



Komunitas “Guru Relasi” (Guru dengan Kemampuan Regulasi Emosi) Sebagai Upaya Pengelolaan Stres pada Guru Pembimbing Khusus pada Sekolah Inklusi

Rizki Isnaeni¹, Ana Fitriani²

^{1,2}*Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Makassar*

rizkisnaeni22@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengelolaan stres pada Guru Pembimbing Khusus (GPK) di salah satu sekolah inklusi kota Makassar. Program yang dilakukan adalah “Guru Relasi” yang memiliki makna guru yang memiliki kemampuan regulasi emosi. Pada program ini dilakukan psikoedukasi dan pelatihan bagi kader. Tujuan dilakukan program ini adalah sebagai langkah untuk meningkatkan pemahaman mengenai stres dan memberikan keterampilan bagi kader untuk melakukan regulasi emosi guna mengurangi tingkat stres yang dialami oleh guru. Responden dalam penelitian ini adalah 38 orang Guru Pembimbing Khusus (GPK) yang menangani Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di sekolah tersebut. Metode penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, focus group discussion, dan skala untuk mengukur tingkat stres menggunakan Perceived Stress Scale. Hasil pengumpulan data menunjukkan bahwa GPK mengalami berbagai permasalahan, termasuk masalah pribadi, kurangnya keterampilan dalam menangani anak berkebutuhan khusus (ABK), serta tuntutan pekerjaan yang tinggi. Penelitian sebelumnya oleh Ferlia et al. (2016) dan Haryanti (2004) mengungkapkan bahwa banyak guru mengalami gejala stres, baik ringan maupun berat, yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang pentingnya dukungan emosional dan profesional bagi GPK, serta merekomendasikan strategi manajemen stres yang efektif. Dengan penerapan strategi ini, diharapkan GPK dapat meningkatkan kualitas pengajaran dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif bagi ABK. Hasil penelitian ini menjadi acuan untuk pengembangan program dukungan bagi GPK dalam menjalankan tugas mereka secara optimal.

Kata Kunci : Pengelolaan Stres, Guru Pembimbing Khusus, Anak Berkebutuhan Khusus, Regulasi Emosi

ABSTRACT

This study aims to examine stress management in Shadow Teacher in one of the inclusive schools in Makassar city. The program carried out is "Relational Teachers" which means teachers who have the ability to regulate emotions. In this program, psychoeducation and training are carried out for cadres. The purpose of this program is as a step to increase understanding of stress and provide skills for cadres to regulate emotions in order to reduce the level of stress experienced by teachers. The respondents in this study were 38 shadow teacher who handle Children with Special Needs at the school. This research method uses observation, interviews, focus group discussions, and a scale to measure stress levels using the Perceived Stress Scale. The results of data collection show that shadow teacher experience various problems, including personal problems, lack of skills in handling children with special needs, and high job demands. Previous studies by Ferlia et al. (2016) and Haryanti (2004) revealed that many teachers experience symptoms of stress, both mild and severe, which can affect physical and mental health. The findings of this study are expected to provide insight into the importance of emotional and professional support for shadow teacher, as

well as recommend effective stress management strategies. By implementing these strategies, shadow teacher is expected to improve the quality of teaching and create a more conducive learning environment for children with special needs. The results of this study serve as a reference for developing support programs for shadow teacher in carrying out their duties optimally.

Keywords: *Stress management, Shadow teacher, children with special needs, emotional regulation.*

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap profesi dituntut untuk mampu menjalankan peran dan tugasnya dengan baik, termasuk profesi guru. Seorang guru diharapkan mampu mendidik, mengajar, melatih, membimbing, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini, pendidikan formal, dan pendidikan inklusi. Pendidikan inklusi merupakan suatu pendekatan pendidikan yang inovatif dan strategis untuk memperluas akses pendidikan bagi semua anak berkebutuhan khusus termasuk anak penyandang cacat (Zakia, 2015). Sekolah penyelenggara pendidikan inklusif perlu didukung oleh tenaga pendidik keahlian khusus dalam proses pembelajaran dan pembinaan anak-anak berkebutuhan khusus secara umum. Salah satu tenaga khusus yang diperlukan adalah Guru Pembimbing Khusus (GPK). Zakia (2015) menyatakan bahwa Guru Pendamping Khusus (GPK) merupakan guru yang mempunyai latarbelakang pendidikan

khusus/Pendidikan luar biasa atau yang pernah mendapat pelatihan tentang pendidikan khusus/luar biasa, yang ditugaskan di sekolah inklusi.

