

PERAN EMOSI POSITIF PADA GURU SLB TUNAGRAHITA

Dhurul Khoiriyah

Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Email: qoryy91@gmail.com

Nuristighfari Masri Khaerani

Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Email: nuristighfari.mk@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this research is understanding how positive emotion on extraordinary teachers. Subjects consist of three extraordinary school teachers who already taught more than one year. This research used qualitative methods with phenomenological approach. Data collection in this research used observation and interview. This research used interactive analysis of Miles and Huberman's. The results of this research show that positive emotions generate motivation to provide services for children with special needs. Factors affecting the positive emotions that become the new findings in this research are patience and spirituality. Positive emotions make people more open to new experiences that expand the personal resources, both cognitive, social, and physical resources.

Key words: *positive emotions, special education, teachers*

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana emosi positif pada guru SLB tunagrahita. Subjek penelitian terdiri dari tiga orang guru SLB B-C yang sudah mengajar lebih dari satu tahun di SLB TERSEBUT. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi dan wawancara. Analisis data yang digunakan adalah analisis interaktif milik Huberman dan Miles. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa emosi positif menghasilkan motivasi untuk memberikan pelayanan bagi anak berkebutuhan khusus (ABK). Salah satu faktor yang mempengaruhi emosi positif yang menjadi temuan baru dalam penelitian ini adalah kesabaran dan spiritualitas. Emosi positif membuat individu lebih terbuka pada pengalaman baru sehingga memperluas sumber daya pribadi, baik sumber daya fisik, kognitif, maupun sosial.

Kata kunci: emosi positif, guru, SLB tunagrahita

Pendidikan merupakan aspek penting dalam kehidupan. Pendidikan digunakan sebagai sarana untuk mencari ilmu pengetahuan. Pendidikan sendiri dibagi menjadi tiga jalur, yaitu pendidikan formal, nonformal, dan informal. Pendidikan formal merupakan pendidikan yang didapatkan melalui sekolah harus didapatkan oleh

anak. Anak yang harus mendapatkan pendidikan formal bukan hanya anak yang mempunyai kemampuan, atau anak normal. Anak yang mempunyai kebutuhan khusus (ABK) dan anak berbakat juga harus mendapatkan pendidikan sama halnya dengan anak normal.

Menurut Kirk, Heward, dan Orlansky (Efendi, 2006) ABK adalah anak yang

memiliki kelainan dari kondisi anak normal, baik dalam hal fisik, mental, maupun perilaku sosialnya. Hallahan dan Kauffman (Efendi, 2006) menambahkan bahwa ABK merupakan anak yang mempunyai masalah dalam kemampuan berpikir, pengelihatian, pendengaran, sosialisasi, dan bergerak.

Pendidikan untuk anak yang memiliki kebutuhan khusus atau memiliki ketunaan telah diatur dalam Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 32. Pendidikan khusus atau luar biasa diberikan kepada peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran yang disebabkan karena adanya kelainan atau gangguan pada fisik, emosi, mental, dan sosial (Efendi, 2006). Undang-undang tersebut menunjukkan bahwa ABK mempunyai kesempatan yang sama dalam memperoleh pendidikan dan pengajaran.

Untuk mendukung pendidikan ABK, maka didirikanlah sekolah luar biasa. SLB merupakan sekolah khusus untuk anak yang mempunyai kebutuhan khusus. Karena ABK memiliki kebutuhan yang berbeda-beda, jenis SLB disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik yang dimilikinya. Menurut Efendi (2006), ada tujuh klasifikasi SLB, yaitu SLB-A untuk tunanetra, SLB-B untuk tunarungu, SLB-C untuk anak tunagrahita, SLB-D untuk anak tunadaksa, SLB-E untuk anak tunalaras, SLB-F untuk anak berkemampuan di atas rata-rata, dan SLB-G untuk anak yang mempunyai kelainan ganda.

Namun keberadaan SLB tentu saja tidak akan bermanfaat jika tidak ada guru. Karena itu untuk memberikan pengajaran pada ABK dibutuhkan guru. Guru merupakan orang yang memberikan pembelajaran di sekolah. Menurut Suparlan (2006), guru merupakan individu yang mempunyai tugas sebagai fasilitator di sekolah. Fasilitator ini bertugas

mengembangkan potensi dasar peserta didik secara optimal melalui lembaga sekolah, baik sekolah yang didirikan oleh pemerintah maupun masyarakat atau pihak swasta.

Dibandingkan dengan guru sekolah umum, tentu saja guru SLB memiliki beban yang berbeda, apalagi untuk guru SLB-C yang siswanya anak tunagrahita atau mempunyai IQ di bawah rata-rata. Kondisi ini memberikan tekanan tersendiri bagi guru SLB-C. Jika guru tidak mampu mempertahankan kesabaran dalam menghadapi anak tunagrahita, maka menjadi guru SLB akan menimbulkan stres. Di sisi lain, peneliti menemukan bahwa guru SLB yang mampu mempertahankan emosi positif dalam mendidik anak tunagrahita mampu bertahan menghadapi permasalahan yang ada. Berdasarkan data yang diperoleh peneliti pada saat *preliminary*, subjek menyatakan bahwa anak tunagrahita yang kadang sulit diatur atau berani dengan guru memberikan tekanan tersendiri bagi guru. Namun dengan berpegang pada motivasi dan keyakinan yang ada dalam diri mereka untuk memberikan pelayanan bagi ABK, mereka mampu bertahan. Penelitian mengenai efek emosi positif dalam menghadapi kesulitan pernah dilakukan oleh Rick Snyder dengan percobaan memasukkan tangan ke dalam air es (Lazarus, 2005). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa orang yang mempunyai emosi positif mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan dan melakukan langkah pencegahan terhadap masalah tersebut.

Selain itu Lazarus (2005) juga mengungkapkan lebih banyak lagi manfaat emosi positif bagi individu, seperti memperluas dan membangun intelektual, membangun sumber daya fisik, meningkatkan produktivitas, dan membangun sumber daya sosial. Melihat manfaat emosi positif tersebut, peneliti berkeinginan untuk meneliti lebih lanjut

mengenai emosi positif pada guru SLB dalam menghadapi berbagai tantangan dalam perannya sebagai guru SLB, khususnya guru SLB tunagrahita.

Pada dasarnya, individu memiliki dua macam emosi, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi merupakan reaksi menyenangkan atau tidak menyenangkan terhadap suatu peristiwa tertentu (Mashar, 2008). Emosi positif merupakan emosi yang menimbulkan dampak atau reaksi menyenangkan pada orang yang merasakannya. Contoh emosi positif seperti santai, tenang, rileks, gembira, haru, dan senang. Sedangkan emosi negatif merupakan emosi yang menimbulkan dampak atau reaksi yang tidak menyenangkan bagi orang yang merasakannya (Safaria & Nofrans, 2012). Contoh dari emosi negatif adalah sedih, kecewa, putus asa, marah, dendam, dan depresi. Ketika seorang individu merasakan emosi negatif, maka individu tersebut akan merasakan suasana psikologis yang tidak menyenangkan.

Menurut Frederickson (1998), emosi positif mempunyai empat aspek, yaitu:

1. *Joy* (kegembiraan)

Joy merupakan bagian dari kegembiraan yang berperan dalam pengembangan intelektual seseorang. Dalam beberapa kasus, *joy* dianggap sebagai sebuah peristiwa atau keadaan menuju pencapaian sebuah tujuan. *Joy* dapat berupa *happiness* (kebahagiaan), *amusement* (keceriaan), *elation* (kegirangan hati), dan *gladness* (kesenangan hati) sebagai kondisi yang muncul berkaitan dengan kecenderungan yang berupa aktivitas bebas seperti melompat, berlari, bermain. Sebagai contoh, guru mengajak murid untuk belajar di luar kelas agar pengetahuan murid berkembang secara optimal.

