

Pelatihan Regulasi Emosi Sebagai Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Pada Guru Sekolah Luar Biasa

Dwi Widarna Lita Putri¹, Siska Triana Niagara², Deva Aulia Nuraeni³

^{1,2,3,4} Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Mataram

Article Info

Article history:

Received Oct 12th, 2023

Revised Nov 25th, 2023

Accepted Dec 26th, 2023

Keyword:

Kesejahteraan Subjektif;
Regulasi Emosi;
Guru Sekolah Luar Biasa

ABSTRAK

This research aims to determine the effect of emotional regulation training on increasing subjective well-being in Special School Teachers (SLB). The subjects in this research were 20 SLB teachers. The hypothesis proposed in this research is that there is a difference in the subjective well-being of special school teachers who take emotional regulation training and special school teachers who do not take emotional regulation training. The research design used was a control group design. Quantitative analysis uses an independent sample t-test to determine whether or not there is an effect of emotion regulation training on increasing subjective well-being in the experimental group that was given emotion regulation training and the control group that was not given emotion regulation training. The results of the research, in the form of all aspects of subjective well-being, show that there are very significant differences, SLB teachers in the control group and the experimental group who were given treatment with the final subjective well-being test score in the form of life satisfaction with a value of $p=0.003$ ($P<0.01$), affect positive with a value of $p=0.003$ ($P<0.01$) and negative affect with a value of $P=0.003$ ($P<0.01$).



© 2023. Dwi Widarna Lita Putri . Published by Islamic Guidance and Counseling Study Program of Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Corresponding Author:

Dwi Widarna Lita Putri

Email: Litaputri@uinmataram.ac.id

Pendahuluan

Pendidikan secara merata dan menyeluruh difasilitasi untuk masyarakat umum maupun masyarakat dengan kebutuhan khusus. Special Need's Schools atau Sekolah Luar Biasa (SLB) merupakan salah satu sekolah bagi masyarakat dengan kebutuhan khusus secara psikis dan fisik dalam upaya meningkatkan sikap, pengetahuan dan keterampilan peserta didik. Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Tahun 2003 pada pasal 15,

Pendidikan berupa pendidikan umum, profesi, kejuruan akademik, keagamaan, vokasi, dan khusus.

Guru memiliki peranan yang penting dalam pendidikan. Pendidikan bermutu dipengaruhi oleh keberadaan guru (Kurniawan, 2011). Peranan dan fungsi guru, memiliki peranan penting untuk mendapatkan hasil yang optimal secara langsung terlibat dengan peserta didik. Guru kompeten dalam memahami karakter anak, mampu mengkombinasikan kemampuan dan bakat anak dalam berbagai aspek yaitu berupa kemampuan berpikir, melihat, berbicara, bersosialisasi dan mendengar dalam upaya perubahan perilaku dan kemandirian anak (Delphie, 2006).

Jumlah lembaga SLB Negeri dan Swasta di Lombok adalah 18 sekolah, yaitu terdiri dari 3 sekolah di Lombok Barat, 4 sekolah di Lombok Tengah, 6 Sekolah di Lombok timur, 2 Sekolah di Lombok Utara dan 3 Sekolah di Kota Mataram (JUMLAH TENAGA PENDIDIK (GURU) SLB NEGERI DAN SWASTA DI PROVINSI NTB TAHUN 2018-2019 | Satu Data NTB (ntbprov.go.id),, 2003). Berdasarkan data SLB di atas seharusnya pemerintah kota dan kabupaten menyiapkan sumber daya yang berkompeten sesuai dengan kebutuhan pada SLB, sebagai upaya memaksimalkan peran dan tugasnya. Dalam upaya memaksimalkan peran dan tugasnya guru SLB juga harus memiliki mengelola emosi, mengontrol stress dan memiliki pandangan positif. Kesejahteraan subjektif guru SLB dalam menghadapi kondisi stress dan tertekan dalam menjalani tuntutan pekerjaan, supaya dapat menunjukkan performa kerja yang maksimal. Kesejahteraan subjektif yang tinggi berupa individu sejahtera kepuasan hidup yang tinggi, kadar emosi positif tinggi dan emosi negatif yang rendah (Carr, A. 2011).

Namun, pada kenyataannya dari hasil wawancara dari lima orang guru pada lima sekolah luar biasa di Lombok, Indonesia (Wawancara Guru SLB, 2023). Diperoleh informasi berupa Guru SLB merasa cemas, terkejut, ragu-ragu dan tidak bersemangat saat bekerja. Selain itu permasalahan dan kendala yang dihadapi berkaitan dengan tuntutan sebagai guru SLB mengakibatkan guru SLB merasa stress. Hal ini terjadi karena guru merasa kesulitan, kewalahan dan tertekan dalam menangani perilaku siswa.

