



PSYCHOLOGICAL WELL-BEING GURU NON-PLB DI SLB

Natalie Angel Lyke Batoek¹, Yeni Damayanti², Mernon Yerlinda C. Mage³, R. Pasifikus Ch. Wijaya⁴

Universitas Nusa Cendana^{1,2,3,4}

e-mail: ¹angelbatoek99@gmail.com, ²mernon.mage@staf.undana.ac.id,
³yeni.damayanti@staf.undana.ac.id, ⁴rpasifikus.wijaya@staf.undana.ac.id

Diterima: 28/2/2026; Direvisi: 3/3/2026; Diterbitkan: 12/3/2026

ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis merupakan pilar fundamental yang menjamin keberlanjutan karier serta kualitas instruksional guru, namun tantangan besar dihadapi oleh tenaga pendidik berlatar belakang non-pendidikan luar biasa (non-PLB) yang bertugas di Sekolah Luar Biasa (SLB). Para guru ini sering kali mengalami tekanan mental dan hambatan teknis karena keterbatasan pengetahuan spesifik dalam membimbing anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi gambaran kesejahteraan psikologis serta mengidentifikasi faktor-faktor determinan yang memengaruhinya di lingkungan SLB Negeri Pembina Kupang. Menggunakan metode kualitatif deskriptif, penelitian ini mengumpulkan data melalui teknik wawancara semi-terstruktur terhadap empat guru non-PLB dengan masa pengabdian kurang dari lima tahun, yang dianalisis secara mendalam menggunakan prosedur analisis tematik. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi secara signifikan oleh faktor internal, yang meliputi aspek ketekunan, resiliensi, kemampuan regulasi emosi, motivasi pertumbuhan pribadi, serta pemaknaan profesi sebagai panggilan hidup yang memberikan kepuasan emosional atas kemajuan siswa. Selain itu, faktor eksternal berupa dukungan sosial yang kuat dari rekan sejawat, kepala sekolah, dan orang tua siswa turut menjadi elemen krusial. Sebagai simpulan utama, kesejahteraan psikologis para pendidik ini merupakan hasil interaksi dinamis antara kapasitas personal dan dukungan lingkungan sosial-lingkungan. Temuan ini merekomendasikan perlunya program penguatan mental bagi guru non-PLB guna memastikan terciptanya ekosistem pendidikan inklusif yang lebih berkualitas.

Kata Kunci: *Guru non-PLB, Kesejahteraan psikologis*

ABSTRACT

Psychological well-being is a fundamental pillar that ensures the sustainability of teachers' careers and the quality of instruction. However, educators with non-special education (non-PLB) backgrounds who work in Special Needs Schools (SLB) face significant challenges. These teachers often experience mental stress and technical obstacles due to limited specific knowledge in guiding children with special needs. This study aims to explore the picture of psychological well-being and identify the determinants that influence it in the SLB Negeri Pembina Kupang environment. Using descriptive qualitative methods, this study collected data through semi-structured interviews with four non-PLB teachers with less than five years of service, which were analyzed in depth using thematic analysis procedures. The research findings indicate that psychological well-being is significantly influenced by internal factors, including perseverance, resilience, emotional regulation skills, motivation for personal growth, and the meaning of the profession as a life calling that provides emotional satisfaction from student progress. In addition, external factors such as strong social support from colleagues, the



principal, and parents are also crucial elements. The main conclusion is that the psychological well-being of these educators is the result of a dynamic interaction between personal capacity and socio-environmental support. These findings recommend the need for mental health strengthening programs for non-special education teachers to ensure the creation of a higher-quality inclusive education ecosystem.

Keywords: *Psychological well-being, Non-special education teachers*

PENDAHULUAN

Hak atas pendidikan yang berkualitas merupakan pilar utama bagi perkembangan setiap warga negara, tanpa terkecuali bagi mereka yang memiliki keterbatasan fisik maupun mental. Dalam tatanan masyarakat global, inklusi pendidikan bukan sekadar kewajiban hukum, melainkan sebuah manifestasi dari nilai kemanusiaan yang mengakui bahwa setiap individu memiliki potensi unik untuk dikembangkan. Namun, pada kenyataannya, penyandang disabilitas sering kali dihadapkan pada tembok hambatan yang sangat kompleks, mulai dari stigma sosial hingga aksesibilitas lingkungan yang belum memadai. Kehadiran Sekolah Luar Biasa atau *special school* menjadi jembatan krusial untuk memfasilitasi kebutuhan layanan pendidikan yang spesifik dan terukur bagi anak-anak dengan kebutuhan khusus. Konsep pendidikan yang sesuai dalam konteks ini tidak hanya merujuk pada penyampaian materi kurikulum secara formal, tetapi lebih kepada strategi pengajaran yang adaptif serta berpusat pada karakteristik personal siswa. Pendekatan ini bertujuan membantu siswa melihat keterbatasan mereka sebagai sebuah kekuatan *rather than* hambatan yang melumpuhkan langkah mereka. Melalui penyediaan sumber belajar yang aksesibel, institusi ini diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang inklusif sehingga setiap siswa dapat bertumbuh sesuai dengan kapasitas dirinya masing-masing secara optimal dan bermartabat dalam lingkungan masyarakat luas (Aziz et al., 2021; B, 2023; Syafi'i & Rosyidah, 2022).