2. *Interest* (ketertarikan)

Interest berperan dalam mengeksplorasi dan meningkatkan pengetahuan yang dimiliki seseorang. Menurut Frederickson (1998), kecenderungan individu untuk melakukan tindakan dipicu oleh ketertarikan. *Interest* dapat berupa perasaan *curiosity* (keingintahuan), *intrigue* (minat), *excitement* (gairah), *wonder* (heran), dan *intrinsic motivation* (motivasi intrinsik). Misalnya saja ketika muridnya kekurangan motivasi untuk belajar, guru mencari penyebab masalah tersebut dan berusaha mencari solusinya.

3. *Contentment* (kepuasan hati)

Menurut Mashar (2008), *contentment* merupakan sebuah perasaan tenang. Menurut Frederickson, de Rivera, dan Izard (Frederickson, 1998) *contentment* mendorong individu untuk menikmati hidup mereka pada saat ini dan keberhasilan yang baru saja didapatkan. Contohnya saja perasaan bangga yang dirasakan guru ketika muridnya mampu membuat karya yang berdayaguna.

4. *Love* (cinta)

Love lebih berperan dalam menguatkan ikatan sosial dan kelekatan. *Love* sendiri merupakan gabungan dari berbagai emosi positif yang mencakup *joy*, *interest*, dan *contentment* dengan orang lain dalam mendukung interaksi sosial dan kelekatan pada setiap pembentukan sebuah hubungan. Contohnya guru mengajar murid dengan kasih sayang, tidak mengucapkan kata-kata kasar, dan tidak berat memberikan pujian kepada muridnya ketika murid mengalami kemajuan.

Selain itu, ada juga beberapa kategori emosi positif yang diungkapkan

oleh Watson (Mashar, 2008; Widyarini, 2010), yaitu :

1. *Joviality* (kegembiraan)

Joviality terkait dengan kebahagiaan, kegembiraan, dan antusiasme seseorang dalam menjalani kehidupannya.

2. *Self-Assuredness* (keyakinan diri)

Self-assuredness biasa disebut dengan keyakinan diri, kepastian atau ketenangan. *Self-assuredness* terkait dengan kepercayaan diri, keyakinan dan keberanian seseorang dalam menghadapi tantangan yang ada dalam kehidupan.

3. *Attentiveness* (perhatian)

Attentiveness berhubungan dengan kewaspadaan dan konsentrasi seseorang dalam meraih dan mengembangkan tujuan dalam hidupnya.

Emosi positif dalam diri seseorang tentu tidak muncul begitu saja. emosi positif yang dirasakan seseorang sangat tergantung pada interpretasi orang tersebut terhadap peristiwa yang terjadi (Safaria & Nofrans, 2012). Ketika seseorang menginterpretasikan sebuah peristiwa sebagai sesuatu yang positif maka reaksi yang terjadi adalah emosi positif. Sedangkan orang yang menginterpretasi suatu peristiwa sebagai sesuatu yang buruk maka akan timbul emosi negatif.

Seligman (2005) menyatakan bahwa ada beberapa hal yang mempengaruhi emosi positif, yaitu:

1. Keluarga dan lingkungan

Seligman (2005) menyatakan bahwa orang yang terbuka dan banyak melakukan sosialisasi dengan orang lain akan meningkatkan kebahagiaan. Keterbukaan dan banyaknya relasi yang dimiliki membuat hubungan sosial yang kaya sehingga mampu mendatangkan dukungan secara sosial.

2. Rasa syukur

Hasil dari penelitian yang dilakukan Seligman menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengucapkan terimakasih pada orang lain sebagai bentuk rasa syukur merasakan kepuasan pada kehidupannya. Seligman juga berpendapat bahwa rasa syukur dalam diri individu akan meningkatkan kesejahteraan individu tersebut. Selain itu mengekspresikan rasa syukur atas apa yang diperoleh dalam kehidupan akan meningkatkan perasaan positif pada diri seseorang (Sheldon & Sonja, 2006).

3. Religi

Individu yang religius lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupannya daripada orang yang tidak religius (Seligman, 2005). Agama mengisi manusia dengan harapan akan masa depan dan menciptakan makna dalam kehidupan. Hubungan antara harapan akan masa depan dan keyakinan beragama merupakan landasan mengapa keimanan sangat efektif melawan keputusasaan dan meningkatkan kebahagiaan.

Selain dipengaruhi oleh beberapa hal, emosi positif juga mempunyai peran bagi individu. Frederickson (1998) menyebutkan beberapa peran emosi positif, yaitu:

1. Secara Kognitif

Mashar (2008) mengungkapkan bahwa secara kognitif, emosi positif berperan dalam membantu individu untuk berprestasi dan melakukan *coping* yang lebih fleksibel sebagai upaya pemecahan masalah. Selain itu, Isen (Frederickson, 1998) berspekulasi bahwa emosi positif mampu memperluas kemampuan kognitif individu dalam hal ide atau konsep sehingga emosi positif akan meningkatkan kreativitas yang dimiliki oleh seseorang.

2. Secara Sosial

Secara sosial, emosi positif membantu individu dalam hal kelekatan atau kedekatan dengan individu lain. Ketika seseorang sedang berada dalam emosi positif, hubungan pertemanan dan hubungan sosial lain akan lebih mudah terjalin. Hal ini disebabkan karena pada saat individu merasakan emosi positif, keadaan mental seseorang bersifat lebih fleksibel, toleran, dan kreatif sehingga lebih terbuka terhadap pengalaman baru (Seligman, 2005).

3. Secara Fisik

Seligman (2005) menyatakan bahwa kesehatan dan umur panjang merupakan suatu indikator yang digunakan untuk mengukur daya tahan fisik. Sehubungan dengan hal tersebut, terdapat bukti langsung bahwa emosi positif mampu mempengaruhi kesehatan dan umur panjang. Emosi positif mempunyai energi yang tinggi, misalnya saja keceriaan. Hasil penelitian yang diungkapkan oleh Seligman menunjukkan bahwa orang yang merasakan emosi positif mempunyai kemungkinan lebih rendah untuk meninggal atau mengalami kelumpuhan. Selain itu emosi positif juga melindungi individu dari kondisi buruk yang biasanya mengiringi proses penuaan. Individu yang merasakan emosi positif memiliki kebiasaan yang berhubungan dengan kesehatan, tekanan darah yang lebih rendah, dan sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat daripada individu yang tidak merasakan emosi positif.

Selain berperan pada sumber daya kognitif, sosial, dan fisik, dalam hubungannya dengan stres, emosi positif merupakan salah satu faktor yang mempercepat *recovery* (penyembuhan) yang adaptif terhadap stres (Sholichatun, 2008). Menurut Zautra (Sholichatun, 2008) dalam teori *dynamic model of affect (DMA)*,

dalam keadaan normal atau keadaan biasa, emosi positif dan emosi negatif merupakan emosi yang berdiri sendiri atau independen. Namun pada saat individu mengalami stres, emosi positif dan emosi negatif mempunyai hubungan yang bertolakbelakang. Berkurangnya emosi positif pada masa stres akan meningkatkan kepekaan individu terhadap efek negatif stres. Dengan kata lain, jika individu mengembangkan emosi positif dalam kondisi stres, maka emosi positif akan menyumbang resistensi stres dan penyesuaian terhadap stres melalui terganggunya pengalaman emosi negatif yang terjadi selama stres berlangsung.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diambil pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran emosi positif pada guru SLB tunagrahita?
2. Apa saja faktor yang mempengaruhi emosi positif guru SLB tunagrahita?
3. Bagaimana peran emosi positif pada guru SLB tunagrahita?

METODE PENELITIAN

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 3 orang dengan menggunakan kriteria sebagai berikut:

1. Merupakan guru SLB Bina Siwi, Pajangan, Bantul.
2. Sudah mengajar di selama lebih dari 1 tahun.

Lokasi penelitian ini sendiri merupakan tempat bekerja para subjek, sedangkan waktu yang digunakan untuk penelitian disesuaikan dengan ketersediaan waktu subjek. Selain itu wawancara tidak hanya dilakukan dengan subjek, namun juga dengan orang di sekitar subjek agar peneliti mendapatkan data yang lebih mendalam.

