

P ISSN : 2503 - 1708

E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 10	NOMOR 1	EDISI April 2025	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	----------------------	--------------------	-----------------------------	--

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

REALITA

JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING

Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
Penasehat : Dekan FIPP Universitas Pendidikan Mandalika
Penanggung Jawab : Kaprodi BK FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

Editors in Chief

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Editors

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah, M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. . (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Section Editors

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Mutmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Administrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Reviewers

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd	Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons	(SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 5978981) Pendidikan Matematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
Dr. Gunawan, M.Pd.	(SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ginangjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or.	(SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
Rahmawati M, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
Dita Kurnia Sari, M.Pd	Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
M. Samsul Hadi, M.Pd	(SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
B. Fitria Maharani, M.Si	(SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Aluh Hartati, M.Pd	(SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	(SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	(SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	(SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Eneng Garnika, M.Pd	(SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Farida Hema Astuti, M.Pd	(SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ichwanul Mustakim, M.Pd	(SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Jessica Festi Maharani, M.Pd,	(SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Lalu Jaswandi, M.Pd	(SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Nuraeni, S.Pd., M.Si	(SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Nurul Iman, M.Pd	(SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Najamuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Zainuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Chaerul Anam, M.Pd	(Sinta ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Mujiburrahman, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn.	(SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Reza Zulaifi, M.Pd	(Sinta ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Suharyani., M.Pd.	(SINTA ID: 6162836) Pendidikan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Copyedit dan Layout	
Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt.	(SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Akbar Juliansyah, ST., M.Mt.	(SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dewi Rayani, S.Psi., MA	(SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Sarilah, S.PdI., M.Pd	(SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Khairul Huda, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Drs. I Made Gunawan, M.Pd Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Alamat Redaksi:

Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : realita@undikma.ac.id

Web : e-journal.undikma.ac.id

Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (Email)* atau *Submission* langsung di akun yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

DAFTAR ISI	Halaman
Alya Fallah Sofian, Fitri Yani, Suryani, Fahrurrozi, Eni Nuraini, Agus Sukirno, dan Asep Furqonuddin Peran BK Karir untuk Mempersiapkan SDM yang Berkualitas dalam Dunia Kerja	2562 – 2569
Hauzah ‘Abqoriyah Nabilah, Nazwa Nurul Khanifa, Wiryo Nuryono, dan Devi Ratnasari Penerapan Teknik Proyeksi Masa Depan untuk Mengelola Tuntutan Ekspektasi Orang Terdekat Serta Mencegah Penyalahgunaan Narkotika pada Mahasiswa	2570 – 2577
Ceri Novramdani, Futihat, Muhammad Haikal Farhan, dan Naeila Rifatil Muna Teknik <i>Self-Management</i> sebagai Upaya Mereduksi Perilaku Konsumtif pada Siswa	2578 – 2585
Putu Ayu Ratih Kumala Dewi, dan Firmanto Adi Nurcahyo Peran Keterlibatan Ayah terhadap Regulasi Emosi Remaja	2586 – 2599
Naufal Alawy, Novy Nur Mahmudah, Wiwin Luqna Hunaida, dan M. Fadhil Akbar Eksistensi Guru Bimbingan Konseling (BK) dalam Upaya Mewujudkan Profil Pelajar Pancasila di SMP Negeri 1 Waru Sidoarjo	2600 – 2613
Febiyolla Usmaya, Zainal Fauzi, dan Ainun Heiriyah Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Dampak Negatif Penggunaan Media Sosial di SMAN 12 Banjarmasin	2614 – 2621
Muh Madhani Rahmatullah, Dealova Savara, Rizqika Ghina Salsabila, Fahma Ningrum Rahmasari, Grace Luvita Artika Sinambela, dan Noni Bela Maulida Kolaborasi Guru BK dan Guru Matematika dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Matematika di SMAN 1 Pare	2622 – 2632
Adelia Putri Nawindi, Hariani Kumala Sari, Naaifah Zaahiroh, Mohammad Danar Zila Saputra, Meiliza Simanjuntak, dan Alysha Putri Salshabillah Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mempertahankan Motivasi Belajar Siswa di SMAN 5 Surabaya	2633 – 2640
Pecilia Defri Dinamika Pendekatan Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Kecerdasan Emosional dan Spiritual Siswa	2641 – 2648
Neny Dwi Agustin, Wita Atikah Nuri, Devyta Maura A P, Nailunnajwa, Faya Fatimmatuz Zahro, dan Muhammad Luqman Baihaqi Analisis Kesulitan Belajar Akademik Siswa dan Respon Guru di SMA NU 1 Gresik: Studi Kasus Pendekatan Edukasi	2649 – 2655

Muhammad Silmi Kaffah, dan Muh. Syawal Hikmah

Penerapan Teknik Genogram untuk Meningkatkan Kematangan Karier Siswa di Sekolah Menengah Atas 2656 – 2672

Amanda Clara Natalia, Lena Marianti, Esa Kurniati, Ily Zawani Binti Ali, Mohamad Syahmi Bin Mohamed Isa, Muhammad Nasrullah, dan Abdul Muhaimin

