

Pengalaman Guru Mengelola Emosi dalam Mendampingi Anak Tunagrahita di SLB C Dharmarena Ring Putra 1

Elisabeth Silvi Dwiapsari¹, Robertus Budi Sarwono²

^{1,2}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, Indonesia

Penulis koresponden, e-mail: elisabethsilvi0404@gmail.com, budisarwono@usd.ac.id

Abstract: Teachers at SLB C Dharmarena Ring Putra 1 face various challenges in assisting students with intellectual disabilities who exhibit aggressive behavior, have difficulty following instructions, and demonstrate limited independence, leading to various negative emotional experiences during the learning process. These conditions require teachers to possess emotional management skills to maintain professionalism and provide optimal educational services. This study aimed to explore teachers' experiences in experiencing and managing negative emotions while assisting students with intellectual disabilities at SLB C Dharmarena Ring Putra 1, describe the forms of negative emotions experienced by teachers, identify the factors contributing to these emotional experiences, and examine how teachers manage their emotions throughout the assistance process. This study employed a qualitative method with a phenomenological approach. Three teachers were recruited as participants using the snowball sampling technique. Data were collected through in-depth interviews and observations. Data analysis followed Moleong's qualitative analysis procedures, including data collection, data reduction, coding, theme categorization, and conclusion drawing. The analysis process was also supported by Notebook LM AI as a tool for organizing the research data. The findings revealed that teachers experienced various negative emotions, including annoyance, disgust, anxiety, sadness, crying, anger, worry, guilt, offense, frustration, and fear while assisting students with intellectual disabilities. Teachers managed these emotional experiences through Goleman's five dimensions of emotional intelligence: self-awareness by recognizing their emotional responses during the assistance process, self-regulation by controlling negative emotions to prevent them from affecting their treatment of students, self-motivation by transforming concerns about students' future into motivation to provide better learning experiences, empathy by understanding the limitations and needs of students with intellectual disabilities, and relationship management by implementing learning strategies that helped students regain focus and foster positive interactions throughout the learning process.

Keywords: emotional experiences, emotional intelligence, emotion regulation, special education teachers, students with intellectual disabilities.

Abstrak: Guru di SLB C Dharmarena Ring Putra 1 menghadapi berbagai tantangan dalam mendampingi anak tunagrahita yang menunjukkan perilaku agresif, sulit diatur, serta memiliki keterbatasan dalam kemandirian sehingga memunculkan berbagai pengalaman emosi negatif selama proses pembelajaran. Kondisi tersebut menuntut guru memiliki kemampuan mengelola emosi agar tetap mampu memberikan layanan pendidikan secara profesional. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman guru dalam mengalami dan mengelola emosi negatif selama mendampingi anak tunagrahita di SLB C Dharmarena Ring Putra 1, mendeskripsikan bentuk-bentuk emosi negatif yang dialami guru, faktor-faktor yang memengaruhi munculnya emosi tersebut, serta cara guru mengelola emosinya selama proses pendampingan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian melibatkan tiga guru sebagai partisipan yang dipilih menggunakan teknik *snowball sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi. Analisis data dilakukan melalui tahapan pengumpulan data, reduksi data, *coding*, pengelompokan tema, dan

penarikan kesimpulan mengacu pada langkah-langkah analisis data Moleong. Dalam proses analisis, peneliti juga memanfaatkan Notebook LM AI sebagai alat bantu untuk mendukung proses pengorganisasian data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru mengalami berbagai emosi negatif berupa rasa jengkel, muak, cemas, sedih, menangis, marah, khawatir, bersalah, tersinggung, kesal, dan takut selama mendampingi anak tunagrahita. Guru mampu mengelola pengalaman emosional tersebut melalui lima aspek kecerdasan emosional Goleman, yaitu mengenali emosi diri dengan menyadari berbagai perasaan yang muncul selama pendampingan, mengelola emosi dengan mengendalikan respons negatif agar tidak memengaruhi perlakuan kepada peserta didik, memotivasi diri sendiri dengan menjadikan kekhawatiran terhadap masa depan peserta didik sebagai dorongan untuk memberikan pembelajaran yang lebih optimal, mengenali emosi orang lain melalui empati terhadap keterbatasan dan kebutuhan peserta didik, serta membina hubungan dengan menerapkan berbagai strategi pembelajaran yang membantu peserta didik kembali fokus dan menciptakan interaksi yang positif selama proses pembelajaran.

Kata kunci: anak tunagrahita, guru SLB, kecerdasan emosional, pengalaman emosional, pengelolaan emosi.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hak setiap anak, termasuk anak berkebutuhan khusus yang memiliki karakteristik dan kebutuhan belajar yang beragam. Sekolah Luar Biasa C adalah lembaga pendidikan formal yang menyediakan layanan khusus bagi anak tunagrahita. Sekolah Luar Biasa C juga memberikan pendidikan khusus bagi anak tunagrahita yang disesuaikan dengan perkembangan masing-masing anak tunagrahita (Hsb et al., 2024). Pembelajaran di Sekolah Luar Biasa C tidak hanya fokus pada pengetahuan, tetapi juga pada pengembangan keterampilan dan kemandirian anak (Tibo et al., 2022). Dalam proses tersebut, guru memiliki peran penting sebagai pendidik sekaligus pendamping yang membantu anak mengembangkan berbagai kemampuan sesuai dengan potensi dan kebutuhannya. Oleh karena itu, guru yang mendampingi anak tunagrahita tidak hanya perlu memiliki kemampuan mengajar, tetapi juga perlu memahami karakteristik setiap anak dan memberikan pendampingan yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan mereka. Dalam menjalankan tugas tersebut, guru dapat menghadapi berbagai situasi dan tantangan selama mendampingi anak tunagrahita. Kondisi ini membuat guru perlu mampu menghadapi dan mengelola berbagai emosi yang muncul selama proses pendampingan.

