

**REGULASI EMOSI GURU DI SEKOLAH LUAR BIASA (SLB) AUTIS
HARMONY SURAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial



Oleh :

Desi Romadhani

NIM. 161221063

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA**

2023

VERA IMANTI, M.Psi., Psikolog
DOSEN JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

NOTA PEMBIMBING

VERA IMANTI, M.Psi., Psikolog
DOSEN JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA
NOTA PEMBIMBING

Hal : Skripsi, Sdri. Desi Romadhani

Lamp : -

Kepada

Yth. Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam

UIN Raden Mas Said Surakarta

Di Surakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap skripsi saudara:

Nama : Desi Romadhani

NIM : 161221063


Judul : Regulasi Emosi Guru Di Sekolah Luar Biasa (SLB) Autis Harmony Surakarta

Dengan ini menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan pada sidang Munaqosah Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, 02 Desember 2022

Pembimbing


Vera Imanti M. Psi., Psikolog
NIK. 19810816 201701 2 172

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

REGULASI EMOSI GURU DI SEKOLAH LUAR BIASA (SLB) AUTIS HARMONY SURAKARTA

Disusun Oleh :

DESI ROMADHANI
NIM. 161221063

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Progam Studi Bimbingan
Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden
Mas Said Surakarta
Pada hari Kamis, 29 Desember 2022
Dan dinyatakan telah LULUS memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana
Sosial

Surakarta, 23 Mei 2023

Penguji Utama



Nur Muhlashin, S.Psi., M.A.
NIP. 19760525 201101 1 007

Penguji I/ Ketua Sidang



Vera Imanti, M.Psi., Psikolog
NIK. 19810816 201701 2 172

Penguji II/Sekretaris Sidang



Athia Tamyizatul Nisa, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19920808 2019032027

Mengetahui
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah



Prof. Dr. Islah, M.Ag
NIP. 19730522 200312 1 001

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Desi Romadhani
NIM : 161221063
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Regulasi Emosi Guru Di Sekolah Luar Biasa (SLB) Autis Harmony Surakarta”** adalah benar-benar hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Surakarta, 02 Desember 2022

Yang membuat pernyataan



Desi Romadhani

NIM. 161221063

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT,

Saya persembahkan skripsi ini kepada

Diri saya sendiri

Orang tua ku tercinta

Bapak Samidi dan Ibu Kasinem

Kakakku

Deny Maulana

Temanku yang sangat membantuku saat kesulitan mengerjakan skripsi

Iput Tintin Latifah

Saya ucapkan terimakasih, berkat dukugan dan do'a kalian saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.

MOTTO

وُسْعَهَا إِلَّا نَفْسًا اللَّهُ يَكْلِفُ لَا

”Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(QS. Al-Baqarah:286)

ABSTRAK

Desi Romadhani (161221063), Regulasi Emosi Guru Di Sekolah Luar Biasa (SLB) Autis Harmony Surakarta. Skripsi: Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Islam Raden Negeri Raden Mas Said Surakarta, 2022

Guru ABK dalam menghadapi kejadian seperti kondisi lingkungan kelas yang tidak kondusif, kondisi anak yang kurang kooperatif dan sulit diatur. Kondisi yang sering terjadi di lingkungan belajar ini tentunya akan memicu emosi pada seorang guru, yang kemudian memerlukan pengelolaan emosi yang baik agar emosi yang dirasakan tidak berdampak ke ABK. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan regulasi emosi dari guru di SLB Autis Harmony Surakarta.

Jenis penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Subjek dalam penelitian ini yaitu dua guru yang mengajar ABK. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara. Sedangkan teknik keabsahan data menggunakan triangulasi sumber. Metode analisis data yang digunakan penelitian ini menggunakan teknik reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa emosi yang muncul pada saat guru menghadapi ABK mengalami berbagai emosi seperti stres, jengkel, penyesalan, optimis, senang dan bersyukur. Regulasi emosi yang dilakukan oleh guru ketika sedang emosi terhadap ABK yaitu guru menerima dan memahami keadaan ABK, menenangkan diri dengan cara menarik nafas, tidak mengajar ABK untuk sementara, tidak melakukan aktivitas apapun sampai ABK diam. Menikmati pekerjaan selama menjadi guru karena bisa membantu ABK berkembang. Guru menerima tanggung jawab pekerjaan dengan ikhlas dan lapang dada, memaknai proses yang diterima dengan rasa syukur.

Kata Kunci : Regulasi Emosi, Guru, Anak Berkebutuhan Khusus (ABK)

ABSTRACT

Desi Romadhani (161221063), Regulation Of Teacher Autistic Harmony Special School (SLB) Surakarta. Thesis: Department of Islamic Guidance and Counseling, Faculty of Ushuluddin and Da'wah, Raden Mas Said State Islamic University Surakarta, 2022

The supervising teacher for children with special needs (ABK) in dealing with an incident that is carried out by ABK causes in the teacher and the teacher produces emotional regulation so that the emotions he experiences do not have an impact on ABK. The purpose of this research is to describe the emotional regulation of teachers & SLB Autism Harmony Surakarta.

This research uses descriptive qualitative method. This research technique through interviews. The subject of this study were teacher who taught ABK. The data analysis method used in this study used data reduction techniques, data presentation and conclusion drawing.

The result of this study indicate that the emotions such as stress, annoyance, regret, optimism, joy and gratitude. Emotion regulation carried out by the teacher when he is emotional towards ABK, namely the teacher accepts and understands the situation of ABK, calms down by taking a breath, does not teach ABK for while, does not carry out any activities until ABK is quiet. Enjoying work while being a teacher because it can help ABK develop. Teacher accept job responsibilities sincerely and openly, interpret the process received with gratitude.

Keywords : Emotion Regulation, Teacher, Children With Special Growth (ABK)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat taufiqserta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul REGULASI EMOSI GURU DI SEKOLAH LUAR BIASA (SLB) AUTIS HARMONY SURAKARTA. Skripsi ini di susun guna memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sosial kepada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Usuluddin dan Dakwah, UIN Raden Mas Said Surakarta.

Penulis menyadari Bahwa skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Mudhofir, S.Ag. M.Pd. selaku Rektor UIN Raden Mas Said Surakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Islah, M.Ag selaku Dekan Fakultas Usuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta.
3. Bapak Dr. Lukman Harahap, S.Ag., M.Pd selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta.
4. Bapak Alfin Miftahul Khairi, S.Sos.I., M.Pd selaku Sekretaris Prodi Bimbingan Konseling UIN Raden Mas Said Surakarta.
5. Bapak Imam Mujahid, S.Ag., M.Pd Selaku Wali Study
6. Ibu Vera Imanti, M.Psi., Psikologi selaku Dosen Pembimbing yang selalu meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan arahan.
7. Bapak Nur Muhlashin, S.Psi., M.A. selaku penguji utama yang telah memberikan kritik dan saran selama menguji.
8. Ibu Athia Tamyizatun Nisa, S.Pd., M.Pd selaku penguji dua sekaligus sekretaris sidang yang telah ikut berkontribusi selama kegiatan ujian.

9. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang telah memberikan bekal ilmu kepada peneliti selama kuliah.
10. Staf Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang telah memberikan pelayanan dengan baik.
11. Staf UPT Perpustakaan UIN Raden Mas Said Surakarta yang telah memberikan pelayanan dengan ramah dan baik.
12. Guru di SLB Autis Harmony Surakarta yang telah membantu peneliti dalam proses penyelesaian tugas akhir ini.
13. Kepada teman-teman seperjuangan yang telah memberikan banyak semangat dan dukungan selama masa perkuliahan.
14. Seluruh teman-teman Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2016 khususnya kelas BKI B

Dan untuk semua pihak yang tidak dapat disebutkan semua, terima kasih dukungan dan bantuannya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT memberikan balasan untuk kebaikan dan keikhlasan yang telah diberikan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 02 Desember 2022

Yang membuat pernyataan



Desi Romadhani

NIM. 161221063

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| NOTA PEMBIMBING | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iii |
| SURAT PERNYATAAN..... | iii |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | v |
| MOTTO | vi |
| ABSTRAK..... | vii |
| <i>ABSTRACT</i> | viii |
| KATA PENGANTAR | ix |
| DAFTAR ISI..... | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xv |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 5 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 6 |
| D. Rumusan Masalah | 6 |
| E. Tujuan Penelitian | 6 |
| F. Manfaat Penelitian | 6 |
| 1. Secara teoritis | 6 |
| 2. Secara Praktis | 7 |
| BAB II LANDASAN TEORI | 8 |
| A. Regulasi Emosi..... | 8 |
| 1. Pengertian Emosi | 8 |
| 2. Definisi Regulasi Emosi | 10 |
| 3. Aspek Regulasi Emosi | 11 |
| 4. Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi | 13 |
| 5. Ciri Regulasi Emosi..... | 15 |
| 6. Strategi Regulasi Emosi | 16 |

| | |
|--|-----------|
| B. Guru | 19 |
| C. Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) | 20 |
| 1. Pengertian ABK | 20 |
| 2. Penyebab ABK | 21 |
| 3. Jenis-jenis ABK | 22 |
| 4. Penanganan ABK | 25 |
| D. Penelitian Yang Relevan | 26 |
| E. Kerangka Berfikir | 30 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 32 |
| A. Jenis Penelitian | 32 |
| B. Tempat Dan Waktu Penelitian | 32 |
| 1. Tempat penelitian | 32 |
| 2. Waktu penelitian | 32 |
| C. Subjek Penelitian..... | 32 |
| D. Teknik Pengumpulan Data..... | 33 |
| E. Kabsahan Data..... | 34 |
| F. Teknik Analisis Data | 35 |
| 1. Reduksi data | 35 |
| 2. Penyajian data..... | 35 |
| 3. Penarikan kesimpulan | 36 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | 37 |
| A. Deskripsi Lokasi Penelitian | 37 |
| 1. Sejarah SLB Autis Harmony Surakarta | 37 |
| 2. Tujuan SLB Autis Harmony Surakarta..... | 37 |
| 3. Visi..... | 38 |
| 4. Misi | 38 |
| B. Hasil Temuan Penelitian | 38 |
| 1. Emosi Yang Muncul..... | 38 |
| 2. Regulasi Emosi..... | 42 |
| C. Pembahasan | 47 |

| | |
|--------------------------------|----|
| BAB V PENUTUP..... | 53 |
| A. Kesimpulan | 53 |
| B. Saran | 53 |
| C. Keterbatas Penelitian | 54 |
| DAFTAR PUSTAKA | 55 |
| LAMPIRAN..... | 57 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---------------------------------|----|
| Gambar 1 | 9 |
| Gambar 2 Kerangka Berfikir..... | 31 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1 Pedoman Wawancara | 57 |
| Lampiran 2 Transkrip Hasil Wawancara..... | 59 |
| Lampiran 3 Dokumentasi | 77 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Emosi memegang peranan penting dalam kehidupan manusia. Emosi adalah respon yang dirasakan individu dikarenakan rangsangan dari faktor luar maupun dalam diri individu. Sangat manusiawi apabila seorang individu memiliki dan merasakan emosi, itu merupakan suatu hal yang normal bila seorang individu menunjukkan reaksi dan emosi yang mereka rasakan. Setiap individu perlu untuk mengontrol emosinya yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan, kemampuan tersebut disebut sebagai regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku (Ariyani & Nissa, 2016).

Emosi tidak selalu mengarah pada hal-hal negatif karena secara teori emosi dikelompokkan menjadi dua jenis emosi yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif adalah emosi yang menimbulkan perasaan positif, bentuk dari emosi positif diantaranya senang, gembira, kagum, sabar dan cinta. Sedangkan untuk emosi negatif yaitu emosi yang menimbulkan perasaan negatif, bentuk dari emosi ini diantaranya marah, kesal, sedih, takut, dan benci (Ariyani & Nissa, 2016).

Guru merupakan suatu profesi yang perlu mengendalikan emosinya dengan baik di depan siswa-siswinya. Sehingga diharapkan seorang guru bisa

mengelola emosi negatif ke arah yang positif. Regulasi emosi harus dimiliki oleh semua guru dikarenakan setiap guru memiliki tantangan yang berbeda. Tantangan dan ujian guru di sekolah umum biasanya tidaklah sesulit dibandingkan dengan guru di Sekolah Luar Biasa (SLB). Hal tersebut dikarenakan menurut penelitian (Risna Hayati, Rahma Widyana, 2015), anak berkebutuhan khusus memiliki perilaku dan emosional tidak stabil dan seringkali berubah-ubah. Guru di SLB dihadapkan pada anak berkebutuhan khusus dengan berbagai karakteristik yang berbeda-beda. Khususnya pada guru ABK, mereka harus bisa mengatasi permasalahan belajar ABK. Sedangkan ABK cenderung selalu bergerak tidak mau diam dan sulit untuk berkonsentrasi. Oleh sebab itu, guru ABK pasti memiliki beban emosi lebih berat dibandingkan dengan guru biasa.

Anak berkebutuhan khusus (ABK) memang identik dengan banyak gerak dan cara berfikirnya berbeda dengan anak yang normal. Mereka sulit untuk duduk dalam waktu yang lama, terkadang mereka berlari-lari pada saat jam pelajaran berlangsung maupun setelah pelajaran selesai. Selain itu, mereka juga sering mengganggu teman-temannya. Menurut Eric Taylor dalam (Mas'ud et al., 2016), menyatakan hiperaktifitas sebagai pola perilaku seseorang yang menunjukkan sikap tidak mau diam, tidak mengaruh perhatian dan impulsif. Sehingga membuat kontrol emosi seorang guru pembimbing pasti sering naik turun saat menghadapi anak hiperaktif.

Profesi menjadi seorang guru membutuhkan keterampilan dan kesabaran yang tinggi, terlebih lagi guru untuk ABK. Salah satunya pada guru di SLB Autis

Harmony Surakarta, yang bukan termasuk lulusan pendidikan luar biasa (PLB). Hal itu pastinya akan berdampak pada proses belajar mengajar. Bagi seorang guru akan sangat sulit menjadi guru ABK yang sebelumnya tidak mempunyai dasar di pendidikan luar biasa. Hal tersebut dikarenakan seorang guru tidak hanya memberikan pelajaran kepada siswa-siswinya, tetapi juga membiasakan mereka berperilaku baik, berkemauan untuk belajar, dan memiliki rasa tanggung jawab.

Seorang guru harus memiliki pengelolaan emosi yang baik dalam menjalankan tugasnya. Tetapi setiap guru tidak selalu menghadapi situasi yang positif. Seperti situasi kelas yang kondusif, murid yang penurut dan memiliki perilaku yang baik. Terkadang guru juga menghadapi situasi yang negatif seperti kondisi kelas yang kurang kondusif, murid yang susah diatur. Situasi yang negatif pada umumnya sering terjadi di lingkungan belajar tentunya akan menimbulkan emosi negatif yang dirasakan oleh guru ABK.

Berdasarkan penelitian (Wulan & Sari, 2015), sebagian besar guru honorer di SD Swasta di Jakarta memiliki regulasi emosi dalam kategori rendah. Guru merasakan kelelahan, hal tersebut mempengaruhi emosi dan kinerja mereka dalam mengajar serta mempengaruhi fisik. Penelitian lain dilakukan oleh (Rachmawaty, 2015) menyimpulkan bahwa keenam guru subyek pendamping mengalami adanya beban kerja yang dialami dalam mendampingi anak berkebutuhan khusus. Semua subyek menjelaskan bahwa bentuk beban kerja adalah harus mengawasi serta tidak bisa melepas anak muridnya yang berkebutuhan khusus. Guru yang menerima beban kerja dalam menangani anak

berkebutuhan khusus harus melakukan regulasi emosi yang baik dan menghindari disregulasi.

Berdasarkan fenomena yang peneliti lihat di SLB Autis Harmony Surakarta. Guru ABK mempunyai beban kerja yang terlalu banyak dan sangat kerepotan dalam mengajar. Guru mengajar murid dengan berbagai problemnya. Guru merasa kelelahan dengan beban kerja yang banyak, hal tersebut sangat mempengaruhi emosinya dan berpengaruh dalam proses belajar mengajar. Sehingga memicu emosi negatif seperti marah, kesal terjadi ketika beban kerja yang banyak dan ABK yang sulit untuk diatur. Sehingga guru merasa kesal, lebih sensitif sehingga mudah emosi. Adapun guru yang bisa mengontrol emosinya, ketika guru sudah merasa penat dengan pekerjaan yang terlalu banyak ditambah murid yang susah untuk diatur. Guru memilih untuk menghindari hal tersebut agar tidak menimbulkan emosi negatif dan berdampak pada muridnya.

Berdasarkan wawancara dengan guru ABK beliau mengatakan *“untuk beban kerja dari pengalaman saya pribadi sangat mempengaruhi, murid yang tidak bisa diatur saya jadi kerepotan. Pada saat anak-anak saya kasih tugas dan sudah saya ajari caranya dan belum paham terkadang saya suka emosi. Emosi jadi agak tinggi karena merasa lelah mbak dan lebih sensitif. Apalagi anak yang sulit diatur dan selalu mengganggu teman-temannya terkadang membuat saya marah dan kesal. Biasanya kalau sudah merasa penat saya menenangkan diri sebentar mbak”*.