Beban Psikologi Anak Anak yang Mengalami Perceraian Orang Tua Berbasis Literatur 2673 – 2681

Happy Fathimatur Rosyidah, Wahyu Lestari, Deni Setiawan, Sarwi, dan Ellianawati

Pengembangan Instrument Penilaian Konsep Diri untuk Kepedulian Lingkungan pada Siswa SMP 2682 – 2688

Syahvira Amalie Chusna Assa'adah, Jumi'ati 'Afifah, Afifah Nauffatih Yulianto, Anita Dhuwi Rahayu, Annisa Putri Rahmasari, dan Tirta Alma Sekarani

Kolaborasi Guru Bimbingan dan Konseling dengan Guru Mata Pelajaran Terhadap Motivasi Belajar Siswa 2689 – 2698

Aluh Hartati dan Muhamad Syahrizal Ramadhani

Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Sikap Tanggung Jawab Belajar Siswa MTs NWDI Bagik Polak 2699 – 2712

Hariadi Ahmad dan Ni Nyoman Ayu Yuliantari

Hubungan antara *Beauty Privilege* dengan Remaja Perempuan di SMA Negeri 6 Mataram 2713 – 2737

Baiq Annisa Salwa Fadia, Syamsul Hadi, dan Dwi Widarna Lita Putri

Analisis Regulasi Emosi dalam Menjalankan Perannya Sebagai Pendidik pada Guru Berkebutuhan Khusus 2738 – 2747

Nuraeni dan Mutiah

Pengaruh Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Modeling terhadap Perencanaan Karir Siswa Kelas XI di SMKN 2 Praya Tengah 2748 – 2755

Putri Awalia Zahro, dan Ari Khusumadewi

Keefektifan Konseling Realita untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Santri di SMP Bilingual Terpadu Krian Sidoarjo 2756 – 2769

Jessica Festy Maharani dan Nila Handayani

Pengaruh Konseling Behavior terhadap Kecemasan Belajar Siswa SMA ... 2770 – 2777

ANALISIS REGULASI EMOSI DALAM MENJALANKAN PERANNYA SEBAGAI PENDIDIK PADA GURU BERKEBUTUHAN KHUSUS

Oleh:

Baiq Annisa Salwa Fadia, Syamsul Hadi, dan Dwi Widarna Lita Putri

Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Mataram, Mataram, Nusa
Tenggara Barat, Indonesia

Email: baiganisasalwa@gmail.com, syamsulhadi@uinmataram.ac.id,
litaputri@uinmataram.ac.id

Abstrak. Penelitian ini didasari oleh rasa keingintahuan peneliti mengenai regulasi dalam menjalankan perannya sebagai pendidik pada guru berkebutuhan khusus di SLB Negeri 1 Lombok Barat. Regulasi emosi menjadi kompetensi penting bagi guru, terutama yang mendampingi siswa berkebutuhan khusus. Karena menghadapi tantangan yang kompleks, seperti menangani perilaku siswa yang beragam, memenuhi kebutuhan pembelajaran individual, serta menjaga keseimbangan emosi dalam situasi yang menuntut. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian ini melibatkan beberapa guru SLB sebagai subjek utama. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan analisis dokumentasi untuk memahami bagaimana regulasi emosi dilakukan, faktor yang memengaruhinya, serta dampaknya terhadap kualitas pengajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru berkebutuhan khusus di SLB Negeri 1 Lombok Barat menerapkan berbagai strategi regulasi emosi, seperti pertama, *antecedent-focused strategy* atau *cognitive reappraisal* (mengubah pola pikir terhadap situasi menantang) dengan tahap modifikasi situasi, pemilihan jenis aktivitas, dan perubahan kognitif. Strategi kedua yang digunakan adalah *response-focused strategy* atau *expressive suppression* (menekan ekspresi emosi negatif demi menjaga suasana belajar yang kondusif) dengan tahap penyesuaian modulasi. Faktor utama yang memengaruhi regulasi emosi keempat subjek dalam penelitian meliputi faktor lingkungan, pengalaman kerja dan jenis kelamin. Selain itu, lingkungan kerja yang mendukung, seperti hubungan baik dengan siswa dan kolega, berkontribusi pada kemampuan guru dalam mengelola emosi.

Kata Kunci: *Regulasi Emosi, Pendidik, Berkebutuhan Khusus.*

Abstract. This research is based on the researcher's curiosity regarding regulations in carrying out his role as an educator for teachers with special needs at SLB Negeri 1 West Lombok. Emotion regulation is an important competency for teachers, especially those accompanying students with special needs. Because they face complex challenges, such as dealing with diverse student behavior, meeting individual learning needs, and maintaining emotional balance in demanding situations. The research method used in this research is a qualitative method using a descriptive qualitative approach. This research involved several SLB teachers as the main subjects. Data was collected through in-depth interviews, observations, and documentation analysis to understand how emotional regulation is carried out, the factors that influence it, and its impact on the quality of teaching. The results of the research show that teachers with special needs at SLB Negeri 1 West Lombok apply various emotional regulation strategies, such as first, *antecedent-focused strategy* or *cognitive reappraisal* (changing thought patterns towards challenging situations) with the stages of situation modification, selecting the type of activity, and cognitive change. The second strategy used is a *response-focused strategy* or *expressive suppression* (suppressing the expression of negative emotions in order to maintain a conducive learning atmosphere) with a modulation adjustment stage. The main factors that influenced the emotional regulation of the four subjects in the study included environmental factors, work experience and gender. In

addition, a supportive work environment, such as good relationships with students and colleagues, contributes to teachers' ability to manage emotions.

