

Psikoedukasi Regulasi Emosi Sebagai Upaya Promosi dan Prevensi Kesehatan Mental pada Guru Pendamping Khusus di Sekolah Inklusi

**Asma Farida Khaerunnisa¹, Yeni Rahmawati², Putri Muftiasih³, Luis Ananda⁴,
Ridha Habibah⁵, Meina Shiamullaeli⁶, Budiman Al Iman⁷**

^{1,2,3,4,5,6,7} Universitas YPIB Majalengka, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Asma Farida Khaerunnisa

E-mail: asmafaridakhaerunnisa@gmail.com

Abstrak

Guru Pendamping Khusus (GPK) memiliki peran penting dalam penyelenggaraan pendidikan inklusif, namun menghadapi tuntutan emosional yang tinggi dalam proses pendampingan peserta didik berkebutuhan khusus. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko stres kerja dan kelelahan emosional apabila tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi emosi yang adaptif. Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan psikoedukasi regulasi emosi sebagai upaya promosi dan prevensi kesehatan mental pada GPK di sekolah inklusi. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan psikoedukasi partisipatif. Subjek kegiatan adalah Guru Pendamping Khusus di SDIT dan SMPIT Insan Kamil Majalengka. Data diperoleh melalui observasi kegiatan, diskusi interaktif, refleksi peserta, serta praktik langsung teknik regulasi emosi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mampu memahami konsep regulasi emosi, mengidentifikasi pemicu emosi dalam konteks pekerjaan, serta mempraktikkan strategi regulasi emosi secara aplikatif, khususnya *cognitive reappraisal* dan teknik *deep breathing*. Psikoedukasi regulasi emosi berpotensi menjadi pendekatan promotif dan preventif yang relevan dalam mendukung kesehatan mental serta profesionalisme GPK di lingkungan sekolah inklusi.

Kata kunci – kesehatan mental, regulasi emosi, psikoedukasi, guru pendamping khusus, sekolah inklusi

Abstract

Special Needs Assistant Teachers play an essential role in inclusive education settings; however, they are frequently exposed to high emotional demands when assisting students with special needs. Such conditions may increase the risk of work-related stress and emotional exhaustion if not supported by adequate emotion regulation skills. This article aims to describe the implementation of emotion regulation psychoeducation as an effort to promote and prevent mental health problems among Special Needs Assistant Teachers in inclusive schools. The study employed a qualitative descriptive method with a participatory psychoeducation approach. The participants were Special Needs Assistant Teachers at SDIT and SMPIT Insan Kamil Majalengka. Data were collected through activity observations, interactive discussions, participant reflections, and direct practice of emotion regulation techniques. The results indicate that participants developed a better understanding of emotion regulation concepts, were able to identify emotional triggers in their work context, and could practice emotion regulation strategies applicatively, particularly *cognitive reappraisal* and *deep breathing* techniques. Emotion regulation psychoeducation has the potential to serve as a relevant promotive and preventive approach in supporting the mental health and professionalism of Special Needs Assistant Teachers in inclusive school environments.

Keywords - mental health, emotion regulation, psychoeducation, special needs assistant teacher, inclusive school

PENDAHULUAN

Kesehatan mental pendidik merupakan aspek fundamental dalam keberlangsungan proses pendidikan, terutama dalam konteks pendidikan inklusif (Ardiani & Putra, 2024). Guru Pendamping Khusus (GPK) berperan penting dalam mendampingi peserta didik berkebutuhan khusus (ABK) baik secara akademik, sosial, maupun emosional. Peran tersebut menuntut keterlibatan emosional yang intens dan berkelanjutan, sehingga meningkatkan kerentanan GPK terhadap stres kerja dan kelelahan emosional (Mulyadi & Sari, 2021). Berbagai faktor determinan berkontribusi terhadap tekanan psikologis GPK, seperti beban kerja yang tinggi, perilaku menantang siswa, tuntutan orang tua, peran ganda, serta keterbatasan waktu pemulihan emosional. Apabila kondisi tersebut tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi emosi yang memadai, maka GPK berisiko mengalami penurunan kesejahteraan psikologis yang berdampak pada kualitas pendampingan siswa (Ardiani & Putra, 2024).

