

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Dalam KBBI (kamus Besar Bahasa Indonesia) regulasi diartikan sebagai sebuah pengaturan. Regulasi yaitu cara mengendalikan dengan suatu aturan atau perbatasan tertentu. Regulasi biasa diterapkan dengan berbagai macam bentuk. Regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan individu baik secara sadar maupun tidak sadar dalam memonitor, mengenali, menghindari dan mengelola reaksi emosi secara otomatis untuk mengatur perilaku yang tepat dalam mencapai tujuannya.

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.¹

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

¹Fauzul Ikhsan, “Mengenal Lebih Dekat dengan Regulasi emosi”, <https://www.kompasiana.com/fauzulikhsan44709/619ba3a306310e6bac21c382/mengenal-lebih-dekat-dengan-regulasi-emosi>, 22 November 2021, diakses pada tanggal 22 November 2021.

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.²

Regulasi emosi merupakan proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggungjawab atas monitoring, evaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi berbeda dengan kecerdasan. Menurut Golleman, kecerdasan emosi yaitu kemampuan emosi seseorang untuk mengendalikan diri, memiliki daya tahan saat menghadapi masalah, kemampuan mengatur suasana hati, dan kemampuan berempati dalam membina hubungan orang lain. Seseorang yang mampu mengontrol emosi sesuai dengan tujuan dan situasi maka dapat dikatakan memiliki regulasi emosi yang adaptif. Sebaliknya, seseorang yang mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi sesuai dengan tujuan maka dapat dikatakan memiliki disregulasi emosi.

Regulasi emosi juga bisa dikatakan sebagai kemampuan yang kita miliki untuk bisa mengatur emosi, sehingga kita tidak terlarut dalam emosi yang dirasakan. Adanya regulasi emosi yang baik akan membuat seseorang mampu berpikir positif, menerima permasalahan, menyelesaikan masalah dan tidak terikat akan permasalahan yang ada.

² Deci Nansi, Fajar Tri Utami, "Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan", *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. II, No. 1, 2016, h. 19.

Selain itu regulasi emosi berhubungan dengan suasana hati seseorang. Proses regulasi emosi merupakan perilaku, kemampuan baik secara disadari atau tidak disadari, secara otomatis maupun sengaja diusahakan, mencegah dan juga meningkatkan pengalaman dan ekspresi emosi.

2. Proses Regulasi Emosi

Berbagai proses terjadinya regulasi emosi, antara lain:³

a. *Situation Selection* (pemilihan situasi).

Pada tahap ini individu memilih emosi yang mungkin akan muncul pada situasi tertentu. Mengenal emosi adalah tahap dasar individu untuk menentukan sikap apa yang akan diambil selanjutnya. Pemilihan situasi dapat dilakukan dengan mendekati atau menjauhi orang, tempat, atau objek-objek tertentu. Misalnya sebelum ujian seseorang memilih menghabiskan waktunya untuk berlibur bersama keluarganya untuk menyiapkan diri menghadapi ujian, daripada belajar detik-detik terakhir ujian.

b. *Situation Modification* (modifikasi situasi).

Pada tahap ini, individu memodifikasi emosinya sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam keadaan putus asa, cemas, dan marah. Modifikasi situasi berhubungan dengan strategi pemecahan masalah. Misalnya,

³Muschlisin Riadi, "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.

ketika teman menanyakan sejauh mana kesiapan kita untuk menghadapi ujian, maka kita akan mengalihkan pembicaraan untuk membicarakan hal lain.

c. *Attention Deployment* (penyebaran perhatian).

Pada tahap ini individu hanya berfokus pada satu aspek saja, sehingga emosinya lebih terpusat. Atau mungkin individu mengalihkan perhatiannya pada hal lain.

d. *Cognitive Change* (perubahan kognitif).

Pada tahap ini individu mencoba mengubah cara berpikir mengenai situasi yang terjadi atau mungkin individu melihat situasi dari sudut pandang lain. Misalnya, ketika berkumpul Bersama teman, individu mengingatkan bahwa besok akan dilaksanakan ujian, maka individu akan menenangkan diri dan membuat keyakinan bahwa ujian tidaklah semenakutkan yang dibayangkan.

e. *Response Modulation* (modifikasi respon).

Modulasi respon mengacu pada mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman, atau perilaku secara langsung. Misalkan menyembunyikan rasa malu ketika gagal menghadapi ujian.

