

Regulasi Emosi *Shadow Teacher* Dalam Membimbing Anak Autis Di Sekolah TK Maitreyawira Deli Serdang

Shadow Teacher Emotion Regulation in Guiding Autistic Children at Maitreyawira Deli Serdang Kindergarten School

Haposan Lumbantoruan^(1*), Caroline Susanti⁽²⁾, Ivana Felice Chandrawin⁽³⁾, Suryani⁽⁴⁾, Rina Mirza⁽⁵⁾ & M. Fauzi Hasibuan⁽⁶⁾

^(1, 2, 3, 4, 5)Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia, Indonesia

⁽⁶⁾Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia

*Corresponding author: haposanlumbantoruan@unprimdn.ac.id

Abstrak

Regulasi emosi merupakan faktor penting dalam kehidupan manusia. Mengontrol dan mengolah emosi negatif menjadi emosi positif akan memberikan banyak keuntungan bagi diri sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu, setiap orang perlu meregulasi emosinya, termasuk seorang *shadow teacher*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana proses regulasi emosi yang dialami oleh *shadow teacher* dalam menangani anak autis. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 3 orang, dengan ciri-ciri perempuan yang bekerja sebagai guru bayangan di TK Maitreyawira Deli Serdang dengan rentang usia 23-26 tahun. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek penelitian mengalami emosi seperti sedih, kesal, dan marah. kemudian meregulasi emosi dengan melakukan berbagai aktivitas seperti keluar dari kelas untuk menenangkan diri, mendiamkan anak autis yang ditanganinya, serta menangis di hadapan anak autis tersebut.

Kata Kunci: Regulasi Emosi; *Shadow Teacher*; Anak Autis.

Abstract

Emotion regulation is an important factor in human life. Controlling and processing negative emotions into positive emotions will provide many benefits for oneself or others. Therefore, everyone needs to regulate their emotions, including a shadow teacher. The aim of this research is to find out the emotional regulation process experienced by shadow teachers in dealing with autistic children. The subjects in this study were 3 people, with the characteristics of women who worked as shadow teachers at the Maitreyawira Deli Serdang Kindergarten school with an age range of 23-26 years. The approach in this research is a qualitative approach with a data collection method using purposive sampling. The results showed that the three research subjects experienced emotions such as sadness, annoyance and anger. The results of this study also stated that from the negative emotional reactions they felt, the three subjects regulated their emotions by carrying out various activities such as leaving the classroom to calm themselves, quieting the autistic child they were handling, and crying in front of the autistic child.

Keywords: Emotional Regulation; *Shadow Teacher*; Autistic Child.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i1.306>

Rekomendasi mensitis :

Lumbantoruan, H., Susanti, C., Chandrawin, I. F., Suryani, S., Mirza, R. & Hasibuan, M. F. (2024), Regulasi Emosi *Shadow Teacher* Dalam Membimbing Anak Autis Di Sekolah TK Maitreyawira Deli Serdang. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (1): 286-291.

PENDAHULUAN

Anak merupakan generasi penerus suatu bangsa. Namun tidak semua anak terlahir normal, bahkan ada pula yang mengalami gangguan tumbuh kembang atau autism spectrum disorder (ASD), merupakan gangguan perkembangan kompleks yang disebabkan oleh kelainan neurologis yang mempengaruhi fungsi otak dan ditandai dengan kesulitan bahasa dan komunikasi, kesulitan bermain dan imajinasi, serta terbatasnya perhatian terhadap minat dan perilaku yang berulang (APA, 2022., Yusuf, dkk., 2023). Ada beberapa intervensi yang dapat diberikan pada anak autis, salah satunya adalah pendidikan inklusif bagi siswa ASD yang memegang peranan penting dalam pendidikan siswa ASD (Desiningrum, 2016).