Carolina (Amna & Jannah, 2018) menjelaskan bahwa salah satu pekerjaan berprofesi sebagai guru mengkhususkan diri pada penanganan anak didik yang mengalami masalah baik fisik maupun mental, dalam melaksanakan tugasnya guru sangat rawan mengalami stress. Hal ini disebabkan karena interaksi secara langsung dengan pekerjaan atau lingkungan kerja yang sering kali tidak kondusif, seperti saat menghadapi perilaku anak berkebutuhan khusus yang seringkali berubah-ubah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ferlia et al (2016) bahwa terdapat 4 orang guru mengalami stres ringan dan 3 orang guru mengalami stres berat di SDLB Purwosari Kudus yang masing-masing menunjukkan gejala fisiologis, psikologis, dan perilaku. Penelitian lain yang dilakukan oleh Haryanti (2004) menyebutkan bahwa dari 54 orang guru SLB yang menjadi responden penelitian terdapat 33 guru

mengalami gejala stres sedang, 14 guru mengalami gejala stres ringan, dan 7 guru mengalami stres berat.

Thoits (1995) menyatakan bahwa terdapat tiga jenis sumber stres, yaitu: 1) live events (peristiwa-peristiwa kehidupan), peristiwa kehidupan bisa menjadi sumber stres terhadap seseorang apabila kejadian tersebut membutuhkan penyesuaian perilaku dalam waktu yang sangat singkat; 2) chronic strain (ketegangan kronis) merupakan kesulitan-kesulitan yang konsisten atau berulang-ulang terjadi dalam kehidupan sehari-hari; 3) daily hassles (permasalahan sehari-hari) merupakan peristiwa-peristiwa kecil yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang memerlukan tindakan penyesuaian dalam sehari saja.

Peneliti melakukan wawancara kepada beberapa Guru Pendamping Khusus (GPK) di salah satu sekolah inklusi di kota Makassar. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa GPK memiliki beberapa permasalahan yang dialami. Adanya permasalahan pribadi, kurangnya kemampuan dalam menangani ABK, dan banyaknya tuntutan membuat GPK mengalami hambatan dalam menjalankan pekerjaannya. GPK juga mengeluhkan bahwa gaji yang

diperoleh setiap bulannya tidak sebanding dengan pekerjaan yang dilakukan. Hal ini membuat GPK mencoba mencari cara lain untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Dampaknya, menambah beban GPK, overthinking dan sulit tidur sehingga mempengaruhi kinerja sebagai GPK saat menangani ABK. Selain itu beberapa GPK juga mengeluhkan bahwa kurangnya kemampuan dalam mengontrol atau mengendalikan emosinya. Adanya beberapa permasalahan yang dialami oleh GPK membuatnya terkadang meluapkan emosi berupa kemarahan kepada peserta didiknya atau anak berkebutuhan khusus. Hal tersebut menjadi sebuah masalah penting bagi kebanyakan GPK karena dituntut untuk memiliki pengelolaan emosi yang baik dalam menangani ABK, sedangkan GPK dihadapkan pada kondisi yang tidak kondusif. Adanya hal tersebut membuat GPK menimbulkan respon negatif, seperti stres, putus asa, dan menjadi lebih sensitif. Sumber-sumber stres tersebut yang akhirnya membuat GPK mengalami gejala stres.