Pendekatan Penelitian

Penelitian yang dilakukan kali ini menggunakan pendekatan kualitatif. Menurut Bogdan dan Taylor (dalam Moleong, 2010), metodologi kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.

Sedangkan metode yang digunakan adalah fenomenologi. Strategi fenomenologi digunakan untuk mengidentifikasi hakikat pengalaman manusia mengenai sesuatu. Dalam penelitian fenomenologi, peneliti berusaha memahami makna dari pengalaman yang dialami oleh subjek penelitian (Creswell, 2010). Penelitian fenomenologi merupakan sudut pandang berpikir yang menekankan pada pengalaman-pengalaman manusia dan bagaimana manusia menginterpretasikan pengalaman tersebut. Tujuan dari penggunaan fenomenologi dalam penelitian ini adalah memahami secara mendalam pengalaman-pengalaman hidup yang dialami oleh seseorang dan melihat bagaimana orang tersebut memaknai pengalaman yang terjadi dalam kehidupannya. Dalam penelitian ini, peneliti bermaksud memahami gambaran emosi positif pada guru SLB.

Metode Pengumpulan Data

Ada dua metode yang digunakan dalam proses pengumpulan data, yaitu wawancara dan observasi. Moleong (2010) menyatakan bahwa wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan tersebut dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan informan yang memberikan jawaban atas pertanyaan yang disampaikan. Tujuan wawancara sendiri menurut Lincoln dan Guba (Moelong, 2010) adalah untuk mengkonstruksi mengenai seseorang, kejadian, perasaan, memverifikasi, atau

memperluas informasi yang diperoleh dari orang lain. Observasi adalah metode pengumpulan data yang digunakan untuk menghimpun data penelitian melalui pengamatan dan penginderaan (Bungin, 2011).

Wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur. Sebelum melakukan wawancara, peneliti sudah membuat pedoman wawancara yang nantinya akan dikembangkan ketika wawancara berlangsung.

Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis interaktif oleh Huberman dan Miles. Analisis ini terdiri dari tiga hal utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan verifikasi data.

1. Reduksi data
Reduksi data merupakan proses pemilihan dan penyederhanaan data kasar yang muncul dari data-data yang didapat di lapangan (Idrus, 2009). Proses reduksi data ini biasanya juga disebut dengan *coding*, yaitu pengkategorisasian data-data lapangan ke dalam tema-tema tertentu.
2. *Display* data
Menurut Miles dan Hiberman (dalam Idrus, 2009) penyajian data diartikan sebagai sekumpulan informasi yang tersusun dan memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Penyajian data ini juga bisa dilakukan selama proses pengambilan data berlangsung, sama halnya dengan reduksi data. Pada penelitian kualitatif, penyajian data yang paling sering digunakan adalah dalam bentuk teks.
3. Kesimpulan
Penarikan kesimpulan atau verifikasi data merupakan tahap akhir dari proses pengumpulan data. Penarikan kesimpulan bisa saja dilakukan ketika proses pengumpulan data berlangsung,

namun kesimpulan ini bukan kesimpulan akhir. Jika ditemukan bukti-bukti baru pada pengumpulan data, maka kesimpulan akan berubah menyesuaikan bukti yang telah didapatkan.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 3 orang yang semuanya adalah guru SLB Bina Siwi. Identitas subjek dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini:

Tabel 1. *Data diri subjek penelitian*

Nama	JK	Alamat	Usia	Lama Mengajar di SLB Bina Siwi	Lama Menjadi guru SLB
MY	P	Palbapang	42 tahun	20 tahun	20 tahun
NR	P	Sewon	47 tahun	5 tahun	24 tahun
SG	L	Jaten	55 tahun	20 tahun	20 tahun

Data Lapangan

Data yang didapat oleh peneliti menunjukkan tidak semua aspek emosi positif, faktor-faktor yang mempengaruhi emosi positif, dan peran emosi positif

dirasakan oleh subjek. Emosi positif, faktor yang mempengaruhinya, dan peran yang dirasakan oleh para subjek dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. *Emosi positif yang dimiliki subjek*

Subjek	Aspek Emosi Positif	Wujud Emosi Positif
MY	<i>Joy</i>	Subjek merasa senang mampu memberikan pelayanan pada ABK. Subjek merasa bangga jika ada hasil karya ABK yang terjual. Subjek merasa bahagia karena hidupnya bermanfaat bagi orang lain.
	<i>Interest</i>	Sejak kecil subjek bercita-cita menjadi guru. Subjek merasa ABK mempunyai keunikan tersendiri yang bisa dikembangkan. Subjek mempunyai keinginan untuk merintis SLB sendiri karena belum ada pendaftaran menjadi guru SLB Subjek berkeinginan memberikan pendidikan bagi ABK walau mengalami banyak kesulitan
	<i>Contentment</i>	Subjek merasa puas dan bangga bisa memberikan pelayanan pada ABK karena hidupnya bisa bermanfaat bagi orang lain Subjek bersyukur karena memberikan pelayanan pada ABK justru membuat subjek merasa tentram Subjek tidak mempermasalahkan gaji yang didapatkannya

	<p><i>Love</i></p> <p><i>Self assuredness</i></p> <p><i>Attentiveness</i></p>	<p>dari mengajar ABK karena ia yakin Allah akan memberikan kemudahan lain di luar gajinya menjadi guru SLB</p> <p>Bagi subjek sedikit peningkatan pada ABK merupakan hal yang harus dihargai</p> <p>Subjek tertarik merintis SLB di daerah pegunungan karena banyak ABK yang belum terjamah pendidikan</p> <p>Selain menjadi guru SLB, subjek juga mengelola panti asuhan untuk ABK</p> <p>Subjek memberdayakan ABK baik di sekolah maupun di panti asuhan</p> <p>Subjek menggunakan hidupnya tidak hanya untuk mencari materi, tetapi juga untuk kegiatan sosial</p> <p>Subjek sangat menyayangi ABK, baik yang berada di sekolah maupun di panti asuhan</p> <p>Subjek mempunyai keyakinan bahwa semua ABK mempunyai potensi yang mampu dikembangkan</p> <p>Subjek percaya bahwa Allah melihat apa yang ia lakukan dan akan memberikan kemudahan ketika ia mengalami kesulitan</p> <p>Subjek yakin bahwa keikhlasan yang ia lakukan akan menjadi bekal di akhirat nanti</p> <p>Subjek selalu berusaha untuk menggali potensi yang dimiliki ABK kemudian mengembangkannya agar ABK mampu menghasilkan karya yang berdayaguna</p> <p>Subjek mencarikan lapangan pekerjaan bagi ABK yang sudah lulus dari sekolah karena ABK akan kesulitan mencari pekerjaan setelah lulus dari sekolah</p> <p>Pengajaran pada ABK menggunakan media sehingga lebih mudah dipahami</p> <p>Hasil karya ABK yang terjual akan dikembalikan ke anak sendiri.</p>
NR	<p><i>Joy</i></p> <p><i>Interest</i></p> <p><i>Contentment</i></p> <p><i>Love</i></p> <p><i>Attentiveness</i></p>	<p>Subjek menyukai anak-anak</p> <p>Subjek merasa sangat senang jika muridnya mampu menirukan kata yang ia ajarkan</p> <p>Subjek mempunyai cita-cita menjadi guru</p> <p>Melihat keadaan ABK membuat subjek ingin membantu</p> <p>Subjek merasakan ada kepuasan tersendiri ketika ia bisa memberikan pelayanan pada ABK</p> <p>Subjek merasa bahagia ketika muridnya mampu menirukan kata yang ia ajarkan. Baginya itu adalah sebuah kemajuan.</p> <p>Subjek sudah menganggap muridnya seperti anak sendiri karena ia sangat menyayangi mereka</p> <p>Subjek selalu menerapkan kedisiplinan dan kemandirian pada muridnya agar muridnya tidak tergantung pada orang lain</p> <p>Tiap berhalangan hadir ke sekolah, subjek selalu menitipkan muridnya pada guru lain agar muridnya tetap mendapatkan pengajaran</p>