Dalam ekosistem pendidikan khusus, guru memegang peranan yang sangat fundamental sebagai motor penggerak utama dalam proses transformasi intelektual dan emosional siswa. Namun, sebuah fenomena yang sering ditemukan di lapangan adalah adanya guru yang bertugas di institusi tersebut namun tidak memiliki latar belakang pendidikan formal di bidang pendidikan luar biasa. Guru dengan latar belakang non-pendidikan luar biasa ini sering kali menghadapi tantangan ganda yang sangat menguras energi fisik maupun mental setiap harinya. Mereka dituntut untuk memahami karakteristik siswa yang sangat beragam, menyesuaikan metode instruksional yang kompleks, serta mengelola berbagai perilaku menantang yang muncul di dalam kelas secara spontan. Tanggung jawab mereka pun meluas melampaui tugas pedagogis semata, mencakup bantuan dalam perawatan pribadi siswa serta upaya pengembangan kemandirian dasar dalam kehidupan sehari-hari. Tuntutan pekerjaan yang sangat intensif ini memerlukan tingkat fleksibilitas yang sangat tinggi, kesabaran yang luar biasa, serta kemampuan pengaturan emosi yang stabil setiap saat. Tanpa dukungan yang memadai, tekanan yang bertubi-tubi ini dapat memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap kesejahteraan psikologis para pendidik tersebut, yang pada gilirannya dapat berdampak pada efektivitas mereka dalam menjalankan tugas profesional di lingkungan sekolah luar biasa (Oktaviana et al., 2025; Putra et al., 2025; Ratnaningrum et al., 2025).

Berbagai observasi awal menunjukkan bahwa guru dengan latar belakang pendidikan umum yang mengajar di sekolah khusus rentan mengalami tekanan psikologis yang cukup berat. Kondisi ini sering kali dipicu oleh keterbatasan pengetahuan teknis mengenai manajemen disabilitas, adanya hambatan komunikasi yang sulit diatasi, serta beban kerja administratif



maupun praktis yang melampaui kapasitas normal. Banyak pendidik melaporkan kesulitan yang mendalam dalam mengelola emosi pribadi saat dihadapkan pada situasi kelas yang penuh tekanan, sehingga mereka berada dalam risiko tinggi untuk mengalami kelelahan mental atau *burnout* (Dhanalingam et al., 2023; Djaja et al., 2026; Lima et al., 2023). Dalam perspektif psikologi, kesejahteraan psikologis diartikan sebagai sejauh mana seorang individu memandang kehidupan mereka memiliki makna yang dalam serta diarahkan pada pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan. Kesejahteraan ini bukan sekadar tentang absennya gangguan mental, melainkan tentang kemampuan individu untuk mempertahankan ketahanan emosional di tengah badai tantangan pekerjaan. Oleh karena itu, menjaga stabilitas kondisi psikologis menjadi sangat krusial bagi guru, karena hal ini merupakan fondasi utama dalam mempertahankan kualitas pengajaran yang konsisten. Guru yang memiliki kesejahteraan mental yang baik cenderung lebih mampu menciptakan lingkungan belajar yang positif, suportif, dan penuh empati bagi para siswa berkebutuhan khusus yang mereka bimbing (Bantali et al., 2025; Nofitasari et al., 2025; Nurhasanah et al., 2024; Ratnaningrum et al., 2025).

Meskipun topik mengenai kondisi mental tenaga pendidik telah banyak dibahas di berbagai wilayah, namun kondisi spesifik mengenai kesejahteraan psikologis para guru dengan latar belakang non-pendidikan luar biasa di Sekolah Luar Biasa Negeri Pembina Kupang belum pernah dieksplorasi secara mendalam. Kesenjangan informasi ini menjadi sangat penting untuk segera ditangani, mengingat karakteristik wilayah dan budaya kerja di daerah tersebut mungkin memberikan dinamika yang berbeda dibandingkan dengan institusi di kota-kota besar lainnya. Padahal, secara teoretis dan empiris telah dibuktikan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis guru memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap pembentukan iklim sekolah serta kualitas pendidikan secara menyeluruh di tingkat nasional. Kurangnya data yang komprehensif mengenai kondisi psikologis para pendidik di Kupang menyebabkan kebijakan dukungan yang ada saat ini mungkin belum sepenuhnya menyentuh akar permasalahan yang dialami oleh para guru di lapangan (Arifin, 2020; Aunurrahman, 2024; Syahida & Daliman, 2023). Tanpa adanya pemahaman yang jernih mengenai tantangan mental yang mereka hadapi, upaya peningkatan mutu pendidikan bagi siswa berkebutuhan khusus di wilayah tersebut akan sulit dicapai secara maksimal. Eksplorasi mendalam terhadap aspek psikologis ini menjadi sebuah urgensi akademis yang tidak dapat diabaikan lagi demi kemajuan dunia pendidikan inklusif di wilayah Nusa Tenggara Timur.

Sebagai upaya untuk menutup celah pengetahuan tersebut, penelitian ini hadir dengan nilai inovatif melalui pendekatan yang berfokus pada penggambaran komprehensif mengenai kondisi psikologis guru non-pendidikan luar biasa di konteks lokal Kupang. Kebaruan dari studi ini terletak pada usahanya untuk mengidentifikasi faktor-faktor determinan yang memengaruhi kesejahteraan mental para pendidik tersebut di tengah keterbatasan latar belakang pendidikan khusus mereka. Melalui analisis yang tajam, temuan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman baru yang lebih segar mengenai bagaimana mekanisme bertahan dan pertumbuhan pribadi terjadi di lingkungan sekolah luar biasa negeri. Lebih dari sekadar pemaparan data, penelitian ini dirancang untuk menjadi landasan ilmiah yang kuat bagi pemangku kepentingan dalam mengembangkan program dukungan psikososial serta kebijakan strategis yang lebih inklusif. Tujuannya adalah untuk meningkatkan efektivitas profesional serta kesejahteraan para guru, sehingga mereka mampu memberikan layanan pendidikan terbaik bagi anak-anak dengan kebutuhan khusus. Inovasi dalam penelitian ini diharapkan mampu mendorong terciptanya ekosistem pendidikan yang lebih manusiawi, di mana kesejahteraan guru dan kemajuan siswa



berjalan selaras dalam harmoni yang berkelanjutan demi masa depan yang lebih baik bagi seluruh komponen pendidikan di daerah tersebut.