Guru ABK lain mengatakan *“kalau beban kerja yang tidak ada hubungannya dengan pembelajaran akan mempengaruhi proses belajar*

mengajar, kecuali pekerjaan yang bisa dikerjakan diluar jam mengajar. Sebagai guru harus profesional saat mengajar siswa semaksimal mungkin mengendalikan emosi, jangan sampai anak jadi korban. Tapi kalau sudah sampai titik kejenuhan biasanya siswa yang sulit untuk diatur saya tempatkan sendiri dulu untuk sementara waktu. Sambil saya bisa mengelola emosi dengan baik”.

Hal tersebut sama dengan regulasi emosi dari Gross dalam (Nansi & Triutami, 2016), tentang kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakan dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara). Dalam mengontrol emosi bagaimana cara untuk mengurangi emosi negatif yang sedang dirasakan. Nantinya pada proses regulasi emosi akan berujung pada kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif. Sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis ingin mengetahui bagaimana gambaran pola regulasi emosi guru dalam mengatasi emosinya selama membimbing ABK. Oleh karena itu dalam penelitian ini, peneliti tertarik untuk membahas pola regulasi emosi guru ABK di SLB Autis Harmony Surakarta.

B. Identifikasi Masalah

1. Pembimbing tidak bisa mengontrol emosinya dalam menghadapi ABK.

2. Beban kerja guru yang berat yaitu guru mengajar ABK dengan berbagai macam problemnya.
3. Guru pembimbing tidak memiliki latar belakang pendidikan yang sesuai.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan diatas, maka perlu adanya batasan masalah yang akan dijadikan fokus pada penelitian ini agar tidak terlalu luas. Penelitian ini membatasi khusus persoalan “Pola Regulasi Emosi Guru Anak Berkebutuhan Khusus”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas yang telah diuraikan, maka dapat di identifikasikan permasalahan sebagai berikut:

Bagaimanakah gambaran pola regulasi emosi guru anak berkebutuhan khusus di SLB Autis Harmony Surakarta?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pola regulasi emosi guru guru anak berkebutuhan khusus.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan kontribusi dalam bidang keilmuan Bimbingan Konseling Islam. Dimana ketika memberikan bimbingan dan konseling, konselor

mendapatkan gambaran regulasi emosi dari guru, sehingga proses bimbingan dan konseling dapat disesuaikan dengan situasi dan kondisi.

2. Secara Praktis

- a. Bagi peneliti, sebagai bahan penyusun penelitian juga bermanfaat langsung dalam memperluas pandangan serta pengetahuan tentang regulasi emosi pada guru anak berkebutuhan khusus.
- b. Bagi ilmu pengetahuan sebagai sumber informasi mengenai penelitian yang sejenis.
- c. Bagi guru SLB sebagai informasi sehingga dapat mengetahui, menyadari dan menerima keadaan yang terjadi dalam dirinya serta mampu mengembangkan sikap positif dalam mengajar.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Regulasi Emosi

1. Pengertian Emosi

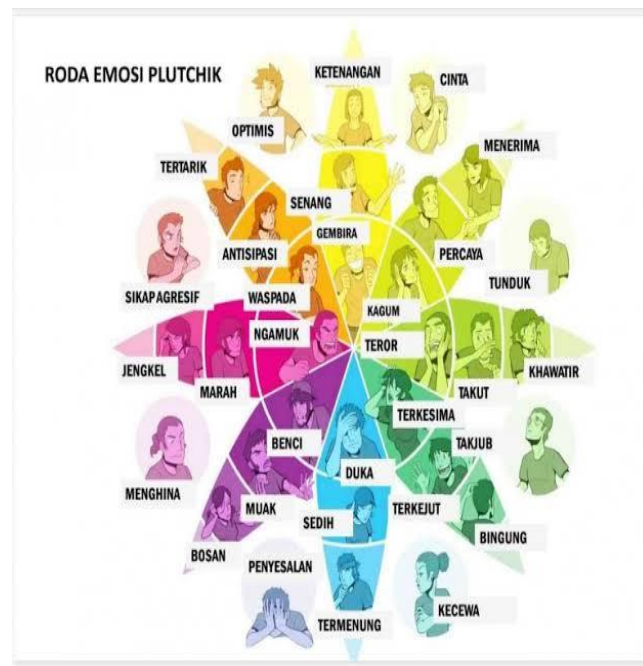
Emosi berasal dari bahasa latin *movere* yang artinya adalah menggerakkan. Morgan, King dan Robinson menjelaskan bahwa emosi adalah perasaan individu yang berkaitan dengan ekspresi raut muka dan gerak tubuh (Wulandari, 2016). Menurut Walgito, emosi adalah suatu kondisi yang ditimbulkan karena situasi tertentu dengan disertai ekspresi, sehingga orang lain mengetahui bahwa seorang individu tersebut mengalami emosi (Wulandari, 2016). Menurut Santoso, emosi adalah perubahan emosi yang dialami seseorang termasuk reaksi fisiologis, perasaan, proses kognitif dan tingkah laku (Wulandari, 2016). Sedangkan menurut Chaplin dalam Safaria dan Saputra, bahwa emosi merupakan suatu keadaan yang ditimbulkan oleh situasi tertentu yang berkaitan dengan perilaku bertahan atau menyerah terhadap sesuatu (Wulandari, 2016).

Perasaan emosi sepertinya sangat mempengaruhi dalam kehidupan sehari-hari seseorang. Sangat sulit bagi seseorang apabila tidak memiliki emosi. Tanpa adanya sebuah emosi, seorang individu tidak akan merasakan sedih apabila mengalami kegagalan, tidak merasakan bahagia ketika dirinya berhasil melakukan sesuatu dan sukses ataupun merasa malu apabila melakukan suatu kesalahan di tempat umum. Maka dari itu, emosi dari suatu kejadian apapun. Kejadian yang ringan maupun yang berat, kejadian yang

bersifat pribadi maupun umum, dan juga kejadian yang sederhana maupun yang kompleks (Pertiwi, 2019).

Menurut beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan, bahwa emosi adalah perasaan individu yang timbul oleh situasi tertentu dengan cenderung bertindak. Pengelolaan emosi sangat penting bagi seseorang dalam kehidupan sehari-hari.

Robert Plutchik membagi emosi menjadi delapan kategori utama yang mana emosi ini adalah positif dan negatif. Emosi ini kemudian berkembang lagi menjadi emosi sekunder seperti jengkel, khawatir, kepercayaan dan sebagainya (Mohsin & Beltiukov, 2019)



Gambar 1

2. Definisi Regulasi Emosi

Menurut Gross, regulasi emosi merupakan suatu proses yang digunakan untuk mengatur emosi yang dimiliki seseorang, kapan digunakan dan bagaimana mengalaminya serta mengekspresikan emosi tersebut (Padang, 2018). Hal yang sama juga diungkapkan oleh Goldstein dan Naglieri, yaitu regulasi emosi merupakan proses di mana individu mengamati, mengevaluasi dan merubah emosinya dalam rangka mengendalikan emosi yang dimiliki seseorang, bagaimana seorang individu mengalaminya dan mengekspresikan emosinya tersebut (Padang, 2018). Menurut Reivich & Shatte, regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk tetap tenang dibawah tekanan. Seseorang yang memiliki kemampuan untuk mengelola emosi dapat mengendalikan diri apabila sedang kesal dan juga dapat mengatasi rasa cemas, sedih atau marah sehingga dapat mempercepat dalam pemecahan suatu masalah (Khoerunisya, 2015). Davidson, Fox, Kalin, mengatakan bahwa regulasi emosi sebagai perilaku seseorang yang dipengaruhi oleh emosi. Ketika seseorang mengalami emosi negatif, mereka biasanya tidak dapat berfikir dengan jernih dan melakukan tindakan diluar kesadaran mereka. Regulasi emosi adalah bagaimana seorang individu dapat menyadari, mengatur pikiran dan perilakunya dalam emosi yang berbeda-beda baik emosi positif maupun emosi negatif (Khoerunisya, 2015).

Penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah sebuah proses bagaimana individu bisa mengelola emosinya agar dapat

melakukan penyesuaian terhadap emosi yang sedang terjadi pada diri mereka. Pada saat seseorang dapat melakukan regulasi emosi dengan baik maka ia akan menunjukkan ekspresi emosi yang positif begitu pula sebaliknya jika seseorang kurang mampu melakukan regulasi emosi maka ia cenderung untuk bertindak negatif.

3. Aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross dalam (Nansi & Triutami, 2016) ada empat hal yaitu :

- a. *Strategies to emotion regulation* (Strategi Regulasi Emosi) adalah keyakinan individu dalam mengatasi suatu masalah, serta memiliki kemampuan untuk mengurangi emosi negatif dan dapat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.
- b. *Engaging in goals directed behavior* (Perilaku Untuk Mencapai Tujuan) adalah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan sehingga bisa tetap berfikir untuk melakukan sesuatu dengan baik dan bisa mengontrol emosi yang sedang dirasakan.
- c. *Control emotional responses* (Mengontrol Respon-Respon Emosi) ialah kemampuan individu untuk bisa mengontrol emosi yang ditunjukkan seperti (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara). Sehingga seseorang tidak merasakan emosi yang berlebihan dan memperlihatkan respon emosi yang tepat.
- d. *Acceptance of emotional respon* (Penerimaan Respon-Respon Emosional) adalah kemampuan individu untuk menerima suatu kejadian yang menyebabkan emosi dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

Hal tersebut berbeda dengan Thimpson dalam (Mia Hidayah, 2020) terdapat 3 macam aspek regulasi emosi :

- a. Kemampuan memonitor emosi (*emotions monitoring*) yaitu kemampuan individu untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi dalam dirinya, perasaannya, pikirannya dan latar belakang dari tindakannya.
- b. Kemampuan mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) yaitu kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialaminya. Kemampuan untuk mengelola emosi khususnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam yang dapat mengakibatkan individu tidak dapat berfikir secara rasional.
- c. Kemampuan memodifikasi emosi (*emotions modification*) yaitu kemampuan individu untuk merubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam putus asa, cemas dan marah. Kemampuan ini membuat individu mampu bertahan dalam masalah yang sedang dihadapinya.

Menurut penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa, ada beberapa aspek regulasi emosi yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang antara lain strategi regulasi emosi, perilaku untuk mencapai tujuan, mengontrol respon-respon emosi dan penerimaan respon emosi.

4. Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Menurut Hendrikson dalam (Al Habsyi, 2015) menyatakan bahwa emosi pada setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, begitu juga ketika individu harus mengatur kondisi emosinya. Faktor tersebut yaitu:

a. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yaitu lingkungan di mana tempat individu berada termasuk lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat. Keharmonisan dalam keluarga, kenyamanan di lingkungan sekolah dan keadaan masyarakat yang kondusif sangat mempengaruhi perkembangan emosi seseorang.

b. Faktor Pengalaman

Pengalaman yang didapat oleh individu selama hidupnya akan sangat mempengaruhi perkembangan emosinya. Pengalaman selama hidup saat berinteraksi dengan orang lain dan juga lingkungan akan menjadi referensi bagi seseorang dalam menunjukkan emosinya.

c. Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh orang tua sangat berbeda-beda. Ada juga pola asuh yang otoriter, memanjakan, tidak peduli dan ada juga yang penuh dengan kasih sayang. Bentuk pola asuh sangat mempengaruhi pola emosi yang dikembangkan individu.

d. Pengalaman Traumatik

Kejadian lampau yang memberikan kesan traumatis akan mempengaruhi perkembangan emosi seorang individu. Akibatnya rasa

takut dan sikap terlalu waspada yang sangat berlebihan akan mempengaruhi kondisi emosinya.

e. Jenis Kelamin

Keadaan hormon dan kondisi fisiologis pada laki-laki dan perempuan mengakibatkan perbedaan karakteristik emosi antara keduanya. Laki-laki lebih tinggi emosinya daripada perempuan. Sedangkan perempuan lebih bersifat emosioanlitas daripada lak-laki karena perempuan memiliki kondisi emosi berdasarkan peran sosial yang diberikan oleh masyarakat sesuai dengan jenis kelaminnya.

f. Usia

Kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis individu. Semakin usia bertambah, kadar hormon seseorang menurun yang mengakibatkan penurunan pengaruh emosional seseorang.

g. Perubahan Jasmani

Perubahan jasmani yaitu perubahan hormon yang mulai berfungsi sesuai dengan jenis kelamin masing-masing.

h. Perubahan Pandangan Luar

Perubahan pandangan luar dapat mengakibatkan konflik dalam emosi individu. Seperti tidak konsistennya dunia luar terhadap pribadi seseorang, membeda-bedakan perempuan dan laki-laki, dunia luar memanfaatkan sebuah kondisi ketidakstabilan seseorang untuk pengaruh negatif.

i. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal dan individual juga mempengaruhi regulasi emosi. keduanya berhubungan dan saling mempengaruhi, sehingga emosi meningkat bila individu ingin mencapai suatu tujuan berinteraksi dengan lingkungan dan individu lainnya.

Menurut uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ada berbagai faktor yang mempengaruhi emosi seseorang yaitu faktor lingkungan, faktor pengalaman, pola asuh orang tua, pengalaman traumatik, jenis kelamin, usia, perubahan jasmani dan perubahan pandangan luar.

5. Ciri Regulasi Emosi

Seseorang mampu meregulasikan emosinya jika seorang individu tersebut mempunyai kendali yang cukup baik terhadap emosi yang dimunculkan. Kemampuan dalam meregulasikan emosi yang dikemukakan oleh (Goelman dalam Bilah, 2018) yaitu:

- a. Bisa mengendalikan diri, artinya mampu mengolah emosi dengan baik.
- b. mempunyai hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain, yang artinya lebih peka terhadap perasaan orang lain.
- c. Mempunyai sikap berhati-hati, yang artinya saat melakukan sesuatu harus dengan pemikiran yang matang.
- d. Mempunyai keluwesan saat menangani perubahan dan tantangan.
- e. Memiliki toleransi yang tinggi terhadap frustrasi, yang artinya tidak perlu berputus asa terhadap suatu masalah.

- f. Mempunyai pandangan positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar, artinya lebih sering merasakan emosi yang positif dari pada emosi yang negatif.

Menurut penjelasan diatas, dapat disimpulkan ciri-ciri individu yang mampu meregulasi emosinya dengan tepat yakni mereka yang memiliki pengendalian diri, memiliki hubungan interpersonal yang baik, sikap hati-hati, mentoleransi terhadap frustrasi, pandangan yang selalu positif, kepekaan terhadap perasaan orang lain, melakukan introspeksi kepada diri sendiri, relaksasi dan lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negatif.

6. Strategi Regulasi Emosi

Menurut Gross dalam (Hasanah & Listyanti, 2014) ada dua strategi dalam melakukan regulasi emosi yaitu:

- a. *Antecedent-focused strategy*

Antecedent-focused strategy (cognitive reappraisal) yaitu suatu strategi yang dilakukan oleh seorang individu pada saat emosi keluar dan berlangsung sebelum seorang individu memberikan respon terhadap emosi. *Antecedent-focused strategy* merupakan suatu strategi didalam regulasi emosi dengan merubah cara berpikir seorang individu menjadi lebih positif dalam menafsirkan atau menginterpretasi suatu kejadian yang menimbulkan emosi. *Antecedent-focused strategy* dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi sehingga respon yang ditunjukkan tidak berlebihan.

b. *Respon-focused strategy*

Respon-focused strategy (expressive supression) yaitu bentuk dari pengaturan respon dengan menghambat ekspresi emosi yang berlebihan meliputi nada suara, perilaku dan ekspresi wajah. *Respon-focused strategy* hanya efektif untuk menghambat respon emosi yang berlebihan, tetapi tidak membantu mengurangi emosi yang dirasakan.

Menurut penjelasan diatas *Antecedent-focused strategy* melibatkan setiap individu dalam menafsirkan situasi yang bisa menimbulkan emosi kemudian dapat mengubah perilaku emosinya. Dalam hal ini seseorang mampu merubahan cara berpikir tentang situasi yang dapat memunculkan emosi negatif sehingga mampu memberikan dampak positif. Sehingga *Respon-focused strategy* yang fokus pada bagaimana individu mampu mengurangi emosi yang keluar ketika seseorang tersebut sudah dalam keadaan emosional.

