

## **DINAMIKA SELF COMPASSION PADA GURU SEKOLAH INKLUSI: STUDI KASUS PADA GURU SD X DI SURABAYA**

**Nur Fadia Yulia<sup>1</sup>, Rizma Fithri<sup>1</sup>, Estri Kusumawati<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya,  
Dr. Ir. H. Soekarno No.682, Gn. Anyar, Kec. Gn. Anyar, Surabaya, Jawa Timur 60294

[nuurfadia@email.com](mailto:nuurfadia@email.com); [rizmafpk@uinsa.ac.id](mailto:rizmafpk@uinsa.ac.id)

### **Abstrak**

Self compassion adalah sikap perhatian serta adanya kebaikan pada diri sendiri ketika sedang menghadapi segala bentuk kesulitan dalam hidup atau kekurangan yang ada pada diri suatu individu. Tujuan penelitian ini untuk memberikan gambaran terkait pentingnya self compassion guru sekolah inklusi, penelitian ini memberikan perbandingan antara guru kelas sekolah inklusi dan guru bimbingan konseling, dimana kedua guru tersebut memiliki latar belakang pendidikan dan bekal keilmuan yang berbeda. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Penelitian ini dilakukan di salah satu SD Swasta X di Surabaya, SD tersebut merupakan salah satu sekolah inklusi dengan sistem pendidikan kreatif dan aktif. Kriteria partisipan yang dibutuhkan dalam penelitian ini berupa; 1) Guru yang bekerja pada SD Swasta Inklusi X, 2) Berinteraksi langsung dengan siswa, 3) Memahami sistem pendidikan yang ada pada SD Swasta Inklusi X. Pemilihan partisipan menggunakan teknik convenience sampling, partisipan penelitian ini adalah dua orang guru kelas pelajaran umum di sekolah inklusi, satu orang guru bimbingan konseling serta satu orang shadow teacher. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan wawancara semi-terstruktur. Dalam penelitian ini, hasil yang diperoleh adalah bahwa self compassion penting dimiliki oleh guru sekolah inklusi guna menstabilkan emosi, menciptakan coping strategy yang baik dan mensukseskan proses pembelajaran di sekolah inklusi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah self compassion dapat memberikan dampak positif terhadap proses pembelajaran di sekolah inklusi. Peneliti menemukan bahwa pengalaman mengajar juga memiliki dampak terhadap tingkat self compassion dan kesiapan pendidik dalam menghadapi anak inklusi.

**Kata Kunci:** belas kasih diri, guru sekolah inklusi, bimbingan konseling, guru bayangan.

### **Abstract**

*Self Compassion is an attitude of attention and kindness towards oneself when facing all forms of difficulties in life or one's shortcomings. The aim of this research is to provide an overview of the importance of self-compassion for inclusive school teachers. This research provides a comparison between inclusive school classroom teachers and guidance and counseling teachers, where the two teachers have different educational backgrounds and scientific provisions. This research uses a qualitative approach method with a case study type. This research was conducted at one of the X Private Elementary Schools in Surabaya, this elementary school is an inclusive school with a creative and active education system. The participant criteria required in this research are; 1) Teachers who work at Inclusion X Private Elementary School, 2) Interact directly with students, 3) Understand the education system at Inclusion inclusion, one guidance and counseling teacher and one accompanying teacher. The data collection technique in this research used semi-structured interviews. In this research, the results obtained are that self-compassion is important for inclusive school teachers to stabilize emotions, create good coping strategies and make the learning process successful in inclusive schools. The conclusion of this research is that self-compassion can have a positive impact on the learning process in inclusive schools. Researchers found that teaching experience also has an impact on the level of self-compassion and educators' readiness in dealing with inclusive children.*