METODE PENELITIAN

Riset ini menggunakan paradigma kualitatif dengan desain deskriptif untuk mengeksplorasi fenomena *psychological well-being* pada pendidik di lingkungan pendidikan khusus. Peneliti memfokuskan studi pada Sekolah Luar Biasa Negeri Pembina Kupang sebagai lokasi utama pengambilan data secara mendalam. Pendekatan ini dipilih karena kemampuannya dalam menggali kedalaman makna serta pengalaman subyektif individu terkait tantangan emosional dan profesional di lapangan secara nyata. Untuk menjamin keabsahan dan keterpercayaan hasil temuan, peneliti menerapkan teknik *member check* sebagai prosedur utama uji kredibilitas. Melalui teknik ini, draf hasil analisis dikonfirmasi kembali kepada para informan guna memastikan bahwa setiap interpretasi yang disusun telah selaras dengan realitas perasaan serta situasi yang dialami oleh subjek penelitian. Prosedur ini sangat krusial untuk meminimalisir bias peneliti dan menjaga keaslian suara peserta riset dalam menggambarkan kondisi kesejahteraan mental mereka selama bertugas menangani siswa dengan kebutuhan spesifik di institusi tersebut secara faktual dan komprehensif tanpa manipulasi variabel.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah empat orang tenaga pendidik yang bertugas di sekolah luar biasa namun tidak memiliki latar belakang formal dalam pendidikan khusus. Para partisipan merupakan lulusan dari berbagai disiplin ilmu seperti pendidikan agama dan pendidikan jasmani yang saat ini memiliki pengalaman mengajar di bawah lima tahun. Penentuan informan dilakukan secara sengaja melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria utama yakni status sebagai guru non-pendidikan luar biasa yang menghadapi dinamika instruksional di kelas khusus secara langsung. Proses rekrutmen peserta terus berlanjut hingga mencapai titik *data saturation* atau kejenuhan data, di mana informasi baru yang diperoleh tidak lagi memberikan tambahan wawasan signifikan terhadap tema besar penelitian. Partisipasi mereka memberikan perspektif beragam mengenai bagaimana individu dengan kompetensi umum beradaptasi dengan tuntutan pekerjaan yang sangat intensif, mencakup aspek pedagogis hingga perawatan personal siswa. Hal ini bertujuan untuk menghasilkan potret kesejahteraan psikologis yang representatif dari sudut pandang praktisi yang baru mengenal ekosistem pendidikan luar biasa.

Instrumen utama yang digunakan untuk menjaring data primer adalah pedoman wawancara semi-terstruktur yang telah dirancang secara sistematis untuk menggali dimensi kesejahteraan emosional. Prosedur pengambilan data dilakukan melalui percakapan mendalam secara tatap muka yang memungkinkan peneliti untuk mengajukan pertanyaan susulan berdasarkan respon spontan dari para informan. Seluruh hasil wawancara kemudian direkam dan ditranskripsi secara utuh untuk diolah menggunakan teknik analisis data tematik merujuk pada model Braun dan Clarke. Tahapan analisis mencakup proses pengenalan data, pemberian kode awal, pencarian tema potensial, hingga pendefinisian tema final yang mencakup faktor internal seperti resiliensi dan regulasi emosi, serta faktor eksternal berupa dukungan sosial. Peneliti mengelompokkan data ke dalam pohon tema guna memetakan hubungan antara karakteristik personal guru dengan kondisi lingkungan sosial mereka di sekolah. Rangkaian analisis ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara rinci interaksi dinamis yang membentuk tingkat kepuasan hidup para guru di tengah berbagai hambatan teknis yang muncul dalam keseharian mereka.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Responden adalah guru non-pendidikan luar biasa (non-PLB) yang telah mengajar di SLB Negeri Pembina Kupang selama kurang dari lima tahun. Responden berasal dari latar belakang pendidikan Kristen, Katolik, dan pendidikan jasmani (PJKR). Berikut adalah deskripsi responden penelitian:

Tabel 1. Deskripsi Responden Penelitian

Keterangan	Responden penelitian			
	Responden 1	Responden 2	Responden 3	Responden 4
Jenjang pendidikan	S1-Pendidikan Agama Kristen	S1-Pendidikan Agama Kristen	S1-Pendidikan Agama Katolik	S1- Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR)
Lama mengajar	3 tahun, 6 bulan	1 tahun, 4 bulan	1 tahun	1 tahun

Hasil penelitian mengungkapkan enam sub-tema utama yang mencerminkan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis guru, yang kemudian dikelompokkan menjadi dua tema utama: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup karakteristik dan proses psikologis yang berasal dari dalam individu, sementara faktor eksternal merujuk pada dukungan dan kondisi lingkungan sosial yang berkontribusi dalam membentuk pengalaman kesejahteraan psikologis guru.

Ketekunan, Resiliensi, dan Regulasi Emosi Guru

Ketekunan pendidik tercermin dengan sangat jelas melalui upaya konsisten mereka untuk terus mencoba berbagai macam metode serta menyesuaikan strategi pengajaran, meskipun hasil yang didapatkan terkadang terasa kurang optimal bagi perkembangan siswa. Para pengajar ini memandang setiap tantangan yang ada di ruang kelas bukan sebagai beban, melainkan sebagai sebuah bagian integral dari proses pertumbuhan profesional yang akan memperkuat dedikasi mereka. Kemampuan resiliensi yang sangat baik terlihat ketika mereka berhasil pulih dari berbagai tekanan emosional, seperti adanya penolakan dari peserta didik atau kurangnya respons terhadap intervensi yang telah diberikan dengan susah payah. Melalui resiliensi ini, mereka mampu mengelola rasa frustrasi dan menjadikannya sebagai sebuah batu loncatan menuju kematangan emosional. Penerimaan diri memegang peranan kunci, di mana kegagalan dalam proses mengajar diterima secara lapang dada sebagai sebuah dinamika alami tanpa perlu menyalahkan diri sendiri atas situasi tersebut. Sikap tangguh ini pada akhirnya akan secara pasti meningkatkan tingkat penguasaan mereka terhadap lingkungan kerja, menumbuhkan kepercayaan diri yang jauh lebih besar, serta memperkuat komitmen jangka panjang mereka terhadap profesi mulia di sekolah luar biasa.