Menurut Gross dan Thompson (2006), strategi regulasi emosi merupakan suatu proses berfikir yang dilakukan seseorang ketika menghadapi situasi yang emosional. Strategi regulasi emosi dapat dilakukan dengan menilai lebih positif atau menekan kondisi emosional dan mengekspresikannya secara berbeda dari kondisi sebenarnya. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam melakukan regulasi emosi. Menurut Gross (2007) regulasi dapat dilakukan individu dengan banyak cara yaitu:

c. Pemilihan Situasi (*Situation Selection*)

Suatu cara yang dimana individu mendekati/menghindari orang atau situasi yang dapat menimbulkan emosi yang berlebihan. Pemilihan jenis aktivitas, hubungan interpersonal, dukungan sosial dan situasi lingkungan yang dilakukan untuk mendekati atau menjauhkan dampaknya.

d. Modifikasi Situasi (*Situation Modification*)

Suatu cara dimana seseorang mengubah sehingga akan ikut mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang timbul. Yakni memodifikasi eksternal atau lingkungan fisik. Proses regulasi emosi ini sama dengan problem-focused coping yaitu strategi kognitif untuk penanganan stres yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalah dengan berusaha menyelesaikannya.

e. Penyebaran Perhatian (*Attention Deployment*)

Suatu cara dimana seseorang mengalihkan perhatian mereka dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari timbulnya emosi yang berlebihan. Suatu cara bagaimana individu mengarahkan perhatiannya di dalam sebuah situasi untuk mengatur emosinya atau bisa juga diartikan memfokuskan perhatian pada hal yang berbeda dari situasi yang dihadapi.

f. Perubahan Kognitif (*Cognitive Change*)

Suatu strategi dimana individu mengevaluasi kembali situasi dengan mengubah cara berfikir menjadi lebih positif sehingga dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi.

g. Perubahan Respon (*Response Modulation*)

Yakni upaya yang dilakukan setelah emosi terjadi untuk mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman dan tingkah laku dari emosi negatif.

B. Guru

Guru merupakan suatu profesi yang membutuhkan keahlian khusus sebagai guru. Pekerjaan tersebut tidak dapat dilakukan oleh sembarang orang di luar bidang pendidikan. Tugas seorang guru sebagai profesi yaitu mengajar, mendidik dan melatih. Mengajar yaitu meneruskan dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Mendidik berarti meneruskan dan mengembangkan nilai-nilai kepribadian. Sedangkan melatih berarti mengembangkan keterampilan-keterampilan kepada peserta didik (Darmadi, 2015).

Seorang guru pembimbing khusus adalah guru khusus yang menjalankan tugas di sekolah umum, memberikan bimbingan dan pelayanan pada anak berkebutuhan khusus yang mengalami kendala saat mengikuti pendidikan di sekolah yang membuat program pendidikan terpadu dan merupakan tenaga kependidikan yang khusus dipersiapkan untuk pendidikan tersebut (Pransiskasari, 2015).

Berapa hal yang menjadi tugas dan tanggung jawab sebagai guru pembimbing menurut (Dedy Kustawan dalam Chomza, 2017) yaitu:

- a. Menyusun dan melaksanakan program pembimbingan serta pembelajaran.
- b. Memonitor dan mengevaluasi program pembimbingan.
- c. Memberikan bantuan profesional dalam melakukan pengembangan kurikulum, program pendidikan individual, pembelajaran, media dan sumber belajar serta sarana prasarana.
- d. Menyusun laporan program bimbingan.

Menurut penjelasan teori diatas dapat disimpulkan bahwa sebagai seorang guru pembimbing yang dapat melayani segala sesuatu yang dibutuhkan anak berkebutuhan khusus. Supaya anak berkebutuhan khusus tidak merasa dibeda-bedakan dengan anak pada umumnya. Tugas-tugas yang diberikan kepada guru pembimbing yaitu melayani kebutuhan pendidikan anak berkebutuhan khusus dan memperoleh pendidikan sesuai dengan kebutuhan dan kemampuannya.

C. Anak Berkebutuhan Khusus (ABK)

1. Pengertian ABK

Menurut Depdiknas (2004), anak berkebutuhan khusus (ABK) merupakan anak yang secara signifikan mengalami kelainan atau penyimpangan (fisik, mental-intelektual, sosial, emosional) dalam proses pertumbuhan atau perkembangannya dibandingkan dengana anak-anak lain seusianya sehingga mereka memerlukan pelayanan pendidikan khusus. Menurut Mohammad Effendi (2006), anak berkebutuhan khusus (ABK)

adalah anak dengan karakteristik khusus yang berbeda dengan anak pada umumnya tanpa selalu menunjukkan ketidakmampuan mental, emosi atau fisik. Anak dengan berkebutuhan khusus merupakan anak yang mengalami kelaian/penyimpangan fisik, mental, maupun karakteristik perilaku sosialnya.

Sedangkan menurut Hallahan & Kauffman dalam Lia Martha Ayunira (2020), dalam pendidikan luar biasa, istilah keterbatasan secara tegas ditujukan kepada anak yang dianggap memiliki kelainan dari kondisi rata-rata anak normal pada umumnya, baik dalam hal fisik, mental maupun karakteristik perilaku sosialnya atau anak yang berbeda dari rata-rata umumnya, disebabkan ada permasalahan dalam kemampuan berfikir, pendengaran, penglihatan, sosialisasi dan gerak.

2. Penyebab ABK

Faktor-faktor penyebab anak menjadi berkebutuhan khusus, dilihat dari waktu kejadiannya dapat dibedakan menjadi tiga klasifikasi yaitu kejadian sebelum kelahiran, saat kelahiran dan penyebab yang terjadi setelah lahir (Dinie Ratri Desiningrum, 2016).

a. Pre-Natal

Terjadinya kelainan anak semasa dalam kandungan atau sebelum proses kehamilan. Kejadian tersebut disebabkan oleh faktor internal yaitu faktor genetik dan keturunan. Sedangkan faktor eksternal yaitu berupa ibu yang mengalami pendarahan bisa karena terbentur kandungannya, jatuh sewaktu hamil atau obat yang dapat mencidera janin dan akibat janin yang

kekurangan gizi. Berikut adalah hal-hal sebelum kelahiran bayi yang dapat menyebabkan terjadinya kelainan pada bayi.

b. Peri-Natal

Waktu terjadinya kelainan pada saat proses kelahiran, misalnya kelahiran yang sulit, pertolongan yang salah, persalinan yang tidak spontan, lahir prematur, berat badan lahir rendah, infeksi karena ibu mengidap sipilis.

c. Pasca-Natal

Terjadinya kelainan setelah anak dilahirkan sampai dengan sebelum usia perkembangan selesai kurang lebih 18 tahun. Bahwa itu dapat terjadi karena kecelakaan, keracunan, tumor otak, kejang, diare semasa bayi.

3. Jenis-jenis ABK

Anak dengan karakteristik fisik yang berbeda :

- a. Tunadaksa : anak-anak yang mengalami perbedaan fisik, bisa karena adanya kekurangan/cacat tubuh bawaan (sejak lahir) dan karena kecelakaan.
- b. Tunanetra : anak-anak yang mengalami hambatan dalam hal penglihatannya terbagi dalam *total blind* dan *low vision*.
- c. Tunarungu : anak-anak yang mengalami hambatan dalam pendengaran.
- d. Tunawicara : anak-anak yang mengalami gangguan pada penyampaian pesan dengan kata-kata/pembicaraannya.

Anak dengan karakteristik psikis yang berbeda :

- a. Tunagrahita : anak-anak dengan IQ kurang dari 80.
- b. Lambat belajar : anak-anak dengan IQ antara 80-90.
- c. Autis : anak-anak dengan gangguan perkembangan dan konsentrasi.
- d. Tunalaras : anak-anak yang mengalami gangguan dalam bersosialisasi karena tidak selaras dengan norma sekitar.
- e. Gifted : anak-anak berbakat yang memiliki kelebihan pada satu atau beberapa barang.
- f. Jenius : anak-anak dengan IQ di atas 140.
- g. ADHD/hiperaktif : anak-anak dengan gangguan perkembangan yang cenderung bertingkah terlalu berlebihan/tidak bisa diam.

Hiperaktif merupakan nama lain dari *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD). Hiperaktif adalah anak yang sulit untuk berkonsentrasi, perhatiannya sangat mudah teralihkan, motorik yang berlebihan, dan setiap ada intruksi susah untuk mengikuti perintah (Mas'ud et al., 2016). Hiperaktifitas sebagai pola perilaku seorang individu yang menunjukkan sikap tidak ingin diam, tidak mengaruh perhatian dan impulsif (Eric Taylor dalam Mas'ud et al., 2016).

Sedangkan menurut Zaviera, menjelaskan bahwa anak hiperaktif adalah mereka yang mengalami gangguan konsentrasi dengan ditandai sering melakukan gerakan-gerakan, hal tersebut memunculkan efek pada psikis, fisik, sampai pada masalah sosial (Ulfah, 2019).

Menurut penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa anak hiperaktif akan sangat kesulitan untuk beradaptasi dengan teman-temannya saat mengikuti pembelajaran di dalam kelas. Anak hiperaktif juga tidak akan diam sampai merasa kelelahan, anak hiperaktif akan terus membuat kebisingan dan terus bergerak sampai ada yang memperhatikan dia.

Karakter perilaku anak hiperaktif menurut DSM IV (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*) dalam (Ulfah, 2019) sebagai berikut:

a. Kurang perhatian atau *Inattention*

Pada kriteria ini anak hiperaktif mengalami gejala seperti,

- 1) Sering gagal fokus saat memperhatikan sesuatu sehingga selalu membuat kesalahan dalam tugas sekolah atau kegiatan lain.
- 2) Sering mengalami kesulitan dalam memfokuskan perhatian terhadap tugas dan permainan.
- 3) Sering tidak mendengarkan saat diajak berbicara dengan orang lain.
- 4) Tidak mengikuti instruksi yang diberikan orang lain.
- 5) Sering mengalami kesulitan mengerjakan tugas dan kegiatan.
- 6) Sering kehilangan barang penting untuk tugas atau kegiatan.
- 7) Sering menghindar dari tugas atau kegiatan sekolah.
- 8) Sering bingung oleh rangsangan dari luar.
- 9) Seringkali lupa untuk menyelesaikan tugas sehari-hari.

b. Hiperaktif Impulsif

Perilaku hiperaktif merupakan perilaku yang tidak bisa mengendalikan diri dapat dilihat dengan lima kriteria yaitu:

- 1) Sering gelisah dengan tangan atau kaki dan sering menggeliat di kursi.
- 2) Selalu meninggalkan tempat duduk dan keluar dari ruangan.
- 3) Selalu berlarian atau naik turun secara berlebihan.
- 4) Sering mengalami kesulitan saat bermain atau kegiatan yang senggang.
- 5) Seringkali berbicara berlebihan.

Perilaku impulsif merupakan perilaku yang terburu-buru yang menyebabkan tidak terkendalinya suatu kegiatan dapat dilihat dengan tiga kriteria, yaitu:

- 1) Mereka yang selalu memberikan jawaban saat pertanyaan belum selesai.
- 2) Mereka selalu mengalami kesulitan saat menanti giliran.
- 3) Mereka juga sering mengganggu orang lain, misal memotong pembicaraan atau permainan.

Menurut penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa karakteristik seorang anak hiperaktif itu mereka yang tidak mau diam dan mengalami kesulitan dalam belajar maupun saat bermain.

4. Penanganan ABK

- a. Butuh peran menyeluruh dengan orang tua, keluarga dan guru.
- b. Komunikasi efektif dengan memahami dan mengerti pendapatnya, memberikan hatinya, mengingatkan akibat buruk apabila mereka melanggar norma dan memberi motivasi.
- c. Memberikan lingkungan yang nyaman dan memungkinkan tumbuh kembang mereka bisa maksimal serta optimal.

- d. Memberikan pendidikan yang tepat di sekolah yang tepat.
- e. Memberikan terapi yang tepat.

D. Penelitian Yang Relevan

Riski Putri Setiarsih (2019) "*Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Problem Focused Coping Pada Guru Honorer SD Negeri Di Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal (Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro)*".

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *problem focused coping* pada guru honorer SD Negeri. Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif. Perbedaan dan persamaan di penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti yaitu di metode penelitian dan subjek penelitian. Sama-sama menggunakan variabel regulasi emosi. Peneliti menggunakan metode kualitatif sedangkan penelitian Riski Putri Setiarsih metode penelitiannya menggunakan kuantitatif. Peneliti menggunakan subjek penelitian guru pembimbing SLB dan penelitian Riski Putri Setiarsih menggunakan subjek penelitiannya guru honorer SD dengan populasi penelitian berjumlah 30 SD negeri (150 guru). Sama-sama menggunakan variabel regulasi emosi.

Nurmala Sari (2015) Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi, Volume 4 NO. 2 yang berjudul "*Regulasi Emosi Dan Burnout Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Swasta Menengah Ke Bawah*". Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap burnout. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Perbedaan dan persamaan di penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti yaitu di metode penelitian dan

subjek penelitian, peneliti menggunakan metode kualitatif sedangkan penelitian Nurmala Sari metode penelitiannya menggunakan kuantitatif menggunakan sampel berjumlah 77 responden yang merupakan guru honorer menengah kebawah, dipenelitian ini menggunakan dua variabel regulasi emosi dan burnout. Peneliti menggunakan subjek penelitian guru pembimbing SLB dan penelitian Nurmala Sari subjek penelitiannya guru sekolah dasar. Sama-sama menggunakan variabel regulasi emosi. Tetapi peneliti hanya menggunakan satu variabel yaitu regulasi emosi.

Ganesya Aisyah Karaben (2019) *“Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prososial Guru Di SLB Negeri Semarang (Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang)”*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial guru di SLB Negeri Semarang. Di penelitian ini menggunakan dua variabel. Subjek penelitian ini yaitu guru di SLB Negeri Semarang dengan jumlah sampel penelitian 50 orang. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Perbedaan dan persamaan di penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti yaitu di metode penelitian, peneliti menggunakan metode kualitatif sedangkan penelitian Ganesya Aisyah Karaben metode penelitiannya kuantitatif.

Retno Dian Pertiwi (2019) *“Pola Regulasi Emosi Mahasiswa Baru Pada Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Tahun Akademik 2018/2019 (Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang)”*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola regulasi emosi mahasiswa baru jurusan Bimbingan dan Konseling. Metode penelitian in

menggunakan metode kualitatif. Perbedaan dan persamaan di penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti yaitu sama-sama menggunakan metode kualitatif. Peneliti meneliti tentang regulasi emosi dengan subjek guru pembimbing. Sedangkan di penelitian Retno Dian Pertiwi ini juga meneliti tentang regulasi emosi dengan subjek mahasiswa baru jurusan bimbingan konseling sejumlah empat orang.

Sal Sal Bilah (2018) "*Regulasi Emosi Siswa Tunagrahita Ringan SLB Negeri Sukoharjo (Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Surakarta)*". Penelitian tersebut menyatakan bahwa penelitiannya bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat regulasi emosi siswa tunagrahita ringan. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan subjek 3 orang siswa tunagrahita ringan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses regulasi emosi yang dialami oleh anak tunagrahita ringan merupakan bentuk proses pengekspresian emosi yang diwujudkan menurut kemampuan dan kondisi tunagrahita ringan. Perbedaan dan persamaan di penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti yaitu sama-sama menggunakan metode kualitatif. Peneliti meneliti tentang regulasi emosi dengan subjek guru pembimbing. Sedangkan di Sal Sal Bilah juga meneliti tentang regulasi emosi dengan subjek anak tunagrahita.

Jurnal dari Shabira Hikmah Kheirunnisa dkk (2015) Jurnal Psimawa Diskursus Ilmu Psikologi & Pendidikan Vo. 2 No. 1 yang berjudul "Regulasi Emosi Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus Di SDIT Insan Qurani Sumbawa Besar". Tujuan penelitian ini untuk mengetahui regulasi emosi guru

pendamping ABK yang memiliki hafalan Qur'an dalam membimbing serta mendidik anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Perbedaan dan persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti yaitu sama-sama menggunakan metode kualitatif deskriptif. Penelitian ini menggunakan 3 subjek sedangkan peneliti hanya 2 subjek.

