

## REGULASI EMOSI SISWA TUNANETRA REMAJA DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 SLEMAN YOGYAKARTA

### *EMOTION REGULATION OF VISUAL IMPAIRMENT ADOLESCENT STUDENT AT MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 SLEMAN YOGYAKARTA*

Oleh: Annis Na'immatun, Universitas Negeri Yogyakarta, [annisna@gmail.com](mailto:annisna@gmail.com)

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses dan hasil regulasi emosi pada siswa tunanetra remaja kelas X di Madrasah Aliyah Negeri 2 Sleman Yogyakarta. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Subyek adalah tujuh orang siswa remaja dengan hambatan buta dan kurang lihat. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Uji keabsahan data menggunakan triangulasi sumber, triangulasi metode dan meningkatkan ketekunan. Teknik analisis data yakni analisis model Miles dan Huberman dalam Iskandar (2009: 139-142). Hasil penelitian ini menunjukkan proses regulasi emosi AA, AR, AC, AW, RN, AU, ER yang berbeda dalam menghadapi situasi dengan guru dan teman. Proses regulasi emosi yaitu pemilihan situasi dilakukan AA, AC, AW, RN, dan ER dengan menjauhi guru dan teman, AR menjauhi guru dan mendekati teman, selalu AU mendekati guru namun menjauhi teman; modifikasi situasi hanya dilakukan oleh AU saat situasi dengan guru; penyebaran perhatian dilakukan ketujuh subyek dengan distraksi kecuali AU yang memilih konsentrasi; perubahan kognitif dilakukan oleh semua subyek dengan menerima masalahnya kecuali AA; modulasi respon dilakukan AA dan RN dengan maladaptif ke guru dan teman, AR, AC, AW merespon adaptif, lalu AU dan ER merespon adaptif ke guru namun tidak ke teman.

Kata kunci: regulasi emosi, siswa tunanetra remaja

**Abstract:** *This study was aimed to describe the emotional regulation process and result of X grade visual impairment adolescent students at MAN 2 Sleman Yogyakarta. The approach of study was qualitative approach and the type was descriptive. The subjects were seven adolescent students with blind and low vision. The data was collected by observation, interview, and documentation. Validity of data was testing by source triangulation, method triangulation and increasing perseverance. Technique of data analysis was using Miles and Huberman model in Iskandar (2009: 139-142). The result of this experiment showed that emotion regulation process of AA, AR, AC, AW, RN, AU, ER have different result when face the situation with teacher and other students. Emotion regulation process that was selection of situation is made by AA, AC, AW, RN, and ER which stay away from teacher and their friends, AR stay away from his teacher and approach to his friends, AU approach his teacher but stay away from his friends; modification of situation just only carried out by AU when face the situation with teacher; spread of attention was done by seven subjects with distraction except AU which choose to concentrate; cognitive changes was done by all subjects which accept their problems except AA; response modulation was done by AA and RN which maladaptive to teacher and friend, AR, AC, AW give the adaptive response, AU and ER give the adaptive response to their teacher but didn't done to their friends.*

**Keywords:** *emotional regulation, visual impairment adolescent student*

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu periode perkembangan manusia yang ditandai oleh pertumbuhan fisik, pengembangan kepribadian, kebutuhan untuk pencapaian kedewasaan, kemandirian, serta adaptasi antara peran dan fungsi dalam kebudayaan dimana ia berada (Maslichah, 2015: 8). Remaja cenderung memiliki emosi yang bergejolak, pengungkapan

emosi pada remaja akan berbeda dengan pengungkapan emosinya saat masa anak-anak. Periode perkembangan yang ditandai dengan mulainya gejala awal pubertas diakhiri oleh pencapaian kematangan atau kedewasaan fisiologis atau psikologis. (Arthur & Emily, 2010: 18). Penerimaan diri yang kurang baik inilah yang akhirnya berkaitan dengan kematangan atau kestabilan emosi pada remaja.

Emosi dapat dirumuskan sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme, mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dan perubahan perilaku (Chaplin, 1995:163). Emosi yang tidak dikendalikan dengan baik akan menimbulkan emosi yang berlebihan pada remaja, tidak terkecuali pada anak berkebutuhan khusus. Salah satu siswa dengan berkebutuhan khusus yaitu anak tunanetra.

Tunanetra dipahami sebagai kondisi ketunaan atau ketidakmampuan seseorang dalam penggunaan indera penglihatan. Kehilangan kemampuan indera penglihatan berarti kehilangan akses informasi secara visual, maka dari itu seseorang yang mengalami hambatan penglihatan akan berupaya untuk meningkatkan atau mengfungsikan indera lain (Juang Sunanto, 2005 : 47). Ketidakmampuan atau hambatan pada siswa tunanetra ini sangat berpengaruh pada masa perkembangan. Hambatan ini menghambat akses penerimaan informasi secara cepat, mereka kesulitan belajar secara visual tentang stimulus-stimulus dan respon emosional yang harus diberikan. Dengan kata lain, siswa tunanetra memiliki keterbatasan dalam berkomunikasi secara emosional melalui ekspresi atau reaksi wajah. Hambatan ini yang terkadang membuat siswa tunanetra mengungkapkan emosinya secara tidak terkendali.

Purwaka Hadi (2007 : 27-33) mengemukakan bahwa seorang tunanetra akan mengalami hambatan-hambatan dan kesulitan untuk mengatasinya sehingga menimbulkan reaksi emosional. Reaksi emosional yang berlebihan akan menimbulkan frustrasi yang berakibat pada kepribadian yang negatif. Emosi yang muncul dalam diri seseorang perlu dikendalikan, agar respon yang muncul berupa respon yang adaptif. Pengendalian emosi ini biasanya disebut dengan regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengatasi atau mengontrol emosi yang dimilikinya, baik emosi positif maupun emosi negatif.

Menurut Gross (2008 : 499) mendefinisikan regulasi emosi sebagai cara individu mempengaruhi emosi yang individu miliki, kapan individu merasakan, dan bagaimana mengekspresikannya. Menurut Thompson (2005: 27-28), “regulasi emosi terdiri dari proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggungjawab untuk memonitoring, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional“. Maka dari itu, untuk kondisi emosi

pada remaja yang kurang stabil, dibutuhkan kemampuan untuk meregulasi emosi. Garnefski dan Kraaij (2007: 141) memaparkan bahwa regulasi emosi merupakan kesadaran atau proses kognitif membantu individu mengatur emosi-emosi atau perasaan-perasaan dan menjaga emosi tersebut agar tidak berlebihan. Regulasi emosi dianggap menjadi aspek dari konstruk terbesar regulasi diri, atau kemampuan mengontrol suatu perilaku dan respon terhadap stimulus agar dapat mewujudkan tujuan secara efektif (Berkovits, 2016: 2). Pendapat tersebut menegaskan bahwa kemampuan regulasi emosi memegang peranan penting individu dalam berperilaku terhadap lingkungan di sekitarnya.

Perkembangan mental dan kepribadian anak berawal dari terpenuhinya kebutuhan yang paling mendasar saat masih anak yaitu *basic trust* (kepercayaan dasar). Pola pengasuhan yang buruk pada akhirnya melahirkan anak-anak yang tidak memiliki keterampilan mengelola emosi serta sulit menyesuaikan diri terhadap perubahan dan perbedaan situasi maupun lingkungan. Oleh karena itu, berdasarkan hal tersebut peneliti memiliki keinginan untuk melakukan penelitian yang mendalam mengenai dinamika regulasi emosi siswa tunanetra.

