

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG MASALAH

Pendidikan merupakan kebutuhan dasar setiap manusia untuk menjamin keberlangsungan hidupnya agar lebih bermartabat (Febriandi, 2018). Guna mewujudkan tujuan tersebut negara memiliki kewajiban untuk memberikan pelayanan pendidikan yang bermutu kepada setiap warganya tanpa terkecuali termasuk bagi individu yang memiliki kekhususan dalam perkembangannya (Anak Berkebutuhan Khusus) seperti yang tertuang pada UUD 1945 pasal 31 (1). Terkait hal ini, pendidikan tidak hanya serta merta berjalan dengan sendirinya, tetapi pendidikan tentu saja memerlukan tenaga pendidik yang dijadikan profesi, yaitu seorang guru.

Selama ini anak yang memiliki perbedaan kemampuan (Anak Berkebutuhan Khusus) disediakan fasilitas pendidikan khusus disesuaikan dengan derajat dan jenis ABK-nya yang disebut dengan Sekolah Luar Biasa (SLB). SLB adalah lembaga pendidikan yang diperuntukkan bagi ABK (Rahman, 2023). Jumlah SLB di Indonesia dengan status negeri berjumlah 369 bangunan dengan persentase 23,87% sedangkan status swasta berjumlah 1.177 bangunan dengan persentase 76,13%. Jawa Barat merupakan provinsi dengan jumlah Guru ABK terbanyak, yakni 4.160 guru (Kusnandar, 2022).

Dikutip dari situs resmi Sekolah Luar Biasa Pangeran Cakrabuana pada tahun 2023, Sekolah Luar Biasa memiliki klasifikasi khusus sesuai dengan

keterbelakangan mental siswa ABK, salah satunya SLB-C yang diperuntukan untuk siswa ABK jenis tunagrahita. SLB Golongan C diperuntukkan bagi peserta tunagrahita, keadaan ini dikenal juga dengan retardasi mental (*mental retardation*). Permasalahan yang signifikan berada pada SLB golongan C yaitu kondisi keterbelakangan mental dapat terjadi saat anak berusia sebelum 18 tahun yang ditandai dengan lemahnya kecerdasan (biasanya nilai IQ-nya di bawah 70) dan sulit beradaptasi dengan kehidupan sehari-hari.

Nurhasanah (2023) menyebutkan bahwa dengan kondisi siswa yang memiliki keterbelakangan mental, perlu adanya pengajar atau guru yang mampu menyediakan layanan sesuai dengan taraf mental siswa. Kekurangan yang dimiliki masing-masing ABK dapat terpenuhi ketika guru mengajarkan berbagai hal sederhana ditampilkan dengan cara yang kreatif seperti dapat membangun kepercayaan diri, melatih kemandirian, persiapan karir, kecakapan sosial, dan lain-lain. Adapun tugas pokok seorang Guru ABK ialah membantu siswa meningkatkan kemampuan, memberikan perhatian terhadap siswa ABK, melatih siswa menjadi lebih baik dari segi kognitif maupun motorik, melakukan asesmen dan membuat laporan perihal perkembangan siswa ABK (Abidin & Sumaryanti, 2016). Guru ABK diwajibkan untuk mengabdikan seluruh kemampuan, kreativitas, keterampilan, dan pikirannya guna membimbing dan mengembangkan potensi anak. Hal tersebut adalah upaya mengatasi karakter anak yang tidak *responsive*, menutup diri, memiliki rasa malu yang berlebihan, perilaku yang hiperaktif, tantrum dan frustrasi (Nurhasanah, 2023).

Didapatkan dari hasil wawancara bersama SLB-C di daerah Cibaduyut, tugas yang dibebankan dan kondisi ABK yang dihadapi, para guru cenderung merasa mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan, seperti menguras pikiran dan tenaga fisik. Misalnya, melakukan sesuatu yang di luar tugas pokoknya sebagai guru, seperti mengawasi secara intens anak hiperaktif agar tidak melakukan sesuatu yang membahayakan, merugikan, ataupun mengganggu kegiatan belajar mengajar, menenangkan anak yang tantrum dan biasanya terjadi hampir setiap hari, men-dikte catatan atau soal latihan untuk anak *slow learner* (Nurhasanah, 2023). Selain itu, ada pula situasi-situasi yang tidak terduga, seperti anak yang bertengkar saat kegiatan belajar mengajar maupun di luar kegiatan belajar mengajar, anak yang merusak fasilitas kelas, sampai anak yang rewel. Perilaku dan sikap yang tepat harus muncul ketika guru dihadapkan pada situasi sulit dan membutuhkan daya tahan untuk menghadapinya (Abidin & Sumaryanti, 2016).

