

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Menurut data dari Pemrov NTB, Provinsi Nusa Tenggara Barat adalah salah satu provinsi yang terletak di kepulauan nusa tenggara. Terdapat dua pulau besar, yaitu Pulau Lombok dan Pulau Sumbawa. Selain dua pulau utama tersebut terdapat sekitar 378 pulau-pulau kecil yang mengitarinya. Provinsi ini juga memiliki keberagaman budaya serta perkembangan pendidikan yang terus meningkat, termasuk penyediaan layanan pendidikan bagi anak yang berkebutuhan khusus melalui Sekolah Luar Biasa (SLB) (Kemendikbudristek, 2023). Secara geografis, Nusa tenggara Barat berada di antara Provinsi Bali di sebelah barat dan Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) di sebelah timur. Jumlah penduduk Nusa Tenggara Barat terus mengalami peningkatan setiap tahunnya, dengan mayoritas masyarakat bekerja di sektor pertanian, perikanan, perdagangan, serta jasa (BPS Provinsi NTB, 2024).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), sektor pendidikan di NTB masih menghadapi berbagai tantangan dalam pembangunan, seperti pemerataan akses pendidikan, kualitas pembelajaran, serta ketersediaan fasilitas pendidikan yang memadai. Dalam bidang pendidikan pemerintah daerah NTB terus berupaya meningkatkan kualitas layanan pendidikan, termasuk pendidikan bagi anak berkebutuhan khusus melalui penyelenggaraan sekolah Luar Biasa (SLB) (Kemendikbudristek, 2023).

Menurut Kurniawan, faktor yang menjadi penentu keberhasilan suatu sistem pendidikan juga bisa dikarenakan oleh peserta didiknya, peran seorang guru. kondisi ekonomi, sarana dan prasarana, lingkungan, serta masih banyak faktor yang lainnya (Kurniawan, 2016). Guru menjadi elemen kunci dalam menentukan mutu pembelajaran. Kompetensi pendidik berkontribusi besar terhadap pencapaian kualitas pendidikan (Kurniawan, 2011). Pendidik yang memahami karakteristik peserta didik mampu mengintegrasikan potensi mereka melalui berbagai aspek perkembangan, yakni kognitif, visual, verbal, sosial, dan auditori, guna mendorong transformasi perilaku serta kemandirian (Delphie, 2006).

Peran guru tidak hanya sekadar bertugas transfer pengetahuan semata. Tanggung jawab guru mencakup pemahaman terhadap kebutuhan dan kapasitas siswa agar proses pembelajaran berlangsung efektif (Marpaung & Putra, 2022). Karakteristik siswa berkebutuhan khusus dengan berbagai kondisi seperti gangguan atensi, hiperaktivitas, disabilitas intelektual, kesulitan belajar, dan hambatan lainnya sering menciptakan tantangan pembelajaran. Oleh karena itu, guru perlu menangani siswa secara langsung selama pembelajaran agar prosesnya efektif dan bermakna (Abdah, 2020).

Guru Sekolah Luar Biasa (SLB) dituntut untuk mengerahkan seluruh kemampuan, keterampilan, dan kreativitas mereka dalam membimbing serta mengembangkan potensi anak. Lebih lanjut, mereka perlu bersiap untuk memenuhi kebutuhan anak berkebutuhan khusus, yang disesuaikan dengan jenis dan tingkat hambatan masing-masing. Kebutuhan ini dapat dipenuhi melalui latihan kemandirian, sosialisasi, peningkatan kepercayaan diri, serta persiapan karier

dengan pendekatan kreatif (Nurhasanah, 2023). Tantangan lain yang dihadapi guru SLB mencakup keterbatasan komunikasi, ketidakstabilan emosi anak, serta pemahaman anak terhadap informasi. Guru diharapkan mampu menyampaikan pesan secara efektif. Cara penyampaian informasi kepada anak berkebutuhan khusus memiliki kekhususan dibandingkan dengan anak lainnya, sehingga memerlukan upaya lebih intensif agar informasi dapat dipahami (Zulia et al., 2023). Sejalan dengan itu, Amiril (2013) menjadi guru SLB bukanlah tugas yang mudah, melainkan memerlukan dedikasi yang tinggi serta kesiapan dalam berbagai aspek. Guru SLB dituntut untuk memahami karakteristik anak berkebutuhan khusus secara mendalam, serta memiliki kekuatan mental, kesabaran, dan kondisi fisik yang prima dalam menjalankan perannya. Selain menjalankan tugas utama seperti menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) dan melakukan evaluasi pembelajaran, guru SLB juga kerap menjalankan berbagai peran tambahan, seperti pramedis, administrator, dan peran pendukung lainnya.