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk memahami, memantau, dan mengelola emosi agar respons yang ditampilkan tetap adaptif sesuai dengan tuntutan situasi dan peran profesional (Gross, 1998). Dalam perspektif kesehatan mental, regulasi emosi berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu individu menghadapi tekanan secara sehat (Gross, 2015). Salah satu upaya promosi dan pencegahan kesehatan mental yang dapat dilakukan adalah melalui psikoedukasi regulasi emosi (Chanchai & Thipparat, 2024). Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan psikoedukasi regulasi emosi sebagai upaya promosi dan pencegahan kesehatan mental pada GPK di sekolah inklusi.

METODE

Artikel ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan psikoedukasi partisipatif. Metode ini dipilih untuk mendeskripsikan secara mendalam proses pelaksanaan kegiatan serta pengalaman dan respons peserta terhadap psikoedukasi regulasi emosi. Pendekatan partisipatif memungkinkan keterlibatan aktif peserta melalui diskusi, refleksi, dan praktik langsung, sehingga peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga berperan sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran dan penguatan kesehatan mental (Figas et al., 2024).

Subjek kegiatan adalah 17 Guru Pendamping Khusus yang bertugas di sekolah inklusi SDIT dan SMPIT Insan Kamil Majalengka. Kegiatan dilaksanakan sebagai bagian dari program promosi dan pencegahan kesehatan mental. Kegiatan psikoedukasi ini dilaksanakan pada tanggal 17 bulan Desember tahun 2025 melalui beberapa tahapan, yaitu pembukaan, *ice breaking*, pemaparan materi, diskusi interaktif, praktik langsung teknik regulasi emosi, refleksi peserta, dan penutupan. Materi utama meliputi konsep regulasi emosi, urgensi regulasi emosi bagi GPK, *cognitive reappraisal*, dan teknik *deep breathing*.

Seluruh peserta mengikuti kegiatan secara sukarela dan diberikan penjelasan tujuan kegiatan. Data kemudian dikumpulkan melalui observasi kegiatan, diskusi dan refleksi peserta, serta praktik langsung teknik regulasi emosi oleh peserta. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan menafsirkan keterlibatan, pemahaman, dan respons peserta selama kegiatan berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan secara partisipatif dengan menekankan keterlibatan aktif peserta. Sesi diawali dengan pembukaan dan pengantar mengenai urgensi kesehatan mental dalam profesi Guru Pendamping Khusus (GPK). Pada tahap ini, peserta diajak melakukan refleksi awal terhadap pengalaman emosional yang sering muncul selama mendampingi peserta didik berkebutuhan khusus, seperti rasa lelah, frustrasi, marah, maupun perasaan kewalahan. Refleksi awal ini menjadi langkah penting dalam membangun kesadaran emosional sebagai fondasi dalam proses regulasi emosi yang adaptif. Untuk membangun suasana yang lebih kondusif, kegiatan dilanjutkan dengan *ice breaking* yang bertujuan menciptakan atmosfer yang rileks dan suportif. Suasana yang

hangat ini mendorong peserta untuk lebih terbuka dan aktif dalam mengikuti rangkaian kegiatan selanjutnya. *Ice breaking* juga berfungsi sebagai sarana membangun kedekatan antar peserta sehingga tercipta lingkungan diskusi yang aman dan tidak menghakimi.

Materi inti kemudian disampaikan secara komunikatif dan kontekstual, mencakup konsep dasar emosi, urgensi regulasi emosi, serta perbedaan antara menekan emosi dan mengelolanya secara adaptif. Peserta diperkenalkan pada berbagai strategi regulasi emosi, termasuk *cognitive reappraisal* dan teknik relaksasi fisiologis melalui *deep breathing*. Penyampaian materi disertai contoh situasi nyata di lingkungan sekolah inklusi agar peserta lebih mudah memahami dan mengaitkan konsep dengan pengalaman kerja sehari-hari.

Dari berbagai strategi yang dipaparkan, dua teknik dipraktikkan secara langsung, yaitu *cognitive reappraisal* dan *deep breathing*, dengan menggunakan contoh kasus yang relevan dengan pengalaman kerja GPK. Peserta kemudian mempraktikkan teknik tersebut berdasarkan pengalaman pribadi dan mendiskusikan perubahan sudut pandang serta kondisi emosional yang dirasakan. Praktik langsung ini bertujuan agar peserta tidak hanya memahami konsep secara teoritis, tetapi juga memiliki pengalaman konkret dalam menerapkan teknik regulasi emosi.

