

**BIMBINGAN PRIBADI SOSIAL TERHADAP PEMBENTUKAN
REGULASI EMOSI SISWA TUNALARAS DI SLB-E PRAYUWANA
YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

Oleh:

Uswatun Khasanah

NIM 18102020067

Pembimbing:

Ferra Puspito Sari, S. Pd, M. Pd

NIP. 19910215 201903 2 018

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2022



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-88/U.n.02/DD/PP.00.9/01/2022

Tugas Akhir dengan judul : BIMBINGAN PRIBADI SOSIAL TERHADAP PEMBENTUKAN REGULASI EMOSI
SISWA TUNALARAS DI SLB - E PRAYUWANA YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : USWATUN KHASANAH
Nomor Induk Mahasiswa : 18102020067
Telah diujikan pada : Kamis, 06 Januari 2022
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Ferra Puspito Sari, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 61e7935d5b382



Penguji I

A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 61e7865a850ae



Penguji II

Arya Fendha Ibnu Shina, M.Si.
SIGNED

Valid ID: 61dtbe7b4f924



Yogyakarta, 06 Januari 2022
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 61e798eab5ab9



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856, Fax. (0274) 552230
Email: fdk@uin-suka.ac.id, Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr, wb.

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan memberikan persetujuan, serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Uswatun Khasanah
NIM : 18102020067
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Bimbingan Pribadi Sosial terhadap Pembentukan Regulasi Emosi Siswa Tunalaras di SLB-E Prayuwana Yogyakarta

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

Dengan ini saya mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum wr. Wb

Mengetahui Ketua Prodi BKI

Yogyakarta, 30 Desember 2021

Slamet, S. Ag, M. Si
NIP. 19691214 199803 1 002

Pembimbing Skripsi

Ferra Puspito Sari, M. Pd
NIP. 19910215 201903 2 018

SURAT PERNYATAAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Uswatun Khasanah

NIM : 18102020067

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul “Bimbingan Pribadi Sosial terhadap Pembentukan Regulasi Emosi Siswa Tunalaras di SLB-E Prayuwana Yogyakarta” adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penulis siap mempertanggungjawabkan sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 28 Desember 2021

Yang menyatakan,



Uswatun Khasanah

NIM. 18102020067

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini mahasiswa:

Nama : Uswatun Khasanah

NIM : 18102020067

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya saya memakai jilbab dan tidak menuntut kepada Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas pemakaian jilbab dalam ijazah Strata Satu saya, seandainya suatu hari terdapat instansi yang menolak ijazah karena penggunaan jilbab. Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka saya yang akan mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 28 Desember 2021

Yang menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Uswatun Khasanah

NIM. 18102020067

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada orang yang paling berharga dalam hidup saya Bapak Karim dan ibu Iis Jamilah yang senantiasa selalu mendoakan kelancaran skripsi saya.



MOTTO

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“(Yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.” (QS. Al-Imran: 134)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamiin, segala puji bagi Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat serta Hidayah-Nya, Dzat yang menciptakan manusia dengan penciptaan yang sebaik-baiknya, serta menyempurnakan dengan akal dan membimbing dengan menurunkan para utusan dan pilihan-Nya, serta memberikan kemudahan bagi penulis sehingga penulis dapat sampai dititik menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Bimbingan Pribadi Sosial terhadap Pembentukan Regulasi Emosi Siswa tunalaras di SLB-E Prayuwana Yogyakarta”. Sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 (satu) Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Agung Baginda Muhammad SAW yang merupakan suri tauladan yang baik bagi seluruh umatnya yang membawa keberkahan dan kejayaan dari zaman jahiliyah.

Mengingat dalam proses penulisan skripsi ini tentunya tidak selalu berjalan dengan mulus, penulis menemukan banyak hambatan yang dihadapi. Namun berkat bimbingan, dukungan dan motivasi dari berbagai pihak serta diberikan kesabaran dan keberkahan dari Allah SWT, sehingga kendala-kendala tersebut dapat diatasi. Dalam mengatasi hal tersebut tentunya penulis membutuhkan bantuan banyak pihak, atas bantuan yang telah diberikan selama penelitian maupun dalam penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil Al Makin, MA, selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M. Pd., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Slamet, S. Ag, M. Si., selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Ferra Puspito Sari, S. Pd, M. Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu, mencurahkan pikiran, mengarahkan serta memberikan petunjuk dalam penulisan skripsi ini dengan penuh keikhlasan, sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
5. Bapak A. Said Hasan Basri, S. Psi., M. Si, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan arahan.
6. Segenap Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
7. Ibu Dra. Kasmiyati selaku Kepala Sekolah SLB-E Prayuwana Yogyakarta.
8. Ibu Radhica Meinarty Noor S. Psi dan Bapak Rizal Aminuddin, selaku guru di SLB-E Prayuwana yang telah berkenan memberikan informasi dan kerja samanya sehingga penelitian ini dapat berjalan baik.
9. Tiga siswa SLB-E Prayuwana yang bersedia menjadi subjek penelitian.
10. Sahabat-sahabat yang senantiasa ikhlas membantu dan menemani dari awal hingga akhir perkuliahan, Aida, Sanny, Nurul, Laily, Afrida, Syafira, Fia, Ririn, Atma, Hesti, Puri, Mba Mariana, Mba Trismi, Wafiy dan Rega.

11. Rekan-rekan Asisten Konselor KKI dan Biro Konseling Mitra Ummah yang telah memberikan banyak pengalaman, pelajaran, dan suka dukanya.
12. Teman-teman KKN UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta angkatan 105 Dusun Pandeyan, Kelurahan Srimulyo, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta.
13. Teman-teman BKI 2018 yang selalu menjadi tempat berkeluh kesah.
14. Semua pihak yang terlibat namun tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan bimbingan, saran dan kritik yang tentunya sangat berguna sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih jauh sekali dari kata sempurna. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritikan yang membangun agar dapat menjadi bahan evaluasi. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembacanya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 28 Desember 2021

Penulis



Uswatun Khasanah

NIM. 18102020067

ABSTRAK

Uswatun Khasanah (18102020067). Bimbingan Pribadi Sosial terhadap Pembentukan Regulasi Emosi Siswa Tunalaras di SLB-E Prayuwana Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta. Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2021.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kondisi emosi siswa tunalaras, dimana banyak diantara mereka sulit mengendalikan emosinya serta kurang dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya. SLB-E Prayuwana merangsang pembentukan regulasi emosi pada siswa tunalaras melalui bantuan berupa bimbingan pribadi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan tahap-tahap bimbingan pribadi sosial terhadap pembentukan regulasi emosi siswa tunalaras di SLB-E Prayuwana Yogyakarta. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana tahap-tahap bimbingan pribadi sosial terhadap pembentukan regulasi emosi pada siswa tunalaras.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kualitatif. Subjek dalam penelitian ini yaitu guru dan 3 (tiga) siswa tunalaras yang pernah melakukan layanan bimbingan pribadi sosial terhadap pembentukan regulasi emosi. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tahap-tahap bimbingan pribadi sosial terhadap pembentukan regulasi emosi siswa tunalaras di SLB-E Prayuwana Yogyakarta adalah; pertama tahap identifikasi masalah, kedua diagnosa, ketiga prognosa, keempat terapi, kelima evaluasi dan *follow up*. Bimbingan pribadi sosial membentuk regulasi emosi pada siswa tunalaras berupa adanya perubahan pola pikir dan perilakunya. Seperti muncul inisiatif untuk menyapa teman sebayanya meskipun hanya sebatas gurauan, mau bersimpati dengan menawarkan bantuan kepada orang lain, siswa juga menunjukkan emosi positif daripada emosi negatif seperti mau diajak bekerja sama.