Lazarus (Lubis, 2009) menjelaskan bahwa stres merupakan bentuk interaksi antara individu

dengan lingkungan, yang dinilai individu sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya serta mengancam kesejahteraan. Individu yang stres menunjukkan reaksi emosional yang negatif seperti sedih, cemas, mudah marah, mudah tersinggung, gelisah, gugup dan perasaan bersalah (Sarafino & Smith, 2011). Situasi stres menghasilkan reaksi emosional mulai dari kegembiraan sampai emosi umum kecemasan, kemarahan, kekecewaan, dan depresi. Jika situasi stres terus terjadi, emosi mungkin akan berpindah-pindah di antara emosi-emosi tersebut, tergantung pada keberhasilan dalam mengatur emosi tersebut (Atkinson, 2000).

Emosi merupakan salah satu faktor yang cukup signifikan mempengaruhi munculnya stres. Nevid, Rathus, dan Greene (2003) menyatakan bahwa ada enam faktor yang memengaruhi stres. Salah satu faktor tersebut adalah koping stres individu. Koping stres terdiri atas dua, yaitu fokus pada emosi dan fokus pada masalah. Pada koping yang berfokus pada emosi, individu berusaha segera mengurangi dampak stresor dengan menyangkal adanya

stresor atau menarik diri dari situasi. Sebaliknya, pada koping yang berfokus pada masalah individu menilai stresor yang mereka hadapi dan melakukan sesuatu untuk mengubah stresor tersebut.

Frijda (Pusvitasari et al., 2016) menjelaskan bahwa individu perlu mengambil sikap terhadap emosi yang muncul serta menerima konsekuensi dari setiap tindakan emosi mereka. Kondisi ini biasa disebut dengan regulasi emosi. Hal ini sejalan dengan pendapat Gross (1999) menyebutkan bahwa regulasi emosi merupakan cara individu dalam mempengaruhi emosi apa yang mereka miliki, kapan emosi itu dirasakan, serta bagaimana mereka mengalaminya atau mengekspresikan emosi tersebut. Oleh karena itu, GPK membutuhkan keterampilan dalam meregulasi emosi agar mampu mengelola serta mengendalikan emosinya dalam menyikapi segala permasalahan yang sedang dihadapi.

Keterampilan individu dalam mengelola emosi sangat diperlukan agar dapat mengendalikan stres dan mencegah terjadinya suatu gangguan stres baik dalam bertindak maupun berinteraksi dengan lingkungan yang mengakibatkan stres. Keterampilan mengelola emosi berkaitan dengan

regulasi emosi yaitu kemampuan untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional individu untuk mencapai tujuan agar sanggup menghadapi tekanan (Atkinson, 2000). Regulasi emosi mengarah pada proses yang dapat mempengaruhi emosi-emosi yang dirasakan Guru Pendamping Khusus (GPK) dan bagaimana mengalami dan mengekspresikan emosi-emosi tersebut secara tepat. Gross dan Thompson (2007) menjelaskan regulasi emosi merupakan serangkaian proses dimana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu, baik dengan cara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu. Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk menanggapi suatu hal secara terus menerus tuntutan pengalaman dengan berbagai emosi dalam suatu cara yang bersifat spontan, termasuk kemampuan untuk menunda reaksi spontan yang diperlukan (Kostiuk & Fouts, 2002).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan stres. Penelitian tersebut antara lain dilakukan oleh Hidayati

(2008), yaitu penanganan stres ibu-ibu korban lumpur Lapindo dengan pelatihan regulasi emosi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan tingkat stres ibu-ibu korban lumpur Lapindo. Karjuniwati (2010) melakukan penelitian mengenai pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap pengurangan stres dan peningkatan optimisme pada pengangguran di Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan stres dan memunculkan rasa optimis serta semangat subjek untuk mencari pekerjaan.

