

Studi Deskriptif Mengenai Regulasi Emosi pada Guru di SLB ABCD X Kota Bandung

Descriptive Study of Emotion Regulation of Teachers in SLB ABCD X Kota Bandung

¹Aulia Zara Restina, ²Oki Mardianawati

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No. 1 Bandung 40116
e-mail: ¹auliazararestina@gmail.com, ²okimardianawati@gmail.com

Abstract. Education is one of the essential things for human life. Education not only for normal children, but also for children with special needs. School for children with special needs called special school or SLB. One of SLB located in Bandung is SLB ABCD X. The teachers in this school were often irritated and felt "jumble" when faced with the behavior of the students. Resentment of perceived teacher often makes teachers be rude to the students. Treat rough performed like "tweak" the student, snapped students with bad words, encouraging students when tantrums, labeling students with a bad label. It leads to emotion regulation. According Gratz emotion regulation is the ability to monitor, understand, and accept emotions and to engage in goal-directed behavior or when emotionally activated. The purpose of this study is to determine and obtain empirical data and perform a descriptive presentation of the emotion regulation of teachers in SLB ABCD X Bandung. This research is population study to 12 people and retrieval of data using a measuring instrument Difficulties in Emotion Regulation Scale of Gratz and Roemer (2004). The results of the study describes from 12 teachers, two people said to be able to regulate emotions while 10 others have difficulty regulating emotions or dysregulation. The most dimensions with difficulties, causing the teacher said dysregulation is nonacceptance, goals, and strategies.

Keywords: emotion regulation, teachers, SLB ABCD X Bandung

Abstrak. Pendidikan adalah salah satu hal penting bagi hidup manusia. Pendidikan tidak hanya ditujukan untuk anak normal, tapi juga untuk anak berkebutuhan khusus. Sekolah untuk anak berkebutuhan khusus disebut sekolah luar biasa atau SLB. Salah satu SLB yang terdapat di Kota Bandung adalah SLB ABCD X. Para guru di SLB tersebut sering merasa kesal dan merasa "campur aduk" saat menghadapi perilaku para siswa. Kekesalan yang dirasakan guru seringkali membuat guru berlaku kasar pada siswa. Perlakuan kasar yang dilakukan seperti "menjewer" siswa, membentak siswa dengan perkataan buruk, mendorong siswa saat tantrum, melabeli siswa dengan label buruk. Hal tersebut mengarah pada regulasi emosi. Menurut Gratz regulasi emosi adalah kemampuan memonitor, memahami, menerima emosi dan untuk terlibat dalam perilaku yang diarahkan ketika emosi muncul. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan mendapatkan data empiris serta melakukan pemaparan secara deskriptif mengenai regulasi emosi para guru SLB ABCD X Kota Bandung. Penelitian ini adalah penelitian populasi dengan subjek penelitian sebanyak 12 orang dan pengambilan data menggunakan alat ukur *Difficulties in Emotion Regulation Scale* dari Gratz & Roemer (2004). Hasil penelitian menggambarkan dari 12 orang guru yang diteliti, 2 orang dikatakan dapat meregulasi emosi sedangkan 10 orang lainnya mengalami kesulitan meregulasi emosi atau disregulasi. Dimensi yang paling banyak mengalami kesulitan sehingga menyebabkan guru dikatakan disregulasi adalah *nonacceptance*, *goals*, dan *strategies*.

Kata kunci : Regulasi emosi, guru, SLB ABCD X Kota Bandung

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu hal penting bagi kehidupan manusia. Setiap orang memiliki hak yang sama untuk mendapatkan pendidikan. Tidak hanya anak normal yang berhak atas pendidikan, namun anak yang memiliki kebutuhan khusus pun mempunyai hak yang sama atas pendidikan tersebut. Menurut Undang-undang No. 4 Tahun 1997 Pasal 11 menyatakan bahwa setiap penyandang cacat mempunyai kesamaan kesempatan untuk mendapatkan pendidikan pada satuan, jalur, jenis dan jenjang pendidikan sesuai dengan jenis dan derajat kecacatannya.

