

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan sebagaimana tercantum dalam UU No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional merupakan “usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Pendidikan adalah suatu usaha yang berhak dimiliki setiap masyarakat. Hal ini didukung oleh UUD 1945 pasal 31 ayat (1) yang berbunyi “Setiap warga negara berhak mendapat pendidikan”. Warga negara dalam hal ini mencakup seluruh lapisan masyarakat, baik yang tidak memiliki hambatan fisik atau mental hingga yang berkebutuhan khusus. Setiap anak berkebutuhan khusus (ABK) berhak mendapatkan pendidikan tanpa terkecuali. Oleh karena itu, adanya urgensi ini memunculkan konsep pendidikan inklusi.

Pendidikan inklusi adalah pendekatan yang bertujuan untuk mengembangkan sistem pendidikan dengan menghilangkan hambatan yang menghalangi setiap masyarakat untuk berpartisipasi penuh dalam pendidikan dengan cara memberikan kesempatan kepada anak-anak dengan latar belakang dan kemampuan yang berbeda untuk berhasil dalam belajar, khususnya anak-anak berkebutuhan khusus (Alfikri, dkk., 2022).

Berdasarkan Permendikbudriset Nomor 48 Tahun 2023, sekolah formal diwajibkan untuk memfasilitasi dan mengakomodasi kebutuhan peserta didik yang merupakan penyandang disabilitas. Peraturan Gubernur DKI Jakarta Nomor 40 tahun 2021 tentang “Penyelenggaraan Pendidikan Inklusif” juga menegaskan bahwa penyelenggara pendidikan di DKI Jakarta harus memberikan akses dan kesempatan pendidikan yang seluas-luasnya bagi peserta didik, serta meningkatkan pemahaman dan penghargaan terhadap perbedaan untuk menuju masyarakat yang

inklusif. Dengan kata lain, setiap sekolah di Indonesia, khususnya DKI Jakarta, sudah seharusnya menjadi sekolah yang terbuka untuk para murid berkebutuhan khusus.

Berdasarkan hasil wawancara tim media antaranews.com, Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (Kemendikbudristek) menjelaskan bahwa terdapat 44.477 sekolah inklusi yang telah tersebar di seluruh provinsi di Indonesia per September 2023. Hal ini membuktikan bahwa terdapat banyak guru dari berbagai daerah di Indonesia yang terdata bekerja di sekolah inklusi. Adanya kewajiban tersebut juga menunjukkan bahwa setiap sekolah di Indonesia telah menjadi sekolah inklusi, sehingga seluruh guru di Indonesia berpotensi atau telah berprofesi sebagai guru inklusi.

Aturan dari Permendikbudristek mengenai kewajiban sekolah formal untuk menjadi sekolah inklusi membuktikan bahwa semua guru sekolah formal di Indonesia perlu diperhatikan kesejahteraan psikologisnya. Untuk mencapai proses pembelajaran yang ideal, kesejahteraan psikologis guru perlu menjadi salah satu hal utama yang diacuhkan. Hal ini juga dapat didukung dari hasil wawancara Agustin dan Ernawati (2024) yang menunjukkan bahwa mengajar di sekolah inklusi memberikan dampak yang signifikan terhadap tingkat kesejahteraan psikologis guru.

Terkait kesejahteraan psikologis pada guru yang mengajar ABK, terdapat pula penelitian dari Muna, dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pada guru SLB di Kota Lhokseumawe cenderung rendah. Hal ini juga dapat terjadi karena adanya faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Menurut Ryff dan Singer (1996), faktor yang memengaruhi adalah usia, jenis kelamin, kelas sosial, dan budaya. Di sisi lain, Schmutte dan Ryff (1997) mengatakan bahwa faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis adalah kepribadian, pekerjaan, serta kesehatan dan fungsi fisik. Dari berbagai faktor tersebut ditunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pada guru tidak hanya dipengaruhi dari pekerjaannya, tapi juga faktor lain dalam kehidupan seperti lingkup personalnya.

Di sisi lain, hasil penelitian yang dilakukan Agustin dan Ernawati (2024) menunjukkan bahwa seluruh aspek kesejahteraan psikologis, baik penerimaan diri,

hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, perkembangan diri, maupun tujuan hidup, membantu para partisipan penelitian untuk berperan sebagai guru di sekolah inklusi. Temuan ini membuktikan bahwa kesejahteraan psikologis yang baik dapat membantu para guru menjalankan perannya secara optimal di lingkungan pendidikan yang inklusif, karena guru dapat menghadapi tantangan pekerjaan secara lebih adaptif. Dengan demikian, penting untuk meneliti lebih lanjut terkait kesejahteraan psikologis guru di sekolah inklusi agar dapat memahami faktor-faktor yang mendukung atau menghambatnya secara lebih mendalam.

