

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan sarana strategis dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia. Proses pendidikan dapat diselenggarakan melalui berbagai jenis lembaga, baik yang bersifat formal maupun nonformal. Sekolah termasuk ke dalam kategori lembaga pendidikan formal yang memiliki peranan penting dalam perkembangan individu. Saat ini, fungsi sekolah tidak terbatas pada pemberian pengetahuan semata, melainkan juga mencakup pembentukan keterampilan hidup (*life skills*) yang berguna bagi kehidupan bermasyarakat. Selain itu, sekolah berperan sebagai lingkungan sosial pertama di luar keluarga yang memperkenalkan anak pada interaksi dengan individu lain, sehingga turut berkontribusi dalam pembentukan kemampuan sosial anak.

Sekolah memiliki peranan yang signifikan tidak hanya bagi anak-anak pada umumnya, tetapi juga bagi anak berkebutuhan khusus yang mengalami keterbatasan dalam kemampuan berinteraksi sosial. Pentingnya pendidikan bagi anak berkebutuhan khusus sejalan dengan amanat Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang menyatakan bahwa setiap warga negara dengan gangguan fisik, emosional, mental, intelektual, maupun sosial berhak memperoleh layanan pendidikan khusus. Anak berkebutuhan khusus (ABK) merujuk pada individu dengan karakteristik unik yang membedakan mereka dari anak-anak pada umumnya, dan tidak selalu menunjukkan hambatan dalam aspek fisik, mental, atau emosional (Heward, 2002). Berdasarkan definisi tersebut, anak-anak dengan kebutuhan khusus memerlukan pendampingan dan layanan pendidikan yang disesuaikan dengan karakteristik masing-masing. Untuk mengakomodasi kebutuhan tersebut, pemerintah telah menyelenggarakan dua bentuk pendidikan, yaitu sekolah luar biasa dan sekolah inklusif.

Yusuf (2015) mengemukakan bahwa sekolah inklusi adalah sekolah yang menyatukan siswa normal dan siswa berkebutuhan khusus dengan cara komprehensif, mulai dari kurikulum, lingkungan, serta interaksi sosial yang ada di sekolah. Pendidikan inklusi adalah lingkungan pendidikan yang mengharuskan

seluruh siswa terlibat dalam proses pembelajaran, seluruh siswa diperlakukan dengan sama karena mereka memiliki nilai yang sama sebagai anggota sekolah (Moriña, 2017). Dengan demikian, pendidikan inklusi memiliki peran penting bagi anak-anak dengan kebutuhan khusus untuk tetap mampu mendapatkan akses pendidikan yang sama seperti anak normal lainnya. Anak berkebutuhan khusus tetap mendapatkan pendidikan di tempat yang sama dengan anak normal, dengan beberapa ketentuan seperti adanya pendampingan dari guru pendamping khusus atau *shadow teacher*.

Kabupaten Bangkalan dipilih sebagai lokasi penelitian ini karena merupakan salah satu daerah di Jawa Timur yang menunjukkan perkembangan signifikan dalam penerapan pendidikan inklusif. Dalam beberapa tahun terakhir, Dinas Pendidikan Kabupaten Bangkalan telah mendorong penguatan layanan pendidikan untuk anak berkebutuhan khusus (ABK) melalui pengembangan sekolah inklusi dan pelatihan guru. Berdasarkan data Dinas Pendidikan Kabupaten Bangkalan pada tahun 2024, terdapat sekitar 44 sekolah inklusi tingkat SD dan SMP yang tersebar di berbagai kecamatan. Jumlah ini mencerminkan adanya komitmen daerah dalam memberikan akses pendidikan yang setara bagi seluruh anak, termasuk ABK.

Selain itu, data menyebutkan bahwa terdapat 155 anak berkebutuhan khusus (ABK) yang terdaftar di sekolah inklusi tersebut dan yang tidak. Jumlah tersebut mencerminkan adanya kebutuhan nyata terhadap dukungan khusus dalam proses pembelajaran, baik dari segi metode, pendekatan, maupun pendampingan langsung oleh tenaga khusus seperti *shadow teacher*. Peran *shadow teacher* menjadi sangat penting karena mereka mendampingi anak secara individual agar mampu berpartisipasi dalam kegiatan belajar secara optimal sesuai dengan kebutuhan dan potensi masing-masing.