Kata kunci: Bimbingan Pribadi Sosial, Siswa Tunalaras, Regulasi Emosi

DAFTAR ISI

SURAT PENGESAHAN SKRIPSI	i
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	4
C. Rumusan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	10
F. Kajian Pustaka	10
G. Kerangka Teori	17
H. Metode Penelitian	45
BAB II BIMBINGAN PRIBADI SOSIAL DI SLB-E PRAYUWANA YOGYAKARTA	55
A. Gambaran Umum SLB-E Prayuwana Yogyakarta	55
1. Letak Geografis	55
2. Sejarah Singkat	57
3. Visi dan Misi	59
4. Tujuan	60
5. Struktur organisasi	62
6. Keadaan guru dan Siswa SLB-E Prayuwana	63
7. Kurikulum, sarana dan prasarana	66
B. Gambaran Umum Bimbingan Pribadi Sosial di SLB-E Prayuwana Yogyakarta ..	69

BAB III TAHAP-TAHAP BIMBINGAN PRIBADI SOSIAL TERHADAP PEMBENTUKAN REGULASI EMOSI SISWA TUNALARAS DI SLB-E PRAYUWANA YOGYAKARTA.....	73
A. Tahap Identifikasi Masalah	74
B. Tahap Diagnosa.....	79
C. Tahap Prognosa	84
D. Tahap Terapi.....	88
E. Tahap Evaluasi dan <i>follow up</i>	94
BAB IV PENUTUP.....	97
A. Kesimpulan.....	97
B. Saran.....	98
DAFTAR PUSTAKA.....	99
DOKUMENTASI.....	106



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Identitas SLB-E Prayuwana Yogyakarta	58
Tabel 2.2 Daftar Guru dan Karyawan SLB-E Prayuwana Yogyakarta	63
Tabel 2.3 Data Siswa SLB-E Prayuwana Yogyakarta.....	65
Tabel 2.4 Sarana Prasarana SLB-E Prayuwana Yogyakarta.....	68



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Struktur Organisasi SLB-E Prayuwana Yogyakarta 62



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penelitian yang berjudul “Bimbingan Pribadi Sosial terhadap Pembentukan Regulasi Emosi Siswa Tunalaras di SLB-E Prayuwana Yogyakarta”, dalam judul skripsi terdapat istilah-istilah yang perlu dibatasi. Hal ini bertujuan agar tidak terdapat kesalahpahaman arti pada judul tersebut, yakni sebagai berikut:

1. Bimbingan Pribadi Sosial

Menurut Bimo Walgito, pengertian bimbingan pribadi sosial adalah proses pemberian bantuan kepada siswa dalam mengembangkan sikap, jiwa, dan perilaku, baik di lingkungan masyarakat, maupun di kehidupan yang lebih luas (negara dan masyarakat dunia) dengan landasan bimbingan dan konseling yaitu dasar dan tujuan negara serta tujuan pendidikan nasional.¹ Sementara itu, Sukardi menyatakan bahwa bimbingan pribadi sosial merupakan salah satu bentuk bimbingan untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan pribadi-sosial (seperti adaptasi, menghadapi masalah dan pergaulan).²

Pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa bimbingan pribadi sosial ialah proses pemberian bantuan dari seorang ahli kepada

¹ Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM, 1986), hlm. 49.

² Dewa Ketut Sukardi, *Organisasi Administrasi di Sekolah*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1993), hlm. 11.

individu atau sekelompok individu dalam menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan pribadi sosial di lingkungan masyarakat seperti penyesuaian diri dan pergaulan di masyarakat.

2. Pembentukan Regulasi Emosi Siswa Tunalaras

Pengertian regulasi emosi menurut Gross dan Thomson ialah suatu proses dimana individu mampu mengatur emosi sesuai dengan tujuannya, dapat dilakukan dengan dikontrol atau otomatis, sadar atau tidak sadar dan banyak komponen yang terlibat.³ Menurut Gross, regulasi emosi didefinisikan sebagai pembentuk emosi, baik emosi yang dimiliki maupun pengalaman atau bagaimana individu mengekspresikan emosinya.⁴

Siswa tunalaras merupakan siswa yang mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan baik di lingkungannya karena mengalami hambatan emosi dan tingkah laku.⁵ Menurut E Kosasih, siswa tunalaras merupakan sebutan untuk siswa berkelainan emosi dan perilaku. Karena pada realitanya bahwa penderita kelainan perilaku mengalami masalah intrapersonal secara ekstrem.⁶

Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pembentukan regulasi emosi siswa tunalaras yaitu siswa tunalaras adalah siswa yang

³ Deci Nansi & Fajar Tri Utami, *Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan*. PSIKIS (Jurnal Psikologi Islam. Vol. 2, No. 1. 2016, hlm. 18.

⁴ Putri Maharani Yusuf & Ika Febrian Kristiana, *Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prosocial pada Siswa Sekolah Menengah Keatas*, Jurnal Empati, Vol. 7, No. 3, 2017, hlm. 100.

⁵ Sujihati Somantri, *Psikologi Anak Luar Biasa*, (Bandung: Refika Aditama, 2007), hlm 139.

⁶ E Kosasih, *Cara Bijak Memahami Anak Berkebutuhan Khusus*, (Bandung: Yrama Widya, 2012), hlm. 157.

mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan baik di lingkungannya karena mengalami hambatan tingkah laku maupun emosi. Oleh karena itu salah satu hal yang dapat dilakukan yakni dengan pembentukan regulasi emosinya sehingga siswa tunalaras mampu menyadari emosi yang dirasakannya, baik dengan cara otomatis atau dikontrol dengan tujuan agar siswa mampu mengekspresikan emosinya secara tepat. Siswa tunalaras yang dimaksud ialah siswa tunalaras di SLB-E Prayuwana Yogyakarta.