Adapun tuntutan yang guru ABK rasakan menjadi beban ialah tuntutan dari orangtua yang menaruh harapan besar kepada pihak SLB-C untuk dapat meningkatkan kemampuan anak mereka. Maka dari itu, pihak atasan dari SLB-C pun memberikan tuntutan dan harapan yang besar terhadap guru ABK. Belum lagi tuntutan Masyarakat sekitar perihal perilaku guru ABK yang harus selalu mengerti keadaan ABK, guru ABK yang harus selalu lemah lembut saat mengajar ABK. Tuntutan tersebut menjadi berat dirasakan oleh guru ABK.

Hasil wawancara yang didapatkan pada SLB-C di daerah Antapani Kota Bandung, menyatakan bahwa tuntutan menjadi guru ABK yang lembut dan

harus selalu mengerti keadaan ABK adalah suatu hal yang melelahkan. Dimana tuntutan tersebut juga mengharuskan adanya hasil perkembangan kemampuan ABK, mulai dari segi kecerdasan, motorik, sosial, emosional, dll. Pada saat tuntutan dari atasan dan keluarga siswa ABK mengenai perkembangan ABK tidak membuahkan hasil, membuat guru ABK menjadi sedih dan mudah tersinggung saat guru lain membicarakan perkembangan ABK didikannya memiliki perkembangan yang pesat. Guru ABK yang diselimuti pikiran negatif cenderung lebih sulit untuk bangkit dari keterpurukan dan mengevaluasi kemampuan diri, guru ABK berpikiran bahwa dirinya tidak pantas menjadi guru ABK, tidak lagi ingin menjadi guru ABK, hanya dirinya yang tidak berkompeten, berpikiran bahwa dirinya tidak cukup memiliki kemampuan untuk mengajar ABK, pemikiran-pemikiran tersebut mengindikasikan rendahnya aspek-aspek *self-compassion* yaitu, *common humanity*, *mindfulness* dan *self-kindness*.

Self-compassion adalah kasih sayang yang diarahkan ke dalam diri, berkaitan dengan diri individu itu sendiri sebagai objek perhatian dan kepedulian ketika dihadapkan dengan penderitaan atau peristiwa negatif yang dialami (Neff, 2003). Menurut Neff (2003), welas asih diartikan sebagai sikap peduli dan baik terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan atau kekurangan pribadi dalam hidup. *Self-compassion* mencakup menyayangi diri sendiri, seperti bersikap baik dan tidak mengkritik diri sendiri. Artinya juga melihat penderitaan, kegagalan, dan kekurangan sebagai bagian dari kehidupan manusia secara umum. Secara keseluruhan, *self-compassion* melibatkan

kesadaran bahwa kelemahan dan frustrasi adalah bagian dari pengalaman manusia dan bahwa setiap orang, termasuk diri kita sendiri, layak mendapatkan belas kasihan. Selain itu *self-compassion* juga menggambarkan memiliki keterampilan mengatasi emosi yang lebih besar, dan kemampuan memperbaiki sudut pandang dan emosi negatif.