Pengaturan emosi menjadi sebuah keterampilan yang sangat esensial bagi para pendidik saat mereka berhadapan dengan situasi kelas yang begitu kompleks setiap harinya. Emosi peserta didik yang sangat beragam serta tuntutan interaksi yang luar biasa intens menuntut adanya regulasi emosional yang benar-benar efektif guna mencegah munculnya stres yang berlebihan. Munculnya perilaku agresif atau lambatnya kemajuan belajar para siswa sering kali dapat memicu timbulnya rasa frustrasi yang cukup mendalam di dalam batin seorang tenaga pengajar. Akan tetapi, mereka yang telah memiliki kemampuan manajemen emosi yang kuat selalu mampu merespons berbagai dinamika tersebut dengan cara yang sangat adaptif. Mereka cenderung memilih untuk menunda segala bentuk reaksi negatif, segera mengalihkan fokus



perhatian pada solusi penyelesaian, dan tetap berusaha berkomunikasi dengan nada yang sangat tenang. Pemahaman yang mendalam mengenai keterbatasan yang dimiliki oleh anak berkebutuhan khusus terbukti sangat ampuh dalam membantu menstabilkan kondisi emosi mereka secara cepat. Melalui kemampuan mengontrol emosi yang sangat baik ini, mereka mampu menciptakan sebuah lingkungan pembelajaran yang sangat positif, aman, menyenangkan, dan sepenuhnya mendukung segala macam kebutuhan perkembangan mental siswa.

Motivasi Pengembangan Diri dan Panggilan Melayani

Motivasi yang kuat untuk terus mengembangkan kapasitas diri merupakan sebuah kebutuhan profesional yang sangat mendasar bagi para tenaga pendidik. Dorongan dari dalam batin ini secara langsung memacu mereka untuk selalu giat mempelajari berbagai pendekatan pendidikan khusus yang lebih modern, terus berani mencoba menerapkan strategi pembelajaran yang benar-benar baru, serta berusaha keras menyesuaikan diri dengan segala karakteristik unik yang dimiliki oleh masing-masing siswa. Mereka secara proaktif memanfaatkan beragam platform media digital modern, mencari sumber belajar inovatif dari berbagai tempat, serta rajin mengikuti kegiatan pelatihan khusus guna meningkatkan tingkat kreativitas mengajar harian. Pola pikir yang senantiasa berorientasi pada proses pertumbuhan membuat mereka dengan senang hati mengambil penuh tanggung jawab atas pengembangan kompetensi pribadi. Mereka selalu memandang setiap kegagalan yang terjadi di dalam kelas bukan sebagai sebuah akhir yang sangat menakutkan, melainkan sebagai sebuah peluang emas untuk terus belajar hal baru. Keterampilan pengajaran yang terus diasah pada akhirnya akan memberikan sebuah rasa otonomi yang sangat kuat serta mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis mereka selama bekerja keras mengabdikan pada masyarakat luas setiap rentang waktu tersebut.

Profesi sebagai seorang pendidik di sekolah luar biasa sering kali dipandang jauh lebih bermakna daripada sekadar sebuah pekerjaan rutin untuk sekadar mendapatkan penghasilan materi semata. Mayoritas tenaga pendidik menganggap tugas berat yang mereka emban setiap hari ini sebagai sebuah panggilan hati nurani yang sangat luhur untuk selalu melayani kebutuhan khusus para siswa dengan penuh rasa kasih sayang. Mereka selalu meyakini bahwa memberikan layanan pendidikan yang layak bagi anak-anak yang memiliki kebutuhan khusus merupakan sebuah kontribusi moral yang benar-benar bernilai tinggi bagi masa depan kemanusiaan secara luas. Orientasi pengabdian spiritual semacam ini terbukti sangat efektif dalam meningkatkan rasa tanggung jawab yang mendalam, memperkuat tingkat ketahanan emosional personal, serta memupuk dedikasi profesional yang benar-benar tanpa batas sedikit pun. Bahkan ketika mereka ditempatkan pada sebuah posisi yang mungkin sama sekali tidak pernah mereka rencanakan pada awalnya, kewajiban yang bersifat eksternal tersebut dengan sangat cepat dapat berubah bentuk menjadi sebuah komitmen internal yang sangat kuat untuk mengabdikan secara tulus tanpa kenal rasa lelah demi kebaikan dan masa depan anak didik di sekolah tercinta tersebut.

Kepuasan Emosional atas Perkembangan Siswa

Momen di mana para siswa berhasil menunjukkan sebuah kemajuan belajar merupakan salah satu sumber kebahagiaan terbesar yang sangat dinantikan oleh semua tenaga pendidik di lingkungan pendidikan khusus. Pencapaian yang mungkin terlihat sangat kecil atau sangat sederhana di mata masyarakat pada umumnya, seperti kemampuan siswa untuk merespons saat namanya dipanggil secara langsung atau keberhasilan mereka dalam sekadar mengucapkan beberapa patah kata dengan cukup jelas, justru mampu menghadirkan sebuah rasa kepuasan batin yang sungguh sangat mendalam bagi para guru. Fenomena emosional ini mencerminkan



munculnya sebuah kebahagiaan autentik yang berasal dari dalam diri, di mana rasa sukacita tersebut lahir secara alami dari emosi yang sangat positif, tingkat keterlibatan kerja yang sangat tinggi, serta penemuan makna hidup yang benar-benar sejati di tempat kerja. Kebanggaan yang mereka rasakan ini sangat jauh berbeda dengan kebanggaan pada profesi lain, karena nilai utamanya memang terletak pada apresiasi yang tulus terhadap setiap langkah kecil perkembangan mental dan fisik yang berhasil dicapai oleh para siswa berkebutuhan khusus setelah melewati proses panjang yang membutuhkan banyak tenaga dan kesabaran ekstra setiap harinya.