Dalam proses mendampingi anak tunagrahita, guru dapat menghadapi berbagai tantangan yang berkaitan dengan karakteristik dan kebutuhan setiap anak. Anak tunagrahita ringan masih dapat belajar membaca, menulis, dan berhitung sederhana. Anak tunagrahita ringan memiliki kosakata yang terbatas, dapat berkomunikasi sederhana, dan belajar pekerjaan sederhana yang memerlukan keterampilan dasar. Anak tunagrahita sedang hampir tidak dapat mempelajari pelajaran, perkembangan bahasanya lebih terbatas dari anak tunagrahita ringan, kecerdasan yang dimiliki tidak melebihi anak normal usia 6 tahun dan dapat mengerjakan sesuatu dengan pengawasan. Anak tunagrahita berat dan sangat berat tidak dapat memelihara diri sendiri (makan, berpakaian, ke WC), tidak dapat membedakan situasi bahaya atau tidak, berbicara dengan kosakata atau tanda sederhana,

kecerdasannya seperti anak normal usia paling tinggi 4 tahun (Damastuti, 2021). Perbedaan kemampuan dan kebutuhan tersebut membuat guru perlu memberikan pendampingan yang berbeda pada setiap anak. Kondisi ini dapat menjadi tantangan bagi guru, terutama ketika menghadapi anak yang membutuhkan bantuan lebih banyak, pengawasan terus-menerus, atau mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dan mengikuti kegiatan pembelajaran. Nurhasanah (2023) mengungkapkan bahwa terdapat guru yang pernah mengaku kehilangan kendali dan melampiaskan emosi secara fisik seperti menjewer, mencubit, atau memukul. Kelelahan fisik dan mental sangat mempengaruhi kemampuan guru dalam mengendalikan emosi (Nurhasanah, 2023). Oleh karena itu, kemampuan guru dalam mengelola emosi menjadi penting agar guru dapat tetap menjalankan tugas pendampingan dan memberikan layanan yang sesuai dengan kebutuhan anak.

Fenomena pengalaman emosional guru dalam mendampingi anak tunagrahita juga ditemukan di SLB C Dharmarena Ring Putra 1. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan tiga guru, ditemukan bahwa guru menghadapi berbagai situasi yang dapat memunculkan emosi selama proses pendampingan. Pengalaman emosional tersebut berasal dari faktor internal maupun eksternal. Subjek pertama mengungkapkan bahwa emosi dapat berasal dari dalam diri, seperti ketika kondisi fisik tidak baik. Contohnya ketika sakit sehingga tidak dapat maksimal dalam mengajar. Emosi juga dapat berasal dari faktor luar diri, seperti ketika orang tua tidak mau datang rapat atau mengambil rapor anak, siswa tidak mendengarkan perintah guru, dan rekan tidak dapat diajak bekerja sama dalam hal kebersihan lingkungan. Subjek kedua mengungkapkan bahwa emosi dari dalam diri muncul ketika memiliki ekspektasi untuk mengajar dengan baik, tetapi ternyata keterbatasan anak begitu kompleks sehingga harus mengajar dengan pelan. Emosi dari luar diri muncul ketika wali murid memiliki tuntutan tinggi agar anak dapat berkembang dengan cepat, anak didik berkata kasar karena mengikuti lingkungan sekitar, serta rekan guru yang lebih senior dengan melimpahkan anak didik dengan kebutuhan yang lebih kompleks kepada guru junior. Subjek ketiga mengungkapkan bahwa faktor dari dalam diri yang memengaruhi emosi antara lain rasa lelah, stres, dan perasaan tidak maksimal dalam mengajar. Contohnya ketika pembelajaran tidak sesuai rencana atau terlalu banyak tugas administrasi. Emosi juga dapat berasal dari faktor luar diri, seperti siswa yang tidak disiplin, wali murid yang melakukan protes, atau rekan kerja yang kurang bekerja sama. Contohnya ketika siswa tidak mengerjakan tugas yang diberikan di sekolah dan orang tua menyalahkan guru atas nilai anak yang tidak sesuai. Temuan awal tersebut menunjukkan bahwa pengalaman emosional guru dalam mendampingi anak tunagrahita dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar guru. Kondisi ini menunjukkan pentingnya memahami bagaimana guru mengalami dan mengelola berbagai emosi yang muncul selama proses pendampingan.

Guru yang mendampingi anak tunagrahita di Sekolah Luar Biasa memiliki tanggung jawab menyampaikan materi pembelajaran, mendampingi perkembangan perilaku serta kemandirian anak tunagrahita. Dalam mendampingi anak tunagrahita guru mendampingi situasi anak yang tantrum, menolak instruksi, dan menunjukkan perilaku agresif. Dalam mendampingi anak tunagrahita tersebut guru dituntut untuk tetap tenang, sabar, dan mengendalikan respon. Pentingnya kemampuan pengelolaan emosi guru juga tercermin dari berbagai kasus yang diberitakan di media massa. Salah satunya adalah dugaan kekerasan yang dilakukan seorang guru SLB di Gunungkidul terhadap muridnya. Dalam pemberitaan tersebut, guru mengakui bahwa tindakannya dipengaruhi oleh kekhilafan serta akumulasi emosi akibat perilaku murid yang berulang kali mengganggu teman-temannya (Pertana, 2024). Selain itu, terdapat kasus kekerasan seksual yang dilakukan oleh seorang guru terhadap siswa tingkat SMP di SLB yang diketahui terjadi lebih dari satu kali (Mustaqim, 2026). Kedua kasus tersebut menunjukkan bahwa ketidakmampuan guru dalam mengelola emosi maupun mengendalikan perilaku dapat menimbulkan dampak yang serius terhadap keselamatan, kesejahteraan, dan perkembangan peserta didik. Oleh karena itu, penting untuk memahami pengalaman guru dalam mengenali, mengendalikan, dan mengelola emosinya selama mendampingi anak tunagrahita. Pemahaman mengenai pengalaman tersebut dapat dikaji melalui teori kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh Goleman.