Pemikiran negatif yang menyulitkan pengelolaan emosi SLB-C di daerah Antapani Kota Bandung, didukung juga dengan hasil wawancara pada guru di sekolah SLB-C di Kota Bandung yang mengatakan bahwa terdapat guru ABK yang merasa dirinya tidak mampu untuk mengajar ABK sampai mengundurkan diri dari mengajar di SLB-C tersebut dikarenakan anak didikannya tidak menunjukkan perkembangan, selain itu guru ABK merasa terpuruk akibat tuntutan yang dihadapi begitu berat untuk membuat perkembangan yang signifikan bagi ABK yang kemudian membuat guru ABK berujung pada pengisolasian diri. Diceritakan bahwa perasaan dan pikiran yang dialami oleh guru tersebut ialah kritik yang berlebihan terhadap dirinya, seperti ia tidak pantas menjadi guru, ia tidak memiliki hati nurani bahkan berpikiran bahwa dirinya tidak akan pantas jadi seorang ibu. Alih-alih menjadi guru yang lebih baik dan memberikan respon positif terhadap siswa ABK, guru ABK ini memilih untuk menghindar dan tidak ingin lagi bertemu dengan siswa ABK, karena memiliki pengalaman buruk dan memberikan perasaan takut bahkan benci terhadap siswa ABK, ini membuat guru berpikiran untuk menghindari masalah dan tidak ingin bangkit untuk memperbaiki keadaan.

Saat Guru ABK berada pemikiran negative, kondisi guru ABK akan mempengaruhi performa guru ABK saat mengajar siswa ABK di dalam kelas. Karena, saat guru ABK memiliki pemikiran yang tertutup, seperti tidak mampu, tidak pantas, merasa dirinya sendiri, guru ABK akan berada di situasi yang tidak maksimal dan tidak fokus saat mengajar. Ditambah, guru ABK harus selalu mengerti keadaan siswa ABK dan menangani kondisi yang tidak terduga, saat pemicu dari perlakuan siswa ABK terhadap guru ABK, seperti kondisi siswa ABK yang tantrum dan sulit di atur, guru ABK akan lebih cenderung sulit untuk mengontrol emosinya. Sehingga, guru ABK tanpa sadar mengeluarkan respon yang tidak sesuai dengan tuntutan lingkungannya dan cenderung melakukan tindakan agresif terhadap siswa ABK.

Kemudian, hasil wawancara pada SLB-C di daerah Buah Batu dilakukan pada guru-guru yang menangani ABK berkisar di rentang usia 22 tahun – 45 tahun, mendapatkan hasil bahwa guru-guru ABK tersebut mengatakan sangat kelelahan saat mengajar ABK yang berujung mudahnya sensitive/emosional. Tidak jauh berbeda dengan di SLB-C sebelumnya, guru-guru ABK di SLB-C ini pun masih sesekali hilang kendali saat menangani ABK yang tantrum hingga menyesali perbuatannya. Emosi yang dirasakan oleh guru ABK ini ialah emosi marah saat ABK tidak dapat dikendalikan ketika tantrum, seperti menangis yang tidak kunjung berhenti, merusak fasilitas, memukul orang-orang di sekitar, teriak-teriak, dan lari-lari sambil menangis. Perbuatan tersebut membuat guru harus menenangkan ABK dengan cara yang lembut, tetapi perlakuan ABK yang

membuat guru lelah seringkali membuat guru lebih emosional dan tidak disengaja melakukan tindakan agresi.

Dari cerita di atas, seorang guru ABK dituntut untuk selalu memiliki pengelolaan emosi yang positif dalam menjalankan tugas mulia yang diembannya (Setianto F, 2021). Hal ini terjadi karena guru ABK tidak selalu dihadapkan pada kondisi yang positif, seperti kelas yang kondusif maupun murid yang penurut dan memiliki motivasi serta perilaku yang baik. Emosi yang umumnya dirasakan oleh guru ABK saat dihadapkan pada kegagalan ataupun kondisi ABK yang tidak kondusif ialah perasaan sedih, marah, kesal, capek yang kemudian dapat mengantarkan pada stress. Guru yang mengajar Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) menghadapi beban kerja yang sangat tinggi dan kompleks, terutama dalam tugas mengajar murid dengan berbagai masalah. Hal ini membawa mereka pada tingkat kerepotan yang signifikan. Guru yang tidak dapat mengatasi kondisi dirinya ketika gagal atau menderita cenderung merasa kesal, lebih *sensitive*, dan mudah emosi.