Keywords: Emotional Regulation, Educator, Special Needs.

PENDAHULUAN

Emosi adalah apa yang dirasakan oleh individu yang kemudian ditunjukkan disertai ekspresi wajah dan gerak tubuh, sehingga orang lain dapat memahami bahwa orang tersebut sedang mengalami emosi. Emosi adalah kondisi yang muncul sebagai hasil dari keadaan tertentu dan berkaitan dengan perilaku yang mengarah atau menyingkirkan sesuatu. Sangat wajar bagi seseorang untuk memiliki berbagai jenis emosi dan menunjukkan reaksi terhadap emosi mereka. Pada dasarnya, emosi manusia dapat dibagi menjadi dua kategori utama jika dilihat dari dampak yang ditimbulkan. Kategori pertama adalah emosi positif, yang sering disebut sebagai efek positif. Emosi positif menghasilkan dampak yang menyenangkan dan menyegarkan. Kategori kedua adalah emosi negatif, atau yang lebih dikenal dengan sebutan efek negatif. Ketika kita mengalami emosi negatif ini, kita mengalami efek yang negatif, tidak menyenangkan, dan menyusahkan.

Regulasi emosi mengacu pada kemampuan seseorang untuk menilai, mengontrol, dan mengontrol emosi yang mereka alami. Ini mencakup tindakan yang dilakukan seseorang untuk mempengaruhi emosi mereka, serta bagaimana mereka mengalami dan mengungkapkan emosi mereka. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Gross dalam bukunya yang mendefinisikan regulasi emosi sebagai pengaturan emosi yang dimiliki seseorang, kapan seseorang memilikinya, dan bagaimana seseorang mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Oleh karena itu, regulasi emosi dapat didefinisikan sebagai proses individu yang dapat dilakukan secara sadar untuk mengelola emosi dan reaksinya untuk

mencapai tujuan, terutama untuk kepentingan sosial. Oleh karena itu, Saat menghadapi tantangan sosial dan budaya, penting bagi individu untuk mengontrol emosi mereka.

Tuntutan sosial dan budaya tidak terpengaruh oleh pekerjaan seseorang. Di mana semua profesi memiliki tugas dan tanggung jawab yang harus dipenuhi. Salah satu pekerjaan yang sangat penting adalah guru. Karena setiap guru menghadapi masalah yang berbeda, mereka harus mengontrol emosi mereka. Tantangan yang dimiliki guru di Sekolah Luar Biasa (SLB) biasa lebih banyak dan lebih besar dibandingkan dengan guru di sekolah umum. Ini disebabkan fakta bahwa di sekolah luar biasa, istilah "simpangan" "Simpangan" secara eksplisit digunakan untuk menunjukkan anak-anak yang dianggap memiliki kelainan fisik, mental, atau perilaku sosial yang berbeda dari rata-rata anak normal; atau anak-anak yang dianggap berbeda dari rata-rata umumnya karena masalah dengan pikiran, penglihatan, pendengaran, sosialisasi, atau bergerak. Sejalan dengan pendapat Hamzah bahwa anak berkebutuhan khusus merupakan anak yang terlahir ataupun tumbuh dan berkembang dengan berbagai kekurangan, baik fisik, mental maupun intelegensi. Hal tersebut dikarenakan anak berkebutuhan khusus (ABK) cenderung selalu bergerak dan tidak mau diam serta sulit untuk berkonsentrasi.

Anak-anak dengan kebutuhan khusus tidak sama dengan anak-anak biasa dalam banyak hal. Anak berkebutuhan khusus biasanya memiliki tanda bergerak. Selain itu yang bersangkutan sangat jarang untuk berdiam selama kurang lebih 5-10 menit guna melakukan suatu tugas. Akibatnya, anak-anak yang hiperaktif mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi pada