**Keywords:** self-compassion, inclusive school teacher, guidance counseling, shadow teacher.

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting pada kehidupan tiap individu serta penting untuk kemajuan suatu bangsa. Pada zaman yang berkembang ini, pendidikan merupakan kunci dalam mewujudkan masa depan dan cita-cita serta mencapai kesuksesan. Sebagaimana yang tercantum dalam Undang-Undang Dasar 1945 pasal 31 ayat 1 bahwa setiap warga negara berhak mendapatkan hak pendidikan, tidak terlepas juga bagi mereka yang memiliki disabilitas (UUD Republik Indonesia, 1945). Berdasarkan hal tersebut, tercipta konsep pendidikan inklusi. Pendidikan menjadi pilar yang penting bagi perkembangan manusia, mulai dari perencanaan belajar hingga terlaksananya pembelajaran dengan baik. Terlaksananya proses pembelajaran tersebut tidak terlepas juga dari peran yang besar seorang guru ketika menyampaikan materi pembelajaran. Profesi guru, dituntut untuk memiliki kompetensi sosial, kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, serta kompetensi profesional. Menurut salah satu *platform* berita, dikutip dari Koran SINDO (22/04/2019), Supriyanto selaku dirjen guru serta tenaga pendidik kemendikbud mengatakan bahwa pendidikan karakter di Indonesia harus diciptakan melalui seorang guru, agar nanti guru dapat menjadi figur yang terpercaya di masa depan. Seorang guru adalah seorang *role model* dari pendidikan moral, karakter, serta kerja sama. Guru tidak hanya memiliki peran sebagai pendidik, tapi sebagai motivator, katalisator hingga fasilitator untuk siswa (SINDO, 2019).

Berdasarkan fenomena dalam berita tersebut, menyatakan bahwa memang guru diharapkan bisa menjadi *role model* yang baik dalam proses pendidikan moral dan karakter. Profesi guru ini juga memiliki kaitan yang beragam peran penting seperti motivator, pembentuk nalar hingga evaluator serta memberikan arah dalam suatu hubungan sosial serta interaksi emosi. Hal ini berarti, peran guru tidak hanya sebatas pengajar namun juga wajib memiliki kompetensi lain yang dapat memberikan dukungan dalam proses implementasi pengajaran sesuai dengan peran sebagai guru. Menurut Ki Hajar Dewantara dikutip dari Kumparan.com, secara tegas menguraikan terkait urgensi dari semangat *compassion* dalam proses pendidikan dan kebudayaan di Indonesia. Beliau menyampaikan bahwa proses perkembangan dalam kehidupan pribadi harus memiliki tujuan kepada arah kebahagiaan serta keselamatan hidup bersama. Dalam hal tersebut, Ki Hajar Dewantara memberikan pernyataan melalui dimensi budaya dan pendidikan bahwa seorang manusia harus memiliki kemampuan untuk mencintai diri sendiri dan memiliki belas kasih diri (*self compassion*) dan sesama, berbuat kebaikan dan tidak merugikan orang lain guna kemajuan bersama (Witono, 2022).

Menurut Rodhiyah dan Widyasari (2022), *self compassion* meningkatkan *hope* pada guru sekolah inklusi, memiliki tingkat *hope* yang tinggi akan meningkatkan motivasi dan harapan untuk mengajar dengan lebih baik. Hal ini berarti, *self compassion* yang ada pada guru sekolah inklusi mempengaruhi kesuksesan proses pembelajaran dalam pendidikan inklusi (Rodhiyah & Widyasari, 2022). Kandidat guru yang memiliki tingkat *self compassion* menengah atau lebih tinggi, juga memiliki sikap positif terhadap proses mengajar. Lebih mudah untuk menangani masalah profesional bagi individu yang bekerja ketika mereka memiliki tingkat *self compassion* yang tinggi. Berdasarkan data lain yang diperoleh dari penelitian Uyanik dan Cevik (2022), terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion*, sikap memaafkan, dan ketahanan guru. Hal ini menyatakan bahwa sikap *self compassion* pada guru menciptakan ketahanan diri baik secara fisik maupun psikologis (Uyanik & Cevik, 2022).