Menurut Salovey dalam Goleman (2009), pengelolaan emosi adalah bagian dari kecerdasan emosi yaitu kemampuan mengenali, memahami, mengelola emosi diri sendiri serta orang lain, menggunakan emosi untuk memotivasi diri, berempati, dan membangun hubungan sosial yang baik melalui lima kompetensi utama yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan. Dalam konteks guru yang mendampingi anak tunagrahita, kemampuan mengenali emosi diri menjadi penting agar guru menyadari perasaan yang muncul ketika menghadapi berbagai tantangan selama proses pembelajaran dan pendampingan. Kemampuan mengelola emosi juga diperlukan agar guru mampu mengendalikan respons emosional, seperti marah, kesal, atau frustrasi, sehingga tetap memberikan pendampingan secara sabar dan profesional. Selain itu, guru perlu memotivasi diri sendiri agar tetap bersemangat dan bertahan dalam menjalankan tugas meskipun menghadapi beban kerja, tuntutan pembelajaran, serta berbagai tantangan yang muncul dalam mendampingi anak tunagrahita. Guru juga perlu mengenali emosi orang lain melalui kemampuan berempati sehingga dapat memahami kebutuhan, perasaan, dan respons emosional peserta didik yang sering kali sulit diungkapkan secara verbal. Selanjutnya, kemampuan membina hubungan menjadi penting agar guru dapat membangun interaksi yang hangat, penuh kepercayaan, dan mendukung terciptanya proses pembelajaran yang kondusif. Oleh karena itu, teori kecerdasan emosional Goleman digunakan sebagai landasan untuk memahami pengalaman guru dalam mengelola emosi selama mendampingi anak tunagrahita.

Selanjutnya, untuk memperkuat pembahasan, penelitian ini juga mengacu pada beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan pengelolaan emosi guru.

Penelitian terdahulu menunjukkan Guru yang mengajar Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) sering mengalami stres, kelelahan, dan gangguan emosi karena perilaku ABK yang sulit dikendalikan, beban kerja yang berat, dan jadwal yang tidak teratur. Untuk mengatasi emosi, guru menggunakan berbagai cara seperti meminta bantuan rekan, menarik napas, menjauh dari situasi, atau keluar kelas. Namun, ada juga guru yang mengaku pernah kehilangan kendali dan melampiaskan emosi secara fisik pada ABK, seperti menjewer, mencubit, atau memukul (Nurhasanah, 2023). ABK sering menunjukkan perilaku emosional yang sulit dikendalikan, seperti berguling, menjerit, menendang, dan menahan napas. Guru menggunakan berbagai strategi regulasi emosi seperti memilih dan mengubah situasi, mengalihkan perhatian, mengubah cara berpikir, dan mengendalikan respons emosi (Hasanah & Alivia, 2022). Guru di sekolah inklusi umumnya memiliki kemampuan pengaturan emosi dan kesadaran penuh yang baik, namun kemampuan tersebut perlu terus dipertahankan dan ditingkatkan dalam proses pembelajaran. Selain itu, guru juga perlu mengelola emosi negatif secara tepat ketika menghadapi berbagai tantangan dalam mengajar ABK (Irmayani et al., 2023). Guru menghadapi berbagai tekanan, seperti masalah pribadi, keterbatasan keterampilan dalam menangani ABK, serta beban kerja yang tinggi (Isnaeni & Fitriani, 2024).

Penelitian terdahulu membahas regulasi emosi guru kelas secara umum untuk berbagai jenis anak berkebutuhan khusus (ABK) tanpa memberikan spesifikasi pada satu jenis ketunaan tertentu. Penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada Guru Pembimbing Khusus di lingkungan sekolah inklusi, sehingga terdapat celah penelitian pada lingkungan spesifik Sekolah Luar Biasa (SLB) tipe C. Penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kuantitatif korelasi yang membatasi kedalaman gambaran fenomenologis mengenai pengalaman subjektif guru dalam mengelola emosi. Penelitian terdahulu meneliti latar belakang guru non-Pendidikan Luar Biasa (PLB), namun belum mengaitkan dinamika emosional guru dengan faktor stresor eksternal yang unik dari lingkungan sekolah tertentu. Secara keseluruhan, penelitian terdahulu umumnya membahas regulasi emosi guru ABK secara luas, namun belum mendalami dinamika emosional yang sangat spesifik dan kompleks saat mendampingi anak tunagrahita di lingkungan SLB C. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian terdapat beberapa kebaruan yang belum banyak dibahas dalam penelitian sebelumnya.

Kebaruan penelitian ini terletak pada dimensi emosional yang sering dianggap tabu, yaitu rasa muak yang dirasakan guru saat harus menangani kebersihan diri siswa tunagrahita berkali-kali dalam sehari. Kebaruan terletak pada momen guru sampai menangis yang dipicu oleh akumulasi beban administrasi, tugas kuliah, dan empati mendalam terhadap masa depan siswa. Kebaruan penelitian ini terletak pada dinamika rasa bersalah yang muncul secara tiba-tiba ketika guru merasa kurang maksimal

atau gagal dalam mengawasi peserta didik. Kebaruan penelitian ini terletak pada strategi pengelolaan emosi negatif yang sangat praktis dan situasional ketika menghadapi anak tunagrahita. Kebaruan lainnya adalah eksplorasi terhadap rasa cemas dan takut guru yang bukan karena keselamatan diri, melainkan ketakutan akan kemandirian siswa tidak berjalan dengan baik. Berdasarkan kebaruan tersebut, penelitian ini dirumuskan untuk memahami pengalaman negatif yang dirasakan dan dikelola guru dalam mendampingi anak tunagrahita.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali pengalaman guru dalam mengelola emosi. Penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk menggali dan memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian, seperti perilaku, pandangan, motivasi, dan tindakan mereka. Penelitian ini menggunakan deskripsi yang disampaikan melalui kata-kata lisan dan perilaku yang dapat diamati. Penelitian ini menerapkan metode fenomenologi, yaitu memahami arti peristiwa dan kaitannya terhadap orang yang berada dalam peristiwa tersebut (Moleong, 2012).