Untuk bersekolah di sekolah inklusif, anak-anak biasanya menerima rujukan profesional dan dibimbing oleh seorang *shadow teacher*. *Shadow teacher* adalah guru yang ditugaskan untuk mengajar anak berkebutuhan khusus di suatu sekolah dan harus mempunyai pelatihan khusus untuk menangani anak berkebutuhan khusus serta memiliki kualifikasi yang diperlukan untuk menangani siswa berkebutuhan khusus (Wardani, dkk., 2018). Mempunyai pengetahuan dan keahlian di bidang pelayanan ABK, bekerja sama dengan guru kelas untuk menciptakan proses pembelajaran inklusif (Rudiyati, 2013).

TK Maitreyawira Deli Serdang merupakan salah satu sekolah yang menerapkan pendidikan inklusif, dan pihak sekolah juga menyediakan *shadow teacher* kepada siswa ABK, khususnya penyandang autism spectrum disorder (ASD), untuk memastikan kecermatan dalam pembelajarannya. *Shadow teacher*

mengalami berbagai reaksi dengan ASD, salah satunya adalah reaksi emosi. Menurut pengalaman H, salah satu *shadow teacher* yang menjadi subjek penelitian ini adalah sebagai berikut.

"...Perasaan itu bukan karena aku marah, tapi karena aku lelah karena banyak pekerjaan, jadi aku perlu menahan diri lebih lama lagi, dan sulit mengendalikan emosiku, jadi aku tidak melakukannya." mengatakan hal seperti itu. Anakmu juga tidak mengikuti emosi kita." (A.R1.05 – A.R1.06)

B pun mengalami reaksi emosional dan perjuangan mengatasi perasaan tersebut, seperti terlihat pada kutipan wawancara berikut.

"...Saya akan berusaha bersabar dan tidak membiarkan emosi itu keluar setiap kali saya emosi, karena jika saya emosi, anak saya akan semakin emosional." (A.R2.09 – A.R2.10)

Whitebread & Basilio (2012) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan mengendalikan dan menyesuaikan emosi ke tingkat yang tepat untuk mencapai tujuan. Selain itu, Gross dan John (dalam Mirza, et al., 2022) berpendapat bahwa ada lima proses yang terlibat dalam regulasi emosi, yaitu: (1) *situation collection*, cara menghindari atau mendekati orang/situasi yang memicu emosi berlebihan; (2) *situation modification*, cara menciptakan situasi sehingga dapat mengurangi dampak kuat emosi yang timbul. (3) *attention deployment*, suatu cara mengalihkan perhatian dari situasi yang buruk untuk menghindari emosi yang berlebihan. (4) *cognitive change*, metode mengevaluasi kembali situasi dengan memperbaiki pola berpikir positif untuk mengurangi kuatnya pengaruh emosi. (5) *respon modulation*, cara individu mengekspresikan reaksi emosinya tanpa berlebihan.

Setiap orang harus bisa mengendalikan emosi yang dirasakan. Danner, Snowdown, dan Friesen (dalam Mirza & Sulistyaningsih, 2013) menyatakan bahwa orang dengan regulasi emosi yang baik mampu mengatur emosi yang dirasakannya. Hal ini mendorong peneliti untuk mengetahui bagaimana *shadow teacher* mengatur perasaan mereka, terutama ketika menangani anak autis di TK Maitreyawira Deli Serdang. Alasan dipilihnya TK ini karena merupakan salah satu TK negeri yang menampung anak autis dan memberikan pendidikan inklusif sehingga memudahkan peneliti untuk mengamankan *shadow teacher* sebagai responden penelitian ini. Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti merancang penelitian dengan judul Regulasi Emosi *Shadow Teacher* dalam Membimbing Anak Autis di TK Maitreyawira Deli Serdang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk memahami proses regulasi emosi yang dilakukan oleh *shadow teacher* ketika menghadapi anak autis. Metode penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif, yaitu jenis penelitian yang menghasilkan hasil yang tidak dapat ditemukan dengan menggunakan prosedur statistik (Murdiyanto, 2020).

Subjek penelitian berjumlah tiga orang, dan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Menurut Saleh (2017), purposive sampling

merupakan teknik pengambilan sampel yang melibatkan pertimbangan tertentu. Pertimbangan yang dilakukan peneliti antara lain membatasi karakteristik subjek penelitian, yakni: (1) *shadow teacher* anak autis yang bekerja di TK Maitreyawira Deli Serdang, dan (2) kesediaan untuk menjadi subjek penelitian ini.