Menghadapi karakteristik siswa yang beragam bukan hal yang mudah dilakukan, meskipun sudah memiliki bekal keilmuan untuk mengajar. Menemukan dan menghadapi siswa yang memiliki kepribadian, tingkat aktif, hingga kecepatan belajar yang berbeda, membuat seorang

pengajar/guru harus memiliki kesabaran dan ketahanan diri yang baik (Gałazka & Jarosz, 2022). *Self compassion* membantu seorang guru untuk memiliki ketahanan diri yang baik. Pernyataan ini selaras dengan hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa *self compassion* guru dan strategi kerja emosional memiliki efek positif langsung pada ketahanan guru. Secara khusus, tingkat *self compassion* yang lebih tinggi dan penggunaan strategi kerja emosional yang efektif dikaitkan dengan ketahanan guru yang lebih besar. Kemudian, pengaturan emosi guru ditemukan secara tidak langsung memprediksi ketahanan guru melalui mediasi strategi kerja emosional. Ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengatur emosi mempengaruhi adopsi strategi kerja emosional yang efektif, yang pada gilirannya berkontribusi pada tingkat ketahanan guru yang lebih tinggi (Hu, 2023). Memiliki kemampuan mengatur kondisi emosi dengan baik dapat mengurangi timbulnya stres kerja dan memperkuat kasih sayang diri sendiri sehingga *self compassion* ini merupakan hal yang terlampau penting (Wu dkk., 2023). Penelitian lain oleh Katz dan Moe (2024) juga menyatakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dan kesejahteraan psikologis pada guru sekolah dasar kehormatan di Kota Padang. Jadi dapat disimpulkan bahwa *self compassion* meningkatkan kesejahteraan psikologis guru (Katz & Moè, 2024).

Menurut Neff (2003), *self compasssion* adalah sikap perhatian serta adanya kebaikan pada diri sendiri ketika sedang menghadapi segala bentuk kesulitan dalam hidup atau kekurangan yang ada pada diri suatu individu (Neff, 2003). Belas kasih diri ini memiliki keterkaitan dengan kasih sayang pada diri sendiri seperti memiliki sikap baik kepada diri sendiri dan tidak terus menerus mengkritik negatif pada diri sendiri, namun lebih memandang suatu kegagalan, penderitaan dan kekurangan sebagai bagian dari kehidupan (Neff & McGehee, 2019). Seorang guru lebih rentan mengalami rasa lelah dan letih secara berlebihan, oleh karena itu penting bagi seorang guru untuk meningkatkan regulasi emosi dan mengetahui cara untuk meregulasi emosi tersebut dalam kondisi apapun (Nurhasanah, 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran terkait pentingnya *self compassion* pada guru sekolah inklusi, penelitian ini memberikan perbandingan peran *self compassion* pada guru kelas di sekolah inklusi dan guru bimbingan konseling di sekolah inklusi, dimana kedua guru tersebut memiliki latar belakang pendidikan dan bekal keilmuan yang berbeda. Dengan demikian, manfaat dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah peran dari sifat *self compassion* yang dimiliki oleh guru sekolah inklusi merupakan hal yang positif atau negatif. Selain itu, apakah *self compassion* yang dimiliki oleh guru bimbingan konseling pada sekolah inklusi memberikan dampak yang sama seperti guru kelas di sekolah inklusi. Memahami sifat *self compassion* juga dapat membantu memaksimalkan proses belajar mengajar di sekolah inklusi.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Metode kualitatif digunakan untuk mendapatkan informasi yang terperinci tentang hal yang dialami partisipan penelitian dan bertujuan untuk mencari informasi lengkap terkait latar belakang terjadinya suatu hal (Nasir dkk., 2023). Secara umum, studi kasus kualitatif (*qualitative case study*) adalah metode penelitian yang diadopsi untuk memahami keutuhan suatu kasus, memperoleh maknanya, serta mengidentifikasi proses perubahan dari waktu ke waktu (Ilhami dkk., 2024). Dalam penelitian ini, studi kasus kualitatif digunakan untuk memperoleh pemahaman terkait pengalaman subjektif dan perspektif individual yang menyumbangkan faktor *self compassion* pada ruang lingkup guru sekolah inklusi. Pemilihan partisipan menggunakan teknik *convenience sampling*. *Convenience sampling* adalah teknik dalam pengambilan sampel