Emosi negatif yang dirasakan oleh guru-guru ABK meliputi perasaan marah, sedih, dan kecewa hingga mengantarkan guru ABK menjadi lebih *sensitive* dan mudah tersinggung. Pada penelitian Abidin & Sumaryanti (2016), ketika guru melakukan tindakan yang tidak sesuai dengan tuntutan, yaitu menjadi guru yang lemah lembut, memiliki kesabaran dan pengertian yang tinggi untuk ABK, guru ABK cenderung memunculkan pemikiran kurang mampu menerima kekurangan diri, menganggap kesulitan yang dialami adalah miliknya sendiri dan terpaku pada kesalahan-kesalahan yang dilakukan, serta

bersikap menghakimi diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan. Mereka juga seringkali melakukan kritik terhadap diri dan merasa sendirian saat dihadapkan pada masalah. Perasaan yang sedang sensitive ini akan berujung pada bagaimana seseorang mengelola emosi negatif yang ia rasakan, saat ia berada pada keterpurukan, seseorang mulai sulit mengelola emosinya untuk diubah menjadi yang lebih positif.

Pada penelitian Gross & John (2003) seseorang cenderung lebih sulit mengendalikan emosi saat emosi yang muncul seperti marah atau sedih, karena ketika seseorang dikuasai oleh emosi marah, ia cenderung bertindak secara impulsif dan tidak berpikir dengan rasional. Marah merupakan respon emosional yang kuat terhadap situasi atau stimulus yang dianggap sebagai ancaman, ketidakadilan, atau pelanggaran terhadap nilai-nilai pribadi seseorang (Lerner, 2001). Kemudian, tindakan atau perilaku negatif yang ditimbulkan dapat mengarah pada tindakan agresi atau kekerasan merupakan perilaku yang muncul akibat emosi tertentu, khususnya emosi marah. Emosi marah tidak harus berujung pada perilaku agresi, marah yang dikelola dengan baik akan memunculkan perilaku yang dapat diterima norma sosial seperti perilaku asertif. Namun, jika marah tidak mampu dikelola dengan baik, maka marah dapat berdampak pada munculnya perilaku agresi atau kekerasan yang tidak diterima norma sosial (Al Baqi, 2012). Hal ini didasari dengan penghayatan guru mengenai siswa ABK yang dapat menyebabkan guru bersikap kurang empatik atau kurang hangat terhadap siswa. Emosi yang memunculkan

penghayatan ini perlu dikelola supaya tidak terus menerus mengakibatkan perilaku serupa (Karaben, G. A , 2020).

Pengelolaan atau regulasi emosi adalah suatu proses pengenalan, pemeliharaan, dan pengaturan emosi positif maupun negatif baik secara otomatis maupun disengaja, baik emosi yang tampak maupun tersembunyi, dan yang disadari maupun tidak disadari (Nurhasanah, 2023). Adapun emosi negatif yang dialami oleh guru ABK seringkali didapatkan dari penghayatannya terhadap perilaku yang dimunculkan siswa ABK itu sendiri, sehingga seringkali menimbulkan emosi negatif seperti kesal, marah, sedih, kecewa, dll.

Regulasi emosi mencakup dua aspek utama, yakni *Cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* melibatkan evaluasi suatu situasi dengan tujuan mengurangi dampak emosi yang mungkin muncul sebagai respons terhadapnya. Sementara itu, *expressive suppression*, sebagai aspek kedua, merupakan upaya untuk menahan ekspresi emosi sebagai respons terhadap situasi tertentu (Gross, 2002; Gyurak et al., 2011; dan Gross, 2014).

Saat seseorang dikuasai oleh emosi negatif yang mengakibatkan respon tidak dapat diterima oleh norma sosial, ini membuat *Expressive Suppression* gagal dilakukan. *Expressive Suppression* berfokus pada kemampuan individu untuk mengubah respon emosi saat mereka sudah dalam keadaan emosional. Ini berarti mereka mengontrol atau menahan respon emosi mereka agar sesuai dengan tuntutan lingkungan atau situasi tertentu (Gross, 2003). Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang sulit mengontrol emosinya cenderung lemah dalam aspek *expressive suppression* dan menghasilkan respon yang tidak

dapat diterima oleh lingkungan, dikatakan memiliki strategi regulasi emosi yang tidak tepat. Dampaknya, mereka seringkali menyalahkan diri sendiri, mengingat terus pengalaman emosional negatif, menganggap bahwa pengalaman emosional adalah terror, bahkan seringkali menyalahkan oranglain, seseorang yang terdampak cenderung lebih mudah mengalami stress (Pratisti, 2013).

