

**REGULASI EMOSI GURU PENDAMPING/*SHADOW TEACHER***

**DI SEKOLAH INKLUSI**

**SKRIPSI**



Oleh:

**Mia Hidayah**  
**14410220**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM**  
**MALANG**  
**2020**

**REGULASI EMOSI GURU PENDAMPING/*SHADOW TEACHER***

**DI SEKOLAH INKLUSI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi  
salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

oleh

**Mia Hidayah**  
**NIM. 14410220**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM**  
**MALANG**  
**2020**

**REGULASI EMOSI GURU PENDAMPING/*SHADOW TEACHER*  
DI SEKOLAH INKLUSI**

SKRIPSI

oleh

**Mia Hidayah**  
NIM. 14410220

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing,



**Dr. Yulia Solichatun, M.Si**  
NIP. 19700724 200501 2 003

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



**Dr. Sitti Mahmudah, M.Si**  
NIP. 19671029 199403 2 001

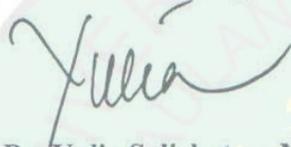
**SKRIPSI**

**REGULASI EMOSI GURU PENDAMPING/*SHADOW TEACHER*  
DI SEKOLAH INKLUSI**

Telah dipertahankan didepan penguji

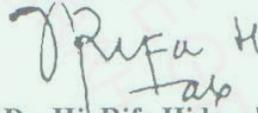
**Susunan Dewan Penguji**

Dosen Pembimbing,



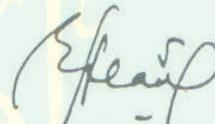
Dr. Yulia Solichatun, M.Si  
NIP. 19700724 200501 2 003

Anggota Penguji lain  
Penguji Utama



Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si  
NIP. 19761128 200212 2 001

Ketua Penguji



Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si  
NIP. 19740518 200501 2 002

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi  
Tanggal, 10 Juni 2020

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si  
NIP. 19671029 199403 2 001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mia Hidayah

NIM : 14410220

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa penelitian yang saya lakukan dengan judul Regulasi Emosi Guru Pendamping Khusus *Shadow Teacher* di Sekolah Inklusi adalah benar-benar hasil karya peneliti sendiri, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian surat pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya. Apabila pernyataan ini tidak benar maka peneliti siap dan bersedia menerima sanksi akademis

Malang, 18 April 2020

Peneliti,



Mia Hidayah

14410220

## MOTTO

**“ Orang yang kuat bukanlah yang pandai bergulat.**

**Orang yang kuat adalah yang mampu menahan dirinya di saat marah”**

**(H.R Bukhari)**



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Hasil karyaku ini aku persembahkan kepada:

1. Ayah dan ibuku, terima kasih atas segala pengorbanan serta dukungan moral dan moril yang telah engkau berikan kepadaku. Pengorbanan yang tidak dapat digantikan oleh apapun. Semoga Allah senantiasa menjaga setiap langkahnya dan menjadikan ladang keberkahan setiap jerih payahnya. Semoga Allah selalu memberikan serta melimpahkan perlindungannya, kesehatan, rizki serta umur yang panjang kepadanya dan membimbingku dalam setiap kesempatan yang Allah berikan.
2. Adik-adikku tersayang, Tarissa Rayhana H, Rayhan Wahyu H dan Thoriq A. Terima kasih atas setiap dukungan yang kalian berikan. Semoga menjadi anak, saudara serta siswa yang membanggakan dan menjadi pribadi yang lebih baik. Dan tak lupa juga untuk kakek nenek serta keluarga besarku, terimakasih atas semuanya.
3. Untuk semua guru-guru dari TK sampai hingga para dosen yang telah berjasa atas semua ilmu-ilmunya yang kalian berikan. Tak lupa juga para sahabat dan teman-teman, baik teman sekolah, teman kuliah bahkan teman bermain. Sekali lagi terima kasih atas jasanya, aku terbentuk karena adanya kalian.

## KATA PENGANTAR

Segala puji penulis ucapkan kehadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala karena berkat rahmat, taufiq dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun skripsi ini tanpa suatu halangan apapun. Shalawat dan salam semoga senantiasa dilimpahkan kepada Nabi Muhammad Shollahu 'alaihi Wasallam, para sahabat dan para pengikut setianya.

Peneliti menyadari bahwa banyak pihak yang membantu dalam rangka proses penyusunan maupun dalam proses penelitian. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih atas dukungan yang diberikan, dengan mengucapkan kepada:

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag. selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si. selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. M. Jamaluddin Ma'mun, M.Si. selaku ketua jurusan psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Dr. Yulia Sholichatun, M.Si. selaku dosen pembimbing skripsi dan guru yang selalu memotivasi, terima kasih ibu sudah memberikan dukungan yang begitu luar biasa hingga saya mampu melewati proses yang awalnya sulit hingga menjadi terasa mudah.
5. Dr. Mohammad Mahpur, M.Si selaku Dosen Wali Akademik
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang tidak dapat disebutkan satu-persatu atas tranfer ilmu yang telah diberikan
7. Segenap civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
8. Ustadz Davis dan Ustadzah Dini yang telah memfasilitasi penelitian, baik tempat, waktu maupun tenaganya

9. Kedua subjek penelitian yang sudah meluangkan segenap waktu dan tenangnya untuk membantu saya dalam penelitian ini
10. Partner seperjuangan dari PKL Shofiatus Sholehah, Yasmin Aulia dan Asma Shabrina.
11. Teman seperjuangan sewaktu masih di jurusan Teknik Informatika '14 UIN Malang, Fitri, Dinda, Sifa, Yuli. Terima kasih sudah mendukungku sampai sejauh ini.
12. Teman seperjuangan dari masih di Ma'had sampai sekarang, Hana, Siva, Farha, Yulia, tanpa lelah untuk mengingatkanku mengerjakan skripsi
13. Sahabat "us" Ndari, Uci. Rini, Habiba. Yonita, April, Eli, Nendy setiap bantuan yang kalian berikan
14. Teman-teman kos, Caca, Lala, dan adik-adik penghuni lainnya, terima kasih yang tanpa lelah memberikan semangat dan dukungannya tiap waktu
15. Teman-teman Jhepret Club Fotografi angkatan XVII
16. Teman-teman Psikologi khususnya angkatan '15 UIN Malang

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, dengan adanya penelitian yang jauh dari kesempurnaan ini, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak untuk mengevaluasi dan memperbaiki penelitian yang selanjutnya.

Malang, 02 April 2020

**Peneliti,**

**Mia Hidayah**

## DAFTAR ISI

|   |             |
|---|-------------|
| <b>COVER</b> .....                                      | <b>i</b>    |
| <b>HALAMAN JUDUL</b> .....                              | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....                        | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....                         | <b>iv</b>   |
| <b>SURAT PERNYATAAN</b> .....                           | <b>v</b>    |
| <b>MOTTO</b> .....                                      | <b>vi</b>   |
| <b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....                        | <b>vii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                             | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                                 | <b>x</b>    |
| <b>ABSTRAK</b> .....                                    | <b>xiv</b>  |
| <b>ABSTRACT</b> .....                                   | <b>xv</b>   |
| المخلص.....   | <b>xvi</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....                          | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang Masalah.....                          | 1           |
| B. Rumusan Masalah .....                                | 11          |
| C. Tujuan Penelitian .....                              | 11          |
| D. Manfaat Penelitian .....                             | 12          |
| <b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....                        | <b>13</b>   |
| A. Regulasi Emosi .....                                 | 13          |
| 1. Pengertian Emosi .....                               | 13          |
| 2. Pengertian Regulasi Emosi .....                      | 15          |
| 3. Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....                      | 19          |
| 4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi ..... | 21          |
| 5. Strategi Regulasi Emosi.....                         | 27          |
| B. Guru Pendamping/ <i>Shadow Teacher</i> .....         | 31          |
| C. Pendidikan Inklusif .....                            | 33          |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....                  | <b>36</b>   |
| A. Jenis Penelitian.....                                | 36          |
| B. Subjek Penelitian.....                               | 37          |
| C. Lokasi Penelitian.....                               | 37          |
| D. Sumber Data.....                                     | 38          |

|   |            |
|---|------------|
| E. Metode dan Alat Pengumpulan Data .....                 | 38         |
| F. Keabsahan Data.....                                    | 40         |
| G. Prosedur Penelitian.....                               | 41         |
| H. Analisis Data .....                                    | 42         |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>                       | <b>45</b>  |
| A. Deskripsi Lapangan .....                               | 45         |
| B. Tahap Pelaksanaan Penelitian .....                     | 47         |
| C. Profil dan Biografi Subjek.....                        | 48         |
| D. Temuan Lapangan .....                                  | 50         |
| 1. Hasil Temuan Subjek 1 .....                            | 50         |
| 2. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi Subjek 1.....  | 59         |
| 3. Hasil Temuan Subjek 2.....                             | 63         |
| 4. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi Subjek 2.....  | 69         |
| E. Pembahasan.....  | 74         |
| 1. Proses Regulasi Emosi GPK/ <i>Shadow Teacher</i> ..... | 74         |
| a. Proses Regulasi Emosi Subjek 1 .....                   | 74         |
| b. Proses Regulasi Emosi Subjek 2.....                    | 85         |
| 2. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....           | 94         |
| <b>BAB V PENUTUP.....</b>                                 | <b>102</b> |
| A. Kesimpulan .....                                       | 102        |
| B. Saran.....   | 105        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                                | <b>103</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                      | <b>109</b> |

## DAFTAR GAMBAR

4.1 GAMBAR BAGAN PROSES REGULASI EMOSI SUBJEK 1

4.2 GAMBAR BAGAN PROSES REGULASI EMOSI SUBJEK 1



## DAFTAR LAMPIARAN

LAMPIRAN 1 Bukti Konsultasi

LAMPIRAN 2 *Gude Interview* Penelitian

LAMPIRAN 3 Verbatim Subjek 1

LAMPIRAN 4 Verbatim Subjek 2

LAMPIRAN 5 Verbatim Subjek Sekunder



## ABSTRAK

Hidayah, Mia. 2020. Regulasi Emosi Guru Pendamping Khusus/*Shadow Teacher* di Sekolah Inklusi

Pembimbing: Dr. Yulia Sholichatun M.Si

---

Kata Kunci: regulasi emosi, guru pendamping khusus, inklusi

Guru pendamping/*shadow teacher* dalam menghadapi beragam kerentanan stress yang membutuhkan regulasi emosi agar mampu menyelesaikan permasalahan selama mengajar dan mendidik Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). Penelitian ini bertujuan untuk dapat mengetahui serta mendeskripsikan proses regulasi emosi pada guru pendamping/ *shadow teacher* di sekolah inklusi dan faktor-faktor yang mempengaruhi proses regulasi emosi tersebut.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi dengan responden sebanyak dua orang guru dan satu orang koordinator guru pendamping khusus yang ada di SD Anak Saleh Malang.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa proses regulasi emosi yang dialami oleh para subjek secara umum sama, namun dalam respon yang berbeda. Kedua subjek menggunakan proses regulasi emosi dalam lima bentuk, yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attention deployment*, *cognitive change* dan *response modulation*. Ada beberapa faktor yang peneliti temukan di lapangan yang mempengaruhi regulasi emosi kedua subjek yaitu faktor internal yang meliputi, perbedaan individu diantaranya jenis kelamin, kondisi psikologis dan kondisi fisiologis sedangkan faktor eksternal meliputi, dukungan sosial dan hubungan interpersonal.

## ABSTRACT

Hidayah, Mia. 2020. Emotion regulation of teacher with special needs students/shadow teacher in the school inclusion

Advisor: Dr. Yulia Sholichatun, M.Sc.

---

Keyword: emotion regulation, teacher with special needs students, inclusion

Teacher with special needs students/shadow teacher to face a wide range of stress vulnerability that requires emotional regulation to cope with problems during teaching and educating students with special needs. The purpose of the study was to determine and describe the emotion regulation process of the teacher with special needs students in the school inclusion and the factors of the affect regulation of emotion.

The method used in this research is qualitative with a case study approach. The data-collection techniques use interviews, observations and documentation with as many as two of the teacher and one of teacher with special needs students who are at SD Anak Saleh Malang.

Based on the results of the research, it may be concluded that the emotional regulatory process experienced by the subjects is generally the same, but in different responses. Both subjects use the process of emotional regulation in five forms, that's situation selection, situation modification, attention deployment, cognitive change and response modulation. Several factors have been discovered by researchers in the field that affect regulation of emotions on both subjects are internal factors that include, individual differences between gender, psychological and physiological states, while external factors include, social support and interpersonal relationships.

## الملخص

هداية، ميا.2020. تنظيم الانفعال المعلم الظلي في المدرسة الشاملة  
المشرفة: د. يوليا صالحه الماجستير

الكلمة المفتاحية: تنظيم الانفعال، المعلم الظلي، الشاملة

المعلم الظلي أو *shadow teacher* في تعامل نقاط الضعف المجموعة المتنوعة التي تتطلب تنظيم الانفعال لتكون قادرة على حل المشاكل أثناء التدريس وتعليم الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. تهدف هذه الدراسة إلى أن تكون قادرة على معرفة ووصف عملية تنظيم الانفعال في المعلم الظلي في المدرسة الشاملة والعوامل التي تؤثر على عملية تنظيم الانفعال.

الطريقة المستخدمة في هذا البحث هي المنهج الكيفي بتحليل دراسة الحالة. طريقة جمع البيانات باستخدام المقابلات والملاحظة والتوثيق مع المستجيبين ما يصل إلى معلمان ومنسق المعلم المساعد الخاص في المدرسة الابتدائية "Anak Saleh" مالانج.

استنادًا إلى نتائج الدراسة، يمكن استنتاج أن عملية تنظيم العاطفة التي يمر بها الأشخاص هي نفسها بشكل عام، ولكن في استجابة مختلفة. يستخدم كلا الموضوعين عملية التنظيم الانفعالات في خمسة أشكال، وهي اختيار الموقف، وتعديل الموقف، ونشر الانتباه، والتغيير المعرفي وتعديل الاستجابة. هناك كثير من العوامل التي تجدها الباحثة في المجال والتي تؤثر على التنظيم الانفعالات للموضوعين، وهي العوامل الداخلية التي تشمل الاختلافات الفردية بما في ذلك الجنس والحالات النفسية والظروف الفسيولوجية بينما تشمل العوامل الخارجية الدعم الاجتماعي والعلاقات بين الأشخاص.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan memegang peranan penting dalam menjamin kelangsungan hidup bangsa dan negara, karena pendidikan merupakan wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Undang-Undang Dasar 1945 pasal 31 ayat 1 menyatakan bahwa setiap warga negara memiliki kesempatan yang sama untuk mendapatkan pendidikan. Pendidikan yang merata dan berkualitas dengan upaya adanya perbaikan terus menerus yang dilakukan dengan baik secara kualitas maupun kuantitas yaitu pendidikan tanpa adanya deskriminasi terutama bagi anak berkebutuhan khusus/ABK.

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, pemerintah kembali memfasilitasi hak pendidikan para siswa ABK. Pada tahun 2004 pemerintah juga secara resmi mendeklarasikan program “Indonesia Menuju Pendidikan Inklusif”. Inklusi bagi semua siswa bukan hanya sekedar harapan belaka, akan tetapi menjadi ujuan pendidikan yang harus dicapai bagi semua anak yang berusia sekolah, termasuk anak berkelainan. Inklusi memberi kesempatan kepada anak berkelainan dan anak lainnya di Indonesia yang selama ini tidak bisa sekolah karena berbagai hal yang menghambat mereka untuk mendapatkan kesempatan sekolah, seperti letak sekolah luar biasa yang jauh, harus bekerja membantu orang tua, dan sebab lainnya, seperti berada di daerah

konflik atau terkena bencana alam. Dengan adanya program inklusi kiranya dapat meminimalkan jumlah mereka yang tidak sekolah. Program ini bertujuan memberi kesempatan bagi seluruh siswa untuk mengoptimalkan potensinya dan memenuhi kebutuhan belajarnya melalui program pendidikan inklusif.

Ideologi pendidikan inklusif diperkenalkan secara internasional dalam Konferensi Dunia tahun 1994 oleh UNESCO di Salamanca Spanyol. Pernyataan tersebut ditegaskan komitmen terhadap pendidikan untuk semua (Sugiarmin & Bihaqi, 2006: 18–19).

Pendidikan inklusif sebagai sistem layanan pendidikan yang memberikan kesempatan kepada semua anak belajar bersama-sama di sekolah umum dengan memperhatikan keragaman dan kebutuhan individual, sehingga potensi anak dapat berkembang secara optimal. Saat pelaksanaannya, pendidikan inklusif yang memberikan pelayanan pendidikan kepada anak yang beragam di kelas reguler dibutuhkan program pembelajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan setiap anak. Namun sebagian besar sekolah yang menyelenggarakan pendidikan inklusif belum memberikan pelayanan pendidikan dengan program pembelajaran yang dibutuhkan oleh anak berkebutuhan khusus (Dadan, 2013 : 89).

Dunia pendidikan tidak lepas dari didik dan mendidik. Ada ungkapan bijak yang pernah dilontarkan seorang pembesar dari Jordan, yaitu Rania Al Abdullah yang mengatakan bahwa, *“Educating our children is not just about imposing a body of knowing on them. Rather, it involves preparing children*

*from the early years for the world in which they will come of age. It means instilling a love for lifelong learning, creativity, self-expression and an appreciate for diversity.*

*Mendidik anak bukan berarti mengajarkan sekumpulan ilmu pengetahuan semata, namun yang lebih penting lagi mendidik berarti mengajarkan kepada anak-anak kita sejak usia dini kemampuan untuk siap menghadapi tantangan dunia masa depan yang akan menjadi ajang hidup mereka nantinya. Hal ini berarti menanamkan keingintahuan dan rasa cinta belajar seumur hidup, kreativitas, keberanian mengemukakan pendapat dan berekspresi, serta penghargaan akan segala bentuk perbedaan (antar manusia).*

Ungkapan bijak ini tentu mendorong guru dan mungkin orang tua untuk berinspirasi bahwa menjadi seorang pendidik bukanlah pekerjaan yang mudah, karena pekerjaan itu berkaitan dengan bagaimana menciptakan generasi di masa yang akan datang. Pekerjaan guru tidak dapat dipandang sebagai pekerjaan yang ringan. Pada pembelajaran inklusi, setiap siswa ABK didampingi oleh Guru *Shadow* atau Guru Pendamping Khusus (Afin Murtie, 2016).

Menurut Joko Yuwono (2007) dalam *Pendidikan Inklusif* menjelaskan bahwa seorang guru pendamping/*shadow teacher* adalah mereka yang memiliki pengetahuan dan keahlian dalam bidang anak-anak berkebutuhan khusus. Tugas mereka membantu atau bekerja sama dengan guru sekolah

regular dalam menciptakan pembelajaran inklusi. Perlu digaris bawahi kata-kata membantu atau bekerja sama karena banyak terjadi guru pendamping/*shadow teacher* justru turut memberikan pelajar/mengajar di kelas inklusi tersebut. Pendampingan tersebut dilakukan karena kebanyakan guru regular memiliki pengetahuan dan ketrampilan yang terbatas untuk mendidik anak berkebutuhan khusus.

Guru ABK/anak berkebutuhan khusus merupakan tugas yang sangat mulia karena bukan hanya membimbing dan mengajar saja, tetapi guru ABK juga secara langsung menjadi terapis, teman, sekaligus orang tua pengganti bagi ABK saat berada di sekolah. Bisa dibayangkan seorang guru mengajar 5 siswa dengan klasifikasi khusus dalam sebuah kelas. Beliau bukan hanya memberi bahan pelajaran tetapi juga membiasakan siswanya berperilaku tepat layaknya anak lain, membiasakan siswa mau belajar, mau menjalankan tanggung jawab, dan berorientasi pada keberhasilan mereka.

Guru ABK biasanya datang dari latar belakang khusus seperti lulusan ilmu kependidikan luar biasa dan psikologi. Tidak banyak orang yang tertarik dan mau menjadi guru ABK atas dasar keinginan mereka sendiri. Rata-rata mereka yang memiliki kuliah di pendidikan luar biasa juga mereka yang keingintahuannya besar dan ada kerabat, tetangga, atau teman yang mengalami kekhususan. (Afin Murtie, 2016: 123).

Sama halnya dengan guru ABK, guru *shadow* juga sangat dibutuhkan oleh anak berkebutuhan khusus terutama dalam pendidikan inklusif.

Pengajaran pada guru adalah suatu perjuangan yang tak ada hentinya untuk mempertahankan sikap superior dalam segala hal yang berhubungan dengan siswa. Jauh dari kenyataan mengenai pengajaran bagi siswa yang berbakat pada khususnya. Siswa yang memiliki keterbakatan, seperti halnya siswa lain, ketika ditanya untuk menjelaskan guru unggul, akan selalu menjawab menjawab dengan tiga deskripsi: (1) seorang guru yang hebat adalah orang yang menyukai mengajar (menyukai pekerjaannya menjadi seorang guru), (2) seorang guru yang hebat adalah orang yang menyukai apa yang mereka ajarkan (suka berbagai pengetahuan), (3) seorang guru yang hebat mencintai siapa yang mereka ajari (penuh perhatian kepada siswa) (Sugiarmin & Baihaqi, 2006: 317).

Komentar yang diperoleh dengan menanyai siswa mengenai guru yang buruk biasanya adalah mereka yang tidak memiliki tiga sifat tersebut. Kualitas yang paling penting dari guru unggul adalah pengabdian yang tulus terhadap pertumbuhan tiap siswa. Oleh karena itu, untuk semua anak-anak dan siswa berbakat membutuhkan perhatian dan pegertian dari guru-guru mereka. Siswa berbakat kemungkinan menghadapi masalah di kehidupan sekolah mereka seperti halnya siswa penyandang hambatan menghadapi kesulitan. Masalahnya mungkin berbeda, namun membutuhkan dorongan dan nasihat yang sama (Sugiarmin & Baihaqi, 2006: 318).

Anak berkebutuhan khusus membutuhkan perlakuan yang berbeda dengan anak pada umumnya. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara

lapangan oleh Yustinus Joko dan Mohammad Khasan pada tahun 2016 tentang “*Coping Stress Strategy* Pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus” di kota Surakarta dan Purwodadi pada beberapa guru yang mengajar anak berkebutuhan khusus dan juga mengajar anak normal pada umumnya, didapatkan sebuah kesimpulan bahwa dinamika saat mengajar anak berkebutuhan khusus dibandingkan mengajar anak normal lebih bervariasi. Tuntutan dari lingkungan terdekat anak atau keluarga agar perkembangan anak cepat membaik atau bahkan menjadi normal bahkan seringkali membuat guru menjadi stress.

Howard dan Jhonson (2002) mengulas bahwa stress pada guru bisa timbul dari lingkungan kerja yang buruk dan tidak mendukung proses belajar mengajar. Untuk mengatasi hal tersebut seorang guru harus mempunyai kemampuan dalam mengontrol emosinya untuk menghadapi masalah yang dihadapi.

Penelitian Tri Rahayu pada tahun 2017 tentang “*Burnout dan Coping Stress* pada Guru Pendamping (*Shadow Teacher*) Anak berkebutuhan khusus yang sedang Mengerjakan Skripsi”, menunjukkan bahwa dari ke 4 subjek 3 diantaranya memiliki *burnout*. Subjek D mengalami *burnout* karena jam kerja terlalu lama dan rutinitas pekerjaan yang tidak berubah. Subjek C merasa terbebani dengan tugas-tugas tambahan yang diberikan dari tempat kerja dan mudah marah ketika mengalami kelelahan berlebihan. Subjek S merasakan kelelahan berlebihan karena banyaknya tugas yang diberikan, selain itu subjek juga merasa terbebani dengan konflik-konflik yang terjadi pada tempat kerja.

Subjek A merasakan kelelahan yang membuat subjek cepat lelah. Penyelesaian masalah yang dilakukan Subjek A yaitu berhenti dari tempat kerja dan fokus untuk menyelesaikan skripsi.

Peneliti melakukan wawancara dengan YA pada tanggal 03 Mei 2019 YA mengatakan bahwa awal saat YA menjadi *shadow teacher* tidak terpikirkan sebelumnya, karena awalnya dia seorang mahasiswa yang magang di salah satu Lembaga Terapis Psikologi Anak di Kota Malang yang mendapatkan tawaran oleh orang tua murid ternyata membutuhkan seorang *shadow teacher*. YA adalah seorang *shadow teacher* di salah satu sekolah inklusi Malang. Dia pernah memegang anak ADHD (RK) dan *Slow Learner* yang di ajar sekarang. Namun, yang awalnya hanya karena ingin mendapatkan pengalaman, setelah dijalani akhirnya mendapatkan *feedback* yang baik dari RK. Keadaan setiap harinya dalam mengajar, ABK tidak bisa ditebak, perasaan yang subjek alami dipengaruhi oleh mood anak-anak. YA mengatakan jika RK senang, *fun, happy*, ketika pulang YA juga merasa senang. Tapi, jika RK tantrum, marah, kesal, ketika pulang dari sekolah YA juga lelah dan kesal. Saat lelahnya sudah tidak tertahan YA juga mengatakan jika dia akan menangis.

YA mengatakan bahwa ada saat-saat ABK perlu untuk dibantu. ABK butuh saat di kondisi yang bagaimana saat membutuhkan seorang *shadow teacher*. YA juga mengatakan bahwa sebenarnya ABK itu butuh *backup*, jadi dia butuh seseorang yang bisa dijadikan dia untuk tempat berlindung. Ketika berkelompok di dalam kelas, YA menceritakan jika RK tidak begitu akrab

dengan teman kelompok lainnya. YA mengekspresikan bahwa RK merasa dia sama siapa. Kemudian, disaat seperti itulah dia mendatangnya. Saat pembelajaran mengaji karena menggunakan metode menghafal, harusnya Ustadzah mencontohkannya terlebih dahulu. YA mengatakan bahwa jika Ustadzah yang mengajarkannya galak, saat itu RK ketakutan, kebingungan dan teriak-teriak, dia juga mengatakan jika saat itulah dia harus mendekati. Saat itulah RK merasa terbantu dan YA memintanya untuk mengaji kembali.

YA mengatakan bahwa jika dirinya tidak betah setelah dirinya menjadi *shadow teacher* selama satu bulan atau dua bulan dia akan menggundurkan diri, karena ada *progress* dari anak itu, RK bisa menerima baik subjek dan sebaliknya. YA memposisikan dirinya dalam pekerjaan tersebut sebenarnya menjalankannya untuk apa dan untuk siapa. Kemudian subjek memikirkan kembali dan diberi petunjuk untuk membantu anak tersebut agar bisa mandiri, beradaptasi dengan sekolahnya, dan bersikap baik dengan orang tuanya. Sebelumnya yang awalnya YA ingin coba-coba, disitu malah sekarang dia jadi merasa punya target baru. Lama-kelamaan anak itu semakin maju. YA pun berkeinginan dan memiliki misi kedepan untuk menjaga anak tersebut hingga lulus nanti.

YA juga mengatakan bahwa dirinya sebenarnya tidak terlalu minat untuk menjadi *shadow teacher*, dia lebih tertarik untuk bekerja di lembaga psikologi bukan yang di sekolah/mengajar. Namun, awalnya karena targetnya hanya untuk menjadi *shadow teacher* yang tidak terikat oleh sekolah dan penilaian

berdasarkan wali murid.

“Saya merasa bahwa RK adalah karya saya yang dahulu sama sekali tidak bisa dikasih tahu, namun sekarang sudah bilang maaf, terima kasih, tolong selama itu adalah yang paling bekesan selama saya mengajar”, kata YA. Kemudian setelah RK keluar dari sekolah YA memilih untuk tetap melanjutkan pengalaman mengajarnya menjadi GPK (Guru Pendamping Khusus) di sekolah inklusi tersebut dan sudah terikat oleh sekolah.

Berdasarkan fenomena yang di alami oleh YA, hal tersebut menunjukkan adanya cara YA dalam membentuk emosinya dan mengekspresikan emosinya saat mengajar ABK. Cara tersebut dikenal dengan istilah regulasi emosi. Hal itu sejalan dengan penjelasan Gross (2014) yang mengungkapkan bahwa regulasi emosi sebagai sebuah proses yang dilakukan individu untuk membentuk emosinya, mengetahui bagaimana individu mengalami dan bagaimana individu mengekspresikan emosinya.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan DE pada tanggal 03 Mei 2019, DE mengatakan bahwa dia tertarik dengan dunia ABK dan ingin mendalami karakter ABK. DE adalah seorang *shadow teacher* yang mengajar anak autis. Berbeda ABK berbeda pula perlakuan yang diajarkan oleh seorang *shadow teacher*. Saat pelajaran berlangsung, saat kondisi mood ABK tidak baik, DE berusaha untuk mengikuti alur yang ABK inginkan. DE mengatakan jika ABK ingin jalan ke luar kelas, dia mengikuti dia hingga mau belajar lagi. ABK adalah seorang ABK yang mudah untuk berimitasi. DE mengatakan jika saat dia

marah dan suka mencakar, DE berusaha untuk tidak menunjukkan ekspresi kekesalannya, karena apa yang akan diekspresikan oleh DE akan ditiru kembali oleh AB. Peneliti juga melakukan observasi di kelas terhadap DE dan AB (anak autis) pada tanggal 03 Mei 2019. Saat DE menyuruh mengambil buku catatan di dalam tas AB, AB tidak paham dan terlihat kebingungan. Kemudian DE mendekati AB dan berbicara lebih dekat dan menunjuk mengarahkan untuk mengambil apa yang diperintahkan.

Fenomena yang dialami oleh DE juga menunjukkan adanya cara DE dalam mengontrol perilakunya saat mengajar ABK. Sebagaimana dengan apa yang dikemukakan Thompson (1994:29), regulasi emosi adalah kemampuan mengontrol status emosi dan perilaku sebagai cara mengekspresikan emosi agar sesuai dengan lingkungan sekitarnya.

Hal ini ditunjukkan sebagaimana ketika YA dan DE sebagai *shadow teacher* harus memiliki kemampuan untuk meregulasi emosi. Berdasarkan beberapa aspek regulasi emosi, masalah yang pernah dialami oleh YA mengacu pada respon sedih yang ditunjukkan dengan menangis yaitu bagaimana YA mengontrol respon-respon emosional. Berbeda dengan yang dialami oleh DE, dia memilih untuk tidak menunjukkan ekspresinya. Selain itu, kemampuan untuk menemukan cara yang dapat mengurangi emosi yaitu strategi regulasi emosi yang dihadapi setiap individu yaitu berbeda. YA menghadapinya dengan memikirkan awal tujuannya sebagai *shadow teacher*. Sedangkan DE bersikap fleksibel dalam menghadapi AB. Kemampuan tersebut dapat menjadikan

individu tetap berpikir dan melakukan sesuatu yang berdasarkan aspek regulasi emosi yaitu perilaku untuk mencapai tujuan. YA dan DE juga menunjukkan adanya hubungan interpersonal dengan ABK yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi emosi sehingga emosi yang dibuat oleh ABK akan berdampak pada emosi YA dan DE yang juga akan mempengaruhi proses pembelajaran oleh kedua subjek.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana proses regulasi emosi guru pendamping/*shadow teacher* dalam mengatasi beragam kerentanan stress selama mengajar dan mendidik anak ABK. Maka dari itu, peneliti ingin mengetahui bagaimana proses Regulasi Emosi Guru Pendamping/ *Shadow Teacher* di Sekolah Inklusi.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan suatu permasalahan yaitu:

1. Bagaimana proses regulasi emosi guru pendamping/ *shadow teacher* di sekolah inklusi ?
2. Apasaja faktor-faktor yang mempengaruhi proses regulasi emosi guru pendamping/*shadow teacher* di sekolah inklusi?

## **C. Tujuan Penelitian**

Dari rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan proses regulasi emosi guru pendamping/ *shadow teacher* di sekolah inklusi.

2. Untuk mendeskripsikan faktor-faktor yang mempengaruhi proses regulasi emosi guru pendamping/*shadow teacher* di sekolah inklusi.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Kontribusi ilmiah terhadap keilmuan psikologi mengenai regulasi emosi guru pendamping/*shadow teacher* di sekolah inklusi .
- b. Sebagai bahan telaah bagi peneliti sebelumnya.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Penyusunan dapat digunakan sebagai sumbangan kajian ilmu di bidang akademis khususnya di lingkungan fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- b. Dengan adanya penelitian ini guru pendamping/*shadow teacher* akan mengetahui, menyadari dan menerima keadaan yang terjadi dalam dirinya serta mampu mengembangkan sikap positif dalam mengajar dan mendidik ABK.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Regulasi Emosi

##### 1. Pengertian Emosi

Kata emosi berasal dari bahasa Prancis *emotion*, dari kata *emouvoir*, yang berarti kegembiraan. Selain itu emosi juga berasal dari bahasa Latin *emovere* yang berarti “luar” dan *movere* yang berarti “bergerak”. Emosi menurut Goleman (2002) ialah pikiran dan perasaan, yang muncul karena ada stimulus dari luar diri individu. Sedangkan Travis & Wade (2007) mengemukakan bahwa emosi adalah reaksi terhadap stimulus yang melibatkan perubahan pada tubuh, wajah, aktivitas otak, penelitian kognitif, perasaan subjektif dan kecenderungan melakukan tindakan yang dibentuk oleh peraturan-peraturan yang terdapat di suatu kebudayaan.

Berbeda dengan kedua pendapat di atas, menurut Corsini (2002) dalam bukunya *The Dictionary of Psychology* emosi adalah setiap keadaan mental yang ditandai dengan berbagai tingkat perasaan dan biasanya disertai dengan ekspresi motoric yang cukup intens. Status subjektif bisa berupa menyenangkan, mengancam, menakutkan atau yang alamiah lainnya. Pada dasarnya emosi manusia bisa dibagi menjadi dua kategori umum jika dilihat dari dampak yang ditimbulkan yaitu afektivitas positif dan afektivitas negatif. Afektivitas positif mengacu pada derajat emosi yang positif, dari

energy yang tinggi, antusiasme, dan kegembiraan hingga perasaan sabar, tenang dan menarik diri, suka cita kegembiraan dan tawa termasuk perasaan yang positif. Kemudian afektivitas negatif mengacu pada emosi yang bersifat negatif, seperti kecemasan, kemarahan, perasaan bersalah dan kesedihan (Santrock, 2011).