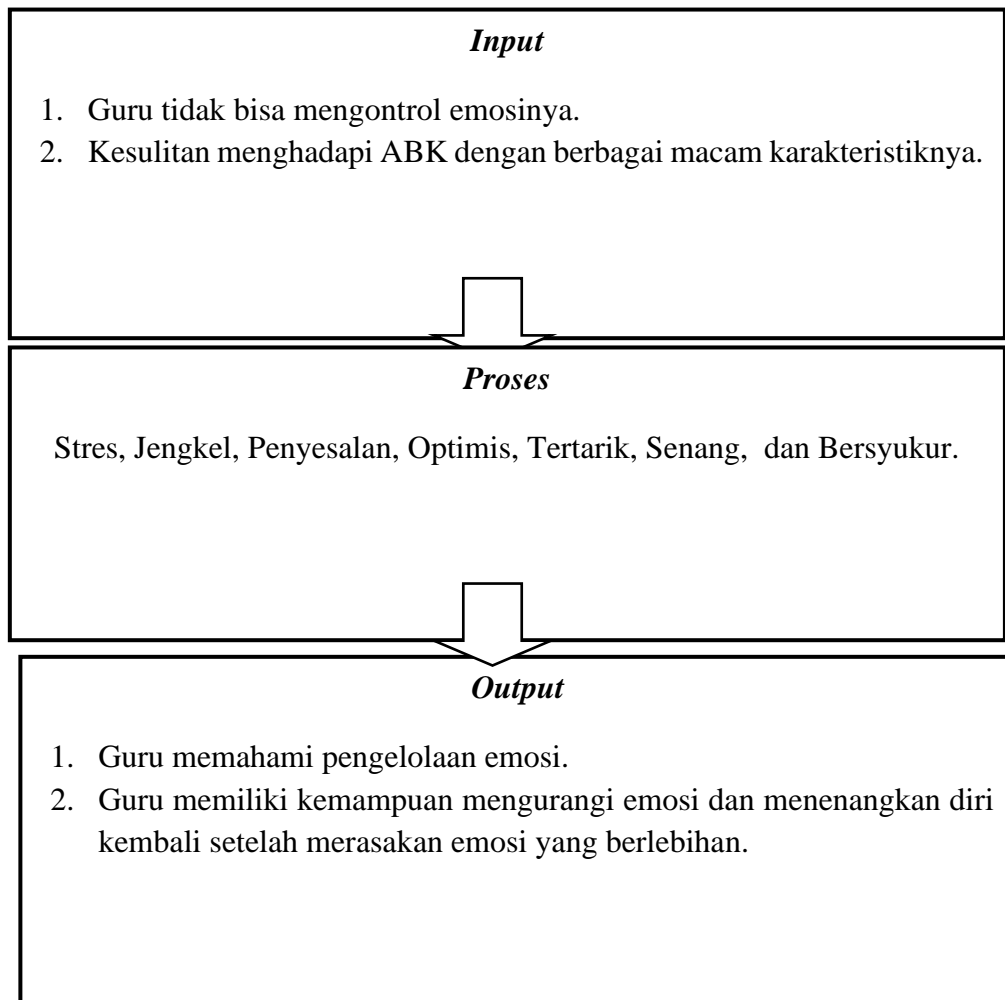
Jurnal dari Anggita Novanda Rizky dan Siti Suminarti Fasikhah (2009) Jurnal RAP UNP Vol. 10 No. 1 yang berjudul "*Pengaruh Self Efficacy Terhadap Kompetensi Emosi Guru Sekolah Luar Biasa Di Kota Malang*". Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh sel-*efficacy* terhadap kompetensi emosi guru SLB. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif non eksperimen. Perbedaan dan persamaan di penelitian ini yaitu di metode penelitian, peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif sedangkan Anggita dan Siti menggunakan metode kuantitatif non eksperimen dengan teknik pengambilan sampel menggunakan quota sampling. Persamaan di penelitian ini subjek penelitian sama yaitu guru.

Jadi, dari penelitian yang akan diteliti untuk mengetahui proses regulasi emosi terhadap guru pembimbing anak hiperaktif. Bagaimana cara mengelola emosi negatif tersebut saat sedang dirasakan dan cara menenangkan diri setelah merasakan emosi yang berlebihan. Hal ini juga akan diperkuat melalui narasumber yang bersangkutan dengan yang ada di lapangan.

E. Kerangka Berfikir

Seorang guru dituntut untuk selalu memiliki pengelolaan emosi yang baik dalam menjalankan tugasnya. Hal ini dikarenakan guru tidak selalu dihadapkan pada kondisi yang positif seperti kelas yang kondusif maupun murid yang penurut dan perilaku yang baik. Akan tetapi guru juga akan dihadapkan pada kondisi yang negatif seperti lingkungan kelas yang tidak kondusif, anak yang seperti lingkungan kelas yang tidak kondusif, kondisi murid yang kurang kooperatif sulit untuk diatur dan anak yang tidak paham akan pembelajaran yang berlangsung. Kondisi-kondisi negatif yang dirasakan seorang guru yang kemudian memerlukan pengelolaan emosi yang baik agar emosi negatif tersebut dapat disalurkan ke arah yang positif.

Guru yang mengajar ABK mengalami berbagai permasalahan terkait dengan proses pembelajaran ABK. Hal tersebut rentan membuat guru yang mengajar ABK lebih mudah terganggu secara emosi seperti mudah stres, jengkel, penyesalan, optimis, tertarik, senang dan bersyukur. Faktor pemicu emosi guru pada saat mengajar diantaranya berupa perilaku dari ABK yang sulit untuk dikontrol, anak yang tiba-tiba tantrum, anak yang tidak paham pembelajaran yang diberikan oleh guru, selalu berfikir positif saat menghadapi ABK, bisa membantu ABK berkembang dan menerima tanggung jawab pekerjaan dengan ikhlas. Reaksi emosi positif dan emosi negatif masing-masing memberikan dampak baik atau buruk pada diri guru dan murid. Adapun bagan dari penelitian ini sebagai berikut :



Gambar 2 Kerangka Berfikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Metodologi kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang (Moleong, 2013). Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan data dan informasi mengenai berbagai hal yang ada kaitannya dengan permasalahan yang diteliti. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode penelitian kualitatif deskriptif. Metodologi kualitatif deskriptif ditunjukkan untuk mendeskripsikan dan menggambarkan regulasi emosi guru di SLB Autis Harmony Surakarta.

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian dilakukan di SLB Autis Harmony Surakarta yang terletak di Jl. Sungai Indragiri No.7, RT.1/RW.3, Dadapsari, Sangkrah, Ps.Kliwon, Kota Surakarta, Jawa Tengah.

2. Waktu penelitian

Penelitian dilakukan setelah peneliti melakukan seminar proposal.

C. Subjek Penelitian

Subjek adalah sumber informasi untuk mencari data dan masukan-masukan dalam mengungkapkan masalah penelitian atau dikenal dengan istilah

informan yaitu orang yang memberikan informasi baik tentang dirinya ataupun orang lain. Teknik penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel data dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2018),

Subjek dalam penelitian ini adalah guru ABK di SLB, dengan jumlah 2 orang. Selain guru ABK sebagai subjek utama penelitian, adapun informan pendukung yaitu kepala sekolah (*significant other*) untuk mengetahui kebenaran dari kedua subjek. Subjek penelitian yang terlibat perlu digali seluruh informasinya baik perkataan maupun tindakan sehingga dapat diperoleh gambaran yang utuh dan komprehensif mengenai regulasi emosi pada guru terhadap ABK di SLB Autis Harmony Surakarta. Kriteria subjek penelitian adalah sebagai berikut:

1. Guru yang mengajar anak ABK di SLB Autis Harmony Surakarta.
2. Guru yang sudah mengajar ABK di SLB Autis Harmony Surakarta kurang lebih satu tahun harus terbiasa, terlatih, dan bersabar untuk menghadapi anak berkebutuhan khusus.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan salah satu komponen penting dalam sebuah penelitian. Pengumpulan data disini berarti pencarian sumber-sumber, penentuan akses ke sumber-sumber dan akhirnya mempelajari dan mengumpulkan informasi. Peton dalam (Semiawan, 2010) menyajikan teknik pengumpulan data dalam tiga jenis yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi. Dalam penelitian ini hanya menggunakan teknik wawancara sebagai alat pengambilan data.

Wawancara mendalam merupakan sebuah interaksi sosial informal antara seorang peneliti dengan informannya (Afrizal, 2014). Wawancara dibagi menjadi tiga bagian, yaitu *structured*, *semi-structured*, *open-ended interview*. Dalam penelitian ini menggunakan wawancara semi struktur yaitu menemukan masalah secara lebih terbuka, dimana pihak informan diminta pendapat dan idenya (Meleong, 2013).

Wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi yang tidak dapat diperoleh dari observasi. Hal tersebut dikarenakan tidak semua data diperoleh dengan observasi. Oleh sebab itu peneliti harus mengajukan pertanyaan kepada informan secara aktif. Wawancara dipenelitian ini digunakan untuk memperoleh data mengenai regulasi emosi pada guru pembimbing anak hiperaktif di SLB Autis Harmony Surakarta.

E. Kabsahan Data

Menurut Sugiyono, (2016) triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Triangulasi merupakan usaha mengecek kebenaran data atau informasi yang diperoleh peneliti dari berbagai sumber yang berbeda dengan cara mengurangi sebanyak mungkin bias yang terjadi saat pengumpulan dan analisis data. pada tahap pengolahan data, peneliti menggunakan triangulasi sumber untuk memperoleh suatu data dari beberapa narasumber

Menurut Sugiyono (2016) triangulasi sumber merupakan mendapatkan data dari berbagai sumber yang berbeda dengan teknik yang sama. Triangulasi

sumber ialah menggali kebenaran informasi selalui sumber yang berbeda dalam memperoleh data (Gunawan, 2014). Dapat dikatakan absah apabila terdapat keseuaian antara informasi yang diberikan oleh informan dengan informan lain. Adapun proses yang dilakukan peneliti dalam penelitian ialah dengan membandingkan antara hasil wawancara yang telah dilaksanakan dengan data-data yang diperoleh dari kepala sekolah sebagai penguji keabsahan data.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara dan dokumentasi. Data yang telah dikumpulkan dianalisis dengan pendekatan kualitatif terdiri dari tiga yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

1. Reduksi data

Data yang diperoleh di lapangan ditulis dalam bentuk uraian yang terperinci. Data yang diperoleh dari wawancara dipilih oleh peneliti. Data yang tidak terkait dengan penelitian dapat disimpan sebagai berkas sedangkan data yang terkait dengan penelitian dapat dikumpulkan dijadikan bukti penelitian.

2. Penyajian data

Penyajian data merupakan narasi yang memungkinkan simpulan penelitian dapat dilakukan. Narasi tersebut harus merupakan deskripsi yang menceritakan dan menjawab setiap permasalahan yang ada.

3. Penarikan kesimpulan

Penarikan kesimpulan dilakukan selama kegiatan penelitian berlangsung. Verifikasi ini sebagai suatu tinjauan ulang terhadap catatan-catatan yang diperoleh di lapangan. Singkatnya makna-makna yang muncul dari data harus diuji kebenarannya, kekokohnya dan kecocokannya yaitu berupa validitasnya.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Sejarah SLB Autis Harmony Surakarta

SLB Autis Harmony Surakarta merupakan sekolah swasta anak berkebutuhan khusus yang berlokasi di Jl. Sungai Indragiri No.7, RT.1/RW.3, Dadapsari, Sangkrah, Ps.Kliwon, Kota Surakarta, Jawa Tengah. Sekolah tersebut berdiri pada tahun 2007. Menurut pasal 32 UU No.22 Tahun 2003 ayat tentang sisdiknas ayat (1) menerangkan bahwa pendidikan khusus merupakan pendidikan bagi peserta didik yang memiliki tingkat kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran karena kelainan fisik, mental dan memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa.

2. Tujuan SLB Autis Harmony Surakarta

a. Tujuan Umum

- 1) Melatih anak untuk belajar dan bermain secara kelompok
- 2) Melatih anak didik belajar dan mencari teman
- 3) Memotivasi anak didik untuk percaya diri
- 4) Melatih anak didik untuk dapat menyelesaikan masalah
- 5) Melatih anak didik untuk belajar hidup mandiri

b. Tujuan Khusus

- 1) Melatih anak didik agar mampu berkomunikasi secara bermakna
- 2) Melatih anak didik agar mampu beradaptasi dengan lingkungan

- 3) Melatih anak didik agar mampu berkomunikasi dengan baik kepada orang lain

3. Visi

“Mewujudkan siswa yang berakhlak mulia, mandiri, berkarakter dan mampu bersosialisasi dengan masyarakat”.

4. Misi

- a. Membantu anak dengan kebutuhan khusus pada umumnya dan anak autis pada khususnya untuk mampu bermasyarakat dan diterima masyarakat.
- b. Mengembangkan dan mengoptimalkan bakat dan kemampuan anak dengan kebutuhan khusus dan anak autis.
- c. Memberikan kesempatan anak autis untuk mendapatkan pendidikan secara formal.
- d. Menjadikan SLB Autis Harmony sebagai salah satu alternatif informasi mengenai autisme.
- e. Menjadikan SLB Autis Harmony sebagai wadah berlatih dan melakukan pelatihan-pelatihan bagi pemertahi autisme.

B. Hasil Temuan Penelitian

1. Emosi Yang Muncul

- a. Stres

Seperti yang dihadapi oleh guru ABK di SLB Harmony Surakarta. Saat awal mengajar guru ABK rentan mengalami stres. Guru memiliki kekhawatiran tersendiri pada saat awal mengajar ABK. Sehingga membuat

guru menjadi stres saat pertama kali mengajar karena anak diajari tidak paham-paham.

“..awal mengajar bingung anak mau diapakan karena awam jadinya stress saat awal mengajar”. (W1/N/43-46)

“..stress anak diajari tidak bisa-bisa”. (W1/N/119-120)

“..hari ini bisa, nanti lupa. Tidak ada satu jam sudah lupa”. (W2/J/90-91)

Kendala yang dikeluhkan oleh guru pada saat mengajar ABK yaitu guru kesulitan untuk menyampaikan materi pembelajaran dikarenakan ABK sangat sulit untuk memahami apa yang disampaikan oleh guru. Membuat guru menjadi stres pada saat mengajar ABK tidak sesuai yang diharapkan. Apalagi ABK memang susah untuk mengingat sesuatu. Saat belajar pun juga ABK pasti cepat lupa dan kesulitan untuk mengingat.

b. Jengkel

Guru yang mengajar ABK dengan berbagai macam karakteristik anak membuat guru mengalami kesulitan dalam mengatasi perilaku ABK yang sedang tantrum. Kejadian yang dialami guru waktu menghadapi muridnya pada saat ABK suka mengamuk, merusak fasilitas di kelas dan menyerang teman-temannya yang berada di dekatnya. Sehingga hal tersebut memicu emosi guru menjadi jengkel.

“..murid D itu suka ngamuk nyobeki, anaknya cenderung merusak barang-barang. Kalo murid A dulu pas sukanya ngamuk menjambak temannya”. (W1/N/77-83)

“..tidak bisa diam..kalau bersebelahan dengan temannya usil” (W2/J/181&188)

Seperti yang dikatakan oleh kepala sekolah :

“masalah anak tidak dapat mengikuti pelajaran, anak tidak bisa diam dan anak yang tantrum”. (W3/KS/16-18)

Guru mengatakan bahwa terkadang terpengaruh oleh keadaan ketika sedang PMS dan saat kondisi murid yang susah untuk dikendalikan. Sehingga membuat guru menjadi sedikit sensitif.

“..apalagi pas lagi PMS, suaranya keras tambah anak-anak susah untuk di kendalikan”. (W1/N/162-164)

Terlihat dari kejadian pada saat anak melakukan kesalahan dan membuat guru emosi sehingga memarahi ABK tersebut. Tetapi hal yang tak diduga ternyata si anak malah melakukan tindakan yang sehingga membuat guru menjadi semakin jengkel.

“..melakukan kesalahan saya tegur malah nasinya (bekal) ditumpahkan di kepalanya terus lari-lari tasnya dibodol-bodol (diberantakin)” (W1/N/216-219)

c. Penyesalan

Penyesalan merupakan sesuatu yang tidak bisa semua orang hindari dan pasti semua orang mengalaminya. Perasaan menyesal yang dilakukan guru pada saat anaknya sendiri melakukan kesalahan dan guru memukul anaknya sendiri. Sehingga membuat guru menyesal telah melakukannya.

“..saat dirumah anak melakukan kesalahan pernah anak saya pukul habis itu saya nangis”. (W2/J/227-229)

d. Optimis

Walaupun guru mengalami kesulitan pada saat mengajar ABK tetapi guru masih tetap optimis untuk menghadapi anak yang tantrum dan susah untuk dikendalikan. Guru merasa terbantu adanya seminar dan pelatihan sehingga memudahkan guru menghadapi ABK dari mengikuti

kegiatan tersebut guru dapat belajar banyak. Guru juga harus siap menghadapi ABK jika tantrum dalam artian siap mental dan fisik. Guru juga merasa yakin kalau ABK yang dia pegang lama-lama pasti nurut.

“..kesulitan pada saat anaknya tiba-tiba tantrum dan susah untuk dikendalikan..sayakan memang basicnya bukan dari PLB..dulu banyak banget seperti seminar, pelatihan lama-lama aku bisa belajar dari situ”. (W1/N/54-59)

“..kalau disekolah nurut sama saya.. makanya meskipun anaknya engga bisa diatur kalau sama gurunya pelan-pelan bisa”. (W2/J/52-55)

“anak yang tantrum memang harus benar-benar siap dalam artian siap mental dan fisik”. (W2/J/72-74)

e. Senang

Sebelumnya guru juga memiliki anak berkebutuhan khusus, awal mulanya guru mengantarkan anaknya untuk terapi mulai belajarnya dari situ akhirnya guru tertarik untuk mengajar di SLB.

