

DOI: <https://doi.org/10.32492/idea.v7i1.7107>

REGULASI EMOSI GURU KELAS DALAM MENANGANI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

*¹Uswatun Hasanah, ²Betrik Alivia

^{1,2} Universitas Agama Islam Tribakti Kediri

Uswah89hasanah@gmail.com betrik.alivia@gmail.com

Article Info

Article history:

Received April 1st, 2023

Revised April 14th, 2023

Accepted April 27th, 2023

Keyword:

Emotion Regulation,
Class Teacher, Children
with Special Needs

ABSTRACT

This study aims to understand the emotional regulation of classroom teachers in dealing with children with special needs. The focus of this research is to find out how the classroom teacher's emotional regulation deals with children with special. the factors that influence the emotional regulation of class teachers in handling children with special needs This study used a qualitative method with data collection techniques through in-depth interviews with class. The data were analyzed thematically by identifying common patterns of emotion regulation used by classroom teachers and the factors that influence those processes. The results of the study show that classroom teacher emotional regulation plays an important role in dealing with children with special needs. Teachers use a variety of strategies, such as self-regulation, social support, relaxation techniques, and creating stable routines, to help students self-regulate their emotions. Factors that affect the classroom teacher's emotional regulation include education and training, work experience, support and collaboration, physical and social environment, and availability of resources. Teachers who have good knowledge and skills in emotion regulation can create an inclusive, positive, and supportive learning environment for children with special needs.

Copyright © 2023 Jurnal IDEA.
All rights reserved.

Corresponding Author:

Uswatun Hasanah¹

Universitas Islam Tribakti Kediri

Jl. KH. Wachid Hasyim No.62 Kediri

Email: uit-lirboyo.ac.id

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk memahami regulasi emosi pada guru kelas dalam menangani anak berkebutuhan khusus. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana regulasi emosi guru kelas dalam menangani anak berkebutuhan, faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi guru kelas dalam menangani anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam dengan guru. Data dianalisis secara tematik dengan mengidentifikasi pola-pola umum dalam regulasi emosi yang digunakan oleh guru kelas dan faktor-faktor yang mempengaruhi proses tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi guru kelas memainkan peran penting dalam menangani anak berkebutuhan. Guru-guru menggunakan berbagai strategi, seperti pengaturan diri, dukungan sosial, teknik relaksasi, dan menciptakan rutinitas yang stabil, untuk membantu siswa mengatur emosi mereka sendiri. Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi guru kelas termasuk pendidikan dan pelatihan, pengalaman kerja, dukungan dan kolaborasi, lingkungan fisik dan sosial, serta ketersediaan sumber daya. Guru-guru yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik dalam regulasi emosi dapat menciptakan lingkungan belajar yang inklusif, positif, dan mendukung bagi anak-anak berkebutuhan khusus.

Kata Kunci: *Regulasi Emosi, Guru Kelas, Anak Berkebutuhan Khusus*

Pendahuluan

Anak berkebutuhan khusus adalah anak yang mengalami kelainan atau penyimpangan dari kondisi anak-anak normal pada umumnya, mulai dari hal fisik, mental, maupun perilaku sosialnya. Anak berkebutuhan khusus tentunya akan mengalami kesulitan dan hambatan dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Berbagai macam problem sering dihadapi mereka, baik problem di bidang akademik, psikologis, maupun problem-problem sosial. Anak berkebutuhan khusus membutuhkan perlakuan yang berbeda dengan anak pada umumnya. Semua masalah yang di alami anak berkebutuhan khusus (ABK) perlu diselesaikan dengan cara memberikan pelayanan khusus, seperti pendidikan, bimbingan, serta latihan sehingga masalah yang timbul dapat diselesaikan dengan baik. yang dikategorikan berkebutuhan khusus dalam aspek fisik meliputi kelainan dalam indra penglihatan (tuna netra) kelainan indra pendengaran (tuna rungu), kelainan kemampuan berbicara (tuna wicara), dan kelainan fungsi anggota tubuh (tuna daksa). Anak yang memiliki kebutuhan dalam aspek mental meliputi anak yang memiliki kemampuan mental lebih (super normal) yang dikenal dengan tuna grahita. Anak yang memiliki kelainan dari segi aspek sosial adalah anak yang memiliki kesulitan dalam menyesuaikan perilakunya terhadap lingkungan disekitarnya. Sedangkan anak yang termasuk dalam kelompok ini dikenal dengan sebutan tunalaras. Menurut Efendi yang dikutip oleh Khairun Nisa, Sambira Mambela dan Lutfi Isn'i Badiah bahwa anak berkebutuhan khusus yaitu anak yang memiliki kondisi berbeda dari anak-anak pada umumnya. Perbedaan ini meliputi kelebihan maupun kekurangan. Dengan adanya perbedaan ini, dapat menimbulkan berbagai kesulitan bagi anak berkebutuhan khusus dalam melakukan aktifitasnya sehari-hari.