Penelitian ini tidak hanya didasarkan pada studi teoritis saja, namun juga berdasarkan studi lapangan. Berdasarkan wawancara dengan salah satu guru di Madrasah Aliyah Negeri Klaten sebagai salah satu sekolah di Klaten yang menyelenggarakan pendidikan inklusi pada 31 November 2016, ditemukan bahwasanya ada beberapa siswa tunanetra yang terkadang meluapkan emosi secara berlebihan, seperti berteriak dan membuang barang-barang yang ada di dekatnya. Hal tersebut terjadi saat siswa sedang berada di dalam kelas bersama siswa lainnya. Analisis dari salah satu guru kelas, siswa kemungkinan tidak menyukai kondisi atau suasana kelas saat itu. Setelah kejadian tersebut, siswa lain memilih untuk diam dan tidak bertanya kepada siswa tunanetra yang bersangkutan. Kemudian dilakukan juga wawancara pada 10 Juni 2018 kepada salah satu siswa tunanetra di sekolah inklusi MAN 2 Sleman Yogyakarta. Peneliti menemukan bahwasanya beberapa siswa tunanetra di sekolah tersebut merasa disisihkan oleh teman sekelasnya. Mereka merasa emosi namun memilih untuk diam dan tidak menyampaikan kepada teman-temannya, contoh kejadian yang membuat mereka merasa disisihkan yaitu ketika teman-temannya tidak mau membantunya di

dalam kelas saat pelajaran. Jadi ada keengganan siswa awas untuk membantu siswa tunanetra saat pelajaran dan saat mengalami gejolak emosi di kelas. Selain itu belum ada pendampingan yang intensif bagi siswa tunanetra remaja yang mengalami gejolak emosi di sekolah.

Berdasarkan latar belakang masalah dan studi lapangan tersebut, maka dilakukan penelitian yang lebih mendalam terhadap dinamika regulasi emosi siswa tunanetra remaja di MAN 2 Sleman. Penelitian ini berusaha menemukan fakta dan mendeskripsikan proses regulasi emosi yang terjadi pada siswa tunanetra remaja. Penelitian mencakup lima model proses regulasi emosi dari James J. Gross (2007: 10). Proses regulasi emosi tersebut yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu penelitian deskriptif kualitatif. Menurut Creswell (2002: 50), penelitian kualitatif digunakan untuk mempelajari masalah-masalah penelitian yang membutuhkan eksplorasi dan pemahaman tentang suatu fenomena.

Menurut Burhan Bungin (2011: 57), penelitian deskriptif dimaksud untuk menggambarkan, menjelaskan, atau meringkaskan berbagai kondisi, situasi atau berbagai variabel penelitian. Penelitian ini dimaksudkan untuk mendeskripsikan proses dan hasil regulasi emosi siswa tunanetra remaja di MAN 2 Sleman Yogyakarta.

Penentuan subyek dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive* yakni teknik menentukan subyek penelitian berdasarkan tujuan dan pertimbangan tertentu. Penentuan subyek dalam penelitian ini didasarkan atas pertimbangan sebagai berikut:

1. Subyek merupakan siswa tunanetra baik siswa tunanetra buta maupun kurang lihat yang duduk di kelas X MAN 2 Sleman Yogyakarta. Pertimbangan dengan dipilihnya subyek ini yaitu melihat kondisi di lapangan bahwa siswa kelas X biasanya masih dalam tahap beradaptasi dengan lingkungan sekolah barunya, terutama bagi siswa tunanetra yang sebelumnya berasal dari sekolah khusus tunanetra atau bukan sekolah inklusi.
2. Subyek merupakan siswa tunanetra buta dan kurang lihat yang berusia remaja yaitu usia 12-21 tahun. Pertimbangan dipilihnya usia

12-21 tahun karena pada usia ini siswa tunanetra berada dalam rentang masa remaja. Masa remaja merupakan masa peralihan masa anak-anak ke masa dewasa yang akan menimbulkan banyak gejolak emosi dalam diri siswa tunanetra remaja.

Berdasarkan dua pertimbangan tersebut, maka didapatkan tujuh subyek, yaitu AA, AR, AW, AC, RN, AU, dan ER.

Penelitian dilaksanakan di Madrasah Aliyah Negeri 2 Sleman Yogyakarta yang beralamat di Jalan Raya Tajem, Caturtunggal, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Adapun penelitian dilaksanakan pada bulan Desember tahun 2018 sampai dengan Mei tahun 2020 terhitung dari proses perizinan dan pengambilan data.

Sumber data dalam penelitian ini yaitu tujuh siswa tunanetra remaja kelas X yang dijadikan subyek penelitian. Selain itu data juga didapat dari wali kelas subyek, guru pendamping khusus, dan teman sekelas subyek.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Observasi yang dilakukan dalam penelitian adalah observasi partisipatif, peneliti datang ke tempat subyek yang diamati, tetapi tidak ikut terlibat secara langsung dalam kegiatan. Data-data yang dihimpun melalui kegiatan wawancara antara lain data yang berkaitan dengan kemampuan subyek pemilihan situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, dan modulasi respon.

Wawancara dilakukan secara tidak terstruktur atau terbuka. Wawancara dianggap selesai apabila sudah menemui titik jenuh yakni tidak ada lagi data yang dapat digali. Wawancara dilakukan dengan siswa tunanetra remaja, wali kelas, guru pendamping khusus, dan teman sekelas. Data-data yang dihimpun melalui kegiatan wawancara antara lain data yang berkaitan dengan kemampuan subyek pemilihan situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, dan modulasi respon. Selain itu data terkait latar belakang siswa juga didapat dari hasil wawancara.

Dokumentasi sebagai penguat data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara. Data yang diperoleh melalui dokumentasi yaitu surat keterangan penyandang tunanetra, foto kegiatan siswa, dan laporan hasil belajar siswa.

Penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan meningkatkan ketekunan. Teknik tersebut

digunakan untuk menyempurnakan data dan analisis data. Triangulasi sumber yang dilaksanakan dalam penelitian dengan membandingkan pernyataan yang diperoleh dari berbagai sumber. Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi yang diperoleh dari sumber yang sama. Sementara itu, teknik meningkatkan ketekunan dilakukan dengan mengintensifkan waktu penelitian secara berkesinambungan untuk mengamati regulasi emosi siswa tunanetra remaja.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian mengacu pada model Miles dan Huberman dalam Iskandar (2009: 139-142).

#### 1. Reduksi Data

Data difokuskan pada data penting dan data yang menggambarkan proses regulasi emosi siswa tunanetra, serta menyederhanakan data dengan cara mengurangi data yang tidak relevan dengan tujuan penelitian.

#### 2. Penyajian Data

Penyajian data berbentuk uraian untuk menggambarkan kemudian disajikan dalam bentuk teks narasi tentang regulasi emosi siswa tunanetra remaja.

#### 3. Mengambil Kesimpulan

Penarikan kesimpulan dilakukan dengan mencari hubungan dan keterkaitan antar data kemudian mencari permasalahan tentang regulasi emosi siswa tunanetra remaja.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dan pembahasan mengenai regulasi emosi siswa tunanetra remaja di MAN 2 Sleman Yogyakarta dapat diuraikan sebagai berikut:

#### Hasil Penelitian

Hasil penelitian mengenai regulasi emosi siswa tunanetra remaja dideskripsikan sebagai berikut:

##### 1. Deskripsi Subyek AA

AA merupakan siswa kelas X Agama MAN 2 Sleman Yogyakarta. Ciri-ciri fisik AA yang dapat diamati yaitu bertubuh besar, tidak terlalu tinggi, berpostur bungkuk, kulit coklat, kondisi bola mata masih bagus namun tidak terlalu banyak pergerakan. AA mengalami hambatan penglihatan sejak lahir yaitu tunanetra buta total. Seperti kebanyakan penyandang tunanetra yang memiliki *blindism*, AA juga memiliki *blindism* atau adatan, yaitu menggeng-geleng kepala.

AA merupakan anak kedua dari dua bersaudara, ayahnya berprofesi sebagai TNI dan ibunya adalah seorang ibu rumah tangga. Sekarang AA tinggal di kos yang berdekatan dengan sekolah. AA memilih tinggal di kos karena ia ingin merasakan lingkungan yang berbeda dibandingkan saat ia tinggal di asrama khusus tunanetra yaitu Asrama Yaketunis Yogyakarta. Saat pulang ke rumah, AA tinggal dengan kedua orangtuanya, saudara kandung, dan saudara sepupunya.

Saat ini pertama kalinya AA bersekolah di sekolah inklusi yaitu MA N 2 Sleman Yogyakarta. Sebagaimana siswa tunanetra yang lain, AA tentu harus beradaptasi dengan lingkungan barunya tersebut. Dalam proses beradaptasi tersebut, AA mengalami beberapa permasalahan di sekolah yang membuatnya menanggapi secara emosional, misalnya kebingungan dan kecewa atas kondisi yang ia alami.