Berbagai bentuk kemajuan kecil tersebut sama sekali tidak hanya berfungsi sebagai sebuah indikator objektif atas keberhasilan proses kegiatan belajar mengajar di dalam kelas, tetapi juga berperan sangat vital sebagai sebuah sumber energi positif yang terus-menerus memperbarui semangat para guru. Rasa puas yang muncul saat melihat anak didiknya berkembang mampu memperkuat ikatan keterlibatan emosional guru secara signifikan, serta menumbuhkan kembali sebuah rasa memiliki tujuan yang sangat jelas dalam menjalankan peran edukatifnya. Dinamika kepuasan batin yang terus mengalir ini secara perlahan namun sangat pasti akan sangat mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis yang jauh lebih optimal bagi seorang pendidik. Pada saat yang bersamaan, pengalaman emosional yang amat berharga tersebut turut memperkuat rasa penerimaan diri mereka terhadap segala keterbatasan yang mungkin ada di lingkungan sekitar. Perasaan positif ini pada akhirnya akan sangat memotivasi mereka untuk terus berani menciptakan berbagai macam inovasi pembelajaran yang lebih segar, serta senantiasa mendorong laju pertumbuhan pribadi yang jauh lebih berkelanjutan sepanjang perjalanan karier mereka sebagai pahlawan tanpa tanda jasa di ranah pendidikan luar biasa yang sangat mulia dan juga penting.

Peran Dukungan Sosial dari Lingkungan Sekolah dan Orang Tua

Ketersediaan dukungan sosial yang kuat dari lingkungan kerja memainkan sebuah peran yang sangat krusial dalam menjaga keseimbangan emosional para guru di tengah beratnya tekanan pekerjaan harian mereka. Suasana kerja yang dirancang dengan sangat hangat, terbuka, serta kooperatif terbukti mampu mendukung terciptanya sebuah hubungan interpersonal yang amat memuaskan dan dipenuhi oleh rasa saling percaya yang begitu tinggi. Dukungan moral dari sesama rekan kerja maupun atasan, yang kerap kali diberikan dalam wujud bantuan informasi praktis, pemberian instruksi yang jelas, penyampaian umpan balik yang konstruktif, serta pemberian saran yang solutif, amat berkontribusi terhadap peningkatan efektivitas mengajar. Interaksi informal yang terjalin dengan sangat baik di lingkungan sekolah sangat memudahkan proses kolaborasi dan ajang berbagi strategi pengajaran antar pendidik. Peran aktif rekan sejawat dalam memberikan ruang diskusi yang amat nyaman ini secara nyata membantu mengurangi segala bentuk stres emosional secara signifikan, sekaligus memperkuat rasa kebersamaan yang solid dan menciptakan kenyamanan emosional yang benar-benar stabil bagi setiap individu pengajar saat mereka sedang berusaha keras menyelesaikan tugas harian di tempat kerja yang sangat penuh dengan berbagai tantangan.

Di luar batas dinding lingkungan sekolah, keberadaan dukungan aktif yang diberikan oleh para orang tua memegang sebuah fungsi yang benar-benar amat vital dalam upaya membantu guru memahami kondisi setiap peserta didik secara utuh. Proses komunikasi dua arah yang rutin terjalin secara harmonis antara para guru dan orang tua, yang senantiasa membahas berbagai kemajuan spesifik yang telah diraih oleh siswa maupun aneka tantangan nyata yang sedang mereka hadapi, tidak hanya sekadar melancarkan proses kegiatan belajar mengajar secara teknis. Lebih jauh dari itu, komunikasi yang terbuka ini turut menyuplai sebuah



dukungan emosional yang amat dibutuhkan oleh guru setiap saat. Adanya ikatan kemitraan yang sangat suportif dengan para wali murid ini terbukti mampu meredakan beban tekanan psikologis berat yang sering kali menumpuk di pundak para pendidik secara perlahan. Kolaborasi yang sangat sehat dalam hal berbagi ragam pengalaman unik serta pencarian solusi edukatif yang paling tepat pada akhirnya akan menciptakan sebuah ekosistem pendidikan yang sungguh terpadu, aman, berkualitas, dan berkelanjutan bagi perkembangan anak selamanya serta kemajuan peradaban manusia di masa yang akan datang kelak.

Pembahasan

Ketekunan pendidik yang bernaung di bawah naungan sekolah luar biasa menunjukkan sebuah fenomena dedikasi yang luar biasa dalam menghadapi dinamika instruksional yang tidak menentu setiap harinya. Analisis terhadap hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa para pengajar tidak hanya sekedar menjalankan tugas formal, tetapi secara konsisten melakukan modifikasi pada strategi pedagogis mereka meskipun capaian yang diraih siswa sering kali belum sesuai dengan ekspektasi awal yang ditetapkan. Kemampuan *resilience* menjadi faktor pembeda yang sangat krusial, di mana mereka mampu mentransformasi tekanan emosional akibat hambatan komunikasi atau respons siswa yang minim menjadi energi untuk pemulihan mental yang positif. Guru yang memiliki tingkat ketahanan tinggi cenderung memandang setiap kegagalan sebagai elemen pertumbuhan profesional yang memperkuat kepercayaan diri mereka di lingkungan kerja yang sangat menantang ini. Implikasinya, ketekunan ini menjadi fondasi bagi komitmen jangka panjang yang menghindarkan mereka dari risiko kejenuhan kerja yang sering menghantui sektor pendidikan khusus (Capinding, 2025; Floyd et al., 2024; Gao et al., 2025; Rachmahana et al., 2023). Penerimaan diri yang tulus terhadap realitas keterbatasan siswa memungkinkan terciptanya suasana kerja yang lebih stabil secara psikologis bagi seluruh komponen pendidikan di sekolah tersebut tanpa adanya beban rasa bersalah yang tidak perlu.