Anak berkebutuhan khusus sulit untuk mengontrol emosinya sehingga mereka sering meluapkan emosi dengan menyakiti diri sendiri, berteriak, bahkan sampai melukai guru kelas dan orang yang berada didekatnya. Ketika anak berkebutuhan khusus mengalami tantrum mereka akan mengekspresikan emosinya dengan tindakan destruktif dan perilaku negatif seperti berbaring dilantai, berguling-guling, menyepak, melempar, menendang, berteriak dan kadang menahan nafas mereka. Para guru kelas harus mampu menganalisa mengapa perilaku tantrum anak berkebutuhan khusus muncul pada saat mereka melakukan proses pembelajaran.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Shabrina Hikmah dkk pada tahun 2019 terkait tentang regulasi emosi guru pendamping anak berkebutuhan khusus di SDIT Insan Qur'ani Sumbawa Besar. Dari ketiga subjek, ditemukan hasil bahwa salah satu subjek yaitu subjek S memiliki regulasi emosi yang lebih baik dibandingkan dengan kedua subjek lainnya. Subjek yang menggunakan hafalan Qur'an sebagai salah satu teknik pengontrolan emosi. Hal ini dikarena subjek mampu menerapkan strategi regulasi emosi yang baik dalam proses belajar mengajar. regulasi emosi guru ABK yang memiliki hafalan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang ditemukan peneliti dilapangan. Faktor tersebut adalah suasana hati/mood yang dimiliki subjek, kesiapan

mengajar, kondisi fisik subjek disaat mengajar, pengalaman mengajar sebelumnya, jenis kelamin.

Guru kelas ABK adalah seseorang yang bekerja dengan mendampingi, menangani, dan mendidik anak berkebutuhan khusus di Sekolah Luar Biasa. Guru kelas ABK merupakan orang yang paling banyak berperan dalam keberhasilan bagi anak berkebutuhan khusus dalam kegiatan pembelajaran. Guru kelas ABK diharuskan untuk mengetahui kemampuan setiap siswanya, memahami serta menerima setiap kekurangan yang dimiliki oleh siswanya dengan menunjukkan kasih sayang yang tulus, membutuhkan kesabaran yang lebih dari guru di sekolah seperti pada umumnya

Seorang guru kelas dituntut untuk memiliki kemampuan cara mengolah emosi yang baik dalam menangani anak berkebutuhan khusus. Hal ini dikarenakan seorang guru kelas tidak selalu dihadapkan oleh kondisi yang positif. Kondisi negatif umumnya sering terjadi ketika proses pembelajaran, tentunya kondisi ini akan menimbulkan emosi negatif yang dirasakan oleh seorang guru kelas. Anak berkebutuhan khusus yang mengalami tantrum akan berteriak, menangis dan memukul guru kelas. Guru kelas harus mampu mengatasi permasalahan tersebut dengan baik, karena mereka memiliki beban emosi yang lebih berat dibanding dengan guru-guru di sekolah biasa.