3. SLB-E Prayuwana Yogyakarta

SLB-E Prayuwana Yogyakarta adalah lembaga pendidikan bagi siswa disabilitas, diantaranya siswa-siswi yang mengalami masalah sosial dan emosi atau sering disebut siswa tunalaras. Letak SLB-E Prayuwana yaitu di jalan Ngadisuryan No. 2 Alun-Alun Selatan Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan SLB-E Prayuwana sebagai lembaga yang digunakan untuk tempat atau lokasi penelitian penulis.

Melalui penegasan istilah di atas, penulis dapat menyimpulkan keseluruhan penelitian yang berjudul “Bimbingan Pribadi Sosial terhadap Pembentukan Regulasi Emosi Siswa Tunalaras di SLB-E Prayuwana” ialah proses pemberian bantuan kepada individu atau kelompok yang diberikan oleh seorang ahli (guru pembimbing atau guru BK) agar dapat mencegah, menghadapi dan menyelesaikan sendiri masalah yang berkaitan dengan pribadi dan sosial seperti masalah kemampuan meregulasi emosi pada siswa tunalaras yang

memiliki hambatan sosial maupun emosi sehingga kurang mampu beradaptasi dengan lingkungannya di SLB-E Prayuwana Yogyakarta.

B. Latar Belakang Masalah

Manusia sebagai makhluk hidup pasti mengalami perkembangan baik dari segi fisik maupun psikologis dalam siklus kehidupannya. Fase perkembangan manusia terjadi mulai dari dalam kandungan hingga lansia. Dalam proses perkembangannya tentu terjadi perubahan-perubahan yang meliputi aspek fisik, intelektual, sosial, moral, bahasa, emosi dan perasaan, minat, kepribadian dan kreativitasnya. Dimana dalam setiap aspek tersebut pada dasarnya membuat kombinasi-kombinasi atau hubungan baru yang kemudian membentuk spesialisasi fisik dan psikologis yang berbeda antara manusia yang satu dengan lainnya.⁷ Menurut Jean Piaget, bahwasanya usia 7 sampai 11 tahun merupakan fase operasional konkret usia anak sekolah dasar, pada usia tersebut individu sudah dapat melakukan penalaran secara logis untuk hal-hal yang bersifat konkret, sedangkan untuk hal-hal yang bersifat abstrak masih belum mampu.⁸

Seiring bertambahnya usia, individu semakin mampu mengenali emosinya sendiri dan lingkungannya. Individu yang memiliki perkembangan sosial emosional yang baik diyakini mampu membuat lingkungan belajar dan membangun suasana yang kondusif, sehingga menimbulkan semangat dan motivasi dalam belajar. Untuk itu,

⁷ Jahja Yudrik, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Prenadamia Group, 2011), hlm. 1.

⁸ Santrock, J. W. *Adolenscence, Perkembangan Remaja*. Alih Bahasa: Adelar, S. B & Saragih, S. (Jakarta: Erlangga, 2003), hlm. 50-51.

perkembangan sosial emosional merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh setiap individu guna menjalin hubungan yang baik dan harmonis dengan guru dan teman-temannya.⁹ Individu dapat diajarkan bentuk perilaku sosial yang ada di masyarakat, seperti bekerja sama, tolong menolong, berbagi, simpati, dan saling membutuhkan satu sama lain, tujuannya untuk membentuk perkembangan sosial yang baik.

Namun pada kenyataannya pertumbuhan dan perkembangan setiap individu memiliki perbedaan, setiap individu memiliki rentan perubahan pertumbuhan dan perkembangan yaitu rentang cepat atau lambat. Individu yang dalam perkembangannya mengalami hambatan, gangguan-gangguan, keterlambatan atau memiliki faktor-faktor resiko dalam mencapai perkembangan yang optimal diperlukan penanganan atau intervensi khusus. Individu yang ada dalam kondisi tersebut dikenal sebagai anak berkebutuhan khusus (ABK). Anak berkebutuhan khusus memiliki tingkat kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran karena memiliki kelainan fisik, emosional, mental, sosial, atau memiliki kecerdasan dan bakat istimewa.¹⁰ Anak berkebutuhan khusus yang mengalami kesulitan dalam mengembangkan kemampuan sosial emosional salah satunya yakni siswa tunalaras.

Siswa tunalaras merupakan siswa yang mengalami gangguan atau hambatan emosi dan berkelainan tingkah laku serta kurang dapat

⁹ Ananda, R & Fadhillaturrahmi, *Peningkatan Kemampuan Sosial Emosional Melalui Permainan Kolaboratif pada Anak KB*. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, Vol. 2, No. 1, 2018, hlm. 21.

¹⁰ Mohammad Efendi, *Pengantar Pedagogik Anak Berkelainan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), hlm. 1.

menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya. Penyebutan siswa tunalaras diperoleh karena kondisi penderita kelainan perilaku mengalami masalah interpersonal serta intrapersonal yang ekstrem. Oleh karena itu, sulit bagi siswa tunalaras menyesuaikan perilakunya dengan norma umum yang ada di masyarakat. Asumsinya adalah bahwa semakin sering dan ekstrem penyimpangan perilaku, maka semakin berat kategori kelainan perilakunya tersebut.¹¹ Siswa tunalaras memiliki ciri-ciri: sering tersinggung, agresif, emosional, sering tidak mematuhi perintah, sering merusak, mudah melanggar aturan, merusak lingkungan, suka mencuri, dan tidak menyukai aktivitas sehari-hari.¹² Respon emosi yang diberikan siswa tunalaras dengan perilaku yang nampak keluar seperti menyerang orang lain, memukul, memaki teman bahkan merusak barang-barang yang ada di sekitarnya.

Berdasarkan artikel yang ditulis oleh Purnomo Edi didapatkan data pada tahun 2021 dimana pihak berwajib mengamankan 25 siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Yogyakarta karena diduga akan melakukan tawuran dengan kelompok lain.¹³ Selanjutnya pada penghujung tahun 2021 juga tercatat kasus kejahatan jalanan “klitih” yang terjadi sepanjang 2020 hingga penghujung tahun 2021 meningkat, dalam kasus ini sebanyak 58 kasus pada 2021 dimana pada tahun sebelumnya terdapat 40 kasus.

¹¹ *Ibid.*, hlm. 142.

¹² Dedy Kustawan, *Bimbingan dan Konseling bagi Anak Berkebutuhan Khusus*, (Jakarta: Luxima Metro Media, 2013), hlm. 27.

¹³ Edi Purnomo, *Polisi Amankan 25 Pelajar SMP akan Tawuran di Yogyakarta*, <https://m.merdeka.com/peristiwa/polisi-amankan-25-pelajar-smp-akan-tawuran-di-yogyakarta.html>, 2021, diakses pada Rabu 12 Januari 2022, pukul 18.10 WIB

Dari 102 pelaku pada tahun 2021, 80 pelaku merupakan masih berstatus pelajar yang merupakan remaja usia belasan tahun.¹⁴ Beberapa kasus delinkuensi siswa sebagaimana yang telah dipaparkan merupakan salah satu bentuk ketunalarasan. Siswa tunalaras mengalami gangguan atau hambatan dalam pengendalian emosi serta kontrol sosial, perilaku mereka cenderung menyimpang dan bertentangan dengan norma-norma sosial yang berlaku, sehingga menimbulkan kegaduhan bagi warga masyarakat sekitar. Secara umum, meski tidak ada perbedaan signifikan antara perkembangan siswa tunalaras, dengan siswa-siswi normal lainnya, akan tetapi gangguan emosi yang mereka alami dapat berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian dan sosialnya.