Guru SLB mengalami *subjective well being* rendah. Guru dengan tingkat kesehatan mental rendah biasanya akan berperilaku negatif dan pasif ketika menghadapi tantangan dalam mengajar. Hasil penelitian serupa berdasarkan survei dengan menggunakan kuisioner yang dilakukan di Tiongkok, 496 guru dari 67 SLB menunjukkan bahwa *subjective well being* guru SLB di Cina berada pada tingkat rendah. Perbedaan tingkat *subjective well being* dipengaruhi oleh jenis kelamin, posisi/jabatan, latar belakang pendidikan dan lama

bekerja. Berdasarkan jenis kelamin, laki-laki lebih rentan dibandingkan perempuan, selain itu posisi atau jabatan di sekolah berupa guru biasa yang tidak menjabat lebih rentan dibandingkan kepala sekolah dan latar belakang pendidikan yaitu seorang guru dengan latar belakang pascasarjana memiliki ketegangan yang lebih tinggi dibandingkan dengan pendidikan sarjana. serta kemampuan mengelola emosi pada guru yang mengajar 3 tahun atau dibawahnya memiliki kesejahteraan subjektif lebih rendah dibandingkan dengan guru dengan usia mengajar 10 tahun atau lebih (Fu W, Wang L, He X, Chen H and He J., 2022).

Berdasarkan pemaparan di atas, guru SLB perlu memiliki konsep hidup yang seimbang supaya mampu memiliki kesejahteraan subjektif dan *psychological capital* tinggi. *Association of Teacher and Lecturers* (ATL) menyatakan bahwa 55% guru mengalami tekanan kerja memberikan efek yang merusak terhadap kesejahteraan (Martadinata, M,A., Situmorang, N, Z,. dan Tentama, 2020). Pada dasarnya guru dikatakan mampu mendidik dan mengajar apabila memiliki stabilitas emosi dan rasa tanggung jawab untuk memajukan anak didiknya. Guru di sekolah harus mampu menghadapi tuntutan emosional dari lingkungan sekitar sehingga diperlukan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan regulasi emosi selama menjalankan peranan menjadi guru (Purna, R.S., dan Puspasari, D., 2022).

Regulasi emosi dilakukan secara sadar dan tidak sadar dengan mampu mengekspresikan secara sadar dan tidak sadar sebagai upaya meningkatkan emosi positif dan mengurangi pengalaman emosi negative (Purna, R.S., dan Puspasari, D., 2022). Gross dan John menyatakan bahwa strategi dalam regulasi emosi terbagi menjadi dua, yaitu strategi *antecedent focused* dan strategi *response focused*. Strategi *antecedent focused* mempunyai bagian yang disebut dengan *cognitive reappraisal* sedangkan strategi *response focused* mempunyai bagian yang disebut *suppression* (Gross, J. J & Olliver P. J. 2003).

Penelitian yang dilakukan di Spanyol menunjukkan bahwa kecerdasan emosional mampu mempengaruhi kesejahteraan subjektif dan motivasi sehingga mampu mengelola dan memahami sumber stress dan kelahan (Lucas, S., Dkk. 2022). Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan pada guru dari khusus sekolah pendidikan di Punjab Pakistan, menunjukkan bahwa regulasi emosi membantu meningkatkan kondisi kerja, perilaku kelas dan keseimbangan kehidupan kerja secara menyeluruh bagi guru SLB (Mulyani, S., Dkk. 2021).

Berdasarkan pada beberapa penelitian yang pernah dilakukan di atas regulasi emosi mampu mengubah pemaknaan kehidupan yang lebih baik, menjadikan emosi lebih positif dan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif serta memperlihatkan adanya sikap

positif berupa bangkit menghadapi masalah, motivasi kerja dan semangat dalam menyelesaikan tugas serta memiliki harapan. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu sehingga peneliti tertarik untuk melakukan pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada guru SLB di Lombok, Indonesia.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental. Rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes awal tes akhir control group design, yaitu metode eksperimen yang berusaha untuk membandingkan efek suatu perlakuan terhadap variabel tergantung yang diuji dengan membandingkan variabel tergantung pada kelompok eksperimen setelah dikenai perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak dikenai perlakuan. Pemilihan subjek ditetapkan dengan cara matching dengan kriteria usia dan skor kesejahteraan subjektif yang telah ditentukan (*purposive sampling*). Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, berusia antara 25 sampai 40 tahun, bersedia mengikuti pelatihan sampai selesai, Guru SLB dan memiliki kesejahteraan subjektif dengan kategori kepuasan hidup sangat tidak puas sampai tidak puas serta menunjukkan jumlah skor afek negatif yang lebih tinggi dari pada jumlah afek positif. Berdasarkan kriteria tersebut peneliti mendapatkan 20 subjek. Dari 20 subjek maka dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 10 subjek menjadi kelompok eksperimen dan 10 subjek lainnya menjadi kelompok kontrol. Pemilihan kelompok eksperimen berdasarkan usia dan skor kesejahteraan subjektif yang berada pada kategori sangat tidak puas.