berdasarkan kemudahan akses bagi peneliti pada saat mengumpulkan data (Firmansyah & Dede, 2022). Teknik ini sering digunakan karena kecepatan serta kemudahan dalam pelaksanaannya, serta memberikan kebebasan kepada peneliti dalam memilih responden yang akan diteliti. (Golzar & Noor, 2022). Penelitian ini dilakukan di salah satu SD Swasta X di Surabaya, SD tersebut merupakan salah satu sekolah inklusi dengan sistem pendidikan kreatif dan aktif. Kriteria partisipan yang dibutuhkan dalam penelitian ini berupa:

- 1) Guru yang bekerja pada SD Swasta Inklusi X
- 2) Berinteraksi langsung dengan siswa
- 3) Memahami sistem pendidikan yang ada pada SD Swasta Inklusi X.

Partisipan penelitian ini adalah dua orang guru kelas pelajaran umum di sekolah inklusi, satu orang guru bimbingan konseling serta satu orang *shadow teacher*.

Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan wawancara *semi-terstruktur*. Wawancara *semi terstruktur* merupakan wawancara yang memadukan unsur wawancara terstruktur dan tidak terstruktur. Dalam wawancara ini, *interviewer* sudah menyiapkan daftar pertanyaan, namun tetap bisa menanyakan pertanyaan lain yang muncul saat wawancara sedang berlangsung (Frey, 2022). Panduan wawancara disusun berdasarkan aspek *self compassion* serta dapat bertambah sesuai dengan pengalaman perspektif dari narasumber. Validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan memberikan pernyataan yang mengandung kebaruan informasi dan temuan. Selain itu, reliabilitas dari penelitian ini dilakukan dengan segala informasi yang disampaikan telah dibaca kembali oleh partisipan penelitian guna menghindari kesalahan penyampaian informasi dalam penelitian. Pengambilan data dilakukan pada bulan November 2024.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan empat orang subjek dalam proses penelitian. Subjek penelitian merupakan guru sekolah inklusi swasta X di Surabaya dengan latar belakang pendidikan yang berbeda. Berikut tabel terkait informasi identitas subjek penelitian:

Tabel 1. Identitas Subjek

Inisial Subjek	Jenis Kelamin	Usia	Agama	Suku	Riwayat Pendidikan	Jabatan
AF	Perempuan	31	Islam	Jawa	Sarjana Pendidikan	Guru Kelas 1A
SK	Perempuan	29	Islam	Jawa	Sarjana Pendidikan	Guru Kelas 1A
HS	Laki-laki	25	Islam	Sunda	Sarjana Psikologi	<i>Shadow Teacher</i>
IM	Perempuan	41	Islam	Jawa	Magister Pendidikan	Guru Bimbingan Konseling

Studi kasus kualitatif dilakukan dengan 5 tahap. Tahap 1 adalah tahap desain penelitian, dimana rencana keseluruhan ditetapkan untuk pemilihan kasus, pengaturan pertanyaan penelitian, waktu penelitian, rancangan biaya, serta format laporan hasil penelitian. Tahap 2 adalah tahap persiapan untuk pengumpulan data. Menyusun kualifikasi responden yang diperlukan, mempersiapkan *blueprint* wawancara, menentukan syarat dan ketentuan penelitian bagi

responden, penyaringan kasus responden, serta bahan pelaksanaan studi kasus. Tahap 3 adalah pengumpulan data. Data dikumpulkan dari sumber data yang biasa digunakan dalam studi kasus, seperti dokumen, catatan arsip, wawancara, serta pengamatan langsung. Tahap 4 adalah tahap analisis data. Kasus ini dijelaskan secara rinci berdasarkan data yang dikumpulkan, dan data untuk topik konkret dianalisis. Dalam studi beberapa kasus, arti dari kasus-kasus tersebut ditafsirkan dengan melakukan analisis intra-kasus dan antar-kasus. Tahap terakhir adalah tahap interpretasi, di mana peneliti melaporkan arti dari kasus tersebut yaitu kesimpulan singkat dari kasus tersebut.