3. Faktor-Faktor Regulasi Emosi

Regulasi emosi terdiri dari dua proses yang saling bekerjasama untuk mengatur intensitas, durasi dan ekspresi emosi yaitu proses internal dan proses eksternal. Dalam proses internal misalnya, terdapat reaksi fisiologis dan aktifitas kognisi sementara dalam proses eksternal

ekspresi emosi, ekspresi wajah, dan perilaku. Disregulasi emosi bukan berarti seseorang tersebut tidak memiliki regulasi emosi sama sekali. Disregulasi emosi terjadi ketika individu mempersepsikan bahwa emosinya telah memuncak sehingga menyebabkan perilaku yang tidak sesuai, membingungkan, dan mengganggu tujuannya. Beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, antara lain:⁴

a. Usia

Regulasi emosi meningkat seiring dengan bertambahnya usia, maka semakin dewasa individu akan semakin adaptif regulasi emosi yang digunakan. Sehingga semakin matang kemampuan kognitif individu, maka hal ini akan mempengaruhi tindakan atau tingkah laku dan cara individu dalam mengolah emosinya.

b. Jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin ternyata juga berhubungan dengan regulasi emosi yang digunakan. Laki-laki dewasa lebih menyalahkan diri sendiri, melakukan latihan fisik untuk melakukan regulasi emosinya, sedangkan perempuan dewasa cenderung menyalahkan orang lain, lebih banyak mencari dukungan dan perlindungan dari orang lain.

⁴ M. Nisfiansnoor, Yuni Kartika, "Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya pada Remaja", *Jurnal Psikologi*, Vol. II, No. 2, (Desember 2004), h. 165.

c. Pola asuh

Orang tua yang mengasuh dengan disregulasi emosi (mendisiplinkan anak dengan bentuk hukuman) akan berpengaruh terhadap kemampuan anak dalam meregulasi emosinya. Pada akhirnya akan mempengaruhi adaptif atau tidaknya anak dalam meregulasi emosinya sendiri. *Affect* yang berhubungan dengan emosi atau perasaan yang ada antara anggota keluarga bisa bersifat positif maupun negatif. Orang tua yang menganjurkan anak-anaknya untuk mengekspresikan emosinya dengan cara yang benar maka kedepannya anak akan memiliki sifat yang empatik dan perasaanya lebih emosional.

d. Pengetahuan mengenai emosi

Hal ini berkaitan dengan bagaimana orang tua mengenalkan emosi kepada anak-anaknya. Orang tua yang mengajarkan anaknya mengenai emosi yang ia rasakan oleh orang lain, dapat membantu mereka untuk melakukan regulasi emosi secara lebih adaptif.

e. Religiusitas

Dalam setiap agama pasti mengajarkan seseorang untuk dapat mengontrol emosinya. Seseorang yang tinggi tingkat religiusitasnya akan berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang yang tingkat religiusitasnya rendah.

f. Hubungan Interpersonal

Salovey & Sluyter juga mengemukakan bahwa hubungan interpersonal dan individual juga mempengaruhi regulasi emosi. Keduanya berhubungan dan saling mempengaruhi, sehingga emosi meningkat bila individu yang ingin mencapai suatu tujuan berinteraksi dengan lingkungan dan individu lainnya. biasanya emosi positif meningkat bila individu mencapai tujuannya dan emosi negatif meningkat bila individu kesulitan dalam mencapai tujuannya.

4. **Aspek-aspek Regulasi Emosi**

Ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang, yaitu:⁵

- a. Kemampuan strategi regulasi emosi (*Strategies to emotion regulation*).

Keyakinan individu untuk dapat mengatasi masalah yang dihadapi, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebih. Kemampuan ini berhubungan dengan bagaimana individu membuat

⁵ Mutia Mawardah, MG Adiyanti, "Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying", *Jurnal Psikologi*, Vol. XXXXI, No. 1, (Juni, 2014), h. 63.

penetapan langkah apa yang akan digunakan untuk menghadapi segala bentuk emosi dan pikirannya.

- b. Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif (*Engaging in goal directed behaviour*).

Kemampuan individu untuk tidak mudah terpengaruh emosi negatif yang dirasakan sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik. Individu menggunakan pengetahuannya untuk memberikan nilai baik positif maupun negatif atas peristiwa yang dihadapi untuk menghasilkan apa yang menjadi tujuannya. Penilaian yang bersifat positif dapat mengelola emosi secara baik, sehingga dapat terhindar dari pengaruh emosi negatif yang dapat mengakibatkan individu melakukan tindakan yang tidak diinginkan.

- c. Kemampuan mengontrol emosi (*Controle motional responses (impuls)*).