Kesabaran sangat dibutuhkan oleh para guru kelas dalam mendidik perilaku anak berkebutuhan khusus, karena mereka memiliki perilaku yang berbeda dengan anak normal lainnya. Tugas utama seorang guru kelas anak berkebutuhan khusus yaitu memberikan pembelajaran dan menangani ABK dengan berbagai macam tingkat kesulitan juga harus mampu meningkatkan hubungan yang hangat dengan anak berkebutuhan khusus yang ditanganinya. Guru kelas juga dituntut untuk menerima anak berkebutuhan khusus secara utuh menghargai anak berkebutuhan khusus sehingga demikian dapat mempunyai hubungan yang baik dan menumbuhkan kepercayaan antara guru kelas dan anak berkebutuhan khusus.

Regulasi emosi yaitu kemampuan yang dimiliki individu untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi untuk mencapai keseimbangan emosional. Regulasi emosi mengacu pada proses yang dilakukan seseorang untuk mempengaruhi emosinya, serta bagaimana seseorang mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut.

Dari perkembangan emosi seseorang salah satu aspek yang paling penting yaitu regulasi emosi. Seseorang yang tidak mampu meregulasi emosinya akan menyebabkan seseorang tersebut tidak mampu membuat evaluasi yang masuk akal, tidak kreatif dalam meregulasi emosi dan tidak mampu mengambil keputusan didalam semua kehidupannya. Regulasi emosi digunakan dalam kondisi situasi tertentu, seseorang dapat menghentikan atau mengatur emosi sebelum melakukan sesuatu didalam hidupnya.

Regulasi emosi bisa mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang. Kemampuan meregulasi emosi guru kelas ABK perlu terus dikembangkan agar guru kelas anak berkebutuhan khusus bisa menyeimbangkan emosinya. Mendidik anak

berkebutuhan khusus bukanlah sesuatu yang mudah, mengajar belajar dengan penuh kesabaran adalah cara yang bisa digunakan seorang guru kelas untuk membantu proses belajar anak berkebutuhan khusus. Stresor seperti padatnya kegiatan, tugas rumah dan tugas kantor, kondisi anak berkebutuhan khusus yang berperilaku negative, susah diatur harus dihadapi guru kelas. Guru kelas rentan sekali mengalami stress dalam bekerja sehingga bisa memunculkan emosi negatif, maka dari itu guru kelas diharapkan dapat meningkatkan kemampuannya dalam meregulasi emosi, seorang guru kelas yang mampu meregulasi emosinya dengan baik mereka menunjukkan mampu menerima emosi negatif, dapat menerima emosi yang dirasakannya. Sebaliknya guru kelas yang tidak bisa melakukan regulasi emosi dengan baik mereka akan menunjukkan respon yang tidak baik.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Sehingga ditinjau dari jenisnya bahwa penelitian yang menggunakan studi kasus, peneliti ingin menggali informasi secara mendalam dengan tujuan untuk memahami individu yang akhirnya bisa dipelajari. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan wawancara, observasi dengan subyek penelitian di SLB Nurul Ikhsan.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di SLB Nurul Ikhsan Kediri Sumber data dalam penelitian ini ada dua sumber yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder, sumber data primer yang langsung dikumpulkan data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti melalui sumber utamanya. Sumber data primer atau utama dalam penelitian ini yaitu 3 orang guru kelas anak berkebutuhan khusus. Sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah data yang dikumpulkan oleh peneliti melalui pihak lain. Sumber data sekunder dapat juga diperoleh melalui dokumentasi, buku-buku yang berkaitan dengan tema yang peneliti bahas. Dalam pengumpulan data ini penulis berusaha untuk dapat memilih dan menggunakan metode pengumpulan data yang sesuai dengan permasalahan yang akan dipecahkan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat diketahui tentang proses regulasi emosi yang terjadi pada guru kelas subjek 1, 2, dan 3 di SLB Nurul Ikhsan adalah sebagai berikut:

Proses Regulasi Emosi Subjek

Setiap individu memiliki cara yang berbeda untuk meregulasi emosinya, saat masalah datang maka kita akan menyelesaikan masalahnya. Pekerjaan menjadi guru kelas ABK bukanlah sesuatu yang mudah. Guru di SLB mempunyai beban emosi yang lebih berat dibanding dengan guru yang berada disekolah biasa. ABK yang didampingi merupakan tanggung jawabnya, berikut ini adalah proses Regulasi Emosi melalui tahap : Pemilihan Situasi, Modifikasi situasi, penyebaran perhatian, perubahan Kognitif, perubahan respon,