**Masalah dengan Guru.** Permasalahan komunikasi dengan guru yang kurang lancar mengakibatkan AA tidak mampu memahami beberapa mata pelajaran yang berkaitan dengan hitungan seperti matematika, bahasa Arab, dan bahasa Inggris. AA mengungkapkan, “Penyampaian guru kurang jelas, apalagi sering nulis di papan tulis. Kadang tanya lagi ke guru. Pelajaran hitung-hitungan atau matematika, bahasa Arab, bahasa Inggris yang paling tidak bisa. Bingung karena guru banyak menulis di papan tulis” (WWCR AA. 29 Januari 2019).

Selain itu berdasarkan hasil observasi, AA nampak tidak fokus dengan pembelajaran, misalnya ketika guru memberikan pertanyaan ke AA, ia terkesan kaget dan tidak segera menjawab. Hal ini terjadi terutama dalam proses pembelajaran mata pelajaran berhitung seperti matematika, dan terjadi juga di pelajaran bahasa Arab dan bahasa Inggris.

**Masalah dengan teman awas.** Permasalahan lain yang dialami AA yaitu komunikasi dengan teman-teman. Seperti halnya yang dituturkan AA, “Komunikasi sama teman agak kesulitan karena kurang diperhatikan, asyik main sendiri, kurang ditanggapi” (WWCR AA. 29 Januari 2019). Permasalahan komunikasi ini juga diperkuat dengan hasil observasi, “AA tidak terlalu banyak berkomunikasi dengan teman-temannya yang lain, biasanya hanya dengan sesama tunanetra dan 2 siswa yang duduk berdekatan dengannya.

Sebenarnya subyek selalu merespon jika ada teman lain yang memanggil atau

menanyakan sesuatu ke subyek, tetapi seringkali teman-teman sekelas atau bahkan kelas lain memanggil subyek karena hanya bermaksud menggoda (OBSRV. AA. 25 Januari-23 Februari 2019). Menggoda yang dimaksud yaitu memanggil AA, lalu ketika AA merespon mereka tidak melanjutkan pembicaraan atau terkadang mereka menertawakan AA. Padahal ketika teman-temannya memanggil, nampak raut wajah senang dari AA, namun jika sudah berlebihan yaitu hanya menggoda maka AA akan merasa tidak nyaman dan marah.

IB sebagai teman sebangku AA juga menyatakan bahwa AA memiliki permasalahan komunikasi dengan teman-temannya. "Kalau dia sekali diganggu marah, dia ambil sesuatu di depannya dilempar segala arah. Apapun bisa dilempar misal buku, reglet, atau yang parah 2 kali AA melempar tong sampah dan tongkat. Pernah juga AA menendang, tapi malah yang kena teman lain" (WWCR IB. 11 Mei 2019).

Regulasi emosi AA dalam menghadapi guru adalah ketika berada pada situasi dimana AA tidak dapat memahami beberapa mata pelajaran, dikarenakan guru yang sering menulis di papan tulis, dan situasi dimana AA kurang fokus dengan pembelajaran. Regulasi emosi AA menunjukkan ia akan cenderung menjauh, tidak melakukan perubahan pada situasi tersebut, berupaya mengalihkan ke hal lain, menyalahkan guru kemudian berusaha menyesuaikan diri dengan menahan emosinya.

Regulasi emosi AA dalam menghadapi teman-teman awas adalah ketika berada pada situasi dimana teman-teman awas sering menggoda AA dengan memanggil-manggil dan menertawakan. Maka ia akan cenderung menjauh, tidak melakukan perubahan pada situasi tersebut, berupaya mengalihkan ke hal lain, menyalahkan teman-teman awas kemudian melakukan tindakan yang maladaptif dengan marah dan melempar barang.

## 2. Deskripsi Subyek AR

AR merupakan salah satu siswa di Madrasah Aliyah Negeri 2 Sleman Yogyakarta. Saat ini AR duduk di bangku kelas X jurusan Ilmu Agama. Ciri-ciri fisik yang dapat diamati dari AR yakni badan besar namun tidak gemuk, tinggi, kulit sawo matang, serta kondisi kedua mata tertutup. Saat berjalan, posisi tubuh AR tegap dan tidak terlalu condong ke depan ataupun ke sisi lain. AR mengalami hambatan penglihatan sejak lahir. Riwayat pendidikan AR sebelumnya yaitu di sekolah khusus tunanetra (SLB Yaketunis Yogyakarta), kemudian

dilanjutkan ke MTs Yaketunis Yogyakarta. AR saat ini tinggal di asrama Yaketunis Yogyakarta.

AR sebagai siswa tunanetra yang selama ini bersekolah di sekolah luar biasa kemudian saat ini memilih untuk bersekolah ke sekolah inklusi, tentunya akan mengalami banyak penyesuaian. Penyesuaian atau adaptasi tersebut dapat berjalan lancar maupun kurang lancar dan menimbulkan permasalahan dalam keseharian AR di sekolah. Berdasarkan hasil observasi dan penuturan teman sebaya AR, ia merupakan siswa tunanetra yang ramah dan mudah berbaur dengan teman-teman yang lain dibandingkan dengan siswa tunanetra lain. AR memiliki pribadi yang baik, mandiri, dan tidak mau merepotkan dan memperlakukan hal-hal di sekitarnya, namun tentu saja bagi AR tetap membutuhkan proses dalam beradaptasi dengan lingkungan sekolahnya.

**Masalah dengan guru.** AR sendiri mengaku bahwa ia secara umum tidak ada kendala yang berat, hanya dalam beberapa hal. "Secara umum tidak ada kendala, lurus-lurus saja; tetapi ada permasalahan penyampaian guru. Masalah yang lain itu komunikasi sama teman. Guru biasanya menulis di papan dan penjelasan tidak detail. Teman-teman yang lain juga bingung menjelaskan, jadi pusing. Pada awalnya teman cuek, sekitar 2 bulan bosan sekolah dan merasa terasing. Kadang kalau nimbrung kurang ditanggapi" (WWCR AR. 29 Januari 2019). Berdasarkan penuturan AR tersebut, AR mengalami permasalahan komunikasi dengan guru dan teman sekelas. Hal tersebut juga nampak saat diobservasi, saat pelajaran Bahasa Arab, AR terlihat tidak aktif, sesekali ia membuka *handphone* dan nampak mengantuk.

**Masalah dengan teman awas.** AR merasa mempunyai permasalahan lain terkait komunikasi dengan teman yang lain, nampak saat pelajaran olahraga. Saat itu mereka harus berolahraga di lapangan yang berada di luar sekolah, namun ternyata AR tidak ikut karena teman-temannya tidak mengajak dan AR pun tidak meminta diajak. Selain hal tersebut, selama observasi tidak terlihat permasalahan yang serius yang dialami oleh AR. Berdasarkan yang disampaikan RI, mengungkapkan bahwa AR mampu menyelesaikan permasalahan dengan teman-teman sekelasnya. AR merespon ketika teman-teman bercanda dengannya dan tidak tersinggung dengan perlakuan teman-temannya tersebut. Terkait pelajaran, menurut RI wajar jika AR terkadang bosan saat pelajaran karena hal itu juga terjadi dengan siswa lain.

Regulasi emosi AR dalam menghadapi guru adalah ketika berada pada situasi dimana AA tidak dapat memahami beberapa mata pelajaran, dikarenakan guru yang sering menulis di papan tulis, dan dan penjelasan tidak detail. Regulasi emosi AR menunjukkan ia akan cenderung menjauh, tidak melakukan perubahan pada situasi tersebut, berupaya mengalihkan ke hal lain, menerima dan menilai positif kemudian berusaha menyesuaikan diri dengan sebaik sangka dan menahan emosinya.

Regulasi emosi AR dalam menghadapi teman awas adalah ketika berada pada situasi dimana teman-teman awas awalnya tidak terlalu peduli dengan AR dan tidak merespon AR. Maka ia memilih mendekati, tidak melakukan perubahan pada situasi tersebut, berupaya mengalihkan ke hal lain, menerima dan menilai positif kemudian melakukan tindakan yang adaptif, berupa tenang dalam merespon dan berusaha menyelesaikan.