tugas-tugas yang diberikan oleh guru mereka. Ia tidak pernah berhasil menyelesaikan tugas-tugas pekerjaan sekolah, selalu bingung atau bingung, dan tidak suka memperhatikan instruksi atau penjelasan gurunya. Sehingga hal tersebut dapat membuat kontrol emosi seorang guru pendamping sering naik turun saat menghadapi anak berkebutuhan khusus.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nida Nurhasanah dengan judul “Regulasi Emosi Pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus” menemukan bahwa ketiga subjek pernah mengalami tidak bisa mengontrol emosi terlalu berlebihan sehingga diluapkan kepada ABK. Sebenarnya mereka sadar terhadap kesalahan diri sendiri, dapat memahami emosi diri, dan mampu menguasai tekanan akibat dari masalah yang dihadapi. Penelitian lain dilakukan oleh Rozi Sastra Purna dengan judul “Gambaran Regulasi Emosi Guru di Kota Padang” yang menemukan Regulasi emosi guru tergolong cukup tinggi. Guru tingkat sekolah dasar menganggap sulit dalam melakukan modifikasi emosi. Sedangkan untuk aspek *monitoring* dan evaluasi emosi cenderung sejalan. Guru yang mampu melakukan *monitoring* dan mampu mengevaluasi emosi tidak melakukan modifikasi emosi.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi regulasi emosi guru guru anak berkebutuhan khusus dan mengetahui faktor yang mempengaruhi regulasi emosi dalam menjalankan perannya sebagai pendidik pada guru berkebutuhan khusus. Penelitian ini merupakan pengembangan dari studi-studi sebelumnya yang membahas regulasi emosi dalam dunia pendidikan, khususnya pada guru yang berperan dalam mendidik anak-anak dengan kebutuhan khusus. Namun, berbeda

dengan penelitian terdahulu yang umumnya hanya berfokus pada regulasi emosi guru secara umum, studi ini menghadirkan pembaruan dengan melakukan analisis komparatif secara deskriptif antara guru pendidikan luar biasa (PLB) dan guru non-PLB di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri 1 Lombok Barat. Dengan pendekatan ini, penelitian ini tidak hanya mengeksplorasi bagaimana setiap kelompok guru mengelola dan mengekspresikan emosinya dalam proses pembelajaran, tetapi juga menggali perbedaan tantangan, strategi, serta faktor regulasi emosi yang mempengaruhi dalam menjalankan perannya sebagai pendidik pada guru berkebutuhan khusus di SLBN 1 Lombok Barat.

Adapun tujuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang perbedaan regulasi emosi antara kedua kelompok guru serta memberikan rekomendasi yang lebih spesifik dalam mendukung kesejahteraan emosional pendidik di lingkungan sekolah luar biasa.

KAJIAN PUSTAKA

Emosi adalah apa yang dirasakan individu, yang kemudian dikomunikasikan melalui ekspresi wajah dan gerakan tubuh, sehingga orang lain dapat mengetahui bahwa individu tersebut sedang mengalami emosi. Emosi merupakan keadaan yang timbul oleh situasi tertentu yang memiliki kaitan dengan perilaku mengarah atau menyingkir terhadap sesuatu. Jika kita ingin menghadapi semua situasi yang menekan kita dan meminimalkan dampak psikologisnya, kita perlu dapat mengelola emosi kita dengan baik.

Kemampuan seseorang untuk menilai, mengontrol, mengontrol, dan mengungkapkan emosi mereka untuk mempertahankan keseimbangan

emosional mereka dikenal sebagai regulasi emosi. Regulasi emosi adalah proses yang dilakukan seseorang untuk mempengaruhi emosinya, serta cara mereka dialami dan dikomunikasikan. Menurut Gross, regulasi emosi merupakan suatu proses yang digunakan untuk mengatur emosi yang dimiliki seseorang, kapan digunakan dan bagaimana mengalaminya serta mengekspresikan emosi tersebut. Gross mendefinisikan regulasi emosi adalah kemampuan untuk mencegah perilaku yang tidak sesuai yang disebabkan oleh pengaruh negatif atau positif yang kuat, menenangkan rangsangan fisik yang disebabkan oleh pengaruh yang kuat, memfokuskan perhatian, dan mengatur individu untuk berkolaborasi dalam tindakan untuk mencapai tujuan eksternal. Sebagai contoh, seorang guru yang mengajar anak berkebutuhan khusus harus dapat mengendalikan emosinya karena anak berkebutuhan khusus cenderung melakukan hal-hal yang tidak diduga, yang dapat mengganggu emosi guru.

Menurut Hendrikson jika emosi pada setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, begitu juga ketika individu harus mengatur kondisi emosinya. Faktor-faktor tersebut seperti Faktor Lingkungan, Faktor Pengalaman, Jenis Kelamin, Perubahan Jasmani, Usia, Perubahan Pandangan Luar, Pola Asuh Orang Tua dan Pengalaman Traumatik.

Menurut Gross dalam ada dua strategi dalam melakukan regulasi emosi yaitu *Antecedent-focused strategy* dan *Respon-focused strategy*. Dimana *Antecedent-focused strategy* (cognitive reappraisal) yaitu suatu strategi yang dilakukan oleh seorang individu pada saat emosi keluar dan berlangsung sebelum seorang individu memberikan respon terhadap emosi. Dan *Respon-focused strategy* (expressive suppression) yaitu bentuk dari pengaturan respon dengan menghambat ekspresi emosi

yang berlebihan meliputi nada suara, perilaku dan ekspresi wajah. Adapun menurut Gross regulasi dapat dilakukan individu dengan banyak cara yaitu Pemilihan Situasi, Modifikasi Situasi, Penyebaran Perhatian, Perubahan Kognitif dan Penyesuaian Respon.