Menurut Neff (2003), *self compassion* memiliki 3 aspek yaitu *self-kindness* (kebaikan diri), *common humanity* (kemanusiaan), dan *mindfulness* (kesadaran). Berdasarkan kepada tiga aspek tersebut, peneliti mengidentifikasi perilaku mana yang telah diterapkan oleh subjek penelitian dan bagaimana contoh penerapannya.

#### 1. *Self-kindness*

*Self-kindness* merupakan kemampuan seseorang individu untuk memahami dan menerima dirinya apa adanya dengan memberikan kebaikan pada dirinya dan tidak menghakimi diri sendiri. Sehingga ketika seorang individu berhadapan dengan kenyataan serta kondisi yang tidak menyenangkan, dirinya mampu memahami dan tidak bersikap menyakiti atau mengabaikan diri sendiri ketika sedang berhadapan dengan permasalahan (K. D. Neff, 2023). *Self-kindness* merupakan kecenderungan untuk bersikap simpatik dan suportif pada diri sendiri ketika memiliki kekurangan dibandingkan menilai diri secara kasar.

SK sebagai Guru Kelas 1A, mengatakan bahwa dia merupakan guru yang sudah bekerja hampir 10 tahun di sekolah inklusi tersebut, dan dia sudah menjadi guru kelas inklusi sejak tahun keduanya bekerja di sekolah tersebut. SK mengatakan bahwa di tahun pertama dia mengajar kelas inklusi mengalami banyak kesulitan, karena *basic* pendidikan yang ditempuh tidak mengajarkan secara khusus terkait pendidikan inklusi. Tahun pertama dia mengajar di kelas inklusi membuat kondisinya begitu kacau, terlebih lagi SK merupakan seorang ibu dengan anak usia 5 tahun di saat itu, yang dimana ketika pulang bekerja dia juga harus mengurus anaknya di rumah.

*“Saya sebenarnya belum pernah menangani anak inklusi sebelumnya, karena ya kuliah saya dulu memang di PGSD (pendidikan guru sekolah dasar), memang ada mata kuliah terkait psikologi pendidikan tapi ya ngga yang khusus menangani anak inklusi secara detail. Jadi di awal, waktu saya di minta mengajar kelas inklusi, saya masih ingat murid inklusi saya di kelas itu anak laki-laki yang punya indikasi keterlambatan belajar, ditambah dengan dia aktif banget anaknya suka lempar-lempar barang, saya kalau ngeliat dia berulah itu bener-bener stress, tiap hari nangis terus pulang kerja itu. Beruntungnya suami saya selalu kasih afirmasi positif di tiap malam sebelum tidur, jadi besok paginya saya sudah lebih baik meskipun tiap pulang kerja nangis lagi”*

AF sebagai Guru Kelas 1A, yang baru bekerja selama kurang lebih 4 tahun tersebut memberikan pernyataan yang berlawanan.

*“Pada awalnya saya merasa kaget tapi juga senang karena ditempatkan pada kelas inklusi, karena memang dari masa kuliah saya sudah aktif ikut kegiatan di tempat terapi siswa inklusi seperti itu. Tapi yang memotivasi saya hingga bisa bertahan sebagai guru di kelas itu ya saya menyadari bahwa memang anak-anak terlahir dengan keunikannya masing-masing dan itulah yang membuat mereka istimewa, meskipun memang berat untuk saya sebagai pengajar dalam menyeimbangkan proses pembelajaran di kelas itu tapi dengan motivasi itu saya jadi lebih percaya diri tentang apa yang saya berikan ke mereka itu akan membuahkan hasil yang positif”*

Disisi lain, HS & IM sebagai seorang guru yang memiliki *basic* keilmuan khusus di bidang anak berkebutuhan khusus memberikan pernyataan yang cenderung berbeda.

