

EFEKTIVITAS PSIKOEDUKASI TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI *SHADOW TEACHER* DI SEKOLAH X SAMARINDA

Nadia Ardana¹, Rahmawati Pratiwi², Desti Purnamasari³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

Corresponden E-mail; 2211102433095@umkt.ac.id¹

Abstrak

Shadow teacher memiliki peran penting dalam mendampingi anak berkebutuhan khusus (ABK) di sekolah inklusif, namun tuntutan pekerjaan yang tinggi sering kali memicu tekanan emosional sehingga diperlukan kemampuan regulasi emosi yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi *shadow teacher* di Sekolah X Samarinda. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *pre-experimental one-group pretest-posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 10 *shadow teacher* yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah Skala Regulasi Emosi yang dikembangkan oleh Sari dan Naqiyah (2023), yang memiliki nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,865. Intervensi berupa program psikoedukasi regulasi emosi dilaksanakan dalam dua pertemuan yang terdiri atas sebelas sesi. Analisis data dilakukan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi setelah pemberian psikoedukasi, yang ditunjukkan oleh kenaikan skor rata-rata dari 56,30 pada *pretest* menjadi 125,90 pada *posttest*. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $Z = -2,805$ dengan nilai signifikansi 0,005 ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi. Seluruh partisipan juga mengalami peningkatan skor regulasi emosi setelah mengikuti program psikoedukasi. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan kemampuan *shadow teacher* untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif selama mendampingi ABK. Penelitian ini merekomendasikan agar program psikoedukasi regulasi emosi diintegrasikan secara berkelanjutan dalam pengembangan profesional *shadow teacher* guna mendukung kualitas layanan pendidikan inklusif.

Kata kunci : Psikoedukasi, Regulasi Emosi, *Shadow Teacher*, Anak Berkebutuhan Khusus, Pendidikan Inklusif

Abstract

Shadow teachers play an essential role in supporting children with special needs (CSN) in inclusive schools. However, the high emotional demands associated with this role often require strong emotion regulation skills. This study aimed to examine the effectiveness of psychoeducation in improving the emotion regulation abilities of shadow teachers at School X, Samarinda. A quantitative approach was employed using a *pre-experimental one-group pretest-posttest design*. The study involved 10 shadow teachers selected through a *total sampling* technique. Emotion regulation was measured using the Emotion Regulation Scale developed by Sari and Naqiyah (2023), which demonstrated good reliability (Cronbach's Alpha = 0.865). The psychoeducation program consisted of two meetings comprising eleven structured sessions designed to enhance participants' understanding and practical skills in emotion regulation. Data were analyzed using the *Wilcoxon Signed Rank Test*. The findings revealed a significant improvement in participants' emotion regulation following the intervention, with the mean score increasing from 56.30 at the pretest to 125.90 at the posttest. Statistical analysis showed a significant difference between pretest and posttest scores ($Z = -2.805$, $p = 0.005$), indicating that the psychoeducation intervention effectively improved participants' emotion regulation abilities. Furthermore, all participants demonstrated increased emotion regulation scores after completing the program. These findings suggest that psychoeducation is

an effective intervention for enhancing shadow teachers' ability to recognize, understand, and manage emotions adaptively while assisting children with special needs. Therefore, integrating structured psychoeducation into the professional development of shadow teachers is recommended to strengthen their emotional competence and improve the quality of inclusive education services.

Keywords: *Psychoeducation, Emotion Regulation, Shadow Teacher, Children With Special Needs, Inclusive Education*

PENDAHULUAN

Pendidikan inklusif di Indonesia telah menjadi kebijakan fundamental sejak diberlakukannya (Undang-undang (UU) Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, 2003) yang menggarisbawahi hak setiap anak, termasuk mereka yang berkebutuhan khusus (ABK), untuk mengakses kesempatan pendidikan yang adil. Meskipun demikian, pelaksanaan kebijakan ini sering menemui hambatan dalam memberikan dukungan yang memadai bagi ABK di lembaga pendidikan. Anak berkebutuhan khusus memerlukan pendekatan khusus dalam proses pembelajaran untuk memastikan perkembangan yang optimal. Ketika berada di sekolah, ABK sering kali mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sosial dan akademik yang dapat memicu masalah emosional maupun perilaku.