METODE PENELITIAN

Kegiatan yang dilaksanakan berupa pelatihan regulasi emosi melalui psikoedukasi dan pelatihan kepada kader Guru Pembimbing Khusus (GPK) di salah satu sekolah inklusi kota Makassar. Tujuan kegiatan yaitu 1) membentuk kader guru pendamping ABK sebagai upaya preventif guna membentuk pribadi yang mampu mengelola stres dengan keterampilan regulasi emosi, termasuk didalamnya relaksasi; 2) memberikan pemahaman kepada kader guru pendamping ABK mengenai stres dan cara penanggulangannya melalui

regulasi emosi; 3) guru pendamping khusus ABK mampu mengatur emosi positif dan emosi negatif yang ada dalam diri. Responden dalam kegiatan ini sebanyak 38 orang. Media yang digunakan dalam pelatihan adalah materi dalam bentuk power point. Penilaian dilakukan dengan melakukan wawancara dan focus group discussion. Setelah itu membagikan kuesioner pre-test dan post-test kepada semua peserta. Metode kegiatan yang diterapkan adalah ceramah dan diskusi. Data hasil pre-test dan post-test kemudian dianalisis. Teknik analisis terdiri dari uji normalitas data terkait penguasaan materi dan analisis skala stres, uji beda terkait penguasaan materi dan analisis skala stres.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Materi yang diberikan selama pelatihan yaitu mengenai psikoedukasi mengenai perlunya kaderisasi pelatihan regulasi emosi, materi stres, memonitor emosi, mengevaluasi emosi, modifikasi emosi, relaksasi, dan komitmen sebagai kader. Hasil yang dapat diukur secara langsung adalah peningkatan pengetahuan Guru Pendamping Khusus (GPK) terhadap materi yang telah diberikan. Alat ukur yang digunakan adalah alat ukur yang dibuat oleh penulis berisi 5 pertanyaan terbuka dengan perhitungan skor minimal

0 dan maksimal 5. Pengukuran (*pre-test*) dilakukan sebelum pemberian psikoedukasi dan setelah pemberian psikoedukasi (*post-test*). Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dari peserta terkait regulasi emosi dalam pengelolaan stres. Peningkatan pengetahuan ini didapatkan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah dikerjakan oleh peserta. Analisis uji beda *pre-test* dan *post-test* dilakukan dengan analisis statistik menggunakan program SPSS versi 23.0 dengan jumlah peserta 38 orang. Pada uji normalitas, peneliti menggunakan analisis *Wilcoxon* karena adanya sebaran data yang tidak berdistribusi normal. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara skor *pre-test* dan *post-test*. Skor rata-rata *pre-test* ($M_{pretest} = 2,76$) dan skor rata-rata *post-test* ($M_{post-test} = 4,37$). Hasil skor rata-rata tersebut menunjukkan peningkatan dari skor sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Perbedaan skor tersebut terbukti secara signifikan dilihat dari skor $Z = -4,936$; $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan ini secara signifikan mampu meningkatkan pengetahuan kader mengenai stres dan regulasi emosi. Tingkat stres partisipan diukur menggunakan *Perceived Stress Scale*. Pengukuran tingkat stres diberikan agar dapat diketahui tingkat stres pada partisipan antara sebelum dan sesudah dilakukannya pelatihan. Berdasarkan output *Test of Normality*, diperoleh nilai signifikansi untuk *Pre-test*

sebesar 0,448 dan *Post-test* sebesar 0,159. Oleh karena nilai signifikansi $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Hasil uji deskriptif statistik menunjukkan bahwa terdapat penurunan rata-rata skor tingkat stres antara *pre-test* ($M=20,79$; $SD=5,440$) dan *post-test* ($M=15,79$; $SD=4,068$) setelah diberikan pelatihan regulasi emosi. Berdasarkan hasil uji beda diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan nilai rata-rata tingkat stres peserta sebelum dan sesudah pelatihan.

Pertemuan pada sesi *follow up* membahas mengenai hal apa saja yang telah dilakukan oleh peserta setelah pertemuan terakhir mengenai penyebaran kemampuan regulasi emosi sebagai upaya untuk mengelola stres pada GPK. Beberapa peserta mengumpulkan lembar komitmen kepada penulis. Hanya 19 peserta yang mengumpulkan lembar komitmen. Beberapa peserta lainnya telah melakukan penyebaran kemampuan regulasi emosi, namun tidak mengisi lembar komitmen. Hal ini dibuktikan dari hasil wawancara dari GPK yang telah dikaderisasi oleh peserta.