### 3. Deskripsi Subyek AC

Subyek AC merupakan salah satu siswa tunanetra kelas X IPS 1 di Madrasah Aliyah Negeri 2 Sleman Yogyakarta. Ciri-ciri fisik yang dapat diamati dari AC yaitu berkulit putih, tidak terlalu tinggi, badan sedikit gemuk, postur tubuh yang merunduk, dan kelopak mata tertutup. AC memiliki adatan seperti halnya tunanetra yang lain. Adatan AC yaitu menggerakkan kepalanya dan jari-jari tangannya. AC mengalami hambatan penglihatan sejak lahir. AC lahir prematur enam setengah bulan dan diinkubator selama 40 hari. Saat di inkubator mata AC tidak ditutup sehinggamenyebabkan kerusakan pada penglihatannya. AC tinggal bersama kedua orangtuanya yang jaraknya tidak jauh dari sekolah. Kedua orangtua AC bekerja wirausaha toko kecil dan kos. Sebelum bersekolah di MA N 2 Sleman, AC menempuh pendidikan di SLB Yakterunis Yogyakarta sejak di taman kanak-kanak hingga sekolah dasar, kemudian melanjutkan di MTs Yaketunis Yogyakarta.

**Masalah dengan guru.** AC mengalami permasalahan di sekolah seperti halnya siswa tunanetra yang lain. AC merasa tidak mampu memahami pelajaran Bahasa Arab dan matematika. “Dijelasin gak ngerti, mau tanya bingung. Guru juga bertanya, tapi ya gimana saya juga bingung mau tanya apa. Lalu kalau ujian asal jawab. Kadang-kadang teman lupa ngajak, pas upacara misal tapi nanti ada yang balik” (WWCR AC. 15 Februari 2019). Saat upacara di lapangan, terkadang teman-teman sekelas tidak mengajak dan membantu AC untuk

ke lapangan, tetapi setelah itu ada yang kembali ke kelas untuk membantu AC. Keterangan dari salah satu guru, AC memang lemah dalam pelajaran.

**Masalah dengan teman awas.** Selain masalah pelajaran, AC mengalami permasalahan komunikasi dengan teman-temannya. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, AC memang nampak tidak banyak berbicara dengan teman-temannya. Termasuk dengan SE, ia hanya membicarakan hal-hal yang memang perlu seperti menanyakan pelajaran. Hal tersebut dibenarkan oleh SE bahwa, “AC jarang ngomong sama yang lain, selain saya. Sama saya pun sebenarnya jarang ngobrol, hanya tanya hal penting dan menjawab seadanya. Setelah itu sudah, mungkin karena kita tidak punya topik bicara. Kalau pelajaran tidak mengerti tetapi tidak tanya guru. Misal kalau saya bacakan biasanya AC jarang menulis. Jarang mengerjakan tugas di rumah juga” (WWCR SE. 11 Mei 2019). Berdasarkan keterangan dari AC, ia sebenarnya senang bercerita dengan orang lain namun ia bingung ketika akan berbicara dengan teman-teman di kelasnya. AC merasa tidak memahami apa yang dibicarakan teman-temannya. Selain itu AC juga enggan meminta bantuan ke orang lain, misalnya saat harus upacara, karena AC diam saja teman-temannya tidak ada yang membantu menggandengnya ke lapangan.

Regulasi emosi AC dalam menghadapi guru adalah ketika berada pada situasi dimana AC tidak dapat memahami beberapa mata pelajaran. Regulasi emosi AC menunjukkan ia akan cenderung menjauh, tidak melakukan perubahan pada situasi tersebut, berupaya mengalihkan ke hal lain, menyalahkan orang lain lalu menerima kemudian berusaha menahan emosinya.

Regulasi emosi AC dalam menghadapi teman awas adalah ketika berada pada situasi dimana teman-teman awas tidak mengajak AC untuk berkomunikasi dan enggan untuk membantunya. Maka ia memilih menjauhi, tidak melakukan perubahan pada situasi tersebut, berupaya mengalihkan ke hal lain, menyalahkan orang lain lalu menerima, kemudian melakukan tindakan yang adaptif, berupa menahan emosi.

### 4. Deskripsi Subyek AW

Subyek AW merupakan siswa tunanetra di kelas X IPS 1 Madrasah Aliyah Negeri 2 Sleman Yogyakarta. AW adalah anak tunggal dari kedua orangtua yang merupakan pensiunan Pegawai Negeri Sipil. Riwayat pendidikan AW yaitu dari

sekolah dasar hingga sekolah menengah pertama di sekolah khusus tunanetra, yaitu di SLB dan MTs Yaketunis Yogyakarta. AW tinggal bersama kedua orangtuanya yang letaknya tidak terlalu jauh dari MA N 2 Sleman Yogyakarta. Kegiatan AW di rumah aktif membantu orangtuanya berjualan dan mengerjakan pekerjaan rumah seperti mencuci baju dan piring. AW memang dibiasakan untuk hidup mandiri dan mampu membantu orangtua sejak kecil.

Subyek AW mengalami hambatan penglihatan sejak lahir. Ciri-ciri fisik yang dapat diamati yaitu berkulit coklat, tidak terlalu tinggi, tubuh berisi, dan kelopak mata terbuka. Siswa tunanetra biasanya memiliki *blindism* atau adatan, untuk AW sendiri sering mengangkat dagunya dan sedikit menggelengkan kepalanya.

**Masalah dengan guru.** Menurut AW permasalahan yang ditemuinya yaitu merasa kurang mampu memahami materi yang disampaikan guru. Hal tersebut dikarenakan guru banyak menulis di papan tulis, sedangkan bagi AW dan siswa tunanetra lain akan merasa kesulitan. "Kalau materi yang hitung-hitungan seperti matematika, fisika. Kaya gak bisa bisa. Kalau dulu standar sih mbak, sekarang gak bisa. Karena kan gurunya pakai visual mbak, di papan tulis, saya bingung bayanginnya" (WWCR AW. 15 Februari 2019). AW pernah mencoba aktif bertanya, namun ada beberapa guru yang kurang merespon.

**Masalah dengan teman awas.** Permasalahan AW dengan teman-teman awas yaitu permasalahan komunikasi. Teman awas kurang peduli dan tidak merespon dengan baik saat AW meminta bantuan. Selain itu, AW juga bingung memulai percakapan karena canggung. "Masalah dengan teman itu ada yang cuek mbak, misal di kelompok ada yang cuek" (WWCR AW. 15 Februari 2019).

Regulasi emosi AW dalam menghadapi guru adalah ketika berada pada situasi dimana AW tidak dapat memahami beberapa mata pelajaran, dikarenakan guru yang sering menulis di papan tulis dan ada beberapa guru yang kurang merespon saat AW bertanya. Regulasi emosi AW menunjukkan awalnya mendekati situasi namun akhirnya menjauh, tidak melakukan perubahan pada situasi tersebut, mengalihkan ke hal lain, menerima, kemudian berusaha menyesuaikan diri dengan menahan emosinya.

Regulasi emosi AW dalam menghadapi teman awas adalah ketika berada pada situasi dimana teman-teman awas kurang peduli dan

tidak merespon dengan baik saat AW meminta bantuan. Regulasi emosi AW menunjukkan cenderung menjauh, tidak melakukan perubahan pada situasi tersebut, berupaya mengalihkan ke hal lain, mengalahkan teman kemudian menerima, lalu berusaha menyesuaikan diri dengan menahan emosinya.

#### 5. Deskripsi Subyek RN

Subyek RN merupakan siswa tunanetra di kelas X IPS 1 Madrasah Aliyah Negeri 2 Sleman Yogyakarta. RN tinggal di asrama yayasan kesejahteraan tunanetra Islam (Yaketunis) dan sekaligus bersekolah di yayasan yang sama sejak sekolah menengah pertama. Saat sekolah dasar, RN bersekolah di sekolah khusus tunanetra di dekat rumahnya yaitu di daerah Cilacap. RN adalah anak pertama dari dua bersaudara. Ayah RN bekerja di lembaga pemerintahan PLTU, sedangkan ibunya adalah ibu rumah tangga. RN mengalami hambatan penglihatan sejak berusia dua bulan karena katarak. Mata RN sempat dioperasi saat ia berusia tiga tahun.