Kondisi tersebut memiliki kaitan yang erat dengan peran *shadow teacher*, yaitu tenaga pendidik yang membimbing dan mendampingi anak berkebutuhan khusus selama mengikuti proses pembelajaran di sekolah. (Mardiyah & Masithah, 2025) menjelaskan bahwa *shadow teacher* bertugas mengembangkan strategi pembelajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan individual siswa serta membantu guru kelas memodifikasi materi agar lebih mudah dipahami. Selain itu, *shadow teacher* juga berperan penting dalam mengatasi keterbatasan kompetensi dan tingginya beban kerja guru reguler dalam menangani siswa berkebutuhan khusus. Sejalan dengan itu, penelitian (Sholihah & Istikomah, 2025) menunjukkan bahwa kehadiran *shadow teacher* memberikan dampak yang signifikan terhadap pemenuhan hak belajar ABK, baik dari aspek akademik, sosial, maupun emosional, karena anak-anak tersebut membutuhkan waktu dan perhatian yang lebih besar dibandingkan teman sebayanya.

Pendampingan tersebut memerlukan kemampuan pengelolaan emosi yang tinggi. *Shadow teacher* harus menghadapi perilaku anak berkebutuhan khusus yang sangat beragam, mulai dari kesulitan memusatkan perhatian, penolakan terhadap instruksi, hingga perubahan perilaku yang muncul secara tiba-tiba. Situasi tersebut dapat memicu kelelahan emosional, stres, dan respons yang kurang adaptif apabila tidak disertai kemampuan regulasi emosi yang efektif. Dalam konteks ini, regulasi emosi dipahami sebagai proses yang digunakan individu untuk memengaruhi emosi apa yang dimiliki, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi itu dialami dan diekspresikan (Gross, 2015).

Namun, apabila ditelusuri lebih jauh, masih banyak *shadow teacher* yang belum memiliki kemampuan regulasi emosi yang optimal ketika mendampingi anak berkebutuhan khusus. (Rusyda & Hamdan, 2025) menemukan bahwa guru pendamping khusus rentan mengalami *burnout* akibat beban kerja yang berlebihan, minimnya pelatihan dalam mendampingi siswa berkebutuhan khusus, kurangnya dukungan psikososial, serta tekanan psikologis yang berlangsung secara terus-menerus. Rendahnya kemampuan regulasi emosi dapat menurunkan kualitas pendampingan di kelas. Oleh karena itu, regulasi emosi perlu dipandang sebagai kompetensi profesional yang harus dikembangkan secara sistematis dalam konteks pendidikan inklusif.

Berdasarkan asesmen awal yang dilakukan melalui wawancara dan observasi di Sekolah X Samarinda, ditemukan bahwa regulasi emosi *shadow teacher* dalam mendampingi anak berkebutuhan khusus belum berfungsi secara optimal. Wawancara terhadap lima orang *shadow teacher* menunjukkan bahwa beberapa di antaranya mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, khususnya ketika menghadapi perilaku ABK yang menantang. Kondisi tersebut memunculkan kelelahan emosional dan penurunan kesabaran dalam proses pendampingan.

Temuan tersebut diperkuat melalui observasi langsung peneliti yang berpartisipasi sebagai *shadow teacher*. Dalam praktiknya terlihat momen ketika pendamping mengalami kebingungan dalam merespons perilaku anak serta berupaya keras untuk tetap tenang meskipun berada dalam situasi yang menekan. Ketidakkonsistenan dalam pengelolaan emosi tersebut tampak berdampak pada efektivitas pendampingan terhadap ABK. Fenomena ini sejalan dengan kerangka teoritis (Gross, 2015) yang menggarisbawahi pentingnya penggunaan strategi kognitif dan perilaku tertentu untuk mengelola emosi secara adaptif.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kapasitas regulasi emosi adalah melalui *psikoedukasi*. (Lukens & McFarlane, 2004) menjelaskan bahwa *psikoedukasi* merupakan metode intervensi yang memadukan komponen edukatif dan psikologis, sehingga mencakup penyampaian informasi, pelatihan keterampilan, pemecahan masalah, dan dukungan kelompok. Pemahaman mengenai *psikoedukasi* penting untuk menjawab anggapan bahwa intervensi ini hanya bekerja pada ranah kognitif. Meskipun diawali dengan pemberian pengetahuan, *psikoedukasi* menempatkan pengetahuan tersebut sebagai pintu masuk menuju penguasaan keterampilan yang dilatihkan secara langsung dan diterapkan dalam situasi nyata (Lukens & McFarlane, 2004). Dengan struktur demikian, *psikoedukasi* memiliki mekanisme yang jelas dalam menghasilkan perubahan hingga pada tingkat perilaku.