*“Saya sendiri bukan guru yang aktif mengajar di kelas, karena memang tugas saya adalah sebagai penghubung antara pihak sekolah dan orang tua siswa. Saya memantau siswa lewat bagaimana mereka*

*bersikap, bertindak ataupun berperilaku di luar jam pelajaran. Selain itu saya juga menerima informasi khusus dari guru-guru yang mengajar di kelas. Tapi bagi saya, ya yang sulit bukan menghadapi siswanya, tapi lebih kepada orang tuanya. Kadang kan ada orang tua yang sudah tau anaknya inklusi tapi sikapnya cuek dan menyerahkan semua ke sekolah, sedangkan pihak sekolah kan ga 24 jam mengawasi siswa tersebut. Tapi ya saya cukup memahami kondisi orang tua yang kadang belum bisa legowo, jadi menjadikan sekolah inklusi sebagai alternatif pendidikan secara menyeluruh, memang yang paling sulit disitu, dan ya gapapa juga karena sudah tugas saya sebagai guru bk di sekolah”*

*“Kalau saya baru bekerja di sini mbak, sebelumnya saya kerja sebagai terapis anak di salah satu rumah terapi. Menurut saya menjadi shadow teacher cukup sulit tapi ya saya harus tegas memang. Kalau menginginkan perubahan yang signifikan ke si anak ya memang harus tegas, jadi saya gaada waktu untuk melow-melow gitu mbak, fokus utama saya gimana caranya biar siswa yang saya handle itu bisa mengalami perkembangan yang baik sesuai anak seusianya”*

Berdasarkan pernyataan keempat subjek tersebut, subjek pertama dan kedua mengatakan mereka sama-sama mengalami kesulitan, namun penerimaan terhadap kondisi yang mereka jalani merupakan kunci utama dari munculnya sikap *self kindness* pada kedua subjek (Firli dkk., 2020). Adanya *self kindness* membantu mereka untuk menciptakan motivasi dalam mengajar di kelas inklusi. Meskipun demikian, *basic* pendidikan yang sesuai didukung dengan adanya pengalaman juga memiliki pengaruh dalam kesuksesan pendidikan inklusi (Susi Fitri & Revitia Thalita Salsabila, 2020).

## 2. *Common humanity*

*Common humanity* adalah kesadaran individu bahwa semua kegagalan, kesulitan, dan tantangan adalah suatu bagian kehidupan dan dialami oleh setiap manusia. Hal ini menyatakan pada dasarnya manusia bukan makhluk yang sempurna dan tidak luput dari ujian, sehingga mengalami penderitaan dan mendapat musibah merupakan hal yang wajar. Jadi ada proses mengambil sudut pandang yang sangat luas dan inklusif, bahwa kegagalan atau kesulitan adalah bagian dari diri manusia itu sendiri (K. D. Neff, 2023).

*“Selama saya mengajar di kelas inklusi, ya memang saya banyak luputnya. Apalagi ketika saya terlewat mengawasi anak inklusi tersebut kemudia dia berhasil menyaakiti temannya, itu membuat hati saya hancur rasanya. Akibat kelalaian saya, siswa lain jadi korban. Di awal mengajar ya saya tetap memilih menangis sebagai bentuk peluapan emosi. Tapi ya saya yakin kalau memang namanya manusia ga pernah bisa sempurna, saya berusaha untuk berdamai dengan kejadian-kejadian sepeerti itu dan mencoba untuk memperbaiki itu kedepannya”*

*“Saya sendiri selalu mengamalkan teknik pernafasan 4-7-8 mbak, jadi kalau memang ada kejadian yang sudah terjadi saya mencoba untuk berpikir jernih terkait hal tersebut dan menyelesaikannya secara perlahan karena ya saya tau saya gabisa mengubah apa-apa terhadap kejadian yang sudah terjadi”*

*“Biasanya complain dari orang tua sih mbak, yang ga terima anaknya luka karena disakiti temannya ayang berkebutuhan khusus. Saya sendiri ngga ambil pusing terkait kritikan orang tua, biasanya saya langsung fokus ke problem si anak saja, dan meminta bantuan guru-gurunya untuk handle dan mengawasi anak tersebut secara lebih ketat. Kalau ke orang tuanya biasanya saya ajak komunikasi ke orang tua anak inklusi itu supaya mengambil shadow teacher, di sini kan kami menyediakan shadow teaceer mbak biar guru-guru yang mengajar juga ga terlalu kerepotan karena ada orang yang khusus megang anak inklusi”*