Anak berkebutuhan khusus, juga disebut sebagai ABK, adalah anak yang memiliki ciri-ciri yang berbeda dengan anak pada umumnya, seperti keterbatasan fisik, mental, atau emosi. Sementara rahayu mengutip pendapat Heward menyebutkan bahwa anak berkebutuhan khusus adalah anak yang memiliki karakteristik khusus yang berbeda dengan anak-anak pada umumnya tanpa selalu menunjukkan ketidakmampuan fisik, mental, dan emosi. Anak-anak berkebutuhan khusus memerlukan pendekatan pendidikan yang berbeda dari anak-anak biasa. Anak-anak yang memiliki kebutuhan khusus ini menghadapi kesulitan belajar dan hambatan perkembangan. Yang termasuk kedalam anak berkebutuhan khusus adalah tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, kesulitan belajar, gangguan perilaku, anak berbakat, anak dengan gangguan kesehatan.

Guru adalah pekerjaan yang membutuhkan keahlian khusus sebagai guru. Tidak ada orang di luar pendidikan yang dapat melakukan pekerjaan tersebut. Tugas seorang guru sebagai profesi yaitu mengajar, mendidik dan melatih. Menurut penjelasan teori diatas dapat disimpulkan bahwa sebagai seorang guru pembimbing yang dapat melayani segala sesuatu yang dibutuhkan anak berkebutuhan khusus. supaya anak-anak dengan kebutuhan khusus tidak merasa dibedakan dari anak-anak pada umumnya. Tugas-tugas yang diberikan kepada guru pembimbing yaitu melayani kebutuhan pendidikan anak berkebutuhan khusus dan memperoleh

pendidikan sesuai dengan kebutuhan dan kemampuannya.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Kemudian Bogdan dan Taylor mendefinisikan metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Penelitian kualitatif lebih banyak mementingkan segi proses daripada hasil. Hal ini disebabkan oleh hubungan bagian-bagian yang sedang diteliti akan jauh lebih jelas diamati dalam proses

Subjek dalam penelitian ini adalah dua guru dengan latar pendidikan luar biasa, dua guru bukan dari latar pendidikan luar biasa dan kepala sekolah SLB Negeri 1 Lombok Barat. Pada penelitian kualitatif ini, peneliti menggunakan metode observasi partisipasi, wawancara dan dokumentasi untuk teknik pengumpulan data. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi yang tidak dapat diperoleh dari observasi. Oleh sebab itu peneliti harus mengajukan pertanyaan kepada informan secara aktif. Wawancara dipenelitian ini digunakan untuk memperoleh data mengenai regulasi emosi guru pembimbing anak berkebutuhan khusus di SLB Negeri 1 Lombok Barat.

Data yang telah dikumpulkan dianalisis dengan pendekatan kualitatif yang terdiri dari tiga tahap yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Pertama, reduksi data merupakan data yang diperoleh di lapangan yang ditulis dalam bentuk uraian yang terperinci. Data yang diperoleh dari wawancara dipilih oleh peneliti. Kedua, Penyajian data merupakan narasi yang memungkinkan simpulan penelitian dapat dilakukan. Narasi tersebut harus merupakan

deskripsi yang menceritakan dan menjawab setiap permasalahan yang ada. Ketiga, Penarikan kesimpulan dilakukan selama kegiatan penelitian berlangsung. Verifikasi ini sebagai suatu tinjauan ulang terhadap catatan-catatan yang diperoleh di lapangan. Penelitian ini akan menganalisa tentang “Analisis Regulasi Emosi Dalam Menjalankan Perannya Sebagai Pendidik Pada Guru Berkebutuhan Khusus di SLB Negeri 1 Lombok Barat”

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Gross dan Thompson, strategi regulasi emosi merupakan suatu proses berfikir yang dilakukan seseorang Ketika menghadapi situasi yang emosional. Manusia menggunakan strategi-strategi untuk mempengaruhi tingkat respon emosi yang diinginkannya dan strategi ini membentuk proses. Gross secara luas membagi strategi-strategi emosi menjadi dua yaitu strategi regulasi emosi *antecedent-focused* dan *response-focused*. Strategi *antecedent-focused* dibagi menjadi empat strategi yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, dan *cognitive change*, sedangkan strategi *response-focused* dibagi menjadi satu strategi saja yaitu *response modulation*, maka dari itu proses regulasi emosi menjadi ada lima strategi. Strategi regulasi emosi dapat dilakukan dengan menilai lebih positif atau menekan kondisi emosional dan mengekspresikannya secara berbeda dari kondisi sebenarnya. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam melakukan regulasi emosi.