Kemampuan yang dimiliki individu untuk mengontrol emosi yang dirasakan dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku, dan nada suara), dengan begitu individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan emosi yang baik dan tepat. Mengubah emosi kearah yang lebih baik. Individu yang mampu mengubah emosi menjadi lebih baik maka akan terhindar dari pengaruh emosi negatif menjadi dorongan dalam diri individu dengan memotivasi untuk melakukan

perubahan kearah yang positif kemudian menerapkannya dalam perilaku atas respon yang dipilihnya.

- d. Kemampuan menerima respon emosi (*Acceptance of emotional response*).

Kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu ketika merasakan emosi tersebut.

B. Guru kelas Anak Berkebutuhan Khusus

1. Pengertian Guru Kelas Anak Berkebutuhan Khusus

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. Guru kelas ABK diharapkan dapat mengerti dan 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.⁶

⁶ Rifqi Mo. Haikal, Darmiany, Husniati, "Problematika Guru dalam Mengajar Peserta Didik di SLB Azahra", Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan, Vol. VII, 2 (Juni, 2022), h. 644.

2. Aspek Kinerja Guru Kelas Anak Berkebutuhan Khusus

Seorang guru kelas anak berkebutuhan khusus di haruskan untuk memiliki beberapa aspek kinerja yang harus di kuasai sebagai berikut:⁷

- a. Mampu menunjukkan hubungan yang sehat antar sesama guru, siswa, dan yang lainnya.
- b. Memiliki semangat kerja dan keterikatan untuk melakukan sesuatu yang professional dalam memberikan layanan bimbingan kepada siswa ABK.
- c. Berperilaku sesuai dengan etika, moral, budi pekerti, dan akhlak yang baik
- d. Memiliki dorongan dan upaya untuk terus mengembangkan diri.
- e. Mampu untuk memecahkan setiap masalah yang dihadapi dan penyesuaian diri yang baik.

C. Anak Berkebutuhan Khusus

1. Pengertian Anak Berkebutuhan Khusus

Anak berkebutuhan khusus yaitu anak yang memiliki kondisi yang berbeda dengan kondisi anak pada umumnya, baik dalam faktor fisik, kognitif, maupun psikologis, sehingga memerlukan penanganan semestinya sesuai dengan kebutuhan anak tersebut. Anak berkebutuhan khusus (ABK) didefinisikan sebagai anak yang memerlukan Pendidikan

⁷ Tyas Martika Anggriana, Risca Pramudia Trisnani, “ Kompetensi guru Pendamping Siswa ABK di Sekolah Dasar”, Jurnal Konseling GUSJIGANG, Vol, II, 2 (Juli-Desember 2016), 159.

dan layanan khusus untuk mengembangkan potensi kemanusiaan mereka secara sempurna, karena untuk anak berkebutuhan khusus untuk memenuhi hidupnya mereka membutuhkan bantuan layanan Pendidikan, layanan sosial, layanan bimbingan, dan konseling dan juga berbagai jenis layanan lainnya.

Berdasarkan pengertian anak 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.⁸

Menurut Efendi yang dikutip oleh Khairun Nisa, Sambira Mambela dan Lutfi Isnii Badiyah 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,

⁸ Evi Isna Yunita, Sri Suneki, Husni Wakhyudin, "Manajemen Pendidikan inklusi Dalam Proses Pembelajaran dan Penanganan Guru Terhadap Anak Berkebutuhan Khusus", *International Journal of Elementary Education*, Vol. III, No. 3, (2019), h. 270.

dapat menimbulkan berbagai kesulitan bagi anak berkebutuhan khusus dalam melakukan aktifitasnya sehari-hari.⁹

2. Faktor Penyebab dan Waktu Terjadinya Anak Berkebutuhan Khusus

Jika dipandang dari sudut waktu terjadinya kelainan dapat dibagi menjadi:¹⁰

a) Faktor keturunan (hereditas)

Bawaan dari turunan atau orang tua atau sering dikenal dengan genetik yaitu kelainan *kromosome*, kelompok faktor penyebab herediter masih ada kelainan bawaan non-genetik, seperti kelahiran *pre-mature* dan BBLR (berat bayi lahir rendah) yaitu berat bayi lahir kurang dari 2.500 gram, merupakan resiko terjadinya anak berkebutuhan khusus.

b) Faktor sebelum lahir (prenatal)

Terjadinya kelainan anak semasa dalam kandungan atau sebelum proses kelahiran. Ketika dalam kandungan keracunan, kekurangan gizi, terkena infeksi. Merupakan suatu penyebab dikarenakan adanya berbagai serangan penyakit infeksi yang bisa menyebabkan terjadinya kelainan baik secara langsung maupun

⁹Khairun Nisa, Sambira Mambela, Lutfi Isnii Badiyah, "Karakteristik Dan Kebutuhan Anak Berkebutuhan Khusus", Jurnal Abadimas Adi Buana, Vol. II, No. 1, (Juli, 2018), h. 34.