Sekolah yang ditujukan untuk anak berkebutuhan khusus disebut dengan Sekolah Luar Biasa atau SLB. Menurut kebijakan Departemen Pendidikan dan

Kebudayaan pada tahun 1989, SLB ialah lembaga pendidikan yang menyelenggarakan program pendidikan bagi anak tuna atau cacat. SLB merupakan lembaga pendidikan formal dari jenjang TK hingga SMA. Salah satu sekolah luar biasa yang terdapat di Kota Bandung adalah SLB ABCD X.

Para guru di SLB tersebut sering merasa kesal dan merasa “campur aduk” saat menghadapi perilaku para siswa. Kekesalan yang dirasakan guru seringkali membuat guru berlaku kasar pada siswa. Perlakuan kasar yang dilakukan seperti “menjewer” siswa, membentak siswa dengan perkataan buruk, mendorong siswa saat tantrum, melabeli siswa dengan label buruk. Berdasarkan hasil wawancara terhadap guru-guru tersebut, mereka mengaku bahwa mereka melakukan hal tersebut karena merasa sangat kesal dan ingin marah dengan perilaku siswa tersebut. Namun terdapat pula guru yang berusaha meredam emosi yang dirasakannya agar tidak menampilkan perilaku yang tidak pantas pada para siswa tersebut.

Perbedaan reaksi emosi yang ditampilkan para guru ketika menghadapi situasi tersebut berkaitan dengan regulasi emosi. Menurut Gratz & Roemer (2004), regulasi emosi adalah “*the ability to monitor, understand, and accept emotions and to engage in goal-directed behavior or when emotionally activated*”, atau kemampuan memonitor, memahami, menerima emosi dan untuk terlibat dalam perilaku yang diarahkan ketika emosi muncul.

B. Landasan Teori

Gratz & Roemer (2004) menyatakan definisi regulasi emosi merupakan “*the ability to monitor, understand, and accept emotions and engage in goal-directed behavior when emotionally activated*”, kemampuan memonitor, memahami, menerima emosi dan untuk terlibat dalam perilaku yang diarahkan ketika emosi muncul. Regulasi emosi melibatkan a) kesadaran dan pemahaman emosi, b) penerimaan emosi, c) kemampuan untuk mengontrol perilaku impulsif dan berperilaku sesuai dengan tujuan yang diinginkan ketika mengalami emosi negatif, dan d) kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai dengan situasi dan fleksibel untuk mengatur respon 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 disregulasi emosi.

Terdapat empat aspek regulasi emosi menurut Gratz yaitu :

1. *Awareness and understanding of emotions*, yaitu kemampuan individu untuk menyadari, menyatakan dan memahami emosi yang dirasakannya.
2. *Acceptance of emotions*, yaitu kemampuan individu untuk menerima suatu situasi yang menimbulkan emosi negatif atau tekanan emosi
3. *The ability to engage in goal-behavior, and refrain from impulsive behavior, when experiencing negative emotions*, 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.
4. *Access to emotion regulation strategies perceived as effective*, yaitu kemampuan untuk merespon emosi dengan strategi regulasi emosi yang efektif.

Keempat dimensi tersebut kemudian dibagi menjadi enam dimensi oleh Gratz dalam alat ukurnya. Pembagian dimensi tersebut dilakukan untuk memudahkan dalam mengukur kesulitan meregulasi emosi, karena menurut Gratz . Keenam dimensi tersebut yaitu :

1. *Nonacceptance of Emotional Responses (Nonacceptance)*, yaitu kecenderungan untuk memiliki emosi negatif sekunder atau tidak menerima emosi negatif atau