Teknik pengumpulan data adalah wawancara mendalam dan observasi. Menurut Kriyantono (2020), wawancara mendalam adalah suatu metode pengumpulan data/informasi secara langsung dan frekuensi tinggi dengan tujuan memperoleh data yang komprehensif dan mendalam. Sedangkan observasi adalah keterampilan yang melibatkan pengamatan secara cermat dan pencatatan secara sistematis (Basrowi, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, ada tiga subjek yang dijadikan sumber data utama. Ketiga subjek tersebut mempunyai karakteristik yang sama yakni mereka adalah *shadow teacher* yang bekerja di TK Maitreyawira Kota Medan. Gambaran umum berdasarkan hasil wawancara dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Gambaran umum subjek

Data Demografis	Inisial Subjek	Usia Subjek	Jenis Kelamin	Agama / Suku
Subjek 1	H	26 tahun	Perempuan	Mandailing
Subjek 2	C	25 tahun	Perempuan	Batak
Subjek 3	T	23 tahun	Perempuan	Batak

Berdasarkan hasil wawancara terhadap ketiga orang tersebut, perasaan yang mereka rasakan disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Emosi Yang Dirasakan subjek

Subjek (inisial)	Emosi yang dirasakan	Hasil observasi
Subjek 1 (H)	Subjek 1 merasakan emosi seperti perasaan sedih dan kesal. (A.R1.06), (A.R1.14), (B.R1.13)	Ketika menjawab pertanyaan, H terlihat nyaman dan sangat menikmati setiap pertanyaan yang diberi dan ia mampu menjawab dengan penuh percaya diri. H mampu menjelaskan dengan detail apa yang ditanyakan oleh peneliti. H terlihat tidak gugup saat menjawab

Subjek 2 (C)	Subjek 2 merasakan emosi dan melampiaskannya dengan nada tinggi ketika anak yang didampinginya tidak mendengarkannya. (A.R2.17)	pertanyaan, sehingga ia mampu menjawab semua pertanyaan dengan baik. Ketika menjawab pertanyaan C terlihat gugup dan sedikit memainkan tangannya ke meja saat menjawab pertanyaan terutama saat C menjawab tentang merasakan emosi dan melampiaskannya dengan nada tinggi kepada sang anak, tetapi pada akhirnya C bisa menjawab semua pertanyaan dengan baik.
Subjek 3 (T)	Subjek 3 merasakan emosi seperti kesal dan marah. (C.R3.05)	Saat wawancara T terlihat tenang dan menjawab semua pertanyaan dengan jujur dan T sempat menunjukkan raut kesal saat mengingat tentang anak autis yang didampinginya pernah beberapa kali menguncinya, tetapi pada akhirnya T bisa menjawab semua pertanyaan dengan baik dan benar.

Berikut ini dapat diambil kesimpulan mengenai proses regulasi yang dialami ketiga subjek dalam kaitannya dengan