Banyaknya sekolah inklusi yang telah tersebar di berbagai provinsi dan adanya perbedaan hasil penelitian mengenai kesejahteraan psikologis pada guru inklusi dan guru SLB menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pada guru di sekolah inklusi perlu diteliti lebih lanjut. Adanya perbedaan beban kerja juga dapat menjadi pertimbangan, karena guru di sekolah inklusi berhadapan dengan peserta didik reguler sekaligus yang berkebutuhan khusus dalam pekerjaannya, dibandingkan dengan non guru inklusi. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis perlu menjadi perhatian penting karena adanya tanggung jawab ganda yang dapat berdampak pada kondisi emosional dan psikologis mereka.

Untuk meninjau lebih jauh mengenai kesejahteraan psikologis, Ryan dan Deci (2001) menjelaskan adanya dua pendekatan, yaitu pendekatan hedonis (*the hedonic approach*) dan eudaimonik (*the eudaimonic approach*). Pada pendekatan hedonis, kesejahteraan dikaitkan dengan upaya mendapatkan kebahagiaan, kenikmatan, kepuasan, dan terhindari dari penderitaan. Kesejahteraan dapat diukur dengan kepuasan hidup serta kehadiran rasa positif dan ketidakhadiran rasa negatif. Kunci dari pendekatan ini adalah kebahagiaan pada individu.

Pada pendekatan eudaimonik, kesejahteraan dikaitkan dengan sejauh mana individu dapat hidup atau berfungsi secara menyeluruh. Kunci dari pendekatan ini adalah makna dan realisasi diri, di mana kesejahteraan dapat ditemukan jika individu melakukan apa yang pantas dilakukan. Dalam kedua pendekatan ini, Aristoteles dalam Ryan dan Deci (2001) menilai bahwa konsep kebahagiaan pada hedonisme tidak dapat mencapai kesejahteraan sejati karena hanya berfokus pada kesenangan yang sesaat.

Ryff dan Singer (1996) berpendapat bahwa pendekatan eudaimonik dapat menjelaskan kesejahteraan secara lebih luas dan melibatkan beberapa aspek seperti penerimaan diri, tujuan hidup, otonomi, pertumbuhan diri, penguasaan, dan hubungan positif dengan orang lain. Pendekatan ini membuktikan bahwa kesejahteraan juga perlu diukur dari adanya potensi sejati pada individu dan perkembangan diri, tidak hanya sekadar dari kebahagiaan. Maka dari itu, para tokoh, filsuf, dan peneliti menyetujui bahwa pendekatan eudaimonik dapat memberi rumusan yang lebih jelas mengenai konsep kesejahteraan.

Kesejahteraan psikologis adalah fungsi psikologi positif yang mencakup enam aspek utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan diri (Ryff, 1989). Menurut Ryff dan Singer (1996), faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis adalah usia, jenis kelamin, kelas sosial, dan budaya. Di sisi lain, Schmutte dan Ryff (1997) mengatakan bahwa faktor yang memengaruhinya adalah kepribadian, pekerjaan, serta kesehatan dan fungsi fisik. Dari faktor-faktor yang ada ditunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pada individu dapat dipengaruhi berbagai macam kondisi.

Berbagai macam kondisi yang memengaruhi kesejahteraan psikologis pada guru di sekolah inklusi menekankan mereka untuk dapat mengelola emosi dengan baik. Kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi oleh regulasi emosi karena kemampuan individu dalam mengelola emosi akan menentukan perasaan kesejahtraannya (Arjangi & Fauziah, 2021). Hal penting lainnya yang memengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu faktor pribadi yang meliputi kemampuan diri dalam regulasi emosi secara baik juga memengaruhi kesejahteraan psikologis pada pekerja (Sarotar Zizek, dkk., 2015). Maka dari itu, sangat penting bagi para guru tersebut untuk melakukan regulasi emosi demi menjaga kesejahteraan psikologis mereka masing-masing. Regulasi emosi juga telah terbukti berperan penting untuk guru inklusi dalam melakukan pekerjaannya. Pada penelitian Sessiani dan Syukur (2020), regulasi emosi dapat menjadi keterampilan yang perlu dikembangkan untuk memperkaya kompetensi para guru dengan siswa ABK di sekolah inklusi.