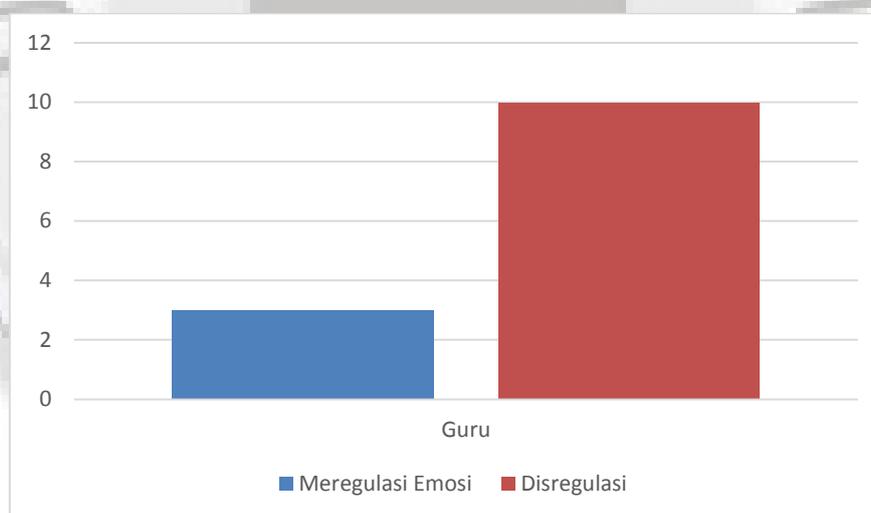
- tekanan emosi yang dirasakannya.
2. *Difficulties Engaging in Goal-Directed (Goals)*, yaitu kesulitan dalam konsentrasi dan atau menyelesaikan tugas ketika mengalami emosi negatif.
 3. *Impulse Control Difficulties (Impulse)*, yaitu kesulitan dalam menjaga kontrol perilaku ketika mengalami emosi negatif.
 4. *Lack of Emotional Awareness (Awareness)*, yaitu kurangnya kesadaran atau perhatian pada respon emosional atau emosi yang dirasakan.
 5. *Limited Access to Emotion Regulation Strategies (Strategies)*, yaitu keyakinan individu bahwa tidak ada acara atau hal yang dapat dilakukan untuk meregulasi emosi secara efektif.
 6. *Lack of Emotional Clarity (Clarity)*, yaitu ketidakmampuan individu dalam memahami emosi yang dirasakannya secara jelas.

Dimana dimensi *lack of emotions clarity* merupakan pemecahan dari dimensi *awareness and understanding of emotions* dan dimensi *impulse control difficulties* merupakan pemecahan dari dimensi *the ability to engage in goal-behavior, and refrain from impulsive behavior, when experiencing negative emotions*.

C. Hasil Penelitian

Berikut ini adalah hasil penelitian mengenai gambaran regulasi emosi pada para guru di SLB ABCD X Kota Bandung, yang dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif. Hasil secara keseluruhan dari kategori seluruh dimensi dijelaskan dalam grafik berikut.

Diagram batang 1. Hasil Regulasi Emosi Secara Keseluruhan dari Kategori Seluruh Dimensi