Bukti empiris mengenai efektivitas pendekatan tersebut telah dilaporkan dalam berbagai penelitian. Misalnya, (Rachmawati dkk., 2025) menguji program *psikoedukasi* yang dikombinasikan dengan diskusi kelompok dan *role play* pada 44 siswa sekolah dasar. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada pemahaman pengelolaan emosi, dari rata-rata 9,50 menjadi 14,70 ($p = 0,000$), sekaligus penurunan signifikan pada perilaku agresif yang diukur menggunakan *Buss-Perry Aggression Questionnaire*, yaitu dari 67,64 menjadi 63,86 ($p = 0,004$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa perubahan yang dihasilkan *psikoedukasi* tidak berhenti pada aspek pengetahuan, tetapi juga dapat diamati pada perubahan perilaku yang terukur.

Hasil serupa dilaporkan oleh (Anggraini dkk., 2023) yang memberikan *psikoedukasi* keterampilan regulasi emosi melalui *expressive writing* dan *breathing exercise* dengan metode *role play* kepada 47 siswa SMP. Selain terjadi peningkatan skor pemahaman, kondisi emosi peserta yang diukur menggunakan *Visual Analogue Scale* juga mengalami penurunan dari rata-rata 3,340 menjadi 3,149. Bukti pada populasi tenaga pendidik diperoleh dari (Putri dkk., 2023) menemukan bahwa pelatihan regulasi emosi berpengaruh terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif guru sekolah luar biasa. Temuan-temuan penelitian terdahulu tersebut memberikan dasar bahwa intervensi berbasis *psikoedukasi* yang memuat latihan keterampilan mampu mendorong perubahan pada respons emosional dan perilaku individu. Oleh karena itu, penggunaan kemampuan regulasi emosi sebagai variabel terikat dalam penelitian ini memiliki landasan teoritis dan empiris yang memadai.

Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus menempatkan *shadow teacher* sebagai subjek masih sangat terbatas. Pelatihan yang diterima *shadow teacher* pada umumnya lebih berfokus pada strategi pendampingan belajar dan penanganan perilaku anak, sedangkan aspek regulasi emosi pendamping belum banyak memperoleh perhatian. Oleh karena itu, *psikoedukasi* dalam penelitian ini disusun secara lebih praktis dan disesuaikan dengan kebutuhan *shadow teacher* dalam menghadapi berbagai situasi pendampingan sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *pre-experimental* menggunakan desain *one-group pretest-posttest*. Desain ini dipilih untuk mengevaluasi efektivitas intervensi berupa psikoedukasi terhadap kemampuan regulasi emosi *shadow teacher* melalui perbandingan skor sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian intervensi. Dalam desain ini hanya terdapat satu kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol, sehingga setiap partisipan berperan sebagai pembandingan bagi dirinya sendiri.

Tabel 1. Desain Penelitian

Kelompok	Pre-test (Awal)	Perlakuan (Intervensi)	Post-test (Akhir)
Eksperimen (E)	O_1	X	O_2

Keterangan:

- O_1 = pengukuran kemampuan regulasi emosi sebelum intervensi (*pretest*);
- X = program psikoedukasi regulasi emosi;
- O_2 = pengukuran kemampuan regulasi emosi setelah intervensi (*posttest*).

Partisipan penelitian berjumlah 10 orang *shadow teacher* yang bertugas mendampingi anak berkebutuhan khusus di Sekolah X Samarinda. Seluruh populasi dijadikan sampel penelitian menggunakan teknik total sampling (*sampling jenuh*) karena jumlah populasi relatif kecil dan seluruh anggota memenuhi kriteria penelitian. Kriteria partisipan meliputi: (1) berstatus sebagai *shadow teacher* aktif yang telah mendampingi anak berkebutuhan khusus minimal tiga bulan; (2) bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian; serta (3) tidak sedang mengikuti intervensi psikologis lain selama penelitian berlangsung.

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan regulasi emosi, sedangkan variabel bebas adalah psikoedukasi regulasi emosi. Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan *shadow teacher* dalam mengenali, memahami, menerima, dan mengendalikan respons emosional secara adaptif selama mendampingi anak berkebutuhan khusus. Pengukuran regulasi emosi dilakukan menggunakan Skala Regulasi Emosi yang dikembangkan oleh (Sari & Naqiyah, 2023) yang disusun berdasarkan teori regulasi emosi (Gross & Ford, 2014). Instrumen terdiri atas 38 butir dengan empat aspek, yaitu *acceptance of emotional response*, *engaging in goal-directed behavior*, *control emotional response*, dan *strategies to emotion regulation*. Skala menggunakan format Likert empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Instrumen memiliki reliabilitas yang baik dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,865.