Penelitian ini berlokasi penelitian dipilih di Sekolah Luar Biasa (SLB) C Dharma Rena Ring Putra 1. Penelitian ini menggunakan *snowball sampling*. Subjek dari penelitian ini merupakan guru-guru yang mengajar di Sekolah Luar Biasa (SLB) C Dharma Rena Ring Putra 1. Adapun ciri-ciri subjek guru dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: guru mengajar langsung anak tunagrahita di kelas, pernah mengalami situasi emosional saat mendampingi anak tunagrahita, bersedia menceritakan pengalaman pribadi secara jujur dan terbuka, memiliki komunikasi yang baik dan dapat menjelaskan strategi yang digunakan dalam mengelola emosi.

Data primer dalam penelitian ini diperoleh dari wawancara secara langsung terkait dengan pengalaman guru mengelola emosi dalam mendampingi anak tunagrahita di SLB C Dharma Rena Ring Putra 1. Dalam penelitian ini, data sekunder diperoleh dari jurnal, buku referensi, dan rekan kerja subjek yang mampu memberikan gambaran mengenai pengalaman guru mengelola emosi dalam mendampingi anak tunagrahita di SLB C Dharma Rena Ring Putra 1.

Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi. Keabsahan data yang pertama dilakukan dengan triangulasi sumber dengan membandingkan pandangan orang lain untuk menguji kebenaran informasi tersebut, seperti melakukan wawancara kepada rekan kerja subjek penelitian. Keabsahan data yang kedua dilakukan dengan *member check* yaitu menyelesaikan hasil rekaman wawancara menjadi teks verbatim yang kemudian diberikan kembali kepada pemberi informasi. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data yang dilakukan dengan memahami seluruh data yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi. Yang dilakukan pertama kali yaitu mengumpulkan data, pada tahap ini peneliti mengumpulkan data penelitian dari hasil wawancara

dengan subjek. Hasil wawancara yang telah direkam kemudian diubah ke dalam bentuk tulisan (verbatim). Selain wawancara, data juga diperoleh melalui observasi langsung di lapangan untuk melengkapi informasi yang dibutuhkan dalam penelitian. Yang dilakukan kedua yaitu reduksi data, pada tahap ini memilih dan menyaring data yang telah dikumpulkan untuk fokus pada informasi yang relevan dengan tujuan penelitian. Langkah ini membantu peneliti untuk menyederhanakan data yang berlimpah dan menghilangkan informasi yang tidak perlu. Tujuan dari reduksi data adalah agar peneliti bisa lebih mudah mengidentifikasi inti permasalahan dan mendapatkan kesimpulan yang lebih jelas. Yang dilakukan ketiga yaitu melakukan coding, proses coding dilakukan secara manual dengan cara memberi tanda pada bagian data yang dianggap penting. Peneliti menggunakan kode untuk menandai sumber kutipan data. Setelah diberi kode, data yang memiliki makna serupa kemudian dikelompokkan ke dalam satu kata kunci. Pengelompokan ini membantu peneliti melihat pola dan keterkaitan antar data yang sejenis sehingga memudahkan proses analisis. Yang dilakukan terakhir yaitu menarik kesimpulan, peneliti menafsirkan makna dari data yang telah dianalisis untuk menemukan inti dari permasalahan penelitian. Dari hal di atas, peneliti dapat merumuskan temuan penelitian secara lebih jelas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh melalui proses wawancara mendalam dan observasi terhadap guru yang mendampingi anak tunagrahita di SLB C Dharmarena Ring Putra 1. Data yang diperoleh menggambarkan berbagai pengalaman guru selama menjalankan tugas pendampingan di lingkungan sekolah. Fokus penelitian ini adalah pengalaman negatif yang dirasakan dan dikelola guru ketika mendampingi anak tunagrahita. Hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa setiap guru memiliki pengalaman yang berbeda sesuai dengan situasi dan tantangan yang dihadapi selama proses pendampingan. Meskipun demikian, seluruh subjek menunjukkan upaya untuk mengelola pengalaman negatif tersebut agar tidak memengaruhi proses pembelajaran maupun pelayanan kepada peserta didik.

Pengalaman negatif yang diungkapkan oleh para guru meliputi rasa jengkel, muak, cemas, sedih, menangis, marah, khawatir, bersalah, tersinggung, kesal, dan takut selama mendampingi anak tunagrahita. Berbagai pengalaman tersebut muncul ketika guru menghadapi perilaku peserta didik, tuntutan pekerjaan, kondisi lingkungan sekolah, maupun permasalahan lain yang terjadi selama proses pendampingan. Selain mengungkapkan pengalaman negatif yang dirasakan, para guru juga menjelaskan berbagai cara yang dilakukan untuk mengelola emosi agar tetap mampu menjalankan tugas secara profesional. Temuan hasil observasi menunjukkan bahwa seluruh partisipan mampu menyampaikan pengalaman secara terbuka dalam suasana wawancara yang kondusif. Perbedaan karakteristik komunikasi tampak dari ekspresi wajah, intonasi suara, dan gerakan tubuh masing-

masing partisipan selama menjawab pertanyaan. Hasil observasi tersebut mendukung data wawancara yang menjadi sumber utama dalam penelitian ini. Selanjutnya, hasil penelitian dipaparkan berdasarkan pengalaman negatif yang dirasakan dan dikelola guru dalam mendampingi anak tunagrahita sesuai dengan rumusan masalah penelitian.