Dalam sesi praktik tersebut, beberapa peserta mengangkat pengalaman nyata yang mereka alami di lingkungan kerja. Salah satu peserta membagikan pengalaman ketika menghadapi orang tua yang menuntut perubahan perkembangan anak secara cepat dan signifikan. Situasi tersebut awalnya memunculkan perasaan tertekan dan kecenderungan untuk merasa disalahkan. Namun setelah mempraktikkan teknik *cognitive reappraisal*, peserta mencoba mengubah sudut pandangnya dengan melihat tuntutan tersebut sebagai bentuk kekhawatiran dan kesulitan orang tua dalam menerima kondisi anak secara utuh. Pergeseran perspektif ini membantu peserta mengurangi emosi negatif serta mendorong respons yang lebih profesional, yaitu dengan berfokus pada pemberian pemahaman kepada orang tua secara bertahap dan suportif.

Contoh lain disampaikan oleh peserta yang mendampingi anak dengan disabilitas intelektual yang cenderung menunjukkan perilaku impulsif, seperti memukul ketika keinginannya tidak terpenuhi. Pada awalnya, perilaku tersebut memicu reaksi emosional yang spontan. Namun melalui praktik teknik *deep breathing* yang dilanjutkan dengan *cognitive reappraisal*, peserta menenangkan diri terlebih dahulu sebelum mengubah interpretasi terhadap perilaku anak. Peserta memaknai bahwa tindakan tersebut bukan bentuk kenakalan, melainkan keterbatasan pemahaman anak dalam mengekspresikan kebutuhan. Perubahan cara pandang ini membantu peserta merespons dengan lebih sabar dan edukatif.

Kegiatan ditutup dengan sesi diskusi interaktif yang memungkinkan peserta berbagi pengalaman dan strategi dalam mengelola emosi. Diskusi berlangsung secara terbuka dan suportif, sehingga memperkuat dukungan sosial antar-GPK sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan mental dalam lingkungan kerja inklusif. Temuan ini menunjukkan bahwa kombinasi teknik regulasi fisiologis dan kognitif dapat membantu GPK mengelola respons emosional secara lebih adaptif dalam situasi kerja yang menantang. Secara keseluruhan, dinamika pelaksanaan kegiatan tersebut memberikan gambaran mengenai perubahan pemahaman dan respons emosional peserta.

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa peserta memahami konsep regulasi emosi dan urgensinya dalam menjaga kesehatan mental. Hal ini terlihat dari kemampuan peserta dalam mengidentifikasi pemicu emosi yang sering muncul dalam konteks pekerjaan, seperti perilaku menantang siswa dan tuntutan orang tua (Gross, 2015). Praktik langsung juga menunjukkan bahwa perwakilan GPK mampu mempraktikkan *cognitive reappraisal* dengan menjelaskan perubahan cara pandang terhadap situasi yang dialami. Selain itu, peserta melaporkan perasaan lebih tenang setelah mempraktikkan teknik *deep breathing*. Keterlibatan aktif peserta terlihat selama sesi diskusi dan refleksi (Benson & Proctor, 2010).

Psikoedukasi regulasi emosi yang dilaksanakan secara partisipatif memberikan kontribusi penting dalam upaya promosi dan pencegahan kesehatan mental Guru Pendamping Khusus (GPK).

Kegiatan ini tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga mendorong keterlibatan aktif peserta melalui diskusi, refleksi, dan praktik langsung. Pendekatan partisipatif tersebut sejalan dengan prinsip promosi kesehatan mental yang menekankan penguatan kapasitas individu sebelum muncul gangguan psikologis yang lebih serius (Chanchai & Thipparat, 2024).

Pemahaman peserta terhadap konsep regulasi emosi menunjukkan bahwa GPK mampu mengenali peran emosi dalam dinamika pekerjaan sehari-hari. Edukasi regulasi emosi membantu peserta memahami bahwa emosi bukan untuk ditekan, melainkan dikelola agar respons yang ditampilkan tetap adaptif dan profesional. Kesadaran ini menjadi landasan penting dalam membangun kesehatan mental yang berkelanjutan, khususnya dalam konteks pendidikan inklusif yang sarat tuntutan emosional (Gross, 1998).