Tabel 2. Desain Penelitian

Aspek	Indikator	Jumlah
-------	-----------	--------

<i>Acceptance of Emotional Response</i>	Kemampuan individu menerima kondisi yang menimbulkan emosi dan tidak merasa malu apabila merasakan emosi negatif	8
<i>Engaging In Goal Directed</i>	Kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif serta berpikir dan bertindak secara positif	6
<i>Control Emotional Respons</i>	Kemampuan mengontrol emosi dan respon emosi (fisiologis, perilaku, nada suara)	6
	Mampu menunjukkan dan sadar terhadap emosi yang dirasakan	6
<i>Strategies to emotion regulation</i>	Kemampuan menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif	10
	Kejelasan emosional	2
Total	38	

Intervensi yang diberikan berupa psikoedukasi regulasi emosi yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam mengenali, mengelola, serta mengekspresikan emosi secara adaptif selama mendampingi anak berkebutuhan khusus. Program dilaksanakan dalam dua pertemuan yang terdiri atas sebelas sesi. Pertemuan pertama dilaksanakan secara daring melalui *Zoom Meeting*, sedangkan pertemuan kedua dilakukan secara luring. Materi yang diberikan meliputi pengenalan emosi, konsep regulasi emosi, diskusi interaktif, latihan *emotional check-in*, teknik pernapasan (*breathing exercise*), relaksasi, *sharing session*, dan latihan penerapan strategi regulasi emosi dalam situasi pendampingan sehari-hari.

Prosedur penelitian diawali dengan pemberian *pretest* menggunakan Skala Regulasi Emosi kepada seluruh peserta. Selanjutnya peserta mengikuti program psikoedukasi sesuai dengan modul yang telah disusun peneliti. Setelah seluruh rangkaian intervensi selesai dilaksanakan, peserta kembali diberikan *posttest* menggunakan instrumen yang sama untuk mengukur perubahan kemampuan regulasi emosi setelah mengikuti psikoedukasi.

Analisis data dilakukan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* karena jumlah sampel relatif kecil ($n = 10$) serta data diperoleh dari skala Likert yang bersifat ordinal. Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan kemampuan regulasi emosi sebelum dan sesudah pemberian psikoedukasi. Hasil analisis disajikan dalam bentuk nilai statistik uji (Z), nilai signifikansi (p -value), serta perubahan skor *pretest* dan *posttest*. Taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Validitas

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen yang digunakan harus memenuhi kriteria validitas agar mampu mengukur konstruk yang diteliti secara tepat. Penelitian ini menggunakan Skala Regulasi Emosi yang diadopsi secara utuh dari instrumen yang dikembangkan oleh (Sari & Naqiyah, 2023). Oleh karena itu, pengujian validitas tidak dilakukan kembali, melainkan mengacu pada hasil pengujian yang telah dilakukan oleh pengembang instrumen.

Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment terhadap 222 responden. Suatu butir pernyataan dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar daripada r tabel (r hitung $>$ r tabel). Pada taraf signifikansi 5%, diperoleh nilai r tabel sebesar 0,138. Hasil pengujian menunjukkan bahwa dari 40 butir pernyataan yang dikembangkan, sebanyak 38 butir memenuhi kriteria validitas, sedangkan 2 butir tidak memenuhi kriteria, yaitu butir nomor 19 (r hitung = -0,0163) dan butir nomor 23 (r hitung = 0,0203). Kedua butir tersebut kemudian dieliminasi sehingga instrumen akhir yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas 38 butir pernyataan.

Tabel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen

Variabel	Jumlah Awal	Item Valid	Item Valid	Tidak Valid	Nilai r Tabel	Keterangan
Regulasi Emosi	40	38		2	0,138	Valid

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa instrumen regulasi emosi telah memenuhi kriteria validitas. Sebanyak 38 dari 40 butir pernyataan dinyatakan valid karena memiliki nilai r hitung yang lebih besar daripada r tabel (0,138), sedangkan dua butir yang tidak memenuhi kriteria telah dieliminasi. Dengan demikian, instrumen tersebut dinilai layak digunakan untuk mengukur kemampuan regulasi emosi *shadow teacher* dalam penelitian ini.

Hasil Uji Reliabilitas

Selain valid, instrumen penelitian juga harus memiliki tingkat reliabilitas yang baik agar mampu memberikan hasil pengukuran yang konsisten. Pengujian reliabilitas terhadap Skala Regulasi Emosi yang dikembangkan oleh (Sari & Naqiyah, 2023) dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Hasil pengujian menunjukkan bahwa instrumen memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,865. Nilai tersebut lebih besar daripada batas minimum reliabilitas yang digunakan, yaitu 0,60, sehingga instrumen dinyatakan memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat baik dan layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	Cronbach's Alpha	Standar Reliabilitas	Keterangan
Regulasi Emosi	0,865	$>$ 0,60	Reliabel

Berdasarkan Tabel 4, nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,865 menunjukkan bahwa instrumen regulasi emosi memiliki reliabilitas yang tinggi. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa seluruh butir pernyataan dalam instrumen memiliki konsistensi internal yang baik dalam mengukur konstruk regulasi emosi. Oleh karena itu, instrumen ini dinyatakan reliabel dan dapat digunakan untuk mengukur kemampuan regulasi emosi *shadow teacher* secara konsisten pada penelitian ini.

Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik subjek penelitian disajikan berdasarkan jenis kelamin, usia, lama bekerja sebagai *shadow teacher*, pendidikan terakhir, serta jenis anak berkebutuhan khusus (ABK) yang didampingi. Deskripsi karakteristik subjek disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Karakteristik Subjek Penelitian (n = 10)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	1	10
	Perempuan	9	90
Usia	22 tahun	3	30
	24 tahun	1	10
	25 tahun	2	20
	26 tahun	1	10
	27 tahun	1	10
	29 tahun	1	10
	31 tahun	1	10
Lama Bekerja	< 1 tahun	3	30
	1–2 tahun	4	40
	> 2 tahun	3	30
Pendidikan Terakhir	S1 Pendidikan Bahasa Inggris	3	30
	S1 Manajemen	2	20
	S1 Psikologi	1	10
	S1 Pendidikan Agama Islam	1	10
	S1 PAUD	1	10
	S1 Pendidikan Sekolah Dasar	1	10
	S1 Teknik Mesin Perkapalan	1	10
Jenis ABK yang Didampingi	ADHD	5	50
	ASD/Autisme	4	40
	Tidak bisa fokus	1	10

Berdasarkan Tabel 5, sebagian besar subjek penelitian berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 9 orang (90%), sedangkan laki-laki hanya 1 orang (10%). Berdasarkan usia, mayoritas subjek berusia 22 tahun sebanyak 3 orang (30%), diikuti usia 25 tahun sebanyak 2 orang (20%), sedangkan usia 24, 26, 27, 29, dan 31 tahun masing-masing berjumlah 1 orang (10%). Ditinjau dari lama bekerja, sebagian besar *shadow teacher* memiliki masa kerja 1–2 tahun sebanyak 4 orang (40%), sedangkan masa kerja kurang dari 1 tahun dan lebih dari 2 tahun masing-masing sebanyak 3 orang (30%). Dari aspek pendidikan terakhir, latar belakang pendidikan subjek cukup beragam. Jurusan Pendidikan Bahasa Inggris mendominasi sebanyak 3 orang (30%), diikuti Manajemen sebanyak 2 orang (20%), sementara Psikologi, Pendidikan Agama Islam, PAUD, Pendidikan Sekolah Dasar, dan Teknik Mesin Perkapalan masing-masing sebanyak 1 orang (10%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar *shadow teacher* tidak berasal dari disiplin ilmu yang secara langsung berkaitan dengan pendidikan khusus atau psikologi. Berdasarkan jenis anak berkebutuhan khusus yang didampingi, sebagian besar

subjek mendampingi anak dengan ADHD sebanyak 5 orang (50%), diikuti ASD/Autisme sebanyak 4 orang (40%), dan satu orang (10%) mendampingi anak dengan kesulitan memusatkan perhatian. Karakteristik tersebut menggambarkan bahwa mayoritas *shadow teacher* dalam penelitian ini menghadapi pendampingan anak dengan gangguan perkembangan dan perilaku yang memerlukan kemampuan regulasi emosi yang baik selama proses pembelajaran.

Analisis Deskriptif Regulasi Emosi

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai kemampuan regulasi emosi *shadow teacher* sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan intervensi berupa psikoedukasi. Statistik deskriptif yang disajikan meliputi nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi (*standard deviation*), nilai minimum, dan nilai maksimum.

Tabel 6. Hasil Analisis Deskriptif Regulasi Emosi Kelompok Eksperimen (n = 10)

Pengukuran	Mean	Standar Deviasi	Minimum	Maksimum
Pretest	56,30	15,159	39	88
Posttest	125,90	12,441	109	139

Berdasarkan Tabel 6, skor regulasi emosi sebelum diberikan psikoedukasi memiliki nilai rata-rata sebesar 56,30 dengan standar deviasi 15,159. Skor terendah yang diperoleh peserta adalah 39, sedangkan skor tertinggi mencapai 88. Setelah mengikuti psikoedukasi, rata-rata skor regulasi emosi meningkat menjadi 125,90 dengan standar deviasi sebesar 12,441. Nilai minimum meningkat menjadi 109 dan nilai maksimum mencapai 139. Peningkatan nilai rata-rata dari 56,30 menjadi 125,90 menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi pada seluruh kelompok eksperimen setelah mengikuti psikoedukasi. Selain itu, penurunan nilai standar deviasi dari 15,159 menjadi 12,441 mengindikasikan bahwa variasi skor antarpartisipan menjadi lebih kecil, sehingga kemampuan regulasi emosi peserta setelah intervensi cenderung lebih homogen dibandingkan sebelum intervensi.

Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest*

Untuk memberikan gambaran perubahan kemampuan regulasi emosi pada masing-masing peserta, dilakukan perbandingan skor *pretest* dan *posttest* sebagaimana disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7. Perbandingan Skor Regulasi Emosi Sebelum dan Sesudah Psikoedukasi

Subjek	Pretest	Posttest	Selisih
1	60	139	79
2	88	129	41
3	58	118	60
4	39	109	70
5	49	130	81
6	41	138	97
7	64	109	45
8	69	113	44
9	41	138	97
10	54	136	82

Berdasarkan Tabel 6, seluruh peserta penelitian mengalami peningkatan skor regulasi emosi setelah mengikuti psikoedukasi. Peningkatan skor terjadi secara konsisten pada seluruh subjek, meskipun besarnya peningkatan berbeda-beda. Peningkatan tertinggi terjadi pada

Subjek 6 dan Subjek 9 dengan kenaikan masing-masing sebesar 97 poin, sedangkan peningkatan terendah terjadi pada Subjek 2 dengan kenaikan sebesar 41 poin. Temuan tersebut menunjukkan bahwa seluruh *shadow teacher* memperoleh manfaat dari intervensi yang diberikan. Meskipun tingkat regulasi emosi awal setiap peserta berbeda, seluruh peserta memperlihatkan arah perubahan yang positif setelah mengikuti program psikoedukasi. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi secara merata pada seluruh peserta penelitian.

Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui perbedaan kemampuan regulasi emosi sebelum dan sesudah pemberian psikoedukasi. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 8.

Tabel 8. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Variabel	Z	Sig. (Asymp. Sig. 2-tailed)	Keterangan
Regulasi emosi sebelum dan sesudah psikoedukasi	-2,805	0,005	Ada perbedaan signifikan

Berdasarkan Tabel 8, hasil Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai **Z = -2,805** dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,005. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil daripada taraf signifikansi yang digunakan ($\alpha = 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan regulasi emosi *shadow teacher* sebelum dan sesudah mengikuti psikoedukasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi *shadow teacher* di Sekolah X Samarinda. Peningkatan skor yang terjadi pada seluruh peserta, didukung oleh hasil uji statistik yang signifikan, menunjukkan bahwa intervensi memberikan dampak positif terhadap kemampuan peserta dalam mengenali, mengelola, dan mengendalikan emosi selama mendampingi anak berkebutuhan khusus.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi *shadow teacher* di Sekolah X Samarinda. Berdasarkan hasil analisis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh nilai $Z = -2,805$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,005 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kemampuan regulasi emosi sebelum dan sesudah pemberian psikoedukasi. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima, sedangkan hipotesis nol (H_0) ditolak. Temuan ini juga didukung oleh analisis deskriptif yang menunjukkan peningkatan skor rata-rata regulasi emosi dari 56,30 pada saat *pretest* menjadi 125,90 pada saat *posttest*. Selain itu, seluruh partisipan mengalami peningkatan skor regulasi emosi setelah mengikuti intervensi, yang menunjukkan bahwa psikoedukasi memberikan dampak positif secara konsisten terhadap kemampuan regulasi emosi *shadow teacher*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh (Gross, 2014) yang menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan serangkaian proses yang digunakan individu untuk memengaruhi emosi yang dimiliki, waktu munculnya emosi, serta bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan. Menurut (Gross, 2014) kemampuan regulasi emosi bukan merupakan kemampuan yang bersifat bawaan, melainkan keterampilan yang dapat

dipelajari, dilatih, dan dikembangkan melalui pengalaman maupun intervensi yang terstruktur. Dalam konteks penelitian ini, psikoedukasi memberikan kesempatan kepada *shadow teacher* untuk memahami sumber munculnya emosi, mengenali faktor pemicu stres selama proses pendampingan anak berkebutuhan khusus, serta mempelajari berbagai strategi adaptif dalam mengelola respons emosional. Dengan demikian, peningkatan kemampuan regulasi emosi yang terjadi setelah intervensi menunjukkan bahwa proses pembelajaran melalui psikoedukasi mampu memfasilitasi perubahan pada aspek kognitif sekaligus perilaku peserta.