Prezz (1999) juga mengemukakan pendapatnya bahwa emosi merupakan reaksi tubuh saat menghadapi situasi tertentu. Sifat dan intensitas emosi sangat berkaitan erat dengan aktivitas kognitif (berfikir) manusia sebagai hasil persepsi terhadap situasi yang dialaminya. Reaksi manusia terhadap hadirnya emosi, disadari atau tidak memiliki dampak yang bersifat membangun atau merusak. Dengan demikian bisa dikatakan emosi tidak hanya merupakan reaksi terhadap kondisi diri sendiri maupun luar diri sendiri, tetapi juga upaya pencapaian ke arah pembentukan diri menuju hidup yang spiritual.

Sementara itu, menurut Salovey & Sluyter (1997) emosi adalah respon-respon yang mengarahkan tingkah laku individu dan menyediakan informasi yang dapat menolong individu mencapai tujuannya. Emosi memiliki tiga komponen, yaitu:

- a. *Cognitive-experiential*, komponen yang terdiri dari pikiran seseorang dan kesadaran akan bagian-bagian emosionalnya (yang sering disebut sebagai 'perasaan')

- b. *Behaviorl-expressive*, komponen yang terdiri dari perkataan, gerak tubuh, ekspresi wajah, postur, gesture (emosi yang terlihat)
- c. *Physiological-biochemical*, komponen yang terdiri dari bagian-bagian psikis dan mewakili beberapa tindakan seperti kerja otak, detak jantung, respon kulit, dan tingkat hormon (emosi yang tidak terlihat).

Berdasarkan beberapa definisi tersebut, maka peneliti menyimpulkan bahwa emosi adalah suatu respon/reaksi yang terbentuk karena adanya rangsangan yang menghasilkan suatu persepsi dan mengarah pada tingkah laku individu.

## 2. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan individu untuk memelihara, menaikkan dan atau menurunkan perasaan, perilaku, dan respon fisiologis secara sadar maupun tidak sadar (Pontier & Treur, 2007). Regulasi emosi ini dilakukan untuk mencapai keinginan sosial dan respon fisik serta psikologis yang tepat terhadap permintaan intrinsik dan ekstrinsik (Hwang, 2006). Gross dan Thompson (2007) mengemukakan regulasi emosi adalah sekumpulan berbagai proses tempat emosi diatur. Proses regulasi emosi dapat otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan bisa memiliki efek pada satu atau lebih proses yang membangkitkan emosi. Bedanya regulasi emosi dengan emosi adalah proses yang melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus

sepanjang waktu, sedangkan regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi, atau waktu munculnya, besar lamanya dan mengimbangi respon perilaku, pengalaman atau fisiologis. Regulasi emosi dapat mengurangi, memperkuat atau memelihara emosi tergantung pada tujuan individu.

Gross (2014) juga mengungkapkan pendapatnya bahwa regulasi emosi sebagai sebuah proses yang dilakukan individu untuk membentuk emosinya, mengetahui bagaimana individu mengalaminya dan bagaimana individu mengekspresikan emosinya. Regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif.

Nila (2014) yang mengutip gagasan Gottman dan Katz bahwa regulasi emosi merujuk pada kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai suatu tujuan.

Apabila seseorang memiliki kemampuan ketrampilan regulasi emosi yang baik maka reaksi yang dikeluarkanpun akan positif, berbeda apabila kerampilan regulais emosinya buruk maka reaksi yang keluar pun berupa tindakan yang negatif dan agresif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Isen, Dubman dan Nowicki menyatakan bahwa emosi-emosi positif bisa memberikan pengaruh positif pada pemecahan masalah, sementara emosi-emosi negatif malah menghambatnya. Penelitian yang dilakukan oleh Barret, Gross, Christensen dan Benvenuto menyatakan bahwa emosi negatif dapat mempengaruhi aktivitas seseorang dan bahwa kemampuan meregulasi emosi dapat mengurangi emosi-emosi negatif akibat pengalaman-pengalaman emosional serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi ketidakpastian hidup, memvisualisasikan masa depan yang positif dan mempercepat pengambilan keputusan (Rini, 2010).

Hal berbeda diungkapkan oleh Reivich & Shatte (2002) bahwa regulasi emosi dalah kemampuan untuk tetap tenang dibawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Pengekspresian emosi, baik negatif ataupun positif, merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat. Reivich dan Shatte juga mengemukakan dua hal penting yang terkait dengan regulasi emosi yaitu *calming* (ketenangan dan fokus). Individu yang mampu mengelola kedua

ketrampilan ini, dapat membantu meredakan emosi yang dan memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stress.

Selain itu, regulasi emosi berhubungan dengan suasana hati. Konsep regulasi emosi luas dan meliputi kesadaran dan ketidaksadaran secara psikologis, tingkah laku, dan proses kognitif. Regulasi emosi beradaptasi dalam kondisi situasi emosi yang stimulasinya berhubungan dengan lingkungan. Penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan perasaan tertentu seperti kecemasan (Aprisanadityas & Elfida, 2012).

Gratz & Roemer (2004) mengutip pendapat Sukhodolsky, Golub & Cromwell bahwa aspek penting dalam regulasi emosi adalah kapasitas untuk memulihkan kembali keseimbangan emosi meskipun pada awalnya seseorang kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakannya. Selain itu, seseorang hanya dalam waktu singkat merasakan emosi yang berlebihan dan dengan cepat menetralkan kembali pikiran, tingkah laku, respon fisiologis dan dapat menghindari efek negatif akibat emosi yang berlebihan. Menurut Calkins & Hill (Gross, 2007), proses regulasi emosi merupakan perilaku-perilaku, kemampuan dan strategi, baik secara disadari atau tidak, secara otomatis atau sengaja diusahakan, yang dipersiapkan untuk memodulasi, mencegah dan meningkatkan pengalaman dan ekspresi emosi. Mereka juga melihat dimensi dari kereaktifan emosi sebagai bagian dari proses regulasi emosi.

Sejalan dengan teori tersebut, Eisenberg, dkk (2004) mendefinisikan regulasi emosi sebagai dari pengambilan inisiatif, mempertahankan, memodulasi atau mengubah suatu peristiwa, intensitas atau durasi pada tahapan perasaan internal dan tujuan-tujuan, proses fisiologis yang terkait dengan emosi dan perilaku-perilaku yang muncul bersamaan atau seiring dengan emosi.

Berdasarkan definisi dari berbagai macam ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses yang dilakukan untuk memulihkan kembali keseimbangan emosi, untuk tetap tenang dibawah tekanan yang berupa respon dari berbagai macam reaksi secara sadar maupun tidak sadar.

### **3. Aspek-Aspek Regulasi Emosi**

Gross (2007) mengemukakan ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang, yakni:

- a. Strategi Regulasi Emosi (*Strategies to Emotion Regulation*), yakni keyakinan individu dalam mengatasi masalah yang ia hadapi memiliki kemampuan untuk mengurangi emosi negatif dan dapat menenangkan pikiran dengan cepat setelah merasakan emosi yang meluap.
- b. Perilaku Untuk Mencapai Tujuan (*Engaging in Goal Directed Behaviours*), yakni kemampuan individu untuk tidak

terpengaruh dengan emosi negatif sehingga ia tetap bisa berpikir dan bertindak suatu hal dengan baik.

- c. Mengontrol Respon-respon Emosional (*Control Emotional Responses*), yakni kemampuan individu untuk mengontrol emosi yang dirasakannya dan emosi yang dinampakkannya (secara fisik seperti nada suara dan tingkah laku), sehingga ia mampu menampilkan emosi yang tepat dan tidak berlebihan.
- d. Penerimaan Respons Emosional (*Acceptance of Emotional Responses*), yakni kemampuan individu untuk menerima peristiwa yang menimbulkan perasaan negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

Hal tersebut berbeda dengan yang dikemukakan Thompson (1994), Thompson membagi aspek-aspek regulasi emosi yang terdiri dari tiga macam:

- a. Kemampuan memonitor emosi (*emotions monitoring*) yaitu kemampuan individu untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi didalam dirinya, perasaannya, pikirannya dan latarbelakang 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 dibawa 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.

Zuraidha (2012) yang mengutip gagasan Gross dan Thompson, berbeda dengan kedua pendapat masing-masing diatas, regulasi emosi mempunyai dua aspek yaitu:

1. Mekanisme regulasi emosi yang bersifat terkontrol
2. Reaksi emosional terhadap stres yang bersifat otomatis

#### **4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi**

Thompson, dkk (Gross, 2008) menyatakan bahwa regulasi emosi dibagi menjadi dua yaitu :

##### **a. Faktor Intrinsik**

Faktor intrinsik yang mempengaruhi regulasi emosi seseorang yaitu :

1. Temperamen anak

Temperamen merupakan karakteristik individu yang muncul sejak lahir dan relatif menetap pada individu. Perbedaan temperamen yang dimiliki individu menunjukkan perbedaan kemampuan dalam melakukan pengaturan respon emosional terhadap situasi tertentu.

2. Sistem saraf dan fisiologis yang mendukung dan berkaitan dengan proses pengaturan emosi.

Perbedaan kematangan sistem pendukung biologis sebagai landasan untuk meningkatkan kemampuan emosional dan regulasi perilaku, dimana hal tersebut telah diobservasi sepanjang masa anak-anak. Anak dengan usia lebih tua memiliki kemampuan emosional yang lebih baik dibandingkan dengan anak yang lebih muda. Kematangan sistem saraf parasimpatik juga berperan terhadap regulasi emosi dalam keadaan gelisah, aktifitas motorik dan emosi (Porges dalam Gross, 2008).

b. Faktor Ekstrinsik

Sedangkan faktor-faktor ekstrinsik dari regulasi emosi meliputi bentuk pengasuhan dan sosialisasi respon-respon emosi serta hubungan yang berkembang antara anak dan pengasuh sebagai konsekuensi dari interaksi yang penting.

1. Pengasuhan (*caregiving*)

Bentuk pengasuhan orangtua menjadi hal yang penting bagi proses perkembangan regulasi emosi. Interaksi dengan orang tua, dalam

konteks emosi, mengajarkan anak bahwa penggunaan strategi tertentu dimungkinkan berguna untuk mengurangi rangsangan emosional dibandingkan dengan strategi lainnya (Sroufe dalam Gross, 2008). Pengasuhan orangtua yang mendukung akan membantu anak dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosinya.

## 2. Hubungan kelekatan (*attachment*)

Proses kelekatan sering diasosiasikan dengan konteks emosional dan mempersiapkan fungsi regulasi emosi secara spesifik, sehingga terdapat kemungkinan bahwa hal tersebut sebagai kontribusi terhadap kemampuan regulasi emosi diri yang berkembang selama masa anak-anak (Calkins & Hill, dalam Gross, 2008). Hubungan kelekatan yang aman memberikan anak rasa aman dan nyaman untuk mengekspresikan perasaan positif dan negatif, berbeda dengan kelekatan yang tidak aman.

Menurut Brener dan Slalovey (dalam Salovey & Skufter, 1997) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan regulasi emosi individu, diantaranya:

### a. Usia dan Jenis Kelamin

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa berjalannya usia, semakin dewasa individu semakin adaptif strategi regulasi emosi yang

digunakan (Gross, Richards, & Jhon, 2004). Penelitian lain menunjukkan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Sehingga dengan bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol (Maidier dalam Coon, 2005). Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwasanya lansia memiliki kemampuan regulasi emosi yang semakin baik.

Berdasarkan hasil penelitian Ratnsari & Seleeman (2017) menunjukkan adanya perbedaan regulasi emosi pada laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan Salovey & Sluyter (dalam Nisfiannoor & Kartika, 2004) yang menyatakan bahwa dalam meregulasi emosinya, perempuan menggunakan dukungan sosial dan perlindungan yang diberikan orang lain. Sedangkan laki-laki lebih memilih melakukan kegiatan fisik, seperti olahraga dalam meregulasi emosinya.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Karista (2005) memperlihatkan bahwa perbedaan gender juga berhubungan dengan perbedaan strategi regulasi emosi yang digunakan. Karista menemukan bahwa laki-laki dewasa muda lebih banyak menyalahkan diri sendiri saat meregulasi emosinya, sedangkan perempuan dewasa muda lebih sering menyalahkan orang lain.

b. Pola Asuh

Cara orang tua dalam mengasuh anak ternyata dapat mempengaruhi kemampuan anak dalam meregulasi emosinya. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Moris et al bahwa peran orang tua terhadap kemampuan regulasi emosi anak dapat ditelusuri dari sejauh mana aktivitas orang tua dalam menumbuhkembangkan kemampuan regulasi anak. Secara terinci peran orang tua dapat dibedakan menjadi 3 yakni pencipta iklim emosional, pendidik dan juga model (Moris. dkk, 2007).

Hal ini juga didukung oleh penelitian Wiwien Dinar Prastiti bahwa cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkan regulasi emosi yang tepat bagi anak adalah orang tua memberikan teladan pengelolaan emosi yang baik, memberikan pengarahan dan bimbingan pengelolaan emosi yang tepat, dan mencipta iklim emosional yang baik (Wiwien, 2013).

Menurut Rice *affect* yang positif antara anggota keluarga bisa bersifat positif maupun negatif. *Affect* yang positif antara anggota keluarga merujuk pada hubungan yang digolongkan pada emosi seperti kehangatan, kasih sayang, cinta dan sensitivitas (Felson dan Zalinski dalam Riece, 1999). Dalam hal ini anggota keluarga menunjukkan bahwa masing-masing dari mereka mau mendengarkan perasaan dan mengerti kebutuhan satu sama lain. Sedangkan *affect* yang negatif

digolongkan pada emosi yang “dingin”, penolakan, dan permusushan. Sikap yang terjadi antara anggota keluarga adalah mereka saling tidak menyukai bahkan tidak mencintai (Riece, 1999).

c. Hubungan Interpersonal

Salovey dan Sluyter (1997) 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. Menurut Dedy Mulyana (2002), ketika berkomunikasi kita tidak hanya menyampaikan isi pesan, tetapi juga menentukan kadar hubungan interpersonal. Jadi bukan sekedar menentukan contenta melainkan juga relationship. Biasanya emosi positif meningkat bila individu mencapai tujuannya dan emosi negatif meningkat bila individu kesulitan dalam mencapai tujuannya.

d. Pengetahuan mengenai emosi

Pengetahuan mengenai emosi berhubungan dengan bagaimana orang tua memperkenalkan emosi-emosi tertentu kepada anaknya. Orang tua yang mengajarkan anaknya mengenai emosi yang ia rasakan dan memberikan label terhadap emosi yang dirasakan oleh orang lain, akan dapat membantu mereka melakukan regulasi emosi secara lebih

adaptif (Brenner & Salovey dalam Salovey & Skufter, 1997).

e. Perbedaan Individual

Adanya perbedaan individual dalam meregulasi emosi, menurut Gross dalam (Pervin, John, & Robbins, 1999) dipengaruhi oleh tujuan, frekuensi, dan kemampuan individu. Tujuan individu dalam meregulasi emosinya dipengaruhi oleh perbedaan individu dalam hal penggantian dari pengalaman emosi, ekspresi dan respon fisiologis dalam situasi tertentu. Frekuensi merujuk pada seberapa sering individu menggunakan strategi-strategi tertentu dalam meregulasi emosinya, sedangkan kemampuan individu berhubungan dengan sejauh mana tingkah laku meregulasi emosi dapat dilakukan individu dapat ditampilkan kepada lingkungan. Sejalan yang dinyatakan oleh Gross (dalam Pervin, John, & Robbins, 1999), Garnefski dan Kraaij (2006) juga menyatakan adanya perbedaan individual dalam penggunaan strategi regulasi emosi secara kognitif, walaupun kapasitas regulasi emosi secara kognitif adalah hal yang umum dimiliki oleh setiap individu.

## 5. Strategi Regulasi Emosi

Menurut pendapat Gross & John (2003:349) terdapat dua bentuk strategi regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* merupakan bentuk perubahan kognitif

yang melibatkan individu untuk mengubah cara berpikir tentang situasi yang dapat berpotensi akan memunculkan emosi sehingga mampu mengubah pengaruh emosinya. *Cognitive reappraisal* merupakan *antecedent-focused strategy* yang terjadi lebih awal sebelum kecenderungan respon emosi diaktifkan secara penuh dan mengubah perilaku (Gross & John, 2003:349).

*Expressive suppression* merupakan sebuah bentuk modulasi respon yang melibatkan individu mengurangi perilaku emosi yang ekspresif ketika individu sudah dalam keadaan emosional. *Suppression* merupakan *response-focused strategy* yang datang relatif lebih lambat dalam proses pembangkitan emosi dan memodifikasi aspek perilaku dari kecenderungan respon emosi. *Suppression* dapat efektif dalam mengurangi ekspresi perilaku oleh emosi negatif, akan tetapi juga memiliki efek samping yang tidak diharapkan yaitu mengawasi ekspresi emosi positif yang ketat (Gross & John, 2003:349).

Dengan demikian *cognitive reappraisal* melibatkan setiap individu dalam menafsirkan permulaan situasi yang dapat memunculkan emosi kemudian dapat merubah perilaku emosinya. Dalam hal ini ketika individu tersebut mampu dalam melibatkan perubahan penilaian situasi tertekan sehingga mampu memberikan dampak positif. Sehingga *expressive suppression* lebih fokus kepada bagaimana individu mampu merubah

ekspresi emosi yang keluar ketika individu tersebut sudah dalam keadaan emosional.

Berbeda dengan Gross dan John, menurut Gross dan Thompson strategi regulasi emosi merupakan suatu proses berpikir 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 (Gross & Thomson, 2006). Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam melakukan regulasi emosi. Menurut Gross (2007) regulasi emosi dapat dilakukan individu dengan banyak cara, yaitu:

a. Pemilihan Situasi (*Situation Selection*)

Suatu cara 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. Contohnya, seseorang yang lebih memilih nonton dengan temannya daripada belajar pada malam sebelum ujian untuk menghindari rasa cemas yang berlebihan.

b. Modifikasi Situasi (*Situation Modification*)

Suatu cara dimana seseorang mengubah lingkungan 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* (PFC) yakni strategi kognitif untuk penanganan stres yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalah dengan berusaha menyelesaikannya. Contohnya, seseorang yang mengatakan kepada temannya bahwa ia tidak mau membicarakan kegagalan yang dialaminya agar tidak bertambah sedih.

c. 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. Contohnya, seseorang yang menonton film lucu, mendengar musik atau berolahraga untuk mengurangi kemarahan atau kesedihannya.

d. Perubahan Kognitif (*Cognitive Change*)

Suatu strategi dimana individu mengevaluasi kembali situasi dengan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif sehingga dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi. Contohnya, seseorang yang berpikir bahwa kegagalan yang

dihadapi sebagai suatu tantangan daripada suatu ancaman.

e. Perubahan Respon (*Response Modulation*)

Yakni upaya yang dilakukan setelah emosi terjadi untuk mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman dan tingkah laku dari emosi negatif. Misalnya melaksanakan sholat untuk mengurangi atau meniadakan agresivitas saat marah, obat-obatan untuk mengurangi respon fisiologis seperti ketegangan otot atau migrain karena stres, makan, dan lain sebagainya.

**B. Guru Pendamping/Shadow Teacher**

Menurut Kamus Bahasa Indonesia, guru diartikan sebagai orang yang pekerjaannya mengajar. Guru adalah salah satu komponen manusiawi dalam proses belajar mengajar, yang ikut berperan serta dalam usaha pembentukan sumber daya manusia yang potensial dibidang pembangunan. Selain itu guru juga merupakan orang yang berwenang dan bertanggung jawab untuk membimbing dan membina anak didik, baik secara individual maupun klasikal, di sekolah maupun di luar sekolah (Hamzah & Nina, 2016: 2).

Menurut UU No. 22 Tahun 2003 dan UU No. 14 Tahun 2005, peran guru adalah pendidik, pengajar, pembimbing, pengarah, pelatih, penilai, dan pengevaluasi dari peserta didik (Mulyasa, 2007: 197-198). Namun, setelah ada penetapan UU oleh pemerintah yaitu pendidikan inklusif, sekolah tidak hanya

menyediakan guru pengajar di kelas tetapi juga menyediakan guru pendamping/*shadow teacher* bagi anak berkebutuhan khusus/ABK.

Guru pendamping/*shadow teacher* adalah guru yang memiliki pengetahuan dan keahlian dalam bidang anak-anak berkebutuhan khusus yang membantu atau bekerjasama dengan guru sekolah regular dalam menciptakan pembelajaran yang inklusi. Peran *shadow teacher* dalam membantu guru regular dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan ketrampilan guru-guru tersebut (Joko Yuwono, 2007: 1).

Beberapa hal berikut menjadi tugas dan tanggung jawab guru pendamping di sekolah inklusi (Skjorten dkk, 2003):

1. Berperan dalam mendampingi guru kelas untuk menyiapkan kegiatan yang berkaitan dengan materi pengajaran.
2. Berperan aktif mendampingi ABK di dalam menyelesaikan tugas mereka sesuai dengan pelajaran yang sedang berlangsung dengan cara pemberian instruksi yang singkat dan jelas.
3. Ikut serta memilih teman seumuran bagi ABK sehingga mereka merasa tidak sendirian di kelas inklusi yang diikutinya.
4. Ikut menyusun kegiatan yang dapat dilakukan oleh ABK baik di dalam kelas maupun di luar kelas.
5. Berperan aktif menyiapkan ABK pada rutinitas yang bermanfaat dan berdampak positif.

6. Fokus pada keberhasilan ABK, terutama dalam pemberian *reward* dan *punishment* terhadap perilaku mereka.
7. Berusaha semaksimal mungkin menekan kegagalan pada ABK.
8. Memberikan pembelajaran dan pendidikan yang menyenangkan kepada ABK sehingga membuat mereka tertarik dan bisa mengambil manfaat.
9. Memberikan terapi secara individual pada ABK.

Oleh karena tugas yang demikian berat dibandingkan guru atau pendidik biasa maka guru pendamping bagi anak berkebutuhan khusus harus memiliki sifat sabar, perhatian, *positive thinking*, dan berorientasi pada kerja sosial. Bagaimanapun, mengasuh dan mendidik anak berkebutuhan khusus tak bisa dihargai dengan *fee* sebesar apapun. Adanya mereka yang mau menjalani pendidikan disekolah guru luar biasa dan maumenjalani proses sebagai guru pendamping bagi ABK adalah sebuah anugerah sekaligus pengorbanan tersendiri bagi mereka (Afin Murtie, 2016: 126-127).

### **C. Pendidikan Inklusif**

#### **1. Pengertian Pendidikan Inklusif**

Secara umum pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi pribadinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlaq mulia dan keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara (UU No

20 tahun 2003, Pasal 1 ayat 1). Oleh sebab itu inti dari pendidikan inklusi adalah hak azasi manusia atas pendidikan.

Pendidikan inklusif adalah pendidikan yang menghargai perbedaan anak dan memberikan layanan kepada setiap anak sesuai dengan kebutuhannya. Pendidikan inklusif adalah pendidikan yang tidak diskriminatif. Pendidikan yang memberikan layanan terhadap semua anak tanpa memandang fisik, mental, intelektual, sosial, emosi, ekonomi, jenis kelamin, suku, budaya, tempat tinggal, bahasa dan sebagainya. Semua anak belajar bersama-sama, baik di kelas/sekolah formal maupun non formal yang berada di tempat tinggalnya yang disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing anak (Tarmansyah, 2007: 8).

Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa pendidikan inklusif merupakan pendidikan yang diselenggarakan sebagai salah satu pemenuhan hak pendidikan anak dan juga memberikan kesempatan kepada setiap individu untuk memperoleh pendidikan tanpa memandang kondisi fisik, sosial, emosi, intelektual, mental, ekonomi, agama, suku, ras dan budaya.

## **2. Tujuan Pendidikan Inklusif**

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 70 Tahun 2009 pasal 2, menyatakan tujuan dari penyelenggaraan pendidikan inklusi, meliputi:

1. Memberikan kesempatan yang seluas-luasnya kepada semua peserta didik yang memiliki kelainan fisik, emosional, mental dan sosial atau memiliki

potensi kecerdasan untuk memperoleh pendidikan yang bermutu sesuai dengan kebutuhan dan kemampuannya.

2. Mewujudkan penyelenggaraan pendidikan yang menghargai keanekaragaman dan tidak diskriminatif bagi semua peserta.



### BAB III

## METODE PENELITIAN

### A. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif merupakan suatu penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain secara holistik, dan dengan cara deskriptif dalam bentuk kata-kata dan bahasa holistik, pada suatu konteks khusus yang alamiah dengan memanfaatkan metode alamiah (Moleong, 2009 : 6).

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan studi kasus (*case study*). Studi kasus adalah penelitian tentang status subjek yang berkenaan dengan suatu fase spesifik dari keseluruhan personal. Subjek penelitian dapat saja dari individu, kelompok, lembaga maupun masyarakat. Tujuan dari studi kasus adalah untuk memberikan gambaran secara detail tentang latar belakang, sifat-sifat serta karakter-karakter yang khas dari kasus maupun status individu, yang kemudian sifat-sifat diatas akan dijadikan suatu hal yang bersifat umum (Nasir, 2005 : 66-67).

Menurut Winkel (2004: 311) studi kasus merupakan metode untuk mempelajari keadaan dan perkembangan seorang individu secara lengkap

dan mendalam, dengan tujuan memahami individualitas dengan lebih baik dan membantunya dalam perkembangan selanjutnya. Peneliti studi kasus berupaya menelaah sebanyak mungkin data mengenai subjek yang diteliti. Dalam hal ini peneliti akan mengungkap kasus secara lebih mendalam yang dialami oleh subjek melalui wawancara, dokumentasi, dan observasi.

### **B. Subjek Penelitian**

Menurut Sugiyono (2009 : 62) Subjek adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Subjek akan diambil dengan teknik pemilihan yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Teknik penelitian ini disebut dengan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas adanya strata, random, atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu (Arikunto, 2006 : 180). Dalam penelitian ini memiliki karakteristik yaitu *shadow teacher* yang memiliki pengalaman lebih dari 6 bulan.

ECC UGM pun mengadakan polling di website [www.ecc.ft.ugm.ac.id](http://www.ecc.ft.ugm.ac.id) untuk mengetahui lama waktu adopsi karyawan baru pada semua aspek pekerjaan. Polling diikuti 219 responden dan 77% di antaranya menyatakan mampu beradaptasi dalam waktu kurang dari enam bulan. Sementara itu, 21% responden lainnya perlu waktu 6-12 bulan, dan hanya sebesar 2% yang perlu lebih dari setahun untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja baru.

### **C. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SD Anak Saleh Malang beralamatkan di Jl. Arumba No. 31, Tunggulwulung, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65143. Alasan melakukan penelitian di SD Anak Saleh karena di sekolah ini sudah memiliki guru pendamping/*shadow teacher* yang menangani anak berkebutuhan khusus.

#### **D. Sumber Data**

Menurut Lofland dan Gubba (dalam Moleong, 2009 : 157) menyatakan bahwa sumber utama dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain. Dalam penelitian ini menggunakan dua sumber data:

1. Sumber data primer, yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti dari sumber pertamanya (Sumadi, 1987: 93). Sumber data primer dalam penelitian ini adalah *shadow teacher* yang bertugas mendampingi siswa ABK di kelas.
2. Sumber data sekunder, yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti sebagai dokumentasi, foto, catatan hasil kegiatan, surat-surat dan seorang informan. Adapun penunjang dari sumber pertama. Dapat juga berupa data yang tersesun dalam bentuk dokumen-dokumen (Sumadi, 1987: 94).

#### **E. Metode dan Alat Pengumpulan Data**

Penelitian ini menggunakan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi.

a. Wawancara

Menurut Patton dalam Moleong (2005: 187), teknik wawancara dengan menggunakan petunjuk umum wawancara merupakan pembagian wawancara, yaitu jenis wawancara yang mengharuskan pewawancara membuat kerangka dan garis besar pokok-pokok yang diumuskan tidak perlu ditanyakan secara berurutan.

Tujuan penggunaan teknik wawancara dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor lingkungan keluarga dan sekolah seperti apakah yang dapat mempengaruhi pemusatan perhatian siswa tersebut.

b. Observasi

Menurut Nawawi dan Martini (1992: 74 ), Observasi adalah pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap unsur-unsur yang tampak dalam suatu gejala atau gejala-gejala pada objek penelitian.

Observasi ini bertujuan untuk memungkinkan peneliti dapat berkomunikasi secara akrab dan leluasa dengan observee. Sehingga memungkinkan untuk mendapatkan data yang detail terhadap hal-hal yang ada dalam subjek yang sedang diteliti.

c. Dokumentasi

Metode dokumentasi digunakan untuk mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah dan sebagainya (Arikunto, 2002: 206). Dalam penelitian ini,

peneliti menggunakan teknik dokumentasi dengan foto untuk pengarsipan dan memperkuat instrument lainnya.

#### **F. Keabsahan Data**

Untuk mengetahui keabsahan data, peneliti menggunakan metode triangulasi. Triangulasi adalah cara yang paling umum digunakan dalam penjaminan validitas data dalam penelitian kualitatif. Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data dengan memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu untuk keperluan pengecekan data atau sebagai pembanding terhadap data itu.

Menurut Sugiyono (2006: 267), Validitas merupakan drajat ketetapan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan daya yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan tiga macam triangulasi, yaitu sebagai berikut (Sugiyono, 2006: 273-274):

1. Triangulasi sumber data yang berupa informasi dari tempat, peristiwa dan dokumen serta arsip yang memuat catatan terkait dengan data yang dimaksud.
2. Triangulasi teknik atau metode pengumpulan data yang berasal dari wawancara, observasi, dan dokumen.
3. Triangulasi waktu pengumpulan data merupakan kapan dilaksanakannya triangulasi atau metode pengumpulan data.

Namun dalam hal ini peneliti hanya membatasi dengan menggunakan triangulasi sumber data, yaitu peneliti melakukan wawancara kepada lebih dari satu objek yang dianggap memiliki sudut pandang yang berbeda, juga mewawancarai orang terdekat subjek, seperti koordinator *shadow teacher*.

### G. Prosedur Penelitian

Terdapat dua prosedur atau tahapan dalam penelitian ini yang harus dilakukan oleh peneliti, sebagai berikut:

1. Tahap Penelitian
  - a. Menyusun rancangan atau desain penelitian yang akan digunakan.
  - b. Memilih tempat penelitian.
  - c. Mengurus perizinan penelitian. Hal-hal yang harus dipersiapkan: a) surat izin instansi, b) identitas diri, c) perlengkapan penelitian seperti kamer, *recorder*, buku tulis, bulpoin, dan lain-lain, d) peneliti memaparkan tujuan penelitian terhadap orang yang berwenang di wilayah penelitian tersebut.
  - d. Memanfaatkan informasi dan mengumpulkan data penelitian. Informasi adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi dan subjek penelitian.

2. Tahap Pembuatan Laporan

Pada tahap terakhir ini yang dilakukan adalah menyusun data yang telah diperoleh dari hasil penelitian untuk kemudian dianalisis

dan dideskripsikan sebagai suatu pembahasan hasil penelitian. Penyusunan laporan berdasarkan hasil analisis dan konsultasi dengan dosen pembimbing. Pelaksanaan evaluasi atas hasil penelitian juga termasuk kedalam tahapan ini

#### **H. Analisis Data**

Setelah data terkumpul kemudian dilakukan analisis data. Menurut Bogdan dan Biklen (1990 : 189) analisis data merupakan proses mencari dan mengatur secara sistematis transkrip wawancara, catatan lapangan, dan bahan lain yang telah anda himpun untuk menambah pemahaman anda sendiri mengenai bahan-bahan itu semua untuk memungkinkan dilaporkan dengan apa yang telah ditemukan kepada pihak lain. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Menurut Supriyo (2008 : 15) metode analisis deskriptif dalam studi kasus adalah pemberi makna berdasarkan pertimbangan tolok ukur tertentu:

##### **a. Analisis Data Deskriptif Studi Kasus**

Dalam tahapan analisis data studi kasus selalu dibarengi dengan diagnosis, dimana dalam diagnosis terdapat teknik yang harus diperhatikan agar dapat memperoleh makna itu sendiri. Hal ini didukung oleh pendapat Supriyo (2008: 15) yang menyatakan bahwa untuk memperoleh makna tentang diagnosis, dapat dilakukan dengan teknik content analisis, logik analisis dan komparatif analisis. Maksudnya adalah berdasarkan data yang telah terkumpul dan

dikualitatifkan, selanjutnya dicari hubungan antara data pada tiap variabel dan dibandingkan hingga mencapai kesimpulan berupa asumsi-asumsi yang secara logik dapat dipertanggungjawabkan.

Langkah-langkah untuk menganalisis data yang telah diperoleh tersebut, menurut Miles dan Huberman dalam Sugiyono (2007: 337) adalah:

1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses merangkum, memilih data-data pokok, memfokuskan pada data penting, mencari tema dan polanya serta membuang yang tidak diperlukan. Penjelasan dan pendapat lain bahwa dalam mereduksi data, peneliti dipandu oleh tujuan penelitian yang akan dicapai. Tujuan utama dari penelitian kualitatif adalah terletak pada temuan. Oleh karena itu, apabila peneliti dalam melakukan penelitian menemukan segala sesuatu yang dilihat aneh, asing, tidak dikenal, dan belum memiliki pola, justru inilah yang harus menjadi titik perhatian dan melakukan reduksi data (Sugiyono, 2009: 93).

2. Penyajian Data

Penyajian data dilakukan dengan tujuan agar peneliti dapat dengan mudah memahami apa yang terjadi dan memudahkan peneliti dalam merencanakan langkah kerja selanjutnya. Penyajian data juga bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori dan sebagainya. Bentuk yang paling sering menampilkan data untuk data penelitian kualitatif berupa teks naratif yang terkait dengan regulasi emosi

guru pendamping/*shadow teacher* di sekolah inklusi yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi.