Pengalaman negatif berupa rasa jengkel dirasakan ketika peserta didik tidak fokus mengikuti pembelajaran dan berulang kali ingin keluar kelas untuk membeli jajanan sehingga proses belajar menjadi terganggu. Guru berusaha mengatasi keadaan tersebut dengan memberikan pengertian kepada anak serta berjanji akan membelikan jajanan, penjelasan sederhana penting agar anak dapat mematuhi instruksi yang diberikan sehingga perhatian anak kembali pada kegiatan belajar. Rasa jengkel juga muncul ketika peserta didik kurang kooperatif dan sulit mengikuti arahan selama pembelajaran berlangsung. Meskipun demikian, guru tetap berusaha bersabar karena memahami bahwa perilaku tersebut merupakan bagian dari keterbatasan yang dimiliki anak tunagrahita. Sikap tersebut menunjukkan bahwa guru tidak membiarkan pengalaman negatif yang dirasakan memengaruhi cara mereka memperlakukan peserta didik.

Pengalaman negatif berupa rasa muak muncul ketika guru menghadapi peserta didik yang sulit diatur sehingga suasana belajar menjadi kurang kondusif. Untuk mengatasi kondisi tersebut, guru mengalihkan perhatian anak dengan memutar lagu atau video pembelajaran agar anak kembali tertarik mengikuti kegiatan di kelas. Selain itu, guru juga merasakan rasa muak ketika harus membantu peserta didik dalam memenuhi kebutuhan kebersihan diri, seperti membersihkan anak setelah buang air besar yang terjadi lebih dari satu kali dalam sehari. Kondisi tersebut menjadi bagian dari tanggung jawab guru dalam mendampingi anak tunagrahita yang belum mampu merawat dirinya secara mandiri. Walaupun situasi tersebut tidak mudah, guru tetap menjalankan tugasnya dengan penuh tanggung jawab demi memenuhi kebutuhan peserta didik.

Pengalaman negatif berupa rasa cemas muncul ketika guru memikirkan masa depan peserta didik setelah menyelesaikan pendidikan di sekolah. Guru merasa khawatir apakah anak mampu hidup mandiri, bekerja, dan memenuhi kebutuhan hidupnya ketika tidak lagi didampingi oleh orang tua. Kekhawatiran tersebut mendorong guru untuk lebih berhati-hati dalam memberikan pembelajaran, terutama yang berkaitan dengan keterampilan hidup sehari-hari. Guru berusaha membekali peserta didik dengan berbagai kemampuan yang dapat digunakan sebagai bekal untuk menjalani kehidupan di masa depan. Dengan demikian, rasa cemas yang dirasakan berubah menjadi dorongan untuk memberikan pendampingan yang lebih optimal.

Pengalaman negatif berupa rasa sedih muncul ketika guru melihat tingginya ketergantungan peserta didik terhadap orang tua maupun orang lain di sekitarnya. Guru merasa sedih ketika membayangkan kondisi anak jika suatu saat orang tua mereka sudah tidak mampu lagi mendampingi karena usia yang semakin tua atau telah meninggal dunia. Kesedihan juga muncul ketika peserta

didik terus meminta digendong saat mengikuti kegiatan di luar sekolah karena belum mampu mandiri. Selain itu, guru merasa sedih ketika melihat peserta didik menolak pulang hingga menunjukkan perilaku agresif kepada orang tuanya, seperti mencakar karena belum mampu mengendalikan diri. Berbagai pengalaman tersebut semakin menguatkan keyakinan guru bahwa pembelajaran mengenai kemandirian perlu diberikan dengan optimal kepada anak tunagrahita.

Pengalaman negatif yang dirasakan juga sampai membuat guru menangis dalam menjalankan tugasnya sebagai pendidik. Guru menangis memikirkan masa depan anak jika orang tuanya meninggal apalagi tidak semua lulusan SLB dapat bekerja apalagi jika dalam tingkatan tunagrahita berat selain itu pembelajaran lebih banyak dirumah sedangkan orang tua yang kondisi kurang baik serta ekonomi sulit maka akan sulit mendampingi. Selain itu, guru pernah menangis karena beban pekerjaan yang cukup banyak, seperti menyusun modul pembelajaran, membuat laporan beasiswa peserta didik, menyelesaikan tugas kuliah, serta mengalami kecelakaan kerja karena tangan terjepit pintu dan kuku hampir terlepas yang disebabkan perilaku anak. Guru lainnya juga menangis karena merasa prihatin melihat perkembangan peserta didik yang berjalan lambat dan masih sulit menerima arahan meskipun sudah didampingi secara terus-menerus.

Pengalaman negatif berupa rasa marah muncul ketika peserta didik melakukan tindakan yang menghambat jalannya pembelajaran. Guru merasa marah ketika peserta didik menumpahkan minuman ke buku miliknya sendiri sehingga kegiatan belajar harus dihentikan untuk membersihkan perlengkapan yang basah dan mengatur kembali jalannya pembelajaran. Rasa marah juga dirasakan ketika peserta didik sulit diatur dan menunjukkan perilaku agresif sehingga guru harus berusaha mencari cara yang lebih tepat dalam mendampingi mereka. Walaupun merasakan kemarahan, guru tetap berusaha mengendalikan diri agar tidak memberikan perlakuan yang dapat menyakiti peserta didik. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa guru berusaha memisahkan perasaan pribadi dari tanggung jawabnya sebagai pendidik.

Selain pengalaman negatif yang telah dijelaskan, guru juga merasakan rasa khawatir, bersalah, tersinggung, kesal, dan takut selama mendampingi anak tunagrahita. Guru merasa khawatir ketika peserta didik merusak fasilitas sekolah karena kondisi tersebut menjadi tanggung jawab guru selama proses pembelajaran berlangsung. Guru juga merasa bersalah ketika peserta didik yang sempat ditinggalkan karena harus mengerjakan tugas lain justru mengunyah pasir, serta ketika peserta didik mengalami luka atau tidak mengikuti instruksi sehingga proses belajar menjadi kurang optimal. Pengalaman negatif lainnya berupa rasa tersinggung muncul ketika guru menerima penilaian dari rekan kerja bahwa peserta didiknya tidak menunjukkan perkembangan yang baik padahal memang menangani anak tunagrahita berat dan sangat berat memang penuh dengan banyak tantangan serta progresnya sedikit demi sedikit, sedangkan rasa kesal dirasakan ketika peserta didik sedang memiliki suasana hati yang kurang baik dan menolak mengikuti pembelajaran sehingga guru

harus terus mencari cara yang sesuai. Guru juga merasa takut apabila materi yang diberikan belum dapat dipahami oleh peserta didik karena keberhasilan pembelajaran menjadi salah satu tanggung jawab yang harus dipenuhi selama mendampingi anak tunagrahita. Berdasarkan hasil wawancara terhadap ketiga guru, ditemukan bahwa setiap guru memiliki pengalaman negatif yang beragam selama mendampingi anak tunagrahita, baik yang berkaitan dengan perilaku peserta didik maupun tantangan dalam proses pembelajaran.