Menurut Pratisti (2013) Strategi regulasi emosi yang tidak tepat akan berdampak negatif, sedangkan strategi regulasi emosi yang tepat akan berdampak positif. Seseorang yang memiliki strategi regulasi emosi yang tepat, ia lebih dapat merubah emosi pada respon yang akan diterima oleh lingkungannya, mampu fokus pada penyelesaian masalah, berpikir positif dan mampu menyeleksi peristiwa berdasarkan tingkat keseriusannya akan membuat seseorang lebih terhindar dari depresi (Gilbert, 2010). Pada saat seseorang dihadapkan pada situasi tidak menyenangkan, ia cenderung melampiaskan pada emosi/respon yang lebih positif diterima oleh lingkungannya, maka emosi negatif pun teralihkan pada emosi/respon yang positif, tidak berlarut pada emosi negatif, orang dengan strategi regulasi emosi yang baik juga lebih memiliki pola pikir yang terbuka dan menerima keadaan. Berbeda dengan seseorang dengan strategi regulasi emosi yang lemah, ia akan mengeluarkan emosi negatifnya dengan respon yang tidak dapat diterima lingkungannya.

Sejalan dengan Hasil wawancara di salah satu SLB-C di daerah Antapani Kota Bandung, emosi negatif yang menjadi mudah tersinggung membuat suasana hati guru ABK menjadi kurang baik ditambah kelelahan yang

dialaminya, menimbulkan suasana kelas kurang menyenangkan saat mengajar. Guru-guru yang mengajar ABK di SLB-C Antapani Kota Bandung mengaku bahwa pekerjaan yang dijalankan mulai tidak sesuai dengan tupoksi yang semestinya, sehingga guru-guru di SLB-C tersebut cenderung lebih mudah lelah dan emosional, diperkuat dengan perlakuan ABK yang sangat mempengaruhi keadaan emosionalnya, ketika ABK tantrum sampai memukul bagian fisik guru atau keadaan tantrum ABK yang tidak kunjung berhenti, guru cenderung lebih sulit mengontrol emosinya sehingga emosi guru meledak-ledak, meneriaki ABK, menjewer ABK, hingga tidak sengaja memukul ABK. Banyaknya guru yang sulit mengontrol emosi, mengatakan bahwa respon yang mereka keluarkan ialah refleks atau tanpa disadari di akibatkan pikirannya yang tidak rasional dikarenakan dikuasai oleh emosi negatif. 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 kearah yang positif (Shabrina, Lukmanul, Yossy, 2019).

Penelitian Abidin & Sumaryanti (2016), terdapat 4 guru ABK yang dapat dikatakan bahwa mereka mempunyai *self-compassion* yang rendah, guru yang memiliki *self-compassion* rendah rata-rata melakukan kritik terhadap diri dan merasa sendirian saat dihadapkan pada masalah. Situasi ini dapat berpengaruh pada disregulasi emosi ketika guru ABK memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah. Guru mungkin kesulitan mengidentifikasi dan mengekspresikan emosi dengan tepat kepada muridnya. Rasa kekecewaan yang dirasakan oleh guru

sering kali dapat menyebabkan perilaku kasar terhadap siswa, seperti menjewer siswa, menggunakan perkataan kasar, dan sebagainya (Restina & Mardawan, 2017).