Siswa tunalaras dapat dipahami belum mampu mengendalikan emosinya, terutama emosi negatifnya. Ia sering kali mengekspresikan emosi negatifnya dengan cara yang tidak tepat, sehingga dibutuhkan pelatihan dan bekal ketrampilan dalam pembentukan regulasi emosinya agar siswa dapat menilai emosi yang dirasakannya, mengatur emosi serta mengekspresikan emosi positif dan negatif dengan tepat.

Pengaturan emosi atau regulasi emosi berfungsi untuk membantu individu dalam mengelola emosinya. Gross menyatakan bahwa regulasi emosi ialah kemampuan individu untuk mempengaruhi, merasakan, dan mengekspresikan emosi yang dimilikinya. Individu yang mampu meregulasi emosinya mendapatkan dampak positif bagi kesehatan fisik,

¹⁴Nurdiansyah Hendra, *Klitih Jogja Meningkat, 58 kasus pada 2021*, <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20211229151650-12-740152/klitih-jogja-meningkat-58-kasus-pada-2021/amp>, 2021, diakses pada Rabu 12 Januari 2022, pukul 18.05 WIB

tingkah laku dan hubungan sosial.¹⁵ Karakteristik individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yaitu memiliki pandangan positif terhadap lingkungannya, sehingga mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, serta memiliki sikap toleransi yang tinggi terhadap dirinya sendiri dan setiap perbedaan pandangan dengan lingkungannya.¹⁶

Upaya pembentukan regulasi emosi siswa tunalaras dapat dilakukan dengan adanya bimbingan dari pendidikan khusus. Salah satunya dengan pemberian bimbingan oleh guru berupa layanan bimbingan pribadi sosial kepada individu untuk seluruh aspek kegiatan pendidikan di dalam dan di luar sekolah yang dilaksanakan dengan konsisten dan intensif.

Menurut Dewa Ketut Sukardi, bimbingan pribadi sosial merupakan salah satu bentuk bimbingan untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan pribadi-sosial (seperti adaptasi, menghadapi masalah dan pergaulan).¹⁷ Sedangkan Nurihsan berpendapat bahwa bimbingan pribadi sosial merupakan suatu bentuk bimbingan yang diberikan untuk membantu individu dalam menyelesaikan masalah pribadi dan sosial. Seperti hubungan dengan sesama teman, guru, penyesuaian diri dengan lingkungan pendidikan maupun lingkungan tempat tinggal dan

¹⁵ Gross, *Emotion Regulation: Affective, cognitive, and social consequences*, *Society for Psychophysiological Research*, 39. 281-191. USA: Cambridge University Press.

¹⁶ Rui Nunes, *Book Review: Working with emotional Intelligence Autor Daniel Goleman*, (-, -, 2003), hlm. 5.

¹⁷ Dewa Ketut Sukardi, *Organisasi Administrasi di Sekolah*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1993). hlm. 11.

penyelesaian konflik.¹⁸ Bimbingan pribadi sosial bertujuan untuk membantu individu agar mampu mengembangkan sikap positif dan memiliki kesadaran diri sehingga dalam kehidupannya mampu menghargai orang lain, membuat keputusan secara sehat, dan menyelesaikan konflik.

Penelitian ini dilakukan di SLB-E Prayuwana Yogyakarta yang merupakan sekolah yang menangani anak disabilitas termasuk siswa tunalaras. Sekolah ini sudah memiliki program terkait pengembangan regulasi emosi pada siswa tunalaras melalui bimbingan pribadi sosial yang dirancang berdasarkan kurikulum peserta didik tunalaras. Dengan adanya penjelasan tersebut, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai tahap-tahap bimbingan pribadi sosial, karena proses bimbingan pribadi sosial terhadap pembentukan regulasi emosi siswa tunalaras dapat berjalan dengan baik pada tahap-tahap yang tepat.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari latar belakang yang telah diuraikan di atas dalam penelitian ini adalah bagaimana tahap-tahap bimbingan pribadi sosial terhadap pembentukan regulasi emosi siswa tunalaras di SLB-E Prayuwana Yogyakarta?

¹⁸ Ahmad Juantika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Aspek Latar kehidupan*, (Bandung: Refika Aditama, 2014), hlm. 15

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, dapat penulis ambil tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui, mendeskripsikan, dan menganalisis tahap-tahap bimbingan pribadi sosial terhadap pembentukan regulasi emosi siswa tunalaras di SLB-E Prayuwana Yogyakarta.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dalam ranah Bimbingan Konseling Islam khususnya tentang tahapan bimbingan pribadi sosial terhadap pembentukan regulasi emosi siswa tunalaras.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk lembaga pendidikan anak berkebutuhan khusus dan guru BK terhadap pembentukan regulasi emosi siswa tunalaras khususnya terkait tahapan bimbingan pribadi sosial.

F. Kajian Pustaka

Berdasarkan judul yang diangkat oleh penulis yaitu “Bimbingan Pribadi Sosial terhadap Pembentukan Regulasi Emosi Siswa tunalaras di SLB-E Prayuwana Yogyakarta.” Penulis mencari referensi pada penelitian-penelitian sebelumnya sebagai bahan perbandingan, baik

mengenai kekurangan atau kelebihan yang sudah ada. Berikut beberapa penelitian yang penulis temukan:

Pertama, penelitian dari Anik Maslahah, Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2015 dengan judul skripsi Bimbingan Pribadi Sosial bagi Anak tunalaras di SLB-E Prayuwana Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk-bentuk bimbingan pribadi sosial bagi anak tunalaras di SLB-E Prayuwana Yogyakarta. Penelitian ini termasuk jenis penelitian kualitatif. Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah wawancara, dokumentasi, dan observasi. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa proses pelaksanaan bimbingan pribadi sosial bagi anak tunalaras adalah: 1) Penyesuaian diri, 2) menghadapi konflik, 3) Pergaulan.¹⁹

Terdapat beberapa perbedaan dan persamaan dalam penelitian ini, adapun perbedaan penelitiannya adalah perbedaan pada subjek dan tujuan penelitian. Anik menggunakan subjek dengan kriteria ketunalarasan. Sedangkan penelitian ini menggunakan subjek siswa tunalaras yang memiliki regulasi emosi rendah. Tujuan dari penelitian Anik adalah untuk mengetahui bentuk-bentuk bimbingan pribadi sosial bagi anak tunalaras di SLB-E Prayuwana Yogyakarta. Sedangkan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, mendeskripsikan, dan menganalisis tahap-tahap bimbingan pribadi sosial terhadap pembentukan regulasi emosi siswa tunalaras di SLB-E Prayuwana Yogyakarta. Kemudian persamaannya terletak pada

¹⁹ Maslahah Anik, *Bimbingan Pribadi Sosial bagi Anak Tunalaras di SLB-E Prayuwana Yogyakarta*, skripsi, (Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015).

tempat penelitian, jenis penelitian, dan metode pengumpulan data yang digunakan.