Tabel 3. Proses Regulasi Emosi Subjek

Subjek (Inisial)	Proses Regulasi Emosi			Perubahan Kognitif	Perubahan Respon
	Pemilihan Situasi	Perubahan Situasi	Penyebaran Perhatian		
Subjek 1(H)	Subjek melakukan pengalihan seperti pelan-pelan mengambil barang yang dipegang. (B.R1.07)	Subjek awalnya merasa kesal dan sedih, namun akhirnya ia melakukan cara untuk mengalihkan ke tempat yang banyak tanaman. (A.R1.14) (B.R1.08)	Untuk mengatasi perasaan tersebut, subjek berusaha menyebarkan perhatiannya dengan cara menggendongnya dan mengalihkan ke tanaman yang ada di sana. (B.R1.10)	Hal yang dilakukan subjek adalah menyuruhnya sabar, gapapa kalau mau marah, luapin saja. (B.R1.11)	Saat anak autis tantrum, subjek berusaha untuk memberikan penjelasan dan pada akhirnya subjek mulai belajar untuk memahaminya. (B.R1.12)
Subjek 2 (C)	Subjek perlahan membawa anak keluar kelas agar tidak mengganggu teman-teman yang ada didalam kelas. (A.R2.13)	Subjek yang awalnya merasa kesal dan melampiaskannya dengan nada tinggi kepada anak tersebut pelan-pelan menenangkan diri didepan kelas. (A.R2.17)	Subjek berusaha menyebar perhatiannya dengan membawa anak tersebut keluar kelas dan duduk berdua sambil menenangkan anak tersebut. (A.R2.13)	Subjek menenangkan anak lalu bertanya kepada anak tersebut, "sudah marahnya?" "Sudah?" (A.R2.19)	Saat anak autis tantrum, subjek berusaha untuk menenangkannya dan memberinya arahan agar anak tersebut lebih mengerti. (A.R2.11)
Subjek 3 (T)	Subjek menenangkan anak dengan menyuruh anak menutup mata, tarik nafas, buang nafas. (B.R3.03)	Subjek menjauahkan anak dari hal yang menyebabkan anak mengantiknya dengan hal lain. (A.R3.12)	Subjek berusaha membuat anak melupakan penyebab kemarahanannya. (B.R3.04)	Hal yang dilakukan subjek adalah memberikan pengertian bahwa tidak semua hal yang anak inginkan dapat didapatkan. (A.R3.14)	Saat anak autis tantrum, subjek berusaha untuk tidak ikut emosi lalu menenangkan anak dengan perlahan. (B.R3.05)

Dari hasil penelitian melalui wawancara dan observasi terhadap tiga subjek, alasan ketiga subjek memutuskan menjadi *shadow teacher* adalah karena ingin mendapatkan pengalaman dan mengetahui cara menghadapi anak autis. Dalam penelitian ini diperoleh hasil mengenai

reaksi emosional seperti kesedihan, kejengkelan, dan kemarahan yang dirasakan subjek selama bekerja sebagai *shadow teacher* dan menangani anak autis. perasaan itu muncul ketika anak autis tersebut tidak mendengar arahan yang diberikan oleh *shadow* tersebut.

Sedangkan reaksi lainnya adalah dengan menanggung apa yang dialami R3. Reaksi emosional yang dialami ketiga responden merupakan reaksi emosi negatif yang berdampak negatif baik bagi diri sendiri maupun orang lain, dan emosi negatif tersebut dapat berubah menjadi emosi positif tergantung bagaimana individu tersebut melakukan proses pengaturan emosinya. Seperti yang ditemukan oleh Danner, Snowdown, dan Friesen (dalam Mirza dan Sulistyaningsih, 2013), orang dengan regulasi emosi yang baik akan lebih mampu mengatur emosi yang mereka rasakan.

Emosi merupakan proses yang menghasilkan pengaruh psikofisiologis terhadap persepsi, sikap, dan perilaku yang diwujudkan melalui ekspresi tertentu (Puspita, 2019). Emosi dirasakan secara fisik dan psikis karena berkesinambungan antara jiwa dan raga seseorang (Puspita, 2019).

Ketiga subjek penelitian menilai perasaannya melalui lima proses regulasi emosi (Gross dan John dalam Mirza, et al., 2022), antara lain (1) *Situation Collection*, yaitu cara mendekati atau menghindari orang/situasi yang memicu emosi berlebihan; (2) *Situation Modification*, yaitu cara menciptakan situasi sehingga dapat mengurangi dampak kuat emosi yang timbul. (3) *Attention Deployment*, suatu cara mengalihkan perhatian dari situasi yang buruk untuk menghindari emosi yang berlebihan. (4) *Cognitive Change*: Merupakan metode menilai kembali keadaan dengan memperbaiki pola berpikir positif untuk mengurangi kuatnya pengaruh emosi. (5) *Respon Modulation*, yaitu cara individu mengekspresikan reaksi emosinya tanpa berlebihan. Cara ini berguna untuk