Perasaan negatif yang dirasakan oleh guru ABK meliputi perasaan tertutup terhadap penderitaan diri sendiri, menghindari penderitanya, menyalahkan diri sendiri, dan tidak ada keinginan untuk bangkit dari penderitanya. Untuk mengatasi emosi-emosi negatif yang dirasakan guru ABK, seseorang terlebih dahulu harus memberikan kepedulian dan pemahaman pada diri sendiri saat menghadapi permasalahan dan tekanan yang terjadi. Memiliki sikap belas kasih terhadap diri sendiri (*self-compassion*) bisa menjadi awal dalam mengatasi emosi-emosi negatif yang dirasakan (Diedrich, Grant, Hofmann, Hiller & Berking, 2014; Sirois, Kitner & Hirsch, 2015). Hal ini sejalan dengan pendapat Neff (2003) bahwa *self-compassion* dapat dipandang sebagai strategi pengaturan emosional yang berguna, khususnya *coping* dan regulasi emosi, yakni perasaan menyakitkan atau menyedihkan tidak dihindari, namun justru diadakan dalam kesadaran dengan kebaikan (*self-kindness*), rasa kemanusiaan bersama (*common humanity*) dan kesadaran penuh perhatian (*mindfulness*). Seseorang yang memiliki *self-compassion* akan terhindar dari stres dan depresi karena seseorang akan menerima kenyataan dengan pemahaman dan kepedulian pada diri sendiri yang sangat membantu dalam menghadapi tekanan serta dapat memicu *emotional coping skills* yang lebih baik, seperti menjadi lebih jelas mengenai perasaan diri, dapat memahami emosi dan kemampuan untuk memperbaiki keadaan emosi negatif (Neff, 2012).

Maka dari itu, guru ABK memerlukan *Self-compassion* yang dapat menjadi awal dalam mengatasi segala emosi–emosi negatif yang dirasakan. Seseorang yang memiliki *self-compassion* mampu melibatkan diri dengan baik saat menghadapi tekanan dan permasalahan (Neff, 2003). Misalnya, ketika seseorang mengalami kegagalan atau memiliki permasalahan, guru ABK yang memiliki *self-compassion* cenderung memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan, perhatian, dan kepedulian saat menghadapi masalah dan kekurangan tanpa mengkritik diri sendiri, sehingga dapat melakukan apa yang diperlukan untuk membantu dirinya bangkit dari penderitaan (Hasmarlin, 2019).

Mengutip dari jurnal-jurnal terdahulu, penelitian Hasmarlin (2019) melakukan penelitian pada remaja dengan hasil analisis bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan regulasi emosi pada remaja. Dengan kata lain, tinggi rendahnya *self-compassion* berkaitan dengan tingkat regulasi emosi remaja. Germer (2009) mengemukakan bahwa *self-compassion* berhubungan dengan kepuasan hidup, regulasi emosi yang lebih baik, rendahnya tingkat depresi dan rendahnya rasa cemas. Hal ini senada juga dengan penelitian Septiyani dan Novitasari (2017) bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan kompetensi emosi. *Self-compassion* bisa menjadi awal dalam mengatasi segala emosi–emosi negatif yang dirasakan. Remaja yang memiliki *self-compassion* mampu melibatkan diri dengan baik saat menghadapi tekanan dan permasalahan.

Kemudian, pada penelitian Paucsik, (2023) hasil analisis menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan prediksi positif penilaian ulang kognitif,

penerimaan, pemecahan masalah, relaksasi, dukungan diri, toleransi dan keterampilan regulasi emosi dan memprediksi secara negatif penghindaran perilaku, penindasan ekspresif, dan perenungan. Dimana penilaian ulang kognitif, penerimaan, pemecahan masalah, relaksasi, dukungan diri, toleransi berada pada kognitif manusia. Maka dari itu, *self-compassion* dikaitkan dengan emosi-emosi manusia (Paucsik, 2023).

Berdasarkan fenomena masalah serta literatur terdahulu di atas, maka penelitian ini relevan untuk dilakukan. Karena penelitian ini akan memberikan pengetahuan berupa pengaruh *Self-compassion* yang melibatkan aspek *self-kindness*, *mindfulness*, dan *common humanity*, pada Regulasi Emosi melalui aspek *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Hal tersebut penting diteliti untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada guru ABK di Kota Bandung, serta memberikan pemahaman diri dan kasih sayang diri sendiri saat merasakan kegagalan untuk dapat bangkit dari permasalahan/penderitaan yang dialami oleh guru ABK. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan dampak yang positif untuk kemajuan pembelajaran ABK, melalui pengembangan diri dan kualitas emosi guru ABK.