SG	<p><i>Joy</i></p> <p><i>Interest</i></p> <p><i>Contentment</i></p> <p><i>Love</i></p> <p><i>Self Assuredness</i></p> <p><i>Attentiveness</i></p>	<p>Subjek menyukai kegiatan sosial sejak muda</p> <p>Subjek merasa senang karena sekarang ia bisa mengembangkan ABK sehingga mampu menghasilkan karya yang berdayaguna</p> <p>Subjek merasa tergugah melihat keadaan Pajangan yang terdapat cukup banyak ABK namun tidak ada pendampingan</p> <p>Subjek merasa puas bisa memberikan pertolongan kepada orang lain</p> <p>Selain menjadi guru SLB, subjek juga mengelola panti asuhan untuk ABK, terutama tunagrahita</p> <p>Subjek menyayangi ABK seperti anaknya sendiri, bahkan di panti asuhan anak asuhnya sudah menganggapnya ayah sendiri.</p> <p>Subjek melakukan kegiatan sosial atas dasar kemanusiaan yang selanjutnya ia niatkan untuk beribadah</p> <p>Subjek berkeinginan mengubah pandangan masyarakat mengenai anak tunagrahita</p> <p>Subjek mempunyai keyakinan bahwa semua ABK mempunyai potensi yang bisa dikembangkan</p> <p>Ketika mendapatkan masalah, subjek selalu berkeyakinan bahwa semua masalah mempunyai jalan keluar sehingga subjek tidak pernah merasa putus asa</p> <p>Subjek tetap bertahan merintis SLB walau banyak orang yang menyuruhnya berhenti</p> <p>Subjek menggali potensi yang dimiliki ABK kemudian mengembangkannya agar ABK mampu menghasilkan karya yang berdayaguna</p> <p>Jika ada siswa yang tidak masuk sehari-hari subjek akan datang ke rumah siswa untuk mencari tahu penyebabnya.</p>
----	--	--

Tabel 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi emosi positif subjek

Subjek	Faktor	Keterangan
MY	Rasa syukur	Subjek selalu mensyukuri apapun yang ia dapat. Rasa syukur itu benar-benar ia rasakan karena subjek memulai kegiatannya dari nol sampai sekarang bisa menjadi guru SLB dan mendapatkan penghargaan sebagai guru berdedikasi, serta mengurus panti asuhan yang ia dirikan bersama rekan-rekannya.
	Religi	Sejak awal subjek mempunyai prinsip bahwa anak, seperti apapun itu, adalah titipan dari Allah. Sebagai guru, dia yang berkewajiban mendidik anak menjadi lebih baik. Selain itu, subjek selalu berkeyakinan bahwa Allah melihat apa yang ia lakukan dan akan membalas perbuatan yang ia lakukan, walaupun tidak berwujud materi.
	Lingkungan	Sebagai guru SLB, subjek mendapatkan dukungan dari berbagai pihak, baik keluarga, rekan kerja, maupun masyarakat. Dukungan yang diberikan baik berupa kritik, saran, bantuan materi untuk

		muridnya, maupun motivasi membuatnya semakin bersemangat menjadi guru SLB dan pengurus panti asuhan.
NR	Rasa syukur	Subjek merasa bersyukur bisa menjadi guru SLB sehingga ia bisa memberikan pelayanan pada ABK. Selain itu rasa syukurnya bertambah lagi karena subjek mendapatkan suami yang juga berprofesi sebagai guru SLB yang kemudian mempunyai anak yang terlahir normal. Rasa syukur tersebut membuat subjek bertahan menjadi guru SLB walaupun subjek baru diangkat menjadi PNS setelah 16 tahun mengajar sebagai guru tidak tetap.
	Lingkungan	Mempunyai suami yang berprofesi sebagai guru SLB secara tidak langsung memberikan dukungan tersendiri bagi subjek. Selain itu subjek yang telah lama menjadi guru SLB mempunyai banyak relasi sehingga subjek bisa bertukar pikiran jika ada masalah mengenai murid-muridnya. Hubungan antar guru yang sudah seperti keluarga sendiri juga menjadi salah satu faktor subjek bertahan menjadi guru SLB.
SG	Rasa syukur	Subjek selalu bersyukur dengan apa yang ia dapatkan. Sebagai salah satu perintis SLB Bina Siwi dan panti asuhan, subjek sangat bersyukur mendapatkan banyak dukungan dari berbagai pihak. Subjek juga bersyukur bisa menjadi guru SLB walaupun dengan status guru tidak tetap karena tidak semua orang mau dan mampu menjadi guru SLB.
	Religi	Subjek percaya bahwa rejeki berada di tangan Allah dan semua orang mempunyai rejekinya masing-masing. Karena itu subjek tidak terlalu memikirkan gaji yang ia dapatkan dari kegiatan sosialnya tersebut, selain karena subjek memang senang dengan kegiatan sosial, juga karena subjek meniatkan kegiatan tersebut sebagai salah satu bentuk ibadahnya kepada Allah sehingga ia tidak merasa terbebani dengan pekerjaannya.
	Lingkungan	Ketika subjek mulai merintis pembangunan SLB, subjek sudah mendapatkan dukungan dari berbagai piha, seperti rekan kerja, pemerintah, dan masyarakat. Keyakinannya untuk membantu ABK ditambah dengan dukungan dari berbagai pihak membuatnya bertahan menjadi guru SLB dan pengurus panti asuhan.

Tabel 4. Peran emosi positif bagi subjek

Subjek	Peran	Keterangan
MY	Fisik	Walaupun mempunyai pekerjaan yang harus diselesaikan, subjek tidak pernah merasa letih dan merasa selalu segar. Subjek mengaku hal ini disebabkan karena perasaannya yang gembira ketika bertemu dengan ABK sehingga ia tidak pernah merasa terbebani dengan pekerjaannya.
	Sosial	Sejak merintis pendirian SLB, subjek juga mulai merintis pendirian panti asuhan. Subjek tidak terlalu memikirkan gaji yang ia dapatkan dari pekerjaannya tersebut. Baginya hidup di dunia

	<p>Kognitif</p> <p>tidak hanya mencari materi, tetapi juga harus melakukan kegiatan sosial untuk membantu orang lain. Dengan bermanfaat bagi orang lain, subjek merasa bahagia.</p> <p>Ketika merasa bahagia, subjek sering mendapatkan ide mengenai bagaimana caranya mengembangkan kemampuan anak. Kadang ide tersebut muncul secara spontan. Misalnya saja ide untuk menggabungkan musik hadroh dengan angklung. Ide tersebut muncul ketika subjek mendengar music dari pengamen jalanan yang menggunakan angklung. Seketika itu subjek turun dari motornya dan segera mendatangi para pengamen tersebut untuk meminta agar mereka mau mengajar anak panti asuhan bermain angklung.</p> <p>Meningkatkan motivasi</p> <p>Setiap melihat ada masalah dengan ABK, subjek selalu berusaha menyelesaikannya. Masalah tersebut menjadi motivasi tersendiri bagi subjek untuk memberikan pelayanan bagi ABK. Misalnya saja ketika ada orang tua ABK yang tidak mengizinkan anaknya untuk sekolah. Subjek akan mendatangi rumah ABK tersebut dan memberikan pengarahan kepada orang tuanya agar ABK diijinkan sekolah.</p>
NR	<p>Sosial</p> <p>Dengan adanya emosi positif, subjek lebih mudah menjalin hubungan sosial dengan orang lain, bahkan ketika ada murid baru, murid tersebut mudah untuk dekat dengan subjek. Subjek juga mempunyai banyak relasi sehingga memudahkannya bertukar pikiran jika ada masalah.</p> <p>Kognitif</p> <p>Subjek yang mengajar tunagrahita ganda sejak dua tahun lalu harus selalu meningkatkan kreativitasnya dalam melakukan pembelajaran. Salah satu metode belajar yang ia gunakan adalah melatih kemampuan motorik anak dengan <i>keypad handphone</i>. Dengan menggerak-gerakkan jari memencet <i>keypad</i>, anak sudah melatih kemampuan motoriknya. Subjek berpesan kepada orang tua murid agar anaknya dibiarkan mengetik pesan singkat agar membantu mereka meningkatkan kemampuan motoriknya.</p> <p>Meningkatkan motivasi</p> <p>Subjek yang belum lama mengajar tunagrahita ganda tidak menganggap tugas barunya itu sebagai beban. Baginya tugas baru tersebut justru menjadi tantangan agar ia bisa menjadi guru yang lebih baik lagi.</p>
SG	<p>Fisik</p> <p>Secara fisik, subjek mengaku jarang sakit karena subjek selalu menjaga kesehatannya. Dengan kesehatan yang ia miliki, ia bisa menjalankan kegiatannya dengan lancar.</p> <p>Sosial</p> <p>Sejak muda subjek memang sudah menyukai bidang sosial, karena itu subjek bekerja di bidang sosial. Subjek mengaku bahwa ketika subjek menyukai dan menyatu dengan pekerjaannya, subjek lebih terbuka pada orang lain dan pengalaman baru. Subjek juga lebih toleran terhadap perbedaan pendapat dan mampu menerima saran serta kritik yang diberikan kepada dirinya.</p> <p>Kognitif</p> <p>Pembelajaran anak tunagrahita harus menggunakan contoh nyata agar lebih mudah dipahami. Karena itu subjek memberikan</p>