Berbagai tuntutan dan kompleksitas peran tersebut tidak hanya berdampak pada proses pembelajaran, tetapi juga berpotensi memengaruhi kondisi psikologis guru, termasuk *subjective well-being* mereka. Dalam konteks ini, *subjective well-being* menjadi aspek penting untuk dikaji karena berkaitan dengan bagaimana individu mengevaluasi kualitas hidupnya secara keseluruhan. Menurut Diener & Ryan (2009) mengemukakan bahwa *subjective well being* dapat dipahami melalui tiga kerangka konseptual. Pertama, *subjective well-being* dipandang sebagai tujuan universal yang diharapkan oleh setiap individu dalam upaya mencapai kehidupan yang berkualitas, sehingga tidak terbatas pada sekadar penilaian subjektif semata.

Kedua, *subjective well-being* mencerminkan evaluasi menyeluruh terhadap kehidupan individu yang didasarkan pada beragam kriteria penilaian. Ketiga, dalam penggunaan sehari-hari, *subjective well-being* merujuk pada kondisi ketika pengalaman afektif positif lebih mendominasi dibandingkan pengalaman afektif negatif. Selanjutnya, Diener & Biswas-Diener (2008) mendefinisikan *subjective well-being* sebagai evaluasi individu terhadap kualitas hidup yang dijalaninya. Sejalan dengan itu, Diener et al. (2009) menyatakan bahwa *subjective well-being* terdiri atas dua dimensi utama, yakni aspek kognitif dan aspek afektif.

Berdasarkan survei di Tiongkok yang melibatkan 496 guru dari 67 Sekolah Luar Biasa mengungkapkan bahwa tingkat *subjective well-being* guru SLB di China berada pada level rendah. Variasi tingkat *subjective well-being* dipengaruhi oleh jenis kelamin, posisi jabatan, latar belakang pendidikan, dan masa kerja. Berdasarkan jenis kelamin, guru laki-laki lebih rentan mengalami *subjective well-being* rendah dibandingkan perempuan. Posisi jabatan menunjukkan bahwa guru tanpa jabatan struktural lebih rentan dibandingkan kepala sekolah. Dari segi pendidikan, guru berpendidikan pascasarjana mengalami tekanan lebih tinggi dibandingkan yang berpendidikan sarjana (Fu et al., 2022).

Peneliti melakukan wawancara terhadap sepuluh orang guru Sekolah Luar Biasa (SLB) secara daring melalui aplikasi Zoom pada tanggal 8-9 Oktober 2025. Partisipan berusia antara 25-30 tahun terdiri delapan perempuan dan dua laki-laki. Wawancara dilakukan dengan mengacu pada aspek *subjective well being* menurut Diener & Ryan (2009) yang meliputi aspek kognitif dan aspek afektif (emosi positif dan emosi negatif). Dalam proses wawancara, peneliti menggali pengalaman serta

persepsi partisipan terkait kepuasan hidup selama menjalankan profesi sebagai guru SLB, serta emosi positif dan negatif yang mereka rasakan dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil wawancara menunjukkan adanya variasi pengalaman emosional yang dialami oleh para partisipan. Sebagai guru SLB menyatakan bahwa dalam menghadapi anak berkebutuhan khusus, mereka menemukan makna kebahagiaan yang tidak semata-mata ditentukan oleh kesempurnaan, melainkan dari ketulusan dalam memberikan perhatian dan kasih sayang. Melalui proses pembelajaran dan interaksi yang dilakukan, anak berkebutuhan khusus dapat merasakan kasih sayang serta perlakuan yang setara dengan anak lainnya. Selain itu, beberapa partisipan juga menyampaikan bahwa jenjang karier dan pengalaman kerja yang mereka jalani telah sesuai dengan target pribadi, sehingga mereka tidak merasa bahwa kehidupan mereka menyimpang dari harapan yang di inginkan.

Namun demikian, delapan dari sepuluh guru juga mengungkapkan adanya pengalaman emosional negatif seperti rasa jenuh, stres dan tekanan kerja, terutama ketika menghadapi siswa yang mengalami tantrum atau ketika tuntutan pekerjaan mengharuskan mereka melakukan berbagai tugas secara bersamaan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun secara kognitif mereka menilai pekerjaan sebagai sesuatu yang bermakna, emosi negatif tetap dapat muncul dalam proses kerja. Secara umum, tingkat *subjective well-being* guru SLB menunjukkan variasi yang dipengaruhi oleh kemampuan dalam mengelola emosi. Guru yang mampu mengatur emosi negatif melalui cara-cara adaptif seperti refleksi diri, berdoa, atau

melakukan aktivitas menyenangkan cenderung memiliki *subjective well-being* yang lebih stabil.