Hasil

Berdasarkan uji asumsi yang telah dilakukan, yaitu uji normalitas yang datanya berdistribusi normal, maka hal ini memenuhi syarat untuk melakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji independen sample t-tes. Uji independen sample t-tes merupakan bagian dari statistik inferensial parametrik (uji beda). Dasar pengambilan keputusan pada uji independen t-tes adalah jika nilai signifikansi atau sig.(2-tailed) $< 0,05$, maka diperoleh data terdapat pengaruh signifikan yang dihasilkan dari intervensi yang dilakukan.

Selanjutnya jika nilai signifikansi atau sig.(2-tailed) $< 0,01$, maka diperoleh data terdapat pengaruh sangat signifikan yang dihasilkan dari intervensi yang dilakukan. Syarat untuk menggunakan uji independen sample t-tes pada uji hipotesis adalah hasil uji normalitas yang berdistribusi normal, data harus homogen dan jumlah data kurang dari 30 aitem. Berdasarkan alasan tersebut maka dilakukanlah uji hipotesis dengan menggunakan uji

independen sample t-tes. Hasil analisis data kesejahteraan subjektif yang terdiri dari SWLS (Satisfactions with Life Scale), afek positif, dan afek negatif dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Uji Beda dengan menggunakan skor Skala SWLS (Satisfactions with Life Scale)

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis SWLS (Satisfactions with Life Scale)

	Sig. (2-tailed) / P	Keterangan
Tes Awal	0,800	Tidak Signifikan
Tes Akhir	0,003	Sangat Signifikan
Tindak Lanjut	0,000	Sangat Signifikan

Skor tes awal menunjukkan tidak ada perbedaan SWLS (Satisfaction with Life Scale) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan Sig.(2-tailed) $p = 0,800$ ($p > 0,01$). Hal tersebut sesuai dengan asumsi bahwa sebelum mendapatkan intervensi seluruh subjek masih pada kategori yang sama. Hal yang berbeda ditunjukkan pada tabel tersebut pada tes akhir, bahwa ada perbedaan SWLS (Satisfaction with Life Scale) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat tes akhir dengan nilai Sig.(2-tailed) $p = 0,003$ ($p < 0,01$).

Hal ini menunjukkan menunjukkan ada kesesuaian dengan asumsi sebelumnya bahwa setelah mendapatkan intervensi, kelompok eksperimen mengalami perubahan pada skor SWLS (Satisfaction with Life Scale). Selanjutnya pada tabel saat tindak lanjut menunjukkan ada perbedaan SWLS (Satisfaction with Life Scale) antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dengan nilai sig.(2-tailed) $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini sesuai dengan asumsi sebelumnya bahwa setelah mendapatkan intervensi, akan mengalami perubahan pada skor SWLS (Satisfaction with Life Scale)

Uji Beda dengan Menggunakan Skor Skala Afek Positif

Tabel 2 Hasil Uji Hipotesis Afek Positif

	Sig. (2-tailed) / P	Keterangan
Tes Awal	0,060	Tidak Signifikan
Tes Akhir	0,003	Sangat Signifikan
Tindak Lanjut	0,000	Sangat Signifikan

Skor tes awal menunjukkan tidak ada perbedaan afek positif antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan Sig.(2-tailed) $p = 0,060$ ($p > 0,01$). Hal tersebut sesuai dengan asumsi bahwa sebelum mendapatkan intervensi seluruh subjek masih pada kategori yang sama. Hal yang berbeda ditunjukkan pada tabel tersebut pada tes akhir, bahwa

ada perbedaan afek positif antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat tes akhir dengan nilai Sig.(2-tailed) $p = 0,003$ ($p < 0,01$).