Regulasi emosi muncul sebagai keterampilan esensial yang sangat menentukan keberhasilan interaksi harian antara guru dan peserta didik dengan karakteristik unik di ruang kelas. Temuan lapangan mengidentifikasi bahwa tuntutan interaksi yang intens dan munculnya perilaku agresif dari siswa berkebutuhan khusus menjadi pemicu utama munculnya rasa frustrasi yang cukup mendalam di batin tenaga pengajar. Namun, efektivitas dalam mengelola perasaan tersebut terlihat dari kemampuan mereka untuk melakukan penundaan reaksi negatif dan segera mengalihkan fokus perhatian pada pencarian solusi praktis yang adaptif. Para guru ini menggunakan pemahaman mendalam mengenai keterbatasan fisiologis dan psikologis anak sebagai alat untuk menstabilkan kondisi afektif mereka sendiri secara cepat dalam situasi yang penuh tekanan. Melalui kontrol emosional yang baik, lingkungan pembelajaran yang awalnya terasa penuh ketegangan dapat berubah menjadi ruang yang aman dan menyenangkan bagi perkembangan mental siswa secara optimal. Keterampilan manajemen emosi ini bukan hanya sekedar mekanisme pertahanan diri, tetapi juga merupakan sebuah bentuk profesionalisme yang menjamin keberlangsungan proses edukasi yang berkualitas tinggi. Tanpa kemampuan regulasi yang memadai, risiko stres kerja akan meningkat drastis dan berpotensi menurunkan kualitas layanan pendidikan yang diberikan oleh institusi terkait (Digdyani & Kaloeti, 2020; Duong, 2023; Ibrahim et al., 2024; Yogisutanti et al., 2020).

Motivasi untuk terus mengembangkan kapasitas diri merupakan pendorong utama yang membuat para pendidik tetap relevan dalam menghadapi perubahan teknologi dan metodologi pengajaran modern yang terus berkembang. Dorongan batiniah ini memacu mereka untuk secara mandiri mengeksplorasi berbagai platform digital dan mengikuti pelatihan khusus guna



meningkatkan kreativitas dalam merancang strategi pembelajaran yang inovatif bagi siswa. Penelitian ini menyingkap bahwa guru memandang tanggung jawab atas kompetensi pribadi sebagai bagian dari sebuah panggilan jiwa atau *calling* yang melampaui sekadar status pekerjaan rutin untuk mendapatkan penghasilan materi. Orientasi pada pengabdian moral ini memberikan kontribusi yang sangat signifikan terhadap ketahanan emosional dan dedikasi profesional yang hampir tanpa batas di sekolah luar biasa. Bahkan bagi mereka yang awalnya menempati posisi ini karena tuntutan eksternal, proses internalisasi nilai-nilai pelayanan membuat komitmen tersebut berubah menjadi dedikasi yang tulus dan berkelanjutan. Pengetahuan yang terus diasah secara proaktif memberikan rasa otonomi yang kuat, yang pada gilirannya mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis pendidik secara menyeluruh. Inisiatif mandiri ini membuktikan bahwa profesi di ranah pendidikan khusus sangat bergantung pada semangat belajar yang tak pernah padam demi kemanusiaan (Faruq et al., 2024; Huo et al., 2024; Kaplan et al., 2021; Maqsood et al., 2023; Zhou & Wan, 2025).

Kepuasan emosional yang diraih oleh guru saat menyaksikan kemajuan kecil pada diri siswa merupakan sumber kebahagiaan autentik yang sangat vital bagi keberlanjutan karier mereka dalam jangka panjang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pencapaian sederhana seperti kemampuan siswa merespons panggilan nama atau mengucapkan kata dengan jelas mampu menghadirkan rasa sukacita yang sangat mendalam bagi para guru. Fenomena ini berbeda dari kebanggaan pada bidang profesi lain karena nilai utamanya terletak pada apresiasi tulus terhadap proses panjang yang membutuhkan kesabaran ekstra setiap harinya. Kebahagiaan tersebut berperan sebagai sumber energi positif yang secara terus-menerus memperbarui semangat kerja dan memperkuat ikatan keterlibatan emosional atau *engagement* antara guru dan murid. Rasa puas ini juga membantu guru untuk menemukan makna hidup yang sejati di tempat kerja mereka, yang secara langsung mendukung tercapainya kondisi psikologis yang jauh lebih optimal. Pengalaman emosional yang amat berharga ini turut memperkuat rasa penerimaan terhadap segala keterbatasan fisik maupun sarana yang mungkin ada di lingkungan sekitar mereka. Dengan demikian, setiap kemajuan siswa bukan hanya keberhasilan akademis, melainkan juga merupakan sebuah nutrisi jiwa bagi para pahlawan tanpa tanda jasa ini (Astuti & Sari, 2023; Hidayati & Taufik, 2020; Ibrahim & Robandi, 2020).