Baik guru kelas maupun guru-guru pendamping seperti guru bimbingan konseling dan *shadfow teacher* juga sudah melakukan sikap *common humanity*. Hal ini menyebabkan proses pembelajaran berjalan lebih lancar karena kesadaran akan apa yang dapat di lakukan dan apa yang diluar kendali masing-masing guru sudah cukup baik. Kesadaran terhadap masalah dan kegagalan adalah bagian dari hidup membuat seseorang jauh lebih tenang dan mudah untuk berpikir lebih positif terhadap masalah yang dihadapi (Neff & Dahm, 2015).

3. *Mindfulness*

*Mindfulness* adalah ketika seorang individu mampu melihat kenyataan serta mampu menerima dan menghadapi secara nyata dari kenyataan tersebut tanpa adanya penghakiman terhadap kondisi yang sedang dialaminya. *Mindfulness* ini melibatkan adanya pengalaman terbuka untuk melihat realitas yang ada pada saat ini, membiarkan pikiran, emosi, dan sensasi apapun memasuki kesadaran tanpa adanya penilaian, penginderaan, atau represi (Neff, 2023).

Dalam hal ini, keempat subjek mengatakan bahwa mereka semua sama-sama menyadari bahwa tugas mereka memang untuk mendidik. Segala sesuatu yang berbentuk masalah, kekacauan, kegagalan adalah bentuk dari proses pengalaman itu sendiri. Keempat subjek sama-sama menyadari bahwa memang sikap *mindfulness* ini memiliki pengaruh yang besar terhadap keberlangsungan mengajar di sekolah inklusi. Mereka mengatakan bahwa puncak dari kehidupan memang terletak pada takdir, mengimani qada dan qadar adalah kunci dari kesuksesan hidup itu, karena ketika seseorang memahami konsep tersebut, maka penerimaan terhadap kondisi buruk yang terjadi akan tetap dapat diterima secara positif (Anton dkk., 2024).

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah *self compassion* dapat memberikan dampak positif terhadap proses pembelajaran di sekolah inklusi. Peneliti menemukan bahwa pengalaman mengajar juga memiliki dampak terhadap tingkat *self compassion* dan kesiapan pendidik dalam menghadapi anak inklusi. Seperti subjek AF dan SK yang sama-sama mengajar sebagai guru mata pelajaran umum di kelas inklusi, namun perbedaan tingkat *self kindness* yang dimiliki dalam mengajar membuat mereka memiliki *coping strategy* yang berbeda ketika berhadapan dengan masalah atau kegagalan. Selain itu meski memiliki keunggulan pada satu faktor saja, tidak membuat seseorang benar-benar bisa mengendalikan atau meregulasi emosi dengan baik. Seperti yang dialami pada subjek IM sebagai guru bimbingan konseling. IM memiliki sikap tenang ketika orang tua siswa memberikan komplain dan mengkritik kinerja sekolah, IM dapat memahami kondisi tersebut dengan tidak bersikap emosional. Namun, kondisi ketika menghadapi anak inklusi secara langsung, IM lebih memilih untuk tetap tenang dan menyerahkannya kepada guru yang berbekal pengalaman dan keilmuan yang tepat. Seperti subjek HS sebagai *shadow teacher* yang memiliki *basic* keilmuan yang memadai untuk mendidik anak berkebutuhan khusus, HS juga memiliki regulasi diri dan *coping strategy* yang lebih baik. Dalam ketiga asperk, HS menerapkan semua perilaku tersebut dengan baik dengan kata lain HS memenuhi standart *self compassion*, hal ini membuktikan bahwa *self compassion* penting dimiliki oleh guru sekolah inklusi guna menstabilkan emosi, menciptakan *coping strategy* yang baik dan mensukseskan proses pembelajaran di sekolah inklusi. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan riset yang lebih mendalam terkait efektivitas pengalaman kerja dan keilmuan yang sesuai pada sekolah inklusi.