Strategi regulasi emosi yang digunakan pertama adalah *Antecedent-focused strategy* (cognitive reappraisal) yaitu suatu strategi yang dilakukan oleh seorang individu pada saat emosi keluar dan berlangsung sebelum seorang individu memberikan respon terhadap emosi. *Antecedent-focused strategy*

merupakan suatu strategi didalam regulasi emosi dengan merubah cara berpikir seorang individu menjadi lebih positif dalam menafsirkan atau menginterpretasi suatu kejadian yang menimbulkan emosi. *Antecedent-focused strategy* dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi sehingga respon yang ditunjukkan tidak berlebihan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru-guru di SLB Negeri 1 Lombok Barat bahwa terdapat tiga orang guru yang menggunakan strategi ini. Ibu Mita mengajak anak muridnya berkumpul dan melakukan tepuk semangat adalah bentuk strategi regulasi emosi *Antecedent-focused strategy* dengan tahap modifikasi situasi. Modifikasi situasi adalah Suatu cara dimana seseorang mengubah sehingga akan ikut mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang timbul. Yakni memodifikasi eksternal atau lingkungan fisik. Proses regulasi emosi ini sama dengan *problem-focused coping* yaitu strategi kognitif untuk penanganan stres yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalah dengan berusaha menyelesaikannya.

Selanjutnya berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terkait dengan regulasi emosi yang dilakukan bu Timi seperti meninggalkan kelas sementara waktu untuk menenangkan diri dan menghilangkan rasa pusing di kepalanya, merupakan bentuk strategi regulasi emosi *Antecedent-focused strategy* dengan tahap pemilihan situasi. Dimana pemilihan situasi yang dilakukan ibu Timi adalah suatu cara yang dimana individu menghindari orang yang dapat menimbulkan emosi yang berlebihan. Pemilihan jenis aktivitas dapat menjauhkan dampak emosi negative terhadap lingkungan kelas yang sedang dijalani ibu Timi.

Kemudian berdasarkan hasil wawancara dengan bapak Sahwan bahwa strategi regulasi yang dilakukan pak Sahwan seperti kembali mengingat

bahwa anak yang sedang diajarkan merupakan anak berkebutuhan khusus dan mengingat bahwa hal tersebut adalah bagian dari ujian guru. Hal tersebut merupakan bentuk strategi regulasi emosi *Antecedent-focused strategy* dengan tahap Perubahan kognitif. Dimana perubahan kognitif yaitu mengubah bagaimana individu menilai sebuah situasi sehingga mengubah arti atau makna emosi, baik dengan mengubah bagaimana individu berpikir tentang sebuah situasi atau mengubah kapasitas individu dalam mengelola tuntutan. Salah satu bentuk *cognitive change* adalah *reappraisal*. Seperti yang sudah dijelaskan, *reappraisal* yaitu penilaian atau evaluasi kembali secara kognitif situasi yang potensial menimbulkan emosi untuk mengurangi pengaruh emosi. *Reappraisal* sering digunakan untuk menurunkan emosi negatif, tapi juga dapat digunakan untuk meningkatkan dan menurunkan emosi negatif ataupun positif.

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

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan ibu Ajeng melakukan strategi regulasi dengan cara memberitahu pada anak apa yang sedang ia rasakan dan tidak lupa membawa air putih juga dengan cara selalu berusaha memasang wajah ceria di depan anak-anak didiknya, merupakan strategi regulasi emosi *Respon-focused strategy*. Bentuk respon menghambat ekspresi emosi dapat dilihat dari selalu berusaha memasang wajah ceria, hal tersebut merupakan bentuk menyembunyikan emosi yang sesungguhnya kepada orang

lain. Serta usaha kembali meningkatkan energi dengan membeli makanan manis merupakan bentuk menahan emosi negatif yang ada.

Berdasarkan hasil wawancara dapat diketahui bahwa strategi regulasi yang dilakukan ibu Timi yaitu memilih untuk meninggalkan kelas sementara waktu untuk menenangkan diri dan menghilangkan rasa pusing di kepalanya merupakan bentuk strategi regulasi emosi *Respon-focused strategy* dengan tahap penyesuaian modulasi. Penyesuaian modulasi yaitu mempengaruhi secara langsung komponen tingkah laku, dan fisiologis dari respon emosi. Artinya response modulation merupakan tindakan mengubah respon yang sebelumnya akan dilakukan terhadap situasi yang terjadi dengan respon yang baru, yang bisa saja intensitasnya lebih tinggi atau lebih rendah dari sebelumnya. Response Modulation terjadi pada akhir proses sesudah kecenderungan respon telah ada. Bentuk lain dari response modulation adalah supresi, yang mana individu mencoba untuk menghalangi ekspresi perilaku emosi negative.