Dalam dunia pendidikan inklusif, *shadow teacher* memainkan peran penting dalam mendampingi anak dengan kebutuhan khusus agar mereka dapat berpartisipasi secara optimal dalam kegiatan belajar di sekolah umum. Sistem penyelenggaraan pendidikan yang inklusi dapat diwujudkan dengan adanya *shadow teacher*, atau yang bisa juga disebut dengan guru pendamping khusus, yang memiliki keterampilan dalam mengajar serta kebebasan untuk membuat atau

mengembangkan ide-ide kreatif dan inovatif serta mampu memberikan strategi dalam mengajar ABK agar mampu mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah dengan optimal. *Shadow teacher* merupakan guru yang bertugas mendampingi di sekolah penyelenggara pendidikan inklusi dan memiliki kompetensi dalam menangani siswa yang berkebutuhan khusus (Milawati, 2017). Setianingrum (2019) menjelaskan bahwa *shadow teacher* merupakan guru pendamping yang secara langsung bekerja untuk mendampingi anak berkebutuhan khusus selama masa pra-sekolah dan Sekolah Dasar.

Berdasarkan Data Pokok Pendidikan (DAPODIK) Kabupaten Bangkalan memiliki sekitar 11.289 guru umum yang tersebar di sekolah inklusi maupun reguler. Namun, berdasarkan observasi awal dan wawancara singkat dengan beberapa tenaga pendidik, masih banyak guru yang merasa belum memiliki kapasitas penuh dalam menangani ABK secara mandiri. Hal ini menyebabkan keterlibatan *shadow teacher* menjadi salah satu strategi penting untuk menjembatani keterbatasan kompetensi guru umum dalam pengelolaan kelas inklusif, sekaligus memastikan anak mendapatkan layanan pendidikan yang sesuai.

Meskipun keberadaan *shadow teacher* menjadi semakin penting dalam sistem pendidikan inklusif, hingga saat ini belum tersedia data resmi mengenai jumlah *shadow teacher* di Kabupaten Bangkalan. Tidak adanya data resmi ini mengindikasikan bahwa peran *shadow teacher* masih belum terintegrasi secara formal dalam sistem pendidikan daerah, meskipun praktiknya telah banyak ditemukan di lapangan. Hal ini menjadi peluang sekaligus tantangan bagi penelitian ini, karena memberikan ruang untuk mengungkap lebih jauh bagaimana kondisi *shadow teacher* yang bekerja secara informal namun memiliki tanggung jawab yang signifikan terhadap proses pembelajaran ABK.

Shadow teacher berperan untuk memahami berbagai kesulitan belajar yang dialami serta menangani anak berkebutuhan khusus sehingga membuat mereka mendapatkan perhatian khusus dalam proses pembelajaran di sekolah. *Shadow teacher* bertugas memberikan dukungan individu kepada siswa berkebutuhan khusus, membantu mereka mengatasi hambatan akademis, sosial, dan emosional, sehingga siswa dapat mencapai potensi terbaiknya. Adanya perbedaan jenis anak

berkebutuhan khusus yang didampingi membuat *shadow teacher* diharuskan untuk mampu mengidentifikasi karakteristik serta kebutuhan yang diperlukan. Peran ini melibatkan keterlibatan emosional dan mental yang tinggi, karena *shadow teacher* sering kali harus menghadapi situasi yang penuh tekanan, seperti perilaku siswa yang menantang, tuntutan dari pihak sekolah, serta ekspektasi dari orang tua siswa.