	Meningkatkan motivasi	<p>contoh dengan menggunakan benda-benda yang ada di sekitarnya, misalnya anggota tubuh, tanaman, batu, dan benda lain. Selain itu subjek juga memikirkan nasib muridnya yang sudah lulus dari SLB. Karena akan kesulitan mencari pekerjaan, subjek dan pengurus panti asuhan lainnya berencana membukakan lapangan pekerjaan untuk murid yang sudah lulus dan tidak mendapatkan pekerjaan.</p> <p>Bagi subjek, semua masalah adalah tantangan yang harus dihadapi. Subjek mempunyai keyakinan bahwa setiap ada niat akan selalu ada jalan. Misalnya saja ketika ada murid yang tidak berangkat sekolah. Subjek akan mendatangi rumah murid dan mencari tahu alasan anak tidak berangkat sekolah dan mencari solusi terbaik. Bagi subjek ia akan terus memberikan pelayanan pada ABK selama ia masih mampu.</p>
--	-----------------------	---

PEMBAHASAN

Emosi Positif pada Guru SLB-C

Emosi merupakan reaksi yang timbul akibat peristiwa atau keadaan tertentu. Melihat keadaan di daerah Pajangan yang terdapat cukup banyak ABK namun tidak ada SLB, kedua subjek berkeinginan untuk memberikan pendampingan kepada ABK. Sedangkan satu subjek yang lain mengawali karirnya menjadi guru SLB atas dasar cita-cita awalnya, yaitu menjadi guru. Ketiga subjek sama-sama menganggap ABK sebagai anak yang membutuhkan kepedulian dari mereka sehingga timbulah emosi positif dalam diri mereka. Kepedulian guru SLB terhadap ABK menjadi motivasi utama mereka untuk membantu pendidikan ABK.

Dengan berbekal ketertarikan, baik ketertarikan pada keunikan ABK, ketertarikan pada anak-anak, maupun ketertarikan pada bidang sosial, ketiga subjek ini berjuang memberikan pendidikan dan pendampingan bagi ABK. Ketertarikan pada ABK membuat para subjek memberikan perhatian khusus kepada ABK. Mendirikan panti asuhan, mengikuti wiyata bhakti, bahkan mengorbankan kepentingan pribadi mereka demi pemberdayaan ABK yang mereka rawat. Dua subjek yang mengelola

panti asuhan bahkan harus siap selama 24 jam jika terjadi sesuatu pada anak didik mereka. Namun hal tersebut tidak pernah menyurutkan niat para subjek untuk tetap memberdayakan ABK. Menurut Izard (Frederickson, 1988), *interest* atau ketertarikan merupakan pengalaman emosi yang paling sering terjadi. Menurutnya, *interest* muncul sebagai rasa aman dan menawarkan sesuatu yang baru, perubahan, dan kemungkinan. Bagi ketiga subjek, menjadi guru SLB memungkinkan mereka untuk melakukan perubahan, baik perubahan perilaku ABK maupun perubahan pandangan masyarakat terhadap ABK. Perubahan memang tidak terjadi secara langsung, namun melalui proses. Pada awalnya memang masyarakat meragukan usaha mereka lakukan untuk memberdayakan ABK, namun tanpa pantang menyerah para subjek berusaha untuk memberdayakan ABK dengan membekali ABK kemampuan untuk hidup mandiri, mulai dari aktivitas sehari-hari seperti mandi dan mencuci, sampai mengajari mereka membuat berbagai macam usaha agar masyarakat bisa melihat perubahan yang terjadi pada ABK.

Selain itu, Frederickson (Masar, 2008) juga menyatakan bahwa *interest* atau ketertarikan bisa berupa motivasi intrinsik, yaitu motivasi yang berasal dari

dalam diri manusia sendiri. Dengan kata lain, motivasi para subjek untuk menjadi guru SLB dan memberikan pelayanan terhadap ABK merupakan salah satu bentuk dari rasa ketertarikan subjek pada ABK.

Menurut Frederickson (1998), ketertarikan menghasilkan perasaan ingin menyelidiki, terlibat, atau memperluas diri dengan memasukkan informasi-informasi baru dan memiliki pengalaman baru dengan orang atau benda yang menarik. Sejalan dengan pernyataan Frederickson, sebagai guru SLB, para subjek tidak menutup mata pada informasi-informasi yang mereka dapatkan mengenai ABK. Salah satu subjek mengikuti studi lanjutan agar diperbolehkan menjadi guru SLB karena di bangku kuliah subjek tidak berasal dari jurusan pendidikan luar biasa. Subjek yang lain terlibat dalam pembangunan panti asuhan bagi ABK. Selain itu, para subjek juga terus meningkatkan kreativitas mereka agar anak mampu berkembang. Pada awalnya para subjek memang mengalami kesulitan dalam mendidik ABK karena mereka belum mengetahui latar belakang ABK. Namun setelah dilakukan penggalan informasi dan melakukan observasi, lama kelamaan para subjek mulai mengetahui bagaimana karakter masing-masing ABK sehingga mereka mengetahui cara yang tepat untuk mengembangkan ABK dengan berbagai macam karakteristik yang dimiliki. Karena keyakinan yang dimiliki para subjek, mereka tidak pernah kehilangan harapan untuk terus melanjutkan usaha mereka memberdayakan ABK. Para subjek mempunyai keyakinan bahwa ABK bisa diberdayakan apabila diberikan pendampingan yang benar. Seligman (2005) menyatakan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki emosi positif adalah optimis. Rasa percaya para subjek kepada ABK yang disertai harapan positif membuat mereka

tidak pernah berhenti berusaha memperjuangkan hak-hak ABK.

Selain itu, guru SLB juga percaya bahwa Allah akan memberikan kemudahan pada mereka ketika mereka mengalami kesulitan. Keyakinan terhadap Allah merupakan sebuah bentuk keimanan individu kepada Allah. Dalam Al-Quran surat Ali Imran ayat 173 Allah berfirman, yang artinya:

"Cukuplah Allah menjadi Penolong kami dan Allah adalah sebaik-baiknya Pelindung."