Menurut Hendrikson jika emosi pada setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, begitu juga ketika individu harus mengatur kondisi emosinya. Faktor-faktor tersebut seperti Faktor lingkungan, Faktor Pengalaman, Jenis Kelamin. Pertama merupakan factor keluarga, dimaksud adalah lingkungan tempat individu berada termasuk lingkungan keluarga, sekolah dan lingkungan masyarakat. Keharmonisan keluarga, kenyamanan di sekolah dan kondisi masyarakat yang kondusif akan sangat mempengaruhi perkembangan emosi.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa guru dengan latar Pendidikan luar biasa seperti Ibu Ajeng dan ibu Mita memiliki pendapat yang sama bahwa

orang tua dan lingkungan rekan kerja berpengaruh terhadap regulasi emosi dalam menjalankan perannya sebagai pendidik. Kedua guru tersebut mengaku bahwa selalu diberikan dukungan, kesempatan dirinya dalam berbicara, mengungkapkan apa yang dirasakan serta memilih apa yang dia inginkan oleh orang tuanya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustin Kurniasih pada penelitiannya dengan judul “Regulasi Emosi Pada Anak Broken Home” yang menyatakan bahwa individu awal mula belajar dengan melihat orang tuanya dalam mengungkapkan emosinya. Individu lebih mampu mengontrol emosinya jika mendapat dukungan dari keluarga karena keluarga merupakan orang yang paling dekat dengan individu tersebut.

Kemudian, dua subjek selanjutnya adalah ibu Timi dan bapak Sahwan yang merupakan guru non PLB. Kedua guru tersebut tidak mendapatkan dukungan dari keluarganya karena meragukan kemampuan yang dimiliki dengan alasan latar Pendidikan yang telah ditempuh tidak sesuai dengan tempat mengajar yang ditetapkan. Hal tersebut kemudian berpengaruh terhadap regulasi emosi yang dilakukan. Hal ini sejalan dengan pendapat Tyas Diana Uswatun Hasanah dalam penelitiannya yang berjudul “Regulasi Emosi pada Ibu Single Parents” bahwa pandangan negatif menjadi faktor penghambat untuk meregulasi emosi. Sedangkan dukungan dan perhatian merupakan faktor pendukung proses regulasi emosi. Kedua guru tersebut tidak mendapat dukungan dari kedua orang tuanya untuk mengajar di Sekolah luar biasa, hal tersebut menjadi penghambat untuk meregulasi emosi. Namun kedua guru itu juga mendapatkan teman serta rekan kerja yang selalu mendukung dan memberikan energi positif. Hal tersebut merupakan faktor pendukung proses regulasi emosi. Peneliti mengutip kembali pendapat

Thompson oleh Tyas Diana Uswatun Hasanah bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh keluarga dan teman sebaya.

Kedua, faktor pengalaman. Pengalaman yang diperoleh individu selama hidupnya akan mempengaruhi perkembangan emosinya. Pengalaman selama hidup dalam berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan akan menjadi referensi bagi individu dalam menampilkan emosinya. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan bahwa pengalaman mempengaruhi regulasi emosi keempat subjek dalam menjalankan perannya sebagai pendidik. Subjek mengalami kebingungan saat pertama mengatasi masalah. Sehingga perlahan Subjek memahami cara untuk mengatasi serta mengatur regulasi emosinya. Pengalaman yang telah dilewati menjadikan subjek lebih bisa mengatur emosinya agar tetap stabil dalam menghadapi tantangan. Hal ini kemudian sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Agustin Kurniasih dalam penelitiannya yang berjudul “Regulasi Emosi Pada Anak Broken Home” bahwa subjek DS menjadi lebih berhati-hati dalam menghadapi emosi karena sebelumnya sudah banyak permasalahan yang di lalui dan sudah banyak pengalaman yang di dapatkan.

Ketiga, jenis kelamin. Keadaan hormonal dan kondisi fisiologis pada laki-laki dan perempuan menyebabkan perbedaan karakteristik emosi antara keduanya. Laki-laki lebih tinggi emosinya daripada wanita, dan wanita lebih bersifat emosionalitas daripada laki-laki karena wanita memiliki kondisi emosi didasarkan peran sosial yang diberikan oleh masyarakat sesuai jenis kelaminnya. Wanita harus mengontrol perilaku agresif dan asertifnya, tidak seperti peran sosial laki-laki. Hal ini sejalan dengan pendapat Shinantya Ratnasari dalam penelitiannya yang

berjudul “Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan Dan Laki-Laki Di Perguruan Tinggi” bahwa perempuan juga lebih mudah dikenali emosinya dari ekspresi raut muka dan pengungkapan yang sering terucap. Perempuan mengharapkan dan menganggap bahwa mereka akan dirawat dan diperlakukan baik, sebaliknya juga mereka beranggapan bahwa mereka harus bertanggung-jawab terhadap kesejahteraan dan kebahagiaan (wellbeing) orang lain, sehingga cenderung berekspresi apa adanya ketika berada dalam emosional yang tidak sesuai harapan dan anggapan mereka.

Hal ini juga sejalan dengan pendapat Shabrina dalam penelitian berjudul “Regulasi Emosi Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus Di Sdit Insan Qurani Sumbawa Besar” mengatakan bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap regulasi emosi. Dikarenakan perempuan lebih ekspresif mengungkapkan emosinya dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan lebih mudah dikenali emosinya dari ekspresi raut muka dan pengungkapan yang sering terucap. Dalam budaya Asia, contohnya di 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 dileluaskan untuk menampilkan emosi dan lebih dikenal sebagai makhluk emosional dibandingkan laki-laki. Sedangkan di budaya Barat, ekspresi emosi dileluaskan untuk ditampilkan baik oleh perempuan maupun laki-laki. Kemudian sejalan juga dengan pendapat Ratna Nur Fitriana pada penelitiannya yang berjudul “Dampak Perceraian Terhadap Regulasi Emosi Siswa Smk” bahwa perbedaan tujuan pengelolaan emosi dari laki-laki dan perempuan mengakibatkan respon reaksi emosi yang berbeda.