Hal ini menunjukkan menunjukkan ada kesesuaian dengan asumsi sebelumnya bahwa setelah mendapatkan intervensi, kelompok eksperimen mengalami perubahan pada skor afek positif. Selanjutnya pada tabel saat tindak lanjut menunjukkan ada perbedaan afek positif antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dengan nilai sig.(2-tailed) $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini sesuai dengan asumsi sebelumnya bahwa setelah mendapatkan intervensi, akan mengalami perubahan pada skor afek positif.

Uji Beda dengan Menggunakan Skor Skala Afek Positif
Tabel 3

Hasil Uji Hipotesis Afek Negatif

	Sig. (2-tailed) / P	Keterangan
Tes Awal	0,123	Tidak Signifikan
Tes Akhir	0,003	Sangat Signifikan
Tindak Lanjut	0,000	Sangat Signifikan

Skor tes awal menunjukkan tidak ada perbedaan afek negatif antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan Sig.(2-tailed) $p = 0,123$ ($p > 0,05$). Hal tersebut sesuai dengan asumsi bahwa sebelum mendapatkan intervensi seluruh subjek masih pada kategori yang sama. Hal yang berbeda ditunjukkan pada tes akhir, bahwa ada perbedaan signifikan afek negatif antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat tes akhir dengan nilai Sig.(2-tailed) $p = 0,003$ ($p < 0,01$).

Hal ini menunjukkan adanya kesesuaian dengan asumsi sebelumnya bahwa setelah mendapatkan intervensi, kelompok eksperimen mengalami perubahan pada skor afek negatif. Selanjutnya pada tindak lanjut menunjukkan ada perbedaan afek negatif antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai Sig.(2-tailed) $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan menunjukkan ada kesesuaian dengan asumsi sebelumnya bahwa setelah mendapatkan intervensi, kelompok eksperimen mengalami perubahan pada skor afek negatif.

Hasil Analisis

Analisis data kuantitatif yang digunakan adalah dengan *gained score*. Data *gained score* yang merupakan skor selisih antara tes awal, tes akhir dan tindak lanjut. Masing-masing skor tes awal, tes akhir, tindak lanjut dan *gained score* dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 7. Skor SWLS (*The Life Satisfaction with Life Scale*) Tes Awal, Tes Akhir, Tindak Lanjut dan *Gained Score* Kelompok Eksperimen-Kelompok Kontrol

Kelompok	Subjek	Pengukuran					
		Tes Awal	Tes Akhir	Tindak Lanjut	<i>Gained Score</i> (Tes Akhir-Tes Awal)	<i>Gained Score</i> (Tindak Lanjut-Tes Akhir)	<i>Gained Score</i> (Tindak Lanjut-Tes Awal)
Eksperimen	R	13	16	31	3	15	18
	L	9	10	15	1	5	6
	S	14	16	25	2	9	11
	W	10	17	22	7	5	12
	SP	7	10	16	3	6	9
	N	12	16	23	4	7	11
	I	11	15	20	4	5	9
	K	8	10	25	2	15	17
	ST	8	11	16	3	5	8
	MJ	12	15	22	3	7	10
Mean (Total/N)		10,4	13,6	21,5	3,2	7,9	11,1
Kontrol	Y	8	7	7	-1	0	-1
	J	9	9	8	0	-1	-1
	JK	12	12	11	0	-1	-1
	L	9	8	8	-1	0	-1
	RM	14	12	8	-2	-4	-6
	YW	12	12	3	0	-9	-9
	N	12	11	9	-1	-2	-3
	MR	8	8	7	0	-1	-1
	PS	10	9	8	-1	-1	-2
	TY	8	8	6	0	-2	0
Mean (Total/N)		10,2	11,6	7,5	-0,6	-2,1	-2,5

Skor tes akhir dan tindak lanjut dalam tabel di atas menunjukkan semua kelompok eksperimen mengalami kenaikan skor SWLS (*The Life Satisfaction with Life Scale*) setelah diberikan intervensi berupa pelatihan regulasi emosi. Secara keseluruhan subjek pada kelompok eksperimen saat tes awal sampai dengan tindak lanjut mengalami kenaikan skor SWLS (*The Life Satisfaction with Life Scale*). Pada kelompok kontrol 5 orang subjek mengalami penurunan skor SWLS, dan 5 orang subjek mengalami skor yang sama saat tes awal dan tes akhir. Pada saat tindak lanjut 8 orang subjek mengalami penurunan skor SWLS dan 2 subjek mengalami skor yang sama saat pada saat tes akhir dan tindak lanjut. Berdasarkan data tersebut secara keseluruhan subjek pada kelompok kontrol saat tes awal sampai dengan tindak lanjut 9 orang subjek mengalami penurunan dan 1 orang subjek mengalami skor sama SWLS saat tes awal sampai dengan tindak lanjut.