“awal mula saya terjun karena anak saya juga berkebutuhan khusus”. (W2/J/16-18)

Seperti yang dikatakan oleh kepala sekolah :

“anaknya dulu juga sekolah disini”. (W3/KS/43)

Guru merasa senang bisa bekerja di SLB yang tadinya hanya menemani anaknya untuk terapi. Bisa mengajar di SLB membantu anak-anak lainnya.

“..awal pertama masuk senang bisa diterima kerja” (W1/N/26-27)

“..perasaan senang saat bisa bekerja di SLB karena anak saya juga sekolah disini”. (W2/J/25-27)

f. Bersyukur

Saat menghadapi ABK guru tidak merasa terbebani selama mengajar. Merasa bersyukur karena bisa membantu anak bisa berkembang dapat memberikan rasa puas tersendiri. Anak juga memberikan hiburan terhadap guru dengan berbagai tingkahnya.

“..tidak merasa beban saat mengajar karena saya menikmati”.
(W2/J/293-294)

Seperti yang dikatakan oleh kepala sekolah :

“sudah menerima ABK dengan berbagai macam problemnya dengan sabar”. (W3/KS/91-92)

2. Regulasi Emosi

a. Menerima dan Memahami Keadaan ABK

Saat awal mengajar guru memang mengalami sedikit kesulitan sehingga menyebabkan stress dalam menghadapi ABK. Tetapi dengan seiring berjalannya waktu guru dapat mengerti bahwa ABK tidak dapat dipaksa harus bisa dalam pembelajaran. Sekarang guru lebih mengikuti kemampuan si anak dan lebih ke bina diri si anak bisa ke toilet sendiri, makan sendiri, pakai pakaian sendiri untuk memenuhi kebutuhan dirinya sendiri bisa. Masalah tercapainya pelajaran guru tidak dapat memaksa anak, guru berusaha sebisanya dan semuanya dikembalikan kepada yang diatas.

“..lebih mengikuti kemampuan anak tidak telalu memaksa anak sekarang sudah beradaptasi sendiri”. (W1/N/48-51)

“..tapi lama-lama oh ini anak berkebutuhan khusus mau tak paksakan juga tidak bisa”. (W1/N/120-122)

“..semuanya dikembalikan kepada yang diatas..harus sabar”.
(W2/J/87&92)

“..tidak dapat memaksa anak terlalu ini menekan”. (W2/J/92-93)

Lambat laun stresnya berkurang guru sudah lebih menerima dan memahami keadaan ABK dalam pembelajaran tidak harus mengikuti kurikulum yang sudah ditentukan. Lebih menyesuaikan kemampuan ABK dan bina dirinya.

b. Menenangkan Diri Dengan Menarik Nafas

Perilaku saat ABK ngamuk menjambak temannya apalagi pada saat guru PMS sedikit mempengaruhi emosi sehingga menyebabkan guru jengkel. ABK susah untuk dikendalikan dan setiap anak ngerusak barang-barang biasanya yang dilakukan guru diam sebentar untuk tidak melakukan aktifitas dulu sampai sudah tenang baru lanjut mengajar. Terkadang anak juga disendirikan di ruangan apabila mengganggu untuk menjaga agar emosi guru tidak meluap.

“..kalau emosinya tinggi diam bentar baru lanjut mengajar”.
(W1/N/74-76)

“..tempat disendirikan jangan sampai mengganggu”. (W2/J/189-190)

Selain di diamkan untuk mengurangi emosinya biasanya yang dilakukan oleh guru yaitu tarik nafas, terkadang kalau memang sudah tidak tahan keluar kelas untuk menenangkan diri sebentar dan juga bercerita dengan guru lain untuk mengurangi emosinya. Sesekali guru juga memberikan *punishment* kepada muridnya walaupun diberikan *punishment* tidak berhasil biasanya di diamkan. Guru memberikan *punishment* agar

ada efek jera buat si anak. Selain itu untuk anak yang masih kecil di suruh duduk biasanya sambil dipegangi agar tidak kemana-mana.

“..kalau emosinya tinggi caranya tarik nafas yang panjang habis itu dikeluarkan. Kadang memang benar-benar sudah tidak tahan keluar kelas sebentar untuk menenangkan diri”. (W1/N/100-105)

“..cerita dengan teman dengan bercerita setidaknya sedikit mengurangi emosi”. (W1/N/110-111)

“..kadang diberikan punishment semisal tidak berhasil yaudah didiamkan”. (W1/N/187-189)

“..dipegangi kalau masih kecil suruh duduk, dipegangi biar tidak kemana-mana”. (W1/N/249-251)

Seperti yang dikatakan oleh kepala sekolah bahwa :

“..guru menenangkan diri dengan tidak mengajar ABK dulu sampai tenang..saya selalu bilang kalau memang sudah benar-benar tidak bisa menghendel jangan dipaksa lebih baik istirahat dulu”. (W3/KS/25-32)

Guru sudah tau apa yang harus dilakukan saat anak tantrum dan susah untuk dikendalikan. Bagi guru dengan bercerita kepada rekan kerja tentang apa yang dialami saat menghadapi ABK merupakan cara untuk mengurangi emosinya.

c. Tidak Mengajar Sementara

Kejadian yang membuat guru menyesal yaitu pernah sekali memukul anaknya sendiri karena telah melakukan kesalahan. Sehingga kejadian tersebut membuat guru menjadi menyesal telah melakukan hal tersebut terhadap anaknya. Kejadian itu membuat guru selalu memotivasi dirinya berusaha untuk mengembalikan pikirannya bahwa ini ABK sebagai guru harus bisa menahan emosi. Guru juga tidak pernah melampiaskan ke benda atau semacamnya kalau sedang dalam keadaan

emosi. Kalaupun memang anak susah untuk dikendalikan lebih baik untuk tidak mengajar dulu di diamkan dari pada menyakiti anak.

“..begitu percuma dari situ saya.. kenapa aku tadi begitu”.
(W2/J/227-230)

“..kalau memang sudah tidak bisa saya tidak mengajar dulu, saya kasih kerjaan. Saya alihkan dulu emosi saya seandainya sudah selesai baru mengajar lagi”. (W2/J/234/238)

“..lebih baik didiamkan dulu..tetap sambil diawasi tapi kita diam”.
(W2/J/242-246)

d. Tidak Melakukan Aktivitas Sampai ABK Tenang

Awal mengajar guru memang mengalami kesulitan menghadapi ABK dari situ guru dapat belajar dari mengikuti seminar dan pelatihan. Mengikuti kegiatan tersebut lama-lama sudah tahu bagaimana menghadapi ABK. Guru merasa kalau emosinya sedang diatas dan anak belum bisa diam sementara tidak diberikan perintah dulu di diamkan sampai benar-benar tenang, guru yakin bahwa ABK yang dipegang pasti nurut. Apalagi pada saat ABK tantrum ditahan jangan sampai melakukan aktivitas lainnya.

“..dulu banyak banget seperti seminar, pelatihan lama-lama aku belajar dari situ..kalau anak susah untuk dikendalikan ya minta tolong guru lain..kalau selama saya masih bisa, saya kendalikan sendiri”. (W1/N/57-62)

“...kalau emosinya lagi diatas sementara kalau anak belum diam saya suruh duduk aja dulu..endak saya beri perintah dan lain-lain..pokoknya saya diamkan..rata-rata kalau saya yang pegang anaknya nurut sih mbak”. (W2/J/44-50)

“..ditahan gimana anak itu tidak tantrum..jangan melakukan aktivitas lain dulu”. (W2/J/75-76)

Seperti yang dikatakan oleh kepala sekolah bahwa :

“meskipun ABK bermasalah guuru tetap profesional mengajar ABK. Apalagi saat anak taantrum harus siap menghendel”. (W3/KS/60-61)

e. Menikmati Pekerjaan Selama Menjadi Guru ABK Serta Bisa Membantu ABK Berkembang

Awal mulai karena memiliki anak berkebutuhan khusus ingin menangani anaknya sendiri dan akhirnya bertemu dengan kepala sekolah SLB Autis Harmony Surakarta bisa mengajar di SLB.

“..saya ingin menangani anak saya sendiri”. (W2/J/18-19)

Seperti yang dikatakan oleh kepala sekolah bahwa :

“memang beliau mempunyai anak berkebutuhan khusus dan dulunya memang sekolah disini dan sudah lulus”. (W3/KS/51-54)

Perasaan senang bisa bekerja di SLB selain bisa menangani anaknya sendiri guru juga merasa senang karena bisa membantu belajar anak-anak lainnya

“..senang bisa membantu belajar anak-anak lainnya”. (W2/J/29-30)

Seperti yang dikatakan oleh kepala sekolah :

“pastinya guru senang bisa mengajar ABK yang awalnya tidak bisa apa-apa sekarang anak bisa melakukan apapun sendiri..pasti ada rasa senang bisa membantu ABK berkembang”. (W3/KS/81-85)

f. Menerima Dengan Ikhlas Dan Lapang Dada Memaknai Proses Penuh Rasa Syukur

Guru tidak menjadikan beban selama mengajar ABK. Tidak pernah dibawa hati dan sudah menerima. Mengerti bahwa ini ABK mau gimanapun tetap seperti itu. Guru juga merasa apabila lama tidak bertemu dengan anak-anak merasa kangen sama mereka (ABK) jadi guru selalu

bersyukur saat mengajar ABK selalu menikmati memang takdirnya seperti ini tetap dinikmati.

“..tidak dibawa hati..menerima..lebih menenangkan hati itu anak berkebutuhan khusus mau diapakan tetap begitu”. (W1/N/261-264)

“..saya syukuri memang jalannya seperti ini saya menerima”. (W2/J/299-300)

Seperti yang dikatakan oleh kepala sekolah :

“guru menerima dengan sabar menghadapi ABK dengan berbagai macam problemnya menerima dengan sabar”. (W3/KS/95)

Selama menjadi guru tidak merasa terbebani saat mengajar. Guru juga berusaha untuk bersikap santai dan menikmati, bersyukur selama menjadi guru ABK.

C. Pembahasan

Menurut Gross, regulasi emosi merupakan suatu proses yang digunakan untuk mengatur emosi yang dimiliki seseorang, kapan digunakan dan bagaimana mengalaminya serta mengekspresikan emosi tersebut (Padang, 2018).

Regulasi emosi menerima dan memahami keadaan ABK. Sebagai guru SLB selama mengajar ABK tentunya pernah mengalami kesulitan dalam menangani perilaku ABK sehingga menyebabkan stress pada guru. Guru mengalami kesulitan pada awal mengajar karena anak tidak paham dan setiap diajari cepat lupa. Keadaan stress yang dialami seseorang akan menimbulkan efek kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis. Guru tidak akan membiarkan stress itu terus terjadi, guru akan menghilangkan stress itu dengan memilih untuk tidak memaksakan anak harus bisa dalam pelajaran lebih mengikuti kemampuan anak dan bina diri anak. Guru juga menginginkan

ABK bisa berkembang secara optimal lebih mandiri. Cara yang dilakukan guru dalam meregulasi emosi termasuk dalam *situation selection* yaitu cara individu untuk mendekati atau menghindari orang maupun situasi yang dapat menimbulkan emosi (Gross & John, 2003).

Regulasi emosi menenangkan diri dengan menarik nafas. Seperti yang dikatakan oleh guru bahwa pada saat awal mengajar mengalami kesulitan. Guru mengalami kesulitan ketika ABK tantrum susah untuk dikendalikan, merusak barang-barang dan mengganggu temennya apalagi pada saat lagi PMS itu sangat mempengaruhi emosi menjadi jengkel. Menurut Alimin (Hayati,2014), bahwa ABK memiliki perilaku dan emosional yang tidak stabil dan berubah-ubah. Seperti yang dikatakan oleh kepala sekolah bahwa masalah anak yang tidak dapat mengikuti pelajaran, susah dikendalikan dan anak tantrum. Hal tersebut pasti sangat mempengaruhi emosi guru jadi kepala sekolah juga selalu bilang kepada guru apabila memamang sudah tidak dapat menghendel ABK jangan dipaksa lebih baik istirahat sejenak untuk menghindari emosi dan berdampak ke ABK. Bahwa ABK merupakan tanggung jawab guru sehingga apa yang dilakukan oleh ABK akan berimbas kepada guru. Terkadang guru ingin marah tetapi harus meredamnya. Guru berusaha untuk menurunkan tingkat emosinya agar tidak berdampak kepada ABK.

Saat guru menghadapi kejadian tersebut guru memiliki cara untuk meregulasi emosinya dengan menarik nafas, kadang kalau sudah tidak tahan keluar kelas sebentar untuk menenangkan diri dan bercerita dengan guru lain untuk mengurangi emosinya tersebut. Diam tidak melakukan aktifitas sampai

benar-benar tenang. Terkadang disendirikan diruangan apabila anak mengganggu. Guru juga memberikan *punishment* untuk muridnya agar memberikan efek jera walaupun tidak berhasil biasanya di diamkan dahulu untuk mengurangi emosinya. Selain itu kalau anak masih kecil dipegangi agar tidak kemana-mana. Dulu guru mengikuti seminar dan pelatihan lama-lama belajar dari situ dalam menghadapi ABK. Cara tersebut dilakukan agar guru tidak terpengaruh oleh emosi yang dirasakan. Regulasi emosi dalam diri guru berfokus pada *antecedent focused* merupakan bentuk pengaturan emosi dengan melakukan perubahan kognitif terhadap situasi yang berpotensi mendatangkan emosi (Gross & John, 2003).

Regulasi emosi tidak mengajar ABK sementara. Bahwa guru pernah sekali memukul anaknya karena melakukan kesalahan itu membuat guru menangis dan menyesali perbuatannya tersebut. Dari situ membuat guru untuk tidak melakukan hal tersebut lagi apalagi kepada muridnya. Apabila ABK melakukan kesalahan dan membuat guru menjadi emosi guru lebih memilih untuk menghindari hal-hal tersebut dari pada berdampak ke ABK. Guru memilih untuk tidak mengajar dulu di diamkan dulu dari pada menyakiti anak. Guru mengelola emosinya untuk tetap harus optimis, positif thinking dan mampu ketika menghadapi ABK.

Guru berusaha untuk mensugesti dirinya karena ABK yang di dampinginya adalah tanggung jawabnya bahwa guru mampu melakukannya dan memotivasi dirinya sebagai cara merespon perasaan ketika guru marah atau kesal. Guru mengevaluasi kembali situasi dengan mengubah cara berfikir

menjadi lebih positif. Cara tersebut merupakan proses regulasi emosi *cognitive change* (Gross & John, 2003). Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih atau marah sehingga memercepat redalam pemecahan masalah, pengekspresian emosi, baik negatif maupun positif merupakan hal sehat asalkan dilakukan dengan tepat (Reivich & Shatte, 2002).

Regulasi emosi tidak melakukan aktivitas sampai ABK tenang. Seperti yang dikatakan oleh guru walaupun mengalami kesulitan saat mengajar, guru masih tetap optimis dalam menghadapi anak yang tantrum dan susah untuk dikendalikan. Saat menghadapi anak tantrum memang harus siap mental dan fisik. Karena bagaimanapun sudah menjadi tanggung jawab seorang guru pada saat anak mengalami hal tersebut di sekolah. Guru merasa terbantu dengan adanya seminar dan pelatihan, dari mengikuti kegiatan tersebut semakin lama guru mengerti bagaimana menghadapi ABK pada saat emosinya sedang tinggi dan anak susah untuk dikendalikan dan tidak bisa diam sementara guru tidak memberikan perintah dulu kepada anak sampai benar-benar tenang terkadang guru juga minta bantuan oleh guru yang lain apabila tidak bisa menghendel sendiri. Seperti yang dikatakan oleh kepala sekolah, meskipun ABK bermasalah guru tetap profesional menangani ABK apalagi disaat anak tantrum memang harus siap menghendel. Hubungan interpersonal dan individual juga sangat mempengaruhi regulasi emosi. Keduanya berhubungan dan saling mempengaruhi, sehingga emosi meningkat bila individu yang ingin mencapai tujuan berintraksi dengan lingkungan dan individu lainnya. Biasanya emosi

positif meningkat bila individu kesulitan dalam mencapai tujuannya (Salovey dan Sluyter dalam Mia Hidayah, 2020).

Regulasi emosi menikmati pekerjaan menjadi guru ABK serta membantu ABK berkembang. Sebelumnya guru memang memiliki anak berkebutuhan khusus pada awalnya ingin menangani anaknya sendiri dari mengantarkan anaknya terapi, guru mulai belajar dari situ sehingga mengetahui bagaimana menangani ABK sampai akhirnya bertemu dengan kepala sekolah mengajak untuk membantu mengajar di SLB. Kepala sekolah juga mengatakan bahwa guru memang memiliki anak berkebutuhan khusus dan sekolah disini dan sudah lulus selain itu juga ingin membantu anak-anak lainnya. Guru tertarik mengajar di SLB membantu ABK lainnya walaupun mengalami berbagai kesulitan saat menghadapi ABK. Sikap dan tindakan subjek sesuai dengan pendapat Alma (2010) yang mengatakan bahwa guru yang memiliki kompetensi yang baik akan lebih merasa percaya diri dan tidak menganggap tugas-tugas disekolah sebagai beban.