1.2 IDENTIFIKASI MASALAH

Menurut Syadoih (2004) mengatakan salah satu peran Guru ABK adalah sebagai pembimbing. Peran sebagai seorang pembimbing, Guru ABK perlu memiliki beberapa karakteristik diantaranya sabar, perhatian dan kasih sayang, ramah, toleransi terhadap anak, adil, dan memahami perasaan ABK, menghargai anak. Karakter yang dimiliki oleh guru pun perlu memenuhi

kebutuhan sesuai dengan siswa ABK. Seperti SLB-C untuk klasifikasi tunagrahita memerlukan beberapa faktor yang mendukung keberhasilan pembelajaran bagi anak tunagrahita, seperti kemampuan guru dalam mengenal, memahami, bertanggungjawab terhadap pemenuhan kebutuhan belajar dan kondisi anak, mampu memberikan kenyamanan, dan mengutamakan kualitas dari setiap materi yang diberikan. (Syahdoih, 2004)

Pada faktanya masih banyak guru ABK yang seringkali menghadapi beban kerja yang sangat tinggi dan kompleks. Tugas mengajar murid dengan berbagai masalah membawa guru pada tingkat kerepotan yang signifikan. Faktor utama yang didapatkan oleh guru ialah tantangan saat pembelajaran yang harus menangani siswa tingkah laku siswa ABK. Guru yang mengajar menghadapi berbagai tantangan terkait dengan proses pembelajaran ABK yang dapat meningkatkan kelelahan. Selain itu, guru juga menghadapi tuntutan dari pihak sekolah dan orang tua siswa untuk menciptakan kondisi di mana anak-anak mereka dapat dianggap "normal" dan menekankan pada perkembangan ABK yang harus memiliki kemajuan. Jika ada kegagalan atau ketidakmampuan siswa ABK untuk menunjukkan perkembangan yang signifikan, guru dapat merasakan sakit hati karena orang tua merasa pekerjaan mereka dianggap sia-sia dan tidak berkompeten, sehingga mengantarkan pada pemikiran dan emosi negatif. Guru yang mengajar Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) menghadapi beban kerja yang sangat berat dan rumit, terutama dalam menangani siswa dengan berbagai masalah. Kondisi ini membuat mereka menghadapi kerepotan yang cukup besar. Guru yang tidak mampu mengelola kondisi dirinya saat menghadapi kegagalan

atau kesulitan cenderung merasa frustrasi, lebih *sensitive*, dan mudah marah. (Abidin & Sumaryanti, 2016).

Emosi negatif yang dirasakan oleh guru sebagai respons terhadap perilaku siswa ABK memerlukan manajemen emosi atau regulasi emosi yang efektif agar emosi negatif tersebut dapat diarahkan ke arah yang positif. Dikarenakan, guru ABK yang memiliki pengelolaan emosi rendah, cenderung tidak berpikir rasional dan menimbulkan respon kurang terbaik terhadap ABK, seperti memukul siswa, menjewe siswa, meneriaki siswa, dll. Sedangkan, guru yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik mampu menunjukkan ekspresi emosi yang positif. Maka dari itu, emosi negatif yang dirasakan oleh guru diharapkan dapat diungkapkan melalui tindakan dan perilaku yang dapat diterima oleh lingkungannya. (Nurhasanah, 2023).

Saat seseorang berlarut-larut dengan emosi negatifnya, ia diharapkan dapat menerima kegagalan tersebut dengan pikiran yang terbuka dan memberikan welas asih terhadap dirinya sendiri, dengan begitu ia dapat bangkit dari kegagalan dan mengevaluasi kesalahan yang dirinya perbuat. Tetapi, guru ABK yang berada dalam kegagalan dan mengalami keterpurukan, guru ABK merasakan ketidak berdayaan. Di kondisi tersebut, guru ABK merasa bahwa dirinya tidak pantas, mengkritik dirinya karna kesalahan yang dilakukan pada siswa ABK, merasa bahwa dirinya yang salah, hanya dirinya yang mengalami hal tersebut dan enggan untuk bangkit memperbaiki kesalahan. Pemikiran dan perasaan seperti ini dapat mengantarkan pada *self-compassion*.