Ayat tersebut menunjukkan bahwa hanya Allah yang mampu memberikan pertolongan dan perlindungan ketika manusia mengalami musibah atau masalah (Al-Qarni, 2004). Karena itu guru SLB hanya mampu berusaha semampu mereka dan selebihnya mereka serahkan kepada Allah. Watson (Mashar, 2008; Widyarini, 2010) mengungkapkan bahwa salah satu bentuk emosi positif adalah keyakinan diri atau *self-assuredness*. Keyakinan diri ini berhubungan dengan kepercayaan diri dan keyakinan diri seseorang dalam menghadapi tantangan yang ada dalam kehidupan. Optimisme para subjek terhadap anak didik mereka dan kepada Allah membuat para subjek tidak mudah putus asa dalam memberikan pelayanan bagi ABK. Selain itu, ketiga subjek tidak pernah memikirkan gaji yang mereka dapatkan dari hasil mereka menjadi guru SLB. Bagi mereka Allah sudah mengatur rejeki yang mereka dapat. Salah satu subjek bahkan menyatakan bahwa rejeki kadang datang tidak dari gajinya menjadi guru, namun juga dari hasil lain, seperti panen. Ia bahkan mengaku pernah mendapatkan penghargaan sebagai guru berdedikasi atas jasanya menjadi guru SLB. Bagi subjek pengalaman tersebut merupakan pengalaman yang sangat membanggakan karena perjuangannya menjadi guru SLB bisa membawanya mewakili guru SLB di Yogyakarta ke

Australia sehingga bisa digunakan untuk menambah wawasannya mengenai ABK.

Keyakinan subjek kepada Allah merupakan suatu bentuk keimanan kepada Allah. Menurut Al-Qarni (2004), keimanan yang dimiliki seseorang merupakan dasar kerelaan, ketenangan, dan rasa aman terhadap perbuatan yang dilakukan. Dengan memiliki keimanan, seseorang akan merasa bahagia, sedangkan keraguan akan menjadikan seseorang menderita. Keyakinan kepada Allah ini lah yang membuat para subjek tidak mudah putus asa dalam menghadapi masalah yang ada. Karena keyakinan yang dimiliki kepada Allah, subjek pertama justru merasa kedekatannya dengan ABK akan menambah bekalnya ketika berada di akhirat. Subjek percaya bahwa selama ia menjadi pribadi yang bermanfaat bagi orang lain, Allah akan senantiasa memberikan kemudahan pada usahanya.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Emosi Positif Guru SLB Tunagrahita

Menjadi guru SLB bukan hal yang mudah karena ABK terutama anak tunagrahita mempunyai kemampuan intelektual di bawah rata-rata anak normal. Untuk itu guru SLB menggunakan berbagai macam emosi positif yang mereka miliki agar mampu bertahan memberikan pelayanan dan pendampingan bagi ABK. Namun tentu saja banyak hal yang mempengaruhi emosi positif yang dimiliki guru SLB. Salah satu faktor yang mempengaruhi emosi positif adalah keluarga dan lingkungan. Bastaman, Rice, dan Hanh (Safaria & Nofrans, 2012) mengatakan bahwa membina persahabatan dengan orang lain merupakan salah satu cara untuk meningkatkan emosi positif.

Di lingkungan sekolah, hubungan antar guru sudah seperti keluarga. Begitu juga dengan hubungan guru dengan murid. Ketika ada masalah di sekolah, semua

akandiselesaikan dengan musyawarah sehingga semua bisa menyampaikan pendapat dan keluhannya. Musyawarah juga memungkinkan para guru untuk mendapatkan solusi dari guru lain. Dengan terjalinnya hubungan pertemanan yang baik, emosi positif akan meningkat karena pada hubungan pertemanan terdapat dukungan sosial yang akan meningkatkan emosi positif. Sejalan dengan hal tersebut, Seligman (2005) menyatakan bahwa ketika seseorang terbuka kepada orang lain, orang tersebut cenderung mempunyai kehidupan sosial yang baik dan mendatangkan kebahagiaan. Dengan kata lain, hubungan sosial yang baik mampu membuat seseorang lebih banyak merasakan emosi positif.

Selain dipengaruhi oleh keluarga dan lingkungan, emosi positif sangat tergantung pada interpretasi individu terhadap suatu keadaan atau peristiwa (Safaria & Nofrans, 2012). Safaria dan Nofrans menyatakan bahwa ketika seseorang menginterpretasikan suatu peristiwa sebagai sesuatu yang positif, maka akan timbul emosi positif. Sebaliknya, orang yang menginterpretasikan suatu peristiwa sebagai sesuatu yang negatif, maka akan timbul emosi negatif. Selama ini ketiga subjek menganggap masalah yang ada mengenai pendidikan ABK sebagai tantangan. Dengan menganggapnya sebagai tantangan maka mereka akan berusaha mencari jalan keluar untuk masalah tersebut sehingga mereka tidak pernah merasa terbebani dengan masalah yang ada.

Selain itu, emosi positif pada para subjek tidak lepas dari rasa syukur dan religi yang mereka miliki. Menurut Sheldon dan Sonja (2006), mengekspresikan rasa syukur atas apa yang didapatkan dalam kehidupan akan meningkatkan emosi positif. Rasa terima kasih pada diri seseorang akan membuat orang tersebut

menikmati pengalaman dan situasi hidup yang positif sehingga orang dapat menikmati keadaan mereka. Subjek juga melakukan kegiatan sosial sebagai bentuk ibadah kepada Allah. Menjalankan perintah agama dan beribadah merupakan bentuk religiusitas yang dimiliki individu. Menurut Glock dan Stark (Chatijah & Purwadi, 2007) salah satu aspek religiusitas adalah dimensi pengamalan, yaitu sejauh mana perilaku individu dimotivasi oleh ajaran agamanya dalam kehidupan sosial. Sedangkan menurut Seligman (2005), religi atau agama mengisi kehidupan manusia dengan harapan akan masa depan dan menciptakan makna dalam hidup seseorang. Dengan kata lain, agama memunculkan rasa optimis dalam diri seseorang. Optimis terhadap masa depan sendiri merupakan salah satu ciri-ciri orang yang memiliki emosi positif pada masa depan. Seligman juga menambahkan bahwa keyakinan beragama merupakan landasan keimanan yang efektif melawan keputusasaan dan meningkatkan kebahagiaan. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan emosi positif ketika individu mempunyai rasa agama.

Peran Emosi Positif bagi Guru SLB Tunagrahita

Guru SLB yang mengawali karirnya dengan emosi positif merasakan berbagai macam manfaat dalam dirinya, baik secara kognitif, sosial, fisik, dan dalam menanggulangi stres. Pada dasarnya, emosi positif cenderung berperan dalam memperluas sumber daya yang dimiliki seseorang, bukan malah mempersempit (Frederickson, 1998). Menurut Mashar (2008), secara kognitif emosi positif berperan dalam membantu individu untuk berprestasi. Selain itu, menurut Isen (Frederickson, 1998), emosi positif mampu memperluas kemampuan kognitif dengan memperluas ide atau konsep. Isen juga mengatakan bahwa emosi positif

mempengaruhi kreativitas seseorang. Guru SLB dituntut untuk mempunyai kreativitas yang tinggi sehingga mampu mengembangkan potensi yang dimiliki anak. Untuk itu guru SLB harus mampu menggunakan media yang bervariasi agar anak lebih mudah memahami pembelajaran. Dalam hal ini, para subjek menggunakan media yang mudah ditemukan di sekitar sekolah. Misalnya batu, daun, gambar, atau *handphone*. Subjek kedua menggunakan *handphone* untuk mengembangkan kemampuan motorik anak karena anak didiknya mengalami hambatan pada fisiknya.

Kemudian Frederickson (1998) menambahkan bahwa jika emosi positif mampu mempengaruhi kemampuan berpikir, maka secara tidak langsung emosi positif juga mampu mempengaruhi tindakan seseorang. Dengan kata lain secara tidak langsung emosi positif mampu membuat seseorang melakukan tindakan sesuai dengan pemikiran yang ada. Hal ini ditunjukkan oleh subjek pertama yang mendapatkan ide untuk menggabungkan hadroh dengan musik angklung. Ide itu muncul secara spontan yang kemudian diikuti dengan tindakan berupa meminta seniman jalanan untuk mengajarnya bermain angklung.