membantu subjek mengatur emosi yang dialaminya agar tidak menjadi terlalu emosional seperti yang dilakukan ketiga subjek, yaitu, tinggalkan kelas sejenak untuk menenangkan diri dan membiarkan diri membangkitkan emosi positif yang baik sehingga mungkin bisa menenangkan anak autis yang bersamanya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat berbagai jenis reaksi emosional seperti rasa kesal, marah, dan sedih yang dialami subjek. Respon emosional seperti ini bisa muncul dari berbagai hal yang dialami subjek selama menghadapi anak autis. Regulasi emosi yang dialami subjek merupakan kemampuan mengolah emosi negatif yang berupa tingkah laku atau ekspresi verbal subjek menjadi emosi positif terhadap diri sendiri atau orang lain. Proses pengendalian emosi yaitu regulasi emosi juga sangat penting. Hal ini dikarenakan regulasi sendiri merupakan bentuk pengaturan diri atas emosinya, dan regulasi mempengaruhi perilaku dan pengalaman.

Bagi yang memiliki keinginan untuk menjadi *shadow teacher*, agar dapat menjadi gambaran saat menangani anak autis dan mendapat gambaran tentang bagaimana cara meregulasi emosi saat mendampingi anak autis. Bagi yang telah menjadi *shadow teacher*, agar menjadi gambaran untuk materi pelajaran bagaimana agar dapat mengatur emosi yang lebih baik dalam menangani anak autis. Bagi peneliti selanjutnya, agar penelitian ini dapat menjadi pedoman dalam melakukan penelitian berikutnya terkait regulasi emosi *shadow teacher*.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and Statistical Manual of mental disorder: fifth edition and text revision. Arlington: American Psychiatric Association Publishing.
- Basrowi, S. (2012). Manajemen Pendidikan Penelitian. Jakarta: Penerbit Insan Cendekia.
- Desiningrum, D.R. (2016). Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus. Yogyakarta: Psikosain.
- Ilahi, M.T. (2016). Pendidikan Inklusif Konsep dan Aplikasi. Jogjakarta: Ar-Ruz Media.
- Kriyantono, R. (2020). Teknik praktis riset komunikasi kuantitatif dan kualitatif disertai Contoh praktis Skripsi, Tesis, dan Disertai Riset Media, Public Relations, Advertising, Komunikasi Organisasi, Komunikasi Pemasaran. Rawamangun: Prenadamedia Group.
- Mirza, R., & Sulistyaningsih, W. (2013). Cognitive behavioral therapy untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak korban konflik aceh. Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, 8(2).
- Murdiyanto, E. (2020) Penelitian Kualitatif (Teori dan Aplikasi disertai contoh proposal). Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LP2M) UPN Veteran Yogyakarta Press. ISBN 978-623-7840-32-9.
- Puspita, S.M. (2019). Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini. SELING: Jurnal Program Studi PGRA, 5(1), 85-92.
- Rudiyati, S. (2013). Peningkatan kompetensi guru sekolah inklusif dalam penanganan anak berkebutuhan Pendidikan khusus melalui pembelajaran kolaboratif. Jurnal Cakrawala Pendidikan, 2. <https://doi.org/10.21831/cp.v0i2.1488>.
- Saleh, S. (2017). Analisis Data Kualitatif. Bandung: Pustaka Ramadhan.
- Wardani., Sowiyah., & Alben, A. (2018). Kinerja Guru Pendamping Khusus SD Inklusi, Jurnal Manajemen Mutu Pendidikan, 6 (1), 1-13.
- Whitebread, D. & Basilio, M. (2012). The Emergence And Early Development Of Self Regulation in Young Children. Teachers, Journal of Curriculum and Teacher Education, 16 (1), 15-34.
- Yusuf, E.A., Ozar, B.M., Daulay, N., Nasution, I.K., Yurliani, R., Daulay, D.A., Lubis, Y., Ikhwanisifa., Sarry, S.M., Mirza, R., Ruhghea, S., Mukhtar, D.Y., Tuapattinaja, J.M.R & Rangkuti, R.P. (2023). Dinamika dan Penanganan Masalah Perkembangan pada anak dan Remaja-Suatu Tinjauan Kasus. Medan: UMSU Press.