Guru berusaha untuk menerima apa yang di lakukannya untuk membantu ABK. Penerimaan diri yang baik terhadap diri sendiri akan memunculkan pikiran-pikiran positif yang mana hal itu akan dapat membentuk suatu konsep diri yang positif (Putri & Hamidah, 2012). Guru berusaha menerima sebagai guru ABK selalu menikmati dan bersyukur merasa senang mengajar ABK. Menikmati dengan mengikuti alur setiap harinya mengajar tidak menggebu-gebu dan tidak terlalu memaksa ABK.

Regulasi emosi menerima dengan ikhlas dan lapang dada memaknai proses dengan rasa syukur. Selama mengajar guru tidak merasa terbebani sudah menerima dan sangat bersyukur bisa membantu ABK. Menikmati pekerjaannya selalu dibawa santai selama menjadi guru ABK. Guru juga merasakan apabila tidak bertemu dengan anak-anak merasa kangen jadi guru selalu bersyukur memang sudah takdirnya untuk mengajar ABK tetap dinikmati. *Self esteem* yaitu individu yang memiliki penghargaan tinggi terhadap diri sendiri adalah individu yang sangat yakin bahwa kapasitasnya lebih tinggi dari tuntutan pekerjaan suka, resiko dan senang pekerjaan yang menantang (Robbins, 2001).

Guru mampu menerima ABK dan akan semakin diterima oleh orang lain, bahwa individu dengan penerimaan diri yang baik akan mampu menerima karakter-karakter alamiah dan tidak mengkritik sesuatu yang tidak bisa diubah lagi. Guru berusaha untuk tidak emosi seperti diawal mengajar. Cara tersebut dilakukan sebagai penerimaan respon emosionalnya. Kapasitas seseorang untuk memulihkan kembali keseimbangan emosi meskipun pada awalnya seseorang kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakan merupakan aspek penting dalam regulasi emosi. Selain itu, seseorang hanya dalam waktu singkat merasakan emosi yang berlebihan dan dengan cepat menetralkan kembali pikiran, tingkah laku, respon fisiologis dapat menghindari efek negatif akibat emosi yang berlebih akibat emosi yang berlebihan (Gratz & Roemer, 2004).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti dapat menarik kesimpulan proses regulasi emosi dalam menghadapi ABK seperti mengontrol emosi saat menghadapi ABK jadi memunculkan berbagai emosi yaitu seperti stres, jengkel, penyesalan, optimis, senang dan bersyukur. Proses-proses dari regulasi emosi yang sudah mampu mereka lakukan sesuai yang tercantum diatas mampunya guru meyakinkan dirinya sendiri bahwa ia bisa mengatasi suatu masalah/kejadian yang dilakukan oleh ABK. Menyadari bahwa yang dihadapi ABK tidak seharusnya guru melampiaskan emosinya ke ABK. Guru juga mampu menenangkan diri saat menghadapi ABK yang susah untuk dikendalikan dan tantrum. Berjalannya waktu dengan keterbatasan ABK, berbagai macam karakteristik ABK guru sudah dapat menerima bahwa yang dihadapi itu ABK yang tidak dapat dipaksakan atas kemauannya.

Proses regulasi emosi bukan hanya tentang menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif, tetapi juga tentang bagaimana guru menyikapi situasi yang dapat menimbulkan emosi dan juga tentang kemampuan mereka menerima peristiwa yang menimbulkan emosi.

B. Saran

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan di atas, peneliti menyampaikan saran-saran berikut:

1. Bagi para guru pembimbing dapat meningkatkan regulasi emosi serta dalam menghadapi permasalahan dengan ABK agar berdampak emosi yang ditunjukkan menjadi lebih positif.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengangkat penelitian sejenis ini, diharapkan dapat menggali lebih dalam lagi, sehingga penemuan dan pembahasan yang belum dapat tergambarkan pada penelitian ini dapat diperjelas dalam penelitian yang ada berikutnya.

C. Keterbatas Penelitian

Penelitian ini juga memiliki keterbatasan dalam memperoleh data-data dikarenakan :

1. Pembelajaran secara online sehingga tidak dapat observasi.
2. Tidak ada dokumen atau berkas yang menunjang untuk pendukung penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. Raja Grafindo Persada.
- Al Habsyi, S. A. (2015). *Perbedaan Regulasi Emosi Antara Penghafal Al Qur'an 16-30 Juz Di Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan, Probolinggo*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- ARIYANI, M., & NISSA, S. Z. (2016). Regulasi Emosi Pada Guru Ditinjau Dari Status Pernikahan. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 5(2), 91–99. <https://doi.org/10.21009/jppp.052.06>
- Bilah, S. sal. (2018). *Regulasi Emosi Siswa Tunagrahita Ringan SLB Negeri Sukoharjo*. Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
- Chomza, N. (2017). Kolaborasi Guru Reguler Dengan Guru Pendamping Khusus Dalam Layanan Pembelajaran Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Inklusi Kelas 1 SD Taman Muda Yogyakarta. *Jurnal Widia Ortodidaktika*, 6(3), 267–279.
- Darmadi, H. (2015). Tugas, Peran, Kompetensi, Dan Tanggung Jawab Menjadi Guru Profesional. *Jurnal Edukasi*, 13(2), 161–174.
- Hasanah, T. D. U. danWiduri, & Listyanti, E. (2014). Regulasi Emosi Pada Ibu Single Parent. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1), 86–92.
- Khoerunisyah, D. A. (2015). *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Rasa Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja*. 1–92.
- Mas'ud, A., Aswandi, & Ali, M. (2016). Perlakuan Guru Terhadap Anak Hiperaktif Usia 5-6 Tahun di TK IT Anak Sholeh Mempawah. *Jurnal Publikasi*, 1–9.
- Meleong, J. lex. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif*. PT.Remaja Rosdakarya.
- Nansi, D., & Triutami, F. (2016). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan. *Psikologi Islam*, 2 No1.
- Padang, M. A. I. A. (2018). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Kompetensi Sosial Pada Anak Usia 9-11 Tahun*. Universitas Sanata Dharma.
- Pertiwi, R. D. (2019). *Pola Regulasi Emosi Mahasiswa Baru Pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Tahun Akademik 2018/2019*. Universitas Negeri Semarang.
- Pransiskasari, Y. (2015). *Peran Guru Pembimbing Khusus (GPK) Dalam Melatih Kemampuan Berhitung Penjumlahan Bilangan Bulat Pada Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) Di SDK YBPK Semampir Kediri*. Institut Agama Islam Negeri Tulungagung.
- Qomamadani, R. H. (2017). *Dinamika Emosi Orang Tua Yang Memiliki Anak Terdiagnosis Autis Studi Kasus Di SD Al-Firdaus Surakarta*. Istitut Agama

Islam.

- Rachmawaty, F. (2015). Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Simptom Stres Pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan. *Psikologi Tabularasa*, 10(2), 129–144.
- Risna Hayati, Rahma Widiana, M. S. (2015). Terapi tawa untuk menurunkan kecenderungan b. *Humanitas*, 12(1), 60–72.
- Ulfah, W. V. (2019). *Perilaku Hiperaktif Dan Faktor Penyebabnya (Studi Kasus pada Siswa Kelas III di SD Kraton 5i Kota Tegal)*. 1–114. <https://lib.unnes.ac.id/33511/>
- WULAN, D. K., & SARI, N. (2015). Regulasi Emosi Dan Burnout Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Swasta Menengah Ke Bawah. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 4(2), 74–82. <https://doi.org/10.21009/jppp.042.05>
- Wulandari, R. (2016). *Perbedaan Tingkat Pengendalian Emosi Antara Remaja Yang Tinggal Di Desa Dan Yang Tinggal Di Kota*. Universitas Sanata Dharma.
- Ramadayanti, Sri & Ani, Margawati. (2013). Perilaku Pemilihan Makanan dan Diet Bebas Gluten Bebas Kasein Pada Anak Autis. *Jurnal Of Nutrition College*, 2(1), 36.
- Mohsin, M. A., & Beltiukov, A. (2019). *Summarizing Emotions From Text Using Plutchik's Wheel of Emotions*, 166(*Itids*). 291-294. <http://doi.org/10.2991/itids-19.2019.52>.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara

Pedoman Wawancara

A. Guru pembimbing anak hiperaktif

1. Apa yang membuat anda tertarik untuk mengajar ABK?
2. Bagaimana perasaan anda saat bekerja di SLB Autis Harmony Surakarta?
3. Kesulitan/persoalan apa yang anda alami saat mengajar disini?
4. Apa yang anda lakukan ketika beban kerja banyak dan ABK yang susah diatur?
5. Apa yang anda lakukan ketika ABK susah untuk diatur sehingga menyebabkan anda emosi?
6. Bagaimana cara anda menenangkan diri ketika merasakan emosi yang berlebihan?
7. Jika anda terbawa perasaan negatif bagaimana sikap yang anda tunjukkan?
8. Bagaimana cara anda agar tetap bisa fokus dan melakukan sesuatu dengan baik ketika sedang ada masalah?
9. Masalah yang anda hadapi datang tidak hanya dari satu sumber masalah saja, apa yang anda lakukan untuk mengekspresikan perasaan anda?
10. Apakah anda pernah berbicara dengan nada tinggi terhadap ABK?
11. Ketika ada hal yang membuat anda kesal/marah terhadap ABK bagaimana cara anda merespon perasaan tersebut?
12. Bagaimana cara anda mengontrol emosi negatif yang sedang dirasakan saat menghadapi ABK?
13. Jelaskan bagaimana anda mengatur perasaan anda saat sedang merasakan emosi?
14. Bagaimana anda merespon perasaan negatif ketika mengajar ABK tersebut?
15. Bagaimana cara anda menyikapi suatu situasi yang menimbulkan emosi negatif?

16. Bagaimana cara anda agar tidak menjadi beban perasaan dalam diri anda selama mengajar ABK?

B. Informan (Kepala Sekolah)

1. Apakah anda mengetahui persoalan-persoalan yang dihadapi oleh subjek N dan subjek J selama mengajar ABK?
2. Apakah anda mengetahui cara subjek N dan subjek J dalam menenangkan dirinya saat menghadapi ABK?
3. Hal apa yang sering diceritakan oleh kedua guru kepada anda?
4. Apakah guru bercerita tentang ketertarikannya saat mengajar ABK?
5. Apabila guru mendapat persoalan dengan ABK. Apakah masih bisa fokus dalam mengajar?
6. Apakah guru pernah marah kepada muridnya ketika ABK melakukan kesalahan?
7. Ketika mengajar ABK apakah guru merasa senang dengan pekerjaannya tersebut?
8. Bagaimana penerimaan diri kedua guru selama menjadi guru ABK?

Lampiran 2 Transkrip Hasil Wawancara

Transkrip Hasil Wawancara 1

Pewawancara : Desi Romadhani
 Narasumber : N (Guru Pembimbing)
 Waktu : Kamis, 9 September 2021
 Keterangan : P (Peneliti)
 S (Subjek)

| Baris n | Pelaku | Verbatim |
|---------|--------|--|
| 1 | P | <i>Permisi bu boleh enggak bu saya mau tanya-tanya. Buat skripsi bu..</i> |
| | S | <i>Oh skripsi.. sik diteliti gurune ta?</i> |
| | P | <i>Enjih bu..</i> |
| 5 | S | <i>Nopo sing ajeng ditakokne?</i> |
| | P | <i>Langsung nggih bu..</i> |
| | S | <i>Iyaa..iyaa</i> |
| | P | <i>Apakah ibuk sebelumnya pernah berinteraksi dengan anak ABK?</i> |
| 10 | S | <i>Belum pernah mbak.</i> |
| | P | <i>Lalu apa yang membuat ibuk tertarik untuk mengajar disini?</i> |
| | S | <i>Sebenarnya enggak tertarik ya mbak. Maksud biasa saja, dulu itu harmony ini letaknyakan di depan rumah saya teruskan habis kuliah belum dapat pekerjaan to.. terus sama bu E itu nawari gitu lo. Dari pada maksud sambil cari pekerjaan lain sementara disini dulu ngono. Awalnya gitu. Jadi enggak ada pengalaman sama sekali dengan ABK.</i> |
| 15 | | <i>Terus bagaimana perasaan ibuk saat bekerja disini?</i> |
| 20 | P | <i>Pertamane senang ada sedihnya juga mbak.. Awal pertama masuk seneng banget iso di terima kerja. Tapi bareng masuk kok anake kayak gitu langsung mumet aku mbak. Iki diapakne bocahe, basic ku kan bukan PLB ya. Perasaane saat kerja disini seneng sedih iyo. Lebih ke sabar sih mbak ngadepin anak-anak seperti ini, harus bisa mengontrol emosi juga. Walaupun kadang kelepasan emosi</i> |
| 25 | S | |
| 30 | | |

| | | |
|----|--------|---|
| 35 | | <p>sitik jenenge manusia ya mbak kadang ono lupute. Jadi ya agak kesulitan.</p> <p><i>Dulu ibuk jurusannya apa?</i></p> |
| 40 | P S | <p>Saya administrasi negara mbak. Jadi pas masuk sini dulu enggak ada kriteria kayak RPP/silabus atau apa gitukan yang penting bisa ngajar dan mau. Dadi awale aku bingung iki tak apakne tur aku kan awam ya.. stress aku mbak awale ngajar itu. Karena enggak tahu bocah diajari ora iso-iso biasane aku karo bocah normal ya. Timbange aku mumet stres iki mengikuti kemampuan bocah mbak ogak terlalu mekso bocah. Tapi sekarang sudah adaptasi sendiri.</p> |
| 45 | | |
| 50 | | <p><i>Terus kesulitan apa yang ibuk alami saat mengajar?</i></p> |
| 55 | P S | <p>Kalau anaknya tiba-tiba tantrum dan susah dikendalikan gitu sih mbak. Sayakan memang basicnya bukan dari PLB ya mbak. Dulu banyak banget seperti seminar, pelatihan lama-lama aku bisa belajar dari situ mbak. Nag itu susah dikendalikan ya minta tolong guru lain. Kalau selama saya masih bisa, saya kendalikan sendiri.</p> |
| 60 | | <p><i>Apa yang ibuk lakukan ketika beban kerja banyak dan anak sulit untuk diatur?</i></p> |
| 65 | P S | <p>Saat itu ya.. tergantung moodku. Nag pas bagus ya udah. Nag mungkin pas rodok PMS gitu yo mungkin ngaruh juga ya.. anu gemes gitu lo mbak. Yo suarane kenceng. Nag pas mood e bu gurune lagi enggak bagus. Nag anu yo wis wong jenenge anak kayak gitu ya. tur mungkin juga salah makan mbak anaknya. Nag emosine lagi duwur ngono saya diam bentar nag uwis mendingan lagi tak lanjut ngajar. Kalo murid D itu senenge ngamuk nyobeki pokoke anake cenderung ngerusak. Kalo murid A itu nag ga di ganggu yo enggak kok. Dulu pas masih kecil itu senengane ngamuk njambaki kancane gitu lo seringe.</p> |
| 70 | | |
| 75 | | |
| 80 | | |

| | | |
|-----|---|---|
| 85 | P | <p><i>Terus apa yang ibuk lakukan ketika anak itu susah untuk diatur, sehingga menyebabkan emosinya agak tinggi?</i></p> |
| 90 | S | <p>Nag pas susah diatur tak diamankan dulu. Maksudde kalau dia masih kecil tak pegang. Tapi nag wis gede yo kita wis ra iso yo dibiarkan dulu. Nag murid A itu kalo ngamuk tak biarkan dulu di ruangan. Yo tak diamke ngono mbak, paling yo kui nangis ngono tapi sue-sue yo reda sendiri. Yo pemicune anak autis kan bisa dari makanan mbak. Mungkin nag makanane masih ditubuh dia bereaksi yo ra iso dikendalikan juga.</p> |
| 95 | | <p>Mungkin beberapa hari kemudian bisa, yo dibiarkan dulu. Nag masih kecil tak pegang dikendalikan gitu. Tapi nag wis rodok emosi ngono yo caraku ngurangi emosi kui aku tarik nafas sik yang panjang terus dikeluarno. Kadang nag aku bener-bener ga tahan ngono keluar kelas dilit menenangkan diri. Mengko nag wes mendingan baru ngajar meneh.</p> |
| 100 | | <p><i>Kalo cara untuk menenangkan diri ketika merasakan emosi yang berlebih gimana buk?</i></p> |
| 105 | P | <p>Cerita karo temenya mbak kan dengan bercerita setidaknya mengurangi. Yo cerita sama temannya ya ngomong si anak ini gini-gini paling gitu.. kalo udah ketemu dengan teman sudah hilang mbak. Yowis ngono..</p> |
| 110 | S | <p><i>Terus bagaimana cara mengelola emosi ketika tujuan ibu saat mengajar itu belum tercapai?</i></p> |
| 115 | P | <p>Ya itu mbak awalnya stres ini anak kok diajari enggak bisa-bisa. Tapi lama-lama oh ini anak berkebutuhan khusus mau tak paksa juga enggak bisa. Lebih ke bina dirinya sih mbak. Nag anak SLB kui tidak harus KKM nilai tercapai. Sik penting anak SLB itu bina dirine sudah bagus wis apik. Nang toilet dewe iso, pakai baju sendiri bisa, terus makan sendiri. Maksudde untuk memenuhi kebutuhan dirinya sendiri bisa itu wis</p> |
| 120 | S | |
| 125 | | |