Pemilihan Situasi (*Situation Selection*)

Pemilihan situasi adalah bagian dari proses terjadinya regulasi emosi, dan setiap individu memiliki cara yang berbeda sebagai mana dijelaskan subyek 1 selama menjadi guru kelas ABK, mengalami banyak sekali kesulitan saat memegang ABK tidak hanya dengan satu ketunaan saja, selain itu juga karena adanya tuntutan dari orang tua ABK. Subjek terkadang merasa kesal, maka ia akan meminta bantuan kepada guru kelas lain untuk membantunya, hal itu dilakukan subjek supaya tidak menjadikannya sebuah beban. Sedangkan Subyek 2 ketika mengalami kesulitan saat mengajar karena berbagai macam karakter maka subjek2 memilih untuk belajar mengenal satu persatu siswanya, karena menurutnya semakin memahami karakternya maka semakin mudah subjek untuk mengendalikannya. Menurut Gross & John, cara tersebut disebut dengan *situation selection*, yaitu pemilihan situasi yang dilakukan dengan mendekati atau menjauhi orang, tempat, atau objek tertentu. Sedangkan Subyek 3 ketika mengalami masalah mencari hiburan dan berjalan-jalan hal tersebut sejalan yang yang disampaikan oleh Menurut Lazarus & Folkman strategi yang dipilih subjek dalam *coping stress* adalah berfokus pada emosi. Sumber lain mengatakan saat masalah datang dari luar subjek akan menyelesaikan masalahnya terlebih dahulu karena subjek tidak ingin membawa masalah ke dalam kelas, jika subjek mencampur masalah dari luar ke dalam sekolah maka akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik untuk subjek maupun ABK. Cara yang dipilih subjek biasa disebut dengan *strategi coping*. Menurut Aldwin dan Revenson *Strategi Coping* yaitu sebuah usaha yang dilakukan untuk mengatasi situasi atau masalah yang sedang dihadapi, dianggap sebagai suatu hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, dan ancaman yang bisa merugikan.

Modifikasi situasi (*Situation Modification*)

Untuk menghindari rasa bosan selama ABK belajar dikelas, subjek1,2,3 memiliki melakukan cara modifikasi situasi yang sama yaitu akan menghibur dan mengajak ABK untuk bernyanyi, bermain, menggambar, dan mengajari keterampilan memasak dahulu dengan harapan emosi ABK bisa teredam sehingga subjek tidak akan kesulitan untuk menyampaikan pembelajaran. Karena jika dilakukan subjek akan kesulitan untuk melanjutkan pembelajaran, selama menghadapi ABK yang susah diatur, subjek mengekspresikan emosinya dengan menegasi menggunakan suara agak keras. Proses tersebut, Menurut Gross & John cara yang digunakan subjek merupakan bentuk *situation modification*, yaitu cara individu mengubah lingkungan sehingga akan ikut mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang timbul. Tingginya tingkat *burnout* yang terjadi pada guru juga dapat memberikan pengaruh pada kerja dan kesehatan..

Penyebaran Perhatian (*Attention Deployment*)

Untuk mengalihkan perhatiannya subjek1 akan mencari hiburan, karena hal tersebut dapat membuat subjek merasa tenang dan juga akan menceritakan keluh kesahnya kepada guru kelas. Dengan bercerita atau sharing bisa membuat subjek mengurangi emosi negatifnya. Jika subjek kesal, subjek akan meminta bantuan kepada guru kelas lain untuk menangani ABK di pegangnya. Cara yang digunakan subjek merupakan bentuk dari *attention deployment*. Menurut Gross & J John *attention deployment* yaitu

untuk mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari timbulnya emosi negatif yang berlebihan. Cara yang dilakukan Subyek2 untuk mengalihkan perhatiannya adalah dengan belajar untuk mempelajari karakter ABK juga menceritakan keluh kesahnya, *sharing* dengan guru kelas lain. Subjek melakukannya karena dapat mengurangi tekanan emosi negatif. Strategi yang digunakan subjek merupakan strategi *coping* yang berfokus pada emosi. *Emotion Focus Coping* sering dipandang sebagai faktor penyeimbang dalam upaya mempertahankan penyesuaian diri individu dengan lingkungannya.