Peran dukungan sosial yang berasal dari rekan kerja dan orang tua siswa terbukti menjadi elemen krusial dalam mitigasi beban psikologis yang dihadapi oleh para pendidik setiap hari. Suasana kerja yang kooperatif dan penuh rasa saling percaya memudahkan proses berbagi strategi serta pemberian umpan balik yang konstruktif antar sesama tenaga pengajar di lingkungan sekolah. Selain itu, jalinan komunikasi dua arah yang harmonis dengan orang tua memungkinkan guru untuk memahami kondisi peserta didik secara lebih utuh dan mendapatkan dukungan moral tambahan yang diperlukan. Kolaborasi yang sehat ini menciptakan ekosistem pendidikan yang terpadu dan mampu meredakan tekanan emosional yang menumpuk akibat tantangan instruksional harian secara perlahan. Meskipun temuan ini memberikan wawasan yang sangat mendalam, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang spesifik sehingga generalisasi hasilnya perlu dilakukan secara hati-hati pada konteks sekolah yang berbeda. Implikasi praktisnya menekankan pentingnya membangun sistem dukungan yang solid demi menjaga kesehatan mental guru sebagai garda terdepan dalam pendidikan luar biasa. Penelitian masa depan diharapkan dapat mengeksplorasi lebih jauh mengenai variabel lain yang mungkin memengaruhi efektivitas kerja pendidik di era digital agar kualitas pelayanan tetap terjaga.



KESIMPULAN

Studi ini mengidentifikasi faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis guru non-pendidikan luar biasa (non-PLB) dengan pengalaman kurang dari lima tahun di SLB Negeri Pembina Kupang. Faktor internal meliputi ketekunan, resiliensi, regulasi emosi, motivasi untuk berkembang, pengajaran sebagai panggilan, dan kepuasan emosional dari perkembangan siswa. Ketekunan dan resiliensi terlihat dalam upaya guru untuk mengadopsi strategi efektif dan pulih dari tantangan. Regulasi emosi memupuk hubungan yang tenang dan positif, sementara motivasi untuk pertumbuhan meningkatkan kepercayaan diri. Memandang mengajar sebagai panggilan memberikan makna yang mendalam, dan kemajuan siswa memperkuat penerimaan diri. Faktor eksternal berpusat pada dukungan sosial dari lingkungan kerja yang kooperatif, membantu guru dalam mengelola tuntutan kelas dan memperkuat hubungan sosial.

Kebaruan studi ini terletak pada fokusnya pada guru non-PLB di lingkungan pendidikan luar biasa yang memiliki pengalaman mengajar selama kurang dari lima tahun, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang berfokus pada guru PLB atau mereka yang memiliki pengalaman luas. Studi ini memperluas teori kesejahteraan psikologis Ryff dengan mengintegrasikan spiritualitas, nilai-nilai humanis, dan pertumbuhan pribadi dalam konteks ini. Temuan utama menyoroti pengajaran sebagai panggilan, ketekunan, resiliensi, dan kepuasan emosional sebagai faktor kritis bagi kesejahteraan. Faktor-faktor ini menunjukkan resiliensi psikologis dan motivasi, yang dibentuk oleh adaptasi pribadi dan dukungan sosial, pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan guru dan kualitas pendidikan bagi siswa dengan kebutuhan khusus.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, A. Z. (2020). Implementasi nilai-nilai Pancasila pada minat wirausaha (studi kasus KNPI Kota Semarang). *Masyarakat Indonesia*, 46(1), 65. <https://doi.org/10.14203/jmi.v46i1.863>
- Astuti, N. P. E., & Sari, N. P. A. P. (2023). Tingkat perhatian guru sekolah dasar terhadap kebutuhan aspek psikologis siswa dalam pembelajaran. *Jurnal Basicedu*, 7(6), 3622. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i6.6437>
- Aunurrahman, A. (2024). Edukasi permasalahan pendidikan berbasis data melalui seminar nasional HUT PGRI dan HGN ke-77. *Jurnal ABDINUS Jurnal Pengabdian Nusantara*, 8(1), 268. <https://doi.org/10.29407/ja.v8i1.20641>
- Aziz, A., Sururuddin, M., Husni, M., & Hadi, Y. A. (2021). Pengembangan aplikasi edukasi “smart disabilitas” untuk pembelajaran mahasiswa slow learner. *Jurnal DIDIKA Wahana Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(2), 192. <https://doi.org/10.29408/didika.v7i2.4383>
- B, A. A. (2023). Pentingnya pendidikan inklusif: Menciptakan lingkungan belajar yang ramah bagi semua siswa. *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Psikologi*, 1(1), 12. <https://doi.org/10.61397/jkpp.v1i1.10>
- Bantali, A., Gunawan, H., Ritonga, S., Sari, Y., & Al-Amin, A.-A. (2025). Analisis kesejahteraan finansial guru PAUD dalam mendukung transisi pendidikan anak usia dini: Studi pada lembaga PAUD di Binjai Barat. *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(6), 2598. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i6.7304>