Tabel 8. Skala Afek Positif Tes Awal, Tes Akhir, Tindak Lanjut dan *Gained Score* Kelompok

Kelompok	Subjek	Eksperimen-Kelompok Kontrol					
		Pengukuran					
		Tes Awal	Tes Akhir	Tindak Lanjut	<i>Gained Score</i> (Tes Akhir-Tes Awal)	<i>Gained Score</i> (Tindak Lanjut-Tes Akhir)	<i>Gained Score</i> (Tindak Lanjut-Tes Awal)
Eksperimen	R	19	20	25	1	5	6
	L	17	21	28	4	7	11
	S	20	23	27	3	4	7
	W	18	24	30	6	6	12
	SP	15	20	27	5	7	12
	N	20	23	37	3	4	7
	I	18	23	29	5	6	11
	K	17	20	33	3	3	6
	ST	20	22	27	2	5	7
	MJ	22	26	32	4	6	10
Mean (Total/N)		18,6	22,2	29,5	3,6	5,3	8,9
Kontrol	Y	18	18	17	0	-1	-1
	J	21	20	19	-1	-1	-2
	JK	19	17	16	-2	-1	-3

L	18	17	16	-1	-1	-2
RM	15	15	14	0	-1	-1
YW	20	18	19	-2	1	-1
N	25	23	24	-2	1	-1
MR	19	20	20	1	0	1
PS	23	23	22	0	-1	-1
TY	20	19	18	-1	-1	-2
Mean (Total/N)	19,8	19,0	18,5	-0,8	-0,5	-1,30

Skor tes akhir dan tindak lanjut dalam tabel di atas menunjukkan semua subjek kelompok eksperimen mengalami kenaikan skor afek positif setelah diberikan intervensi berupa pelatihan regulasi emosi. Secara keseluruhan subjek pada kelompok eksperimen saat tes awal sampai dengan tindak lanjut mengalami kenaikan skor afek positif. Pada kelompok kontrol 6 orang subjek mengalami penurunan skor afek positif, 1 orang subjek mengalami kenaikan skor afek positif dan 3 orang subjek mengalami skor yang sama saat tes awal dan tes akhir. Pada saat tindak lanjut 2 subjek mengalami kenaikan skor afek positif dan 7 orang subjek mengalami penurunan skor afek positif serta 1 subjek mengalami skor yang sama saat pada saat tes akhir dan tindak lanjut. Berdasarkan data tersebut secara keseluruhan subjek pada kelompok kontrol saat tes awal sampai dengan tindak lanjut 9 orang subjek mengalami penurunan dan 1 orang subjek mengalami kenaikan skor afek positif saat tes awal sampai dengan tindak lanjut.

Tabel 9.
Skala Afek Negatif Tes Awal, Tes Akhir, Tindak Lanjut dan *Gained Score* Kelompok eksperimen-Kelompok Kontrol

Kelompok	Subjek	Pengukuran					
		Tes Awal	Tes Akhir	Tindak Lanjut	<i>Gained Score</i> (Tes Akhir-Tes Awal)	<i>Gained Score</i> (Tindak Lanjut-Tes Akhir)	<i>Gained Score</i> (Tindak Lanjut-Tes Awal)
Eksperimen	R	32	31	30	-1	-1	-2
	L	28	28	24	0	-4	-4
	S	30	30	26	0	-4	-4
	W	29	27	24	-2	-3	-5
	SP	35	34	28	-1	-6	-7

	NR	32	32	27	0	-5	-5
	I	34	33	28	-1	-5	-6
	K	26	26	24	0	-2	-2
	ST	30	30	28	0	-2	-2
	MJ	34	31	30	-3	-1	-4
	Mean (Total/N)	31	30,2	26,9	-0,8	-3,3	-4,1
Kontrol	Y	35	36	38	1	2	3
	J	36	36	27	0	1	1
	JK	32	34	33	2	-1	1
	LN	30	31	31	1	0	1
	RM	28	29	29	1	0	1
	YW	34	35	35	1	0	1
	N	38	38	39	0	1	1
	MR	32	33	34	1	1	2
	PS	36	38	37	2	-1	1
	TY	29	30	31	1	1	2
	Mean (Total/N)	33,3	34	37,3	1	0,4	1,3