Subjek3 mengalihkan perhatiannya dengan mencari hiburan pergi jalan-jalan. Menurut subjek cara tersebut membuat subjek bisa melupakan masalahnya dan mendapat inspirasi baru terkait metode pembelajaran apa yang akan digunakan selanjutnya, penyebaran perhatian mengacu pada mengarahkan perhatian kedalam situasi tertentu untuk mempengaruhi seseorang. Menurut Gross & Thomson, dua strategi utama penyebaran perhatian yaitu memecah fokus perhatian dan konsentrasi. Selain itu subjek juga akan menyibukkan diri dengan bercerita kepada teman agar lebih lega. Dalam hal tersebut subjek menggunakan strategi *coping* berfokus pada emosi. Aspek *emotion focused coping*, menurut Lazarus dan Folkman yaitu sebagai coping yang digunakan individu dengan memfokuskan pada usaha untuk menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stress. *Emotion focused coping* terdapat *accepting responsibility*, yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.

Perubahan Kognitif (*Cognitif Change*)

Saat subjek1 mulai terbawa perasaan, kesal, dan ingin marah, cara subjek untuk menenangkan diri yaitu dengan mensugesti diri bahwa ABK merupakan tanggung jawabnya. Saat subjek mulai terbawa perasaan negatif dan lelah, subjek akan merubah mindsetnya. Subjek mengevaluasi cara ia menyampaikan pelajaran mungkin kurang disukai ABK atau kemungkinan ABK sedang dalam kondisi yang kurang baik. Subjek juga mensugesti diri bahwa ABK perlu untuk di bimbing. Bentuk perubahan kognitif yang digunakan subjek yaitu *Reappraisal*. *Reappraisal* yaitu penilaian atau evaluasi kembali situasi dengan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif sehingga dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi negatif. Cara yang digunakan oleh yaitu *cognitive reappraisal*. Menurut Gross & John, cara yang digunakan subjek merupakan bentuk perubahan kognitif yang digunakan oleh individu untuk mengubah cara berpikir tentang situasi yang dapat berpotensi akan memunculkan emosi sehingga mampu untuk mengubah perubahan emosionalnya.

Selama subjek2 dan 3 memiliki cara yang sama dalam mengatasi masalahnya dengan *sharing* dengan guru kelas yang lain, subjek menceritakan tentang masalah ABK yang tidak mau belajar dan tidak mau nurut. Subjek berusaha untuk tidak emosi seperti di awal saat mengajar. Subjek akan mensugesti dirinya bahwa anak dihadapi memang anak yang bermasalah dan butuh dibantu. Untuk memudahkan subjek supaya tidak terbawa emosi, subjek memilih untuk mempelajari dan mendalami setiap karakter ABK. Menurut Gross & John cara tersebut dilakukan sebagai bentuk *cognitive change*

yang melibatkan individu untuk mengubah caranya berfikir tentang situasi yang berpotensi memunculkan emosi sehingga mampu mengubah emosi.

Perubahan Respon (*Response Modification*)

Dalam menghadapi ABK yang memiliki berbagai macam karakter yang berbeda, subjek1 dan 2 selalu meningkatkan kesabaran dalam menghadapi, mensugesti dirinya secara positif dengan berdzikir, telaten mendampingi ABK dan mengingat kalau mengajar ABK adalah kewajibannya. Subjek juga menerima keadaan dirinya sebagai guru kelas dan bekerja sesuai alur. Cara tersebut digunakan subjek untuk mengurangi emosi negatifnya. Cara yang digunakan yaitu *response modulation*. Menurut Gross & John *response modulation* yaitu usaha untuk mengatur dan menampilkan respon emosi yang tidak berlebihan. Penerimaan diri yang baik akan memunculkan pikiran-pikiran positif yang mana akan membentuk suatu konsep diri yang positif. Menurut Germer yang dijelaskan oleh Mentari Aulia Oktaviani penerimaan diri yaitu sebagai kemampuan untuk memiliki pandangan positif mengenai siapa dirinya dan tidak dapat muncul dengan sendirinya, melainkan harus dikembangkan.