### 3. Penarikan kesimpulan

Analisis yang dilakukan selama pengumpulan data dan sesudah pengumpulan data digunakan untuk menarik kesimpulan sehingga menemukan pola tentang peristiwa-peristiwa yang terjadi. Penarikan kesimpulan adalah temuan berupa deskripsi atau gambaran mengenai suatu objek yang sebelumnya masih belum jelas atau remang-remang sehingga setelah diteliti menjadi lebih jelas. Kesimpulan akhirnya diharapkan dapat diperoleh setelah pengumpulan data selesai.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Deskripsi Lapangan

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Anak Saleh Malang. Sekolah Dasar ini bertempat di Jalan Arumba No. 31 RT.001/RW. 004 Kelurahan Tunggulwulung Kecamatan Lowokwaru Kota Malang dan diresmikan pada tanggal 09 Februari 2014 oleh Walikota Malang. Sekolah Dasar ini berdiri di lahan dengan luas 7.127 m<sup>2</sup>.

SD Anak Saleh memiliki konsep pendidikan berbasis Masjid dan Sekolah Alam. Adanya pendidikan dari SD Anak Saleh ini bisa menggabungkan pendidikan yang baik sejak dini sekaligus pembekalan spiritual yang bagus melalui pendidikan agama sehingga memberikan kontribusi pada pengembangan pendidikan berkualitas di Kota Malang. SD Anak Saleh memiliki peserta didik sebanyak 607 siswa yang terdiri dari 340 siswa laki-laki dan 267 siswa perempuan. Sekolah ini juga memiliki tenaga kependidikan (PTK) sebanyak 41 orang yang terdiri dari 14 PTK laki-laki dan 27 PTK perempuan.

Sekolah ini juga menerapkan sistem pendidikan inklusi. Inklusi dibentuk pada tahun 2012. Pendidikan inklusi di SD Anak Saleh bertujuan untuk mewadahi anak-anak berkebutuhan khusus. Dulunya sistem inklusi di SD Anak Saleh hanya memiliki seorang *shadow teacher* dengan satu koordinator. *Shadow teacher* berfungsi sebagai pemdamping ABK tanpa

terlibat dengan perangkat pembelajaran. Semua perangkat pembelajaran diatur oleh koordinator yang hanya bertatap muka dengan ABK seminggu sekali sehingga kesulitan dalam menentukan materi pembelajaran anak-anak. Hal tersebut menjadikan pembelajaran kurang maksimal karena materi ABK berbeda dengan materi kelas sehingga di bentuklah GPK (Guru Pendamping Khusus). Semua *shadow teacher* berfungsi sebagai GPK. GPK bertugas sebagai menyiapkan perangkat pembelajaran, materi keseharian, pendidikan perilaku, hingga rapor tergantung pada GPK. Pendidikan inklusi di SD Anak Saleh memiliki 2 golongan pendidik, yaitu GPK (Guru Pendamping Khusus) dan *Shadow Teacher* (Pendamping ABK dari orang tua). Namun sekarang beberapa *shadow teacher* sudah diambil alih oleh GPK. Sekarang pun juga masih ada *shadow teacher* karena jumlah murid lebih banyak dari GPK jadi orang tua wali juga harus menyediakan kriteria yang sama dengan GPK di SD Anak Saleh. Haknya memang dari orang tua tapi kewajibannya sama dengan GPK di sekolah.

GPK di SD Anak Saleh berjumlah 15 orang. 5 dari 15 orang merupakan kolaborasi yaitu GPK dari orang tua wali murid dan sisanya adalah GPK dari SD Anak Saleh itu sendiri. Setiap kelas memiliki masing-masing GPK, diantaranya kelas 1 terdapat 3 orang, kelas 2 terdapat 2 orang, kelas 3 terdapat 1 orang, kelas 4 terdapat 3 orang, kelas 5 terdapat 3 orang dan kelas 6 terdapat 3 orang GPK. Dalam menjalankan tugasnya GPK dipilih untuk

memegang/mendampingi setiap ABK sesuai dengan karakteristik GPK dengan ABK. Dan setiap tahunnya ada pergantian dalam mendampingi ABK.

## **B. Tahap Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan beberapa tahap oleh peneliti. Peneliti memilih topik regulasi emosi pada GPK/*shadow teacher* karena terdapat sesuatu yang menarik dan perlu diketahui lebih dalam mengenai regulasi emosi oleh GPK/*shadow teacher* sehingga perlu diangkat menjadi sebuah penelitian.

Fenomena menarik lainnya mengenai konsep pendidikan yang diambil oleh SD Anak Saleh yang berbasis Masjid dan Sekolah Alam juga memiliki pendidikan inklusi yang berfungsi untuk memberikan kesempatan yang seluas-luasnya kepada semua peserta didik yang memiliki kelainan fisik, emosional, mental dan sosial atau memiliki potensi kecerdasan untuk memperoleh pendidikan yang bermutu sesuai dengan kebutuhan dan kemampuannya. Oleh karena itu, dalam hal ini dibutuhkan seorang profesional yaitu seorang GPK/*shadow teacher* dalam menangani hal tersebut. Adanya GPK/*shadow teacher* yang memiliki pengetahuan dan keahlian dalam bidang anak-anak berkebutuhan khusus dapat membantu atau bekerjasama dengan guru sekolah reguler sehingga dapat menciptakan pembelajaran yang inklusi.

Peneliti mengambil dua subjek penelitian karena jumlah tersebut telah mewakili kriteria. Proses penelitian berlangsung mulai Mei hingga November 2019 terhitung mulai wawancara awal hingga sebelum penelitian berlangsung. Proses wawancarapun dengan menggunakan pedoman wawancara yang telah

dipersiapkan oleh peneliti. Panduan yang dibuat tidak bersifat membatasi pertanyaan yang diajukan. Namun lebih bersifat membantu serta mengarahkan dalam mendalami suatu kasus serta data yang diperoleh dari subjek. Selain hal tersebut terdapat juga alat perekam yang membantu peneliti untuk menyusun transkrip wawancara, yang kemudian akan menjadi bahan pembahasan.

### **C. Profil dan Biografi Subjek**

Profil dan biografi subjek dibutuhkan dalam proses penggalian data agar peneliti mengetahui secara mendalam subjek yang akan ditelitinya. Selain itu informasi ataupun keterangan yang ditemukan juga berguna sebagai data pendukung dari data penelitian.

Pengambilan data dalam penelitian ini berdasarkan dari subjek primer dan subjek sekunder. Subjek primer merupakan subjek utama dalam penelitian ini. Adapun subjek sekunder ialah subjek yang dapat mengkonfirmasi kebenaran data yang telah dipaparkan oleh subjek primer dan datanya digunakan untuk memperkuat hasil penelitian. Subjek sekunder ini merupakan individu yang mengenal subjek primer dan mengetahui kesehariannya sehingga dapat memberikan informasi dan keterangan yang mendukung.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah dua orang, yaitu laki-laki dan perempuan yang keduanya merupakan seorang Guru Pendamping Khusus (GPK) di SD Anak Saleh.

#### **1. Subjek 1**

Nama : A (Inisial)

Jenis Kelamin : Laki-laki  
Tempat & tanggal lahir : Sidoarjo, 26 Maret 1995  
Usia : 24 tahun  
Alamat : Sidoarjo  
Agama : Islam  
Pekerjaan : GPK (Guru Pendamping Khusus)  
Pendidikan : S1 Psikologi

Subjek pertama merupakan Guru Pendamping Khusus (GPK) di SD Anak Saleh. Subjek bekerja sejak tahun ajaran 2018, sekitar satu tahun setelah SK mengajar keluar. Subjek lahir di Sidoarjo pada tanggal 26 Maret 1995 dan memutuskan untuk merantau ke Malang, Jawa Tmur. Subjek merupakan anak pertama dari dua bersaudara yang merupakan seorang lulusan Sarjana Psikologi dan tertarik dengan dunia ABK.

## 2. Subjek 2

Nama : I (Inisial)  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat & tanggal lahir : Malang, 01 September 1997  
Usia : 22 tahun  
Alamat : Malang  
Agama : Islam  
Pekerjaan : GPK (Guru Pendamping Khusus)  
Pendidikan : S1 Psikologi

Subjek kedua merupakan Guru Pendamping Khusus (GPK) di SD Anak Saleh. Subjek bekerja sejak tahun ajaran 2019, sekitar bulan Agustus. Subjek lahir di Malang pada tanggal 01 September 1997 dan bertempat tinggal di Karang Ploso, Malang, Jawa Timur. Subjek merupakan seorang anak tunggal yang lulusan Sarjana Psikologi dan tertarik dengan pola ABK yang berbeda dari anak-anak lain pada umumnya.

#### **D. Temuan Lapangan**

Berikut merupakan data temuan di lapangan yang telah didapatkan dari proses wawancara:

##### **1. Hasil Temuan Subjek 1**

###### **a. Regulasi Emosi GPK/Shadow Teacher**

Subjek mengajar di Sekolah Dasar Anak Saleh selama satu tahun. Ia mendampingi seorang anak autis (AB) dengan karakteristik yang mudah moody dan memiliki emosi naik turun. Sehingga subjek mengalami kesulitan dalam mengatasi perilaku AB yang ia dampingi, apalagi ketika ia sedang tantrum (A.1.3a). Subjek melihat situasi ketika ada tanda-tanda AB sedang tantrum, kemudian ia mengajaknya ke belakang (gazebo) untuk bermain dan dihiburnya (A.14a). Ia berusaha sekuat tenaga, karena jika tidak ia mecakarnya (A.14b).

Subjek mengatakan tidak ada cara lain untuk merespon perilaku AB (A.1.5a). Tidak ada cara lain selain menghibur dan mengajaknya

bermain (A.2.52a). Terkadang mengajak AB ke ruang inklusi untuk menyalakan musik di komputer daripada AB marah-marah (A.2.60b). Saat tantrum, AB akan menyerang orang-orang yang berada di dekatnya, termasuk juga GPK (A.1.5b). Subjek juga mengatakan bahwa AB juga perlu ditegasi jika ia diminta untuk duduk dan diam dengan suara yang agak keras (A.1.5c). Jika tidak seperti itu, ia mengatakan AB tidak akan benar dan berbicara kotor. Selama ini dalam keyakinan subjek dalam memperlakukan AB, subjek masih menggunakan cara yang sama jika ia sedang tantrum dan sulit untuk dikendalikan (A.1.6a). Kondisi yang dialami oleh AB menjadikan subjek mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran dan mengontrol emosi subjek, karena ABK yang ia damping sekarang merupakan tanggung jawabnya (A.1.23a). Sehingga dampak dari ABK akan berimbas ke GPK (A.1.23b).

Awalnya subjek tidak mengatakan bahwa ia yakin, namun menurutnya cara tersebut bekerja dan cara tersebut paling efektif (A.1.7a). Koordinator GPK juga menyampaikan bahwa subjek tidak merasa yakin karena ia mempunyai argumen sendiri (Wtk.6a). Menurut subjek, jika semakin dalam berinteraksi dengan AB maka ia sudah tau celahnya (A.2.57a) dan awalnya memperlakukan AB dengan trial dan eror (A.2.57b). Lambat laun keyakinannya menjadi 80-85% (A.2.57c).

Subjek menghadapi AB dengan sabar dan kuat secara fisik (A.1.8a), dan terkadang wajar ketika subjek emosi saat menghadapi AB yang sedang tantrum (A.1.8b). Koordinator GPK mengatakan meskipun subjek agak mellow tetapi ia terbawa perasaan (Wtk.3a). Subjek juga merasa kesal, tidak hanya fisik juga tapi juga psikis (A.1.9a). Namun subjek sendiri sudah mengetahui resikonya akan seperti itu ketika AB sedang tantrum (A.1.9b). Subjek merasa lelah apalagi setelah dzuhur (A.1.10a), kemudian subjek beristirahat di Masjid (A.1.10b). Semester kemarin pulang sekolah setengah 2 jadi bisa istirahat setelah sholat dzuhur dan merebahkan badan (A.2.60a). Subjek merasakan lelah karena semester ini pulang setengah empat (A.2.53a). Terkadang sehari merasa capek karena harus mengurus Masjid dan TPQ ketika sore (A.2.62b). Jadi subjek merasa tenang dan rileks setelah dari Masjid (A.2.61a) dan pikiran jauh lebih baik karena ABK sudah pulang (A.2.61b). Subjek juga terkadang ingin marah-marah karena harus meredam emosi AB (A.1.10c). Subjek mengakui bahwa GPK akan mengalami rawan stress ketika menghadapi AB yang sedang tantrum (A.1.10d). Namun jika sudah seperti itu, subjek akan mengambil ijin untuk tidak masuk mengajar ketika ia sudah lelah (A.1.10e), karena subjek tidak akan memaksakan diri untuk masuk kerja (A.1.10f). Awal-awal dulu dalam sebulan bisa ambil izin 2-3 kali (A.2.68a). Hal tersebut sama dikatakan oleh koordinator jika subjek mengambil izin (Wtk.4a).

Selain stressor yang muncul dari ABK, subjek mengatakan jika ada hal lain yang membuatnya stres yaitu lingkungan yang tidak mendukung (A.2.51d) dan sistem untuk GPK yang masih begini-begitu saja tidak ada inovasi dari sistem pendidikan (A.2.51e), namun jika subjek memiliki masalah pribadi subjek tidak mencampurkan masalah pribadi dengan masalah yang ada di sekolah (A.1.11a). Jika masalah tersebut banyak bersumber dari sekolah, maka subjek fokus untuk menyelesaikannya. Jika sudah berada di lingkungan sekolah dan masalah di luar maka ia tinggal dan menyelesaikannya belakangan. Seperti yang dikatakan subjek:

*“Oh lak aku, sekolah yo sekolah bu, lek pribadi yo pribadi. Sementara lek nak akeh e sekolah yowes fokusku nak sekolah. Yoopo arek iki ngene. Lek ndek luar masalah ku tak tinggal, wes kari-kari ae.*

Subjek mengatakan jika mencari hiburan untuk diri sendiri dapat menenangkan diri jika masalah tersebut datang secara bersamaan (A.1.12a). Ia memilih main sebagai hiburannya dan terkadang ia memilih untuk tidur (A.2.69a) karena ia mengetahui apa yang ia inginkan ketika ia butuh untuk menenangkan diri (A.2.69b). Jika menurut subjek masalah yang datang sudah parah, subjek mengambil izin masuk kerja (A.1.12b). Merasa kondisinya parah ketika badannya drop, kurang fit dan tidak mood saat itulah ia mengambil izin tidak

masuk (A.2.70a). Biasanya subjek pergi di hari minggu dengan teman-teman untuk refreasing (A.2.64a). Setelahnya subjek merasa pikirannya fresh kembali (A.2.66a). Adapun hal lain yang dilakukan subjek untuk mengekspresikan perasaannya yaitu bermain dengan anak-anak kelas satu (A.1.13a). Subjek menyukai anak-anak apalagi anak kelas satu karena tingkahnya lucu dan membuatnya tertawa (A.2.71a). Subjek juga lebih dikenal oleh anak-anak kelas satu jadi bisa mengurangi badmood ketika bermain dengan mereka (A.2.71b). Cara yang lain yang dilakukan subjek untuk mengendalikan perasaannya yaitu ia lebih baik *hangout* dengan teman guru (A.1.14a). Biasanya ia *hangout* sekitar Malang dengan teman-teman (A.2.73a), terkadang jika ada kesempatan ia pulang ke rumah (A.2.73b). Subjek menceritakan keluh kesahnya kepada guru-guru dan koordinator GPK (A.1.14b). Ia bercerita untuk meminta solusi bagaimana ia harus memperlakukan AB ketika terjadi masalah (A.2.72a). Subjek mengatakan jika hal tersebut dapat mengurangi tekanan emosi negatif (A.2.72b) Subjek mengaku bahwa cara tersebut membuatnya nyaman dan fresh kembali (A.1.15a). Jika subjek sudah terlalu pusing dan tidak enak badan maka subjek memutuskan untuk tidak masuk kerja (A.1.16a), daripada memaksakan diri dan takut menjadi tidak efektif saat mendampingi AB (A.1.16b). Akan tetapi, tidak sesering mungkin untuk tidak masuk kerja (A.1.17a). Hal tersebut juga dikatakan oleh koordinator GPK, ia mengatakan

bahwa subjek lebih diam dan mengambil cuti untuk menenangkan dirinya (Wtk.8a) karena subjek butuh waktu tenang untuk dirinya (Wtk.8b).

Subjek memiliki ketertarikan dengan dunia ABK karena ia menyukai anak-anak dan awalnya penasaran saat bertemu dengan mereka (A.1.18a). Semakin lama subjek semakin tertarik semenjak ia masuk ke komunitas peduli ABK (A.1.18b). Akhirnya dalam diri subjek timbul motivasi dan rasa kasihan karena ABK juga berhak sekolah dan mendapatkan pendidikan (A.1.18c). Seperti yang dikatakan subjek:

*“Kan sebener e aku kan gara-gara e seneng karo arek-arek, jurusan psikologi barang. Terus dulu iku ketemu arek ABK.*

*“Lho kok onok yo arek ngene yo” Lha moro iku penasaran, terus akhir e pengen nyoba mlebu komunitas peduli ABK.*

*“Oh, ngene ta arek iku”*

*Terus akhir e semakin kesana kok semakin menarik, terus akhir e timbul motivasi “Yo rek sak aken yo arek ngene iki yo?” Arek e kan berhak sekolah, berhak mendapatkan pendidikan, lek gak kene sopo maneh.”*

Seiring dengan ketertarikan subjek didalam dunia ABK, subjek tidak berharap banyak dengan ABK yang ia dampingi, asal AB tidak tertekan saat belajarnya (A.1.19a). Namun, terkadang orang tua murid

lah yang banyak menuntut untuk bisa (A.1.19b). Subjek menginginkan AB yang ia damping merasa nyaman untuk belajar (A.1.19c). Subjek mengatakan bahwa jika AB tidak mood dan tantrum, hingga tiga orang guru tidak dapat mengatasinya karena tenaga dari AB juga besar hingga seperti orang kesurupan (A.1.19d). Kemudian subjek berusaha untuk mendekati AB (A.1.19e).

Adapun cara yang dilakukan subjek untuk tidak terpengaruh oleh perasaan negatifnya yaitu dengan cara merubah mindset jika sudah terlalu lelah (A.1.20a). Ia mengembalikan ke diri sendiri seperti optimis, *positif thinking* ketika sudah di tetapkan disekolahan ini. Ia mengatakan bahwa ketika Allah sudah menempatkannya ditempat tersebut, ia mengembalikan dirinya bahwa ia mampu (A.2.74b). Subjek mengambil wudhu dan menenangkan diri di Masjid (A.1.20b). Ia ingin rebahan dan tidur ketika kondisinya kurang baik (A.2.75a). Namun, ketika subjek merasa adanya perasaan negatif, ia masih bisa fokus kembali saat keadaan sudah membaik (A.1.21a). Seperti yang subjek telah katakan:

*“Biasa e lek arek e wes kadong tantrum, terus mari tantrum iku kadang tak lipur sek, tak setelno lagu anak-anak. Tak hibur dulu baru itu balik lagi.”*

Jika keadaan AB sudah tenang, subjek mengatakan bahwa sudah bisa fokus kembali (A.1.22a). Namun, ia juga merasa was-was dan

takut jika AB tantrum kembali (A.1.22b). Subjek mengatakan bahwa ABK yang ia damping sekarang merupakan tanggung jawabnya (A.1.23a). Jadi, jika dampak dari ABK akan berimbas ke GPK (A.1.23b). Sebagai seorang GPK, ia juga memikirkan cara agar AB tidak berubah kembali (A.1.23c).

Hal yang dilakukan subjek sudah merupakan pilihan baginya, begitu juga dengan efek yang ditimbulkan atas pilihannya selama menjalankan tugasnya sebagai seorang GPK. Namun lambat laun ia memperlakukan AB seperti adiknya sendiri, berbeda dengan awal-awal dulu yang menganggap sebagai muridnya yang harus patuh pada perintahnya karena ia adalah gurunya (A.2.76a). Timbul rasa iba, jadi cara memperlakukannya berbeda (A.2.76b). Ia membayangkan jika AB adalah adiknya. Oleh karena itu, ia lebih berperasaan ke AB (A.2.76c). Subjek mengatakan jika ia tidak bisa fokus, pekerjaannya berantakan (A.1.24a), malas ketika membuat soal pembelajaran jika sudah merasa lelah (A.1.24b). Saat perasaan negatif terbawa oleh subjek, ia tidak akan merespon/diam ketika ia ditanya oleh seseorang (A.1.25a), dan pasif saat menjawab (A.1.25b). Koordinator juga mengatakan hal yang sama yaitu subjek akan diam ketika terbawa oleh perasaan negatif (Wtk.15a). Hal tersebut mempengaruhi kerjanya seperti ketika mengumpulkan materi ia mendekati *deadline* yang berdampak pada terlambat mengumpulkannya karena pegal, capek yang menjadikannya

malas (A.2.77a). Subjek merasa pegal karena setelah mengajar harus mengurus masjid (A.2.77b). Ia mencuri-curi waktu untuk mengerjakan ketika AB dia, ia mengerjakan materi yang akan dilaporkan (A.2.78a). Terkadang juga menuntaskan semua laporan di hari sabtu (A.2.78b).

Subjek juga mengakui bahwa ia pernah memunculkan nada tinggi jika ia tidak bisa mengontrol marahnya (A.1.26a). Hal apapun yang direspon oleh subjek tidak serta merta bertindak karena semuanya. Subjek juga mengakui bahwa ia tidak pernah melampiaskan ke benda atau semacamnya ketika sedang dalam perasaan negatif (A.1.28a). GPK lebih tegas ke semua ABK dengan melantangkan suaranya (Wtk.16a). GPK harus lebih tegas jika ABK sudah emosi dan sulit untuk diatur, mereka perlu di tegaskan (Wtk.16b). Tegas adalah cara yang tepat bagi ABK yang tantrum (Wtk.17a). Namun GPK perlu diarahkan lagi. Subjek cenderung sabar (Wtk.17b). Masalah dengan anak adalah bukan sesungguhnya masalah kecuali itu ada kesalahpahaman dengan orang tua (Wtk.17c). Masalah ABK adalah yang memang seharusnya dihadapi (Wtk.17d).

Peristiwa-peristiwa yang menimbulkan perasaan negatif seperti menghadapi AB yang sedang tantrum sangat menguras tenaga dan pikirannya (A.1.32a). Subjek menerima hal tersebut dengan cara *sharing* dan curhat ke koordinator GPK (A.1.33a). Namun, hal tersebut tidak menjadikan beban subjek karena ia berusaha untuk bersikap

santai dan menikmati keadaan (A.1.34a), mengajar dengan santai tidak menggebu-gebu, tidak mengejar target karena sudah dikomunikasikan dengan orang tua (A.2.79a). Ia juga tidak terlalu memaksa karena belum tentu AB mengerti. Jadi ia lebih memilih untuk belajar sambil bermain (A.2.79b). Subjek menikmati selama menjadi seorang GPK (A.1.35a), menikmati dengan mengikuti alur karena pekerjaan GPK monoton dari pagi hingga sore yang penting dijalani (A.2.80a). Koordinator mengatakan bahwa subjek juga bercerita mengenai masalah ABK yang tidak ingin belajar (Wtk.13a). Subjek menyampaikan tentang kesulitan dalam mencapai target belajar ABK (Wtk.13b). Subjek juga sempat terpikirkan menyerah dan ingin mencari sekolah lain karena sistemnya tetap sama (A.2.81a).

## **2. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi Subjek 1**

### **a. Hubungan Interpersonal**

Subjek mengatakan jika ia kesulitan dalam mengatasi perilaku AB yang ia damping, apalagi ketika AB sedang tantrum (A.1.3a). Hal tersebut juga sama dengan yang dikatakan oleh koordinator GPK jika subjek mengeluh karena kesulitan dalam menangani ABK (Wtk.2a). Subjek mempunyai cara untuk mengatasi perilaku AB tersebut yaitu dengan mengajak AB bermain setelah tantrum dengan cara dihiburnya terlebih dahulu (A.1.4a). Maka dari itu, subjek mengamati AB dan

melakukan sesuatu sebelum AB mengalami tantrum, seperti yang telah dikatakan subjek:

*“Biasa e kalo dia mau tantrum kana ada stepnya. Oh arek iki ape tantrum, biasa e tak ajak ke belakang. “Ayo maen dulu”. Tak lipur-lipur.”*

Subjek juga berusaha sekuat tenaga ketika anak yang didampinginya sedang tantrum (A.1.4b). Seperti yang dikatakan subjek:

*“Tapi lek wes kadung tantrum, yo wes kuat-kuatan. Kuat-kuatan nenangno. Arek e ngrawus-ngrawus ngene. Yo wes resiko. Soal e sing paling berat yoiku.”*

Kondisi yang dialami oleh AB menjadikan subjek mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran dan mengontrol emosi subjek, karena ABK yang ia damping sekarang merupakan tanggung jawabnya (A.1.23a). Sehingga dampak dari ABK akan berimbas ke GPK (A.1.23b).

Lambat laun ia memperlakukan AB seperti adiknya sendiri, berbeda dengan awal-awal dulu yang menganggap sebagai muridnya yang harus patuh pada perintahnya karena ia adalah gurunya (A.2.76a). Timbul rasa iba, jadi cara memperlakukannya berbeda (A.2.76b). Ia membayangkan jika AB adalah adiknya. Oleh karena itu, ia lebih berperasaan ke AB (A.2.76c).

## b. Perbedaan Individual

Subjek berusaha untuk tidak terpengaruh oleh perasaan negatifnya yaitu dengan cara merubah mindset jika sudah terlalu lelah (A.1.20a), kemudian subjek mengambil wudhu dan menenangkan diri di Masjid (A.1.20b). Subjek merasa tenang dan rileks setelah dari Masjid (A.2.61a) dan pikiran jauh lebih baik karena ABK sudah pulang (A.2.61b). Subjek juga terkadang ingin marah-marah karena harus meredam emosi AB (A.1.10c). Ketika masalah yang menghampiri subjek, ia bisa fokus kembali saat keadaan sudah membaik (A.1.21a). Adapun hal lain yang dilakukan subjek untuk mengekspresikan perasaannya yaitu bermain dengan anak-anak kelas satu (A.1.13a). Subjek menyukai anak-anak apalagi anak kelas satu karena tingkahnya lucu dan membuatnya tertawa (A.2.71a). Subjek juga lebih dikenal oleh anak-anak kelas satu jadi bisa mengurangi badmood ketika bermain dengan mereka (A.2.71b). Koordinator juga mengatakan jika subjek kreatif, *care* dan *welcome* ke semua anak-anak (Wtk.18b)

Subjek mengatakan jika ia tidak bisa fokus, pekerjaannya berantakan (A.1.24a), malas ketika membuat soal pembelajaran jika sudah merasa lelah (A.1.24b). Saat perasaan negatif terbawa oleh subjek, ia tidak akan merespon/diam ketika ia ditanya oleh seseorang (A.1.25a), dan pasif saat menjawab (A.1.25b). Subjek mengatakan

bahwa penyebabnya adalah ketika seharian AB bertingkah. Maka dari itu, daya tahan tubuh dan pikiran terkuras (A.1.27a).

Subjek berusaha untuk mensugesti dirinya (A.1.29a). Seperti yang dikatakan subjek :

*“Ya lak aku seh tak balekno nak aku dewe, maksud e oh iyo rek arek ini wes tanggunganku, paling yo yoopo carane aku, lek wes aku ditulis lek dasarku mampu, wes tak kembalikan, maksud e tak sugesti balik.”*

Subjek mengatakan bahwa cara yang dilakukannya tersebut sudah tepat, karena terbilang efektif (A.1.30a). Tidak hanya itu, subjek juga berusaha memotivasi dirinya jika sudah kesal (A.1.31a), terkadang pergi ke Masjid untuk beristirahat setelah jam pelajaran berakhir (A.1.31b).

#### **b. Dukungan Sosial**

Subjek menerima peristiwa yang menimbulkan perasaan negatif dengan cara *sharing* dan curhat ke koordinator GPK (A.1.33a). Orang tua mengetahui jika A pernah merasakan emosi negatif di tempat kerja (A.2.42a). Orang tua juga mendukung meskipun tempat kerja jauh Sidoarjo-Malang (A.2.41a). Mereka mengizinkan, asal ilmunya bermanfaat (A.2.41b). Respon orang tua ketika A mengalami emosi negatif yaitu tetap menyuruhnya sabar dan ditekuni, terutama ibu

(A.2.43a) karena bapak lebih pendiam dan jarang banyak bicara (A.2.43b). Terkadang ibu A juga curhat tentang adiknya (A.2.44a).

Orang-orang di sekitar lingkungan sekolah sejauh ini juga mendukungnya (A.2.45a). Mereka juga menanyakan keadaannya jika ia lebih diam dari biasanya (A.2.45b). Subjek juga diberikan saran-saran oleh koordinator (Wtk.14b). Namun, hal tersebut tidak menjadikan beban subjek karena ia berusaha untuk bersikap santai dan menikmati keadaan (A.1.34a), dan menikmati selama menjadi seorang GPK (A.1.35a). Koordinator juga mengatakan bahwa penerimaan subjek lebih bagus (Wtk.18a). Subjek juga kreatif dan *welcome* ke semua anak-anak (Wtk.18b). Hal tersebut dirasa menjadi beban jika benar-benar sudah suntuk dan ABK sulit dikendalikan (Wtk.19a). Subjek juga mungkin merasa sungkan jika mau mengeluh (Wtk.19b).

### 3. Hasil Temuan Subjek 2

#### a. Regulasi Emosi GPK/Shadow Teacher

Subjek mengajar di Sekolah Dasar Anak Saleh sejak bulan Agustus 2019. ABK yang ia damping saat ini yaitu ODD (*Oppositional Defiant Disorder*) dan gangguan mood (I.1.2a). Jika proses pembelajaran dan moodnya saat jelek dia bisa tantrum. Jadi, selama pegang AL, subjek marah tapi tidak sampai menangis (I.1.3c). Seperti yang subjek telah katakan:

*“Persoalannya adalah ketika susahny mengontrol moodnya. Jadi kalau moodnya sudah jelek sangat kesulitan kita. Istilah e apa ya jinakno, ambil hatinya itu susah setengah mati. Jadi gitu kadang butuh orang banyak.”*

Pertama kalinya ia mendampingi, subjek menangis dan merasa takut karena AL adalah ABK yang paling berat (I.1.8a). Beberapa GPK juga sudah resign saat mendampingi dia (I.1.8b). Namun yang membuatnya yakin adalah karena keberadaan orang-orang yang mendukung dan membantunya (I.1.8c). Ia merasa tidak sendiri karena banyak yang membantu (I.1.8d). Pada minggu awal subjek bekerja, ia emosi dan marah namun tidak sampai menangis saat ia mengetahui bahwa barang-barang yang ia dimiliki di sembunyikan oleh AL yang berulah (I.1.9a). Kemudian subjek mengadu ke guru-guru lainnya (I.1.9b). Koordinator mengatakan bahwa subjek lebih bisa mengontrol emosi (Wtk.8c) dan tidak terlalu memikirkan masalah yang sudah selesai (Wtk.8d), ia juga cenderung cuek (Wtk.4c) jadi perlu diajak untuk berbaur dalam kegiatan (Wtk.18c) dan ia juga tidak terlalu membuat besar masalah (Wtk.4d). Karena hal tersebut lama kelamaan sudah menjadi terbiasa karena banyak yang membantunya (I.1.9c). Sejauh itu, tidak ada hal lain yang dirasakan subjek selain marah dan kesal (I.110a).

Ketika dia berperilaku acuh dan cuek ke subjek saat diajak berkomunikasi, subjek mempunyai cara untuk mengatasi AL yaitu dengan memantau AL dari jauh (I.1.5a) dan meminta bantuan ke koordinator GPK jika keadaan tetap sama (I.1.5b) yaitu saat AL berubah. Cara yang dilakukan subjek dirasa sudah tepat karena orang-orang yang sudah paham dengan AL menggunakan cara yang sama (I.1.6a). Koordinator juga mengatakan bahwa subjek lebih mengikuti arahan dari koordinator (Wtk.6d). Subjek merasa yakin bahwa ia dapat mengatasi masalah tersebut dengan keyakinan sekitar 80% (I.1.7a), bagaimana pintar-pintarnya subjek dalam mengambil simpati AL (I.1.7b), dan melakukannya seperti teman sendiri (I.1.7c). Ia berpendapat bahwa jika tidak memperlakukannya seperti itu, maka AL akan bertingkah semaunya sendiri dan jika diajak berbicara AL tidak akan mendengarkan karena yang ia dampingi usianya juga sudah 14 tahun .

Adapun cara lain yang dilakukan oleh subjek dalam mengekspresikan perasaannya yaitu dengan makan (I.1.13a). Jika sudah stress, subjek memilih untuk makan dan jalan-jalan sebagai cara untuk mengendalikan persaannya (I.1.14a). Ia mengatakan bahwa jika seperti itu, ia merasa bebannya lebih ringan setelah keluar dengan teman-temannya (I.2.42a). Subjek mengaku bahwa jika dengan makan ia merasa bebannya berkurang, apalagi saat ia makan makanan pedas

(I.1.15a). Ia merasa tersalurkan dengan makan makanan pedas tersebut

(I.1.15b). Seperti yang telah ia katakan:

*“Ya karena dengan makan itu aku ngerasa yawes bebanku berkurang ngono. Misalkan makan pedes, gitukan ohh tersalurkan.”*

Subjek memiliki rasa penasaran dan tertarik dengan pola ABK yang lain dari umumnya (I.1.16a). Subjek juga menginginkan AL bisa berkembang optimal dan tidak harus pintar (I.1.17a). Berkembang ke tahap mandiri, tidak harus secara akademik (I.1.17b). Tujuan lain subjek yaitu ia berusaha untuk menurunkan tingkat emosi AL (I.1.17c).