Selain hasil wawancara, penelitian ini juga dilengkapi dengan hasil observasi selama proses pengumpulan data berlangsung. Hasil observasi menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengikuti wawancara dalam kondisi yang kondusif. Wawancara dilaksanakan di lingkungan sekolah yang bersih, rapi, dan cukup nyaman sehingga mendukung proses pengumpulan data. Selama wawancara, sebagian besar partisipan dapat menjawab pertanyaan secara terbuka tanpa adanya gangguan yang berarti dari lingkungan sekitar. Meskipun pada salah satu wawancara sempat terdapat gangguan singkat dari siswa, proses wawancara tetap dapat berlangsung dengan lancar hingga selesai. Secara umum, tidak ditemukan hambatan yang memengaruhi kualitas data yang diperoleh selama proses wawancara.

Berdasarkan hasil observasi, terdapat perbedaan karakteristik dalam cara setiap partisipan menyampaikan pengalaman mereka. Ada partisipan yang tampak bersemangat, menggunakan gerakan tangan, serta menjelaskan pengalaman dengan ekspresif sehingga proses komunikasi berlangsung aktif. Ada juga partisipan yang berbicara dengan suara yang tegas, lugas, dan menunjukkan ekspresi ceria ketika menjawab setiap pertanyaan. Selain itu, terdapat partisipan yang menyampaikan pengalaman dengan pembawaan yang lebih tenang, sering tersenyum, serta memberikan penjelasan secara rinci tanpa banyak menggunakan gerakan tubuh. Perbedaan karakteristik tersebut menunjukkan bahwa setiap partisipan memiliki gaya komunikasi yang berbeda, namun seluruhnya tetap mampu menyampaikan pengalaman secara terbuka dan memberikan informasi yang sesuai dengan fokus penelitian.

Pengelolaan emosi merupakan kemampuan individu dalam mengatur, menyesuaikan, dan mengendalikan respons emosional terhadap berbagai situasi. Proses ini mencakup pengendalian emosi negatif seperti marah, frustrasi, dan sedih. Kemampuan mengelola emosi sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, khususnya bagi guru di Sekolah Luar Biasa yang mengalami banyak tantangan emosional dalam mendampingi anak berkebutuhan khusus. Oleh karena itu, kemampuan ini menjadi aspek penting dalam mendukung profesionalisme dan ketahanan emosional guru (Iramadhani et al., 2024)

Guru menunjukkan kemampuan membina hubungan dengan peserta didik melalui berbagai strategi yang dilakukan ketika menghadapi pengalaman negatif selama proses pembelajaran. Rasa jengkel muncul ketika peserta didik tidak fokus mengikuti pembelajaran dan terus-menerus ingin

keluar kelas untuk membeli jajanan sehingga kegiatan belajar menjadi terganggu. Guru tidak memilih memarahi peserta didik, tetapi memberikan penjelasan sederhana dan menjanjikan akan membelikan jajanan setelah penjual pergi agar perhatian anak kembali kepada pembelajaran. Guru juga menggunakan lagu maupun video pembelajaran ketika peserta didik sulit diatur sehingga suasana kelas menjadi lebih kondusif dan anak kembali tertarik mengikuti kegiatan belajar. Strategi tersebut menunjukkan bahwa guru berupaya mengelola emosi peserta didik agar kembali tenang, fokus, dan bersedia mengikuti pembelajaran. Kemampuan tersebut mencerminkan aspek membina hubungan, yaitu kemampuan menjalin interaksi dan hubungan yang baik dengan orang lain (Goleman, 2009).

Guru juga menunjukkan kemampuan memotivasi diri ketika menghadapi berbagai pengalaman negatif selama mendampingi anak tunagrahita. Rasa cemas muncul ketika guru memikirkan masa depan peserta didik setelah menyelesaikan pendidikan di sekolah karena belum tentu semua anak mampu hidup mandiri, memperoleh pekerjaan, ataupun memenuhi kebutuhan hidupnya sendiri tanpa pendampingan orang tua. Pengalaman tersebut tidak membuat guru kehilangan semangat, tetapi justru mendorong guru untuk lebih berhati-hati dalam memberikan pembelajaran terutama keterampilan hidup sehari-hari agar dapat menjadi bekal bagi peserta didik pada masa depan (Assyifa et al, 2026). Selain itu, guru juga merasa khawatir ketika peserta didik merusak fasilitas sekolah karena kondisi tersebut menjadi tanggung jawab guru selama proses pembelajaran berlangsung sehingga guru menjadi lebih waspada dalam melakukan pendampingan. Berbagai pengalaman tersebut menunjukkan bahwa guru mampu mengubah rasa cemas dan khawatir menjadi motivasi untuk meningkatkan kualitas pendampingan serta memberikan pembelajaran yang lebih optimal kepada peserta didik. Kemampuan tersebut mencerminkan aspek memotivasi diri sendiri, yaitu kemampuan berpikir, fokus, membuat rencana, mengejar target sehingga sikap optimis dan penuh harapan menjadi dorongan agar tetap berusaha.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru memiliki kemampuan mengenali berbagai emosi negatif yang muncul selama mendampingi anak tunagrahita. Guru menyadari munculnya rasa jengkel ketika peserta didik kurang kooperatif dan sulit mengikuti arahan selama pembelajaran berlangsung meskipun guru memahami bahwa perilaku tersebut merupakan bagian dari keterbatasan yang dimiliki anak tunagrahita. Guru juga mengakui munculnya rasa muak ketika harus membersihkan peserta didik yang buang air besar lebih dari satu kali dalam sehari karena peserta didik belum mampu merawat dirinya secara mandiri. Selain itu, guru menyadari adanya rasa takut apabila materi pembelajaran yang diberikan belum dapat dipahami oleh peserta didik sehingga tujuan pembelajaran tidak tercapai secara optimal. Kesadaran guru terhadap berbagai emosi tersebut menunjukkan bahwa guru mampu mengenali perasaan yang muncul dalam dirinya sebelum menentukan respons terhadap situasi yang dihadapi selama proses pendampingan (Miyani, 2026).