Menurut Salovey & Sluyter hubungan interpersonal dan individual juga mempengaruhi regulasi emosi. Keduanya saling mempengaruhi, sehingga emosi semakin meningkat bila individu ingin mencapai suatu tujuan berinteraksi dengan lingkungan dan individu yang lainnya. dari ketiga subjek sama-sama mengalami kesulitan selama menjadi guru kelas ABK. Untuk mencapai tujuan dalam proses pembelajaran subjek memiliki cara untuk tidak terpengaruh oleh perasaan negatif. Berdasarkan hasil wawancara subjek 1 mengatakan bahwa mengalami kesulitan ketika menghadapi anak berkebutuhan khusus laki-laki yang susah di atur, jika subjek sudah kesulitan dan tidak bisa menanganinya maka subjek akan meminta bantuan ke guru kelas lainnya. Cara supaya subjek 2 tidak terpengaruh emosi negatif yaitu dengan cara mengenali karakter dari setiap ABK dan mengajak ABK bernyanyi, bermain, mewarna. Karena dengan memahami karakter dari ABK maka subjek 2 akan mudah untuk mengendalikan ABK. Sedangkan subjek 3 juga memiliki cara yang tidak jauh berbeda dengan subjek 1 dan 2. Subjek 3 juga akan mengajak ABK untuk bernyanyi dan bermain. Subjek berusaha untuk menciptakan suasana yang berbeda untuk menghindari rasa bosan pada ABK. biasanya emosi positif akan meningkat bila individu mencapai tujuannya dan emosi negatif semakin meningkat bila individu kesulitan dalam mencapai tujuannya.

Ketika menghadapi ABK yang tantrum, tidak mau belajar, susah di atur. Untuk mengatasi perasaan negatifnya subjek 1 akan mengajak ABK untuk bernyanyi terlebih dahulu, dan membuat metode pembelajaran yang disukai dan di senangi ABK sehingga mereka akan lebih menikmati proses belajar. Subjek 2 melakukannya dengan mengalihkan perhatiannya adalah dengan belajar untuk mempelajari karakter ABK. Subjek mengekspresikan perasaannya dengan mengajak ABK bernyanyi dan bermain. Subjek juga menceritakan keluh kesahnya, *sharing* dengan guru kelas lain. Subjek melakukannya karena dapat mengurangi tekanan emosi negatif. Sedangkan subjek 3 mengalihkan perhatiannya dengan mencari hiburan pergi jalan-jalan. Menurut subjek

cara tersebut membuatnya bisa melupakan masalahnya dan mendapat inspirasi baru terkait metode pembelajaran. Selain itu subjek juga akan menyibukkan diri dengan bercerita kepada teman agar lebih lega. Ketiganya memiliki strategi coping yang sama yaitu *emotion focused coping*.

Adanya tuntutan dari orang tua ABK membuat subjek 1 merasa itu adalah sebuah beban. Untuk mengalihkan perasaan negatifnya subjek menyadari bahwa itu adalah tanggung jawabnya, tuntutan dari orang ABK membuat subjek yakin bahwa subjek bisa merubah ABK menjadi lebih baik. Subjek akan membuat metode pembelajaran yang baru untuk menghindari rasa bosan saat ABK belajar. Subjek 2 memilih untuk mempelajari setiap karakter ABK. Subjek 2 cenderung tidak berpikiran negatif selama mengajar ABK, akan tetapi subjek lebih merasa tertantang untuk belajar lebih dalam lagi dalam menangani ABK. Subjek 2 mempunyai cara supaya tidak terbawa perasaan negatif, yaitu dengan memahami karakter ABK terlebih dahulu. Saat subjek telah memahami karakter masing-masing ABK, maka subjek bisa dengan mudah mengendalikan ABK tersebut. Subjek 2 juga melakukan *sharing* dengan guru kelas lainnya. Sedangkan subjek 3 memilih untuk *refreshing* pergi jalan-jalan mencari hiburan sambil memikirkan cara untuk menciptakan metode belajar yang baru supaya ABK tidak bosan. Ketiga subjek sama-sama melakukan strategi *coping*. Semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin tinggi *problem focused coping yang dimiliki subjek*.