KESIMPULAN

Strategi regulasi emosi yang digunakan pada keempat subjek adalah pertama, *antecedent-focused strategy* atau *cognitive reappraisal* dengan tahap modifikasi situasi, pemilihan jenis aktivitas, dan perubahan kognitif. Strategi kedua yang digunakan adalah *response-focused strategy* atau *expressive suppression* dengan tahap penyesuaian modulasi. Dengan regulasi emosi yang baik, guru mampu menciptakan interaksi yang positif untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran, dan memberikan dukungan optimal bagi perkembangan siswa berkebutuhan khusus. Faktor utama yang memengaruhi regulasi emosi keempat subjek dalam penelitian meliputi faktor lingkungan, pengalaman kerja dan jenis kelamin.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin Kurniasih, “Regulasi Emosi Pada Anak Broken Home” (Skripsi, Universitas Semarang, Semarang, 2019)
- Desi Romadhani, “Regulasi Emosi Guru Di Sekolah Luar Biasa (Slb) Autis Harmony Surakarta”, (skripsi: FUSA UIN Raden Mas Said, Surakarta, 2023), hlm. 20
- Gross, J. J. *Handbook Of Emotion Regulation*. (New York, London: The Guilford Press, 2007), hlm. 250
- Gross, J. J. *Handbook Of Emotion Regulation*. (New York, London: The Guilford Press, 2014), hlm. 6
- Hadi, S. (2020). Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan Nilai Tafakkur untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Remaja Putra Panti Asuhan Darul Ihsan Prambanan Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 10(2), 155–165. <https://doi.org/10.29080/jbki.2020.10.2.155-165>
- Hamzah B. Uno, Masri Kuadrat, *Mengelola kecerdasan dalam pembelajaran: sebuah konsep pembelajaran berbasis kecerdasan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm. 2
- Kinanti Hanum Kumala, “Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran” *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 9, No. 3, 2022, Hlm. 21
- Mohammad Efendi, *Pengantar Psikopedagogik Anak Berkelainan*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006), hlm. 2
- Moleong L.J, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), hlm. 4
- Nida Nurhasanah, “Regulasi Emosi Pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus”, *Jurnal bimbingan penyuluhan & konseling islam*, Vol. 2, Nomor 2, 2023, hlm. 27
- Rahayu Setyaningsih, dkk, Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus, (Jakarta:CV Tahta Media Group, 2022), hlm. 3
- Ratna Nur Fitriana, “Dampak Perceraian Terhadap Regulasi Emosi Siswa Smk”, *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (Kimu)*, Vol. 4, No. 5, 2020, Hlm. 346
- Rozi Sastra Purna, “Gambaran Regulasi Emosi Guru di Kota Padang”, *Humanitas*, Vol. 4, Nomor 2, Agustus 2020, hlm. 157
- Safaria T, Saputra N.E, *Manajemen Emosi (sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup)*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012), hlm. 12
- Sasmita, W. ., & Hadi, S. (2023). Penguatan Kognitif Dan Emosional Ibu Dengan Peran Ganda Dalam Mempertahankan Rumah Tangga. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 13(2), 139–152. <https://doi.org/10.29080/jbki.2023.13.2.139-152>

- Shabrina Hikmah Khaerunnisa,
“Regulasi Emosi Guru Pendamping
Anak Berkebutuhan Khusus Di
Sdit Insan Qurani Sumbawa
Besar”, *Jurnal Psimawa*, Vol. 2
No. 1, 2019, Hlm. 12
- Shinantya Ratnasari, Julia Suleeman,
“Dampak Perceraian Terhadap
Regulasi Emosi Siswa Smk”,
Jurnal Psikologi Sosial, Vol. 15,
No. 01, 2017, hlm. 37
- Tyas Diana Uswatun Hasanah, “Regulasi
Emosi Pada Ibu Single Parent”,
Jurnal Psikologi Integratif, Vol. 2,
No. 1, 2014, Hlm. 91
- Uswatun Hasanah, 2 Betrik Alivia,
“Regulasi Emosi Guru Kelas
Dalam Menangani Anak
Berkebutuhan Khusus”, *Idea:
Jurnal Psikologi*, Vol, 7, Nomor. 1,
April 2023, hlm. 67
- Zaitu, *Pendidikan Anak Berkebutuhan
Khusus*, (Pekanbaru: Kreasi
Edukasi), Hlm. 54



UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991

e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

**JURNAL
REALITA**

**VOLUME
10**

**NOMOR
1**

**EDISI
April 2025**

**P ISSN : 2503 - 1708
E ISSN : 2722 - 7340**



Alamat Redaksi:

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