## REFERENSI

Anton, Andri, N., Fitriani, & Nova, R. N. A. (2024). Menumbuhkan jiwa yang tenang dengan memahami makna qada dan qadar serta mengetahui tradisi ziarah dalam Islam. *JICN: Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*, 1(2), 670–678. <https://jicnusantara.com/index.php/jicn>

- Firli, I., Widyastono, H., & Sunardi, B. (2020). Analisis kesiapan guru terhadap program inklusi. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(1), 127–132. <https://doi.org/10.30743/best.v3i1.2488>
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik pengambilan sampel umum dalam metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Frey, B. B. (2022). Semi-structured interview. *The SAGE Encyclopedia of Research Design*. <https://doi.org/10.4135/9781071812082.n555>
- Gałazka, A., & Jarosz, J. (2022). The impact of teachers' level of awe, resilience, and self-compassion on their performance during the COVID-19 Pandemic. *New Educational Review*, 67, 196–206. <https://doi.org/10.15804/ner.22.67.1.15>
- Golzar, J., & Noor, S. (2022). Defining Convenience sampling in a scientific research. *International Journal of Education and Language Studies*, 1, 72–77.
- Hu, Y. (2023). Examining the effects of teacher self-compassion, emotion regulation, and emotional labor strategies as predictors of teacher resilience in EFL context. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1190837>
- Ilhami, M. W., Vera Nurfajriani, W., Mahendra, A., Sirodj, R. A., & Afgani, W. (2024). Penerapan metode studi kasus dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(9), 462–469. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11180129>
- Katz, I., & Moè, A. (2024). Exploring teachers' psychological needs, motivating styles, emotion regulation and self-compassion: A comparative study before and during the COVID-19 lockdown. *Teaching and Teacher Education*, 148. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2024.104706>
- Nasir, A., Nurjana, Shah, K., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Pendekatan fenomenologi dalam penelitian kualitatif. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 4445–4451.
- Neff, K. (2003). The relational compassion scale: Development and validation of a new self rated Scale for the Assessment of Self Other Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2023). *Self-compassion: Theory, intervention*.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, 121–140. [https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5\\_10](https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10)
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2019). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Nurhasanah, N. (2023). Regulasi emosi pada guru anak berkebutuhan khusus (Studi fenomenologi Sekolah Luar Biasa X). *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 2(2). <https://doi.org/10.36420/dawa.v2i2.199>
- Rodhiyah, I., & Widiasari, P. (2022). Self-compassion dan hope pada guru sekolah inklusi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 261–270. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i2.6373>
- SINDO, K. (2019, April 22). *Guru jadi kunci penyiapan generasi era 4.0*. <https://edukasi.okezone.com/read/2019/04/22/65/2046427/guru-jadi-kunci-penyiapan-generasi-era-4-0>

- Susi, F., & Revitia, T., S. (2020). Gambaran self-compassion guru bimbingan dan konseling pada jenjang SMA Negeri se-DKI Jakarta. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(2), 179–192. <https://doi.org/10.21009/insight.092.08>
- UUD Republik Indonesia. (1945). *Undang-Undang Dasar 1945*. 105(3), 129–133. <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:BDsuQOHOci4J:https://media.neliti.com/media/publications/9138-ID-perlindungan-hukum-terhadap-anak-dari-konten-berbahaya-dalam-media-cetak-dan-ele.pdf+&cd=3&hl=id&ct=clnk&gl=id>
- Uyanik, N., & Cevik, Ö. (2022). Examining the Relationship between teachers' self-compassion, forgiveness, and psychological resilience. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(4), 1208–1221. <https://doi.org/10.52380/ijpes.2022.9.4.837>
- Witono, O. B. (2022). Pentingnya compassion dalam dunia pendidikan. *Kumparan.com*. <https://kumparan.com/beiwitono/pentingnya-compassion-dalam-dunia-pendidikan-1z4LoZPqxDw/3>
- Wu, Q., Cao, H., & Du, H. (2023). Work stress, work-related rumination, and depressive symptoms in university teachers: Buffering effect of self-compassion. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 1557–1569. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S403744>