Sebelum mulai mendampingi anak berkebutuhan khusus (ABK), seorang *shadow teacher* perlu melakukan pemahaman mendalam terhadap kondisi dan kebutuhan individual anak. Setiap ABK memiliki karakteristik yang unik, baik dari segi kemampuan kognitif, sosial, emosional, maupun perilaku. Oleh karena itu, *shadow teacher* perlu membaca dan memahami laporan psikologis atau asesmen dari pihak sekolah atau profesional yang menangani anak, seperti psikolog atau terapis. Pemahaman ini membantu *shadow teacher* menyesuaikan pendekatan pendampingan, strategi komunikasi, dan bentuk dukungan yang tepat bagi anak.

Selain pemahaman terhadap anak, *shadow teacher* juga perlu membangun komunikasi awal yang kuat dengan guru kelas dan orang tua. Kolaborasi antara *shadow teacher*, guru, dan keluarga sangat penting agar peran pendampingan berjalan selaras dengan kurikulum, tujuan pembelajaran, dan rutinitas sekolah. Dengan berdiskusi bersama guru kelas, *shadow teacher* dapat mengetahui jadwal kegiatan, metode pengajaran, serta kebijakan kelas yang berlaku. Sedangkan melalui komunikasi dengan orang tua, *shadow teacher* bisa memperoleh informasi tambahan mengenai kebiasaan anak di rumah, pemicu perilaku tertentu, atau strategi penanganan saat anak mengalami krisis emosi seperti tantrum.

Persiapan lainnya yang dibutuhkan oleh *shadow teacher* adalah membangun kesiapan mental dan emosional. Pendampingan ABK bukan hanya membutuhkan kesabaran ekstra, tetapi juga ketahanan psikologis. *Shadow teacher* disarankan untuk melakukan refleksi diri terhadap motivasi, harapan, dan batas pribadinya. Dengan memiliki regulasi emosi yang baik, *shadow teacher* lebih mampu mengelola stres, tetap tenang dalam situasi sulit, dan menghindari kelelahan emosional (*emotional burnout*) yang dapat menurunkan efektivitas pendampingan.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2017) dengan 4 orang subjek yang berprofesi sebagai *shadow teacher*, 3 diantaranya mengalami *burnout* serta

kelelahan fisik dan emosional sehingga membuat tanggung jawab lain selain mendampingi anak berkebutuhan khusus menjadi terganggu. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Pasaribu, et. al (2023) menjabarkan permasalahan yang dihadapi oleh *shadow teacher* dalam mendampingi anak berkebutuhan khusus di sekolah diantaranya adalah kesulitan menyesuaikan materi yang ada dengan kemampuan anak, mengawasi konsentrasi dan perilaku anak, serta menjalin kerja sama dengan orang tua dalam penanganan anak.

Lumbantoruan (2024) menyebutkan bahwa berbagai reaksi emosional negatif yang dirasakan pada *shadow teacher* yang mendampingi anak autisme dalam proses pembelajaran adalah perasaan jengkel, marah, dan sedih ketika anak tidak mau mendengarkan arahan yang telah diberikan. Selain itu, dilansir dari Suara Merdeka Jakarta (2024), jumlah sekolah inklusi yang ada di Indonesia tercatat berjumlah lebih dari 40.000 dengan sekolah yang memiliki *shadow teacher*/guru pendamping khusus hanya 14,8 persen. Hal ini menjadi beban dan tantangan tersendiri bagi *shadow teacher* dalam menjalankan tugas dan kewajibannya.

Berbagai tantangan yang telah disebutkan dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis *shadow teacher*. Kesejahteraan psikologis merupakan suatu keadaan ketika individu dapat berperilaku positif terhadap dirinya dan orang lain, memiliki tujuan, menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, mampu memaknai hidup dengan baik, serta selalu berusaha untuk mengembangkan diri (Ryff, 1989). Ryff (1989) menjabarkan bahwa kesejahteraan psikologis mencakup aspek-aspek penting seperti kepuasan hidup, keseimbangan emosi, rasa berharga, dan pengembangan diri.