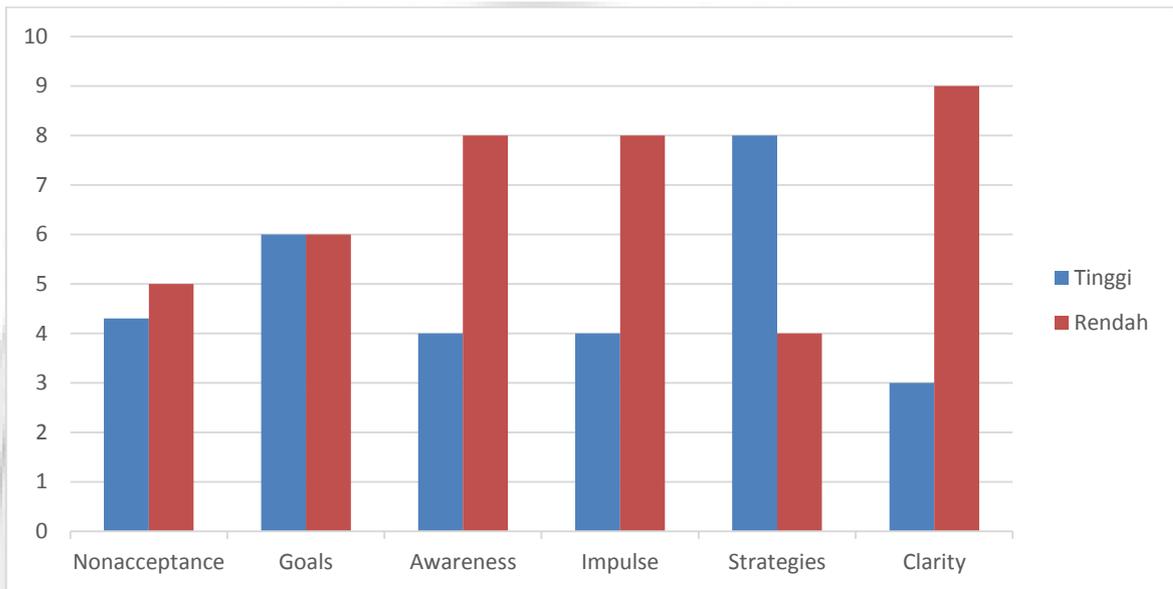


Dari **diagram batang 1.** dapat dilihat bahwa terdapat 2 orang guru yang dapat meregulasi emosi. Hal tersebut menunjukkan bahwa guru menerima situasi emosi yang menimbulkan emosi negatif, guru dapat menerima emosi yang dirasakannya. Ketika guru dapat menerima situasi emosi yang dihadapkannya dan menerima emosinya, guru akan menyesuaikan perilakunya atas emosi yang dirasakannya. Oleh karena itu dalam menghadapi perilaku para siswa, guru akan mampu mengatasi perilaku-perilaku siswa tersebut.

Sedangkan 10 orang guru lainnya dikatakan mengalami kesulitan meregulasi emosi atau disregulasi dikarenakan dalam teori yang dikemukakan oleh Gratz jika salah satu dimensi bernilai rendah atau tidak ada sama sekali, maka dikatakan

mengalami kesulitan meregulasi emosi atau disregulasi. Pada fenomena yang terjadi di sekolah tersebut memperlihatkan bahwa ketika kesal menghadapi para siswanya, terdapat guru yang menampilkan perilaku langsung memarahi siswa, keluar kelas dengan mengabaikan siswanya, dan adapula yang hanya diam di dalam kelas tetapi tidak menunjukkan kekesalannya tersebut meskipun pada kenyataannya mereka itu kesal.

Diagram batang 2. Rekapitulasi Prosentase Setiap Dimensi Regulasi Emosi Para Guru



Berdasarkan **diagram batang 2.** menunjukkan bahwa dimensi yang mendominasi para guru sehingga dikatakan sulit meregulasi emosi atau disregulasi adalah dimensi *strategies*, *nonacceptance* dan *goals*. Artinya, sebagian besar guru memiliki kemampuan yang terbatas dalam merespon emosi dengan strategi atau cara yang efektif. ketika guru merasakan emosi yang negatif, sebagian guru dapat tetap fokus pada pekerjaannya dan tidak terpengaruh oleh emosi yang dirasakannya. Sedangkan sebagian lainnya sulit berkonsentrasi dan menjadi terpengaruh oleh emosi yang dirasakannya sehingga sulit menyelesaikan pekerjaannya saat mengajar. Selain itu sebagian besar guru tidak menerima emosi yang dirasakannya.

D. Kesimpulan

1. Terdapat 2 orang guru yang dapat meregulasi emosinya dan terdapat 10 orang guru yang tidak mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi atau disregulasi.
2. Dimensi yang paling banyak mengalami kesulitan sehingga menyebabkan guru dikatakan *disregulasi* adalah *nonacceptance of the emotional responses (nonacceptance)*, *difficulties engaging in goal-directed behavior (goals)*, dan *limited access to emotion regulation strategies (strategies)*.

E. Saran

1. Mengadakan kegiatan *roleplay* sehingga ketika menghadapi situasi yang menimbulkan emosi guru mengetahui respon emosi yang ditampilkan harus seperti apa
2. Melakukan *self report* sehingga guru mengetahui mana yang menjadi kendala terbesarnya dalam mengatur emosinya.

Daftar Pustaka

- Gratz, K.L., & Roemer, L. (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 Assessment*, 26, 41-54
- Gratz, K.L., & Tull, M.T. (2010). *Emotion Regulation as a Mechanism of Change in Acceptance-and-Mindfulness-Based Treatments*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Gross, J.J., & Thompson, R.A (2006). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. In J.J Gross (Ed. 2007), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guildford Press.
- Neuman, Anna., Van Lier, Poal A.C., & Gratz, K.L. (2010). Multidimensional Assesment of Emotion Regulation Difficulties in Adolescents Using the Difficulties in Emotion Regulation Scale, 17(1) 138-149. DOI: 10.1177/1073191109349579
- Noor, Hasanuddin. (2009). *Psikometri Aplikasi Penyusunan Instrumen Perilaku*. Bandung: Jauhar Mandiri
- Ormrod, J.E. (2008). *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*. Jakarta: Erlangga
- Permadi, Dadi., & Arifin, Daeng. (2010). *The Smiling Teacher*. Bandung : Nuansa Alia