| | | |
|-----|---|---|
| 130 | | orapopo. Nag masalah tercapai pelajarannya, kalau bisane segitu yo wis enggak terlalu memaksa. Kemampuane emang segitu, walaupun mau dipaksa tetep ndak bisa. Misale pas kurikulum workshop gitu ya anak autis itu kan beda-beda ora enek sik podo engga harus mengikuti kurikulum yang sudah di tentukan. Jadi menyesuaikan kemampuan anaknya. |
| 135 | | |
| 140 | P | <i>Terus bagaimana cara ibu agar tetap bisa fokus melakukan sesuatu dengan baik ketika ada masalah?</i> |
| 145 | S | Nag aku engga terlalu.. nag masalah omah yo omah, engga terlalu di bawa-bawa mbak. Yo aku engga terlalu membawa masalah gitu lo.. ya biasa aja mbak. |
| 150 | P | <i>Kalo masalah yang ibu hadapi itu datang tidak dari sumber satu masalah, apa yang ibu lakukan untuk mengekspresikan perasaan ibu?</i> |
| 155 | S | Ya paling.. ga pie-pie sih mbak aku. Yo kui cerita mbi kancane uwes.. yawis cerita dijalani wae mbak. |
| 160 | P | <i>Jika ibu terbawa oleh perasaan negatif bagaimana sikap yang ibuk tunjukkan?</i> |
| 165 | S | Menenangkan diri sih mbak menyendiri dulu. Sebisa mungkin jangan sampai mengganggu saat belajar gitu sih mbak. |
| 170 | P | <i>Apa ibuk pernah berbicara dengan nada tinggi?</i> |
| | S | Kalau lagi PMS kadang kebawa gitu mbak suarane keras tambah lagi anak-anaknya yang susah dikendalikan gitu. Nag ogak yo ora sih mbak biasa saja. |
| | P | <i>Ketika ada yang membuat ibuk kesal terhadap ABK atau hal yang lainnya. Bagaimana cara ibuk merespon terebut?</i> |
| | S | Aku enggak tak pikir pie-pie ngono mbak. Ya itu mungkin cerita sama guru lain gitu. Ya shareing gitu mbak. |
| | P | <i>Terus bagaimana cara mengontrol emosi ibu dalam menghadapi ABK?</i> |
| | S | Kadang yo terbawa emosi ya mbak. Kae tak kasih hukuman sik to murid D itu. |

| | | |
|-----|------------------|---|
| 175 | S | Tak kei punishment sik to. Nag kadang bocahe terlalu hiper kui malah ngamuki mbak. Maksude malah menjadi-jadi cah kae nag dikei punishment terus malah brutal ngrusak barang-barang lain itu lo.. |
| 180 | | tak biarin og mbak. Yo akhire ditekne wae engko akhire reda sendiri. Tipe dia emang begitu. Tak biarkan dulu. Bocahe kae nag dikei hukuman malah nganu kok malah ngerusak dadi aku malah bingung. |
| 185 | | Jadi tak biarkan semisal dikasih punishment enggak berhasil yowis di diamke sik wae. Nag dikei hukuman malah mencari perhatian. Misale to mbak dulu ki pernah de'e pernah membuat kesalahan padahal ijek cilik kui. Iki gen |
| 190 | | dinggo punishment dia lha dilebokne nang kamar mandi. Biar dia jera gitu lo. Lha kok di kamar mandi itu kan ono seng pintu. Dia itu nekat lo tangane kekne kono (taruk di pintu seng). Lha kene |
| 195 | | gurune malah panikno wedi darakine muride dianiyaya, maksude ngomong sama orang tuanya bingung to. Lha ngono og si D kui mbien maksude nag dihukum malah mencari sesuatu ben |
| 200 | | gurune iso panik nag ketemu ibuk'e gitu lo pie cobo. Malah bingung to ngeneki. Akhire wis karepmu nis. Yawis ngono kui mbak. |
| 205 | | <i>Itu pas tanganya di taruh pintu itu berdarah buk?</i> Berdarah mbak.. kene yo panik no. <i>Tapi dia enggak nangis engga apa gitu?</i> |
| 210 | P S P S | Ora.. embuh bocah kae. Maksude gen gurune soyo wedi og nag ketemu ibuk'e munine pie, kita bingungkannya pie cobo. Dulu to mbak nag misale dia |
| 215 | | melakukan kesalahan to tak tegur ngono malah segone kui digerujukne nang sirahe kok terus mlayu metu tase de'e di bodol-bodol ngono. Lha mengko pas muleh gurune yo wedi ya. Lha kok tase anake kok rusak ngono. Pie cobo ngono kui mbak, bingungkan. <i>Tapi ganggu teman-temannya ndak bu?</i> |

| | | |
|-----|---|---|
| 220 | | Dulu ganggu de'e malah jambaki kancane kok. Nag bar dianu gurune, de'e cari sasaran sik lemah. Lha bingung to nag diseneni malah ngono kok..ya |
| | P | |
| | S | beginitulah mbak. |
| 225 | | <i>Terus bagaimana cara ibuk mengatur perasaan ibu saat sedang merasakan emosi negatif?</i> |
| | P | Yo carane tarik nafas sik mbak.. yo paling bocah tek koyo ngono. Tapi mungkin pernah yo kui mbak tak kasih |
| 230 | S | <i>punishment</i> itu. Ning nag malah ora memberikan nganu yowis tak diamkan. Emosine yo ngono wae. Saat itu yo anyel ning wis memberikan tindakan ning ora berhasil yo wis mending ngleremke ati wae mbak. |
| 235 | | <i>Gimana respon perasaan negatif itu ketika mengajar ABK?</i> |
| | P | Berusaha anu mba melarang, maksude memberikan opo jenenge mba.. maksude berusaha untuk tegas saat itu ya. Misale de'e kui muter-muter opo pie gitu.. nah menarik dia untuk patuh gitu lo. Suarane |
| 240 | S | keras terus nag bisa dipegang gitu anaknya masih kecil yo suruh duduk, terus dipegangi biar engga kemana-mana. |
| 245 | | <i>Gimana cara ibu menyikapi situasi yang menimbulkan emosi?</i> |
| | P | Maksude pas mengendalikan anak itu ya suaranya keras gitu lah. Ya sama dikasih hukuman.. ya itu mbak kayak tadi dipegangi gitu. |
| 250 | S | <i>Terus bagaimana agar tidak menjadi beban perasaan pada diri ibu selama mengajar ABK?</i> |
| | P | Enggak usah dibawa hati mbak.. yo wes ngene.. menganu atine dewe ngerelmke ati kui bocah ABK yo mbok dipie-pieno yo wis ngono. Yo mungkin iso dirubah dengan mengurangi makanan manis |
| 255 | S | tapikan kadang orang tua kui yo ogak manut to mbak.. itukan pemicu makanan manis itu pemicu hiper to. Yowis ngono wae mbak diselehke wae maksude ora.. |
| 260 | | |
| 265 | | |

| | | |
|-----|---|---|
| 270 | | <p>sik penting aku wis ngulang ngasih tahu orang tua nag jangan dikasih makanan manis biar mengurangi hipernya gitu.. ning nag orang tuane ngeyel yowis og. Lha pie yo wis gak usah digawe mumet.. kene wis ngandani tapi ora manut og yowis.. ben gak dadi beban mikire ngono.</p> |
| 275 | P | <p><i>Baik buk, terima kasih untuk waktunya nanti kalau saya mau tanya-tanya lagi ndakpapa ya buk?</i></p> |
| 280 | S | <p>Oh yaa mbak sama-sama. Yaa mbak ndakpapa..</p> |

Transkrip Hasil Wawancara 2

Pewawancara : Desi Romadhani
 Narasumber : J (Guru Pembimbing)
 Waktu : Selasa, 14 September 2021
 Keterangan : P (Peneliti)
 S (Subjek)

| Baris n | Pelaku | Verbatim |
|---------|--------|--|
| 1 | P | <i>Bu saya mau tanya ya bu?</i> |
| | S | <i>Oh iya mbak silahkan..</i> |
| | P | <i>Apakah ibuk sebelumnya pernah berinteraksi dengan anak ABK?</i> |
| 5 | S | <i>Em.. dulu saya pegawai kantoran mbak waktu masih muda. Kemudian punya anak itu saya melahirkan anak ketiga laki-laki dan kebetulan autis. Dari situ akhirnya saya punya pengalaman dengan anak saya yang autis itu.. nemani anak saya terapi.. nah saya bisa belajarnya juga dari situ mbak nemani anak saya itu.</i> |
| 10 | | <i>Lalu apa yang membuat ibuk tertarik untuk mengajar disini?</i> |
| 15 | P | <i>Awal mulanya saya terjun karena saya juga punya anak berkebutuhanan khusus itu tadi. Saya ingin menangani anak saya sendiri gitu. Terus ketemu dengan kepala sekolah sini diajak yaudah ketempat saya aja..emm akhirnya bekerja disini mbak.</i> |
| 20 | S | <i>Bagaimana perasaan ibuk saat bekerja disini?</i> |
| 25 | P | <i>Perasaan saya em.. senang mbak maksudnya gini karena anak saya tadi juga sekolahnya disini. Ya alhamdulillahnya saya bisa bekerja disini.. senang bisa membantu belajar anak-anak yang lain.</i> |
| 30 | S | <i>Terus sampai saat ini persoalan/kesulitan apa yang ibuk alami selama menghadapi ABK?</i> |
| 35 | P | <i>Waahh ya banyak suka dukanya ya banyak mbak. Melihat anak-anak seperti ini kan kita harus sabar.. diulang-ulang</i> |

| | | |
|----|---|--|
| | | hari ini bisa besok lupa. Itu kesulitannya disitu. |
| 40 | P | <i>Apa yang ibuk lakukan ketika beban kerjanya banyak terus tambah ABK sulit untuk diatur kayak gitu?</i> |
| 45 | S | Kita ini mbak sebelumnya.. saat menghadapi anak seperti ini.. kalau emosinya lagi diatas sementara kalau dia belum diam saya suruh duduk aja dulu. Endak saya beri perintah dan lain-lain. Pokoknya saya diamkan dulu.. kalau dia sudah anteng baru saya cari moodnya. Eem.. rata-rata kalau saya yang pegang anaknya nurut sih mbak. Meskipun dirumah katanya ini itu tapi kalau di sekolahan dia nurut.. kalo sama saya. |
| 50 | | Makanya meskipun anaknya enggak bisa diatur kalau sama gurunya pelan-pelan pasti bisa nurut. Itu kalau di sekolah tapi kalau dirumah mungkin sudah beda lagi. |
| 55 | | <i>Terus kalau ABK susah untuk diatur sehingga menyebabkan sedikit emosi atau kesal gimana buk?</i> |
| 60 | P | Ee.. kita biasanya sebelum belajar kita ini mbak emm.. tempat kita sendirikan jangan sampai dia mengganggu. Kalau ini kan kebetulan PPKM ya jadi belum ini masuk. Jika semisal anak mengganggu kita sendirikan.. seperti itu. |
| 65 | S | <i>Terus ada enggak buk cara menenangkan diri ibuk ketika sedang merasakan emosi yang berlebihan?</i> |
| 70 | P | Oh sering mbak.. iya caranya itu tergantung anak yang tiba-tiba tantrum itu memang kita harus bener-bener siap dalam artian siap mental, siap fisik. E.. ditahan gimana biar anak itu enggak tantrum. Jangan aktivitas dulu, terus perasaan kalau sudah terbawa gitu kadang anak-anak ginikan maksudnya kita juga ini mbak harus siap pas anak ada yang tiba-tiba tantrum kayak gitu. |
| 75 | S | <i>Terus gimana cara mengelola emosi ketika tujuan ibuk saat mengajar ABK itu tidak sesuai dengan apa yang ibuk harapkan. Bagaimana perasaan ibu?</i> |
| 80 | P | |

| | | |
|-----|---|---|
| 85 | S | Sedih..sedih..sedih. Tapi mau ndak mau dengan kita sedih kita harus em.. ya semuanya dikembalikan ke yang diatas mbak. Karena mau saya apakan lagi. Ini anak seperti ini seandainya dipaksapun dia ndak bakal bisa. Ee.. hari ini bisa nanti lupa.. ndak ada satu jam aja sudah lupa. Jadi ya memang harus sabar gitu aja. Kita ndak bisa memaksakan terlalu ini.. maunya kita sih gitu tapi si anak ndak bisa. Ya kita enggak bisa memaksakan. |
| 90 | | |
| 95 | | <i>Gimana cara ibuk agar tetap bisa fokus dalam mengajar dan melakukan sesuatu dengan baik ketika sedang ada masalah?</i> |
| | P | Inshaallah dari rumah sudah menyiapkan mbak. Jadi dirumah ya dirumah kalau di sekolah ya di sekolah. Kalau anak mengalami tantrum atau apa gitu. |
| 100 | S | Berusaha mengendalikan diri, berusaha ini aja sabar. Kalau semisal ada masalah di rumah bisanya kalau sudah sampai di sekolah sudah hilang semua menghadapi anak. |
| 105 | | <i>Kalau semisal ada masalah datang secara bersamaan. Apa yang ibu lakukan untuk mengekspresikan perasaan ibu?</i> |
| 110 | P | Ini mbak santai aja mbak. Ya berjalan apa adanya saja.. |
| | | <i>Ngaruh ndak buk dalam mengajar gitu?</i> |
| 115 | S | Em.. kadang ngaruh, ee.. istilahnya mau ndak maukan harus mending anak-anak dulu. Misalnya dikasih kerjaan atau apa |
| | P | nanti kita alihkan ke situ.. seandainya |
| | S | masalah datang bersamaan tadi ya saya ini menenangkan diri keluar dari ruangan bentar.. kalau sudah kita kembali lagi |
| 120 | | gitu. Jadi kalau bisa dua-duanya jangan. |
| | | <i>Jika ibu terbawa perasaan negatif kaya gitu gimana sikap yang ibuk tunjukkan?</i> |
| 125 | P | Em.. saya berusaha untuk menyimpan mbak.. endak langsung. Saya lebih baik diam jangan ditunjukkan. Kalau memang perlu sekali melihat ini anak gimana baru kita ingat gitu. Jadi ya itu |

| | | |
|-----|---|---|
| 130 | S | <p>tadi kita kalau bisa jangan menunjukkan sikap saya seandainya saya curiga dengan anak atau apa. Kita lihat dulu.. saya suka seperti itu. Soalnya saya emm.. ya itu tadi kadang anak itu datang ada yang suka cerita bu saya gini-gini.. kadang dia itu ini ceritanya bohong nah gitu jadi (hahaha).. ada yang seperti itu ada juga yang suka manggil-manggil, saya perhatikan (saya ini.. saya ini bu).. tapi sebelumnya saya ini dulu ngasih pandangan ngasih arahan orang kalau kayak gini dosa kalau melakukan ini blablabla.. kalau dia masih ngeyel itu baru kita pegang.</p> |
| 135 | | <p><i>Terus ibuk pernah enggak sih berbicara dengan nada tinggi kepada anak hiperaktif?</i></p> |
| 140 | | <p>Oh.. sering maksudnya nada tinggi itu tegas dan jelas bukan nada tinggi yang marah-marah (walalala) tidak. Tapi nada tingginya tegas dan jelas.. tidak ya tidak.</p> |
| 145 | P | <p>Kalau bilang dengan nada lemah lembut enggak bisa.. ngadepin anak ABK tidak bisa seperti itu. Ee.. makanya nada tinggi keras, tegas boleh. Tapi kalau kerasnya marah-marah dan lain-lain, kalau bisa jangan itu dihindari.. kalau saya gitu.</p> |
| 150 | S | <p>Jadi lebih baik saya keras, saya galak tapi saya bisa tegas muridnya akhirnya nurut mbak. Ada anak yang emm.. kan kelakuan anak ABK kan macam-macam ya.. ada yang suka nangis, saya tafsir ini anak enggak sampai satu bulan enggak bakalan nangis.. beneran bisa enggak nangis lagi. Tapi kalau ada anak yang em.. suka mengambil dan lain-lain lha ini yang harus ditegasin lama-lama juga tidak. Ya itu tadi untuk perilaku saya agak tegas tapi kalau untuk belajar kayak gitu saya tidak terlalu memaksakan. Tapi siapa yang salah akan dihukum saya gitu.</p> |
| 155 | | <p>Ya itu tadi hukumannya enggak harus ini.. pokoknya kita kan banyak hukuman ya. Hukuman harus nulis berapa, harus ini.. seperti itu. Ada murid namanya A.</p> |
| 160 | | <p>Ya itu tadi hukumannya enggak harus ini.. pokoknya kita kan banyak hukuman ya. Hukuman harus nulis berapa, harus ini.. seperti itu. Ada murid namanya A.</p> |
| 165 | | <p>Ya itu tadi hukumannya enggak harus ini.. pokoknya kita kan banyak hukuman ya. Hukuman harus nulis berapa, harus ini.. seperti itu. Ada murid namanya A.</p> |
| 170 | | <p>Ya itu tadi hukumannya enggak harus ini.. pokoknya kita kan banyak hukuman ya. Hukuman harus nulis berapa, harus ini.. seperti itu. Ada murid namanya A.</p> |