Awalnya RN bersekolah di sekolah umum, namun RN tidak dapat mengikuti pelajaran sehingga ia dipindah ke sekolah khusus tunanetra. Semasa kecil, orangtua RN sempat merasa malu karena prestasi belajar RN kurang baik, namun setelah orangtuanya menyadari bahwa RN berkebutuhan khusus, kedua orangtuanya lebih menerima dan mendukung RN untuk terus belajar.

Ciri-ciri fisik yang dapat diamati dari RN yaitu berkulit putih, bertubuh kecil, tidak terlalu tinggi, dan kelopak mata terbuka. RN mampu membaca tulisan biasa dan tulisan Braille, namun ia lebih nyaman menggunakan tulisan Braille. Hal tersebut karena menurutnya lebih mudah dibandingkan menggunakan tulisan biasa yang harus diperbesar atau ia harus mendekatkan matanya ke tulisan.

**Masalah dengan Guru.** Sebagaimana siswa tunanetra yang lain meskipun RN tunanetra *low vision*, ia tetap mengalami beberapa permasalahan di sekolah. Permasalahan utama yang RN alami adalah komunikasi. "Permasalahan yang paling utama adalah dari diri sendiri yaitu cara bergaul. Kalau dulu di sini (MTs Yaketunis Yogyakarta) ya semua tunanetra, merasa baik-baik saja. Kalau di MAN sama anak awas dan kita butuh bantuan mereka" (WWCR RN. 5 Mei 2019). Permasalahan komunikasi dengan guru yang kurang lancar mengakibatkan RN tidak mampu memahami beberapa mata pelajaran. Berdasarkan hasil observasi, RN nampak tidak berkonsentrasi

dalam pembelajaran. RN lebih sering tidur saat di kelas, termasuk saat guru menjelaskan pelajaran. Selain itu, saat guru memberikan pertanyaan, RN tidak mampu menjawab pertanyaan tersebut.

**Masalah dengan teman awas.** Permasalahan lain yang dialami RN yaitu komunikasi dengan teman-teman. Teman-temannya tidak empati ke RN, sedangkan RN juga tidak suka terlalu banyak diajak berbicara orang lain. RN menyampaikan bahwa teman-temannya jarang menolongnya saat di kelas, misalkan saat pelajaran atau keluar kelas. Selain itu AW (teman sebangku RN) menyampaikan permasalahan tersebut yaitu teman-teman yang cuek dengannya dan siswa tunanetra yang lain. Sebagai contoh saat pelajaran, RN meminta tolong ke temannya untuk dibacakan soal, namun beberapa kali terjaditeman-temannya tidak segera membacakan. Hingga akhirnya waktu untuk mengerjakan habis dan RN belum sempat mengerjakan soal dari guru tersebut.

Hal tersebut dibenarkan oleh wali kelas X IPS 1, namun beliau sudah membuat jadwal untuk tugas membacakan. “Tidak ada yang membacakan saat pelajaran, lalu sudah saya bentuk jadwal dan pantau” (WWCR AI. 13 Mei 2019). Contoh kejadian lain yaitu saat siswa diminta ke lapangan untuk upacara, RN sebagai siswa *low vision* merasa bertanggungjawab untuk menggandeng teman-teman tunanetra yang lain. Sebenarnya RN merasa kesulitan ketika harus menggandeng semua, namun tidak ada siswa awas yang membantunya.

Regulasi emosi RN dalam menghadapi guru adalah ketika berada pada situasi dimana RN tidak memahami beberapa mata pelajaran, dikarenakan RN tidak fokus dan tidak semua guru memberikan penjelasan khusus atau tambahan. Regulasi emosi AA menunjukkan ia akan cenderung menjauh, tidak melakukan perubahan pada situasi tersebut, berupaya mengalihkan ke hal lain, menyalahkan guru lalu berusaha menerima kemudian melakukan tindakan maladaptif yaitu diawali diam, tidak peduli terhadap pelajaran, dan tidak merespon guru.

Regulasi emosi RN dalam menghadapi teman awas adalah ketika berada pada situasi dimana teman-teman kurang merespon saat RN meminta bantuan. Maka ia akan cenderung menjauh, tidak melakukan perubahan pada situasi tersebut, berupaya mengalihkan ke hal lain, menyalahkan teman teman awas lalu berusaha menerima, kemudian melakukan

tindakan yang maladaptif dengan berupa marah ke teman sebangkunya dan tidak merespon teman awas.

#### 6. Deskripsi Subyek AU

Subyek AU merupakan siswa tunanetra kelas X IPS 2 di Madrasah Aliyah Negeri 2 Sleman. Riwayat pendidikan AU yaitu pendidikan dasar di SLB Yaketunis Pati, Jawa Tengah kemudian di Madrasah Tsanawiyah Yaketunis Yogyakarta. Awal mula AU mengalami hambatan penglihatan dikarenakan matanya terkena glaukoma saat berusia empat tahun. Namun baru terdeteksi saat usia lima tahun setengah dan langsung ditangani dengan operasi. Operasi tersebut ternyata gagal dan penglihatan AU menjadi *low vision*. Saat berusia sembilan tahun, AU menjadi tunanetra buta total. Sampai sekarang AU masih mengonsumsi obat untuk mengurangi rasa sakit di matanya.

Ayah AU merantau untuk bekerja sebagai wirausaha, sedangkan ibunya sudah meninggal di akhir tahun 2018. AU memiliki satu saudara perempuan yang sekarang tinggal bersama neneknya. Keluarga AU adalah keluarga yang sangat menerima kondisi AU. Menurutnya, keluarganya terutama orangtuanya selalu memberikan motivasi untuk terus belajar dan tidak menyerah dengan kondisi dirinya. Kedua orangtua AU juga selalu membimbing AU untuk selalu belajar agama dan mengaji, karena itulah AU merasa senang bersekolah di MTs Yaketunis dan MA N 2 Sleman.

**Masalah dengan Guru.** AU mengalami beberapa permasalahan di sekolah. AU mempunyai masalah terkait pelajaran dan komunikasi dengan teman-temannya. “Kalau pelajaran lebih ke tidak paham mbak, misal Matematika, Fisika, Bahasa Inggris. Tidak paham jika hanya mendengarkan penjelasan guru” (WWCR AU. 19 Februari 2019). Berdasarkan hasil observasi, meskipun AU tidak paham, ia tetap berusaha untuk mencatat dan bertanya ke guru. Hanya saja karena guru banyak menulis di papan tulis dan tidak semua guru memberikan penjelasan tambahan untuk tunanetra sehingga AU tidak memahami sepenuhnya.

**Masalah dengan teman awas.** Permasalahan lain yang dialami AU adalah hubungan dengan teman-teman awas. Beberapa teman tidak empati kepadanya, seperti ketika AU meminta tolong. Selain itu AU juga merasa bingung saat mengajak berbicara teman-temannya. “Kalau sosial atau hubungan sama teman, teman-teman sikapnya beda kalau sama

yang tunanetra. Kalau sama siswa tunanetra jadi serius, canggung, tidak seperti ketika bersama teman yang lain. Ada yang bisa bercanda 1 atau 2 siswa saja. Saya juga jarang ngobrol dengan teman karena bingung, misal mereka bahas pengalaman kemana atau *game* atau lihat apa, saya tidak nyambung. Pernah ada yang tidak merespon dengan baik ketika dimintai bantuan” (WWCR AU. 19 Februari 2019).

Berdasarkan keterangan dari teman sebangku AU yaitu ER, ia jarang bersosialisasi dengan teman sekelasnya. Hal ini dianggap bukan sebuah permasalahan bagi ER, namun sebenarnya dengan kurangnya sosialisasi dengan teman sekelas merupakan permasalahan yang dihadapi AU. “Dia tidak suka cerita, orangnya lebih tertutup, pasti diam tidak pernah marah-marah. Tapi biasanya tidak *mood* karena masalah keluarga. Kalau sama teman tidak ada masalah mbak, karena memang kita jarang sosial sama teman, jadi cuma terkait pelajaran. Ketika di asrama dia juga jarang sosialisasi sama teman-teman, bertemannya sama itu-itu saja. Dia juga tidak suka kerja kelompok, katanya lama. Dia suka kerja sendiri. Dia sering ngeyel juga mbak” (WWCR ER. 19 Maret 2019).