Skor tes akhir dalam tabel di atas menunjukkan pada kelompok eksperimen ada 5 subjek yang tidak mengalami perubahan dari tes awal hingga tes akhir dan 5 subjek mengalami penurunan afek negatif. Pada saat tindak lanjut seluruh subjek mengalami penurunan skor afek negatif. Secara keseluruhan subjek pada kelompok eksperimen saat tes awal sampai dengan tindak lanjut mengalami penurunan skor afek negatif. Pada kelompok kontrol 8 subjek mengalami kenaikan skor afek negatif dan 2 orang subjek mengalami skor yang sama saat tes awal dan tes akhir. Pada saat tindak lanjut 5 subjek mengalami kenaikan skor afek negatif dan 2 orang subjek mengalami penurunan skor afek negatif serta 3 subjek mengalami skor yang sama saat pada saat tes akhir dan tindak lanjut. Berdasarkan data tersebut secara keseluruhan subjek pada kelompok kontrol saat tes awal sampai dengan tindak lanjut 10 orang subjek mengalami kenaikan afek negatif saat tes awal sampai dengan tindak lanjut.

Diskusi

Berdasarkan hasil hipotesis dengan menggunakan analisis Independent sample t-test ditemukan data bahwa skor tes awal menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan SWLS (*Satisfaction with Life Scale*) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan Sig.(2-tailed) $p = 0,808$ ($p < 0,01$). Hal yang berbeda ditunjukkan pada tabel tersebut pada tes akhir, bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan, SWLS (*Satisfaction with Life Scale*) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat tes akhir dengan nilai Sig.(2-tailed) $p = 0,002$ ($p < 0,01$). Selanjutnya pada tabel saat tindak lanjut menunjukkan ada perbedaan yang sangat signifikan, SWLS (*Satisfaction with Life Scale*) antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dengan nilai sig.(2-tailed) $p = 0,000$ ($p < 0,01$).

Selanjutnya hasil analisis aspek positif dengan menggunakan independent sample t-test menunjukkan skor tes awal, tidak ada perbedaan afek positif antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan Sig.(2-tailed) $p = 0,070$ ($p < 0,05$). Hal yang berbeda ditunjukkan pada tabel tersebut pada tes akhir, bahwa ada perbedaan afek positif yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat tes akhir dengan nilai Sig.(2-tailed) $p = 0,003$ ($p < 0,01$). Selanjutnya pada tabel saat tindak lanjut menunjukkan ada perbedaan yang sangat signifikan, afek positif antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dengan nilai sig.(2-tailed) $p = 0,000$ ($p < 0,01$).

Lebih lanjut hasil analisis independent sample t-test pada afek negatif antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada skor tes awal menunjukkan nilai Sig.(2-tailed) $p = 0,132$ ($p < 0,05$). Hal yang berbeda ditunjukkan pada tes akhir, bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan, afek negatif antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat tes akhir dengan nilai Sig.(2-tailed) $p = 0,005$ ($p < 0,01$). Selanjutnya pada tindak lanjut menunjukkan ada perbedaan yang sangat signifikan, afek negatif antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai Sig.(2-tailed) $p = 0,000$ ($p < 0,01$).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi mempengaruhi peningkatan kesejahteraan subjektif pada guru sekolah luar biasa. Hasil penelitian ini menguatkan pendapat Smyth & Arigo (2009), yang menyatakan bahwa regulasi emosi sangat penting implikasinya pada kesehatan. Johnson (2006) dalam penelitiannya menemukan bahwa proses pembelajaran langsung disertai penjelasan sangat efektif membantu meningkatkan transfer ilmu, terutama ilmu yang baru, dibandingkan tanpa penjelasan. Hal tersebut didukung oleh temuan Sweller et al. (2007), bahwa belajar yang mendapatkan bimbingan secara langsung dengan menjelaskan informasi atau konsep-

konsep atau prosedur-prosedur yang dibutuhkan oleh subjek mendukung terjadinya bangunan kognitif. Proses dalam pelatihan ini juga melibatkan diskusi dan umpan balik. Diskusi dan umpan balik dapat mendorong individu untuk memahami diri sendiri (Handayani, 2000).

Inti dalam pelatihan regulasi emosi adalah guru SLB diajarkan empat keterampilan yaitu keterampilan mengenal emosi, keterampilan mengekspresikan emosi, keterampilan mengelola emosi dan keterampilan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif. Tahap awal pelatihan regulasi emosi ini adalah mengajarkan guru SLB keterampilan mengenal emosi. Sebelum upaya mengekspresikan dan mengelola emosinya, guru SLB diharapkan mengenali emosinya terlebih dahulu. Pengenalan emosi ini baik emosi positif maupun emosi negatif. Dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ghom (2003) menjelaskan bahwa kemampuan mengenal emosi akan dapat menghindarkan individu dari perasaan distress psikologis. Hal ini sangat berkaitan erat dengan salah satu aspek kesejahteraan subjektif yaitu rendahnya tingkat afek negatif yang dialami. Selain itu guru sekolah luar biasa dalam pelatihan mengungkapkan kemunculan emosi negatif seringkali mengganggu pekerjaan mereka sebagai guru yang profesional. Oleh karena itu, dengan mengenal dan menyadari adanya emosi positif dan emosi negatif akan mempengaruhi kemampuan peserta pelatihan ketika memberikan reaksi emosi secara tepat dan kemudian mengelolanya agar tidak mengganggu pelaksanaan belajar mengajar.