Guru juga mampu mengenali emosi diri ketika mengalami tekanan yang berasal dari berbagai tanggung jawab sebagai pendidik. Guru menyadari rasa bersalah ketika peserta didik sempat ditinggalkan untuk mengerjakan tugas lain kemudian mengunyah pasir maupun ketika peserta didik mengalami luka dan tidak mengikuti instruksi sehingga pembelajaran menjadi kurang optimal. Guru juga mengakui munculnya rasa tersinggung ketika memperoleh penilaian dari rekan kerja bahwa peserta didiknya tidak mengalami perkembangan yang baik meskipun guru telah berusaha memberikan pendampingan secara maksimal. Kesadaran guru terhadap rasa bersalah dan tersinggung menunjukkan kemampuan guru dalam mengenali emosi yang muncul sebagai respons terhadap tekanan dan tanggung jawab selama mendampingi peserta didik.

Guru juga menunjukkan kemampuan mengenali emosi diri melalui pengalaman menangis yang dialaminya selama menjadi pendidik di SLB. Guru menangis ketika memikirkan masa depan anak jika orang tuanya meninggal apalagi tidak semua lulusan SLB dapat bekerja apalagi jika dalam tingkatan tunagrahita berat selain itu pembelajaran lebih banyak di rumah sedangkan orang tua yang kondisi kurang baik serta ekonomi sulit maka akan sulit mendampingi. Guru juga menangis karena beban pekerjaan yang cukup banyak seperti menyusun modul pembelajaran, membuat laporan beasiswa peserta didik, mengerjakan tugas kuliah, serta mengalami kecelakaan kerja akibat perilaku peserta didik hingga kuku hampir terlepas karena terjepit pintu. Selain itu, guru menangis karena merasa sedih melihat perkembangan peserta didik yang masih sangat lambat dan sulit menerima arahan meskipun telah didampingi secara terus-menerus. Berbagai pengalaman tersebut mencerminkan aspek mengenali emosi diri yaitu menyadari apa yang sedang kita rasakan saat perasaan itu terjadi, dengan memiliki kesadaran tersebut kita dapat lebih memahami serta menyakini perasaan yang dirasakan terutama ketika mengambil keputusan penting (Goleman, 2009).

Guru juga menunjukkan kemampuan mengenali emosi orang lain melalui rasa empati terhadap kondisi peserta didik. Guru memahami bahwa perilaku peserta didik yang sulit diatur, kurang kooperatif, sering menolak mengikuti pembelajaran, maupun menunjukkan perilaku agresif bukan semata-mata karena keinginan anak untuk melawan guru, tetapi merupakan bagian dari keterbatasan yang dimiliki anak tunagrahita. Guru juga merasakan kesedihan ketika melihat tingginya ketergantungan peserta didik terhadap orang tua dan membayangkan bagaimana kehidupan anak apabila suatu saat orang tua mereka telah lanjut usia atau meninggal dunia sehingga tidak lagi mampu memberikan pendampingan. Selain itu, guru merasa prihatin ketika peserta didik terus meminta digendong saat kegiatan di luar sekolah maupun ketika peserta didik mencakar orang tuanya karena belum mampu mengendalikan emosi dan menolak pulang. Berbagai pengalaman tersebut mencerminkan aspek mengenali emosi orang lain yaitu kepekaan dalam mengenali serta memahami perasaan orang lain terlihat dari cara menangkap isyarat nonverbal seperti nada suara,

gerak tubuh, ekspresi wajah sehingga kemampuan empati ini menjadi dasar rasa peduli dan keinginan menolong orang lain (Wijaya & Larasati, 2025).

Guru juga menunjukkan kemampuan mengelola emosi ketika menghadapi berbagai pengalaman negatif selama mendampingi anak tunagrahita. Guru tetap berusaha mengendalikan rasa marah ketika peserta didik menumpahkan minuman ke buku pembelajaran maupun ketika peserta didik menunjukkan perilaku agresif dan sulit diatur sehingga guru memilih mencari strategi pembelajaran yang lebih sesuai daripada melampiaskan emosinya kepada peserta didik. Guru juga mampu mengendalikan rasa kesal ketika peserta didik sedang berada dalam suasana hati yang kurang baik dan menolak mengikuti pembelajaran dengan tetap berusaha menemukan pendekatan yang dapat membuat anak kembali terlibat dalam kegiatan belajar. Selain itu, meskipun guru merasakan jengkel, muak, sedih, maupun berbagai emosi negatif lainnya, guru tetap menjalankan tanggung jawab sebagai pendidik tanpa memberikan perlakuan yang menyakiti peserta didik. Hal tersebut menunjukkan bahwa guru mampu memisahkan emosi pribadi dari tanggung jawab profesional sehingga proses pembelajaran tetap berlangsung secara optimal. Berbagai pengalaman tersebut mencerminkan aspek mengelola emosi yaitu kemampuan untuk menenangkan diri sendiri saat merasa cemas, sedih, atau marah sehingga menjaga keseimbangan emosi bukan menekan atau mengabaikan perasaan sehingga orang yang mampu mengelola emosinya lebih cepat bangkit dari masalah atau kesulitan.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru di SLB C Dharmarena Ring Putra 1 mengalami berbagai pengalaman emosi negatif selama mendampingi anak tunagrahita, seperti rasa jengkel, muak, cemas, sedih, menangis, marah, khawatir, bersalah, tersinggung, kesal, dan takut. Pengalaman tersebut muncul akibat perilaku peserta didik, tuntutan pekerjaan, tanggung jawab sebagai pendidik, serta berbagai kondisi yang terjadi selama proses pembelajaran dan pendampingan. Meskipun menghadapi berbagai pengalaman negatif, guru tetap berupaya menjalankan tugas secara profesional tanpa melampiaskan emosinya kepada peserta didik. Guru mampu mengenali emosi yang muncul dalam dirinya serta memahami bahwa berbagai perilaku peserta didik merupakan bagian dari karakteristik dan keterbatasan anak tunagrahita. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman emosional guru merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari proses pendampingan anak tunagrahita di lingkungan SLB.