Regulasi emosi AU dalam menghadapi guru adalah ketika berada pada situasi dimana AU tidak dapat memahami beberapa mata pelajaran, dikarenakan banyak guru yang sering menulis di papan tulis dan tidak memberikan penjelasan tambahan. Regulasi emosi AU menunjukkan ia berusaha mendekati situasi, melakukan perubahan pada situasi tersebut, berupaya fokus pada situasi, menyalahkan guru kemudian menerima, lalu berusaha menyesuaikan diri dengan menahan emosinya.

Regulasi emosi AU dalam menghadapi teman awas adalah ketika AU berada pada situasi dimana kurang merespon dengan baik saat AU meminta bantuan. Regulasi emosi AU menunjukkan ia cenderung menjauh, tidak melakukan perubahan pada situasi tersebut, berupaya mengalihkan ke hal lain, menyalahkan teman awas kemudian menerima, lalu melakukan tindakan maladaptif berupa melampiaskan kemarahan ke teman sebangkunya.

#### 7. Deskripsi Subyek ER

Subyek ER merupakan siswa tunanetra X IPS 2 di Madrasah Aliyah Negeri 2 Sleman. ER tinggal di asrama khusus tunanetra yaitu Asrama Yaketunis Yogyakarta. ER pernah bersekolah di sekolah dasar umum, namun saat ia kelas lima ER mengalami kejadian yang membuat ia kehilangan penglihatannya. ER pernah jatuh

yang menyebabkan saraf di retinanya putus, kemudian sempat dilakukan operasi namun tidak lama kemudian ER kembali tidak dapat melihat. Kondisi ER saat itu membuatnya depresi dan jarang keluar rumah, namun kedua orangtua ER selalu memotivasi agar ER kembali beraktivitas seperti semula. ER bersekolah di SLB di daerah rumahnya yaitu Magetan, Jawa Timur. Kemudian melanjutkan pendidikan sekolah menengah di MTs Yaketunis dan tinggal di asrama Yaketunis hingga sekarang.

**Masalah dengan guru.** Seperti halnya siswa tunanetra yang lain, ER mengalami beberapa permasalahan di sekolahnya sekarang. Menurut hasil observasi, ER memiliki permasalahan dalam hal komunikasi. ER mengalami kesulitan dalam memahami beberapa mata pelajaran. ER cenderung tidak mau bertanya ke guru dan ER pun tidak banyak merespon ketika guru bertanya kepadanya. Kondisi saat pembelajaran yaitu guru banyak menulis di papan tulis, sedangkan ER enggan bertanya, meskipun beberapa guru sudah berusaha memberikan penjelasan tambahan padanya dan siswa tunanetra yang lain. “ Tidak bisa mengikuti pelajaran matematika, guru *cuek*. Kalau pelajaran karna tidak terfasilitasi dengan baik, kan guru-gurunya ada yang tidak paham juga mbak cara mengajari anak tunanetra. Apalagi kalau matematika dan fisika kan pakai rumus jadi saya bingung. Ada guru yang *cuek*, kita sudah niat mengerjakan malah tidak dipercaya, suruh gabung teman awas.” (WWCR. ER 19 Februari 2019).

**Masalah dengan teman awas.** Permasalahan lain yang dialami ER yaitu komunikasi dengan teman-teman awas. ER jarang berkomunikasi dengan teman-teman awas, ER sendiri bingung memulai karena ia pernah memulai namun tidak mendapat respon yang sesuai harapannya. Sedangkan teman-temannya juga canggung untuk memulai percakapan dengan ER. Selain itu ada beberapa teman awas yang kurang merespon saat ER meminta bantuan.

Regulasi emosi ER dalam menghadapi guru adalah ketika berada pada situasi dimana ER tidak dapat memahami beberapa mata pelajaran, dikarenakan guru yang sering menulis di papan tulis, dan dimana ER tidak aktif untuk bertanya. Regulasi emosi ER menunjukkan ia cenderung menjauhi situasi, tidak melakukan perubahan pada situasi tersebut, mengalihkan ke hal lain, menyalahkan guru kemudian berusaha menerima, lalu berusaha menahan emosi.

Regulasi emosi ER dalam menghadapi teman awas adalah ketika berada pada situasi dimana teman-teman awas kurang merespon dengan baik saat ER meminta bantuan. Regulasi emosi ER menunjukkan ia akan cenderung menjauh, tidak melakukan perubahan pada situasi tersebut, berupaya mengalihkan ke hal lain, menyalahkan teman awas kemudian berusaha menerima, lalu melakukan tindakan yang maladaptif berupa marah dan melempar barang.

### **Pembahasan**

Regulasi emosi merupakan cara individu mempengaruhi emosi yang individu miliki, kapan individu merasakan, dan bagaimana mengekspresikannya (Gross: 2008: 499). Terdapat tiga aspek regulasi emosi menurut Gross (2007: 8-9), yaitu *pertama* seseorang dapat mengatur emosi negatif ataupun positif, baik dengan mengurangi atau meningkatkannya. *Kedua* pengaturan emosi dilakukan dengan disadari dan tanpa disadari (otomatis). *Ketiga* proses regulasi emosi dapat membuat suatu kondisi menjadi lebih baik ataupun lebih buruk, tergantung konteksnya. Ketiga aspek tersebut dapat dijadikan landasan utama dalam memahami proses regulasi subyek.

*Pertama* yaitu respon seorang setelah mengalami emosi membuktikan bahwa seseorang dapat mengatur emosi negatif, baik dengan mengurangi atau meningkatkannya. Dalam penelitian ini, mayoritas subyek memilih untuk mengurangi emosi negatif untuk menyesuaikan diri secara sosial. *Kedua* berdasarkan setiap proses regulasi yang dilalui subyek, terdapat subyek yang harus berusaha lebih untuk mengatur sikapnya dalam rangka meregulasi emosinya. Dalam hal ini disebut dengan *conscious*, baik sikap yang adaptif maupun maladaptif. Selain itu sebagian subyek melakukannya dengan *unconscious*, yaitu secara otomatis karena telah menjadi kebiasaan subyek. Meskipun begitu, mereka yang melakukan secara *conscious* di waktu selanjutnya melakukan secara *unconscious*. *Ketiga* proses regulasi emosi dapat membuat suatu kondisi menjadi lebih baik ataupun lebih buruk, tergantung konteksnya.

Berdasarkan temuan hasil penelitian, ditinjau kembali secara mendalam dari masing-masing rangkaian proses regulasi emosi ketujuh subyek. Rangkaian proses regulasi emosi menurut Gross (2007: 501-505) ada lima, yaitu pemilihan situasi, perubahan situasi, pengalihan perhatian, perubahan kognitif, dan modulasi

respon. Berikut hasil regulasi emosi tujuh subyek dalam menghadapi guru dan teman di sekolah:

#### 1. Pemilihan Situasi

Proses regulasi emosi subyek dalam menghadapi guru yaitu *pertama*, pemilihan situasi merupakan cara individu untuk menghindari situasi yang dapat menimbulkan emosi yang berlebihan. Pemilihan situasi dapat dilakukan dengan mendekati dan menjauhi orang, tempat, atau obyek-obyek tertentu (Gross, 2008: 501). Siswa tunanetra saat mengalami permasalahan di sekolah juga melakukan pemilihan situasi. Ketika ketujuh subyek mengalami permasalahan, maka akan dilakukan pemilihan atau seleksi situasi yang akan menentukan bagaimana mereka menanggapi permasalahan dan situasi tersebut.

Pemilihan situasi yang dilakukan subyek saat menghadapi situasi dengan guru yaitu subyek AA menjauhi situasi, sama halnya dengan AR, AC, RN, dan ER. Sedangkan subyek AW awalnya mendekati situasi lalu menjauhi, serta subyek AU memilih mendekati situasi. Pemilihan situasi yang dilakukan subyek saat menghadapi situasi dengan teman yaitu AR mendekati situasi sedangkan subyek lain menjauhi situasi.