Ketika *shadow teacher* tidak mampu mengelola emosi dengan baik, mereka berisiko mengalami kelelahan emosional, stress, dan bahkan burnout, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kualitas pendampingan yang diberikan kepada siswa. Deasyanti & Mafazi (2016) mengemukakan bahwa guru dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang cukup tinggi cenderung lebih mudah dalam mengatasi masalah, terhindar dari stress, mampu mengontrol diri dan bersosialisasi dengan baik. Sebaliknya, ketika tingkat kesejahteraan psikologis tersebut rendah,

maka dapat menyebabkan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan merasa kurang profesional sehingga berdampak pada siswa.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ismawati, et al (2022) menyebutkan bahwa secara umum guru belum mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang baik. Hal tersebut dikarenakan banyaknya faktor seperti terbatasnya sarana dan prasarana di sekolah yang bertempat di desa tertinggal, finansial yang tidak tercukupi, sehingga membuat guru tidak mampu mengembangkan dirinya dan merasa tidak percaya diri pada kemampuan dirinya hingga menolak bertemu dengan guru lain. Selaras dengan hal tersebut, Ghaybiyyah & Mahphur (dalam Ismawati, et al. 2022) menjelaskan bahwa guru non-PNS cenderung tidak merasakan kepuasan dalam hidupnya dan belum mencapai tujuan hidup sebenarnya, sedangkan beberapa aspek kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) adalah ketika seseorang memiliki pandangan positif terhadap dirinya serta merasakan kepuasan dalam hidupnya. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa secara umum guru masih merasakan ketidaksejahteraan psikologis.

Ketidaksejahteraan psikologis yang dirasakan oleh guru menurut Aisyah dan Chisol (2018) berasal dari dilema yang muncul pada pilihan pemenuhan kebutuhan diri atau profesionalisme dalam pekerjaan. Penelitian yang telah disebutkan menjabarkan beberapa sebab guru tidak memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Namun, belum ada penelitian yang memfokuskan pada pengalaman *shadow teacher* dalam melakukan pekerjaannya dan berinteraksi dengan siswa berkebutuhan khusus yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis *shadow teacher* tersebut. Penelitian yang ada banyak berfokus pada guru umum dan strategi yang dilakukan *shadow teacher* untuk menangani siswa berkebutuhan khusus.

Regulasi emosi menjadi salah satu faktor kunci yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis *shadow teacher*. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harpan (2015) yang menyebutkan bahwa salah satu faktor seseorang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik adalah memiliki regulasi emosi baik. Regulasi emosi mengacu pada kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosinya dengan cara yang adaptif.

Regulasi emosi menurut Gross (1999) adalah cara individu dalam mempengaruhi emosi yang mereka miliki, waktu-waktu tertentu ketika mereka merasakan emosi tersebut, serta cara mereka merasakan dan mengekspresikan emosi yang dirasakan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lumbantoruan (2024) menyebutkan bahwa regulasi emosi penting dilakukan oleh *shadow teacher* ketika dihadapkan dengan situasi yang menimbulkan emosi negatif karena akan mempengaruhi perilaku dan kualitas pendampingan siswa berkebutuhan khusus tersebut. Reivich & Shatte (2002) mengemukakan bahwa individu dengan regulasi emosi yang baik mampu mengendalikan diri ketika berhadapan dengan emosi-emosi negatif, seperti kesal dan marah, mampu mengatasi emosi tersebut serta melakukan pemecahan masalah dengan cepat dan tepat.

Penelitian yang dilakukan oleh Rismawati & Wilantika (2023) dengan judul "Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu" menyebutkan bahwa regulasi emosi berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi regulasi emosi mahasiswa maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya, begitupun sebaliknya, dengan regulasi emosi berperan efektif sebesar 28,09%. Sejalan dengan penelitian tersebut, Mulia & Sundari (2024) menyebutkan bahwa regulasi emosi dengan strategi *cognitive reappraisal* (mengubah cara berpikir) berpengaruh dominan terhadap kesejahteraan psikologis guru. Penelitian tersebut tidak mengkaji secara spesifik pengaruh regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis *shadow teacher*. Adanya perbedaan beban kerja antara guru dan *shadow teacher* menjadi dasar penelitian ini dilakukan, karena perbedaan beban kerja juga berpengaruh terhadap tekanan yang dirasakan.