Frederickson menyatakan bahwa perluasan kognitif yang terjadi pada saat individu merasakan emosi positif berasal dari rasa ketertarikan individu pada sesuatu. Rasa ketertarikan ini nantinya akan membuat individu ingin menyelidiki, terlibat, dan memasukkan informasi baru ke dalam dirinya sehingga membuat individu memiliki gudang pengetahuan yang bisa diakses di kemudian hari. Dengan adanya rasa ketertarikan tersebut, guru SLB akan lebih terbuka dengan pengalaman baru mengenai ABK sehingga mereka mendapatkan berbagai pengalaman dan pengetahuan yang bisa

digunakan untuk mengoptimalkan potensi anak-ABK.

Dalam bidang sosial, guru SLB yang diliputi emosi positif cenderung lebih terbuka pada orang lain sehingga lebih mudah dalam melakukan sosialisasi. Penelitian yang dilakukan Seligman (2005) menunjukkan bahwa orang yang bahagia cenderung lebih sedikit menggunakan waktunya untuk menyendiri. Orang yang merasa bahagia lebih banyak menghabiskan waktunya bersama dengan orang lain dan bersosialisasi. Dalam hal ini, kedua subjek yang bekerja sebagai guru SLB dan menjadi pengelola panti asuhan tentu saja lebih banyak menghabiskan waktunya bersama dengan ABK dan bertemu dengan orang-orang baru karena sering ada kunjungan di panti asuhan.

Selain itu, Seligman juga menambahkan bahwa orang yang bahagia cenderung melakukan lebih banyak tindakan altruisme atau menolong orang lain daripada orang yang tidak bahagia. Begitu pula dengan guru SLB. Dua subjek dalam penelitian ini membangun panti asuhan untuk kepentingan ABK tidak lama setelah mereka merintis SLB. Oatley dan Jerkins (Frederickson, 1998) juga menambahkan bahwa altruisme dapat memunculkan rasa syukur pada orang yang menerima bantuan. Mengekspresikan rasa syukur sering memunculkan keinginan untuk membalas kebaikan yang diterima sehingga hal ini akan meneruskan hubungan yang kooperatif. Begitu juga dengan para subjek dan anak didiknya. Karena para subjek memberikan pelayanan secara tulus kepada anak didik mereka, anak didik mereka pun menyayangi guru-guru seperti menyayangi orang tua mereka sendiri. Begitu juga yang terjadi di panti asuhan. Bahkan tidak jarang ada anak yang tidak mau bertemu keluarganya lagi setelah tinggal di panti asuhan karena lebih merasa nyaman berada di panti asuhan. Frederickson (1998) menyatakan bahwa

membagi pengalaman emosi positif, walau hanya melalui saling tersenyum, tidak hanya menciptakan rasa senang pada kesempatan tersebut, tapi juga akan meningkatkan hubungan pertemanan jangka panjang atau ikatan keluarga.

Kemudian dalam hubungannya dengan stres, guru-guru SLB yang kadang merasa jenuh dengan kegiatannya, berusaha menghilangkan perasaan tersebut dengan mengingat kembali tujuan mereka menjadi guru SLB. Selain itu, salah satu guru mencoba untuk melihat tingkah laku muridnya yang kadang menggelikan. Menurut Seligman (2005), orang yang diliputi oleh emosi positif lebih banyak mengingat peristiwa menyenangkan daripada yang sebenarnya terjadi dan mereka melupakan lebih banyak peristiwa buruk. Suasana hati yang positif membuat orang lebih murah hati. Bastaman, Rice, dan Hanh (Safaria & Nofrans, 2012) juga menyatakan bahwa mengingat kembali pengalaman positif yang pernah terjadi dalam kehidupan akan mengurangi pengaruh dari emosi negatif. Dengan begitu ketika para subjek tidak merasakan kejenuhan terus menerus. Mendukung pernyataan tersebut, Mashar (2008) mengungkapkan bahwa emosi positif membantu individu untuk melakukan *coping* yang lebih fleksibel sebagai upaya pemecahan masalah. Seligman (2005) juga mengatakan bahwa emosi positif mampu menetralkan emosi negatif pada saat individu berada dalam situasi stres.

Emosi Positif dan Kesabaran

Data yang didapatkan selama penelitian menunjukkan bahwa baik *key informan* atau *significant others* menyatakan bahwa salah satu faktor yang membuat mereka terhindar dari berbagai macam emosi negatif dan tetap bertahan dengan emosi positif adalah kesabaran. Selain itu, data yang diperoleh dari *key informan* menunjukkan bahwa walau

mereka mendapatkan berbagai kesulitan, kesabaranlah yang mereka gunakan agar mereka tidak menyerah. Menurut Al-Jauziyah (2005), sabar berarti mencegah dan menghalangi. Sabar adalah menahan diri untuk tidak berkeluh kesah. Secara lisan sabar mencegah mulut untuk merintih, sedangkan bagi anggota tubuh, sabar menghalangi anggota tubuh untuk melakukan perbuatan yang tidak baik. Dengan kata lain, sabar akan mencegah dan menghalangi seseorang untuk melampiaskan emosi negatifnya.

Selain itu, menurut Hafiz (2012) kesabaran memberikan pengaruh terhadap optimisme yang dimiliki individu. Optimisme sendiri merupakan bagian dari emosi positif, karena Seligman (2005) menyatakan bahwa orang yang mempunyai emosi positif adalah orang yang optimis. Hal ini sejalan dengan apa yang terjadi pada subjek pertama. Subjek pertama selalu yakin bahwa ABK mampu diberdayakan. Keyakinan tersebut merupakan bentuk rasa optimisnya kepada ABK sehingga ia bertahan menjadi guru SLB untuk mencapai tujuan hidupnya.

Hafiz (2012) juga mengungkapkan bahwa konsep kesabaran mengandung atribut emosi, di mana kesabaran akan mempunyai proses berupa respon awal dalam menahan emosi dengan tetap berlandaskan peraturan yang ada. Hal ini menunjukkan bahwa kesabaran akan menghalangi munculnya emosi negatif pada diri individual. Al-Quran surat Al-Nahl ayat 96 menyatakan bahwa:

"Dan sesungguhnya Kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang sabar dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan," (QS. Al-Nahl: 96)

Al-Qarni (2004) menyatakan bahwa orang yang mampu menguasai perasaannya dalam setiap peristiwa, baik itu yang menyedihkan atau

menggembirakan, maka ia akan memperoleh kebahagiaan dan kenikmatan karena ia berhasil menguasai nafsunya. Keyakinan inilah yang digunakan guru SLB B-C Bina Siwi agar mereka selalu mampu menghadapi kesulitan-kesulitan dengan kesabaran.

Emosi Positif dan Spiritual

Sebuah penemuan baru juga ditemukan oleh peneliti pada subjek pertama dan ketiga. Hasil data menunjukkan bahwa spiritualitas mampu membuat subjek pertama selalu berpikir positif dalam menghadapi masalah. Ketika dihadapkan dengan sebuah masalah, kepercayaannya kepada Allah justru membuatnya bertahan dan tidak menyerah pada keadaan. Spiritual sendiri merupakan perasaan dan penghayatan tentang ketuhanan atau sesuatu yang dianggap berkuasa di luar kuasa manusia (Al-Maqassary, 2012). Rasa spiritual ini membuat individu berpikir secara lebih positif dan pantang menyerah.