Dalam kaitannya dengan faktor determinan kesehatan mental, GPK dihadapkan pada berbagai tekanan seperti beban kerja yang tinggi, intensitas pendampingan peserta didik berkebutuhan khusus, perilaku menantang siswa, serta tuntutan dari orang tua dan institusi sekolah. Faktor-faktor tersebut berpotensi meningkatkan stres kerja apabila tidak diimbangi dengan keterampilan regulasi emosi yang memadai. Psikoedukasi regulasi emosi berperan sebagai faktor pelindung dengan memperkuat sumber daya internal GPK agar mampu menghadapi tekanan secara adaptif (Ardiani & Putra, 2024).

Strategi regulasi emosi yang diperkenalkan, seperti *cognitive reappraisal* dan teknik *deep breathing*, memberikan keterampilan praktis yang dapat diterapkan langsung dalam situasi kerja. *Cognitive reappraisal* membantu GPK menilai ulang situasi pemicu stres sehingga tidak selalu dimaknai sebagai ancaman, sedangkan *deep breathing* membantu menurunkan respons fisiologis akibat stres. Penerapan kedua strategi ini mendukung terbentuknya respons emosional yang lebih stabil dan terkendali (Gross, 2015; Benson & Proctor, 2010).

Kemampuan regulasi emosi juga berkaitan erat dengan profesionalisme GPK. GPK yang mampu mengelola emosinya secara adaptif cenderung lebih konsisten dalam bersikap, mampu menjaga kualitas interaksi dengan peserta didik, serta menghindari respons impulsif yang berpotensi menimbulkan konflik interpersonal. Dengan demikian, regulasi emosi tidak hanya berkontribusi terhadap kesehatan mental individu, tetapi juga terhadap kualitas layanan pendidikan inklusif secara keseluruhan (Wahyuni, 2025).



Gambar 1.

Dokumentasi Pelaksanaan Psikoedukasi Regulasi Emosi pada Guru Pendamping Khusus di SDIT dan SMPIT Insan Kamil Majalengka

KESIMPULAN

Psikoedukasi regulasi emosi merupakan upaya promotif dan preventif yang relevan dalam mendukung kesehatan mental Guru Pendamping Khusus di sekolah inklusi. Pendekatan deskriptif kualitatif dengan psikoedukasi partisipatif memungkinkan penguatan kapasitas emosional GPK secara aplikatif. Program ini disarankan untuk dikembangkan secara berkelanjutan guna mendukung

kesejahteraan psikologis pendidik inklusif. Kegiatan ini memiliki keterbatasan pada belum adanya pengukuran kuantitatif pasca kegiatan, sehingga evaluasi dampak psikoedukasi masih didasarkan pada data kualitatif berupa observasi, refleksi, dan diskusi peserta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SDIT dan SMPIT Insan Kamil Majalengka atas kesediaan dan dukungannya dalam pelaksanaan kegiatan psikoedukasi ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh Guru Pendamping Khusus yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Selain itu, penulis mengapresiasi dukungan dari berbagai pihak termasuk Universitas YPIB Majalengka yang telah membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan serta penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiani, N., & Putra, R. A. (2024). Resiliensi emosional pendidik dalam konteks pendidikan inklusif. *Jurnal Psikologi Pendidikan Inklusif*, 6(1), 45–58.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. *New York, NY: W. H. Freeman and Company*.
- Benson, H., & Proctor, W. (2010). Relaxation revolution: Enhancing your personal health through the science and genetics of mind body healing. *New York, NY: Scribner*.
- Chanchai, P., & Thipparat, K. (2024). Emotional regulation and teacher well-being: A protective factor against burnout. *International Journal of Educational Psychology*, 13(2), 112–124.
- Figas, K., Chandler, T., et al. (2024). Qualitative evaluation of the impact of a school mental health literacy program on educators and students. *Behavioral Sciences*, 14(8), Article 649
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. *New York, NY: Bantam Books*.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Kusumawati, R. (2024). Regulasi emosi dan monitoring diri pada pendidik sekolah inklusi. *Jurnal Psikologi Terapan*, 8(1), 23–35.
- Lazarus, R. S. (1991). Emotion and adaptation. *New York, NY: Oxford University Press*.
- Mulyadi, S., & Sari, D. P. (2021). Stres kerja dan fleksibilitas emosi pada guru Pendidikan inklusif. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 10(2), 85–97.
- Sitio, R. (2024). Strategi regulasi emosi adaptif dalam konteks profesi pendidik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1), 14–27.
- Wahyuni, S. (2025). Profesionalisme guru dan regulasi emosi dalam lingkungan pendidikan inklusif. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 12(1), 33–46.