Menurut Gross & Thompson (2007: 11), pemilihan situasi seharusnya dilakukan secara efektif. Efektif berkaitan dengan mempertimbangkan manfaat jangka panjang dan jangka pendek yang diperoleh. Saat subyek melakukan pemilihan situasi dengan menghindar maka akan menimbulkan manfaat jangka pendek yaitu munculnya situasi yang nyaman, namun permasalahan cenderung tidak terselesaikan. Sedangkan manfaat jangka panjang yaitu muncul dari pemilihan situasi dengan mendekati situasi. Dampak jangka panjang dari mendekati situasi yaitu adanya penyelesaian atau solusi dari permasalahan.

AA menjauhi situasi dengan guru dan teman karena AA tidak mengetahui cara berkomunikasi dengan guru. AA menjadi cenderung lari dari permasalahannya tersebut sehingga masalahnya berlarut-larut tanpa penyelesaian, meskipun dalam jangka waktu yang singkat AA merasa tenang dan nyaman. Begitu pula yang terjadi pada AR, namun ia hanya menjauhi situasi dengan guru, sedangkan dengan teman ia memilih mendekati situasi. AR menjauhi situasi dengan guru karena ia merasa masih dapat mengikuti sebagian besar pelajaran, selain itu dia merasa sungkan untuk banyak bertanya ke guru. Kemudian AR mendekati

situasi dengan teman karena ia menyadari bahwa ia harus beradaptasi dan memaklumi teman-temannya, karena sama dengan dirinya yang berada di lingkungan baru, hal itu pun berlaku untuk teman-temannya. Pemilihan situasi oleh AR tersebut membawa dampak baik dalam komunikasi dengan teman-temannya, ia mendapatkan manfaat jangka panjang tersebut meskipun beberapa kali ia merasa nyaman. AR memanfaatkan kemampuan bermusiknya untuk mendekati teman-temannya, seperti bermain gitar.

Subyek AC, RN, dan ER memilih menjauhi situasi dengan guru maupun teman. Mereka tidak mengetahui cara berkomunikasi dengan guru dan teman. Sama halnya dengan AW yang menjauhi situasi dengan guru dan teman, meskipun awalnya AW berusaha mendekati guru. Hal tersebut dikarenakan AW merasa telah berusaha mendekat dengan alasan ia ingin belajar dan menunjukkan bahwa ia mampu belajar seperti siswa yang lain, namun karena ia merasa tidak mendapat respon yang sesuai harapannya ia memilih menjauh. Kemudian subyek AU, satu-satunya yang tetap mendekati situasi dengan guru, namun menjauhi situasi dengan teman. Dalam situasi di kelas saat guru menjelaskan materi, AU selalu berusaha bertanya dan berdiskusi dengan guru. Sikap AU inilah yang membantunya menyelesaikan masalah dengan guru, ia mendapat manfaat jangka panjang yaitu memahami pelajaran dan berkomunikasi dengan baik, meskipun beberapa kali ia mengaku kurang nyaman saat harus bertanya berulang kali. Sedangkan komunikasinya dengan teman kurang baik karena ia merasa teman-temannya bersikap berbeda dengannya dan siswa tunanetra yang lain.

## 2. Modifikasi Situasi

*Situation modification* merupakan cara individu untuk mengubah lingkungan atau situasi di sekitarnya agar tidak memicu timbulnya emosi yang berlebihan. Memodifikasi situasi berarti seseorang memiliki peran untuk memodifikasi emosinya, yaitu kemampuan untuk mengubah emosi untuk meminimalisir emosi negatif. Modifikasi ini misalnya dapat dilakukan oleh hadirnya individu lain, misal teman, orangtua dan tindakan atau intervensi dari individu.

Modifikasi situasi yang dilakukan subyek saat menghadapi situasi dengan guru yaitu subyek AU melakukan perubahan atas situasi yang ia hadapi, sedangkan subyek lain tidak melakukan perubahan. AU melakukan perubahan situasi karena ia menyadari bahwa ia harus

berusaha untuk memahami pelajaran, meskipun setelah ia bertanya ke guru tetap saja AU belum sepenuhnya memahami pelajaran. Usaha AU dalam memodifikasi situasi yang ia hadapi dengan guru, membuat ia merasa lebih baik, namun dalam situasi dengan teman AU tidak melakukan perubahan pada situasi tersebut.

Subyek lain AA, AR, AC, RN, AW, dan ER memilih untuk tidak melakukan perubahan atas situasi yang mereka hadapi dengan guru dan teman. Selain itu mereka juga tidak berusaha meminta lingkungan eksternal untuk memahami kondisinya. Sebagaimana yang disampaikan Gross & Thompson (2007: 12), indikator dari modifikasi situasi adalah untuk mengubah situasi lingkungan eksternal dan meminta lingkungan eksternal untuk memahami keadaan individu.

## 3. Penyebaran Perhatian

Penyebaran perhatian merupakan cara individu untuk menghindari emosi berlebihan dengan cara mengalihkan perhatian ke hal lain. Situasi dan kondisi akan menimbulkan respon emosi yang dapat mengubah perilaku seseorang. Menurut Gross & Thompson (2011: 130), terdapat dua strategi dalam penyebaran perhatian yaitu distraksi dan konsentrasi. AU memilih konsentrasi atau fokus ke situasi dengan guru, sedangkan AA, AR, AC, AW, RN, dan ER memilih mengalihkan perhatian ke hal lain. AU tidak menyukai permasalahan yang dihadapinya dengan guru, namun AU memfokuskan perhatian pada situasi yang emosional tersebut. AU merasa membutuhkan penjelasan guru agar ia memahami pelajaran, namun dalam situasi dengan teman, ia melakukan distraksi atau mengalihkan ke hal lain.

Subyek AA, AR, AC, AW, RN, dan ER dalam menghadapi situasi dengan guru dan teman memilih untuk melakukan distraksi dengan memfokuskan perhatian pada aspek yang berbeda dari situasi, misalnya melakukan kegiatan lain yang menurut mereka menyenangkan. Berdasarkan pendapat Gross & Thompson (2011: 130), distraksi atau mengalihkan ke hal lain akan memberikan manfaat yaitu meminimalisir emosi negatif, seperti yang terjadi pada AA, AR, AC AW, RN, dan ER. Sedangkan untuk konsentrasi yang dilakukan oleh AU dalam menghadapi guru akan memberi dampak pada peningkatan kecemasan tingkat rendah, namun dapat mengurangi respon emosi negatif dalam jangka waktu yang lebih panjang.

#### 4. Perubahan Kognitif

Perubahan kognitif yaitu cara individu untuk mengatasi emosi yang berlebihan dengan mengevaluasi diri dan mengubah cara berpikir lebih positif. Individu mencoba memengaruhi emosi yang dimiliki, memusatkan perhatian, dan berusaha mencari tahu penyebab perilaku yang tidak terkendali agar mampu mengontrol emosi. Perubahan kognitif yang dilakukan subyek saat menghadapi situasi dengan guru dan teman yaitu subyek AA menyalahkan guru dan teman, sama halnya dengan AC, RN, AU, dan ER yang juga menyalahkan, namun setelah itu mereka berusaha menerima. Subyek lain yaitu AR dan AW dalam menghadapi situasi dengan guru dan teman menerima situasi yang terjadi. AR juga mampu menilai positif atas situasi yang terjadi.

Bagi AC, RN, AU, dan ER, mereka melalui sikap yang menyalahkan pada awalnya, karena mereka masih berusaha beradaptasi dengan lingkungan baru terkhusus pembelajaran dengan cara yang baru. Seiring waktu mereka menerima kondisi yang dihadapi. Sedangkan bagi AW dan AR telah menerima kondisi dari awal, hal tersebut terjadi karena adanya nilai-nilai yang telah tertanam dalam diri mereka sejak kecil. Dalam hal ini penerimaan para subyek sesuai dengan konsep menurut Gross & Thompson (2011: 14), yaitu menerima bahwa seorang mengalami suatu permasalahan, bukan mengelak dan tidak menerima adanya masalah yang muncul. Kemudian bagi AR tidak hanya menerima namun ia menyatakan menilai positif dari masalahnya tersebut, sehingga ia menciptakan kondisi dirinya yang lebih tenang.