Tahap kedua dalam proses regulasi emosi adalah keterampilan mengekspresikan emosi. Keterampilan ekspresi emosi dapat dilakukan baik dengan lisan maupun tulisan. Pada pelatihan regulasi emosi kali ini, keterampilan mengekspresikan emosi dilakukan dengan tulisan, dimana para peserta diminta menuliskan pengalaman yang berkaitan dengan perasaan dan emosi yang pernah dialaminya. Hal ini sependapat dengan hasil penelitian Smyth (1998) yang mengemukakan bahwa mengekspresikan emosi melalui tulisan merupakan intervensi yang dapat mempengaruhi kesehatan secara menyeluruh. Greenberg dan Stone (1992) juga menyatakan bahwa mengekspresikan emosi dapat membantu meningkatkan kesehatan, kesejahteraan psikologis dan fungsi fisik pada seseorang saat menghadapi peristiwa traumatik dalam hidupnya, membantu mengatasi distress psikologis, mengurangi emosi-emosi negatif dan menurunkan simptom-simptom depresi.

Selanjutnya tahap ketiga dalam regulasi emosi adalah keterampilan mengelola emosi. Keterampilan mengelola emosi ini dilakukan dengan melatih teknik relaksasi, khususnya relaksasi otot. Dari hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa relaksasi, khususnya relaksasi otot bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan

(Goldfried dan Davidson dalam Perwitasari dkk., 2003). Taylor (1995) menyebutkan bahwa teknik relaksasi otot dianjurkan dikarenakan memiliki manfaat dalam mengelola emosi yang muncul setelah peristiwa yang menekan yang menyebabkan munculnya stres, yang berkaitan erat dengan pengurangan emosi negatif yang akan berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif.

Tahap terakhir dalam proses regulasi emosi adalah keterampilan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif. Pada tahap ini para peserta yaitu guru sekolah luar biasa diajarkan mengubah emosi negatif yang terjadi karena pola pikir negatif dan berakibat perilaku yang negatif, menjadi pola pikir yang lebih positif sehingga dapat menimbulkan emosi positif dan perilaku adaptif. Proses mengenali dan melawan emosi negatif mampu mengubah pandangan atau penilaian peserta terhadap peristiwa yang terjadi secara positif (Johnson & Johnson, 2000). Hal ini sangat berhubungan erat dengan pencapaian kesejahteraan subjektif yang lebih baik yaitu berkurangnya emosi negatif dan meningkatnya emosi positif. Tugade dan Fredrickson (2004) menyebutkan bahwa antara emosi positif antara lain optimisme, kebahagiaan, perilaku memaafkan, harapan, cinta, maupun rasa syukur terbukti dapat mengatasi dan mengurangi kesenderungan stres dan depresi. Individu yang memiliki emosi positif lebih dapat bersikap adaptif terhadap berbagai stresor kehidupan.

Oleh karena itu kesejahteraan subjektif sebagai pendekatan psikologis juga merupakan suatu tujuan penting dalam bekerja secara profesional. Pentingnya pendekatan psikologis khususnya permasalahan kesejahteraan subjektif pada guru sekolah luar biasa karena hal ini sangat berkaitan erat dengan pelaksanaan pelatihan regulasi emosi yang tentu saja akan berpengaruh terhadap kinerja profesional guru SLB.

Sependapat dengan Peyrot dkk (2005) yang menyatakan bahwa adanya dampak pada ketaatan dalam melaksanakan aturan-aturan dan tugas sebagai guru yang profesional yang disebabkan oleh masalah-masalah psikologis dan rendahnya kesejahteraan psikologis. Meningkatnya rasa sedih, patah semangat terhadap masa depan, merasa sangat letih dan mengalami penurunan kepercayaan diri maupun disiplin diri dapat terjadi. Sejalan dengan itu, proses-proses yang dialami selama pelatihan regulasi emosi ini sangat berkaitan erat dengan peningkatan kesejahteraan subjektif pada guru SLB. Keterampilan yang diajarkan selama pelatihan merupakan upaya dalam meningkatkan kepuasan hidup, mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif berupa motivasi baru dan optimis yang dapat membantu perkembangan kesejahteraan subjektif dalam jangka panjang