Berdasarkan laporan para kader GPK, penulis mewawancarai beberapa GPK lainnya. Hasil wawancara tersebut ditemukan bahwa para kader telah menyebarkan mengenai

kemampuan regulasi emosi. Beberapa kader juga menyebarkan ke beberapa orang selain GBK, seperti terapis ABK. Para kader juga membagikan *slide show* yang telah diberikan oleh penulis pada saat pelatihan. Dari hasil wawancara tersebut, ditemukan pula bahwa beberapa GPK merasa mampu lebih positif dalam menghadapi sebuah masalah. Mereka lebih memahami cara untuk menyeimbangkan emosi positif dan emosi negatif. Selain itu, GPK mengaku sangat terbantu dengan adanya relaksasi. Para GPK mampu merasa lebih rileks ketika melakukan relaksasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan Berdasarkan psikoedukasi dan pelatihan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi mampu menjadi sarana preventif terkait stres yang dialami oleh Guru Pendamping Khusus (GPK). Pembentukan kader GPK dapat dijadikan sebagai salah satu upaya preventif maupun kuratif bagi munculnya gejala stres pada GPK. Efektivitas ini juga dapat diketahui dari peningkatan skor materi pada saat *post-test* dibandingkan saat *pre-test*. Selanjutnya, pelaksanaan tugas

komitmen diluar sesi kegiatan yang mampu dilakukan oleh kader dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa kader tidak hanya sekedar mengetahui materi yang disampaikan, melainkan memahami dan mampu mempraktekkan materi yang diberikan oleh penulis.

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson. (2000). Pengantar Psikologi edisi kesebelas, jilid 2. Jakarta: Interaksara.
- Amna, R., & Jannah, S. R. (2018). Tingkat stres dan mekanisme koping pada guru dalam menghadapi anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fkep*, 3(4), 107–113.
- Ferlia, D. A., Jayanti, S., & Suroto. (2016). Analisis Tingkat Stres Kerja Pada Guru Tuna Grahita di Sekolah Dasar Luar Biasa (SDLB) Negeri Purwosari Kudus. *Kesehatan Masyarakat*, 4(3), 2356–3346.
- Gross, J. J. (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition and Emotion*, 13, 551- 573.
- Gross, J.J. & Thompson, R.A. (2006). Emotion Regulation: Conceptual foundation. In J.J. Gross (ed). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press. Gross, J. J., & Thompson, R.A (2007). Emotion Regulation Conceptual. *Handbook of Emotion Regulation*, Edited by James J. Gross. New York: Guilfors Publication.
- Hidayati, N. (2008). Penanganan stres ibu-ibu korban lumpur panas Lapindo dengan pelatihan regulasi emosi. Thesis. Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada.
- Kostiuk, L. M., & Fouts, G. T. (2002). Understanding of Emotions and Emotion Regulation in Adolescent Females with Conduct Problems: A Qualitative Analysis. *The Qualitative Report*, 7(1).
- Lubis, N. L. (2009). Depresi: Tinjauan Psikologis. Jakarta: Kencana.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2005). Psikologi abnormal. Jakarta: Erlangga.
- Pusvitasari, P., Wahyuningsih, H., & Astuti, Y. D. (2016). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Stres Kerja Pada Anggota Reskrim. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 8(1), 127–145. <https://doi.org/10.20885/intervensiopsikologi.vol8.iss1.art8>
- Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: where are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior*, Spec No(1995), 53–79. <https://doi.org/10.2307/2626957>
- Zakia, D. L. (2015). Guru Pembimbing Khusus (GPK): Pilar Pendidikan Inklusi (Special Counseling Teachers (GPK): Pillars of Inclusive Education). Meretas Sukses Publikasi Ilmiah Bidang Pendidikan *Jurnal Bereputasi*, November, 115.