

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Proses Regulasi Emosi

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.

Bentuk regulasi emosi pemilihan situasi, subjek 1 meminta bantuan kepada guru kelas lain, subjek 2 memahami dan bertanya kepada guru kelas lain tentang karakter setiap ABK, sedangkan subjek 3 mencari hiburan pergi jalan-jalan. Bentuk regulasi emosi modifikasi situasi, subjek 1 akan menciptakan suasana kelas yang menyenangkan seperti mengajak bernyanyi, bermain, mewarnai. Namun saat ABK mulai sudah diarahkan subjek 1 akan berbicara dengan mengeraskan suaranya. Subjek 2 memilih untuk belajar memahami setiap karakter dari ABK,

selain itu subjek juga membuat suasana kelas menjadi lebih santai dengan mengizinkan ABK belajar sambil mengunyah makanan. Subjek 3 juga memiliki cara yang sama juga dengan subjek 1 dan 2. Bentuk regulasi emosi penyebaran perhatian, subjek 1 akan mencari hiburan atau curhat keguru kelas lain, subjek 2 memahami karakter ABK dan melakukan *sharing* dengan guru kelas lain. Subjek 3 melakukan hal yang sama dengan subjek 2 yaitu pergi mencari hiburan dan curhat dengan guru kelas lain. Bentuk regulasi emosi perubahan kognitif, dalam mengalami emosi negatif subjek 1 mensugesti diri bahwa ia seorang guru kelas ABK dan ABK adalah tanggung jawabnya, kreatif menciptakan metode pembelajaran yang baru subjek 2 cenderung meningkatkan diri untuk belajar dari ABK dan memahami masing-masing karakternya, subjek 3 mensugesti diri bahwa ia seorang guru kelas dan sudah menjadi tanggung jawabnya untuk mengajar ABK, selain itu subjek 3 juga menuntut diri sendiri menjadi lebih aktif dan produktif memberikan pembelajaran yang baru. Bentuk regulasi emosi perubahan respon, selain subjek 1 berusaha sabar, menerima keadaan dan bekerja sesuai alur, subjek 2 berusaha sabar dan kuat, selain itu subjek 2 telaten dalam mengajari ABK. Subjek 3 juga berusaha sabar dan menerima bahwa ia adalah seorang guru kelas ABK.

2. 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.

B. Saran

Peneliti sadar bahwa masih banyak kekurangan yang peneliti miliki, baik dari tulisan maupun bahasan yang peneliti sajikan, oleh karena itu mohon di berikan sarannya agar kami bisa membuat skripsi lebih baik lagi, dan semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi kita semua, dan menjadi wawasan kita dalam memahami paragraf.