Subjek mengatakan bahwa ia membutuhkan tenaga ekstra dalam menghadapi AL (I.1.18a) ketika AL susah untuk pergi ke Masjid. Subjek mensugesti dirinya bahwa anak yang ia hadapi memang anak yang bermasalah dan butuh dibantu (I.1.18b). Ia berusaha untuk tidak terlalu emosi seperti diawal (I.1.18c). Subjek tetap bisa fokus dalam melaksanakan pekerjaannya yaitu ketika mood AL dalam kondisi yang bagus (I.1.19a), ia masih bisa tetap membuat soal (I.1.19b). Seperti yang subjek katakan:

*“Ya bisa fokus kalo anaknya, ya gimana pinter-pinternya kita sih mbak, ngeliat situasi, kalo misalkan anaknya moodnya baik yasudah. Saya biasanya tetep mbak ya bikin soal.”*

Selama hal tersebut bisa membuat subjek tetap fokus, ia bersyukur dua atau tiga soal dapat dibuat ketika mood AL bagus (I.1.20a). Subjek juga merasa senang dan lega, kerja bawaannya jadi enak dan tidak malas (I.1.20b). Saat subjek terbawa oleh emosi negatif, ia berbicara lebih keras dan lebih sensi ke AL (I.1.22a). Apalagi ketika menstruasi, emosi menjadi naik turun yang dilampiaskan ke AL terkadang juga curhat ke guru-guru, namun tidak sampai merugikan orang lain (I.2.45a). Ia marah-marah ke sesama guru, tapi tidak didepan AL (I.1.22b). Marahnya hanya sebatas menyampaikan kekesalannya ke guru-guru, namun tidak dengan nada tinggi (I.2.45b). Subjek juga mengaku jika ia tidak pernah melempar barang, hanya nada tinggi dan sensi (I.1.23a). Koordinator mengatakan bahwa GPK lebih tegas ke semua ABK dengan melantangkan suaranya (Wtk.16a). GPK harus lebih tegas jika ABK sudah emosi dan sulit untuk diatur, mereka perlu ditegaskan (Wtk.16b).

Subjek mengatakan bahwa ia terpengaruh oleh keadaan ketika dia sedang menstruasi dan saat kondisi mood AL buruk, ia mengatakan jika susah untuk mengontrol AL (I.1.24a). Ia mengaku bahwa efek tersebut berdampak ke dirinya (I.1.24b), dan jika sudah keterlaluannya ia menjadi agak sensi (I.1.24c). Namun jika saat mood AL tidak bagus dan subjek sedang menstruasi maka hal tersebut tidak masalah baginya (I.1.24d).

Koordinator mengatakan jika subjek juga diberi arahan dalam mengontrol emosi (Wtk.12a).

Ketika ada hal yang membuat subjek marah atau kesal subjek memilih untuk beristirahat dan curhat (I.1.25a), karena menurutnya hal tersebut sudah tepat disaat kondisinya kurang baik (I.1.26a). Subjek bertindak mengikuti *mood* ABK (I.1.26b). Cara lain yang diambil subjek yaitu dengan bertukar mendampingi ABK dengan GPK lainnya (I.1.26c). Subjek merasa perasaan negatifnya berkurang setelah ia beristirahat di UKS meskipun tidak 100% (I.2.44a). Ketika ia beristirahat di UKS, ia bertemu dengan orang UKS yang ramah ketika diajak curhat (I.2.43a). Koordinator mengatakan bahwa subjek juga bercerita mengenai masalah ABK yang tidak ingin belajar (Wtk.13a). Subjek juga menyampaikan tentang kesulitan dalam mencapai target belajar ABK (Wtk.13b). Koordinator juga mengatakan bahwa subjek menyelesaikan masalah secara bersama-sama (Wtk.14a). Subjek juga diberikan saran-saran olehnya (Wtk.14b). Subjek berusaha untuk mensugesti dirinya karena diluaran sana atau teman-temannya masih banyak yang belum mendapatkan pekerjaan (I.1.29a), ia menjadi lebih ikhlas (I.1.29b). Ia berusaha untuk menerima dirinya karena jenjang karir yang ia lakukan sekarang bukan sebagai pilihannya (I.1.30a). Subjek berusaha menerima karena rejekinya sekarang adalah sebagai

seorang GPK (I.1.30b). Ia menikmati dan menjalani pekerjaan ini sebagai GPK (I.1.30c).

#### **4. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi Subjek 2**

##### **b. Hubungan Interpersonal**

Selama subjek mengajar, persoalan-persoalan yang ia hadapi yaitu kesulitan dalam mengontrol moodnya (I.1.3a), butuh banyak orang saat menghadapi perilakunya (I.1.3b). Koordinator GPK juga mengatakan jika subjek mengeluh karena tidak mampu mengendalikan emosi ABK (Wtk.2b)

Subjek memikirkan berbagai cara dalam mengambil simpati AL (I.1.7b), dan melakukannya seperti teman sendiri (I.1.7c). Ia berpendapat bahwa jika tidak memperlakukannya seperti itu, maka AL akan bertingkah semaunya sendiri dan jika diajak berbicara AL tidak akan mendengarkan karena yang ia dampingi usianya juga sudah 14 tahun .

Ketika terdapat sumber masalah lain, subjek berusaha untuk profesional saat jam kerja (I.1.11a), ia mengatakan bahwa ia akan mengesampingkan masalah pribadinya (I.1.11b).

##### **c. Perbedaan Individual**

Subjek tertarik dengan ABK karena rasa penasarannya dan tertarik dengan pola ABK yang lain dari umumnya (I.1.16a). Subjek juga menginginkan AL bisa berkembang optimal dan tidak harus pintar

(I.1.17a). Berkembang ke tahap mandiri, tidak harus secara akademik (I.1.17b). Tujuan lain subjek juga ia berusaha untuk menurunkan tingkat emosi AL (I.1.17c).

Subjek dalam mengekspresikan perasaan negatifnya yaitu dengan makan (I.1.13a). Jika sudah stress, subjek memilih untuk makan dan jalan-jalan sebagai cara untuk mengendalikan persaannya (I.1.14a). Cara lain untuk menenangkan dirinya yaitu dengan curhat, main, jalan ke Mall dan nonton (I.2.41c). Esok harinya ia merasa fresh dalam melakukan pekerjaan (I.2.41d). Namun, lambat laun stressnya kurang dan mulai menerima kondisi ABK didampinginya (I.2.41a).

Subjek mengatakan bahwa ia membutuhkan tenaga ekstra dalam menghadapi AL (I.1.18a). Ia mensugesti dirinya bahwa anak yang ia hadapi memang anak yang bermasalah dan butuh dibantu (I.1.18b). Ia berusaha untuk tidak terlalu emosi seperti diawal (I.1.18c). Subjek tetap bias fokus dalam melaksanakan pekerjaannya yaitu ketika mood AL dalam kondisi yang bagus (I.1.19a), ia masih bisa tetap membuat soal (I.1.19b).

Selama hal tersebut bisa membuat subjek tetap fokus, ia bersyukur dua atau tiga soal dapat dibuat ketika mood AL bagus (I.1.20a). Subjek juga merasa senang dan lega, kerja bawanya jadi enak dan tidak malas (I.1.20b). Namun, ada kalanya ia tidak fokus yaitu pada saat mengalami menstruasi dan AL tantrum (I.1.21a). Ia juga

berpendapat bahwa saat menstruasi efek dari hormon membuatnya pusing dan capek (I.1.21b). Jika sudah lelah, ia pergi lebih baik ke UKS daripada emosi dan marah-marah (I.1.22c).

Subjek mengatakan bahwa ia terpengaruh oleh keadaan ketika dia sedang menstruasi dan saat kondisi mood AL buruk, ia mengatakan jika susah untuk mengontrol AL (I.1.24a). Ia mengaku bahwa efek tersebut berdampak ke dirinya (I.1.24b), dan jika sudah keterlaluannya ia menjadi agak sensi (I.1.24c). Namun jika saat mood AL tidak bagus dan subjek sedang menstruasi maka hal tersebut tidak masalah baginya (I.1.24d). Koordinator mengatakan jika subjek juga diberi arahan dalam mengontrol emosi (Wtk.12a).

Subjek berusaha untuk mensugesti dirinya karena diluar sana atau teman-temannya masih banyak yang belum mendapatkan pekerjaan (I.1.29a), ia menjadi lebih ikhlas (I.1.29b). Ia berusaha untuk menerima dirinya karena jenjang karir yang ia lakukan sekarang bukan sebagai pilihannya (I.1.30a). Subjek berusaha menerima karena rejekinya sekarang adalah sebagai seorang GPK (I.1.30b). Ia menikmati dan menjalani pekerjaan ini sebagai GPK (I.1.30c). Koordinator juga mengatakan bahwa penerimaan subjek lebih bagus (Wtk.18a). Hal tersebut dirasa menjadi beban jika benar-benar sudah sutuk dan ABK sulit dikendalikan (Wtk.19a). Subjek juga mungkin merasa sungkan jika mau mengeluh (Wtk.19b).

Subjek mengatakan bahwa ia terpengaruh oleh keadaan ketika dia sedang haid dan saat kondisi mood AL buruk, ia mengatakan jika susah untuk mengontrol AL (I.1.24a). Ia mengaku bahwa efek tersebut berdampak ke dirinya (I.1.24b), dan jika sudah keterlaluannya ia menjadi agak sensi (I.1.24c).

Terdapat banyak peristiwa yang terjadi selama subjek mengajar ABK salah satunya yaitu ketika ia merasa kesulitan saat mengontrol mood AL yang tidak bagus (I.1.27a). Ia mengatakan bahwa minggu ini kondisinya sudah mulai membaik (I.1.28a), emosi AL tidak terlalu buruk, kerja jadi nyaman (I.1.28b). Ia juga mengatakan tidak emosi dan marah-marah saat moodnya sedang bagus (I.1.28c). Seperti yang ia katakan:

*“Alhamdulillahnya sih karena dua minggu ini kondisinya AL itu sudah mulai yang tidak terlalu gulung-gulungnya tidak ada, seburuk-buruknya emosi AL itu dia yang cuman kayak gini-gini tok. Apa ya, Alhamdulillahnya itu aku kerja itu nyaman. Gak emosian, gak marah-marah. Bawa anaknya itu juga enak karena ya moodnya bagus.”*

#### **d. Dukungan Sosial**

Ketika masalah yang dihadapi subjek datang secara bersamaan, subjek berusaha untuk istirahat di UKS jika sudah terlalu lelah hingga ke fisik atau pusing (I.1.12a). Kemudian ia juga bercerita dan ingin

diberi solusi terkait dengan masalah yang dihadapi dengan AL ke orang-orang di sekitar lingkungan sekolah (I.1.12b).

Subjek memilih untuk beristirahat dan curhat (I.1.25a), karena menurutnya hal tersebut sudah tepat disaat kondisinya kurang baik (I.1.26a). Subjek merasa perasaan negatifnya berkurang setelah ia beristirahat di UKS meskipun tidak 100% (I.2.44a). Ketika ia beristirahat di UKS, ia bertemu dengan orang UKS yang ramah ketika diajak curhat (I.2.43a). Namun ketika sampai di rumah jika ia masih merasa pekerjaan di sekolah enak ataupun tidak, teman-teman di kosnya menjadi tempat mencurahkan keluh kesahnya (I.2.42b). Ia mengatakan bahwa esok harinya ia merasa fresh dalam melakukan pekerjaannya (I.2.41d).

Orang tua lebih banyak tidak tau jika mendapati perasaan negatif ketika di sekolah (I.2.35a) yang lebih banyak mengetahui adalah teman-teman kosnya (I.2.35b). Orang tua taunya ia baik-baik saja dan nyaman saat bekerja (I.2.35c) karena ketika pulang pun ia tidak pernah membawa beban kerja ke orang tua (I.2.37a). A memilih bercerita ke ayah jika ada yang ingin diceritakan karena lebih dekat dengan ayah daripada ibu (I.2.37b). Namun tidak pernah bercerita tentang sisi berat pekerjaannya (I.2.37c). Pengalaman sebelumnya jika ia bercerita tentang ketidaknyamanannya I, ayahnya menyuruhnya *resign* dari tempat kerjanya (I.2.37d). Ayahnya menekankan bahwa

kenyamanan kerja nomor satu (I.2.38a). Lambat laut I semakin menghargai pekerjaan dan menutupi itu semua dari ayahnya (I.2.38b).

## **E. Pembahasan**

### **1. Proses Regulasi Emosi GPK/Shadow Teacher**

Setiap individu memiliki reaksi terhadap stimulus yang melibatkan perubahan pada tubuh, wajah, aktivitas otak, penelitian kognitif, perasaan subjektif dan kecenderungan melakukan tindakan yang dibentuk oleh peraturan-peraturan yang terdapat di suatu kebudayaan. Reaksi tersebut merupakan suatu emosi (Travis & Wade, 2007). Hal tersebut terjadi pula dengan GPK di SD Anak Saleh yang memiliki reaksi terhadap stimulus yang berbeda dengan GPK lainnya ketika dihadapkan suatu permasalahan. Regulasi emosi sebagai sebuah proses yang dilakukan individu untuk membentuk emosinya, mengetahui bagaimana individu mengalaminya dan bagaimana individu mengekspresikan emosinya (Gross, 2014). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat diketahui tentang proses regulasi emosi yang terjadi pada GPK A dan GPK I adalah sebagai berikut:

#### **a. Proses Regulasi Emosi Subjek 1**

##### **1) Pemilihan Situasi (*Situation Selection*)**

Pekerjaan A sebagai GPK dalam mendampingi ABK tentunya pernah mengalami kesulitan dalam menangani perilakunya, apalagi ketika ABK sedang tantrum. GPK di sekolah inklusi

pastinya memiliki beban emosi yang lebih berat dibandingkan dengan guru yang berada di sekolah biasa. Hal tersebut dikarenakan menurut Alimin (Hayati, 2014) ABK memiliki perilaku dan emosional yang tidak stabil dan berubah-ubah. ABK yang ia dampingi merupakan tanggung jawabnya sehingga dampak yang dilakukan dari ABK akan berimbas kepadanya. A tidak mengatakan bahwa ia yakin, namun menurutnya cara tersebut bekerja dan cara tersebut paling efektif. Cara tersebut dilakukan A dalam meyakinkan dirinya untuk mengatasi masalahnya. Keyakinan dalam jiwa A bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu merupakan suatu kepercayaan diri. Kepercayaan diri lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu dan sesuatu itulah yang harus dilakukan (Angelis, 2000). Meskipun A tidak mengatakan, namun dalam tindakannya tersebut ada keyakinan untuk mengatasi masalah.

A terkadang ingin marah-marah karena harus meredam AB. Saat itu juga subjek berusaha untuk mendekati AB dan ia berusaha sekuat tenaga, karena jika tidak ia akan mencakarnya. A mengakui bahwa GPK akan mengalami rawan stress ketika menghadapi AB yang sedang tantrum. Namun terkadang A akan mengambil izin untuk tidak masuk mengajar ketika ia sudah lelah, karena A tidak akan memaksakan diri untuk masuk kerja. Hal tersebut sejalan

dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2017) tentang “*Burnout dan Coping Stress Pada Guru Pendamping (Shadow Teacher) Anak Berkebutuhan Khusus Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*” yang menunjukkan bahwa dari ke 4 subjek 3 diantaranya memiliki *burnout*. Kelelahan fisik, kelelahan emosional, kelelahan mental dan rendahnya penghargaan terhadap diri merupakan dimensi dari *burnout* Baron & Greenberg (dalam Rahayu, 2017).

Setiap individu memiliki cara berbeda dalam meregulasi emosi, begitu juga dengan A. Apalagi saat ada *stressor* lain A tidak mencampurkan masalah pribadi dengan masalah yang ada di sekolah. Jika masalah tersebut banyak bersumber dari sekolah, maka A fokus untuk menyelesaikan terlebih dahulu dan masalah di luar ditinggal sementara dan menyelesaikannya belakangan. Keadaan stress yang dialami seseorang akan menimbulkan efek kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis. Individu tidak akan membiarkan efek negatif terus terjadi, ia akan melakukan suatu tindakan untuk mengatasinya. Tindakan yang dipilih A ketika dalam menyelesaikan masalah tersebut dinamakan strategi *coping* (Lazarus & Folkman, 1984). Terkadang A mencari hiburan untuk dirinya atau memilih untuk tidur seharian. A memilih untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa mengubah *stressor* secara langsung. Strategi yang dilakukan A dalam *coping*

*stress* adalah berfokus pada emosi (Lazarus & Folkman, 1984). Dalam proses regulasi emosi tindakan yang diambil oleh A juga termasuk dalam *situation selection* yaitu cara individu untuk mendekati atau menghindari orang maupun situasi yang dapat menimbulkan emosi berlebihan (Gross & John, 2003).

## 2) Modifikasi Situasi (*Modification Situation*)

Proses yang dilakukan A dalam mengekspresikan emosinya ketika A menghadapi AB tantrum yaitu menegasi dengan suara yang agak keras, namun bukan berarti marah. Jika tidak seperti itu, respon dari AB akan negatif seperti berbicara kotor, maka dari itu subjek perlu bertindak tegas. Sejauh itu, A masih menggunakan cara yang sama, disisi lain dalam merespon perilaku AB yang tantrum, subjek berusaha untuk menghibur dan mengajaknya bermain. Terkadang mengajak AB ke ruang inklusi untuk menyalakan musik di komputer daripada AB marah-marah. Ketika A mengajak bermain ia berharap emosi AB dapat teredam sehingga A juga tidak terpengaruh dan kesulitan dalam melanjutkan proses pembelajaran. Cara yang dilakukan oleh A merupakan bentuk *situation modification* yaitu cara individu mengubah lingkungan sehingga akan ikut mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang timbul (Gross & John, 2003).

A mengatakan bahwa ia menyukai anak-anak dan penasaran dengan ABK saat bertemu dengan mereka. Akhirnya dalam diri A timbul motivasi dan berbelas kasihan karena ABK juga berhak sekolah dan mendapatkan pendidikan. A tidak berharap banyak dengan AB yang ia damping sekarang, asal ia tidak tertekan dan nyaman saat belajar. Namun, terkadang orang tua murid yang banyak menuntut untuk bisa. Banyaknya tuntutan dalam mencapai tujuan menjadikannya stress apalagi ketika lingkungan tidak mendukung.

A mengatakan bahwa ia akan bisa fokus kembali saat keadaan sudah membaik. Namun, A juga merasa was-was dan takut jika ABK tantrum kembali. Meskipun A telah mengetahui jika hal tersebut berdampak baginya tapi hal itu telah menjadi tanggung jawabnya. Oleh karena itu, A berusaha untuk memikirkan cara agar ABK yang ia damping tidak berulah kembali. A cenderung menggunakan tindakan yang mengarah pada pemecahan masalah. Tindakan tersebut disebut strategi *coping* berfokus pada masalah (Lazarus & Folkman, 1984). Hal yang dilakukannya sudah merupakan pilihan baginya, begitu juga dengan efek yang ditimbulkan atas pilihannya selama menjalankan tugasnya sebagai seorang GPK.

Lambat laun A memperlakukan AB seperti adiknya sendiri dengan harapan agar ia lebih berperasaan ke muridnya. Ketika ia tidak bisa fokus, pekerjaannya berantakan, malas membuat soal pembelajaran jika sudah merasa lelah. Apalagi harus mengurus masjid dan mengajar TPQ di sore hari sepulang dari mengajar yang lebih lama dari semester sebelumnya. Saat perasaan negatif terbawa olehnya, ia lebih tidak merespon/diam ketika ia ditanya oleh seseorang dan pasif dengan menjawab seadanya ketika diajak berbicara. A memodifikasi situasi untuk membentuk situasi yang ia inginkan agar efek emosinya teralihkan. Proses tersebut, Gross & John menyebutnya sebagai *situation modification* (Gross & John, 2003). Hal tersebut mempengaruhi kerjanya seperti terlambat dalam mengumpulkan materi pembelajaran untuk ABK mendekati *deadline* karena merasa pegal dan lelah yang menjadikannya malas. Guru yang mengalami *burnout* biasanya memberikan reaksi berlebihan ketika marah, cemas, depresi, lelah, bosan, sinis, bersalah, reaksi psikomatis dan gangguan emosional (Maslach, dalam Talmor dkk, 2005). Tingginya tingkat *burnout* yang terjadi pada guru juga dapat memberikan pengaruh pada kerja dan kesehatan (Rahayu, 2007).

### 3) Penyebaran Perhatian (*Attention Deployment*)

Cara yang dilakukan A dalam mengalihkan perhatiannya adalah mencari hiburan untuk diri sendiri karena hal tersebut dapat menenangkan diri jika masalah tersebut datang secara bersamaan. A mengekspresikan perasaannya yaitu bermain dengan anak-anak kelas satu karena tingkahnya yang lucu dan dapat membuatnya tertawa. Ia juga *hangout* ke tempat wisata di Malang dengan teman-teman dan menceritakan keluh kesahnya kepada guru-guru serta koordinator GPK. Hal tersebut dilakukan oleh A karena dapat mengurangi tekanan emosi negatifnya. A mengaku bahwa cara tersebut membuatnya nyaman dan fresh kembali. Strategi yang digunakan oleh A merupakan strategi *coping* berfokus pada emosi. A cenderung melakukannya bila ia merasa tidak dapat mengubah situasi menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut (Lazarus & Folkman, 1984). Jika A sudah terlalu pusing dan tidak enak badan maka subjek memutuskan untuk tidak masuk kerja daripada memaksa dan takut menjadi tidak efektif saat mendampingi ABK. Sejalan dengan yang dikatakan oleh koordinator GPK, ia mengatakan bahwa subjek lebih diam dan mengambil cuti untuk menenangkan dirinya, karena A juga butuh waktu tenang untuk dirinya. Cara yang dilakukan oleh A merupakan sebuah bentuk *attention deployment* dalam mengalihkan perhatian

mereka dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari timbulnya emosi yang berlebihan (Gross & John, 2003).

#### 4) Perubahan Kognitif (*Cognitive Change*)

Selama mengajar sebagai GPK, A mengalami peristiwa yang dapat menimbulkan perasaan negatif ketika ABK tantrum. A memiliki cara untuk merubah mindsetnya jika sudah terlalu lelah. A mengambil wudhu dan menenangkan diri di Masjid. A ingin segera merebahkan dirinya dan tidur ketika merasa kondisinya kurang baik. Cara tersebut dilakukan A agar ia tidak terpengaruh oleh emosi yang dirasakan. Regulasi emosi dalam diri A berfokus pada *antecedent focused* yang merupakan bentuk pengaturan emosi dengan melakukan perubahan kognitif terhadap situasi yang berpotensi mendatangkan emosi (Gross & John, 2003). A mengembalikan ke dirinya sendiri seperti ia harus optimis, *positif thinking* dan mampu ketika ia sudah di tempatkan di SD Anak Saleh. Menurut Folkman *et. al.* (Friedman, 1998) individu yang menggunakan strategi ini cenderung melihat segi positif dari suatu kejadian penyebab stres. Menemukan *coping* yang efektif adalah menggunakan mekanisme mental dengan memahami masalah yang dapat mengurangi atau menetralsir secara kognitif terhadap bahaya yang dialami. Perubahan cara A dalam menilai situasi ketika berada dalam situasi yang bermasalah untuk mengubah signifikansi

emosinya, baik dengan cara merubah cara berpikir mengenai situasi untuk mengatur tuntutan-tuntutannya (Gross & Thompson, 2006).

Awalnya A mengatakan jika menangani ABK ia harus menggunakan suara yang agak keras dan ia juga mengakui bahwa ia pernah memunculkan nada tinggi namun tidak pernah melampiaskan ke benda atau semacamnya jika keadaan sudah parah. Hal apapun yang direspon oleh subjek tidak serta merta bertindak karena semaunya. Seperti koordinator yang mengatakan bahwa:

*“Iyaa sih lebih tegas yaa kita biasanya sama ke semua anak. Jadi kita tarik ulur gitu. Ketika dia baik yaa kita gaada masalah. Ketika mereka sudah emosi atau mereka sulit diatur memang kita perlu tegaskan disitu.”*

Menurut koordinator GPK, cara yang dilakukan A adalah sudah tepat karena sebagai GPK ia juga harus bertindak tegas. Namun di sisi lain ia berusaha untuk mensugesti diri sendiri karena ABK yang ia dampingi sekarang adalah tanggung jawabnya dan ia kembali meyakinkan diri bahwa ia mampu melakukannya dan memotivasi dirinya sebagai cara merespon perasaan ketika ia marah atau kesal. A mengevaluasi kembali situasi dengan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif. Cara tersebut

termasuk proses regulasi emosi yaitu *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 mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Pengekspresian emosi, baik negatif maupun positif merupakan hal sehat asalkan dilakukan dengan tepat (Reivich & Shatte, 2002).

#### **5) Perubahan Respon (*Response Modulation*)**

A menghadapi AB dengan sabar dan kuat secara fisik dan terkadang wajar ketika A emosi selayaknya manusia pada umumnya. A juga merasa kesal, tidak hanya fisik juga tapi juga psikis. A juga telah mengetahui resikonya akan seperti itu ketika AB sedang tantrum. Cara yang dilakukan A dalam mengurangi emosi negatifnya adalah beristirahat di Masjid setelah sholat dzuhur dan merebahkan badan. A merasa lebih tenang dan rileks dan pikiran jauh lebih baik setelahnya. Dalam budaya Asia, contohnya Indonesia, laki-laki lebih dituntut untuk dapat mengendalikan emosi, tetap tenang dalam situasi emosional, dan lebih dapat menekan ekspresi emosinya sehingga tak tampil ke luar diri. Sedangkan perempuan lebih di leluaskan untuk menampilkan emosi dan lebih dikenal sebagai makhluk emosional dibandingkan laki-laki (Ratnasari & Suleeman, 2017). Upaya tersebut dilakukan

A setelah emosi terjadi untuk mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman dan tingkah laku dari emosi negatif. Gross menyebutnya dengan perubahan respon (*response modulation*), (Gross, 2007).

Hal tersebut sangat menguras tenaga dan pikirannya. Namun A menerima hal tersebut dengan cara *sharing* dan curhat ke koordinator GPK dan tidak menjadikannya beban karena ia berusaha untuk bersikap santai dan menikmati keadaan. A menikmati dengan mengikuti alur setiap harinya, mengajar tidak dengan menggebu-gebu dan tidak terlalu memaksa ABK karena jika memaksakan belum tentu akan mengerti. Jika A mampu menerima dirinya dan ia akan semakin diterima oleh orang lain yang mengatakan bahwa individu dengan penerimaan diri yang baik akan mampu menerima karakter-karakter alamiah dan tidak mengkritik sesuatu yang tidak bisa diubah lagi. Hurlock menyebutnya sebagai penerimaan diri (Hurlock, 1979). 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 berlebihan ((Gratz & Roemer, 2004) dikutip dari Sukhodolsky, Golub & Cromwell).

## **b. Proses Regulasi Emosi Subjek 2**

### **1) Pemilihan Situasi (*Situation Selection*)**

Tidak jauh berbeda dengan A. I juga mengalami kesulitan saat menghadapi ABK yang ia dampingi karena tantrum. I mengekspresikan emosinya dengan marah namun tidak sampai menangis ketika ia mengetahui bahwa barang-barang yang ia dimiliki di sembunyikan oleh ABK yang berulah. I mengatakan bahwa jika awal-awal saat mendampingi AL ia merasa emosi. Namun lama kelamaan sudah tidak karena banyak yang membantunya. Dukungan sosial telah digambarkan sebagai sebuah faktor penting dalam beberapa domain resiliensi (Rutter, Tusaie & Dyer dalam Solichatun, 2012). I merasa karena banyak dukungan dari lingkungan sekitarnya sehingga jika ia saat sedang emosi, orang disekitarnya itulah yang membantunya. Dukungan sosial didefinisikan sebagai ketersediaan seseorang yang dapat memberikan respon dalam situasi-situasi stress dan ketersediaan orang yang memberikan perhatian, cinta dan nilai (Hawkins-Rogers, dkk, dalam Solichatun, 2012).

I memilih memantau AL dari jauh dan meminta bantuan ke guru-guru dan koordinator GPK jika keadaan tetap sama yaitu saat AL berubah. I lebih memilih menjauh dalam mengurangi emosi negatifnya dan menurutnya hal tersebut sudah tepat karena orang-orang tersebut sudah paham dengan AL, subjek menggunakan cara yang sama karena ia bertindak mengikuti *mood* ABK. Cara tersebut dilakukan oleh I adalah upaya untuk menghindari orang maupun situasi yang dapat menimbulkan emosi yang berlebihan. Menurut Gross & John, cara tersebut disebut dengan *situation selection* (Gross & John, 2003).

Berbeda dengan A, I merasa yakin bahwa ia dapat mengatasi masalah tersebut dengan keyakinan sekitar 80%. Kekurangan dalam ketrampilan regulasi emosi dapat menjadi ketidakmampuan beradaptasi bagi individu dan hal itu nampak dalam bentuk problem-problem perilaku internal maupun eksternal. Problem-problem ini muncul dan menyertai kesulitan dalam regulasi emosi ketika individu tidak menyadari emosi-emosi mereka atau berubahnya emosi mereka karena berubahnya lingkungan (Shipman, dkk, 2001).

## 2) Situasi Modifikasi (*Modification Situation*)

I memiliki kesamaan dengan A karena rasa penasarannya, hanya saja I tertarik dengan pola ABK yang lain dari umumnya. I

juga menginginkan ABK bisa berkembang optimal dan tidak harus pintar. Berkembang ke tahap mandiri, tidak harus secara akademik. Ia juga berusaha untuk menurunkan tingkat emosi ABK yang ia dampingi karena ia tidak ingin terpengaruh oleh mood buruknya ABK. Terkadang ia juga bertukar mendampingi ABK dengan GPK lain atas kemauan AL.

Ketika AL menjadi lawan bicaranya, I akan memperlakukan seperti teman sendiri karena jika tidak begitu maka ia akan bertingkah semaunya sendiri. I memodifikasi situasi sebagai bentuk *situation modification* untuk membentuk situasi yang diinginkan dan merupakan usaha yang secara langsung dilakukan untuk memodifikasi situasi agar efek emosinya teralihkan (Gross & John, 2003). Meskipun begitu, I tetap bisa fokus dalam melaksanakan pekerjaannya yaitu ketika mood ABK dalam kondisi yang bagus, ia masih bisa tetap membuat soal pembelajaran dan mengejar materi yang tertinggal. I Cara tersebut dilakukan I karena ia mampu mengelola kedua ketrampilan yang terkait dengan regulasi emosi yaitu *calming* (ketenangan) dan *focusing* (fokus) yang dapat membantu meredakan emosi yaitu salah satunya memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stress (Reivich & Shatte, 2002).

### **3) Penyebaran Perhatian (*Attention Deployment*)**

Keadaan yang dialami I tidak jauh berbeda dengan A. Selama ada hal yang bisa merusak mood A dan I, ia bisa membuatnya tetap fokus, ia bersyukur dua atau tiga soal dapat dibuat ketika mood ABK bagus. I juga merasa senang dan lega, kerja bawaannya jadi enak dan tidak malas. I mengaku bahwa sebenarnya saat pertama kali ia mendampingi AL dia merasa tugasnya paling berat dan ia merasa takut sehingga ia sering kali menangis. Namun I yakin dengan keberadaan orang-orang di sekitarnya selalu mendukung dan mambantunya. I merasa ia tidak sendiri karena banyak yang mambantunya. Perempuan cenderung menggunakan strategi koping dukungan sosial, fokus emosi serta pencegahan sedangkan laki-laki cenderung menghilangkan stres dengan menggunakan aktivitas, obat-obatan atau alkohol (Lengua & Stomrmshak, 2000).

Adapun cara lain yang dilakukan oleh subjek dalam mengekspresikan perasaannya yaitu dengan makan. Jika sudah stress, I memilih untuk makan, nonton dan jalan-jalan ke mall sebagai cara untuk mengurangi emosi negatifnya. I mengaku bahwa jika dengan makan ia merasa bebannya berkurang, apalagi saat ia makan makanan pedas. Dalam hal tersebut, ia menggunakan strategi *coping* berfokus pada emosi. Dalam aspek *emotion focused coping* terdapat *escape avoidance* yaitu menghindar dari masalah

yang dihadapi (Lazarus & Folkman, 1984). I melakukannya dengan mengalihkan ke makan. Ketika terbawa oleh emosi negatif, ia juga berbicara lebih keras dan lebih sensi ke ABK. Ia juga marah-marah ke sesama guru, tapi tidak didepan ABK. I juga mengaku jika ia tidak pernah melempar barang, hanya nada tinggi dan sensi. Cara tersebut dilakukan I dalam mengalihkan perhatiannya dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari timbulnya emosi yang berlebihan (Gross & John, 2003).

Subjek mengatakan bahwa ia terpengaruh oleh keadaan ketika dia sedang haid dan saat kondisi mood AL buruk, ia mengatakan jika susah untuk mengontrol ABK. Ia mengaku bahwa efek tersebut berdampak ke dirinya dan jika sudah keterlaluhan ia menjadi agak sensi. Ketika ada hal yang membuat ia marah atau kesal subjek memilih untuk beristirahat dan curhat karena menurutnya hal tersebut sudah tepat disaat kondisinya kurang baik. Dalam hal ini, I memilih berkompromi yaitu meminta bantuan kepada orang lain tau bekerjasama dengan mereka. Strategi tersebut merupakan mekanisme *coping* yang berpusat pada masalah (Stuart & Sundeen, 1991). Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau

marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Pengekspresian emosi, baik negatif maupun positif merupakan hal sehat asalkan dilakukan dengan tepat (Reivich & Shatte, 2002).