Faktor-faktor tersebut mempengaruhi pada pemikiran dan sulitnya guru ABK me-regulasi emosinya karena dipenuhi dengan emosi negatif. Pada saat siswa ABK tantrum dan sulit untuk di atur, guru ABK cenderung akan marah sampai bertindak agresif diakibatkan pemikiran kelelahan menangani ABK sehingga lebih sulit dalam me-regulasi emosi. Sedangkan menurut Gross (2006) regulasi emosi yang baik ialah kemampuan individu untuk menjaga emosi di dalam dirinya dan mencoba mengendalikan serta merasionalisasikan emosi tersebut, terutama pada saat diekspresikan pada yang dapat diterima oleh lingkungannya. Gross & John (2003) Kemampuan memodifikasi emosi, membuat seseorang dapat bertahan dalam menghadapi masalah dan terus berusaha untuk melewati segala hambatan dalam hidupnya dengan baik. Modifikasi emosi merupakan suatu cara dalam merubah emosi sehingga dapat terhindar dari emosi negatif (seperti cemas, marah, sedih dan putus asa) yang kemudian dengan keadaan yang seperti itu dapat menumbuhkan respon lebih baik untuk diberikan pada lingkungan.

Maka dari itu, permasalahan yang berkaitan dengan regulasi emosi seringkali dikaitkan dengan *self-compassion*. Hal ini dikarenakan untuk mengatasi emosi-emosi negatif, seseorang terlebih dahulu harus memberikan kepedulian dan pemahaman pada diri sendiri saat menghadapi permasalahan dan tekanan yang terjadi. Memiliki sikap belas kasih terhadap diri sendiri (*self-compassion*) bisa menjadi awal dalam mengatasi emosi-emosi negatif yang dirasakan (Diedrich, Grant, Hofmann, Hiller & Berking, 2014; Sirois, Kitner & Hirsch, 2015).

Self-compassion bisa menjadi awal dalam mengatasi segala emosi–emosi negatif yang dirasakan. Emosi negatif yang muncul bisa terjadi oleh salah satu faktor yaitu rendahnya *self compassion*. Hal ini dikarenakan persepsi dari meregulasi emosi bisa rendah jika seseorang tidak memiliki 3 aspek *self compassion* yang tinggi, yaitu *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. Seseorang yang kurang mampu menerima kekurangan diri, menganggap kesulitan yang dialami adalah miliknya sendiri dan terpaku pada kesalahan-kesalahan yang dilakukan, serta bersikap menghakimi diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan adalah termasuk kepada seseorang dengan *self compassion* rendah (Neff, 2003).

Self-compassion sangat penting bagi kehidupan karena membantu individu dalam mengatasi suatu kesulitan dan dapat membantu berhenti menyalahkan diri sendiri untuk hal-hal yang tidak dapat dikendalikan (Germer & Neff, 2013). *Self compassion* memiliki kaitan dengan cara individu dalam mengelola emosi yang dirasakan. Individu dengan *self-compassion* yang baik saat sedang mengalami kesulitan dalam hidup mampu mengubah emosi negatif menjadi emosi positif dan tidak merugikan diri sendiri. *Self-compassion* memiliki hubungan dengan kecerdasan emosi. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian Neff (2003) bahwa *self-compassion* berkorelasi positif dengan kecerdasan emosi.

Maka penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu apakah terdapat pengaruh *self compassion* terhadap regulasi emosi pada guru ABK di SLB-C Kota Bandung?

1.3 MANFAAT PENELITIAN

1.3.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk mengetahui adanya pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi pada guru ABK di SLB-C Kota Bandung, hingga dapat bermanfaat dan menambah ilmu pengetahuan psikologi di ranah Pendidikan antara guru dan ABK.

1.3.2 Manfaat Praktis

- Guru ABK dapat menerapkan ilmu *self-compassion* guna menyayangi diri sendiri untuk dapat lebih mengelola emosi dengan baik terhadap murid ABK, orangtua murid ABK, dan rekan kerja di lingkungan sekolah.
- Sekolah SLB-C dapat lebih mengerti kebutuhan Guru ABK dan memberikan tuntutan yang tidak terlalu membebankan pada pihak manapun.
- Untuk peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat menjadi data awal untuk melakukan penelitian dengan pembahasan yang serupa, yaitu mengenai *self-compassion* dan regulasi emosi.