Kedua, penelitian Munandar Saputra mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dengan judul skripsi Bimbingan Pribadi Sosial dalam Pembentukan Karakter Siswa Kelas VIII SMPN 26 Bandar Lampung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran guru BK dalam pembentukan karakter peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Kemiling Bandar Lampung. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peran guru bimbingan konseling dalam membentuk karakter kejujuran siswa kelas VIII SMPN 26 Bandar Lampung melalui bimbingan pribadi sosial dilakukan dengan beberapa pendekatan.²⁰

Terdapat beberapa perbedaan dan persamaan dalam penelitian ini, adapun perbedaan penelitiannya adalah perbedaan pada tempat, subjek dan tujuan penelitian. Munandar mengambil tempat di SMPN 26 Bandar Lampung, dan penelitiannya bertujuan untuk mengetahui peran guru BK dalam pembentukan karakter peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Kemiling Bandar Lampung. Adapun persamaan pada penelitian ini terletak pada persamaan, jenis penelitian, dan metode pengumpulan data yang digunakan.

Ketiga, sebuah jurnal dari Anisatun Murtafiah dan Octavia Arlina Shahara dalam jurnal konseling edukasi: *Journal of Guidance and Counseling* vol. 3 no. 2, 2019, yang berjudul Pelaksanaan Bimbingan

²⁰ Munandar Saputra, *Bimbingan Pribadi Sosial dalam Pembentukan Karakter Siswa Kelas VIII SMPN 26 Bandar Lampung*, Skripsi, (Bandar Lampung: Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018).

Pribadi Sosial dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Siswa Terisolir di SMP Negeri 5 Banguntapan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengamati pelaksanaan bimbingan pribadi sosial dalam mengembangkan keterampilan sosial siswa terisolir di SMP Negeri 5 Banguntapan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Penelitian ini menghasilkan bahwa pelaksanaan bimbingan pribadi sosial dalam mengembangkan keterampilan sosial siswa terisolir menggunakan beberapa tahapan yaitu 1) persiapan meliputi menentukan personil, alat *assesment* dan identifikasi siswa juga kategori terisolir 2) pelaksanaan meliputi menyusun program dan implementasi program penanganan 3) evaluasi pelaksanaan dan 4) tindak lanjut hasil pelaksanaan.²¹

Terdapat beberapa perbedaan dalam penelitian ini, adapun perbedaannya yaitu perbedaan pada subjek dan tempat penelitian. Anisatun dan Octavia menggunakan subjek siswa dengan kriteria terisolir, sedangkan penulis menggunakan subjek siswa tunalaras yang memiliki regulasi emosi rendah. Anisatun dan Octavia mengambil tempat di SMP Negeri 5 Banguntapan, sedangkan penulis di SLB-E Prayuwana Yogyakarta. Adapun persamaan pada penelitian ini terletak pada persamaan, jenis penelitian, dan metode pengumpulan data yang digunakan.

Keempat, sebuah jurnal dari Christopora Intan Himawan P dan Dr.

Linda Primana dalam jurnal pendidikan anak vol. 6, 2017 dengan judul

²¹ Murtafiah, A & Shahara, *Pelaksanaan Bimbingan Pribadi Sosial dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Siswa Terisolir di SMP Negeri 5 Banguntapan*, konseling edukasi: *Journal of Guidance and Counseling*, Vol. 3, No. 2, 2019

Pelatihan Regulasi Emosi Anak Usia Prasekolah. Tujuan dari penelitian ini untuk melihat efektivitas program pelatihan regulasi emosi anak usia prasekolah (3-4 tahun). Penelitian ini merupakan *nonexperimental desisgn*. Subjek yang digunakan yaitu anak pra sekolah usia 3-4 tahun tempatnya di salah satu prasekolah di daerah Jakarta Selatan, teknik *judgmental* atau *purposive sampling* digunakan untuk mengambil subjek. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program ini efektif untuk meningkatkan regulasi emosi anak prasekolah usia 3-4 tahun.²²

Terdapat beberapa perbedaan dalam penelitian ini, adapun perbedaan penelitiannya adalah perbedaan pada metode penelitian, subjek dan tujuan penelitian. Penelitian ini menggunakan metode *non experimental design* dengan teknik pengumpulan data teknik *judgmental* atau *purposive sampling* sedangkan metode yang digunakan pada penulis yaitu metode deskriptif kualitatif. Subjek yang digunakan oleh Christopora dan Dr Linda yaitu anak pra sekolah usia 3-4 tahun yang berada di salah satu pra sekolah di daerah Jakarta Selatan, maka pada penelitian ini penulis menggunakan subjek siswa tunalaras pada SLB-E yang memiliki regulasi emosi rendah. Tujuan penelitian Christopora dan Dr Linda yaitu untuk melihat efektivitas program pelatihan regulasi emosi anak usia prasekolah (3-4 tahun). Adapun persamaan dalam penelitian ini yaitu sama-sama membahas mengenai regulasi emosi

²² Himawan, C & Primana, *Pelatihan Regulasi Emosi Anak Usia Prasekolah*, Vol. 6, 2017.

Kelima, sebuah jurnal dari Rizky Drupadi dalam jurnal pendidikan anak usia dini vol. 11, no. 1, 2020, dengan judul Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Perilaku Prosocial Anak Usia Dini. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pengambilan perspektif dan regulasi emosi terhadap perilaku prososial pada anak usia dini. Rizky menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis studi *ex post facto* dengan pengambilan data secara *survey*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified propotional random sampling*, untuk memperoleh data regulasi emosi digunakan pengumpulan data menggunakan kuisisioner yang ditunjukkan kepada guru, dan data perilaku sosial menggunakan wawancara yang ditunjukkan kepada anak. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap perilaku prososial anak usia dini.²³

Penelitian tersebut memiliki persamaan dan perbedaan dengan yang penulis lakukan. Adapun perbedaan penelitiannya adalah perbedaan pada metode penelitian, teknik pengumpulan data, dan tujuan penelitian. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, sedangkan metode yang digunakan pada penulis yaitu kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh Rizky adalah kuisisioner dan wawancara, sedangkan penulis menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Kemudian tujuan penelitian penulis adalah untuk mengetahui, mendeskripsikan, dan menganalisis tahap-tahap bimbingan pribadi sosial

²³ Drupadi Rizky, *Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Prosocial Anak Usia Dini*, jurnal pendidikan anak usia dini, Vol. 11, No. 1, 2020.

terhadap pembentukan regulasi emosi siswa tunalaras di SLB-E Prayuwana Yogyakarta. Sedangkan penelitian Rizky bertujuan untuk mengetahui pengaruh pengambilan perspektif dan regulasi emosi terhadap perilaku prososial pada anak usia dini. Adapun persamaan dalam penelitian ini yaitu sama-sama membahas mengenai regulasi emosi.