- Capinding, A. T. (2025). Development and psychometric evaluation of the teachers' spiritual leadership questionnaire: A students' observation-based items. *European Journal of Educational Research*, 14(4), 1183. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.14.4.1183>
- Dhanalingam, S., Muthusamy, J., Abu, R. B., & Techanamurthy, U. (2023). Level of burnout and job satisfaction among Kuala Langat community college lecturers. *Jurnal Kejuruteraan*, 2, 91. [https://doi.org/10.17576/jkukm-2023-si6\(2\)-10](https://doi.org/10.17576/jkukm-2023-si6(2)-10)
- Digdyani, N., & Kaloeti, D. V. S. (2020). Hubungan antara regulasi diri dan resiliensi dengan kualitas hidup pada perawat rumah sakit swasta X di Kota Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 1013. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21848>
- Djaja, M. S., Zamralita, Z., & Putra, I. R. P. (2026). Peran cyberloafing terhadap digital well-being pada karyawan generasi Z. *CENDEKIA Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 6(1), 100. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v6i1.8864>
- Duong, N. D. (2023). High-quality education for university students. *International Journal of Applied Research in Social Sciences*, 5(10), 566. <https://doi.org/10.51594/ijarss.v5i10.654>
- Faruq, M. S. S. A., Sunoko, A., Rozi, M. A. F., & Salim, A. (2024). Enhancing educational quality through principals' human resources management strategies. *AL-ISHLAH Jurnal Pendidikan*, 16(2), 1108. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v16i2.5042>
- Floyd, K., Horn, A. L., & Sherfinski, M. (2024). Compassion fatigue, resilience, and endurance of special educators in rural P-12 and higher education. *Rural Special Education Quarterly*, 43(2), 104. <https://doi.org/10.1177/87568705241244576>
- Gao, X., Liu, Y., & Wang, C. (2025). Cultural foundations of teacher occupational health: The impact of Confucian work dynamism on burnout through grit among Chinese teachers. *BMC Psychology*, 13(1), 390. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02724-x>
- Hidayati, I. A., & Taufik, T. (2020). Adversity quotient of outstanding students with limited conditions. *Indigenous Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 195. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v5i2.10823>
- Huo, J., Ruangmontri, K., & Namwan, T. (2024). Investigation on the promotion of professional development ability among psychology teachers in rural primary schools in Guangxi province. *Journal of Education and Learning*, 13(5), 127. <https://doi.org/10.5539/jel.v13n5p127>
- Ibrahim, R. K., Sabbah, S. A., Al-Jarrah, M., Senior, J., Almomani, J. A., Darwish, A., & Albannay, F. (2024). The mediating effect of digital literacy and self-regulation on the relationship between emotional intelligence and academic stress among university students: A cross-sectional study. *Research Square*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4045707/v1>
- Ibrahim, T., & Robandi, B. (2020). Representasi kesadaran agensi moral sebagai guru: Studi fenomenologi pada mahasiswa pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 10(1). <https://doi.org/10.21831/jpk.v10i1.30313>
- Kaplan, H., Govrin, D. L., & Mindlin, M. (2021). A learning community of beginning teachers: A systemic intervention based on self-determination theory to promote autonomous proactive teachers. *Creative Education*, 12(11), 2657. <https://doi.org/10.4236/ce.2021.1211198>
- Lima, L. A. de O., Vieira, M. A., Matos, R. A. F. de, Marceliano-Alves, M. F. V., Sanches, K. L., Botelho, L., Santos, D. de S., Júnior, N. N. da S. L., Romão, E. D., & Xavier, C.



- L. dos S. (2023). Exaustão emocional entre professores de nível superior: Um estudo qualitativo sobre as causas, consequências e estratégias de enfrentamento. *Contribuciones a Las Ciencias Sociales*, 16(11), 26455. <https://doi.org/10.55905/revconv.16n.11-101>
- Maqsood, S., Bano, S., & Safdar, Z. S. (2023). Psychological functioning of teachers working in general and special school settings. *Clinical and Counselling Psychology Review*, 4(2), 1. <https://doi.org/10.32350/ccpr.42.01>
- Nofitasari, N., Sofiyah, S., Noviana, I., Silmia, A., Wibowo, R. D. A., Putri, D. E., & Ghuftron, M. N. (2025). Kesehatan mental guru dalam dinamika lingkungan kerja dan manajemen stres. *Dawuh Guru Jurnal Pendidikan MI/SD*, 5(1), 227. <https://doi.org/10.35878/guru.v5i1.1685>
- Nurhasanah, N., Gani, A., Bedi, F., Ayu, S. M., & Junaidah, J. (2024). Efektivitas manajemen sumber daya manusia dalam meningkatkan mutu pendidikan di MI Sabilussa'adah. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(4), 1089. <https://doi.org/10.51878/learning.v4i4.3568>
- Oktaviana, M., Putr, E. I. E., Satwika, Y. W., Satiningsih, S., Laksmiwati, H., Savira, S. I., & Chishomuddin, M. F. (2025). Bahagia dalam mengajar: Program psikologi positif untuk meningkatkan well-being dan motivasi guru di Thailand. *COMMUNITY Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 722. <https://doi.org/10.51878/community.v5i2.7575>
- Putra, S., Fauzi, F., & Rosyadah, M. (2025). Tantangan guru dalam mengadaptasi kurikulum yang terus menerus berubah di Indonesia. *MANAJERIAL Jurnal Inovasi Manajemen Dan Supervisi Pendidikan*, 5(1), 66. <https://doi.org/10.51878/manajerial.v5i1.4753>
- Rachmahana, R. S., Chirzin, M., Bashori, K., & Purnomo, H. (2023). Measuring the grit scale for teachers of children with special needs in Indonesia. *Psikologika Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 28(2), 179. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol28.iss2.art2>
- Ratnaningrum, I., Hidayat, W., & Annisa, T. R. (2025). Analisis problematika guru dalam menghadapi anak berkebutuhan khusus (ABK) terhadap implementasi pendidikan inklusi. *MANAJERIAL Jurnal Inovasi Manajemen Dan Supervisi Pendidikan*, 5(2), 319. <https://doi.org/10.51878/manajerial.v5i2.5379>
- Syafi'i, I., & Rosyidah, L. (2022). Model pengembangan kurikulum adaptif pada sekolah inklusif. *Jurnal Penelitian Medan Agama*, 13(2), 67. <https://doi.org/10.58836/jpma.v13i2.12386>
- Syahida, A. A., & Daliman, D. (2023). Kesejahteraan psikologis pada guru PAUD laki-laki (sebuah pemaknaan diri sebagai figur ayah). *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 6327. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.4188>
- Yogisutanti, G., Hotmaida, L., Gustiani, Y., Panjaitan, S. W., & Suhat, S. (2020). Teaching under stress and fatigue: Can affect of the performance? *Al-Sihah The Public Health Science Journal*, 12(2), 112. <https://doi.org/10.24252/as.v12i1.10283>
- Zhou, X., & Wan, M. W. (2025). Intrinsic motivation in professional development: Mechanisms influencing mental health and longevity among vocational college teachers. In *Advances in health sciences research* (p. 203). Atlantis Press. https://doi.org/10.2991/978-94-6463-831-8_25