Berdasarkan teori kecerdasan emosional Goleman, guru menunjukkan kemampuan mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan selama mendampingi anak tunagrahita. Guru mengelola emosi melalui berbagai strategi, seperti memberikan penjelasan sederhana, mengalihkan perhatian peserta didik menggunakan lagu

atau video pembelajaran, mengendalikan respons marah, serta menjadikan rasa cemas sebagai motivasi untuk meningkatkan kualitas pendampingan. Kemampuan tersebut membantu guru mempertahankan proses pembelajaran yang kondusif serta memberikan layanan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam mendukung profesionalisme guru ketika menghadapi berbagai tantangan emosional selama mendampingi anak tunagrahita. Oleh karena itu, kemampuan mengelola emosi perlu terus dikembangkan agar guru mampu menjaga kesejahteraan emosionalnya sekaligus memberikan pendampingan yang optimal kepada peserta didik

REFERENSI

- Assyifa, A. F., Suratno, T., & Nuraeni, H. (2026). Pengalaman Guru Sekolah Dasar melalui Program Tokkatsu dalam Pengembangan Keterampilan Sosial secara Holistik. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 10(1), 272-282. 10.31004/obsesi.v10i1.7988
- Damastuti, E. (2021). Pendidikan Anak dengan Hambatan Intelektual. Banjarmasin: Prodi PLB FKIP ULM
- Goleman, D. (2009). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama Jakarta.
- Hasanah, U., & Alivia, B. (2022). Regulasi Emosi Guru Kelas dalam Menangani Anak Berkebutuhan Khusus. *IDEA: Jurnal Psikologi Journal of Clinical, Industrial, Social and Educational Psychology*, 6(1), 61–74. <https://doi.org/10.32492/idea.v7i1.7107>
- Hsb, S. P., Yusniah, & Mantodang, M. A. (2024). Analisis Pola Komunikasi Interpersonal Guru dengan Siswa dalam Membentuk Kemandirian Siswa Tunagrahita di Sekolah Luar Biasa (SLB C karya tulus). *Jurnal Indonesia : Manajemen Informatika Dan Komunikasi*, 5(2), 1879–1892. <https://doi.org/10.35870/jimik.v5i2.826>
- Iramadhani, D., Putriani, Fazila, R., & Afrilia, E. (2024). Psikoedukasi: Intervensi untuk Memberikan Pemahaman Regulasi Emosi dan Strategi Adaptasi pada Guru SLB Aneuk Nanggroe Menghadapi Stres dan Frustrasi Akibat Kesulitan dalam Menangani ABK. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 2, 1667–1673. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v2i5.1399>
- Irmayani, Amna, Z., Khairani, M., & Sari, N. (2023). Mindfulness dan Regulasi Emosi pada Guru yang Mengajar Anak. *Psycho Idea*, 21(1), 50–59. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v21i1.16156>
- Isnaeni, R., & Fitriani, A. (2024). Komunitas “ guru relasi ” (guru dengan kemampuan regulasi emosi) sebagai upaya pengelolaan stres pada guru pembimbing khusus pada sekolah inklusi. *Jurnal Penelitian Dan Penalaran*, 11(2). <https://doi.org/10.26618/jp.v11i2.16590>
- Miyani, R., Zulkarnain, A. I., & Saudah, S. (2026). Peran Guru dalam Mengembangkan Kesadaran Diri Anak Usia Dini. *Paedagogie*, 21(1), 1373-1386. 10.31603/paedagogie.v21i1.16200
- Moleong, L. J. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Bandung.
- Mustaqim, A. (2026, February). Oknum Guru di SLB Negeri di Yogyakarta Diduga Lecehkan Siswa. Metro TV News. Dikutip dari <https://www.metrotvnews.com/read/KvJCJQ4y-oknum-guru-di-slb-negeri-di-yogyakarta-diduga-lecehkan-siswa>
- Nurhasanah, N. (2023). Regulasi Emosi pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus (studi fenomenologi sekolah luar biasa X). *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 2(2). <https://doi.org/10.36420/dawa.v2i2.199>
- Pertana, P. R. (2024, Oktober). Disdikpora DIY Berberkan Hasil Pemeriksaan Guru SLB Gunungkidul Aniaya Murid. *DetikJogja*. Dikutip dari <https://www.detik.com/jogja/berita/d-7582009/disdikpora-diy-beberkan-hasil-pemeriksaan-guru-slb-gunungkidul-aniaya-murid>

- Tibo, P., Tobing, O. S. L., & Brutu, Y. T. (2022). Peran Guru Mengembangkan Interaksi Sosial Anak Tunagrahita di Sekolah Luar Biasa C. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 153–160. <https://doi.org/10.37010/kangmas.v3i3.903>
- Wijaya, Y. D., & Larasati, A. (2025). Pengaruh Emosi Terhadap Efektivitas Komunikasi Interpersonal. *Journal of Syntax Literate*, 10(7), 8802.