| | | |
|-----|---|---|
| 175 | | Dia ndak bisa diam. Reti-reti rampung ndlesep-ndlesep bawah meja tahu-tahu keluar kesana.. ndelik.. nah gitu-gitu. Itu saya nyarinya sampe aduh pusing saya itu. Dulunya itu enggak mau masuk mbak.. dulu saya nyari tapi lama-lama |
| 180 | | sekarang mau duduk anteng. Nah itu kalau dia bersebelahan dengan temannya dia usil. Ya..itu mbak kadang tempat saya sendirikan sambil diawasi. |
| 185 | | <i>Oh temannya diganggu?</i> He'em.. |
| 190 | | <i>Dia nyari yang lemah atau gimana sih buk atau terserah yang disamping dia siapa gitu?</i> Dia disampingnya.. disamping siapapun. |
| | P | <i>Enggak mandang dia lemah atau gimana gitu?</i> |
| | S | Dia lebih suka yang lemah-lemah. |
| | P | <i>Terus ketika ada yang membuat ibuk kesal atau marah terhadap ABK.</i> |
| 195 | | <i>Bagaimana cara ibuk merespon itu?</i> |
| | S | Kalau saya lagi kesal ya.. ya udahlah biarin aja (hahaha). |
| | P | <i>Cuek ya buk (hehehe).</i> |
| 200 | S | Iya hehe.. ya itu tadi mau tak apakan gitu ya sudah biarin aja. Soalnya kalau saya nurutin kesel malah ini melonjak. Jadi ya |
| | P | kalau saya kesel ya sudah biarin saja nanti lama-lama enggak kesel gitu.. |
| | S | harus bisa mengendalikan emosi. |
| 205 | | <i>Kayak suka cerita ke teman kerja gitu enggak buk?</i> |
| | S | Oh iya cerita-cerita terus. Ee.. kita saling kompak guru-guru apa yang sedang dialami cerita. Apalagi ngadepin ABK pasti itu mbak. enek wae perilakune sek |
| 210 | | neko-neko. |
| | P | <i>Terus gimana sih cara mengontrol emosi ibuk ketika menghadapi ABK kaya gitu?</i> |
| 215 | S | Cara mengontrol.. harus sabar itu tadi mbak. Karena saya punya anak ABK mbak. Jadi kalau memang lagi emosi ini untuk anak saya sendiri emm..pernah ada kejadian sudah lama si mba waktu dirumah dia melakukan kesalahan gitu |

| | | |
|-----|---|---|
| 220 | P | nah pernah saya itu pukul anak saya |
| | S | habis itu saya nangis. Kalau begitukan |
| 225 | | percuma akhirnya dari situ saya.. oh yo ngopo aku mau ndadak ngono mbok uwes ben wae. Jadi saya ndak gitu |
| | | dengan murid gini-gini (marah) enggak. |
| 230 | | Saya lihat ini anak kalau saya lagi emosi mbak melihat dulu anaknya ini tipenya yang bagaimana gitu ya.. kalau memang dia ini saya enggak akan mengajar dulu |
| | | saya kasih kerjaan. Saya alihkan dulu emosi saya seandainya sudah selesai baru ini mengajar. Tapi kan sebenarnya kita enggak boleh mbak emosi dengan anak itu kan enggak boleh. |
| 235 | | Bagaimanapun kita harus bisa mengontrol gitu. Lebih baik didiamkan dulu dari pada menyakiti. Dalam artian anu lo mbak bukannya kita diamkan terus ee.. kita tetep ngawasin dia tapi kita diam. Kita harus bisa menahannya. |
| 240 | | Kalau memang sudah saya reda ini ya sudah kita baru jalan lagi (mengajar lagi). Ee.. rata-rata memang anak ABK itu punya spesifik sendiri-sendiri. Jadi sebelum mengajar kita sudah tahu. Oh ya ini anak seperti ini.. ini anak enggak bisa dikasarin. Kalau yang Taro ini enggak bisa dikasarin mbak. Dia itu kecil hati mbak. |
| 245 | | |
| 250 | | <i>Terus ada kriteria dalam belajarnya gitu enggak buk?</i> |
| | | Enggak kita menyesuaikan kemampuan anak mbak. Emm.. meskipun sudah SMP tapi pelajaran masih kelas 3 SD seperti itu. |
| 255 | | <i>Lalu gimana cara mengatur perasaan ibuk saat sedang merasa kesal?</i> |
| | P | Emm..ya harus tetap tenang,sabar kan kita tahu yang kita ajar itu anak ABK. |
| 260 | S | Yaa.. kita harus memaklumi yang kita hadapi itu anak ABK bukan seperti anak normal lainnya. Ee.. dibilang kesel itu pasti ya mbak.. tapi ya itu tadi kita harus maklum menghadapi anak seperti itu. |
| 265 | P | |

| | | |
|-----|---|---|
| 270 | S | <p><i>Bagaimana ibuk merespon perasaan negatif ketika sedang mengajar ABK?</i> Yaa ee.. ya itu tadi mbak harus maklum dengan tingkah laku anak hiper harus sabar. Ee.. kalau memang sudah sampai marah banget itu biasanya saya diam dulu mbak. Nanti kalau sudah agak mendingan baru ngadepin anak-anak lagi.</p> |
| 275 | P | |
| 280 | S | <p><i>Bagaimana cara ibuk menyikapi situasi yang menimbulkan situasi negatif?</i> Ee..kalau saya ya.. saat menghadapi ABK ya itu tadi mbak harus sabar pokoknya sebisa mungkin emm.. jangan ditunjukkan lah di depan anak-anak. Kalau melampiaskan ke anak-anak juga enggak boleh mbak.. sebisa mungkin harus sabar.</p> |
| 285 | P | |
| 290 | S | <p><i>Terus gimana sih cara ibuk agar tidak menjadikan beban perasaan dalam diri ibu selama mengajar?</i> Saya happy mbak orangnya. Saya enggak merasa beban karena saya menikmati banget. Karena saya juga seandainya lama enggak ketemu juga kangen sama mereka. Jadi saya nikmati, saya syukuri memang jalan saya seperti ini saya menerima itu. Ngadepin anak</p> |
| 295 | P | |
| 300 | S | <p>juga gitu anak saya. Saya sudah ditakdirkan ngapain saya harus repot-repot saya nikmati, saya syukuri sudah itu aja. Saya happy, saya enjoy ngadepin anak-anak dalam artian ya enjoy tapi harus memperhatikan lagi. Santai tapi serius. Dinikmatin udah gitu aja. Apalagi saat seperti ini selama PPKM itu orang tua datang mengambil tugas gitu terus baru seminggu lagi ambil tugas sambil ngumpulin yang kemarin.mau online</p> |
| 305 | | <p>juga enggak bisa mbak.. kasihan orang tuanya juga enggak bisa. Yaudah anak seperti ini kan juga enggak bisa ya mbak kalau mau online juga. Yaudah mau diapakan lagi.</p> |
| 310 | | <p><i>Yaudah terima kasih ya bu.</i> Oh sudah ya mbak.. oh yayaya</p> |

| | | |
|-----|-------------|--|
| 315 | | <i>Maaf buk kalau mengganggu waktunya nanti semisal mau tanya-tanya lagi boleh ya buk.</i> |
| 320 | P S P | Enggak mbak enggakpapa. Iya mbak. |
| | S | |

Transkrip Hasil Wawancara 3

Pewawancara : Desi Romadhani
 Narasumber : Kepala Sekolah (Pendukung Informan)
 Waktu : Selasa, 14 September 2021
 Keterangan : P (Peneliti)
 S (Subjek)

| Baris n | Pelaku | Verbatim |
|---------|--------|---|
| 1 | P | <i>Permisi bu, sebelumnya saya mohon maaf telah mengganggu waktunya. Mau tanya-tanya buat skripsi saya.</i> |
| | S | <i>Oh iya mbak ndakpapa silahkan..</i> |
| 5 | P | <i>Ngomong-ngomong ibu sudah berapa lama menjadi guru disini?</i> |
| | S | <i>Saya dari tahun berapa ya.. 2010 ya mbak</i> |
| 10 | P | <i>Selama menjadi kepala sekolah persoalan-persoalan apa saja yang dihadapi oleh ibu N dan ibu J selama mengajar di SLB?</i> |
| 15 | S | <i>Kalau masalah pasti ada ya mbak ya..apalagi bagi guru yang mengajar ABK pasti memiliki banyak kesulitan..masalahnya anak tidak dapat mengikuti pelajaran, enggak bisa diam, terus anak yang tiba-tiba tantrum segala macem. Kesulitannya hampir sama keduanya.</i> |
| 20 | P | <i>Apa ibu mengetahui usaha kedua subjek dalam menangkan dirinya saat menghadapi ABK?</i> |
| 25 | S | <i>Biasanya kalau ABK susah untuk dikendalikan ibu N menenangkannya dengan tidak mengajar ABK dulu sampai tenang. Sama aja kalau ibu J tidak mendekati anak-anak dulu sampai benar-benar siap. Saya selalu bilang ke guru-guru kalau memang wes bener-bener ga iso menghendel ojo dipaksa mending istirahat sek tapi bocah-bocah yo mbi diawasi gitu. salah satu cara ben ga berdampak go ABK. Yo walaupun problemnya soko ABK kitakan ga boleh gitu melampiaskan ke anak-anak.</i> |
| 30 | | |
| 35 | | |

| | | |
|----|---|---|
| | P | <i>Kira-kira hal apa yang diceritakan oleh kedua subjek ketika curhat ke ibu?</i> |
| 40 | S | Biasanya yang diceritakan itu masalah anak-anak sih mbak..semisal anak problemnya berat tidak dapat mengikuti pelajaran, anak tantrum guru kesulitan menanganinya. |
| | P | <i>Apakah kedua subjek bercerita tentang ketertarikannya mengajar ABK?</i> |
| 45 | S | Kalau ibu N memang sebelumnya belum pernah berinteraksi dengan ABK mbak.. baru pertama kali disini berinteraksi langsung dengan ABK dan sampai sekarang masih mengajar disini. Kalau ibu J memang beliau mempunyai anak berkebutuhan khusus. dulu anaknya sekolah disini juga mbak tapi sekarang sudah lulus. |
| 50 | | |
| 55 | P | <i>Sejauh mana kedua subjek bisa fokus saat mengalami kesulitan menghadapi ABK?</i> |
| | S | Fokus sih fokus ya mbak. ee..meskipun si anak agak <i>trouble</i> gini berusaha tetap profesional ngadepi anak. Opo meneng nag bocah tantrum kudu siap ngehendel kadang nag guru kewalahan dibantu yang lain juga mbak. |
| 60 | | |
| 65 | P | <i>Ketika ABK melakukan kesalahan, apakah kedua subjek pernah marah kepada muridnya?</i> |
| | S | Meskipun ABK melakukan kesalahan, selama mengajar guru engga pernah si mbak marah melampiaske nang anak. Lebih ke teges iya mbak, sama anak kalau marah-marah enggak..opo meneng nag bocah susah diatur musti teges kitane biar anak gak sak karepe dewe. Ketika anak sudah sulit untuk diatur memang perlu ditegaskan. Saya yakin guru bisa mengontrol emosinya saat menghadapi ABK. |
| 70 | | |
| 75 | | |
| | P | <i>Menurut ibu, apakah kedua subjek senang dengan pekerjaannya?</i> |
| 80 | S | Kalau saya lihat senang bekerja disini. Pastinya senang bisa mengajar ABK yang awalnya tidak bisa apa-apa |

| | | |
|-----|---|--|
| 85 | | sekarang bisa melakukan sendiri ya walaupun pelan-pelan ya mbak mesti ada rasa senang bisa membantu ABK berkembang. Kalau menurut saya asik-asik aja mereka menikmati pekerjaannya. Sampai sekarang masih mengajar anak-anak. |
| 90 | P | <i>Bagaimana penerimaan diri kedua subjek selama menjadi guru di sini?</i> |
| 95 | S | Yaa pastinya sudah menerima memang seperti ini ABK. Sejauh ini mereka sudah bisa menangani dengan baik ya. Menerima ABK dengan berbagai macam <i>problemnya</i> . Apalagi ibu J beliau memang mempunyai anak berkebutuhan khusus pasti sangat mengerti gimana menghadapi ABK. Sama ibu N juga menerima dengan sabar saat menghadapi ABK. |
| 100 | P | <i>Ya sudah ngggih bu makasih atas waktunya.</i> |
| 105 | S | Oh iya mbak sama-sama. |
| | P | <i>Nanti kalau mau tanya-tanya lagi ndakpapa ya bu</i> |
| | S | Iya mbak..iya boleh |

Lampiran 3 Dokumentasi





**YAYASAN PENDIDIKAN ANAK CEMERLANG
SLB AUTIS HARMONY**

Jl. Sungai Indragiri No. 70 Dadapsari Rt 01 / Rw III Sangkrah, Ps.Kliwon, Surakarta
Telp. (0271) 643468 / 085640020483 Kode Pos 57119 Email : Slb.harmonysolo@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

No: 035/SLB/H/X/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ety Prasetyastuti, SE.SPd.MM
Jabatan : Kepala Sekolah
Alamat : Jl. Sungai Indragiri No. 70 Dadapsari Rt 01 / R W III Sangkrah,
Pasar.Kliwon, Surakarta

Menerangkan bahwa :

Nama : Desi Romadhani
No. Mahasiswa : 161221063
Fakultas : Bimbingan dan Konseling Islam
Universitas : Univeritas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Judul Skripsi : Strategi Regulasi Emosi Guru Pembimbing Anak Hiperaktif di
SLB Autis Harmony Surakarta

Nama Tersebut telah mengadakan penelitian dari tanggal 9 September 2021 – 30 November 2021 di SLB Autis Harmony Surakarta.

Demikian surat keterangan ini kami buat agar bisa dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 8 Oktober 2021

Kepala Sekolah

SLB Autis Harmony Surakarta



Ety Prasetyastuti, SE.SPd.MM

NIP



**YAYASAN PENDIDIKAN ANAK CEMERLANG
SLB AUTIS HARMONY**

Jl. Sungai Indragiri No. 70 Dadapsari Rt 01 / R w III Sangkrah, Ps.Kliwon, Surakarta
Telp. (0271) 643468 / 085640020483 Kode Pos 57119 Email : Slb.harmonysolo@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

No: 035/SLB/H/X/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ETTY PRASETYASTUTI, SE.SPd.MM
Jabatan : Kepala Sekolah
Alamat : Jl. Sungai Indragiri No. 70 Dadapsari Rt 01 / R W III Sangkrah,
Pasar.Kliwon, Surakarta

Menerangkan bahwa :

Nama : Desi Romadhani
No. Mahasiswa : 161221063
Fakultas : Bimbingan dan Konseling Islam
Universitas : Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Judul Skripsi : Strategi Regulasi Emosi Guru Pembimbing Anak Hiperaktif di
SLB Autis Harmony Surakarta

Nama tersebut telah mengadakan penelitian dari tanggal 9 September 2021 – 30 November 2021 di SLB Autis Harmony Surakarta.

Demikian surat keterangan ini kami buat agar bisa dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 8 Oktober 2021

Kepala Sekolah

SLB Autis Harmony Surakarta





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA
 FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
 Jl. Pandawa Pucangan Kartasura Sukoharjo Telp. (0271) 781516 Fax. (0271) 782774
 Homepage : www.iain-surakarta.ac.id E-mail: fud.un@iain-surakarta.ac.id

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Assalamu'alaikum, Wr., Wb.

Tim Turnitin Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta,
 menerangkan bahwa mahasiswa :

| | |
|---------------|---|
| Nama | : Desi Romadhani |
| NIM | : 161221063 |
| Program Studi | : Bimbingan dan Konseling Islam |
| Judul Skripsi | : Strategi Regulasi Emosi Guru Pembimbing Anak Hiperaktif Di SLB Autis Harmony Surakarta |

Dengan hasil cek "*Similarity Index*" yaitu 27%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum, Wr., Wb.

Sukoharjo, 6/12/2022

Pengecek Turnitin

Puput Yanita Senja,
 S.Pt., M.B.A