(Schneider, 2001). Hal tersebut tentu saja sangat berpengaruh terhadap profesionalitas guru SLB dalam menyelesaikan tugasnya saat bekerja

Simpulan

Setelah dilakukan penelitian untuk membuktikan hal ini, maka dapat ditarik kesimpulan ada perbedaan kesejahteraan subjektif guru sekolah luar biasa yang mengikuti pelatihan regulasi emosi dengan guru sekolah luar biasa yang tidak mengikuti pelatihan regulasi emosi. Guru sekolah luar biasa memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi setelah mendapatkan pelatihan regulasi emosi dibandingkan dengan guru sekolah luar biasa yang tidak mendapatkan pelatihan regulasi emosi. Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil yang didapatkan berupa guru sekolah luar biasa yang mengikuti pelatihan regulasi emosi memiliki kepuasan hidup dibandingkan guru sekolah luar biasa yang tidak mengikuti pelatihan regulasi emosi. Didapatkan hasil juga bahwa guru sekolah luar biasa yang mengikuti pelatihan regulasi emosi memiliki afek positif yang tinggi dibandingkan guru sekolah luar biasa yang tidak mengikuti pelatihan regulasi emosi. Selanjutnya guru sekolah luar biasa yang mengikuti pelatihan regulasi emosi memiliki afek negatif yang rendah dibandingkan guru sekolah luar biasa yang tidak mengikuti pelatihan regulasi emosi.

Daftar Pustaka

- Carr, A. (2011). *Positive psychology/ : The science of happines and human strenghts*.
- Delphie, B. (2006). *Pembelajaran anak berkebutuhan khusus*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Fu W, Wang L, He X, Chen H and He J., (2022). Subjective Well-Being of Special Education Teachers in China: The Relation of Social Support and Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology* www.frontiersin.org Article 802811. Vol.13. Hal. 1
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Gross, J. J & Olliver P. J. (2003). Individual Differences in Two Regulation Processes: Implication for Affect, Relationship and Wel Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 2, 348-362

JUMLAH TENAGA PENDIDIK (GURU) SLB NEGERI DAN SWASTA DI
PROVINSI NTB TAHUN 2018-2019 | Satu Data NTB (ntbprov.go.id) diunduh pada
tanggal 14 Maret 2023

- Kurniawan, B.D. (2019) Implementasi Kebijakan sertifikasi guru dalam rangka meningkatkan profesionalitas guru di Kota Yogyakarta. *Jurnal Studi Pemerintahan : Journal of Government and Politics*, 2 (2), 278-299. DOI:10.18196/jpg.2011.0015
- Lucas, S., Dkk. (2022). Emotional Intelligence, Psychological Well Being and Burnout of Active and In-Training Teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol.19, 3514, Hal.1
- Martadinata, M,A., Situmorang, N, Z,. dan Tentama, (2020) Work Life Balance, Social Support, and Subjective Well-Being among Teachers in Special Need's Schools. *Psikologika. Jurnal Pemikiran dan penelitian psikologi*. Volume 25 No.2. Hal. 247
- Mulyani, S., Dkk. (2021). Emotional Regulation as a Remedy for Teacher Burnout in Special Schools: Evaluating School Climate, Teacher's Work-Life Balance and Children Behavior. *Frontiers in Psychology* www.frontiersin.org . Vol. 12 Hal.1
- Purna, R.S., dan Puspasari, D., (2022). Regulasi Emosi Guru dan Menjadi Pendidik yang Profesional. Vol.29. No.1 Hal. 16
- Rosada, A., *The Effectivity of Emphatic Love Therapy to Increase Subjective Well Being and Teacher Readiness in Inclusive School*. Al-BIDAYAH:Jurnal Pendidikan Dasar Islam. ISSN: 2085-0034
- Watson, D. & Clark, L.A. (1988). *The PANAS- X. Manual for the Positive and Negative Affect Achedule. Expanded Form*. Iowa: The University of Iowa
- Wulandari R & hidayah N. 2018. *Analisis Strategi Regualsi Emosi Cognitive Reappraisal Untuk Menurunkan Perilaku Cyberbulliying*. (Indonesian Journal of Educational Counseling). Hlm. 13
- Zhao, H.,. 2021. Positive Emotion Regulations Among English as a Foreign Language Teacher During COVID-19. *Frontiers in Psychology*. Doi: 10.3389/fpsyg.2021.807541