Untuk mengurangi emosi negatif yang berlebihan setelah mengajar, subjek 1 biasanya melakukan *sharing* dan curhat dengan teman guru kelas lainnya. Setelah melakukan *sharing* dan curhat subjek merasa tenang, karena subjek belajar dari pengalaman guru kelas lainnya. Subjek berusaha untuk tetap terlihat *happy* supaya ABK juga happy selama proses pembelajaran. Saat subjek 2 sulit mengatasi ABK, maka subjek akan bercerita dan *sharing* kepada guru kelas yang lebih berpengalaman. Dari sinilah subjek dapat memahami setiap karakter ABK, selain itu subjek juga mendapat banyak dukungan dari rekan kerja dan juga keluarganya untuk mengajar sebagai guru kelas anak berkebutuhan khusus. Subjek 3 mengatakan bahwa di awal ia mengajar ABK mendapat pertentangan dari keluarga. Namun karena ketertarikan subjek dengan ABK akhirnya subjek mendapat dukungan dari keluarganya. Subjek juga akan berkonsultasi dengan guru kelas lain, untuk lebih memahami karakter dari ABK. Saat subjek merasa stress, banyak dukungan yang ia dapatkan dari keluarga, lingkungan sekolah sejauh ini juga mendukungnya.

Kesimpulan

Regulasi emosi terjadi pada subjek 1 berawal dari kesulitannya mengajar ABK, karena subjek 1 tidak hanya mengajar dengan satu ketunaan saja, selain itu adanya tuntutan dari orang tua ABK juga membuatnya mengalami kesulitan. Subjek 2 mengalami kesulitan di awal-awal ia menjadi guru kelas ABK karena subjek harus mengenali satu persatu karakter ABK, sedangkan subjek 3 mengalami kesulitan yang sama dengan subjek 1 dan 2, yaitu harus mengenali semua karakter ABK. Situasi seperti ini dapat menimbulkan perasaan atau emosi negatif. Berbagai proses regulasi

emosi yang digunakan oleh subjek yaitu, pemilihan situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, dan modifikasi respon.

Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Regulasi emosi ketiga subjek dipengaruhi oleh beberapa faktor. Di antaranya yaitu, hubungan interpersonal, pengetahuan mengenai emosi, subjek yang memiliki pemahaman mendalam tentang kondisi ABK mampu mengantisipasi dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Dukungan sosial, dengan adanya dukungan sosial membuat ketiga subjek mendapatkan dukungan emosional sehingga dapat mengurangi stress dan meningkatkan kemampuan ketiga subjek untuk mengelola emosi dengan efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, dan Nandiyah, “Mengetahui Anak Berkebutuhan Khusus”, *Magistra*, No. 86, Th. 25, Desember 2013.
- Anjani, Dzia, Fadhila, Mutiara, Primasari, Winda, “Strategi Komunikasi Pendidik Dalam Menghadapi Temper Tantrum Anak Berkebutuhan Khusus”, *Jurnal Makna*, Vol. V, No. 2, September 2019.
- Khaerunnisa, Shabrina, Hakim, Lukmanul, Erliana, Yossy Dwi, “Regulasi Emosi guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus di SDIT Insan Qurani Sumbawa Besar”, *Jurnal Psimawa*, Vol. 2, No. 1, Desember 2019.
- Putri, Amita Darmawan, Lukmawati, “Makna Sabar Bagi Terapis”, *Jurnal Psikologi Islami*, Vol. I, Juni 2015.
- Samsudin, “Burnout Pada Terapis Anak Berkebutuhan Khusus”, *Psikoborneo*, Vol. I, No. 2, 2013.
- Febrinan, Jhodie, dan Prastuti, Endang, “Peran Regulasi Emosi Terhadap stress Kerja Guru Sekolah Dasar”, *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, Vol. XVII, No. 2, 2020.
- Widuri, Erlina Listyanti, “Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama”, *Humanitas*, Vol. IX, No. 2, Agustus, 2012.
- Samsudin, “Burnout Pada Terapis Anak Berkebutuhan Khusus”, *Psikoborneo*, Vol. I, No. 2, 2013.
- Suharmini, Tin, *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*, Yogyakarta: Kanwa Publisher, 2019.
- Shobur, Alex, “*Psikologi Islam*”, Bandung: Pustaka Setia, 2016.
- Riadi, Muschlisin, “Pengertian, Aspek, Proses, dan Strategi Regulasi Emosi”, <https://www.kajianpustaka.com/2019/10/pengertian-aspek-proses-dan-strategi-regulasi-emosi.html>, diakses pada 10 Desember 2022.
- Nisfiansnoor, Muhammad, Kartika, Yuni, “Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya pada Remaja”, *Jurnal Psikologi*, Vol. II, No. 2, Desember 2004.
- Mawardah, Mutia, dan Adiyanti, MG, “Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku *Cyberbullying*”, *Jurnal Psikologi*, Vol. XXXXI, No. 1, Juni, 2014.