Penelitian yang dilakukan oleh Compton (2005) menjelaskan bahwa *subjective well-being* tersusun dua komponen utama, yaitu kebahagiaan dan kepuasan hidup. Kebahagiaan berkaitan dengan keadaan emosional individu serta cara mereka memandang diri sendiri dan lingkungan sekitarnya, sedangkan kepuasan hidup merupakan evaluasi menyeluruh terhadap kemampuan individu dalam menerima kehidupannya. Dalam konteks profesi guru, kemampuan mengelola emosi menjadi hal yang penting karena berkaitan dengan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan guru juga berpengaruh terhadap motivasi kerja dan kinerja mengajar yang pada akhirnya berdampak pada kualitas penyelenggaraan pendidikan di sekolah (Lestari et al., 2019).

Menurut Amanah et al. (2021), *subjective well-being* sangat diperlukan agar individu memiliki kesehatan mental yang baik. Hal ini sejalan dengan pendapat Santrock (2019) yang menyatakan bahwa individu yang mampu mengelola emosi dan perilakunya dengan baik dan cenderung memiliki tingkat *subjective well-being* yang lebih tinggi, termasuk dalam aspek kesehatan, pencapaian, dan kepuasan hidup. Oleh karena itu, *subjective well-being* menjadi aspek penting dalam membantu guru SLB beradaptasi dan menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan. Secara lebih luas, *subjective well-being* juga merupakan indikator penting dalam memahami kesejahteraan individu dan menjadi salah satu kajian utama dalam ilmu perilaku (Diener et al., 2009).

Dampak *subjective well-being* yang rendah pada guru sekolah luar biasa terlihat dari munculnya kelelahan, kesulitan mengontrol emosi, menjalin komunikasi, memahami siswa, serta menyampaikan materi pembelajaran karena perbedaan kemampuan siswa dalam menerima materi. Sebaliknya, guru SLB yang memiliki *subjective well-being* tinggi cenderung merasakan emosi positif, seperti berkurangnya kecemasan pada awal masa kerja, meningkatnya ketertarikan terhadap pekerjaan, serta munculnya perasaan senang atas keberhasilan dalam mengajar. Selain itu, mereka juga lebih mudah untuk berinteraksi dengan siswa, memiliki rasa kasih sayang terhadap peserta didik, serta merasakan kepuasan hidup, kebanggaan terhadap profesi, empati, kemampuan coping yang baik dan sikap yang lebih sabar (Firmansyah & Widuri, 2014).

Menurut Diener & Ryan (2009) *Subjective well-being* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kepuasan subjektif, faktor demografi seperti usia, gender, pengangguran, tujuan hidup dan kualitas hidup. Faktor lainnya yang berperan dalam *subjective well-being* adalah regulasi emosi (Kobylińska et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Lasut & Huwae (2024) menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan *subjective well-being* yang menunjukkan bahwa regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang berperan dalam meningkatkan *subjective well-being*. Selanjutnya, menurut Lutfiyah (2018) diketahui bahwa para guru SLB sempat mengalami stres dan kelelahan. Meskipun demikian, mereka tetap mampu bertahan dalam pekerjaannya dengan cara mengelola serta meregulasi emosi dan stres secara efektif. Berdasarkan berbagai

faktor yang memengaruhi *subjective well-being* tersebut, peneliti menetapkan regulasi emosi sebagai variabel X atau variabel bebas.

Regulasi emosi dipilih sebagai variabel independen dalam penelitian ini karena keterbatasan individu dalam mengelola emosi dapat menghambat pengambilan keputusan, penilaian ulang terhadap situasi, serta ekspresi emosi yang tepat. Regulasi emosi berfungsi dalam konteks situasional sehingga individu mampu mengontrol respons emosional sebelum bertindak dalam kehidupan sehari-hari (Shilsila & Octaviana, 2025). Selain itu, regulasi emosi juga dapat berpengaruh terhadap perilaku dan pengalaman individu, termasuk pada guru yang menangani anak berkebutuhan khusus (Alivia & Hasanah, 2023).

Menurut Gross & John (2003) regulasi emosi mengacu pada kemampuan individu dalam mengalami emosi serta menentukan cara merespons emosi tersebut secara adaptif. Selain itu, Gross & John (2007) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses mengenali, mempertahankan, dan mengendalikan emosi positif maupun negatif, yang dapat berlangsung secara otomatis atau terkontrol, tampak secara nyata maupun tersembunyi, serta dilakukan secara sadar maupun tidak sadar.