Temuan tersebut juga didukung oleh penelitian (Wang dkk., 2020) yang melaporkan bahwa program psikoedukasi efektif meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada individu yang menghadapi tekanan psikologis tinggi. Efektivitas tersebut terjadi karena psikoedukasi tidak hanya meningkatkan pemahaman mengenai emosi, tetapi juga mengembangkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan kemampuan individu dalam memberikan respons yang lebih adaptif terhadap berbagai situasi emosional. Dengan demikian, hasil penelitian ini semakin memperkuat bukti empiris bahwa psikoedukasi merupakan salah satu bentuk intervensi yang efektif dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi pada berbagai kelompok profesi, termasuk *shadow teacher*.

Pelaksanaan psikoedukasi dalam penelitian ini dilakukan melalui sebelas sesi yang terbagi ke dalam dua kali pertemuan. Setiap sesi dirancang secara bertahap dengan mengombinasikan penyampaian materi, diskusi, latihan, refleksi, serta praktik langsung strategi regulasi emosi. Pendekatan tersebut memungkinkan peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan konseptual mengenai regulasi emosi, tetapi juga mengembangkan keterampilan praktis yang dapat diterapkan ketika menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan emosional. Kondisi ini sangat relevan dengan karakteristik pekerjaan *shadow teacher*, yang setiap hari berhadapan dengan berbagai perilaku anak berkebutuhan khusus, seperti kesulitan memusatkan perhatian, perilaku impulsif, penolakan terhadap instruksi, hingga perubahan emosi yang terjadi secara tiba-tiba. Situasi tersebut berpotensi memunculkan kelelahan emosional apabila tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi emosi yang memadai.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Nurhasanah, 2023) yang menyatakan bahwa guru yang mendampingi anak berkebutuhan khusus memiliki risiko tinggi mengalami tekanan emosional akibat kompleksitas karakteristik siswa yang didampingi. Oleh karena itu, pelatihan regulasi emosi melalui psikoedukasi menjadi salah satu strategi yang penting dalam meningkatkan kesiapan psikologis tenaga pendidik agar mampu menjalankan tugas secara profesional sekaligus menjaga kesejahteraan psikologisnya. Keberhasilan intervensi pada penelitian ini menunjukkan bahwa penyediaan pelatihan yang sistematis dan berkelanjutan dapat menjadi salah satu upaya preventif untuk mengurangi dampak negatif tekanan kerja yang dialami *shadow teacher*.

Karakteristik subjek penelitian turut memberikan gambaran mengenai pentingnya intervensi yang diberikan. Sebagian besar *shadow teacher* memiliki latar belakang pendidikan yang sangat beragam, seperti Pendidikan Bahasa Inggris, Manajemen, Pendidikan Agama Islam, hingga Teknik Mesin Perkapalan. Hanya sebagian kecil yang berasal dari bidang Psikologi dan Pendidikan Anak Usia Dini yang memiliki keterkaitan langsung dengan pendampingan anak berkebutuhan khusus. Keberagaman tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memperoleh pembekalan formal mengenai karakteristik anak berkebutuhan khusus maupun keterampilan regulasi emosi dalam konteks pendidikan inklusif. Oleh karena itu, psikoedukasi menjadi sarana yang relevan untuk menyamakan pemahaman sekaligus

meningkatkan kompetensi emosional seluruh peserta tanpa dipengaruhi oleh perbedaan latar belakang pendidikan.

Selain meningkatkan pengetahuan, psikoedukasi juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengembangkan empat aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh (Gross, 2014) yaitu *strategies*, *goal-directed behavior*, *impulse control*, dan *acceptance*. Melalui latihan yang diberikan selama intervensi, peserta belajar mengenali kondisi emosionalnya, mengendalikan dorongan emosional yang muncul ketika menghadapi perilaku anak, tetap berorientasi pada tujuan pendampingan, serta menerima pengalaman emosional sebagai bagian dari proses profesional. Pengembangan keempat aspek tersebut menjadi penting karena keberhasilan pendampingan anak berkebutuhan khusus tidak hanya ditentukan oleh kompetensi pedagogis, tetapi juga oleh kemampuan pendamping dalam mengelola tekanan emosional secara adaptif.

Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat dijadikan sebagai salah satu program pengembangan profesional bagi *shadow teacher* di sekolah inklusif. Program tersebut tidak hanya berfungsi meningkatkan kompetensi individu, tetapi juga berpotensi meningkatkan kualitas pendampingan yang diberikan kepada anak berkebutuhan khusus. Oleh karena itu, sekolah penyelenggara pendidikan inklusif disarankan untuk mengintegrasikan pelatihan regulasi emosi secara berkala ke dalam program pengembangan sumber daya manusia sehingga kemampuan emosional para *shadow teacher* dapat terus ditingkatkan seiring dengan kompleksitas tantangan yang mereka hadapi di lapangan.