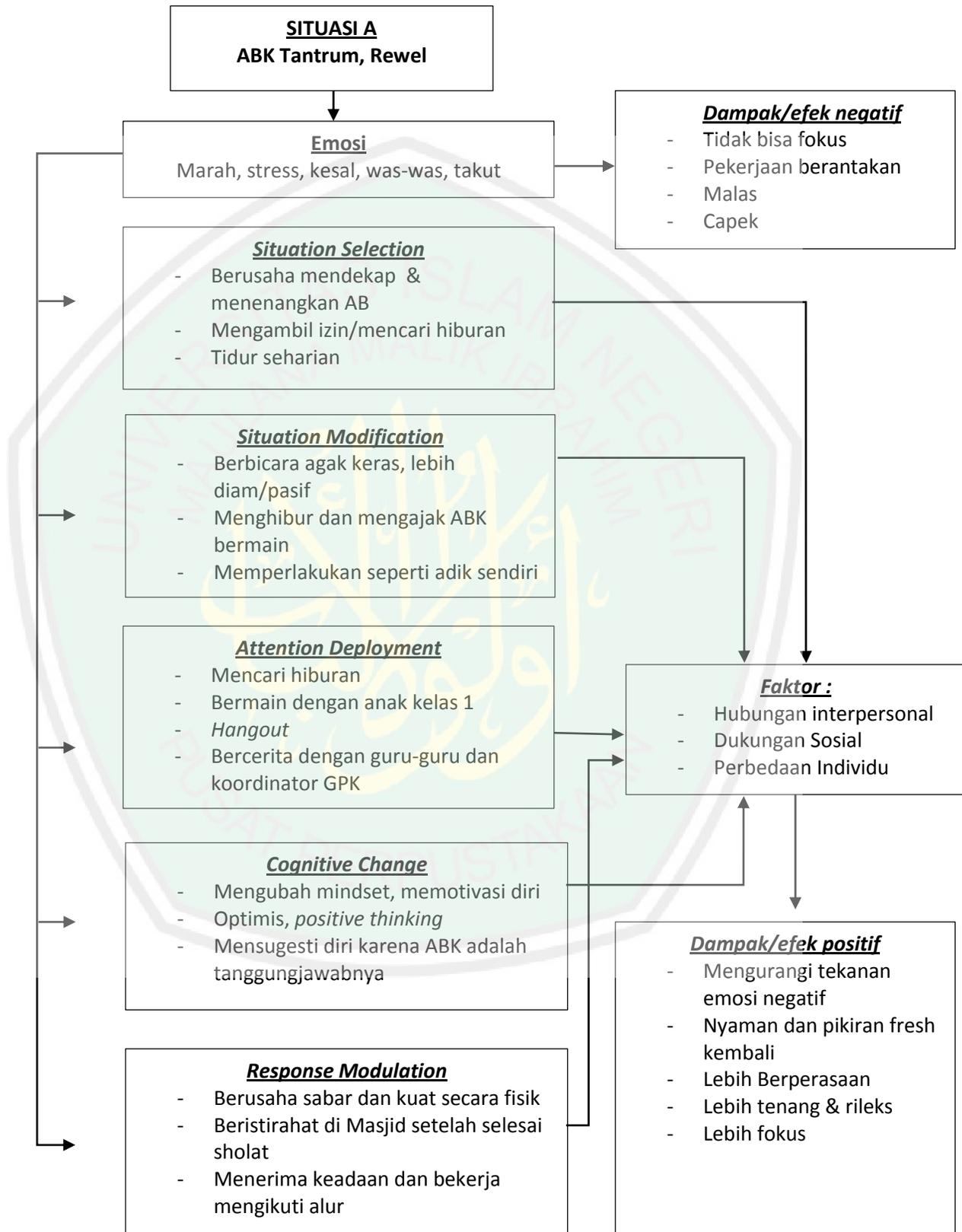
#### **4) Perubahan Kognitif (*Cognitive Change*)**

Selama bercerita dengan koordinator, ia menceritakan tentang masalah ABK yang tidak ingin belajar. I juga menyampaikan tentang kesulitan dalam mencapai target belajar ABK. I mengatakan bahwa ia membutuhkan tenaga ekstra dalam menghadapi anak dampungannya. Ia mensugesti dirinya bahwa anak yang ia hadapi memang anak yang bermasalah dan butuh dibantu. Ia berusaha untuk tidak terlalu emosi seperti diawal. I juga berusaha untuk mensugesti dirinya karena diluar sana atau teman-temannya masih banyak yang belum mendapatkan pekerjaan ia menjadi lebih ikhlas. Cara tersebut dilakukan I sebagai bentuk *cognitive change* yang melibatkan individu untuk mengubah cara berpikir tentang situasi yang dapat berpotensi akan memunculkan emosi sehingga mampu mengubah pengaruh emosinya (Gross & John, 2003).

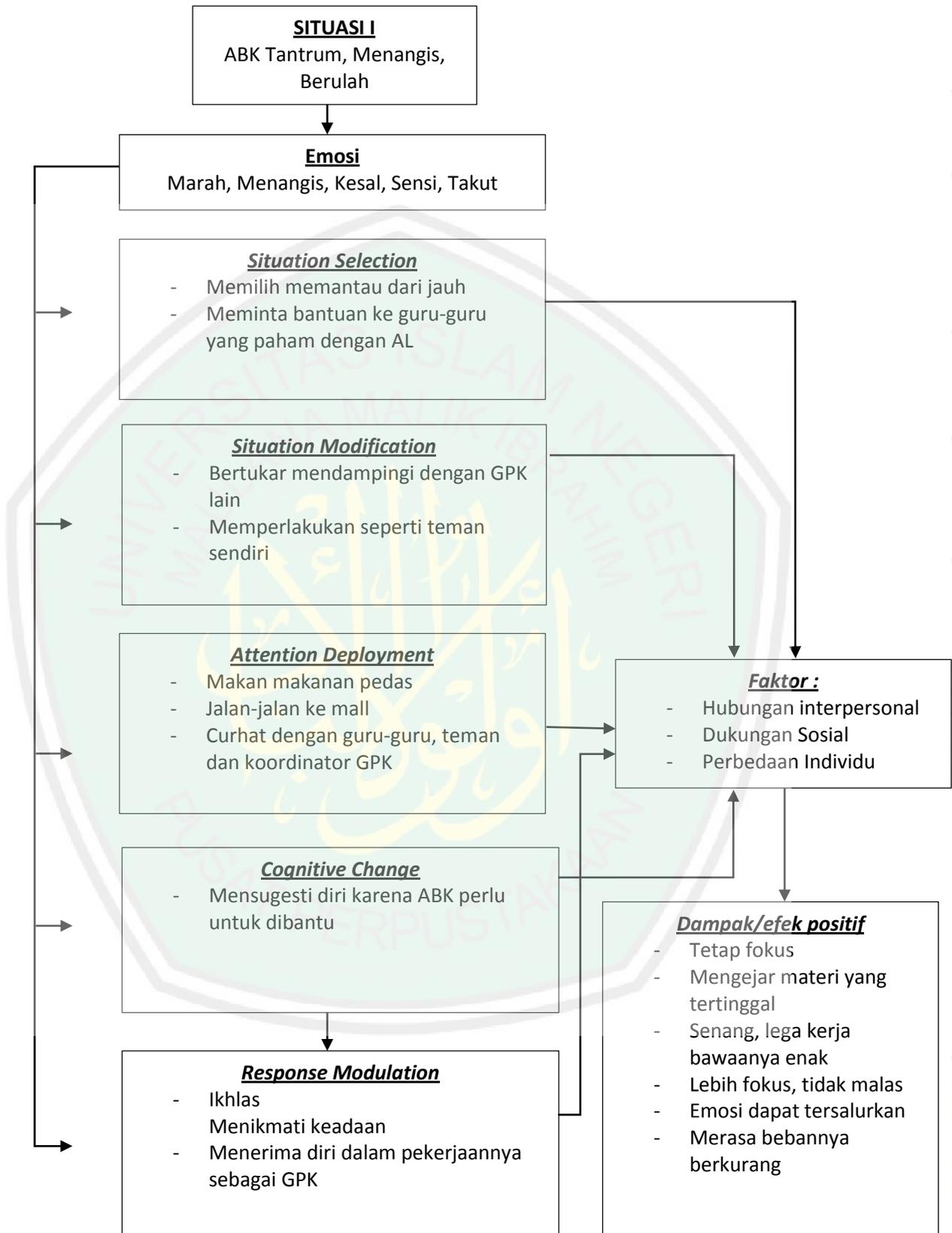
#### **5) Perubahan Respon (*Response Modification*)**

Ia berusaha untuk menerima dirinya karena jenjang karir yang ia lakukan sekarang bukan sebagai pilihannya. Penerimaan diri yang baik terhadap diri sendiri akan memunculkan pikiran-pikiran

positif yang mana hal itu akan dapat membentuk suatu konsep diri yang positif pula (Putri & Hamidah, 2012). I berusaha menerima karena rejekinya sekarang adalah sebagai seorang GPK dan ia berusaha untuk menikmatinya. Ia berusaha untuk tidak terlalu emosi seperti diawal. I juga berusaha untuk mensugesti dirinya karena diluaran sana atau teman-temannya masih banyak yang belum mendapatkan pekerjaan ia menjadi lebih ikhlas. Cara yang dilakukan oleh I adalah *response modulation* yaitu usaha untuk mengatur dan menampilkan respon emosi yang tidak berlebihan (Gross & John, 2003).



**Gambar 4.1** Bagan Proses Regulasi Emosi Subjek 1



**Gambar 4.2** Bagan Proses Regulasi Emosi Subjek 2

## 2. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

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 (Salovey & Sluyter, 1997). Kedua GPK mengeluh karena kesulitan dalam menangani ABK. Namun, agar tujuan pembelajaran antara guru dan murid dapat berjalan dengan baik dan tidak memunculkan emosi negatif dalam diri subjek, maka mereka mempunyai cara untuk mengatasi perilaku ABK yang dapat memicu emosi negatif ketika ABK tantrum. A mengajak ABK yang ia dampingi bermain setelah tantrum dengan cara dihiburnya terlebih dahulu. Lambat laun A juga mulai memperlakukan murid dampingannya seperti adiknya sendiri. Sedangkan I berusaha untuk mengambil simpatinya dan memperlakukannya seperti teman sendiri. A dan I memiliki cara untuk berkomunikasi dan menjalin hubungan dengan ABK meskipun cara yang dilakukan A berbeda dengan I. Biasanya emosi positif meningkat bila individu mencapai tujuannya dan emosi negatif meningkat bila individu kesulitan dalam mencapai tujuannya (Salovey & Sluyter, 1997).

Adanya perbedaan individual dalam meregulasi emosi, menurut Gross dalam (Pervin, John, & Robbins, 1999) dipengaruhi oleh tujuan, frekuensi, dan kemampuan individu. Tujuan individu dalam meregulasi emosinya dipengaruhi oleh perbedaan individu dalam hal penggantian dari

pengalaman emosi, ekspresi dan respon fisiologis dalam situasi tertentu. Seperti cara yang dilakukan I, ia berusaha untuk tidak terlalu emosi seperti diawal. I menggunakan pengalaman emosinya agar tidak terpengaruh seperti sebelumnya. Sehingga ia tetap bisa fokus dalam melaksanakan pekerjaannya. Ia juga berusaha untuk tidak terlalu emosi dan marah-marah seperti diawal saat ia bekerja. Ia mulai bisa beradaptasi, karena lambat laun perilaku AL juga lebih baik. Dalam hal tersebut I memiliki *self monitoring* dalam dirinya. Hal tersebut sejalan dengan Robbins (2001) yang menunjukkan bahwa seorang yang memiliki ciri kepribadian *self monitoring*, ia mempunyai kemampuan adaptasi yang besar dalam menyesuaikan perilaku mereka terhadap situasional luar. Berbeda dengan A, cara yang dilakukan A saat terbawa perasaan negatif, A tidak akan merespon/diam ketika ia ditanya oleh seseorang dan pasif saat menjawab. A juga mengatakan jika ia bisa fokus kembali setelah keadaan sudah membaik. Sejalan yang dinyatakan oleh Gross (dalam Pervin, John, & Robbins, 1999) menyatakan bahwa kemampuan individu berhubungan dengan sejauh mana tingkah laku meregulasi emosi dapat dilakukan individu dapat ditampilkan kepada lingkungan.

Ketika sedang menghadapi ABK yang tantrum, A berusaha sekuat tenaga. A berusaha untuk tidak terpengaruh oleh perasaan negatifnya yaitu dengan cara merubah mindset jika sudah terlalu lelah, kemudian subjek mengambil wudhu dan menenangkan diri di Masjid. A berusaha untuk

mengembalikan ke dirinya sendiri bahwa jika ia sudah ditakdirkan Allah untuk ditempatkan di sekolah tersebut ia yakin bahwa ia mampu. Sejalan dengan Rahman, 2009) menyatakan bahwa perilaku religiusitas merupakan perilaku yang berdasarkan keyakinan suara hati dan keterikatan kepada Tuhan, diwujudkan dalam bentuk kuantitas dan kualitas peribadatan serta norma yang mengatur hubungan dengan Tuhan, hubungan sesama manusia, hubungan dengan lingkungan yang terinternalisasi dalam manusia. Ia juga berusaha untuk memotivasi dirinya dan *positive thinking* selama menjadi GPK. Begitu juga dengan I, ia mengatakan bahwa ia membutuhkan tenaga ekstra dalam menghadapi dampungnya. Ia mensugesti dirinya bahwa anak yang ia hadapi memang anak yang bermasalah dan butuh dibantu. I juga bersyukur, ikhlas dan menerima rejekinya atas pekerjaannya sekarang karena diluar sana juga masih banyak yang belum bekerja. Kedua subjek memiliki ciri kepribadian positif yang sama yaitu *self esteem*, namun diekspresikan dengan cara yang berbeda. Individu yang memiliki penghargaan tinggi terhadap diri sendiri adalah individu yang sangat yakin bahwa kapasitasnya lebih tinggi dari tuntutan pekerjaan, suka risiko, dan senang pekerjaan yang menantang (Robbins, 2001).

Saat mengekspresikan emosi negatifnya I memilih untuk makan dan jalan-jalan apalagi makan makanan yang pedas karena ia merasa hal tersebut dapat tersalurkan, sedangkan A lebih memilih untuk bermain

dengan anak-anak kelas satu karena dapat membuatnya tertawa dan terhibur. Sejalan yang dinyatakan oleh Gross (dalam Pervin, John, & Robbins, 1999) menyatakan bahwa frekuensi merujuk pada seberapa sering individu menggunakan strategi-strategi tertentu dalam meregulasi emosinya. Hal tersebut dapat diketahui bahwa pemilihan strategi oleh A dan I berbeda. A mengatakan bahwa penyebab ia terpengaruh oleh emosi negatif adalah ketika seharian AB bertingkah. Maka dari itu, daya tahan tubuh dan pikiran terkuras. Sedangkan I ketika ia sedang dalam keadaan siklus haid dan ABK juga tidak dalam keadaan mood yang baik. *Premenstrual syndrom* (PMS) adalah berbagai gejala fisik, psikologis, dan emosional yang terkait dengan perubahan hormonal karena siklus menstruasi (Proverawati, 2009). Berdasarkan hasil penelitian Ratnasari & Seleeman (2017) tentang “Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-laki di Perguruan Tinggi” secara umum menunjukkan adanya perbedaan regulasi emosi pada laki-laki dan perempuan.

Kemampuan dalam meregulasi emosi yang dimiliki perempuan dan laki-laki berbeda. Perempuan cenderung menggunakan dukungan sosial dan perlindungan yang diberikan orang lain. Sedangkan laki-laki lebih memilih melakukan kegiatan fisik, seperti olahraga dalam meregulasi emosinya (Salovey & Sluyter, 1997). Terkait dengan dukungan sosial sebagai faktor regulasi emosi, hal tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Solichatun (2012) tentang “Regulasi Emosi dan

Dukungan Sosial sebagai Moderator Hubungan Stress dan Resilensi pada Anak Didik di Lapas Anak” membuktikan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial berperan sebagai moderator bagi hubungan stress. Makin tinggi tingkat regulasi emosi dan dukungan sosial maka efek negatif stress terhadap resilensi dapat dikurangi.

Saat mengalihkan perasaan negatifnya, A pergi *hangout* dan mengambil cuti. Terkadang ia juga menceritakan pengalaman emosi negatifnya ke ibu karena ia lebih dekat dengan ibunya sedangkan I menceritakan masalahnya untuk mendapatkan bantuan ke guru-guru dan ke koordinator GPK. Kedua subjek sama-sama pernah melakukan kedua strategi *coping*. Dalam penelitian Nandini & Listiara (2013) tentang “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Problem Focused Coping Pada Taruna Tingkat III Akademi Kepolisian Semarang” menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin tinggi *problem focused coping* yang dimiliki Taruna, dan sebaliknya. Saat ia memilih beristirahat di UKS, ia menemukan teman untuk bercerita dan ingin diberi solusi terkait dengan masalah yang ia hadapi, ia juga bercerita ke orang-orang di sekitar lingkungan sekolah. Ketika di luar lingkungan sekolah pun ia juga bercerita tentang kondisinya di sekolah dengan teman-teman kontrakannya. Namun, ketika pulang ke rumah I bercerita tentang hal-hal baik dalam pekerjaannya dengan abinya. Jika ia bercerita hal-hal yang tidak baik, abinya menyuruhnya untuk *resign* karena abinya ingin ia

nyaman dalam pekerjaannya seperti pengalaman sebelumnya. Namun, lambat laun I semakin menghargai pekerjaannya. I juga mengatakan bahwa keberadaan orang-orang tersebutlah yang mendukung dan membantu. Hal ini diperkuat dengan pernyataan Thompson dan Meyer bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh keluarga dan teman sebaya (Gross & Thompson, 2007). Tidak hanya I, A juga mendapatkan dukungan dari dari koordinator GPK dengan cara *sharing*. Ia meminta saran-saran kepada koordinator saat mendapatkan kesulitan atau saat menerima peristiwa yang menimbulkan perasaan negatif. Dalam penelitian Widuri (2012) tentang “Regulasi Emosi dan Resilensi pada Mahasiswa Tahun Pertama” menekankan bahwa regulasi emosi terkait pada bagaimana dan mengapa emosi itu sendiri mampu mengatur dan memfasilitasi proses-proses psikologis, seperti memusatkan perhatian, pemecahan masalah, dukungan sosial dan juga mengapa regulasi emosi memiliki pengaruh yang merugikan.

**Tabel 4.1** Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi Subjek 1 & 2

| No.                    | Faktor                |   | Subjek 1   | Subjek 2  |
|------------------------|-----------------------|---|--|---|
|                        | Internal              | Eksternal   |  |   |
| 1.                     | A. Perbedaan Individu |   | Lebih memilih kegiatan fiisk seperti <i>hangout</i> ke tempat wisata di Malang   | Lebih banyak menggunakan dukungan sosial seperti guru-guru di sekolah, teman kos, ayah, koordinator GPK, satpam, oarang kantin. |
|                        | 1) Jenis kelamin      |   |  |   |
|                        | 2) Kondisi Fisiologis |   |  | Hormon saat menstruasi mempengaruhi emosi   |
|                        | 3) Kondisi Psikologis |   | Mensugesti diri sendiri, optimis, <i>positif thinking</i> dan merubah mindset  | Mensugesti diri agar lebih ikhlas   |
| a) Kognitif            |                       |   |  |   |
| b) Atribut Kepribadian |                       | <i>Self esteem</i> yang positif yaitu ketika A merasa dirinya mampu ketika menghadapi permasalahan di sekolah | <i>Self esteem</i> positif ketika I berusaha untuk bersyukur dan ikhlas dengan pekerjaannya sekarang. <i>Self monitoring</i> yang positif menunjukkan adaptabilitas I untuk menyesuaikan perilakunya ketika mood |   |

|    |                       |                           |  |   |
|----|-----------------------|---------------------------|--|---|
|    |                       |                           |  | ABK tidak baik.   |
|    | c) Religiusitas       |                           | Mengembalikan diri ke takdir yang sudah Allah berikan kepadanya. Mengambil wudhu kemudian sholat untuk menenangkan diri. |   |
|    | 4) Pemilihan Strategi |                           | Memilih bermain dengan anak kelas satu   | Makan makanan pedas   |
| 2. |                       | B. Dukungan Sosial        | Ibu, guru-guru dan koordinator GPK   | Ayah, guru-guru, koordinator GPK, satpam, orang kantin, teman kos |
| 3. |                       | C. Hubungan Interpersonal | Memperlakukan ABK seperti adik sendiri   | Memperlakukan ABK seperti teman sendiri                           |

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

##### 1. Proses Regulasi Emosi

Proses regulasi emosi yang terjadi pada subjek 1 berawal dari kesulitan dalam menangani ABK, sedangkan pada subjek 2 kesulitan dalam mengontrol emosi ABK yang keduanya memiliki perilaku dan emosi yang tidak stabil dan berubah-ubah. ABK yang subjek 1 dampingi merupakan tanggung jawabnya, begitu juga dengan subjek 2, sehingga dampak yang dilakukan ABK saat tantrum akan berimbas kepadanya. Dengan dihadapkan situasi tersebut subjek memunculkan berbagai macam emosi seperti marah, menangis, kesal, sensi dan takut. Dengan dihadapkan situasi tersebut subjek 1 memunculkan berbagai macam emosi seperti marah, stress, kesal, was-was dan takut, sedangkan subjek 2 memunculkan emosi seperti marah, menangis, kesal, sensi dan takut. Dalam penelitian ini, subjek 1 dan 2 melakukan proses regulasi emosi yang sama dalam lima bentuk, yaitu *situation selection*, *modification selection*, *attention deployment*, *cognitive change* dan *response modulation*.

Ketika subjek 1 mengalami emosi seperti marah, kesal ataupun stress, ia memilih untuk menghindar atau berusaha mendekati ABK agar situasi menjadi tenang ketika ia sedang tantrum, sedangkan ketika

subjek 2 mengalami emosi seperti menangis, marah, kesal ataupun sensi akibat dari pengaruh ABK saat tantrum atau berulah, ia berusaha menghindar untuk memantau ABK dari jauh agar situasi tidak menjadi lebih buruk dengan meminta bantuan koordinator dan guru-guru lainnya. Tindakan ini digolongkan dalam bentuk regulasi emosi *situation selection*. Subjek 1 juga berusaha membentuk situasi yang ia inginkan dengan mengubah lingkungan pembelajaran antara ABK dengan dirinya menjadi menyenangkan, sedangkan subjek 2 berusaha membentuk situasi dengan mengubah lingkungan pembelajaran seperti memperlakukannya saat belajar dengan teman. Tindakan tersebut tergolong dalam bentuk *modification selection*. Saat subjek 1 merasa sudah tidak enak badan, ia berusaha untuk mengalihkan perhatiannya dari situasi yang tidak menyenangkan, sedangkan ketika subjek 2 merasa sudah tidak mood, ia berusaha untuk mengalihkan perhatiannya dengan makan makanan pedas, jalan-jalan atau curhat ke guru, teman dan koordinator GPK. Tindakan itu digolongkan dalam bentuk regulasi emosi *attention deployment*. Dalam situasi yang membuatnya mengalami emosi negatif subjek 1 berusaha untuk mengubah pola pikirnya menjadi lebih positif, sedangkan subjek 2 berusaha untuk mensugesti dirinya. Hal tersebut merupakan tindakan yang tergolong dalam bentuk *cognitif change*. Selain itu subjek 1 juga berusaha untuk sabar dan menerima keadaan, sedangkan subjek 2 berusaha untuk lebih

ikhlas dan bersyukur atas pekerjaannya sekarang. Perilaku ini adalah bentuk regulasi emosi *response modulation*.

Emosi yang ditampilkan oleh subjek 1 memiliki dampak negatif ketika subjek tidak dapat mengontrolnya seperti tidak dapat fokus dalam pekerjaannya sehingga menjadikan pekerjaannya berantakan, timbul rasa malas dan capek. Dampak positif juga akan muncul ketika subjek mendapatkan beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosinya. Namun berbeda dengan subjek 2, ia lebih bisa melewati proses regulasi emosinya tanpa menimbulkan dampak negatif dengan melalui beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi sehingga dampak emosi negatif tidak ditampilkan oleh subjek.

## **2. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi**

Regulasi emosi yang dilakukan oleh kedua subjek dipengaruhi oleh beberapa faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi regulasi emosi subjek 1 diantaranya jenis kelamin, kondisi psikologis (religiusitas, atribut kepribadian dan pemilihan strategi), sedangkan faktor internal yang mempengaruhi regulasi emosi subjek 2 diantaranya jenis kelamin, kondisi fisiologis, kondisi psikologis (atribut kepribadian dan pemilihan strategi). Faktor eksternal yang mempengaruhi regulasi emosi subjek 1 dan 2 adalah dukungan sosial dan hubungan interpersonal.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa hal yang diharapkan bisa memaksimalkan regulasi emosi pada GPK (Guru Pendamping Khusus)/*Shadow Teacher* di Sekolah Dasar Anak Saleh Malang maka dapat diajukan saran-saran sebagai berikut:

### 1. Bagi GPK/*Shadow Teacher*

Dalam penelitian ini berharap agar GPK dapat melakukan evaluasi diri terkait dengan sejauh mana pemilihan strategi regulasi emosi yang dilibatkan dalam menangani ABK. GPK diharapkan dapat meningkatkan regulasi emosi serta kreatifitas guru dalam menghadapi permasalahan dengan ABK agar dampak emosi yang ditampilkan menjadi lebih positif.

### 2. Bagi pihak sekolah

Dalam penelitian ini berharap agar pihak sekolah dapat menjadikan bahan evaluasi terkait kemampuan regulasi emosi pada GPK. GPK diharapkan mendapatkan pelatihan mengenai peningkatan kemampuan atau teknik meregulasi emosi dengan baik.

### 3. Bagi penelitian selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya baik dengan metode kuantitatif maupun kualitatif berharap agar bisa membangun *raport* lebih baik agar informasi yan diperoleh lebih akurat. Peneliti lain juga diharapkan dapat menggali lebih dalam hasil serta faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada GPK/*Shadow Teacher*.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Angelis, B.D. 2000. *Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- A.S. Moris, J.S. Silk, L. Steinberg, S.S. Myers & L.R. Robinson. 2007. *The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation*. *Journal of Social Development*, vol. 16 (2).
- Baihaqi, M. & Sugiarnin, M. 2006. *Memahami dan Membantu Anak ADHD*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Bandi, Delphie. 2006. *Pembelajaran Anak Berkebutuhan Khusus dalam Setting Pendidikan Inklusi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Baron & Greenberg. 2003. *Behavior in Organization Understanding and Mnaging The Human Side of Work. 5<sup>th</sup> Edition*. USA: Prentice Hall.
- Bogdan, R. C. Biklen, S.K. 1990. *Qualitative research for education: An Introduction to theory and method*. Buston: Allyn and Bacon, inc.
- Corsini, Raymond.J.2002. *Ddictionary of Psychology*. Great Britain: Brunner-Routledge.
- Friedman, J. 1998. *Family Nursing: Theory and Practice (ed.3)*. California: Appleton & Lange.
- Garnefski, N., & Kraaji, V. 2006. Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive syptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*. 40 (2006).
- Goleman, D. 2002. *Emotional Inteligence*. Jakarta: Gramedia.

- Gross, J.J.1999. Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition and Emotion*.
- Gross, J.J. 2007. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guildford Press.
- Gross, J.J. 2014. *Handbook of Emotion Regulation Second Edition*. New York: Guildford Press. ISBN 978-1-4625-0350-6.
- Gross, James J. & O.P John. 2003. *Individual Differences In Two Emotion Regulation Proccess: Implication For Affect, Relationship and Well-Being*. *Journal of Social Psychology*, vol . 85.348:362.
- Gross, J.J & Thompson, R.A. 2006. *Emotion Regulation Conceptual*. Handbook of Emotion Regulation, Edited By James J. Gross. New York: Guilfors Pubilcation.
- Hasanah, T. D. U & Widuri, E. L. 2014. *Regulasi Emosi Pada Ibu Single Parent*. *Jurnal Psikologi Integratif*. 2(2). 86-92.
- Hayati, dkk. 2014. *Terapi Tawa Untuk Menurunkan Kecenderungan Burnout Pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus*. *Jurnal Humanitas*. 12 (1). 60-72.
- Hurlock, E. 1979. *Adolescent Development*, (4<sup>th</sup> ed). Internal Student Edition.
- Khaerunnisa, S.H, Hakim L, dkk. 2019. *Regulasi Emosi Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus di SDIT Insan Qurani Sumbawa*. *Jurnal Psimawa*. 2 (1). 7-14.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: McGraw-Hill.Inc.

- Lengua, J., & Stomrmshak. 2000. *Gender Roles and Personality*. Retrieved from Gender: [http://:www.findarticle.com](http://www.findarticle.com)
- Maharani, Angela Lintang. 2017. *Regulasi Emosi Pada Ibu Bekerja yang Mengalami Konflik Peran Ganda*. Skripsi Universitas Sanata Dharma, Fakultas Psikologi.
- Miles, Matthew B. & A. Michael Huberman. 2009. *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta : UI Press.
- Murtie, Afin. 2016. *Ensiklopedi Anak Berkebutuhn Khusus*. Yogyakarta: Maxima.
- Moleong, L. J. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Nandini, Mutiara. 2013. *Hubungan Antara egulasi Emosi Dengan Problem Focused Coping Pada Taruna Tingkat III Akademi Kepolisian Semarang*. Skripsi Universitas Diponegoro Semarang, Fakultas Psikologi.
- Nazir, Moh. 2005. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nawawi, Hadari dan M. Martini Hadari. 1992. *Instrumen Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nisfiannoor, M. & Kartika, Y. 2004. *Hubungn antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja*. *Jurna Psikologi*. 2(2), 160-177.
- Miles, Mattew B. and A. Michael Huberman. (1994). *Qualitative Data*

*Analysis*. Thousand Oaks: Sage.

Mulyana, Dedy. 2002. *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

PERMENDIKNAS RI UU NO 19 Tahun 2005 Pasal 19 Ayat 1

Proverawati & Misaroh. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Putri, A. K & Hamidah. 2012. *Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Depresi Pada Wanita Perimonopause*. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental. Vol. 1, No. 2.

Ratnasari, S & Suleeman, J. 2017. *Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-laki di Perguruan Tinggi*. Jurnal Psikologi Sosial. 15(01), 35-46.

Reivich, K & Shatte, A. 2002. *The Resilience Factor: 7 Essential Skill for Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York: Brodway Books.

Robbins, Stephen P. 2001. *Perilaku Organisasi: Konsep, Kontroversi, Aplikasi*. Jilid 1. Edisi 8. Jakarta: Prenhallindo.

Salovey, P. & Sluyter, D.J. (eds). 1997. *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implication*. New York: Basic Books.

Santrock, J.W. 2011. *Life-Span Development (13<sup>th</sup> Eedition)*. New York: McGraw Hill.

Shipman, K.L., Zeman, J.L, & Stegall, S. 2001. *Regulating Emotionally Expressive Behavior: Implication of Goals and Social Partner from Middle Childhood to Adolecence*. Child Study Journal. 31 (4), 249-267.

- Solichatun, Y. 2012. *Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial sebagai Moderator Hubungan Stress dan Resilensi Pada Anak Didik di Lapas Anak. Disertasi Program Doctor Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.*
- Stuart & Sundeen. 1991. *Pocket guide to psychiatric nursing (ed. 3).* The Mosby Company: Toronto.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, H. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan,* Bandung: Alfabeta.
- Suryanata, Sumadi. 1987. *Metode Kualitatif.* Jakarta: Rajawali.
- Supriyo. 2008. *Studi Kasus Bimbingan Konseling.* Semarang: Niew Setapa.
- Thahir, Andi. 2014. *Perbedaan Mekanisme Koping antara Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan dalam Menghadapi Ujian Semester pada Fakultas Tarbiyah IAIN Raden Intan Lampung.* *Jurnal Bimbingan dan Konseling.* 01 (1). 11-18.
- Thompson, R.A. 1994. *Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. Monographs of the Society for Research in Child Development.*
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional
- Wade, C & Travis, C. 2007 *Psikologi (Ed. Ke-9).* Jakarta: Erlangga.
- Widuri, E. L. 2012. *Regulasi Emosi dan Resilensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama.* *Jurnal Humanitas.* 9 (2). 147-156.
- Winkle & Sri H. 2006. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling di Institusi*

*Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.

Wiwien Dinar Prastiti. 2013. *Peran Orangtua dalam Perkembangan Kemampuan Regulasi Emosi Anak: Model Teoritis*, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Fakultas Psikologi.