Menurut Jauhari (2007), individu yang bekerja dengan dilandasi modal spiritual akan bekerja tidak hanya untuk materi tetapi juga sebagai dari manifestasi amal saleh sehingga mempunyai nilai ibadah yang sangat luhur. Hal ini sesuai dengan pernyataan subjek pertama dan ketiga. Kedua subjek ini tidak terlalu memikirkan gaji mereka sebagai guru SLB karena mereka bekerja bukan hanya untuk mencari materi. Subjek pertama bekerja menjadi guru SLB karena anak merupakan amanah dari Allah yang harus dijaga. Ketika berada di sekolah, ia akan berperan sebagai orang tua yang harus menjaga amanah yang diberikan oleh Allah kepadanya. Sedangkan pada subjek ketiga, subjek bekerja dengan tujuan untuk beribadah. Berapapun gaji yang ia dapatkan, jika pekerjaannya ia niatkan untuk beribadah, ia tidak terlalu memikirkannya. Modal spiritual ini yang

dimiliki oleh kedua subjek tersebut sehingga kedua subjek menikmati pengalaman mereka sebagai guru SLB.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa munculnya emosi positif sangat tergantung pada penilaian individu terhadap suatu keadaan atau peristiwa. Namun bagi individu yang memiliki dominasi emosi positif, emosi positif tersebut mampu memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan, baik itu aspek fisik, kognitif, dan sosial individu. Dari hasil penelitian ini, didapatkan beberapa penemuan baru, yaitu:

1. Emosi positif yang ada pada diri ketiga subjek menghasilkan motivasi pada mereka untuk memberikan pelayanan pada ABK.
2. Faktor yang mempengaruhi emosi positif pada ketiga subjek adalah lingkungan, interpretasi, rasa syukur, dan religi. Penemuan baru yang ikut berpengaruh pada emosi positif pada subjek pertama dan ketiga adalah kesabaran dan spiritual. Kesabaran menahan individu untuk melampiaskan emosi negative dan merubahnya menjadi emosi positif. Spiritual yang dijadikan kedua subjek dalam bekerja membuat mereka selalu dipenuhi emosi positif sehingga tidak pernah menyerah pada keadaan.
3. Emosi positif membuat para subjek lebih terbuka pada pengalaman baru sehingga sumber daya pribadi mereka semakin luas, baik sumber daya fisik, kognitif, dan sosial.

Saran

1. Bagi subjek penelitian
Dengan sudah adanya emosi positif pada diri subjek, subjek diharapkan

mampu mempertahankan emosi positif tersebut agar mampu membangun dan memperluas sumber daya pribadi yang dimiliki, baik itu secara kognitif, sosial, atau fisik. Selain itu, subjek diharapkan mampu menjadikan sabar dan spiritual sebagai modal untuk mempertahankan emosi positif yang ada.

2. Bagi guru SLB
Dengan penelitian ini, diharapkan guru SLB menyadari pentingnya emosi positif untuk menangani masalah-masalah yang terjadi sehingga para guru terhindar dari pengaruh buruk emosi negatif.
3. Bagi Sekolah Luar Biasa (SLB)
Bagi SLB, dengan memahami pentingnya emosi positif, pihak sekolah diharapkan mampu mempertahankan mengembangkan emosi positif pada guru. Pengembangan emosi positif pada guru bisa dilakukan dengan menciptakan suasana yang kondusif dan nyaman di sekolah atau dengan memberikan pelatihan mengenai emosi positif.
4. Bagi masyarakat
Masyarakat diharapkan mampu melihat bahwa dengan memunculkan emosi positif dalam memberikan pelayanan bagi ABK, ABK yang semula dianggap tidak mampu melakukan apa-apa ternyata mampu berkembang dan menghasilkan karya yang berdaya guna.
5. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik pada tema emosi positif pada guru SLB, disarankan agar peneliti selanjutnya mampu menggali lebih dalam mengenai hal-hal yang berhubungan dengan emosi positif pada guru SLB terutama mengenai peran emosi positif dalam hal kesehatan. Untuk melihat kesehatan seseorang diperlukan pemeriksaan secara

medis sehingga hasil yang didapat lebih akurat.

- b. Selain itu, teori menyebutkan bahwa kepribadian berpengaruh pada emosi positif. Terdapat banyak tipe kepribadian yang diungkapkan oleh tokoh Psikologi. Peneliti Selanjutnya diharapkan mampu menggali lebih dalam mengenai berbagai macam tipe kepribadian tersebut dan pengaruhnya pada emosi positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Jauziyah, I. A. (2005). *Kemuliaan sabar dan keagungan syukur*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Al-Maqassary, A. (2012). *Hubungan antara religiusitas dengan spiritualitas*. Diunduh pada tanggal 17 September 2013 dari <http://psychologymania.com/2012/02/hubungan-antara-religius-dengan.html?m=1>
- Al-Qarni, A. (2004). *La tahzan jangan bersedih!* Jakarta: Qisthi Press.
- Bungin, B. (2011). *Penelitian kualitatif: komunikasi, ekonomi, kebijakan publik, dan ilmu sosial lainnya*. Jakarta: Kencana.
- Chatijah, S., & Purwadi. (2007). Hubungan antara religiusitas dengan sikap konsumtif pada remaja. *Humanitas*, 1 (2)
- Creswell, J. W. (2010). *Research design: Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Efendi, M. (2006). *Pengantar psikopedagogik anak berkelainan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Frederickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2 (3), 300-319.
- Hafiz, S. E. (2012). Konstruksi psikologi kesabaran dan perannya dalam kebahagiaan seseorang. Ringkasan Laporan Penelitian Kompetitif Internal Tahun Anggaran 2012 (tidak diterbitkan)
- Idrus, M. (2009). *Metode penelitian ilmu sosial, pendekatan kualitatif dan kuantitatif (Edisi Kedua)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Jauhari, T. (2007). *Spiritual capital dalam pemberdayaan masyarakat. Komunitas. Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, 3 (2)
- Mashar, R. (2008). Pengaruh stimulasi "Aku anak ceria" terhadap peningkatan emosi positif anak usia dini. *Humanitas*, 5 (2).
- Moleong, J. L. (2010). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Safaria, T., & Nofrans E. S. (2012). *Manajemen emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic happiness: Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Sheldon, K. M., & Sonja, L. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effect of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73-82.

Sholichatun, Y. (2008). Hidup setelah menikah, mengurai emosi positif dan resiliensi pada wanita tanpa pasangan. *Laporan Penelitian*, tidak diterbitkan.

Suparlan. (2006). *Guru sebagai profesi*. Yogyakarta: Hikayat Publishing.

Widyarini, N. (2010). *Pengaruh emosi pada kondisi fisik dan mental*. Diunduh pada tanggal 27 April 2013 dari <http://cybermed.cbn.net.id/cbprtl/common/ptofriend.aspx?x=HealthNews&y=Cybermed|0|0|5|6166>

DAFTAR PUSTAKA

Idrus, M. (2009). Metode penelitian ilmu sosial pendekatan kualitatif dan kuantitatif (Edisi Kedua). Jakarta: Penebit Erlangga.

Isahart, T. (2007). Spiritual coping dalam pemberdayaan masyarakat. *Jurnal Pengembangan Komunitas*. Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam, 3 (2).

Makar, R. (2008). Pengaruh stimulasi "Aku anak ceria" terhadap peningkatan emosi positif anak usia dini. *Humanitas*, 2 (2).

Moleong, J. I. (2010). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.

Sakran, T. & Nofians, R. S. (2012). Manajemen emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda. Jakarta: Bumi Aksara.

Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic happiness: Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*. Bandung: Mizan Pustaka.

Sheldan, K. M., & Souza, L. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effect of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73-82.

Al-Jauziyah, J. A. (2002). *Keunikan adat dan keagungan syukur*. Yogyakarta: Mizan Pustaka.

Al-Masrury, A. (2012). Hubungan antara religiusitas dengan spiritualitas. Diunduh pada tanggal 17 September 2013 dari <http://psychologymania.com/2012/03/hubungan-antara-religius-dengan-spiritualitas/>

Al-Qur'an, A. (2004). *La risalah jagan bersebelah*. Jakarta: Ghalib Press.

Bungin, B. (2011). *Penelitian kualitatif: komunikasi, ekonomi, kebijakan publik dan ilmu sosial lainnya*. Jakarta: Remaja.

Chastah, S. & Purwadi. (2007). Hubungan antara religiusitas dengan sikap konsumtif pada remaja. *Humanitas*, 1 (2).

Creswell, J. W. (2010). *Research design: Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Elendi, M. (2006). *Pengantar psikopedagogik anak berkecukupan*. Jakarta: Bumi Aksara.