Penelitian yang dilakukan oleh Arjanggi & Fauziah (2021) dengan judul "Kesejahteraan Psikologis ditinjau dari Regulasi Emosi pada Ibu yang Mendampingi Anak Sekolah dari Rumah" juga menemukan hasil bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh regulasi emosi karena proses pengaturan emosi yang baik akan membawa seseorang merasakan kesejahteraan. Williams et al., (dalam Arjanggi & Fauziah, 2021) menjelaskan bahwa kemampuan pengelolaan emosi yang dimiliki individu akan bermanfaat dalam hubungan

interpersonal. Hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain merupakan salah satu dimensi yang ada pada kesejahteraan psikologis, sehingga secara tidak langsung akan berpengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang (Fry et al., 2012; Arjanggi & Fauziah, 2021).

Penelitian yang sama juga telah dilakukan oleh Lathifah, et. al (2024) yang meneliti hubungan regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada pasien *hemodialisa* di kota Lhokseumawe, memiliki hasil bahwa regulasi emosi berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis dengan aspek pertama regulasi emosi yakni aspek dapat mengatur emosi dengan baik memiliki hasil paling tinggi. Dapat diartikan bahwa pasien *hemodialisa* di kota Lhokseumawe mampu mengendalikan emosi yang sedang dirasakan sesuai dengan situasi yang dialami. Reskido & Oskanda (2022) menyebutkan bahwa regulasi emosi berhubungan cukup kuat dengan kesejahteraan psikologis. Hal tersebut dikarenakan individu yang mampu mengelola emosinya mampu menjalani hidup dan berelasi dengan normal.

Penelitian yang telah disebutkan belum mengkaji secara spesifik pengaruh regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis *shadow teacher*. Namun, berdasarkan hasil penelitian yang ada, diharapkan *shadow teacher* memiliki regulasi emosi yang baik sehingga dapat lebih siap menghadapi tantangan yang muncul dalam pekerjaan mereka, serta dapat menjaga keseimbangan emosional dan mempertahankan kesejahteraan psikologis mereka. Hal tersebut menarik minat peneliti untuk mengkaji lebih dalam tentang pengaruh regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis *shadow teacher*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis *shadow teacher*. Dengan memahami hubungan antara kedua variabel ini, diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis guru pendamping, sehingga mereka dapat menjalankan pendidikan dengan lebih optimal dan berkelanjutan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis *shadow teacher*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dijabarkan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis *shadow teacher*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan yang berguna untuk memperluas pemahaman dan pengembangan ilmu psikologi dan secara umum pengembangan pada dunia Pendidikan inklusi tentang pentingnya pengaruh regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis *shadow teacher* dalam mendampingi siswa berkebutuhan khusus.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi *Shadow Teacher*

Penelitian ini bermanfaat bagi *shadow teacher* untuk memahami bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Dengan pemahaman ini, *shadow teacher* diharapkan mampu menjalankan perannya secara lebih optimal serta dapat meminimalkan tingkat stres kerja yang mungkin timbul selama menjalani tugasnya..

b. Bagi Orang Tua Siswa Berkebutuhan Khusus

Penelitian ini diharapkan mampu membantu *shadow teacher* dan orang tua siswa berkebutuhan khusus untuk saling bekerja sama dalam memaksimalkan pendampingan siswa di sekolah serta membantu *shadow teacher* untuk tetap mampu memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi sekolah tempat *shadow teacher* bekerja karena sebagai sarana pendukung bagi pihak sekolah untuk turut meningkatkan kesejahteraan psikologis *shadow teacher* dan menciptakan

lapangan pekerjaan yang sehat sehingga *shadow teacher* dapat berperan dengan maksimal.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk mampu meneliti secara lebih mendalam lagi tentang regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis *shadow teacher* dan menjadikan penelitian ini sebagai acuan.