#### 5. Modulasi Respon

Modulasi respon merupakan cara individu dalam merespon setelah emosi terjadi, seperti melakukan relaksasi. Modulasi respon bertujuan untuk memengaruhi fisiologis, pengalaman, atau perilaku aspek dari respon emosional. Modulasi respon kaitannya dengan perilaku yang muncul setelah emosi terjadi. Perilaku yang muncul dapat berupa perilaku yang adaptif ataupun perilaku yang maladaptif (Gross & Thompson, 2011: 15). Modulasi respon yang dilakukan subyek saat menghadapi situasi dengan guru yaitu subyek AA menunjukkan respon adaptif berupa menahan emosi, namun dalam situasi menghadapi teman ia menunjukkan respon yang maladaptif. Respon AA dalam menghadapi teman berupa marah dan melempar barang. Hal tersebut terjadi karena AA mengaku bahwa ia memang mudah marah, bahkan tidak hanya di

sekolah saja, di rumah AA juga sering menunjukkan respon yang maladaptif.

Subyek AR, AC, AW, AU, dan ER dalam menghadapi situasi dengan guru yaitu menunjukkan respon yang adaptif sedangkan RN menunjukkan respon maladaptif. Kemudian dalam menghadapi situasi dengan teman, hanya AR, AC, AW yang menunjukkan respon adaptif. AR menunjukkan respon adaptif berupa baik sangka dan menahan emosi. Hal tersebut terjadi karena AR menyadari dan menerima kondisi dirinya, sehingga ia berpendapat bahwa ia harus mampu memahami orang lain dan lingkungan sekitarnya. AC dan AW menunjukkan respon adaptif berupa menahan emosi dalam menghadapi situasi dengan guru dan teman. RN menunjukkan respon maladaptif berupa diam, tidak peduli terhadap pelajaran, tidak merespon guru, marah kepada teman sebangkunya dan tidak merespon teman awas. Hal tersebut dapat disebabkan karena sifat dasar RN selama ini yang telah banyak disampaikan oleh temannya. Meskipun begitu RN sebenarnya mengetahui cara merespon yang adaptif, namun ia enggan melakukannya. AU menunjukkan respon adaptif terhadap guru, sedangkan terhadap teman ia marah yang dilampiaskan ke teman sebangkunya. AU mengaku memang tidak mau berusaha untuk mendekati teman-teman awasnya. Terakhir ER merespon adaptif terhadap guru sedangkan terhadap teman berupa marah dan melempar barang. ER berasal dari lingkungan masyarakat yang kurang menerima kondisinya, sehingga ia pun terbawa untuk bersikap maladaptif terhadap lingkungannya.

Mayoritas subyek menunjukkan respon yang adaptif berupa menahan emosi saat menghadapi situasi dengan guru, hal ini dapat disebabkan karena subyek mempunyai pemahaman tentang interaksi dengan oranglain. Selain itu di sekolah mereka sebelumnya (MTs Yaketunis Yogyakarta), mereka diajarkan nilai-nilai untuk dasar mereka bersikap dan menghormati orang lain, terutama dengan orang yang lebih tua seperti guru di sekolah. Dalam kasus menghadapi teman-teman awas, masih ada yang merespon maladaptif. Hal tersebut dapat terjadi karena latar belakang dari masing-masing siswa tunanetra. Selain itu bukan berarti mereka tidak mengetahui nilai-nilai, namun mereka telah berusaha dan mendapatkan hasil yang tidak sesuai harapan, akhirnya mereka memilih tidak mau menggunakan nilai-nilai tersebut.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan bahwa proses regulasi emosi ketujuh subyek dalam menghadapi guru dan teman sebagai berikut:

1. Pada proses pemilihan situasi, subyek AA, AC, AW, RN, dan ER menjauhi situasi dengan guru dan teman, AR menjauhi situasi dengan guru namun mendekati situasi dengan teman, lalu AU mendekati situasi dengan guru namun menjauhi situasi dengan teman.
2. Proses kedua yaitu modifikasi situasi, subyek AA, AR, AC, AW, RN, dan ER tidak melakukan modifikasi situasi dengan guru dan teman, sedangkan AU melakukan modifikasi situasi dengan guru namun tidak dengan teman.
3. Proses ketiga yaitu penyebaran perhatian, subyek AA, AR, AC, AW, RN, dan ER melakukan distraksi dengan memfokuskan perhatian pada aspek yang berbeda dalam menghadapi situasi dengan guru dan teman, sedangkan AU melakukan konsentrasi dalam menghadapi situasi dengan guru namun melakukan distraksi dalam situasi dengan teman.
4. Proses keempat yaitu perubahan kognitif, subyek AA menyalahkan guru dan teman, AR dan AW menerima situasi dengan guru dan teman, sedangkan AC, RN, AU, dan ER menyalahkan namun kemudian menerima situasi dengan guru dan teman.
5. Proses terakhir yaitu modulasi respon, subyek AA menunjukkan respon adaptif dalam situasi dengan guru namun merespon maladaptif saat dengan teman, AR, AC, dan AW menunjukkan respon adaptif dalam situasi dengan guru dan teman, RN menunjukkan respon maladaptif dalam situasi dengan guru dan teman, sedangkan AU dan ER menunjukkan respon adaptif terhadap guru namun maladaptif terhadap teman.

### Saran

Berdasarkan temuan hasil penelitian, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Guru yang mengajar di kelas diharapkan dapat menciptakan iklim kelas yang ramah terhadap siswa tunanetra agar tidak terdapat kesenjangan interaksi antara siswa

tunanetra dan siswa awas maupun dengan guru.

2. Guru pembimbing khusus bekerja sama dengan guru bimbingan konseling untuk meningkatkan pelayanan yang lebih intensif lagi terkait aspek pribadi siswa tunanetra, selain itu juga memberikan orientasi lingkungan inklusi kepada seluruh warga sekolah.
3. Penelitian lain yang dapat dikembangkan berdasarkan hasil penelitian ini antara lain peningkatan kemampuan regulasi emosi siswa tunanetra remaja.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aliah B. Purwakania Hasan. (2006). *Psikologi Perkembangan Islami*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Burhan Bungin. (2011). *Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Chaplin, J.P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Creswell, John.W. (2002). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. New Jersey: Pearson Education.
- Gross, J.J. (2008). Emotion Regulation. In Micheal L., Jeannette M.H.J., & Lisa F.B. (Ed). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Gross, J.J. &Thompson, R.A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundation. In Gross, James.J. (Ed). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Iskandar. (2009). *Metodologi Penelitian Kualitatif (Aplikasi untuk Penelitian Pendidikan, Hukum, Ekonomi & Manajemen, Sosial, Humaniora, Politik, Agama dan Filsafat)*. Jakarta: GP Press.
- Juang Sunanto. (2005). *Mengembangkan Potensi Anak Berkecenderungan Penglihatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi Direktorat Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan dan Ketenagaan Perguruan Tinggi.
- Maslichah Raichatul Janah. (2015). Regulasi Emosi Dalam Menyelesaikan Permasalahan Pada Remaja. *Jurnal Talenta Psikologi*. 4(1), 6-15.

- Purwaka Hadi. (2005). *Kemandirian Tunanetra*. Jakarta: Departemen Pendidikan Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi Direktorat Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan dan Ketenagaan Perguruan Tinggi.
- Reber, S. Arthur & Reber, S. Emily. *The Penguin Dictionary of Psychology*. (Yudi Santoso, Trans). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sarlito Wirawan S. (2006). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Spatz, Chris & Kardas, Ed. (2008). *Research Methods: Ideas, Techniques, and Reports*. New York: The McGraw-Hill Companies.
- Suri, G., Sheppes, G., & Gross, J.J. (2013). Emotion Regulation and Cognition. In Michael D.R., Edward R.W., & Eddie H.J. (Ed). *Handbook of Cognition and Emotion*. New York: Guilford Press.
- Thompson, Ross.A. (2005). Emotion Regulation: a Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*. 59 (2/3), The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations (1994), 25-52.