Dalam konteks pekerjaan guru SLB, regulasi emosi berperan sebagai modal psikologis yang penting untuk menghadapi tekanan, tuntutan, dan situasi emosional yang kompleks, kemampuan guru dalam mengatur emosi berkorelasi dengan kinerja, kepuasan kerja, serta kesejahteraan emosional mereka (Sutton et al., 2009). Temuan ini diperkuat oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa regulasi emosi juga berkontribusi positif terhadap *subjective well-being* guru SLB, sehingga semakin baik kemampuan regulasi emosi maka semakin tinggi tingkat

kesejahteraan yang dirasakan (Shisilia & Oktaviana, 2024). Selain itu, regulasi emosi berperan sebagai faktor protektif terhadap stres kerja, di mana guru dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah (Himawan & Monika, 2024). Regulasi emosi memainkan peran yang sangat penting dalam membentuk profesionalisme seorang guru. Seorang guru yang profesional bukan hanya memiliki pengetahuan dan keterampilan mengajar yang solid, tetapi juga memiliki kemampuan untuk mengelola emosi mereka sendiri dengan bijaksana dan efektif dalam berbagai situasi di ruang kelas (Yasin, 2022). Hal ini karena regulasi emosi merupakan aspek kunci dari kompetensi guru yang menyeluruh.

Guru sekolah luar biasa memiliki peran yang kompleks karena bekerja dengan peserta didik yang memiliki kebutuhan khusus secara kognitif, emosional, maupun perilaku. Dalam proses pembelajaran, guru sering menghadapi tantangan emosional, seperti mengelola tantrum atau perilaku rewel siswa serta menyesuaikan cara komunikasi agar materi dapat dipahami dengan baik. Guru yang memiliki regulasi emosi yang tinggi cenderung mampu bersikap sabar, mengendalikan emosi serta memandang tantangan siswa sebagai tanggung jawab yang perlu dihadapi secara tenang sehingga pembelajaran tetap berjalan efektif. Kondisi ini juga dapat meningkatkan *subjective well-being*, yang ditandai dengan rasa bersyukur, kebahagiaan dan kepuasan hidup dalam menjalankan profesi. Sebaliknya, kesulitan dalam mengontrol emosi dapat menimbulkan stres, tekanan, dan dominasi emosi negatif yang berdampak pada rendahnya *subjective well-being*. Oleh karena itu, regulasi emosi menjadi faktor penting dalam menjaga *subjective well-being*

guru sekolah luar biasa, yang mencakup evaluasi kognitif terhadap kepuasan hidup serta pengalaman emosi positif dan negatif (Diener, 1984; Diener et al., 2009).

Hasil penelitian di Tiongkok oleh Fu et al. (2022) menunjukkan bahwa guru SLB dengan pengalaman kerja lebih lama atau kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki tingkat *subjective well-being* yang lebih tinggi, sedangkan guru yang baru atau memiliki pengalaman terbatas biasanya menunjukkan tingkat *subjective well-being* yang lebih rendah. Hasil penelitian lainnya menunjukkan pentingnya hubungan antara regulasi emosi dan *subjective well-being* pada guru sekolah luar biasa. Shisilia & Oktaviana (2024) menemukan bahwa regulasi emosi berpengaruh positif dan signifikan terhadap *subjective well-being* guru SLB di Surabaya. Meskipun demikian, berdasarkan hasil tinjauan terhadap penelitian-penelitian terdahulu, belum ada penelitian yang meneliti Hubungan antara regulasi emosi terhadap *subjective well-being* guru Sekolah Luar Biasa di Nusa Tenggara Barat. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kesenjangan penelitian.

Berdasarkan hasil tersebut, penelitian ini mengajukan pertanyaan: “*Bagaimana Hubungan antara regulasi emosi terhadap subjective well-being guru Sekolah Luar Biasa di Nusa Tenggara Barat?*” Pertanyaan ini bertujuan untuk memahami sejauh mana kemampuan guru dalam mengelola emosi dapat mendukung kesejahteraan subjektif mereka ditengah tuntutan pekerjaan yang kompleks.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian dan rumusan masalah yang telah dijelaskan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *subjective well being* pada guru sekolah luar biasa di Nusa Tenggara Barat, serta memahami sejauh mana kemampuan guru dalam mengelola emosi dapat mendukung kesejahteraan subjektif mereka di tengah tuntutan pekerjaan yang kompleks.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembang ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi positif, dengan memperkaya kajian mengenai hubungan anatar regulasi emosi dengan *subjective well being*. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji SWB pada guru Sekolah Luar Biasa.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi guru SLB di NTB, penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi sehingga mampu menghadapi tuntutan pekerjaan dengan lebih adaptif dan meningkatkan *subjective well-being*.
2. Bagi Sekolah Luar Biasa di NTB, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang program

pengembangan, seperti pelatihan regulasi emosi dan pemberian dukungan psikologis bagi guru.