Penelitian ini merupakan pendukung bagi penelitian-penelitian sebelumnya. Meskipun penelitian sebelumnya tetap dijadikan rujukan dalam penelitian penulis, akan tetapi semua penelitian tersebut tetap terdapat perbedaan dan persamaan. Persamaan dalam penelitian ini tentunya sepakat membahas mengenai bimbingan pribadi sosial dan regulasi emosi.

Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yakni terdapat perbedaan pada subjek dan objek, tujuan penelitian, metode penelitian, serta variabel penelitian. Oleh karena itu dapat diketahui bahwa penelitian ini belum pernah diteliti sebelumnya, baik di lingkungan kampus UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta maupun di kampus-kampus lainnya di Indonesia, karena belum ada penelitian yang mengkaji tentang Bimbingan Pribadi Sosial terhadap Pembentukan Regulasi Emosi Siswa Tunalaras di SLB-E Prayuwana Yogyakarta.

G. Kerangka Teori

1. Tinjauan tentang Bimbingan Pribadi Sosial

a. Pengertian Bimbingan Pribadi Sosial

Pasal 27 Peraturan Pemerintah Nomor 29/1990 menjelaskan bahwa “Bimbingan merupakan bantuan yang diberikan kepada siswa dalam rangka upaya menemukan pribadi, mengenal lingkungan, dan merencanakan masa depan.” Menurut Hallen A, bimbingan merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh pembimbing dalam rangka mengembangkan seluruh potensi yang dimiliki individu dan dilakukan secara berkelanjutan sehingga individu dapat bermanfaat baik bagi dirinya sendiri maupun bagi lingkungannya dengan menggunakan berbagai macam media dan teknik bimbingan dalam suasana asuhan yang normatif agar tercapai kemandirian.²⁴ Uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa bimbingan yaitu pemberian bantuan dari seorang pembimbing kepada individu dalam menyelesaikan masalahnya sehingga individu dapat mencapai kemandirian serta dapat bermanfaat baik bagi dirinya sendiri maupun bagi lingkungannya.

Dewa Ketut Sukardi menyatakan bahwa bimbingan pribadi sosial merupakan salah satu bentuk bimbingan untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan pribadi-sosial

²⁴ A, Hallen, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Ciputat Pers, 2002), hlm. 9.

(seperti adaptasi, menghadapi masalah dan pergaulan).²⁵ Pendapat tersebut dipertegas oleh Nurihsan, yang menyatakan bahwa bimbingan pribadi sosial adalah bimbingan yang diberikan untuk membantu individu menyelesaikan masalah pribadi dan sosial. Seperti hubungan dengan sesama teman, dosen, penyesuaian diri dengan lingkungan pendidikan maupun lingkungan tempat tinggal dan penyelesaian konflik.²⁶ Kemudian Abu Ahmadi menjelaskan bahwa bimbingan pribadi sosial merupakan seperangkat bantuan yang diberikan kepada siswa dalam memecahkan masalah-masalah pribadi, rekreasi dan sosial yang dialaminya dalam memilih kelompok sosial dan kegiatan rekreasi yang bernilai guna, serta berdaya upaya sendiri.²⁷

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan pribadi sosial adalah seperangkat pemberian bantuan bimbingan untuk individu dalam menghadapi dan memecahkan masalah pribadi sosial di lingkungan sekolah maupun masyarakat seperti masalah penyesuaian diri, pergaulan, dan penyelesaian konflik.

²⁵ Dewa Ketut Sukardi, *Organisasi Administrasi di Sekolah*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1993). hlm. 11.

²⁶ Ahmad Juantika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Aspek Latar kehidupan*, (Bandung: Refika Aditama, 2014), hlm. 15.

²⁷ Abu Ahmadi, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1991), hlm. 109.

b. Tujuan Bimbingan Pribadi Sosial

Secara umum tujuan bimbingan dan konseling adalah untuk mencapai perkembangan yang optimal pada individu yang dibimbing. Dengan kata lain agar individu dapat mengembangkan dirinya secara optimal sesuai dengan potensi atau kapasitas dan agar individu dapat berkembang sesuai dengan lingkungannya.²⁸

Menurut Syamsu Yusuf, bimbingan pribadi sosial bertujuan:²⁹

- 1) Berkomitmen dalam mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, baik dalam kehidupan pribadi maupun masyarakat.
- 2) Bersikap toleransi terhadap umat beragama lain, dengan saling menghargai atau menghormati hak maupun kewajibannya.
- 3) Memahami irama kehidupan yang bersifat fluktuatif antara yang menyenangkan (anugrah) dan yang tidak menyenangkan (musibah), serta mampu bereaksi positif sesuai dengan ajaran agama.
- 4) Dapat paham dan menerima diri sendiri secara objektif dan konstruktif, sadar bahwa dari segi fisik maupun psikis memiliki kelebihan dan kekurangan.

²⁸ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), hlm. 35.

²⁹ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006), hlm. 14.

- 5) Memiliki sifat positif atau menghargai diri sendiri dan orang lain.
- 6) Memiliki kemampuan membuat pilihan yang sehat.
- 7) Memiliki rasa tanggung jawab yang diwujudkan dalam bentuk komitmen terhadap tugas dan kewajibannya.
- 8) Memiliki kemampuan berinteraksi sosial yang diwujudkan dalam bentuk persahabatan, persaudaraan, atau silaturahmi sesama manusia.
- 9) Memiliki kemampuan dalam menyelesaikan konflik baik bersifat internal maupun eksternal.
- 10) Memiliki kemampuan mengambil keputusan secara efektif.

Layanan bimbingan konseling yang bertujuan untuk membantu individu dalam aspek tugas dan perkembangan pribadi sosial, diantaranya yaitu:³⁰

- 1) Memiliki kesadaran diri.
- 2) Mengembangkan sikap positif, seperti mendeskripsikan orang-orang yang disukai.
- 3) Mampu membuat pilihan yang sehat.
- 4) Dapat menghargai orang lain.
- 5) Bertanggung jawab.
- 6) Mengembangkan ketrampilan hubungan antar pribadi.

³⁰ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hlm. 45.

- 7) Dapat menyelesaikan konflik.
- 8) Dapat membuat keputusan secara efektif.

Uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa tujuan dari bimbingan pribadi sosial ialah untuk membantu individu dalam memahami dan menerima dirinya dan lingkungannya secara objektif, sehingga individu mampu menyelesaikan konflik yang dihadapi baik bersifat internal maupun eksternal.

c. Metode Bimbingan Pribadi Sosial

Bimbingan pribadi sosial memiliki metode yang merupakan bagian dari bimbingan dan konseling sehingga dapat dijadikan rujukan. Menurut Ainur Rahim Faqih, dari segi komunikasi, metode bimbingan dan konseling terbagi menjadi 2 (dua).³¹ Diantaranya adalah:

1) Metode Langsung

Metode langsung yaitu suatu metode dimana konselor melakukan komunikasi langsung atau secara *face to face* dengan konseli. Metode langsung diantaranya:³²

a) Metode Individual

Metode individual dilakukan secara langsung artinya konselor dan konseli melakukan komunikasi secara bertatap muka. Dalam metode ini dapat menggunakan

³¹ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2004), hlm. 55.

³² M. Umar dan Sartono, *Bimbingan dan Penyuluhan Untuk Fakultas Tarbiyah, Komponen MKDK*, hlm. 150.

teknik kunjungan rumah (*home visit*) dan percakapan pribadi. Percakapan pribadi adalah percakapan secara tatap muka antara konselor dengan konseli. Sedangkan kunjungan rumah bertujuan untuk mengamati keadaan rumah dan kehidupan sosial konseli di lingkungan rumah dan konselor tetap melakukan komunikasi secara langsung dengan konseli dan orang tuanya.

b) Metode Kelompok

Metode kelompok dilakukan dengan komunikasi langsung dalam kelompok, metode ini dilakukan menggunakan teknik-teknik, diantaranya yaitu:³³

(1) *Home room program* merupakan kegiatan bimbingan dan konseling yang bertujuan agar konselor mampu memahami individu dengan baik. Dapat dilakukan dengan kegiatan tanya jawab, dapat menampung pendapat, dan dapat berbentuk kegiatan dengan suasana yang bebas dan menyenangkan.

(2) Karya wisata merupakan suatu kegiatan bimbingan dan konseling dengan forum menggunakan karya wisata.

(3) Diskusi kelompok merupakan diskusi yang dilakukan dengan menyelenggarakan bimbingan atau konseling

³³ *Ibid.*, hlm. 150-151.

kepada siswa yang memiliki permasalahan yang sama.

(4) Kegiatan kelompok merupakan salah satu kesempatan siswa dalam berpartisipasi dan menyumbangkan ide-idenya pada proses bimbingan.

(5) Organisasi siswa merupakan salah satu bentuk bimbingan kelompok yang memberikan kesempatan dalam menumbuhkan bakat kepemimpinan pada siswa.

(6) Sosiodrama, yaitu bimbingan individu yang bertujuan untuk menyelesaikan atau mencegah masalah yang dilakukan dengan cara bermain peran.

(7) Psikodrama, yaitu suatu teknik dalam menyelesaikan masalah psikologis dengan memerankan peran tertentu, sehingga dapat mengurangi atau menghindari masalah atau ketegangan yang ada dalam diri konseli.

2) Metode Tidak Langsung

Metode tidak langsung adalah metode yang dilakukan tanpa bertatap muka antara guru BK dengan siswa. Metode tidak langsung dilakukan melalui penggunaan media komunikasi. Dalam pelaksanaannya bisa dilakukan secara individu dan kelompok. Metode individu dilakukan dengan surat dan telepon, sedangkan papan bimbingan, surat kabar

atau majalah, brosur, radio, dan televisi dilakukan untuk metode kelompok.

Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat 2 (dua) metode bimbingan pribadi sosial yaitu metode langsung dan metode tidak langsung. Metode langsung dibagi menjadi metode individual dan metode kelompok.

d. Tahap-Tahap Pelaksanaan Bimbingan Pribadi Sosial

Sebagai bagian dari kegiatan bimbingan dan konseling, tahapan pelaksanaan bimbingan pribadi sosial oleh siswa tunalaras dilakukan seperti pada sekolah pada umumnya, meliputi:³⁴

1) Tahap Identifikasi Masalah

Tahap identifikasi masalah bertujuan untuk mengidentifikasi masalah dan gejala-gejala yang jelas terlihat pada siswa. Setelah mengumpulkan data, guru BK menganalisis data dengan cara mencatat siswa yang membutuhkan bimbingan dan memilih siswa mana yang harus dibimbing terlebih dahulu. Alat yang digunakan untuk analisis berupa alat tes dan non tes. Alat tes seperti tes prestasi belajar, tes bakat, tes minat, dan sebagainya. Sedangkan alat non tes seperti catatan harian, buku pribadi, pedoman wawancara, pedoman observasi, inventori, alat ungkap masalah (AUM), riwayat hidup, daftar cek masalah.

³⁴ Umar dan Sartono, *Bimbingan dan Penyuluhan Untuk Fakultas Tarbiyah Komponen MKDK*, hlm. 149.

2) Tahap Diagnosa

Tahap Diagnosa bertujuan untuk mengetahui latar belakang dan menetapkan masalah atau kesulitan yang dihadapi siswa. Pada tahap ini guru BK menemukan penyebab terjadinya masalah dengan mencari faktor-faktor penyebab masalah siswa. Dapat dilakukan dengan mengumpulkan informasi dari berbagai sumber, seperti dari guru mata pelajaran dan wali kelas. Guru BK harus menentukan penyebab masalah siswa yang paling mendekati kebenaran untuk menentukan masalah yang dihadapi siswa. Langkah selanjutnya dari rencana guru BK adalah memberikan bantuan untuk menyelesaikan masalahnya sesuai dengan jenis masalah yang dihadapi siswa.

3) Tahap Prognosa

Tahap prognosa adalah tahap guru BK menentukan jenis solusi atau bantuan yang ingin digunakan untuk membimbing siswa. Setelah mendapat kesimpulan dari tahap diagnosa maka dapat ditentukan tahap prognosa. Pada tahap selanjutnya, guru BK menentukan jenis bantuan yang akan dilaksanakan pada tahap terapi berdasarkan masalah yang dihadapi siswa.

4) Tahap Terapi

Tahap terapi merupakan tahap pelaksanaan bimbingan atau bantuan dilakukan. Tahap terapi membutuhkan waktu

yang lama, berkelanjutan dan sistematis, serta membutuhkan observasi. Di tahap ini terdapat pelaksanaan jenis bantuan untuk menyelesaikan masalah siswa. Dalam pelaksanaannya, guru BK mampu menciptakan hubungan baik dengan siswa, menafsirkan data, memberikan berbagai informasi, serta diskusi merencanakan berbagai bentuk kegiatan untuk memecahkan masalah siswa. Seperti mengubah lingkungan dan mengubah sikap. Dalam pemberian bantuan juga dapat menggunakan teknik-teknik dalam bimbingan yaitu membantu siswa dalam memahami diri, memberikan nasihat, merencanakan kegiatan, membantu siswa dalam melaksanakan keputusan atau rencana yang dipilih dan merujuk kepada pihak lain.