Menurut Gross (1998; dalam Ratnasari & Suleeman, 2017), regulasi emosi merupakan cara individu untuk memengaruhi emosi yang mereka rasakan dengan meninjau kapan mereka merasakannya dan bagaimana yang dirasakan atau diekspresikan emosi tersebut. Pada penelitian terkait pasien hemodialisa oleh Thifah, dkk. (2024), hasil menunjukkan bahwa makin tinggi regulasi emosi maka makin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Hasil penelitian Reskido, dkk. (2024) juga menunjukkan bahwa regulasi emosi berkorelasi positif terhadap kesejahteraan psikologis, sehingga makin tinggi regulasi emosi pada seseorang, makin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Dalam penelitian Mulia dan Sundari (2024), hasil menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh sebesar 1,244 terhadap kesejahteraan psikologis pada guru, yang membuktikan bahwa regulasi emosi berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Dari beberapa temuan tersebut dapat terlihat bahwa regulasi emosi berdampak baik pada kesejahteraan psikologis individu.

Regulasi emosi juga memiliki peran penting karena dua strategi utama dari regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, memiliki dampak yang berbeda terhadap kesejahteraan psikologis. Gross dan John (2003) mengemukakan bahwa *cognitive reappraisal* cenderung meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu karena memungkinkan kita untuk meninjau ulang situasi secara konstruktif. Sebaliknya, *expressive suppression* dikaitkan dengan menurunnya kesejahteraan psikologis karena menekan ekspresi emosi yang kemudian dapat menimbulkan stres internal. Hasil penelitian Gunawan dan Bintari (2021) juga membuktikan bahwa strategi *cognitive reappraisal* secara signifikan mengurangi dampak stres terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan *expressive suppression* memperkuat efek negatif stres tersebut. Dengan membandingkan kedua strategi ini, penelitian ini juga dapat memberikan pemahaman lebih dalam mengenai strategi yang paling adaptif pada guru di sekolah inklusi dalam menjaga kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis pada guru inklusi di Indonesia memerlukan intervensi untuk menjaga keadaan mereka dalam menjadi pendidik. Berdasarkan beberapa hasil penelitian di atas, regulasi emosi telah terbukti berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu, sehingga kemampuan

regulasi emosi diasumsikan dapat berfungsi untuk mengupayakan kesejahteraan psikologis yang baik pada guru di sekolah inklusi. Melihat pentingnya peran regulasi emosi dalam mendukung kesejahteraan psikologis guru inklusi, maka diperlukan studi empiris yang menguji antar kedua variabel. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis pada guru yang mengajar di sekolah inklusi.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, diperlihatkan bahwa terdapat beberapa masalah, antara lain:

1. Jumlah penelitian yang masih sedikit terkait gambaran kesejahteraan psikologis bagi para guru di sekolah inklusi, khususnya di Indonesia.
2. Perlu pembuktian lebih mengenai bagaimana regulasi emosi dapat berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis guru di sekolah inklusi.
3. Adanya perbedaan hasil penelitian pada guru yang mengajar ABK, yaitu kesejahteraan psikologis pada guru SLB yang rendah sedangkan pada guru inklusi ditunjukkan kesejahteraan psikologis yang baik.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang diuraikan di atas, dapat dibentuk sebuah batasan masalah sehingga hasil penelitian dapat lebih terfokus secara spesifik, yaitu mengenai apakah terdapat pengaruh dari regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis yang dialami oleh guru di sekolah inklusi.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh dari regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis pada guru di sekolah inklusi?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis pada guru di sekolah inklusi.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat teoritis berupa bahan literatur untuk penelitian mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis, terkhusus mengenai individu yang berperan sebagai guru yang menghadapi anak reguler sekaligus anak berkebutuhan khusus, serta membantu mengidentifikasi bagaimana cara kerja dari aspek-aspek yang dimiliki regulasi emosi dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis pada guru di sekolah inklusi.

1.6.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang dapat diambil dari penelitian ini berupa:

1. Memberikan saran yang dapat diimplementasikan pada individu yang merawat atau mengajarkan anak berkebutuhan khusus–khususnya responden yang berupa guru di sekolah inklusi–mengenai bagaimana kita dapat menjaga kesejahteraan psikologis dengan meregulasi emosi secara tepat.
2. Menjadi salah satu dorongan dasar bagi sekolah untuk lebih mengadvokasikan kepada para guru mengenai pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis, serta membantu menyediakan layanan konseling yang terbuka dan terjangkau bagi para guru di sekolah inklusi.
3. Membantu guru, orang tua, terapi, atau orang sekitar lainnya dari anak berkebutuhan khusus untuk memahami pentingnya menjaga regulasi emosi dalam mendukung kesejahteraan psikologis mereka.