Meskipun memberikan hasil yang positif, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Penelitian menggunakan desain pre-experimental dengan model *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol, sehingga perubahan yang terjadi belum sepenuhnya dapat diatribusikan hanya pada intervensi psikoedukasi karena masih dimungkinkan adanya pengaruh faktor eksternal selama penelitian berlangsung. Selain itu, jumlah partisipan relatif kecil dan seluruhnya berasal dari satu sekolah, sehingga hasil penelitian memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi. Oleh sebab itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, seperti *quasi-experimental* atau *randomized controlled trial*, melibatkan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta sekolah inklusif dari berbagai daerah agar efektivitas psikoedukasi terhadap regulasi emosi *shadow teacher* dapat dibuktikan secara lebih komprehensif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi *shadow teacher* di Sekolah X Samarinda. Hal ini ditunjukkan oleh adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*, dengan peningkatan rata-rata skor sebesar 54 poin serta pergeseran kategorisasi subjek ke arah yang lebih positif setelah intervensi diberikan. Pelaksanaan psikoedukasi dalam 11 sesi selama 2 kali pertemuan terbukti mampu membekali *shadow teacher* dengan pemahaman kognitif sekaligus keterampilan praktis dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara lebih adaptif, khususnya dalam konteks pendampingan anak berkebutuhan khusus. Dengan demikian, hipotesis atau H_a penelitian ini diterima dan psikoedukasi dapat direkomendasikan sebagai bentuk intervensi yang terstruktur dan berkelanjutan dalam program pengembangan profesional *shadow teacher*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, F. N., Maryam, E. W., Widyastuti, W., & Affandi, G. R. (2023). Psikoedukasi keterampilan regulasi emosi pada siswa SMP. *Reswara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1197–1205.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford Publications.
- 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>
- Gross, J. J., & Ford, B. Q. (2014). *Handbook of emotion regulation*. <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=620801>
- Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2004). Psychoeducation as evidence-based practice: Considerations for practice, research, and policy. *Brief treatment and crisis intervention*, 4(3), 205–225.
- Mardiyah, N., & Masithah, D. (2025). Peran Shadow Teacher Dalam Memfasilitasi Pembelajaran Siswa Slow Learner (Studi Kasus Di Madrasah Ibtidaiyah Inklusif). *Jurnal Pendidikan Inklusi Citra Bakti*, 3(1), 42–50.
- Nurhasanah, N. (2023). Regulasi emosi pada guru anak berkebutuhan khusus (studi fenomenologi sekolah luar biasa x). *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 2(2), 12–38.
- Putri, D. W. L., Niagara, S. T., & Nuraeni, D. A. (2023). Pelatihan Regulasi Emosi Sebagai Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif pada Guru Sekolah Luar Biasa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 13(2), 124–138.
- Rachmawati, L., Nursadhrina, R. A., Ramadhani, S. I. M., Faliha, S. A., Nurkhasanah, S., Prasetyo, T. N., & Solicha. (2025). Efektivitas Program Intervensi “Teman” (Teknik Emosi Aman) Dalam Mengurangi Perilaku Agresif Pada Anak Sekolah Dasar. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 17(2). <https://journal.uui.ac.id/intervensipsikologi/article/view/39661>
- Rusyda, R. S., & Hamdan, S. R. (2025). Burnout pada Guru Pendamping Khusus dalam Pendidikan Inklus. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 5(2), 1057–1064. <https://proceedings.unisba.ac.id/index.php/BCSPS/article/view/18847>
- Sari, T. Y., & Naqiyah, N. (2023). Pengembangan instrumen skala regulasi emosi pada peserta didik SMK. *Jurnal bk unesa*, 13(3). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/53358>
- Sholihah, N., & Istikomah, I. (2025). Peran Shadow Teacher dalam Mendampingi Siswa Inklusi di Sekolah Dasar. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(3), 2848–2855.
- Undang-undang (UU) Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Legis. No. 20 (2003).
- Wang, Y., Lin, Y., Chen, J., Wang, C., Hu, R., & Wu, Y. (2020). Effects of Internet-based psycho-educational interventions on mental health and quality of life among cancer patients: A systematic review and meta-analysis. *Supportive Care in Cancer*, 28(6), 2541–2552. <https://doi.org/10.1007/s00520-020-05383-3>