- Samsudin, "Burnout pada Terapis Anak Berkebutuhan Khusus", *Psikoborneo*, Vol. I, No. 2, 2013.
- Raco, J.R., "*Metode Penelitian Kualitatif*", Jakarta: PT Grasindo, 2010.
- Moleong, Lexy J., "*Metodologi Penelitian Kualitatif*", Bandung: Remaja Rosda Karya, Cet-38, 2018.
- Arikunto, Suharsimi, "*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*", Bandung: Alfabeta, 2010)
- Rakhmat, Jalaluddin, "*Metode Penelitian Komunikasi*", Bandung: Remaja Karya, 2011.
- Sugiono, "*Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*", Bandung: Alfabeta, Cet-11, 2010.
- Sugiono, "*Metode Penelitian Pendidikan*", Bandung: Alfabeta, Cet-23, 2016.
- Nansi, Deci, Utami, Fajar Tri, "Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan", *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. II, No. 1, 2016
- Risman Iye, dkk, "Makna dan Fungsi Emosi Mahasiswa Kota Baubau dalam Ranah Demonstrasi", *Journal of Social Science*, Vol. I, No. 1 (April, 2020).
- Maryam Siti, "Strategi Coping Teori dan Sumber Dayanya", *Jurnal Konseling Andi Martappa*, Vol. 1, No. 2, (Agustus, 2017)
- Handayani Dewa Ayu Puteri, "Peningkatan Regulasi Emosi Melalui Program Harmony from Within pada Remaja Panti Asuhan Narayan Seva Buleleng-Bali", *Jurnal Widya Laksana*, Vol. XI, No. 1, (Januari, 2022)
- Adnyaswari Nyoman Adinda, dan I Gusti Ayu Dewi Adnyani, "Pengaruh Dukungan Sosial dan Burnout Terhadap Kinerja Perawat Rawat Inap RSUP Sanglah", *Jurnal Manajemen Unud*, Vol. VI, No. 5, (2017)
- Oktaviani, Mentari Aulia, "Hubungan Penerimaan Diri dengan Harga Diri pada Remaja Pengguna Instagram", *Psikoborneo*, Vol. VII, No. 4, (2019)
- Putri, Khairunnisa, dan Sri Kushartati, "Strategi Coping pada Mantan Penganut Aliran Sesat", *Unisia*, Vol. XXXVI, No. 82, (Januari, 2015)
- Permatasari, Vera, dan Witrin Gamayanti, "Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. III, No. 1, (Juni, 2016)
- Nandini, Mutiara, "Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Problem Focused Coping pada Taruna Tingkat III Akademi Kepolisian Semarang", (Skripsi, Universitas Diponegoro, Semarang, 2013)
- Kumala, Kinanti Hanum, dan Ira Darmawanti, "Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa dengan Banyak Peran", *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. IX, No. 3, (2022).
- Toni Elmansyah, Martin, "Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Inferiority Mahasiswa Asal Pandeglang" *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, Vol. VIII, No. 2, (2022).
- Damairia, Dian, "Proses Regulasi Emosi pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai", *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, Vol. IV, No. 6, (Juni, 2018).