# LAMPIRAN

## Lampiran 1

**BUKTI KONSULTASI SKRIPSI**

Nama : Mia Hidayah  
 NIM : 14410220  
 Fakultas : Psikologi  
 Jurusan : Psikologi  
 Dosen Pembimbing : Dr. Yulia Solichatun, M.Si  
 Judul Skripsi : Regulasi Emosi Guru Pendamping Khusus/*Shadow Teacher* di Sekolah Inklusi

| No. | Tanggal           | Hal yang Dikonsulkan         | Tanda Tangan |
|-----|-------------------|------------------------------|--------------|
| 1.  | 03 April 2019     | Konsultasi Judul             | 1.           |
| 2.  | 16 April 2019     | Revisi Judul                 | 2.           |
| 3.  | 27 Mei 2019       | Konsultasi BAB I             | 3.           |
| 4.  | 19 Juni 2019      | Revisi BAB I                 | 4.           |
| 5.  | 26 Juni 2019      | ACC BAB I                    | 5.           |
| 6.  | 28 Agustus 2019   | Konsultasi BAB II-III        | 6.           |
| 7.  | 30 Agustus 2019   | Revisi BAB II-III            | 7.           |
| 8.  | 11 September 2019 | Seminar Proposal             | 8.           |
| 9.  | 25 September 2019 | Konsultasi Revisi BAB II-III | 9.           |
| 10. | 17 Oktober 2019   | Penyusunan Guide Interview   | 10.          |
| 11. | 06 November 2019  | Revisi Guide Interview       | 11.          |
| 12. | 07 November 2019  | Turun Lapangan               | 12.          |
| 13. | 11 November 2019  | Konsultasi Hasil Temuan      | 13.          |
| 14. | 19 November 2019  | Revisi Hasil Temuan          | 14.          |
| 15. | 08 Januari 2020   | Konsultasi BAB IV            | 15.          |
| 16. | 14 Januari 2020   | Revisi BAB IV                | 16.          |
| 17. | 28 Januari 2020   | Konsultasi BAB IV            | 17.          |
| 18. | 26 Februari 2020  | Revisi BAB IV                | 18.          |
| 19. | 31 Maret 2020     | Konsultasi BAB IV            | 19.          |
| 20. | 27 April 2020     | ACC Skripsi                  | 20.          |

## Lampiran 2

| No. | Aspek                          | Indikator  | Pertanyaan   |
|-----|--------------------------------|--|--|
| 1.  | Strategi Regulasi Emosi        | Keyakinan individu untuk mengatasi suatu masalah                                 | 1. Sejak kapan anda mengajar di sekolah ini?<br>2. Sampai saat ini persoalan-persoalan apa saja yang anda hadapi selama menjadi <i>shadow teacher</i> ?<br>3. Seberapa yakin anda dalam mengatasi masalah selama mengajar ABK?<br>4. Apa yang membuat anda yakin?<br>5. Apa yang membuat anda tidak yakin?   |
|     |                                | Memilih kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif | 6. Bagaimana perasaan anda ketika dalam menghadapi suatu permasalahan tersebut?<br>7. Apa ada hal negatif yang anda rasakan saat anda dalam keadaan tersebut?<br>8. Seperti apakah itu?<br>9. Bagaimana cara anda mengatasinya?<br>10. Mengapa anda memilih cara tersebut?   |
|     |                                | Mampu dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi berlebihan   | 11. Apa yang akan anda lakukan jika ada sumber masalah lain, seperti anda dengan temna atau keluarga?<br>12. Bagaimana usaha anda untuk menenangkan diri anda jika masalah yang sedang anda hadapi tersebut datang secara bersamaan?   |
| 2.  | Perilaku untuk mencapai tujuan | Kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan              | 13. Hal apa yang membuat anda tertarik dengan dunia ABK?<br>14. Hal apa yang ingin anda capai seiring dengan ketertarikan anda dengan dunia ABK, seperti tujuan pengajaran ke ABK atau tujuan diri anda sebagai <i>shadow teacher</i> ?<br>15. Ketika tujuan tersebut ada yang belum terpenuhi, bagaimana cara anda untuk tidak terpengaruh oleh perasaan negatif yang anda rasakan? |

|    |                                    |  |   |
|----|------------------------------------|--|---|
|    |                                    | Mampu tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik                           | <p>16. Sejauh mana anda tetap bisa fokus berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik saat di sekolah/ketika sedang mengajar?</p> <p>17. Bagaimana efek yang ditimbulkan selama anda tetap bis fokus dan tidak selama menjalankan tugas sebagai <i>shadow teacher</i>?</p>                          |
|    |                                    | Kemampuan untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakan                            | <p>18. Apabila masalah yang anda hadapi datang tidak hanya dari satu sumber masalah, adakah hal lain yang anda lakukan untuk mengekspresikan perasaan anda?</p> <p>19. Jika iya, bagaimana cara anda mengendalikan perasaan anda?</p> <p>20. Apa yang mendorong anda untuk melakukan hal itu?</p> |
| 3. | Mengontrol respon-respon emosional | Merespon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara) | <p>21. Jika anda terbawa oleh perasaan negatif terhadap ABK, bagaimana respon/sikap yang anda munculkan?</p> <p>22. Apa anda pernah memunculkan nada tinggi, melampiaskan ke benda atau semacamnya?</p> <p>23. Apa yang mempengaruhi anda sehingga anda bertindak seperti itu?</p>                |
|    |                                    | Mampu menunjukkan respon emosi yang tepat  | <p>24. Ketika ada hal yang membuat anda marah atau kesal terhadap ABK atau hal lain di sekolah. Bagaimana cara anda merespon perasaan tersebut?</p> <p>25. Menurut anda, apakah hal tersebut sudah tepat?</p>   |
| 4. | Penerimaan respon emosional        | Kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif | <p>26. Apa saja peristiwa-peristiwa yang mnimbulkan perasaan negatif?</p> <p>27. Bagaimana cara anda dalam menerima hal yang sudah terjadi selama anda mengajar ABK di sekolah?</p>   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>28. Bagaimana cara anda agar tidak menjadikan suatu beban perasaan dalam diri anda selama menjadi shadow teacher?</p> <p>29. Sejauh mana penerimaan diri anda terhadap hal tersebut?</p> |
|--|--|--|---|



### TRANSKIP WAWANCARA SUBJEK 1

Hari dan tanggal : Kamis, 7 November 2019  
 Tempat : Perpustakaan SD Anak Saleh  
 Kode Wawancara : A.1 (nama subjek satu wawancara pertama)

| No. | Verbatim  | Koding dan Pemasangan Kata        | Kategori |
|-----|---|-----------------------------------|----------|
| 1.  | <p>Sejak kapan ustadz mengajar di sekolah ini?<br/> <i>Tahun SK nya itu tahun kemarin, sudah satu tahun.</i></p>  |                                   |          |
| 2.  | <p>Bagaimana karakteristik ABK yang anda ajar sekarang?<br/> <i>Yang saya ajar itu anak autis. Dia kan anak autis yaa</i><br/> <i>karakteristiknya dia itu moody, moodnya gampang naik turun, emosinya masih naik turun juga. Jadi dia mudah nggak nyaman kalau masih</i></p> | <p>- Tergolong Autis (A.1.2a)</p> |          |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
|    | <i>rame-rame. Cara mengatasi nggak nyaman itu kadang dia nyakitin diri sendiri</i>   |   |  |
| 3. | <p>Sampai saat ini persoalan-persoalan apa saja yang anda hadapi selama menjadi shadow teacher?</p> <p><i>Masalahnya sekarang itu kadang mengatasi perilaku anak e itu masih kesulitan,, ketika anak iku mau tantrum iku. Kan dia besar anak e, terus tenaga e iku lebih besar Lha kadang iku kesulitan.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kesulitan dalam mengatasi perilaku ABK ketika tantrum (A.1.3a)</li> </ul>  | Keyakinan individu untuk mengatasi suatu masalah                                 |
| 4. | <p>Kira-kira bagaimana cara anda mengatasinya?</p> <p><i>Biasa e kalo dia mau tantrum kana ada stepnya. Oh arek iki ape tantrum, biasa e tak ajak ke belakang (gazebo) “Ayo maen dulu”. Tak lipur-lipur.</i></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengajak ABK bermain ketika ada tanda-tanda dia tantrum dengan cara dihibur (A.1.4a)</li> <li>- Berusaha sekuat tenaga ketika ABK tantrum, karena jika tidak ia</li> </ul> | Memilih kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
|    | <p><i>Tapi lek wes kadung tantrum, yo wes kuat-kuatan. Kuat-kuatan nenangno. Arek e ngrawus-ngrawus ngene. Yo wes resiko. Soal e sing paling berat yoiku.</i></p>   | <p>mencakar A<br/>(A.1.4b)</p>  |   |
| 5. | <p>Mengapa ustadz memilih cara tersebut? Ada tidak cara lain? <i>Soalnya kalo dia uda tantrum, wes gaada kontak wes los kontrol. Lek arek e tantrum terus “ayo diem-diem” yowes gaiso. Soal e pas ndek omah iku biasa lek tantrum iku nyerang nak orang sing ndek dekat e. Lha nek sing ndek dekat e gak kuat yowes. Akhire yo ngelawan juga. Tapi kadang ya ditegesi “sudah tangannya dilipat” tapi yo ambek suara sing rodok keras.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak ada cara untuk merespon perilaku ABK(A.1.5a)</li> <li>- ABK menyerang GPK ketika tantrum(A.1.5b)</li> <li>- Menegasi ABK dengan suara yang agak keras(A.1.5c)</li> </ul> | <p>Memilih kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif</p> |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
|    | <i>Soal e lek wes tantrum<br/>gak bener dia. Terus<br/>bilang kotor.</i>   |  |  |
| 6. | Seberapa yakin anda dalam mengatasi masalah selama mengajar ABK?<br><i>Selama iki cara itu yang masih digunakan. Soal e belum ada cara yang lain.</i>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengatasi dengan cara yang sama (A.1.6a)</li> </ul>   | Keyakinan individu untuk mengatasi suatu masalah                                 |
| 7. | Kira-kira apa yang membuat anda yakin?<br><i>Sementara itu bisa sih. Lha buktinya bisa. Sementara ini kan cara iku sih paling efektif.</i>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cara tersebut bekerja dan efektif (A.1.7a)</li> </ul>   | Keyakinan individu untuk mengatasi suatu masalah                                 |
| 8. | Bagaimana perasaan anda ketika dalam menghadapi permasalahan tersebut?<br><i>Yo jeneng uwong, yo kadang onok sabar e kadang engga, kudu kuat kuatan. Kadang melok emosi iku yo wajar. Lha arek ngunu</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menghadapi dengan sabar dan kuat (A.1.8a)</li> <li>- Wajar ketika emosi saat menghadapi ABK (A.1.8b)</li> </ul> | Memilih kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
|     | <i>kan. Kadang melok emosi.</i>   |  |   |
| 9.  | <p>Apa ada hal negatif yang anda rasakan saat dalam keadaan tersebut?</p> <p><i>Yo kesel, kadang iku dhuhur iku kuesel. Lha ngunu iku gak hanya fisik a psikis pisan. Yoopo carane lek arek iki, cek gak tantrum iki yoopo. Yowes resikone lah.</i></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Merasa kesal tidak hanya fisik tapi juga psikis (A.1.9a)</li> <li>- Mengetahui resiko ketika ABK sedang tenang (A.1.9b)</li> </ul>  | <p>Memilih kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif</p> |
| 10. | <p>Seperti apakah itu?</p> <p><i>Yowes pegel. Kadang iku mari dhuhur iku yowe leye-leyeh. Kadang iku wes pingin muring-muring yo onok. Yo kan meredam maneh a. Soal e GPK lek menghadapi arek sing ngono iku rawan stress soal e. Kadang ngono lek wes kadong pegel iku biasa e gak masuk aku. Kadang gak</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Merasa capek setelah dzuhur (A.1.10a)</li> <li>- Istirahat(<i>leyeh-leyeh</i>) di Masjid (A.1.10b)</li> <li>- Terkadang ingin marah-marah (A.1.10c)</li> <li>- Rawan stress ketika menghadapi ABK yang tantrum (A.1.10d)</li> </ul> | <p>Memilih kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif</p> |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
|     | <p><i>mekso aku bu, ngkok lek mekso eman awakku engkok.</i></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak masuk mengajar ketika sudah lelah (A.1.10e)</li> <li>- Tidak memaksakan diri masuk kerja (A.1.10f)</li> </ul> |   |
| 11. | <p>Apa yang anda lakukan jika ada sumber masalah lain, seperti anda dengan teman atau anda dengan keluarga?<br/><i>Oh lak aku, sekolah yo sekolah bu, lek pribadi yo pribadi. Sementara lek nak akeh e sekolah yowes fokusku nak sekolah. Yoopo arek iki ngene. Lek ndek luar masalah ku tak tinggal, wes kari-kari ae.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak mencampurkan masalah pribadi dengan sekolah (A.1.11a)</li> </ul>  | <p>Mampu dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi berlebihan</p> |
| 12. | <p>Bagaimana usaha anda untuk menenangkan diri anda jika masalah yang sedang anda hadapi tersebut datang secara bersamaan?</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mencari hiburan untuk diri sendiri (A.1.12a)</li> <li>- Izin tidak masuk kerja jika keadaan</li> </ul>              | <p>Mampu dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi berlebihan</p> |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
|     | <i>Hiburan haha.. Kadang nek wes nemen gak masuk aku bu.Izin aku.</i>   | sudah parah<br>(A.1.12b)   |   |
| 13. | Apakah ada hal lain yang anda lakukan untuk mengekspresikan perasaan anda?<br><i>Yo dulinan ambek arek-arek ngene iki., pas arek e molehkan, kadang ambek arek-arek kelas siji iki.</i>         | - Bermain dengan anak-anak kelas satu (A.1.13a)  | Kemampuan untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakan |
| 14. | Jika iya, bagaimana cara anda mengendalikan perasaan tersebut?<br><i>Yo kadang metu ambek arek-arek, ambek guru-guru, ngopi kadang. Kadang yo curhat-curhatan karo bu dini(koodinator GPK).</i> | - <i>Hangout</i> dengn guru-guru (A.1.14a)<br>- Saling curhat dengan guru-guru dan Koordinator GPK (A.1.14b) | Kemampuan untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakan |
| 15. | Apa yang mendorong anda untuk melakukan hal itu?<br><i>Yo , soal e iku sing nyaman. Kadang iku</i>  | - Cara tersebut membuat nyaman dan fresh kembali (A.1.15a)   | Kemampuan untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakan |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
|     | <i>sing nggarai fresh maneh yo iku.</i>   |  |   |
| 16. | <p>Apa itu? Hiburan tadi?</p> <p><i>Izin kadang. Lek kadong pusing nemen, awak nggak enak yowes. Soal e nek meksono maneh gak efektif maksud e gak maksimal.</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Terkadang izin tidak masuk jika sudah terlalu pusing dan tidak enak badan (A.1.16a)</li> <li>- Jika memaksa takut tidak efektif saat mendampingi ABK (A.1.16b)</li> </ul> | Kemampuan untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakan               |
| 17. | <p>Apakah sesering itu?</p> <p><i>Gak, gak sering</i></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak sering izin tidak masuk kerja (A.1.17a)</li> </ul>  |   |
| 18. | <p>Hal apa yang membuat anda tertarik dengan dunia ABK?</p> <p><i>Kan sebener e aku kan gara-gara e seneng karo arek-arek, jurusan psikologi barang. Terus dulu iku ketemu arek ABK. " Lho kok onok</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menyukai dan penasaran dengan ABK (A.1.18a)</li> <li>- Semakin lama semakin tertarik dengan ABK (A.1.18b)</li> <li>- Timbul motivasi dan kasihan karena</li> </ul>        | Kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
|     | <p><i>yo arek ngene yo” Lha moro iku penasaran, terus akhir e pengen nyoba mlebu komunitas peduli ABK. “Oh, ngene ta arek iku” Terus akhir e semakin kesana kok semakin menarik, terus akhir e timbul motivasi “Yo rek sak aken yo arek ngene iki yo?” Arek e kan berhak sekolah, berhak mendapatkan pendidikan, lek gak kene sopo maneh.”</i></p> | <p>ABK juga berhak mendapat pendidikan (A.1.18c)</p>  |  |
| 19. | <p>Hal apa yang ingin anda capai seiring dengan ketertarikan anda dengan dunia ABK, seperti tujuan pengajaran ke ABK?<br/><i>Sebenarnya aku nggak nuntut muluk-muluk, yakan memang dia itu di basic terapi, yowes sukur dia ndek kelas itu merasa nggak tertekan.</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak berharap banyak dengan ABK asal tidak tertekan saat belajar (A.1.19a)</li> <li>- Terkadang orang tua menuntut untuk bisa (A.1.19b)</li> <li>- Asal ABK nyaman belajar (A.1.19c)</li> </ul> | <p>Kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><i>Sukur dia nyaman belajar, terus sekolah e nyaman iku wes termasuk tujuan. Engkok sementara koyok menulis e lebih baik, cara menghitung, cara bicara, itu maksudku kedua lah. Meskipun kadang orang tua iku menuntut untuk bisa. Tapi lak aku wes rundingan ambek koordinator barang a “Yowes pak pokok arek e nyaman iku mau” Soal e yoiku kadang lek gak mood iku tantrum e pernah 3 orang yang ngatasi iku nggak kuat, padahal lanang-lanang kabeh gede-gede. Soal e tenang e guide bu, lek wes nyakar iku nyakot. Yowes kudu di dekep gawe arek iku.wes koyok wong kesurupan, gak sadar.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tiga orang GPK laki-laki tidak bisa mengatasi tantrum ABK (A.1.19d)</li> <li>- Mendekap ABK saat tantrum (A.1.19e)</li> </ul> |  |
|---|--|--|

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
| 20. | <p>Ketika tujuan tersebut ada yang belum terpenuhi, bagaimana cara anda untuk tidak terpengaruh oleh perasaan negatif anda?</p> <p><i>Kadang gono biasaae lek wes kadong kesel tak rubah mindsetku, tapi nak masjid aku. wudhu sek, ambekan ambekan, yowes tak rubah mindsetku, menenangkan dirilah.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Merubah mindset jika sudah terlalu lelah (A.1.20a)</li> <li>- Menenangkan diri di Masjid (A.1.20b)</li> </ul> | Kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan |
| 21. | <p>Sejauh mana anda tetap bisa fokus berpikir dan melakukan pekerjaan dengan baik saat di sekolah ketika sedang mengajar?</p> <p><i>Biasa e lek arek e wes kadong tantrum, terus mari tantrum iku kadang tak lipur sek, tak setelno lagu anak-anak. Tak hibur dulu baru itu balik lagi</i></p>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bisa fokus kembali saat keadaan sudah membaik (A.1.21a)</li> </ul>  | Mampu tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik              |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
| 22. | <p>Kalo untuk jenengan sendiri?</p> <p><i>Lak untuk aku sendiri, kadang ndelok de e wes tenang iki yowes gaonok iku maneh wes. Tapi kadang iku yo wedi lek de e tantrum maneh, yo maksud e was-was iku kadang ada.</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bisa fokus setelah melihat keadaan ABK sudah tenang (A.1.22a)</li> <li>- Was-was takut ABK tantrum kembali (A.1.22b)</li> </ul>   | <p>Mampu tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik</p> |
| 23. | <p>Jadi cerminan ABK itu berdampak ke kita gitu ya?</p> <p><i>Iya, soal e dia itu tanggung jawab e kita a. Lha dia berulah, otomatis sing ngatasi kene dewe. Lha lek dia berdampak yo, otomatis kita kenek dampak e. Emboh iku kene mikir yoopo carane arek iku cek gak iku yo.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ABK sudah menjadi tanggung jawab GPK (A.1.23a)</li> <li>- Dampak ABK berimbas ke GPK (A.1.23b)</li> <li>- Memikirkan cara agar ABK tidak berulah kembali (A.1.23c)</li> </ul> | <p>Mampu tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik</p> |
| 24. | <p>Bagaimana efek yang ditimbulkan selama anda tetap bisa fokus</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pekerjaan berantakan jika</li> </ul>  | <p>Mampu tetap berpikir dan melakukan</p>                     |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
|     | <p>dan tidak selama menjalankan tugas sebagai GPK?</p> <p><i>Biasa e iku kadang lek gak fokus, pekerjaan iku amburadul bu.</i></p> <p><i>Biasa e nggawe soal, gawe materi iku rodok males ngono loh. Yowes kadang lek kepegelen yowes.</i></p> | <p>tidak fokus (A.1.24a)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Malas ketika membuat soal/materi ketika sudah lelah (A.1.24b)</li> </ul>    | <p>sesuatu dengan baik</p>  |
| 25. | <p>Jika anda terbawa oleh perasaan negatif terhadap ABK, bagaimana respon/sikap yang anda munculkan?</p> <p><i>Kadang ngono nang orang lain opo nak arek e (ABK)?</i></p> <p>Ke siapapun?</p> <p><i>Meneng aku, di takoki yo, yo.</i></p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak merespon/diam jika ditanya seseorang (A.1.25a)</li> <li>- Pasif saat menjawab (A.1.25b)</li> </ul> | <p>Merespon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara)</p> |
| 26. | <p>Apa nada pernah memunculkan nada tinggi, melampiaskan ke benda atau semacamnya?</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memunculkan nada tinggi jika ia tidak bisa mengontrol marahnya (A.1.26a)</li> </ul>                      | <p>Merespon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara)</p> |

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
|     | <i>Pernah, lek wes kadong metu nemen.</i>  |  |   |
| 27. | <p>Apa yang mempengaruhi anda sehingga anda bertindak seperti itu?</p> <p><i>Kadang iku yo gara-gara sehari iku mau arek e pola, yowes daya tahan tubuh dan pikiran iku mau terkuras habis a bu. Terus ketambahan dikongkon ngene dikongkon ngene, ah wes.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Daya tahan dan pikiran terkuras habis jika seharian ABK bertingkah (A.1.27a)</li> </ul> | <p>Merespon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara)</p> |
| 28. | <p>Kalo melampiaskan ke benda?</p> <p><i>Gak bu, gapernah.</i></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak pernah melampiaskan ke benda saat marah/kesal (A.1.28a)</li> </ul>                |   |
| 29. | <p>Ketika ada hal yang membuat anda marah atau kesal terhadap ABK/ hal lain di sekolah. Bagaimana</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mensugesti diri sendiri (A.1.29a)</li> </ul>  | <p>Mampu menunjukkan</p>  |

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
|     | <p>cara anda merespon perasaan tersebut?</p> <p><i>Ya lak aku seh tak balekno nak aku dewe, maksud e oh iyo rek arek ini wes tanggunganku, paling yo yoopo carane aku, lek wes aku ditulis lek dasarku mampu, wes tak kembalikan, maksud e tak sugesti balik.</i></p> |   | <p>respon emosi yang tepat</p>                   |
| 30. | <p>Menurut anda, apakah hal tersebut sudah tepat?</p> <p><i>Hmm selama ini lumayan efektif</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Caranya sudah tepat dan efektif (A.1.30a)</li> </ul>   | <p>Mampu menunjukkan respon emosi yang tepat</p> |
| 31. | <p>Untuk cara tersebut mengembalikan ke diri sendiri itu gimana maksudnya?</p> <p><i>Maksud e memotivasi diri sendiri lagi bu lek wes kesal iku. Yowes iku mau, kadang tak tinggal nandii ngono. Pas arek e wes moleh seh. Moleh terus nak</i></p>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memotivsi diri jika sudah kesal (A.1.31a)</li> <li>- Istirhat (<i>leyeh-leyeh</i>) di Masjid saat jam pelajaran sudah selesai (A.1.31b)</li> </ul> | <p>Mampu menunjukkan respon emosi yang tepat</p> |

|     |   |   |   |
|-----|---|---|---|
|     | <i>masjid leyeh-leyeh yo kadang hapean.</i>   |   |   |
| 32. | <p>Apa saja peristiwa-peristiwa yang menimbulkan perasaan negatif?</p> <p><i>Tantrum tadi, itu tenaga sm pikiran terkuras.</i></p>  | <p>- Menguras tenaga dan pikiran (A.1.32a)</p>                  | <p>Kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif</p> |
| 33. | <p>Bagaimana cara anda dalam menerima hal yang sudah terjadi selama anda mengajar ABK di sekolah?</p> <p><i>Sementara ini kadang itu tak curhatno nang koordinator. "Bu, arek iki lho sedinoan ngene, yooopo yo enak?" Tak gae sharing.</i></p> | <p>- <i>Sharing</i> dan curhat ke koordinator GPK (A.1.33a)</p> | <p>Kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif</p> |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
| 34. | <p>Bagaimana cara anda agar tidak menjadikan suatu beban perasaan dalam diri anda selama menjadi GPK?</p> <p><i>Ya aku coba menikmati. Tak gae nyantai kadang. Tak gae nyatai syukur arek iki meneng ae.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Santai dan menikmati keadaan (A.1.34a)</li> </ul> | <p><b>Kemampuan</b> individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif</p> |
| 35. | <p>Sejauh mana penerimaan diri anda terhadap hal tersebut?</p> <p><i>Selama ini ya, tak nikmatin ajaa.</i></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menikmati selama menjadi GPK (A.1.35a)</li> </ul> | <p><b>Kemampuan</b> individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif</p> |

### TRANSKIP WAWANCARA SUBJEK 1

Hari dan tanggal : Selasa, 14 Januari 2020  
 Tempat : Gazebo Belakang SD Anak Saleh  
 Kode Wawancara : A.2 (nama subjek satu wawancara kedua)

| No. | Verbatim   | Koding dan Pemasangan Kata                                      | Kategori                       |
|-----|--|---|--------------------------------|
| 36. | Ini melanjutkan yang kemarin ngge pak.<br>Jenengan berapa bersaudara?<br><i>Saya dua bersaudara.</i> |   |                                |
| 37. | Anak pertama?<br><i>Anak pertama.</i>  |   |                                |
| 38. | Tempat tinggal bapak dimana?<br><i>Tempat tinggalnya di Sidoarjo</i>                                 |   |                                |
| 39. | Kalau disini (Malang)?<br><i>Di sini takmir Masjid di sekolah Anak Soleh</i>                         |   |                                |
| 40. | Apa alasan bapak kerja disini ?<br><i>Emm.. alasannya dulukan awalnya itu pertama nyaman.</i>        | - Awal menjadi GPK karena ingin mencari pengalaman<br>(A.2.40a) | Perilaku untuk mencapai tujuan |

|     |  |  |                 |
|-----|--|--|-----------------|
|     | <p><i>Awal-awal dulu kan sekali-kalikan aku mau cari pengalaman a. Ya makanya coba ndek kene. Ya wes sampek sekarang ya alhamduillah..</i></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- A merasa nyaman ketika awal-awal bekerja (A.2.40b)</li> </ul>   |                 |
| 41. | <p>Sampai saat ini bagaimana hubungan jenengan dengan keluarga?<br/> <i>Kalau dengan keluarga baik. Orang tua juga mendukung meskipun jauh a. Sidoarjo-Malang kan. Kan biasanya orang tua juga mengharapkan anak e itu di rumah. Tapi sama orang tua, yawes yang penting kalo ilmumu manfaat di sana yawes gapopo. Sebener e dari orang tua, dar</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Orang tua mendukung meskipun jauh Sidoarjo-Malang (A.2.41a)</li> <li>- Mengizinkan bekerja di malang asal ilmunya bermanfaat (A.2.41b)</li> </ul> | Dukungan sosial |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
|     | <i>keluarga itu sejauh ini masih mendukung</i>   |   |  |
| 42. | Kira-kira dari orang tua apakah tau jika di sekolah pernah merasakan emosi negatif?<br><i>Iya pernah, pernah..</i>   | - Orang tua mengetahui jika A pernah merasakan emosi negatif di tempat kerja (A.2.42a)  | Respon emosional   |
| 43. | Bagaimana respon dari keluarga??<br><i>Ya kalo dari orang tua, yawes opo sabar ae.. yawes ditlateni.. ngomong gitu.. ibu seh aku sering e ndek ibuk. Lek ambek bapak iku ndek rumah iku pendiam. Lek bapak iku meneng-meneng ngewangi opo ngunu, jarang ngomong.</i> | - Orang tua terutama ibu menyuruhnya tetap sabar dan ditekuni (A.2.43a)<br>- Bapak lebih pendiam dan jarang banyak bicara (A.2.43b) | Kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif |
| 44. | Kalau respon sebaliknya bagaimana? Jadi posisinya orang tua yang merasakan perasaan negatif?   | - Terkadang ibu A juga curhat tentang adiknya (A.2.44a)   | Dukungan sosial  |

|     |   |   |                  |
|-----|---|---|------------------|
|     | <i>Biasa e ibu sing curhat nang aku kadang, “Adekmu loh!!ngene, ngono omongono”</i>   |   |                  |
| 45. | <p>Kalau interaksinya/respon dari lingkungan sekolah bagaimana?<br/> <i>Dari lingkungan sekolah seh sejauh ini support, mendukung. Jadi lek aku lagi opo yo, jadi semuanya lek aku kan ketok sih mbak biasa e lapo kok meneng, kok meneng.. paling Cuma orang-orang tertentu mbak kan disini banyak a guru.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Orang-orang di sekitar lingkungan sekolah mendukungnya (A.2.45a)</li> <li>- Orang-orang di lingkungan sekolah menanyakan keadaan A jika ia lebih diam dari biasanya (A.2.45b)</li> </ul> | Dukungan sosial  |
| 46. | <p>Kalau di lingkungan sekolah kan mancing emosinya bisa dikatakan dari ABK. Apa ada dari rekan kerja atau orang-orang lainnya?</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- A tidak menyukai sistem sekolah tahun ini (2020) karena kepala sekolahnya juga baru (A.2.46a)</li> </ul>   | Respon emosional |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><i>Kaya e lebih nang sistem sekolah e sih. Jadi tak kasih tau awal tahun ajaran baru tuh sistem e tuh lebih diperketat. Karna kan kepala sekolah e baru a. Dan dari sekolah itu mengharap sing yo opo ngono. Jadi yang dulu itu, kekeluargaan e itu enak, sama kepala sekolah yang dulu itu, jadi antar guru itu enak. Tapi lak sekarang seh aku ndelok sistem e iku tambah ribet. Gak aku tok mbak sing ngomong, kabeh yo ngroso bedo, dari pihak satpam, guru, dapur meh ngroso nggak nyaman. Soal e koyok merasa kita bekerja di perusahaan. Jadi</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kekeluargaan di sistem tahun lalu lebih enak dari sekarang (A.2.46b)</li> <li>- Sistem sekarang tambah ribet (A.2.46c)</li> <li>- Tidak hanya A yang mengatakan, guru, satpam, dan pegawai dapur tidak nyaman (A.2.46d)</li> </ul> |  |
|---|---|--|

|     |   |  |                  |
|-----|---|--|------------------|
|     | <p><i>pabrik sing model sekolah. Jadi di supervisi, telat titik diceluk, koyok opo yo tambah ketat ngunu. Jadi lak dulu atasan ambek karyawan yo biasa maksude yo professional tapi nggak terlalu menuntut. Terus kepala sekolah iki rodok jaim-jaim ngono. Gak isok merakyat nang karyawan e. Jadi sistem iki sing nggarai tambah kesulitan.</i></p> |  |                  |
| 47. | <p>Kalau dari rumah hal apa yang memancing emosi bapak?<br/> <i>Paling nek ndek rumah kadang awal-awal dulu kan nggak sinkron mabek wong tuwo. Karepe ong tuwo ngene</i></p>  | <p>- Terkadang tidak sependapat dengan keinginan orang tua (A.2.47a)</p> | Respon emosional |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
|     | <i>sedangkan karepku<br/>ngene nah iku kadang.</i>  |  |   |
| 48. | <p>Bentuk penerimaan dirinya seperti apa?</p> <p><i>Penerimaan diri<br/>koyok ikuloh mbak,<br/>“yowes, dadi koyok optimis ae lah” dadi<br/>koyok positif thinking,<br/>koyok e aku nang<br/>posisi iki yo onok<br/>maksud e dewe teko<br/>Gusti Allah. Jadi<br/>mengembalikan lagi.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berusaha optimis dan <i>positif thinking</i> karena posisinya sekarang adalah pemberian dari Allah (A.2.48a)</li> </ul> | Berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik                  |
| 49. | <p>Seberapa sering anda dalam menenangkan diri kembali?</p> <p>Misalkan dalam perbulan berapa kali setiap ada permasalahan?</p> <p><i>Biasae random sih<br/>mbak. Kadang itu<br/>emosinya itu kadang<br/>onok kadang ora.<br/>Tapi lek menenangkan diri koyok e seminggu</i></p>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tergantung keadaan jika ia menenangkan diri, tidak begitu sering (A.2.49a)</li> </ul>                                   | Menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi berlebihan |

|     |  |  |                            |
|-----|--|--|----------------------------|
|     | <p><i>mek berapa kali yo..<br/>tergantung sih lak pas<br/>aku onok sehari sing<br/>bueraat iku mboh<br/>onok masalah ngene<br/>masalah ngono paling<br/>nak kamar ambek<br/>meneng sek ambek<br/>mikir.. gak sering<br/>sering amat seh..</i></p>  |  |                            |
| 50. | <p>Seperti yang jenengan<br/>katakana kemarin,<br/>dalam mengatasi<br/>ABK itu butuh kuat-<br/>kuatan nah itu<br/>bentuknya seperti<br/>apa?<br/><i>Bentuk kuat-<br/>kuatannya iku<br/>masalah psikis,<br/>mental iku. Lebih ke<br/>mental e sih mbak<br/>kuat-kuatan iku. Jadi<br/>yowes harus kuat<br/>karna ini sudah<br/>pilihan e yo yopo<br/>maneh kudu kuat lek<br/>awakmu gakuat</i></p> | <p>- Kuat menurut A<br/>lebih ke mental<br/>karena hal tersebut<br/>sudah pilihannya<br/>(A.2.50a)</p> | <i>Situation selection</i> |

|     |   |   |                 |
|-----|---|---|-----------------|
|     | <p>yowes. <i>Koncoku iki katanya tahun depan yo juga resign. Soal e kuat-kuatan juga.</i></p>   |   |                 |
| 51. | <p>Paling lama kerjanya disini sebagai GPK berapa tahun?<br/><i>Tergantung bisanya. Dulu ada yang seminggu langsung resign. Baru dapat sebulan resign. Soal e yang mempengaruhi juga dari support temen juga ambek lingkungan iku juga mbak. Kitakan menghadapi ABK tidak sebegitu mudah yang dilihat a. Jadi lak lingkungan gak support pisan yowes akeh-akehe paling stress e nang kunu sing dadi stressor mbak. Kerjoe yo ngene-ngene tok.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ada GPK yang hanya bekerja hingga seminggu dan sebulan kemudian <i>resign</i> (A.2.51a)</li> <li>- <i>Support</i> teman-teman dan lingkungan juga mempengaruhi (A.2.51b)</li> <li>- Menghadapi ABK tidak semudah yang dilihat (A.2.51c)</li> <li>- Jika lingkungan tidak mendukung akan menyebabkan stress (A.2.51d)</li> <li>- A mengatakan jika sistem untuk GPK begini-begini saja belum ada inovasi</li> </ul> | Dukungan sosial |

|     |   |   |                                      |
|-----|---|---|--------------------------------------|
|     | <p><i>Yowes GPK kabeh yo ngomong mosok mene ket sisteme GPK yon ngene-ngene tok. Kan masih belum ada kayak kedepan iki seperti apa. Lak guru kan onok, kedepan yo paling nggak jenjang karir e kan onok a. Jadi guru biasa, partner, guru kelas, jadi koordinator kelas, lha kan GPK gaada jadi salah satu itu sih yang membuat kita harus kuat-kuatan itu tadi. Salah satu faktor nggrai arek-arek gak betah yo iku, gara-gara sistem e.</i></p> | <p>dari sistem pendidikan (A.2.51e)</p>   |                                      |
| 52. | <p>Nah, hal ini menyangkut dengan ABK. Jenengan mengatakan kalau tidak ada cara lain selain mengajaknya bermain dan</p>   | <p>- Tidak ada cara lain selain menghibur dan mengajaknya bermain (A.2.52a)</p> | <p><i>Situation modification</i></p> |