¹⁰MM Shinta Pratiwi, *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*, (Semarang: Semarang University Press, 2011), h. 4.

tidak langsung. Waktu hamil ibunya penderita penyakit kronis, dan lain-lain.

c) Faktor ketika lahir (natal)

Waktu terjadinya kelainan pada saat proses kelahiran dan menjelang serta sesaat setelah proses kelahiran. Persalinan yang lama sehingga kehabisan cairan, Persalinan dibantu dengan alat (syaraf terganggu).

d) Faktor sesudah lahir (post-natal)

Terjadinya kelainan setelah anak dilahirkan sampai dengan sebelum usia perkembangan selesai (kurang lebih usia 18 tahun). Karena sakit, kecelakaan atau karena salah obat.

3. Ragam Anak Berkebutuhan Khusus

Menurut Ormrod yang dikutip oleh Nur Eva menjelaskan bahwa Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) dibagi menjadi empat kelompok:¹¹

a) Anak yang mengalami hambatan kognitif atau akademik khusus, meliputi:

1) Kesulitan belajar

Kesulitan belajar ini dialami oleh anak yang mempunyai kesulitan dalam proses kognitif khusus seperti dalam masalah persepsi, bahasa, dan memori yang tidak dapat diatribusikan ke

¹¹ Nur Eva, *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*, (Malang: Fakultas Pendidikan psikologi (FPPsi), 2015), h.2.

dalam bentuk-bentuk hambatan yang lain seperti keterbelakangan mental, gangguan emos atau gangguan perilaku atau gangguan sensori.

2) *Attention-deficit hyperactive disorder (ADHD)*

ADHD yaitu gangguan mental yang menyebabkan anak sulit memusatkan perhatiannya, memiliki perilaku yang impulsif, dan hiperaktif. ADHD sering dimulai pada masa kanak-kanak dan dapat bertahan sampai dewasa.

3) Gangguan bicara dan komunikasi

Gangguan dalam bahasa lisan seperti, salah mengucapkan bunyi-bunyi tertentu dan gagap. Gangguan ini bisa menyebabkan kesulitan dalam pemahaman bahasa yang secara signifikan mengganggu performa dikelas.

b) Anak yang mengalami masalah sosial atau perilaku, meliputi:

1) Gangguan emosi dan perilaku

Kondisi seperti ini muncul selama periode waktu tertentu dan secara signifikan dapat mengganggu kegiatan belajar dan performa siswa.

2) Gangguan spektrum autisme

Autisme yaitu, gangguan perilaku dan interaksi sosial yang diakibatkan oleh kelainan perkembangan saraf otak. Kondisi ini menyebabkan penderitanya sulit dalam berkomunikasi, berhubungan sosial, dan belajar.

c) Anak yang mengalami keterlambatan dalam fungsi kognitif dan sosial, meliputi:

1) Keterbelakangan mental

Keterbelakangan mental yaitu gangguan intelektual yang umumnya ditandai dengan kemampuan mental atau intelegensi yang berada dibawah rata-rata. Karakteristik anak dengan keterbelakangan mental yaitu anak terlambat berjalan, duduk, atau merangkak dari anak-anak lain.

2) Gangguan fisik dan kesehatan

Kondisi fisik dan medis biasanya jangka panjang bisa mengganggu performa di sekolah karena anak mengalami kekurangan energi dan kekuatan, menurunnya kekuatan mental, dan kurangnya kontrol otot.

3) Gangguan penglihatan

gangguan penglihatan ini dapat mengganggu penglihatan normal meskipun telah menggunakan kaca mata.

4) Gangguan pendengaran

Gangguan pendengaran ini mengganggu persepsi terhadap suara dalam rentang frekuensi bicara yang normal.

5) Ketidakmampuan atau hambatan yang parah dan majemuk

Adanya dua hambatan atau lebih, yang kombinasinya menuntut tingkat adaptasi yang signifikan dan layanan Pendidikan yang sangat spesial.

- d) Anak yang perkembangan kognitifnya tinggi (keberbakatan (*giftedness*))

Keberbakatan dibawa sejak lahir dan merupakan hasil interaksi dari pengaruh lingkungan. Anak yang mengalami perkembangan kognitifnya tinggi (keberbakatan) yaitu memiliki kemampuan yang sangat menonjol, sehingga memberikan prestasi yang tinggi.