|     |  |  |                  |
|-----|--|--|------------------|
|     | <p>menghiburnya. Apa emng benar begitu?<br/> <i>Cara lain lek arek e gak mood? Iya gak ada. Kan dia juga harus terapi bicara jadi salah satune ya mendengarkan musik.</i></p>  |  |                  |
| 53. | <p>Apa memang dia juga kalau dirumah ada terapi?<br/> <i>Gak ada. Dia di rumah cuma les. Haruse dia ini ada terapinya. Apalagi sing saiki iki semester iki iku dia pulang jam setengah 4. Ya Allah mbak puegeel aku mbak. Itu sing kape tak omong juga, soal e ndek sini itukan sisteme masih baru a mbak. Yawes tak mklumi. Soal e lek gini terus gak adil antar GPK iku. Ada sing GPK iku anak</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- A merasakan lelah karena pulang sekolah setengah 4 (A.2.53a)</li> <li>- Merasa tidak adil karena ada GPK yang pulang jam 2 (A.2.53b)</li> </ul> | Respon emosional |

|     |   |   |                   |
|-----|---|---|-------------------|
|     | <i>dampingan e iku<br/>pulang jam setengah<br/>2.</i>   |   |                   |
| 54. | Kenapa sampai<br>dibedakan?<br><i>Nah itu dari sekolah,<br/>kebijakane kelas 1. 2<br/>itu pulange jam<br/>setengah 2. Kelas<br/>3,4,5,6 itu pulang e<br/>setengah 4, fullday.</i> | - Kebijakan sekolah<br>untuk kelas 1 dan 2<br>pulang jam<br>setengah 2 dan<br>kelas 3,4,5, dan 6<br>pulang jam 4<br>(A.2.54a) | Situasi emosional |
| 55. | Kira-kira apa yang<br>membedakan dari<br>sistem dulu dan<br>sekarang?<br><i>Gaada. Cuma yoiki<br/>sekarang malah<br/>ditambahi supervisi<br/>iki yag malah<br/>membebani GPK.</i> | - Supervisi merasa<br>membebani<br>(A.2.55a)  | Situasi emosional |
| 56. | Supervisi itu seperti<br>apa?<br><i>Supervisi iku ya kita<br/>nyiapkan modul,<br/>materi KD dari kita<br/>sendiri. Koordinator</i>  |   |                   |

|     |   |   |   |
|-----|---|---|---|
|     | <p><i>ya menyiapkan supervisi. Lha lek supervisine elek yo gae evaluasi.</i></p>  |   |   |
| 57. | <p>Kali ini menyangkut keyakinan jenengan dalam menyelesaikan masalah saat menghadapi ABK. Jika diangkakan kira 10 hingga 100% berapa tingkat keyakinan jenengan? <i>Oh itu tergantung. Jadi kalau semakin lama kita berinteraksi sama dia itu enak mbak. Jadi ita ngerti celah e . Lak dulu, awal-awal dulu itu coba-coba trial-error. Arek iki tenang diapakno. Lek saiki sekitar 80-85%. Lek dia wes emosikan gak kenek ditebak a. Kadang seneng, kadang moro-moro</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jika semakin lama berinteraksi dengan ABK maka sudah tau celahnya (A.2.57a)</li> <li>- Awal memperlakukan ABK dengan trial eror (A.2.57b)</li> <li>- Sekarang keyakinan dalam menghadapi ABK sekitar 80-85% (A.2.57c)</li> </ul> | <p>Keyakinan individu untuk mengatasi suatu masalah</p> |

|     |  |   |                  |
|-----|--|---|------------------|
|     | <i>ndelok ngene (liat video musik anak-anak)iki langsung gak mood</i>  |   |                  |
| 58. | <p>Kalau jenengan kesal secara fisik dan psikis itu contohnya seperti apa? Misal pusingkah? Atau apa? <i>Paliing kalau fisik itu capek ndek kaki. Jadi bisa dipastikan tiap sore iku ohh.. moro-moro puegel.. pengen turu ae. Lek psikis yo paling iku mbak biasae kadang nggarai ngelu. Kan mikir a.. Akeh sing dipikir mbak, selain mikir cara menangani dia, de e dikei materi opo,nyiapno materi kan.. durung ngko onok wong tuo e komplèn. "Oh.. arek iki kok nggak nang kelas seh? Gak</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Merasakan capek fisik di kaki setiap sore (A.2.58a)</li> <li>- Keinginan untuk segera tidur (A.2.58b)</li> <li>- Merasa pusing banyak yang dipikir selain harus menanani ABK juga memkirikan materi untuknya belum lagi jika orang tua murid komplain (A.2.58c)</li> </ul> | Respon emosional |

|     |   |   |   |
|-----|---|---|---|
|     | <p><i>belajar ta dek wingi pak? Ngono..”</i></p>  |   |   |
| 59. | <p>Bagaimana itu cara menyikapinya?<br/> <i>Lek orang tua yowes, tk jelaskan dari awal. Rata-rata orang tua ngerti kok. Alhamdulillah e iki orang tua e rodok enak, maksud e paham de e lak enak a lek didelek kelas kan ngracaau a. Akhir e tak out teko kelas. Dadi tak sistem in out a. Pas ngga pelajaran karo konco e in. Pas pelajaran tak kei iku dewe (materi). Untung e wong tuo paham a. Yowes yoopo-yaopo de e cek belajar juga. Kadang wong tuo sing ket awal-awal ngerti anak e ABK iku sing gak terimo.</i></p> | <p>- Rata-rata orang tua murid memahami kondisi anaknya ketika di kelas (A.2.59a)</p> | <p>Menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif</p> |

|     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
| 60. | <p>Dulu mengapa jenengan memilih untuk menenangkan diri ke Masjid setelah jam pelajaran selesai? Apalagi sekarang ketambahan sampai jam setengah 4. Apa yang jenengan lakukan setelah itu?</p> <p><i>Lak dulu, dia kan pulang setengah 2 toh, enaak.. Nang masjid sholat dzuhur terus merebahkan badan bisaa. Lha saiki kan gaiso lha yaopo-yopo maneh kudu tak balekno nak awakku dewe. Tapi aku ambek konsultasi nak koordinatorku pisan. Yaopo iki lak areke ngene, konsultasi nak koordinator, konsultasi nak sekolah. Iku sing ABK</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Semester kemarin pulang setengah 2 jadi bisa istirahat setelah sholat dzuhur dan merebahkan badan (A.2.60a)</li> <li>- Terkadang mengajak AB ke ruang inklusi untuk menyalakan musik daripada AB marah-marah (A.2.60b)</li> </ul> | Menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif |
|-----|---|--|--|

|     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
|     | <p><i>yaopo, padahal kan asline mereka sing enakkan pulang setengah 2, diterapi di rumah. Tapi lek nak kene de e juga ngantuk, jam-jam tidur e de e. yawes tak taruh ruang inklusi. De elek siang gak nyuambung a. lek wes koyok ngene tambah muring-muring de e. Soal e jam belajar e de e iku duwe jam belajar e sendiri. Koyok jam belajar e iku pagi ambek saiki. Pokok mari sing iku leyeh-leyeh, tak setelno musik nak computer e inklusi. Pokok sak seneng e de e.</i></p> |  |  |
| 61. | <p>Apa yang jenengan rasakan setelah pergi dari masjid untuk menenangkan diri?</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Merasa tenang dan rileks setelah dari Masjid (A.2.61a)</li> </ul> | <p>Menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi berlebihan</p> |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
|     | <p><i>Yowes tenang.. yowes rileks.. mbalik lagii.. gak anak pikiran. Tanggung jawab e karna dia uda pulang wes gada tanggung jawab lagi kan. Pikiran e wes enak..</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pikiran jauh lebih baik karena ABK sudah pulang (A.2.61b)</li> </ul>   |   |
| 62. | <p><i>Kalau sekarang bagaimana? Kan pulangnya lebih sore? Lak sekarang paling aku gara-gara sering wes terbiasa. Wes neriman. Wes biasa akhir e. Kadang kan nak kene iki aku full seh mbak ngurusi masjid sisan moleh sekolah kan setengah 4 terus mari magrib kan nguruk (mengajar) TPQ sampe mari isya. Kadang sehari puegeel.. mualess.. “kok cuepet yo, kok wes sekolah manaeh”.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sudah terbiasa dan menerima keadaan (A.2.62a)</li> <li>- Terkadang sehari merasa capek karena harus mengurus Masjid dan TPQ ketika sore (A.2.62b)</li> </ul> | Menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif |

|     |  |   |                             |
|-----|--|---|-----------------------------|
| 63. | <p>Apa dari awal menjadi GPK sudah menjadi takmir disini?</p> <p><i>Iyaa he e..</i></p>  |   |                             |
| 64. | <p>Kalo jenengan ambil cuti, gitu itu tetap di lingkungan sekolah apa pergi kemana gitu?</p> <p><i>Biasae iku minggu paling aku tinggal masjid e. Jadi masjid e kan da satpam a. Paling minggu dolen karo arek-arek dolen yo refresing..</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hari Minggu main dengan teman-teman untuk refresing (A.2.64a)</li> </ul> | <i>Situation selecton</i>   |
| 65. | <p>Ngapain aja biasanya refresing gitu?</p> <p><i>Yo dolen, nandi ngono nak tempat wisata.</i></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Main ke tempat wisata yang ada di Malang (A.2.65a)</li> </ul>            | <i>Attention deployment</i> |
| 66. | <p>Itu sama nggak yang dirasakan setelahnya?</p> <p><i>Setelah e yo enak yo fresh lagi..</i></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setelah main pikiran fresh kembali (A.2.66a)</li> </ul>                  | Respon emosi yang tepat     |

|     |  |   |                     |
|-----|--|---|---------------------|
| 67. | <p>Kira-kira dalam sebulan bisa cuti hingga berapa kali?</p> <p><i>Lak libur yo manut sekolah. Ya minggu iku.</i></p>  |   |                     |
| 68. | <p>Tapi dulu kan bilang kalo uda lelah jenengan ambil libur? Kalo sekarang sih gak pernah. Kalo dulu sebulan bisa dua kali. Kadang sebulan 3 kali. Mentok itu.</p>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Awal dulu ambil cuti 2 sampai 3 kali dalam sebulan (A.2.68a)</li> </ul>  | Respon emoional     |
| 69. | <p>Jadi cari hiburannya tadi seperti apa? Kadang main, kadang full turu nang masjid ben minggu. Sing menurutku isok mroses diriku ngerti a. Pengen turu tok yo turu. Tapi senen e yowes.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- A memilih main sebagai hiburannya dan terkadang tidur (A.2.69a)</li> <li>- A mengetahui apa yang ia inginkan ketika ia butuh menenangkan diri (A.2.69b)</li> </ul> | Situation selection |
| 70. | <p>Kan jenengan pernah bilang itu sampai</p>   |   |                     |

|     |   |  |                                    |
|-----|---|--|------------------------------------|
|     | <p>parah. Keadaan sampai parah itu seperti apa?</p> <p><i>Pas kondisi drop, tapi itu badan agak ga enak. Dia juga gak mood. Yawes besok e akhir e izin. Aku izin e yo ndelok kondisiku lek wes gaenak yawes mending izin aku.</i></p>   |  |                                    |
| 71. | <p>Jenengan juga pernah bilang kalo sudah ga mood ditinggal main-main dengan anak kelas satu. Mengapa memilih bermain dengan mereka?</p> <p><i>Jadi kan aku ancen e senang karo anak-anak a. Jadi arek-arek kelas 1 iku ngguyono, tingkah e iku lucu. Lak dulu kan aku mesti seneng nak perpus. Kan gelek dikenal ambek rek</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- A menyukai anak-anak apalagi anak kelas satu karena tingkahnya lucu dan membuatnya tertawa (A.2.71a)</li> <li>- A lebih di kenal oleh anak-anak kelas satu jadi bisa mengurangi badmood ketika bermain dengan anak-anak kelas satu (A.2.71b)</li> </ul> | <p><i>Attention deployment</i></p> |

|     |  |  |                                       |
|-----|--|--|---------------------------------------|
|     | <i>kelas siji a. Jadi bisa mengurangi badmood.</i>   |  |                                       |
| 72. | <p>Saat curhat dengan koordinator atau guru-guru lainnya. Kira-kira apa yang anda curhatkan?</p> <p><i>“Arek iki kok ngene seh bu. Yopo enak e. Lha itu juga bisa mengurangi tekanan dengan curhat.”</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Curhat dengan kordinator untuk meminta solusi bagaimana harus memperlakukannya (A.2.72a)</li> <li>- Mengurangi tekanan dengan curhat (A.2.72b)</li> </ul> | Dukungan sosial                       |
| 73. | <p>Terus kalo <i>hangout</i> gitu mainnya kemana aja?</p> <p><i>Yo ndek sekitar Malang sini. Lek arek-arek onok sing nganggur yo dolen. Kadang moleh mbak. Lek onok kesempatan moleh yo moleh.</i></p>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Hangout</i> sekitar Malang denga teman-teman (A.2.73a)</li> <li>- Terkadang jika ada kesempatan pulang ke rumah(Sidoarjo) (A.2.73b)</li> </ul>         | <i>Attention deployment</i>           |
| 74. | Bentuk merubah mindset jenengan seperti apa?   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengembalikan ke diri sendiri seperti optimis, <i>positif thinking</i> ketika</li> </ul>  | Berpikir dan melakukan sesuatu dengan |

|     |   |   |                                      |
|-----|---|---|--------------------------------------|
|     | <p><i>Paling yo tak kembalikan ke diri sendiri. Maksud e aku optimis, positif thinking, aku ditempatkan ndek sini. Pasti ada sesuatu sing mengharuskan aku ndek sini. Lek aku ditakdirkn ndek kene berarti yawes aku mampu.</i></p> | <p>sudah di tempatkan di SD Anak Saleh (A.2.74a)</p> <p>- Ketika Allah sudah mentakdirkan ditempat tersebut ia mengembalikan ke diri sendiri bahwa ia mampu (A.2.74b)</p> | <p><i>baik/Cognitive change</i></p>  |
| 75. | <p>Kalau kondisi jenengan kurang baik. Kira-kira dampak ke diri jenengan apa? <i>Capek wes pengen turu ae.. pengen rebahan.</i></p>   | <p>- A ingin rebahan dan tidur ketika kondisinya kurang baik (A.2.75a)</p>  | <p><i>Situation selection</i></p>    |
| 76. | <p>Adakah cara untuk jenengan agar tidak memikirkan seperti itu? <i>Jadii lek dia dulu tak anggep murid a.. dadi lek saiki dia iku wes tak anggep adekku dewe. Dadi</i></p>   | <p>- Memperlakukan ABK seperti adiknya sendiri, berbeda dengan awal-awal dulu yang menganggap sebagai muridnya yang harus menuruti</p>                                    | <p><i>Situation modification</i></p> |

|     |  |  |                  |
|-----|--|--|------------------|
|     | <p><i>onok rasa ibaa..<br/>dadikan bedo..<br/>Meskipun kadang de e<br/>tantrum. Biyen tak<br/>anggap murid a yawes<br/>de e kudu manut nak<br/>aku soal e aku gurune.<br/>Aku bayangno lek iki<br/>adekku dewe yaopo<br/>yoo kudu,. Lebih ke<br/>perasaan..</i></p>  | <p>perintahnya karena<br/>dia gurunya<br/>(A.2.76a)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Timbul rasa iba<br/>jadi beda cara<br/>memperlakukannya<br/>(A.2.76b)</li> <li>- Membayangkan<br/>jika ia adiknya ia<br/>lebih ke perasaan<br/>(A.2.76c)</li> </ul>   |                  |
| 77. | <p>Jika dampaknya ke<br/>pekerjaan, itu kira-<br/>kira berantakannya<br/>seperti apa?<br/><i>Iku mbak deadline<br/>ikuu.. Jadi kayak<br/>sekarang itu<br/>ngumpulkan materi<br/>dia semester ini<br/>apa.Itukan salah satu<br/>harus dilaporkan a.<br/>Lha iku kadang-<br/>kadang dampak e nak<br/>pegel a. Lha akihr e<br/>aku males. Akhir e<br/>aku molor.. Mesti aku<br/>molor mbak. Opo</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ketika<br/>mengumpulkan<br/>materi mendekati<br/><i>deadline/</i><br/>dampaknya jadi<br/>terlambat<br/>mengumpulkan<br/>karena pegal,<br/>capek jadinya<br/>malas (A.2.77a)</li> <li>- Merasa pegal<br/>karena pulang<br/>mengajar jam<br/>setengah 4<br/>kemudian<br/>mengurus masjid<br/>(A.2.77b)</li> </ul> | Respon emosional |

|     |   |  |                            |
|-----|---|--|----------------------------|
|     | <p><i>maneh saiki iku moleh jam setengah 4 yaa.. terus aku ngurusi masjid. Yowes akhir e molor.. Tapi untung e koordinatorku iku pengertian a..</i></p>   |  |                            |
| 78. | <p>Bagaimana agar hal tersebut tidak menjadikan molor?<br/><i>Tak inisiatifi mbak. Biasa e sabtu iku lagek nggarap. Kan sabtu iku arek-arek libur a tapi guru-guru masuk. Dadi lak dulu iku nyolong-nyolong waktu aku ngerjakan iku. Koyok ngene iki pokok areke meneng tak kei materi, aku nggarap. Kadang tak kebut pas dino sabtu.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mencuri-curi waktu untuk mengerjakan ketika ABK diam, A mengerjakan materi untuk dilaporkan (A.2.78a)</li> <li>- Terkadang menuntaskan semua laporan di hari Sabtu (A.2.78b)</li> </ul> | Respon emosional           |
| 79. | <p>Jenengan dulu pernah bilang agar tidak menjadikannya beban</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengajar dengan santai tidak menggebu-gebu, tidak mengejar</li> </ul>   | <i>Response modulation</i> |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | <p>dengan santai.<br/>Santainya seperti apa?<br/><i>Yoo.. maksude releks<br/>gak menggebu-gebu..<br/>gak ngejar target<br/>ngunu mbak. Aku kan<br/>sudah komunikasi<br/>ambek wong tuo e<br/>target e de e semester<br/>ini, ini.. Ndek situ<br/>onok list sesuai<br/>kemampuan dia. Jadi<br/>aku gak memaksakan.<br/>Jadi santaine iku ndek<br/>situ. Lek terlalu<br/>memaksakan kan aku<br/>pegel dewe a ngkok.<br/>Durung mesti sing tak<br/>paksakno de e ngerti<br/>kan. Yowes koyok<br/>ngene iki santai a<br/>mbak (belajar sambil<br/>bermain<br/>mendengarkan musik<br/>di gazebo belakang).</i></p> | <p>target karna sudah<br/>dikomunikasikan<br/>dengan orang tua<br/>murid (A.2.79a)<br/>- Tidak terlalu<br/>memaksakan<br/>karena belum tentu<br/>ABK mengerti jadi<br/>belajar sambil<br/>bermain (A.2.79b)</p> |  |
|--|---|---|--|

|     |   |   |                                   |
|-----|---|---|-----------------------------------|
| 80. | <p>Terus bentuk dinikmatinya itu seperti apa?</p> <p><i>Yawes mengaliir.. kan tanggung jawab e a.. meski rasa bosan iku ada.. Bosan iku gara-gara e monoton mbak. Gitu-gitu aja dari pagi sampai sore.. Terus kita kan 9 jam a ambek dee. Wong guru ae ambek bedo-bedo arek bosan opo maneh lak sak arek sedino... Kadang iku salah satu sing nggarai bosan. Yawes lak aku.. “dilakoni.. dilakon..” sak kuat-kuat e..</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menikmati dengan mengikuti alur karena pekerjaan GPK monoton dari pagi sampai sore yang terpenting dijalani (A.2.80a)</li> </ul> | <p><i>Response modulation</i></p> |
| 81. | <p>Pernah ngga sampai melawan ego gitu. Terserah-terserah? Ya sempet mbak. Terus ambek arek-arek “ayo nggolek</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sempat terpikirkan menyerah dan ingin mencari sekolahan lain karena sistemnya</li> </ul>   | <p>Respon emosional</p>           |

|  |   |                         |  |
|--|---|-------------------------|--|
|  | <i>sekolahan liyo..” Iyoo kabeh ngono.. lak sisteme ngene..</i> | tetap sama<br>(A.2.81a) |  |
|--|---|-------------------------|--|



### TRANSKIP WAWANCARA SUBJEK 2

Hari dan tanggal : Kamis, 7 November 2019  
 Tempat : Ruang Kelas 6 SD Anak Saleh  
 Kode Wawancara : I.1 (nama subjek satu wawancara pertama)

| No. | Verbatim  | Koding dan Pemadatan Kata                     | Kategori |
|-----|---|---|----------|
| 1.  | <p>Sejak kapan ustadzah mengajar di sekolah ini?<br/> <i>Sejak bulan Agustus pertengahan, tahun ini, baru.</i></p>  |   |          |
| 2.  | <p>Bagaimana karakteristik ABK yang ustadzah ajar sekarang?<br/> <i>Yang sekarang ini anaknya ODD, gangguan mood. Jadi kalau proses pembelajaran kadang itu kalau moodnya lagi jelek, dia bisa tatrurn. Tantrumnya itu kayak lari-lari, bisa gulung-gulung dibawah, macem-macem sih gak terduga, naik-naik. Kalau moodnya bagus, kayak sekarang ini dia bisa ikut pelajaran. Jadi berawal dari moodnya jelek, kalo sehari</i></p> | <p>- Termasuk gangguan Mood, ODD (I.1.2a)</p> |          |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
|    | <p><i>dia gabisa ikutin full kayak anak-anak yang lainnya gini ngikutin pelajaran dari pagi sampai sore. Kalo moodnya jelek ya bisa smpe setengah hari dia ada aja yang dia buat, seenak-enaknya dia, entah itu tidur-tiduran di luar, kadang kalo marah-marah, nangis-nangis kadang gitu kalo tantrum.</i></p>   |   |  |
| 3. | <p>Sampai saat ini persoalan-persoalan apa saja yang ustadzah hadapi selama menjadi GPK?</p> <p><i>Persoalannya adalah ketika susahny mengontrol moodnya. Jadi kalau moodnya sudah jelek sangat kesulitan kita. Istilah e apa ya jinakno, ambil hatinya itu susah setegah mati. Jadi gitu kadang butuh orang banyak. Jadi baru toh saya disini, saya pegang dia itu baru sebulan. Sebelumnya saya pegang kelas satu karena yang pegang AL ini sudah</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Susah mengontrol moodnya (I.1.3a)</li> <li>- Butuh orang banyak saat menghadapi perilaku ABK (I.1.3b)</li> <li>- Selama pegang ABK marah, tapi tidak sampai nangis (I.1.3c)</li> </ul> | Keyakinan individu untuk mengatasi suatu masalah |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><i>resign dua orang, karena gak kuat pegang dia.</i></p> <p><i>Soalnya anaknya itu kurang empati toh. Kalau kitanya nangis de e malah ohh.. seneng dia. Makanya saya selama pegang dia, saya marah yo marah tapi gak sampe yang nangis. Kalau gitu dia malah kesenangan. Kalo dia ngejar gitu tambah lari dia, kayak mempermainkan kita.</i></p> |  |  |
|---|--|--|

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 4. | <p>Kalau seperti itu apa kita harus bertindak lawan arah?<br/> <i>Kita tarik ulur, jadikalo dia udah nggak karu-karuan gitu wes naik-naik atau apa gitu paling wes tak bilangin gabisa makanya yaudah tak tinggal. Tingaal, kasih waktu sebentar tak lihat lagi, kalau gak gitu dia balik sendiri. Gitu, drama anaknya. Jadi suka ngebuat hal-hal yang seakan masalah yang gak ada diada-adain. Yawes kek gitu. Kadang buat apa gitu.</i></p> |   |   |
| 5. | <p>Bagaimana cara ustadzah mengatasinya?<br/> <i>Misalnya anaknya nangis, “kenapa?” Kadang kalau anaknya jawab ya jawab. Kalau enggak ya enggak. kadang tak biarin, tapi tak liatin dari jauh. Terus misal aku deketin dianya tetep, yawes aku lepas tangan. Aku minta bantuan koordinatorku</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memantau keadaan ABK dari jauh (I.1.5a)</li> <li>- Meminta bantuan koordinator GPK jika keadaan tetap sama (I.1.5b)</li> </ul> | <p>Memilih kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif</p> |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
|    | <i>tadi itu. Aku manggil beliau, soalnya beliau lebih paham, lebih bisa.</i>  |   |  |
| 6. | <p>Mengapa ustadzah memilih cara tersebut?</p> <p><i>Karena saya rasa itu tepat, jadi dapat masukan sama orang-orang yang sudah paham dengan AL. Jadi yo dari walikelasnya, kemudian semua. Saya pake cara-cara mereka. Istilahnya setelahnya itu gak yang halus agak keras. Kalau nggak gitu dianya gak akan mempan.</i></p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memakai cara yang sama dari orang-orang yang paham dengan AL (I.1.6a)</li> </ul>   | Memilih kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif |
| 7. | <p>Seberapa yakin ustadzah dalam mengatasi masalah selama mengajar ABK?</p> <p><i>Harus yakin, kalau dibilang 100% ya enggak. 80% lah. Soalnya kalau sama AL itu kalo kitanya kendo kita kalah, maksudnya anaknya semakin seenaknya. Jadi sisi empatinya dia ke orang dewasa seperti kita itu kurang. Kurang banget. Jadi</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yakin 80% (I.1.7a)</li> <li>- Pintar-pintar mengambil simpati ABK (I.1.7b)</li> <li>- Memperlakukan AL seperti teman sendiri (I.1.7c)</li> </ul> | Keyakinan individu untuk mengatasi suatu masalah                                 |

|    |  |  |   |
|----|--|--|---|
|    | <p><i>pinter-pinter kita ambil hatinya. Saya memperlakukan AL itu bukan seperti saya sama murid tapi kayak temennya. Karena usianya diakan uda 14 tahun toh, cewek sudah mens juga. Kalau nggak gitu wes selak gak direken.</i></p>  |  |   |
| 8. | <p>Apa yang membuat ustadzah yakin?<br/> <i>Sebenarnya pertama kali saya dapat AL itu saya nangis karena dia itu paling berat. Beberapa orang sudah resign pegang dia. Jadi yo takut toh. Yoopo yo pegang anak paling berat itu. Cuma yang membuat saya yakin itu adalah orang-orang disini. Contoh GPK, semua GPK bilang ke saya gini “udalah wes gapopo pegang dia, kami itu siap membantu lek dia itu sudah tantrumnya gak karu-karuan” Semua guru-guru biasa, orang kantin, satpam, semua sampek</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pertama kali pegang ABK nangis, merasa takut karena ABK yang ia dampingi paling berat (I.1.8a)</li> <li>- Beberapa GPK juga sudah resign saat mendampingi dia (I.1.8b)</li> <li>- Yakin karena keberadaan orang-orang yang mendukung dan membantu (I.1.8c)</li> <li>- Merasa tidak sendiri karena banyak yang bantu (I.1.8d)</li> </ul> | <p>Keyakinan individu untuk mengatasi suatu masalah</p> |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
|    | <p><i>bilang ke saya “Bu, lek onok opo-opo gapapa saya bantu” sampek kayak gitu. Semua orang bilang kan jangan resign dulu, sudah kelas enam bentar lagi lulus. Istilahnya kuat-kuatin dulu. Alhamdulillahnya kan kalo dia sudah lari-lari atau apa kan ada yang bantuin saya. Jadi saya itu nggak sendiri. Itu yang membuat saya itu istilahnya pas emosi gitu kebantu mereka.</i></p> |   |   |
| 9. | <p>Bagaimana perasaan ustadzah ketika dalam menghadapi permasalahan tersebut?<br/><i>Kalau misalkan anaknya pas nemen gitu a. Saya pernah itu pegang dia sebulan itu nemen-nemennya minggu-minggu awal. Barang saya disembunyiin semua tas, dompet. Wes anaknya gak mau pelajaran gak mau apa di luar laari-lari sana sini. Emosi, marah. Marah tapi</i></p>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emosi, marah saat semua barang disembunyikan oleh ABK (I.1.9a)</li> <li>- Mengadu ke guru-guru lain (I.1.9b)</li> <li>- Lama kelamaan sudah terbiasa karena banyak yang membantu (I.1.9c)</li> </ul> | <p>Memilih kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif</p> |

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
|     | <p><i>gak sampek nangis. Ndedumel sama orang-orang, guru-guru. Tapi abis itu yawes selesai. Tapi emang iya awal-awal emosi sih. Emang suwe-suwe yo wes karena banyak yang bantuin.</i></p>  |   |  |
| 10. | <p>Apa ada hal negatif yang ustadzah rasakan saat dalam keadaan tersebut?<br/><i>Maksudnya hal negatif?</i><br/>Ya seperti tadi? Marah, kesal. Adakah hal lain?<br/><i>Ya enggak sih, Cuma kayak gitu tadi.</i></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidal ada hal lain selain marah dan kesal (I.1.10a)</li> </ul>   | Memilih kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif |
| 11. | <p>Apa yang akan ustadzah lakukan jika ada sumber masalah lain, seperti ustadzah dengan teman atau ustadzah dengan keluarga?<br/><i>Kalau saya sih gini mbk psinsipnya, ketika ada masalah di luar, tapi saya sudah masuk di lingkungan sekolah apapun masalahnya saya berusaha untuk professional. Kalau masalah</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berusaha untuk professional saat jam kerja (I.1.11a)</li> <li>- Mengesampingkan masalah pribadi (I.1.11b)</li> </ul> | Mampu dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi berlebihan   |

|     |   |   |   |
|-----|---|---|---|
|     | <p><i>di rumah itu, kalau saya paling saya bisa ngefloorkan itu ketika saya sudah istirahat ketemu guru baru cerita. Tapi kalau sudah jam kerja berusaha untuk professional untuk megesampingkan itu.</i></p>   |   |   |
| 12. | <p>Bagaimana usaha ustadzah untuk menenangkan diri ustadzah jika masalah yang sedang ustadzah hadapi tersebut datang secara bersamaan?</p> <p><i>Saya paling mentok ya mbak paling saya istirahat di UKS, paling saya cerita, cerita ada yang saya curhati terus dikasih solusi, dapat masukan dari orang gitu, kalo sampek nemen-nemen sampek capek istilahnya sampek ke fisik atau pusing saya istirahat. Kayak gitu sih.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Istirahat di UKS jika sudah terlalu capek sampai ke fisik atau pusing (I.1.12a)</li> <li>- Cerita dan diberi solusi (I.1.12b)</li> </ul> | <p>Mampu dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi berlebihan</p> |
| 13. | <p>Apakah ada hal lain yang ustadzah lakukan untuk</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengekspresikan dengan makan (I.1.13a)</li> </ul>  | <p>Kemampuan untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakan</p>                          |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
|     | <p>mengekspresikan perasaan ustadzah?</p> <p><i>Apa sih makan kali yaa.. Iya- iya bener makan.</i></p>   |  |  |
| 14. | <p>Jika iya, bagaimana cara ustadzah mengendalikan perasaan tersebut?</p> <p><i>Aku tuh kalo orangnya stress banget makan ajaa. Kayak gitu. Makan sama jalan-jalan.</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jika sudah stress, memilih makan dan jalan-jalan (I.1.14a)</li> </ul>   | <p>Kemampuan untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakan</p>               |
| 15. | <p>Apa yang mendorong ustadzah untuk melakukan hal itu?</p> <p><i>Ya karena dengan makan itu aku ngerasa yawes bebanku berkurang ngono. Misalkan makan pedes,gitukan ohh tersalurkan.</i></p>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Merasa beban berkurang jika makan makanan pedas (I.1.15a)</li> <li>- Merasa tersalurkan dengan makan makanan pedas (I.1.15b)</li> </ul> | <p>Kemampuan untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakan</p>               |
| 16. | <p>Hal apa yang membuat ustadzah tertarik dengan dunia ABK?</p> <p><i>Aku tertarik aja sama polanya mereka, pola dimana tidak umumnya anak-anak normal dn aku suka sam hal-hal yang nggak terduga. Jadi hal-hal yang</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Penasaran dan tertarik dengan pola ABK yang lain dari umumnya (I.1.16a)</li> </ul>  | <p>Kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan</p> |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
|     | <p><i>koyok misalkan dia ABK ini nih tapi dia bisa ngelakuin sesuatu yang tidak terduga, itukan kayak nilai plusnya. Plus mereka itu polos, itu yang kadang-kadang apa ya istilahne.. kadang-kadang membuat kita itu penasaran. Ya tertarik ajaa, polanya beda gitu sama anak-anak umum.</i></p>   |  |  |
| 17. | <p>Hal apa yang ingin ustadzah capai seiring dengan ketertarikan ustadzah dengan dunia ABK, seperti tujuan pengajaran ke ABK?<br/><i>Kalau aku sih tujuannya lebih kayak gimana caranya anak ini bisa berkembang optimal. Jadi koyok istilahnya dia gak harus pinter gitu loh. Minimal dia bisa kayak ke tahap mandiri, bisa apa ya istilahnya berkembanglah dari tahap dianya awalnya gak bisa apa terus bisa apa. Gak harus secara akademik tapi kayak</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ingin ABK bisa berkembang optimal dan tidak harus pintar (I.1.17a)</li> <li>- Berkembang ke tahap mandiri, tidak harus secara akademik (I.1.17b)</li> <li>- Berusaha menurunkan tingkat emosi AL (I.1.17c)</li> </ul> | <p>Kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan</p> |

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
|     | <p><i>lebih ke kebiasaan-kebiasaan yang seharusnya tidak ia lakukan. Aku ke AL itu berusaha untuk nanamkan hal-hal yang emang kayak dia emosikan dia dendam. Aku berusah untuk “ AL, calmdown kek, menurunkan tingkat emosinya.” Yoopo carane lek ke orang itu gak harus kayak gitu. Lebih mengubah kebiasaan buruknya. Kayak gitu sih. Ngurangi itu.</i></p>            |  |   |
| 18. | <p>Ketika tujuan tersebut ada yang belum terpenuhi, bagaimana cara ustadzah untuk tidak terpengaruh oleh perasaan negatif ustadzah? Ada beberapa hal kebiasaan yang masih tetep dilanggar sama dia. Dan sampek sekarang kayak misalkan sholat itu masih sangat-sangat susah. Lha kayak gitu itu butuh ekstra toh kita untuk membuat dia ke masjid itu setengah mati.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Butuh tenaga ekstra dalam menghadapi ABK (I.1.18a)</li> <li>- Mensugesti diri karena yang dihadapi memang anaknya bermasalah (I.1.18b)</li> <li>- Berusaha untuk tidak terlalu emosi seperi diawal (I.1.18c)</li> </ul> | Kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan |

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
|     | <p><i>Lebih ini sih mbak, lebih berusaha untuk ee lebih mensugesti diri kita untuk</i></p> <p><i>“ok, anak ini bermasalah, yopo carane kita nggak yoweslah di bermasalah, dia butuh bantuan, walaupun resiko nya kita kadang ok AL, wes biasa, saya berusaha untuk gak terlalu yang awal-awal emosi.</i></p>               |  |   |
| 19. | <p>Sejauh mana ustadzah tetap bisa fokus berpikir dan melakukan pekerjaan dengan baik saat di sekolah ketika sedang mengajar?</p> <p><i>Ya bisa fokus kalo anaknya, ya gimana pinter-pinternya kita sih mbak, ngeliat situasi, kalo misalkan anaknya moodnya baik yasudah. Saya biasanya tetep mbak ya bikin soal.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fokus ketika ABK dalam mood yang bagus (I.1.19a)</li> <li>- Tetap bisa buat soal (I.1.19b)</li> </ul> | <p>Mampu tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik</p> |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
| 20. | <p>Bagaimana efek yang ditimbulkan selama ustadzah tetap bisa fokus dan tidak selama menjalankan tugas sebagai GPK?</p> <p><i>Kalo nggak fokus biasanya yo mbak sehari ini misalnya moodnya dia bagus tak buat dua tiga soal.</i></p> <p><i>Alhamdulillah.. senengnya.. kita udah lega gitu mbak.</i></p> <p><i>Efeknya ya cukup seneng gitu. Daan enak gitu loh bawaannya kita kerja itu nggak yang sing aduh males, gitu enggak wess..</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bersyukur dua/tiga soal dapat dibuat ketika mood ABK bagus (I.1.20a)</li> <li>- Ketika senang dan lega, kerja bawaannya jadi enak dan tidak malas (I.1.20b)</li> </ul>  | Mampu tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik |
| 21. | <p>Kalo yang gak bisa fokus gitu gimana?</p> <p><i>Ya pas mens, kalo AL sudah tantrum, kadang efeknya homon itu kadang kita pusing, capek kadang gitu kan naik turun emosinya.</i></p> <p><i>Kalo cuuapeek gitu paling aku ke UKS tidur. Daripada aku emosi kan ya marah-marah.</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ketika menstruasi dan ABK tantrum menjadi tidak fokus (I.1.21a)</li> <li>- Terkadang efek hormon membuat pusing dan capek (I.1.21b)</li> <li>- Jika sudah capek tidur di UKS dari pada emosi dan marah-marah (I.1.21c)</li> </ul> | Mampu tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik |

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
| 22. | <p>Jika ustadzah terbawa oleh perasaan negatif terhadap ABK, bagaimana respon/sikap yang ustadzah munculkan?</p> <p><i>Yaa kalo ke anaknya mungkin agak sensi, ngomongku agak keras. Marah-marah pun aku nggak di depannya dia. Ya paling aku marah-marah sesama guru.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensi, berbicara jadi lebih keras (I.1.22a)</li> <li>- Marah-marah sesama guru, tidak didepan ABK (I.1.22b)</li> </ul>                  | <p>Merespon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara)</p> |
| 23. | <p>Apa anda pernah memunculkan nada tinggi, melampiaskan ke benda atau semacamnya?</p> <p><i>Ngelempar-ngelempar barang gitu? Enggak, nggak pernah. Cuma nada tinggi aja. Agak sensi gitu.</i></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak pernah melempar barang hanya nada tinggi (I.1.23a)</li> </ul>   | <p>Merespon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara)</p> |
| 24. | <p>Apa yang mempengaruhi ustadzah sehingga ustadzah bertindak seperti itu?</p> <p><i>Ya tadii, kondisiku pas aku lagi haid. Kadang mood anaknya lagi buruk, kadang ngefek juga kan. Jadi kita susahkan ngontrol dia. Tapi</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saat haid dan saat kondisi mood ABK buruk susah untuk mengontrol ABK (I.1.24a)</li> <li>- Efeknya berdampak ke GPK (I.1.24b)</li> </ul> | <p>Merespon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara)</p> |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
|     | <p><i>pas moodnya bagus, pas aku lagi mens kan yo gak masalah. Tapi itu tadi ketika dia udah keterlaluhan. Yaitu aku rada-rada sensi.</i></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jika sudah keterlaluhan menjadi agak sensi (I.1.24c)</li> <li>- Namun jika saat mood AL tidak bagus dan subjek sedang menstruasi maka hal tersebut tidak masalah (I.1.24d)</li> </ul> |   |
| 25. | <p>Ketika ada hal yang membuat ustadzah marah atau kesal terhadap ABK/ hal lain di sekolah. Bagaimana cara ustadzah merespon perasaan tersebut?<br/><i>Yaitu mbak aku istirahat. Terus curhat.</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Istirahat dan curhat (I.1.25a)</li> </ul>   | Mampu menunjukkan respon emosi yang tepat |
| 26. | <p>Menuurut ustadzah, apakah hal tersebut sudah tepat?<br/><i>Iya menurutku tepat, daripada dan biasanya kondisiku sudah seperti itu mbak. Kalau nggak gitu kita bertukar pegang ABK. Karena apa ngikutin moodnya dia. Kayak tadi pagi dia bilang aku mau</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tepat disaat kondisi sedang kurang baik (I.1.26a)</li> <li>- GPK bertindak mengikuti mood ABK (I.1.26b)</li> <li>- Bertukar ABK dengan GPK lainnya (I.1.26c)</li> </ul>               | Mampu menunjukkan respon emosi yang tepat |

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
|     | <i>belajar sama miss H, yudah. Kita tukeran.</i>   |  |   |
| 27. | <p>Apa saja peristiwa-peristiwa yang menimbulkan perasaan negatif?</p> <p><i>Ya itu aja sih mbak. Kalau masalah luar sih ya pernah sekali doang. Gak yang sampek gimana-gimana sih.</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Masalah saat menghadapi mood ABK yang tidak bagus (I.1.27a)</li> </ul>  | <p>Kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif</p> |
| 28. | <p>Bagaimana cara ustadzah dalam menerima hal yang sudah terjadi selama ustadzah mengajar ABK di sekolah?</p> <p><i>Alhamdulillahnya sih karena dua minggu ini kondisinya AL itu sudah mulai yang tidak terlalu gulung-gulungnya tidak ada, seburuk-buruknya emosi AL itu dia yang cuman kayak gini-gini tok. Apa ya, Alhamdulillahnya itu aku kerja itu nyaman. Gak emosian, gak marah-marah. Bawa anaknya itu juga enak karena ya moodnya bagus.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Minggu ini kondisi ABK sudah mulai membaik (I.1.28a)</li> <li>- Emosi ABK tidak terlalu buruk, kerja jadi nyaman (I.1.28b)</li> <li>- Tidak emosi dan marah-marah saat moodnya bagus (I.1.28c)</li> </ul> | <p>Kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif</p> |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
| 29. | <p>Bagaimana cara ustadzah agar tidak menjadikan suatu beban perasaan dalam diri ustadzah selama menjadi GPK?</p> <p><i>Ehh, aku lebih kayak nanemin, maksud e kayak aku lebih mensugesti diri aku. Aku mesti perpikiran kayak gini, diluaran sana temenku sendiri masih ada yang belum kerja. Lebih ikhlas.</i></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mensugesti diri karena diluaran masih banyak yang belum kerja (I.1.29a)</li> <li>- Lebih ikhlas (I.1.29b)</li> </ul>   |  |
| 30. | <p>Sejauh mana perimaan diri ustadzah terhadap hal tersebut?</p> <p><i>Emang aku gak terlalu berharap disini sih mbak, maksud e aku pengen jenjang karir yang lain, pengen HRD dan sebagainya. Tapi aku berusaha untuk menerima, maksudnya menerima oh sekarang rejekiku disini.. Nikmati ajaa, jalanin ajaa..</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berusaha menerima karena jenjang karir bukan sebagai GPK (I.1.30a)</li> <li>- Berusaha menerima karena rejekinya sebagai GPK (I.1.30b)</li> <li>- Menikmati dan menjalani pekerjaan ini sebagai GPK (I.1.30c)</li> </ul> | Kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif |

### TRANSKIP WAWANCARA SUBJEK 2

Hari dan tanggal : Selasa, 14 Januari 2020  
 Tempat : Ruang Kelas 6 SD Anak Saleh  
 Kode Wawancara : I.2 (nama subjek satu wawancara kedua)

| No. | Verbatim   | Koding dan Pemadatan Kata   | Kategori                 |
|-----|--|---|--------------------------|
| 31. | Kita lanjut ya miss dari yang kemarin. Miss berapa bersaudara?<br><i>Anak Tunggal.</i>   |   |                          |
| 32. | Tempat tinggalnya di mana miss?<br><i>Saya ngekos didaerah Merjosari.</i>  |   |                          |
| 33. | Apa alasan miss memilih untuk kerja disini?<br><i>Yaa pengen kerja. Setelah lulus kuliah, punya kegiatan, punya aktivitas, punya uang itu jelas hehe..</i> | - Ingin kerja, memiliki kegiatan dan mandiri secara finansial (I.2.33a) | Perilaku mencapai tujuan |
| 34. | Apa dari orang tua mendukung untuk pekerjaan ini?<br><i>Alhamdulillah orang tua saya yaa ayah saya sangat senang saya kerja disini.</i>                    | - Orang tua sangat senang kerja di SD Anak Saleh (I.2.34a)              | Dukungan sosial          |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
| 35. | <p>Bagaimana respon dari keluarga saat miss mendapati perasaan negatif?</p> <p><i>Saya kan soalnya di kos. Jadi nggak pulang ke rumah. Jadi yaa banyak nggak taunya orang tua saya. Ya maksudnya kegiatan saya ketika pulang kerja sayanya di kos jadi yang tau ya temen-temen saya bukan orang tua saya. Orang tua saya nggak tau. Seberat apapun medan saya disini orang tua saya nggak tau. Taunya saya baik-baik saja. Saya nyaman, saya senang disini orang tua taunya saya gitu.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Karena kos orang tua lebih banyak tidak tau jika mendapati perasaan negatif (I.2.35a)</li> <li>- Teman-teman lebih banyak mengetahui daripada orang tua (I.2.35b)</li> <li>- Orang tua lebih tau kalau I baik-baik saja dan nyaman saat bekerja (I.2.35c)</li> </ul> | Respon emosional/<br>menunjukkan respon emosi yang tepat |
| 36. | <p>Tapi apakah miss pernah marah atau kesal begitu ketika didekat orang tua?</p> <p><i>Gak pernah. Soalnya semenjak saya kerja disini saya udah ngekos jadi pulang ke rumahpun saya jarang. Sedangkan kalau pulang ke rumah itu bisa</i></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jarang pulang ke rumah, pulang dalam sebulan 2 hingga 3 kali (I.2.36a)</li> </ul>  | Respon emosional   |

|     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
|     | <i>sebulan mungkin 2 kali atau 3 kali.</i>  |  |  |
| 37. | <p>Kalau sebelum kerja disini bagaimana respon dari orang tua ketika miss marah/kesal? Sebelum kerja disini itu saya di rumah jadi nggak ngekos. Saya soalnya ketika pulang kerumah misalnya minggu kedua gitu saya pulang, saya pulang cuma sehari aja dan itupun setelah pulang kerja dari sinikan. Apapun masalahnya saya gak pernah membawa beban kerja saya. Ketika orang tua saya nanya “gimana kerja disana?” Saya bilang yowes lancar.. baik-baik ajaa.. saya gak pernah menceritakan oh..gini.. ginii Ya biasanya sih sama ayah saya, saya kan dekat sama ayah saya, cuman kalo pekerjaan saya gak pernah cerita sisi beratnya, sisi negatifnya saya gak pernah cerita. Karna ketika dulu sebelum saya kerja disini,</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ketika pulang pun tidak pernah membawa beban kerja ke orang tua (I.2.37a)</li> <li>- Bercerita ke ayah jika ada yang ingin diceritakan karena lebih dekat dengan ayah daripada ibu (I.2.37b)</li> <li>- Tidak pernah bercerita tentang sisi berat pekerjaannya (I.2.37c)</li> <li>- Pengalaman sebelumnya jika ia bercerita tentang ketidaknyamanan I, ayahnya menyuruhnya <i>resign</i> dari tempat kerja (I.2.37d)</li> </ul> | <p>Dukungan sosial/<i>Attention deployment</i></p> |

|     |  |   |                 |
|-----|--|---|-----------------|
|     | <p><i>saya freelance dan kemudian kerja ditempat-tempat lain saya menceritakan, saya nyaman, saya nggak nyaman saya cerita ke ayah saya. Tapi respon ayah saya kayak yaudah jangan kerja disitu.. Gitukaan.. Nah disitu akhirnya saya mikir, ntar kalau saya nyeritain gak enak nya yang ada nanti orang tua saya juga ikut mikir akhirnya solusinya yaudah kamu resign aja.</i></p> |   |                 |
| 38. | <p>Apa dari orang tua itu menekankan kenyamanan juga buat anaknya?<br/> <i>Iyaa.. soalnya kan juga namanya bapak yaa.. Soalnya ayah saya itu menekankan bahwa ketika kamu kerja kenyamanan itu nomor satu. Kalau Ayah saya gitu. Jadi kamu ojek mikir kamu bingung nggak punya uang. Kalau kamu nggak nyaman sama kearjaan yasudah jangan</i></p>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ayah I menekankan bahwa kenyamanan kerja nomor satu (I.2.38a)</li> <li>- Lambat laun I semakin menghargai pekerjaan dan menutupi itu semua dari ayahnya (I.2.38b)</li> </ul> | Dukungan sosial |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
|     | <p><i>terlalu takut untuk resign. Cuman semaki kesini saya makin menghargai sebuah pekerjaan yaa pasti nyaman nggak nyaman itu pasti ada dan itu menutupi itu semua dari ayah saya. Gak pernah sumpek cerita gini.. gini.. gini.. Walaupun saya cerita itu diluar pekerjaan.</i></p> |   |   |
| 39. | <p>Kalau sama ibu gimana?<br/> <i>Kalau sama ibu akhir-akhir ini gak deket, sudaah laamaa. Semenjak saya kerja, ngekos itu kan karena keputusan saya, konflik sama ibu.. Jadi semenjak saya kos komunikasinya kurang deket.</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Akhir-akhir ini tidak dekat dengan ibu karena ada konflik yang memutuskan untuk memilih kos daripada tinggal di rumah (I.2.39a)</li> </ul> | Respon emosional                                    |
| 40. | <p>Hal yang dilakukan orang tua terhadap miss, apa respon tersebut berlaku juga di miss ke orang tua?<br/> <i>Pernah untuk ayah saya.. cuman diluar pekerjaan saya, tentu itu. Jadi misalkan apa yang ayah saya, jadi saya pulangkan istilahnya banyak ka yang disampaikan</i></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ayah I juga bercerita ke I jika ada masalah dan saling memberi solusi (I.2.40a)</li> </ul>   | Dukungan sosial/menunjukkan respon emosi yang tepat |

|     |   |   |                             |
|-----|---|---|-----------------------------|
|     | <p><i>sama ayah saya.. oh dirumah itu gini.. gini.. gini.. mengalami sesuatu yang gak enak-gak enak gitu.. ya biasaaa malah curhat-curhatan.. Yaudah saya cuman “yang sabar bi..” kayak gitu.. Ya memberikan solusi sama-sama. Lebih kayak gitu sih.</i></p>  |   |                             |
| 41. | <p>Kira-kira proses miss dalam menenangkan diri dalam sebulan berapa kali?<br/> <i>Maksudnya untuk cara saya problem solvingnya.. Kalau saya makin kesini alhamdulillahnyaa kalo dibilang stresnya berat banget dari awal sampai sekarang Alhamdulillah sudah mulai berkurang. Jadi saya sudah bisa terima kondisi anak yang saya dampingi sekarang. Kalau dibilang stress banget yang dibilang sampai makan ati banget itu udah nggak. Jadi kayak AL ini kan namanya</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lambat laun stresnya berkurang dan mulai menerima kondisi ABK yang didampinginya (I.2.41a)</li> <li>- Jika I tidak bisa mengendalikan AL ia memanggil koordinator untuk meminta bantuan (I.2.41b)</li> <li>- Cara menenangkan diri I yaitu curhat, main, ke mall, nonton (I.2.41c)</li> <li>- Esok harinya merasa fresh dalam</li> </ul> | <i>Attention deployment</i> |

|     |  |   |                                 |
|-----|--|---|---------------------------------|
|     | <p><i>gangguan mood yaa.. jadi kalau saya nggak bisa ngendallikan saya panggil koordinator saya untuk bantu. Dan mungkin untuk masalah pribadi cara saya untuk menenangkan diri yaa paling curhaat, terus lebih banyaknya keluar, main, kadi kayak ke mall, nonton.. Itu itu udah kayak obat sendiri gituloh.. Besok udah fresh lagi giulohh.. Jadi lebih kayak gitu..</i></p> | <p>melakukan pekerjaan (I.2.41d)</p>  |                                 |
| 42. | <p>Jadi perasaan apa yang miss dapatkan setelahnya?<br/> <i>Jadi kayak nemu oh ini nihh.. beban uda ringan.. Jalan,, nonton keluar sama temen.. kek gitu aja uda cukup.. Jadi pulang yaa.. apapun pekerjaan saya mau enak, mau nggak enak saya pasti cerita ke temen saya. Jadi anak-anak di kontrakan saya, kan kita berenam jadi</i></p>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Merasa beban lebih ringan setelah keluar dengan teman-temannya (I.2.42a)</li> <li>- Teman-teman di kos menjadi tempat mencurahkan keluh kesah (I.2.42b)</li> </ul> | <p><i>Respon modulation</i></p> |

|     |   |   |                      |
|-----|---|---|----------------------|
|     | <p><i>kita pulang itu kita menceritakan keluh kesah.</i></p>  |   |                      |
| 43. | <p>Saat itukan miss lebih memilih untuk istirahat di UKS. Mengapa miss memilih tempat tersebut?<br/> <i>Karena ketika di UKS saya ketemu sama orang UKS itu kayak temen curhat. Kan orang di UKS itu baru masuknya bareng sama saya. Sama-sama baru di SD Anak Saleh. Friendly gitu loh orangnyaa diajak curhat.. Kan namanya kalau kita capek pusing gitu yawes beliau “ywes istirahato aja bu sebentar 15 menit” kayak gitu.. selesai balik lagi.. Tapi lihat-lihat situasi, kalau misalkan anak-anak pulanginya cepet gitu saya istirahat disana. Gitu..</i></p> | <p>- Ketika beristirahat di UKS, I bertemu dengan orang UKS yang ramah ketika diajak curhat (I.2.43a)</p> | Dukungan sosial      |
| 44. | <p>Perasaan apa yang miss rasakan setelah dari sana?<br/> <i>Ya lebih berkurang mestinya.. Kayak yang tadinya emosi, ketika kita</i></p>  | <p>- I merasa perasaan negatifnya berkurang setelah dari UKS meski tidak 100% (I.2.44a)</p>               | Respon emosi positif |

|     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
|     | <p><i>uda istirahatkan udah mulai rileks gitu loh.. Kalau dibilang marahnya ilang 100% ya engga.. cuman yawess.. tapi berkurang..</i></p>   |  |  |
| 45. | <p>Misskan pernah bilang kalau sensi ketika hal negatif terjadi pada miss. Nah, itu efek ke orang/ke lingkungan sekitar bagaimana?<br/><i>Kadang kalau misalkan pas men gitu kadang naik turun kadang berefek sama entah itu muridku sendiri, kadang ke temenku sendiri cuman tidak sampai merugikan orang lain. Yaa curhat dan melampirkan sama guru yang lain. Kalau nada tinggi engga cuman marah-marah yang “Duh.. akutuh.. yaopo seh AL iki ngene.. ngene.. ngene..” kayak gitu.. Dan mereka itu, mereka bilang kayak gini “Nda, nanti wes yo lek sumpek atau ngga kuat wes ke kita, kita bakal dengerin kamu. Wes sak</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ketika menstruasi emosi naik turun yang dilampiaskan ke muridnya, terkadang juga curhat ke guru-guru, namun tidak sampai merugikan orang lain (I.2.45a)</li> <li>- Marah hanya sebatas menyampaikan kekesalannya ke gur-guru namun tidak dengan nada tinggi (I.2.45b)</li> <li>- Orang-orang di lingkungan sekolah mendukung dengan mendengarkan curhatan yang berkaitan dengan ABKnya, jika tidak mereka yang akan turun tangan (I.2.45c)</li> </ul> | <p><i>Attention deployment dan dukungan sosial</i></p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><i>karepmu kamu ngamuk-<br/>ngamuk atau apa.” Orang-<br/>orang disini itu uda siap<br/>kayak gitu. Lek aku cerita<br/>kayak gitu paling mereka<br/>Cuma ketawa tok hehe<br/>“yawes sbaarr..” Kalau<br/>nggak gitu mereka yang<br/>turun tangan. Gitu..</i></p> |  |  |
|---|--|--|



**WAWANCARA TRIANGULASI  
KOORDINATOR**

Nama : DE (Koordinator GPK)

Hari dan tanggal : Jumat, 22 November 2019

Tempat : Ruang Inklusi SD Anak Saleh

| No. | Verbatim   | Koding dan Pemadatan Fakta   |
|-----|--|--|
| 1.  | <p>Apa yang ustadzah ketahui tentang identitas subjek?</p> <p><i>Yaa yang saya ketahui mereka sama-sama seorang guru disini..</i></p>  |  |
| 2.  | <p>Selama menjadi koordinator GPK. Bagaimana persoalan-persoalan yang dihadapi subjek selama menjadi GPK?</p> <p><i>Kalau subjek 1 sih ngga ada masalah ya, cuman biasanya keluhannya adalah tentang aa kesulitan menangani si anak. Sama sih keluhannya untuk yang subjek 2 juga sama ketika tidak mampu mengendalikan emosi si anak. Itu tadi kesulitannya</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek 1 mengeluh karena kesulitan menangani ABK (Wtk.2a)</li> <li>- Subjek 2 mengeluh karena tidak mampu mengendalikan emosi ABK (Wtk.2b)</li> </ul> |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 3. | <p>Ketika subjek dihadapkan dengan masalah, apa yang ustadzah ketahui tentang perasaan negatif subjek?</p> <p><i>Kalau subjek 1 itu agak ini yaa melow gitu ya.. agak sedikit under baper gitu. Jadi ketika dia ada masalah, dua atau tiga hari gitu masih kepikiran. Meskipun di hari pertama “oke sudah fix sudah gini sudah selesai gitu” cuman kadang masih kepikiran, “terus gimana, terus gimana”, “yasudah, uda selesai yasudah gituloh”. Gitu sih..</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek 1 agak mellow dan bawa perasaan (Wtk.3a)</li> <li>- Subjek 1 masih kepikiran dengan masalah yang berlangsung 2-3 hari (Wtk.3b)</li> </ul>  |
| 4. | <p>Katanya kalau subjek sudah merasa parah akan mengambil izin, apakah seperti itu ustadzah?</p> <p><i>Iyaa.. iyaa siihh... Makanya kan kadang bisa ke bawa sampai dua tiga hari gitukan. Jadi di hari akhir gitu, akhirnya ambil cuti.</i></p> <p><i>Untuk yang subjek 2 aa lebih cenderung cuek sih yaa gitu. Jadii, kalo misalkan sama orang tua gitu aa lebih ini sih lebih kalau misalkan ada masalah sudah yaa sudah.</i></p> <p><i>Kadang kalo ngga minta “ayoo segera dibicarakan, diselesaikan”</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek 1 mengambil ijin jika sudah merasa parah (Wtk.4a)</li> <li>- Masalah yang dibawa oleh subjek 1 hingga 2-3 hari (Wtk.4b)</li> <li>- Subjek 2 cenderung cuek (Wtk.4c)</li> <li>- Subjek 2 tidak terlalu membuat besar masalah (Wtk.4d)</li> <li>- Subjek 2 diam jika orang tua wali tidak bertanya tentang anak dampungannya (Wtk.4e)</li> </ul> |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    | <p><i>Malah kalau orang tuanya gak nanya yasudah diem-dieman gitu..</i></p> <p><b>Itu orang tua dari wali?</b></p> <p><i>Iyaa.. heem..</i></p>  |   |
| 5. | <p>Untuk sebelumnya apakah memegang ABK itu?</p> <p><i>Tidaak.. Karena setiap tahun kita pasti rolling</i></p>  |   |
| 6. | <p>Apa subjek merasa yakin dengan penyelesaiannya?</p> <p><i>Kalau subjek satu endak. Jadi mungkin dianya punya argument sendiri, cuman kadang ngga disampaikan juga gituloh. Ketika kita sudah selesaikan meskipun dengan orang tua gitu “oh, oke orang tua sudah fix” yasudah.. Cuman kadang masih kepikiran bener nggak sih, masih kepikiran kayak gitu. Untuk yang subjek 2 biasanya “ Lho kan sudah tak sampaikan gini yasudah gini ajaa gitu”</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek 1 tidak merasa yakin karena ia punya argument sendiri (Wtk.6a)</li> <li>- Subjek 1 tidak menyampaikan ke koordinator jika masalah telah terselesaikan (Wtk.6b)</li> <li>- Subjek 1 masih ragu dengan penyelesaian yang sudah diselesaikannya (Wtk.6c)</li> <li>- Subjek 2 lebih mengikuti arahan dari koordinator (Wtk.6d)</li> </ul> |
| 7. | <p>Itu apa setiap ABK yang berulah selalu koordinasi dengan orang tuanya?</p> <p><i>Tergantung sih yaa Kalau sudah melewati batas pasti kita koordinasikan. Takutnya nanti ada</i></p>  |   |

|     |  |  |
|-----|--|--|
|     | <i>bawaan dari rumah yang ngikut mengakibatkan emosi si anak meningkat juga bisa</i>   |  |
| 8.  | <p>Apa ustadzah mengetahui usaha subjek dalam menenangkan dirinya? Kalau subjek 1 dieem. Yaa ngambil cuti itu sih. Entah pada akhirnya dia jalan-jalan atau keluar saya juga ndak tau. Yang pasti dia butuh waktu tenang gitu..</p> <p>Kalau subjek2, karena orangnya cukup ini yaa lebih bisa ngontrol gitu, kayaknya lebih cuek lebih ngga mikir “yasudah wes. Yang sudah sudah.. selesai..”</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek 1 diem dan mengambil cuti untuk menenangkan dirinya (Wtk.8a)</li> <li>- Subjek 1 butuh waktu tenang untuk dirinya (Wtk.8b)</li> <li>- Subjek 2 lebih bisa mengontrol (Wtk.8c)</li> <li>- Subjek 2 lebih cuek dan tidak terlalu memikirkan masalah yang sudah selesai (Wtk.8d)</li> </ul> |
| 9.  | <p>Apakah subjek pernah bercerita tentang ketertarikannya sebagai seorang GPK dengan dunia ABK? Kalau subjek 1 memang sebelumnya sudah berbasic ABK. Kalau yang subjek 2 baru pertama kali ini sih</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek 1 sudah basic ABK (Wtk.9a)</li> <li>- Subjek 2 baru pertama kali pegang ABK (Wtk.9b)</li> </ul>  |
| 10. | <p>Apa yang ustadzah ketahui tentang cara subjek untuk tidak terpengaruh oleh emosi/perasaan negatif? Ngga begitu banyak tahu siih..</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak banyak mengetahui tentang subjek 1 dan 2 (Wtk.10a)</li> </ul>   |
| 11. | <p>Sejauh mana subjek tetap bisa fokus saat mendapat persoalan dengan ABK?</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek 1 dan 2 berusaha mengejar materi pembelajaran (Wtk.11a)</li> </ul>   |

|     |   |   |
|-----|---|---|
|     | <p><i>Fokus sih fokus.. jadi tetep meskipun dengan si anak agak trouble gini berusaha masih mengejar materinya gitu yaa. Entah nanti dibawakan pulang tugasnya</i></p>  |   |
| 12. | <p>Apa yang ustadzah ketahui tentang cara mengontrol emosi subjek 1 dan 2?</p> <p><i>Mengontrol emosi mereka paling cuma memberi arahan aja, ya sabaar. Yasudah nanti bisa nggak kita selesaikan.. Gitu aja sih.. Yang nggak kayak berat banget</i></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek 1 dan 2 diberi arahan oleh koordinator dalam mengontrol emosi (Wtk.12a)</li> </ul>  |
| 13. | <p>Kira-kira hal apa yang diceritakan oleh subjek 1&amp;2 ketika ingin curhat/cerita ke koordinator GPK?</p> <p><i>Biasanya yang diceritakan itu masalah anak-anak sih. “Bu, si ini kalau gabisa kayak gini harus diapakan?” “Bu, ini materinya nggak sampai harus gimana?” “Bu, anak ini gamau belajar, gabisa belajar kondisinya seperti ini kayak gimana?” Ya memang sih mereka kebanyakan seperti itu. Jadi ketika memang anak-anak gak ingin belajar, target yang mereka tuju ini mereka</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek 1 dan 2 bercerita mengenai masalah ABK yang tidak ingin belajar (Wtk.13a)</li> <li>- Subjek 1 dan 2 menyampaikan tentang kesulitan dalam mencapai target belajar (Wtk.13b)</li> </ul> |

|     |   |  |
|-----|---|--|
|     | <i>kesulitan mencapai target itu. Itu pasti mereka sampaikan.</i>   |  |
| 14. | <p>Itu atas arahan ustadzah atau diselesaikan sama-sama antara koordinator dengan GPK?</p> <p><i>Ya pasti kita selesaikan bareng-bareng gitu. Ya ngasih saran-saran ..</i></p> <p><i>“Coba kalau memang targetnya terlalu tinggi ya di rendahkan. Kalau misalkan diginiin dulu gimana. Kalau misal kayak gini gimana?”</i> Berupa saran-saran aja sejauh ini ya</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek 1 dan 2 menyelesaikan permasalahan secara bersama-sama (Wtk.14a)</li> <li>- Subjek 1 dan 2 diberikan saran-saran oleh koordinator (Wtk.14b)</li> </ul>                                   |
| 15. | <p>Bagaimana respon/sikap subjek 1&amp;2 ketika subjek terbawa oleh perasaan negatif?</p> <p><i>Diem. Diem siih.. Selain diem ini banyak yang menyampaikan jugaa. Kalau subjek 2 tidak sebegitu diem kayak subjek 1 yaa. Mungkin ketemen-temen juga yaa</i></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respon subjek 1 lebih diam dari subjek 2 jika terbawa oleh perasaan negatif (Wtk.15a)</li> </ul>  |
| 16. | <p>Saya mendengar dari pernyataan subjek jika mereka mengeraskan suara dalam menghadapi ABK? Apa hal tersebut benar?</p> <p><i>Iyaa sih lebih tegas yaa kita biasanya sama ke semua anak. Jadi kita tarik</i></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- GPK lebih tegas ke semua ABK dengan melantangkan suaranya (Wtk.16a)</li> <li>- GPK harus lebih tegas jika ABK sudah emosi dan sulit untuk diatur, mereka perlu di tegaskan (Wtk.16b)</li> </ul> |

|     |  |   |
|-----|--|---|
|     | <p><i>ulur gitu. Ketika dia baik yaa kita gaada masalah. Ketika mereka sudah emosi atau mereka sulit diatur memang kita perlu tegaskan disitu</i></p>  |   |
| 17. | <p>Apa hal tersebut sudah tepat menurut ustadah selaku koordinator GPK?</p> <p><i>Cukup tepat. Cuman memang ada beberapa yang masih perlu diarahkan lagi. Subjek 1 itu cenderung sabar, orang yang sabar. Jadi kalau masalah dengan anaknya itu bukan masalah yang berat, kecuali kalau memang ada miskomunikasi dengan orang tua atau kesalahan dengan apa. Nah itu baru yang disebut masalah. Jadi kalau untuk anak-anak it's ok. Iniloh yang harus kita hadapi gitu sih. Jadi bukan masalah "aduh aku gabisa ini, gimana ini?" bukan siih..</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tegas adalah cara yang tepat bagi ABK yang tantrum (Wtk.17a)</li> <li>- Namun GPK perlu diarahkan lagi</li> <li>- Subjek 1 cenderung sabar (Wtk.17b)</li> <li>- Masalah dengan anak adalah bukan sesungguhnya masalah kecuali itu ada kesalahpahaman dengan orang tua (Wtk.17c)</li> <li>- Masalah ABK adalah yang memang seharusnya dihadapi (Wtk.17d)</li> </ul> |
| 18. | <p>Bagaimana penerimaan diri subjek selama menjadi GPK?</p> <p><i>Cukup bagus. Lebih bagus siih. Subjek 1 itu kreatif juga. Jadi kegiatan anak-anak itu beliaunya care gitu, welcome semua. Kegiatan apapun pasti mengikuti. Untuk yang 2 sama-sama mendukung sih</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Penerimaan diri subjek 1 dan 2 lebih bagus (Wtk.18a)</li> <li>- Subjek 1 kreatif, care dan <i>welcome</i> ke semua anak-anak(Wtk.18b)</li> <li>- Subjek 2 perlu diajak untuk berbaur dalam kegiatan (Wtk.18c)</li> </ul>   |

|     |   |  |
|-----|---|--|
|     | <p><i>sebenarnya.. Cuman memang perlu lebih ditarik lagi “ayo ikut,ayo ikut”Kayak gitu..</i></p>  |  |
| 19. | <p>Apa hal tersebut menjadikan suatu beban bagi subjek?</p> <p><i>Ya kadang siih. Namanya orang kan naik turun emosinya. Kalo pas lagi bener-bener suntuk, anak ini sulit dikendalikan ya pasti merasa lah yaa. Meskipun tidak mengatakan “aduh berat ini” kan kelihatan dari perilakunya seseorang. Mau mengeluh mungkin sungkan atau apa gitu yaa. Nggak mengeluh pun kelihatan bahwa “oh, kesulitannya disitu”</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Merasa menjadi beban jika benar-benar sudah suntuk dan ABK sulit dikendalikan (Wtk.19a)</li> <li>- Sungkan jika mau mengeluh (Wtk.19b)</li> </ul> |