5) Tahap Evaluasi dan *Follow Up*

Tahap ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat kemajuan dan efektivitas pemberian bimbingan kepada siswa. Guru BK dapat mengevaluasinya dengan jangka pendek dan jangka panjang. Penilaian jangka pendek dapat dilakukan oleh guru BK dengan melakukan pengamatan terkait perilaku siswa, hasilnya perilaku berubah atau tidak. Terakhir, penilaian jangka panjang dilakukan dengan pengamatan perilaku siswa dengan waktu yang tidak singkat setelah bantuan berakhir. Setelah pelaksanaan proses bimbingan, perkembangan lebih

lanjut dapat terlihat dalam jangka waktu yang lama. Pada tahap ini guru BK mengecek terkait layanan yang diberikan, sudah sesuai dan mencapai tujuan atau belum. Guru BK dapat merencanakan ulang untuk memberikan bantuan kepada siswa jika belum tercapai tujuannya.

Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat 5 (lima) tahap-tahap pelaksanaan bimbingan pribadi sosial yang dilakukan di sekolah yaitu, tahap identifikasi masalah, tahap diagnosa, tahap prognosa, tahap terapi, tahap evaluasi dan *follow up*.

e. Teknik-Teknik Bimbingan Pribadi Sosial

Teknik penyelenggaraan bimbingan pribadi sosial yang dapat digunakan untuk membantu perkembangan individu yaitu:³⁵

1) Konseling Individu

Konseling individu merupakan suatu layanan berupa dialog tatap muka antara konselor dan konseli untuk memecahkan berbagai masalah dan mengembangkan segenap potensi yang ada.³⁶

2) Konsultasi

Konsultasi merupakan suatu proses menyediakan bantuan dengan teknis untuk guru, orang tua, administrator dan konselor lainnya dalam mengidentifikasi dan memperbaiki

³⁵ Mochamad Nursalim, *Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial*, (Yogyakarta: Ladang kata), hlm. 58.

³⁶ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1994), hlm. 101.

masalah yang membatasi efektivitas peserta didik atau sekolah.³⁷

3) Nasihat

Nasihat merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh konselor kepada konseli agar konseli mampu menentukan pilihannya dalam mengambil tindakan tertentu. Tujuan pemberian nasihat adalah membantu konseli dalam mengambil keputusan terutama jika konseli sudah melakukan diskusi yang panjang dengan konselor namun masih belum dapat mengambil keputusan tentang masalah yang sedang dihadapi oleh konseli.³⁸

4) Bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial.³⁹

5) Konseling kelompok

Konseling kelompok adalah pemberian bantuan kepada individu yang bertujuan untuk memfasilitasi perkembangan

³⁷ Mamat Suprianto, *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi*, (Jakarta: Raja Wali Pers, 2011), hlm. 106.

³⁸ Indri Yuli Wulandari & Suhertina, *Pemecahan masalah kedisiplinan Melalui Konseling Individual dengan Teknik Pemberian Nasehat*, Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling Pendidikan: JAKP, Vol. 1, No. 1. 2020. Hlm. 31

³⁹ Ahmad Juantika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Aspek Latar kehidupan*, (Bandung: Refika Aditama, 2014), hlm. 23.

dan pertumbuhan individu yang dilakukan dalam situasi kelompok. Konseling kelompok bersifat preventif, artinya individu yang bersangkutan memiliki kemampuan atau fungsi yang normal dalam masyarakat, namun memiliki beberapa kelemahan dalam hidupnya, yang menghambat kelancaran komunikasi dengan orang lain.

Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat 5 (lima) teknik penyelenggaraan bimbingan pribadi sosial yang dapat digunakan untuk membantu perkembangan individu yaitu konseling individu, konsultasi, nasihat, bimbingan kelompok, konseling kelompok.

f. Faktor-Faktor yang Menentukan Keberhasilan Bimbingan Pribadi Sosial

Pelaksanaan proses bimbingan pribadi sosial dipengaruhi oleh beberapa faktor yang menentukan keberhasilan, diantaranya

yaitu:⁴⁰

1) Faktor yang terkait dengan masalah

Faktor yang sangat berpengaruh dalam bimbingan yaitu jenis masalah, karena dapat mempengaruhi proses dan hasil bimbingan. Kompleksitas masalah yang dihadapi individu mempengaruhi keberhasilan proses bimbingan, karena

⁴⁰ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: Universitas Negeri Malang, 2001), hlm. 180.

beberapa individu mempunyai satu masalah, tetapi beberapa individu mungkin mempunyai lebih dari satu masalah.

2) Faktor yang terkait dengan Guru BK

Kemampuan Guru BK dalam menciptakan keberhasilan dapat dilakukan dengan menentukan teknik dan pendekatan yang tepat sesuai dengan masalah individu sehingga masalah dapat diatasi pada proses bimbingan. Disisi lain guru BK juga harus memiliki ketrampilan dalam menciptakan hubungan dengan individu.

3) Faktor terkait dengan klien

Faktor-faktor yang berhubungan dengan individu berpengaruh terhadap hasil dan proses layanan bimbingan, kemudian diikuti motivasi, harapan, usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, intelegensi, status ekonomi, sosial budaya dan kepribadian individu.

Dapat disimpulkan secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan bimbingan pribadi sosial diantaranya yaitu faktor yang terkait dengan masalah, faktor yang terkait dengan guru BK, faktor terkait dengan klien.

g. Bimbingan Pribadi Sosial dalam Perspektif Islam

Bimbingan konseling Islam merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada setiap individu secara terarah, terus menerus, dan sistematis agar individu dapat mengembangkan

potensi atau fitrah beragama yang terdapat dalam dirinya dengan menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadits, sehingga individu dapat hidup selaras sesuai dengan petunjuk Al-Qur'an dan Hadits.⁴¹

Bimbingan konseling dalam perspektif Islam merupakan proses pemberian bantuan atau pertolongan kepada individu agar senantiasa sesuai dengan aturan dan petunjuk Allah SWT dalam kehidupan bermasyarakat sehingga mendapatkan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.⁴² Pada hakikatnya, dibandingkan dengan makhluk lain, manusia merupakan makhluk yang paling baik, mulia, dan sempurna. Namun, manusia juga memiliki nafsu, jika manusia menuruti hawa nafsunya, maka dapat sewaktu-waktu membuatnya jatuh ke dalam martabat yang hina, nista, dan sengsara. Oleh karena itu, pentingnya penggalan konsep bimbingan dan konseling dalam Islam yaitu suatu layanan yang tidak hanya mengupayakan mental yang sehat dan hidup bahagia, melainkan bimbingan konseling Islam menuntun kearah hidup yang tenang dan selalu dekat dengan Allah SWT. Sehingga mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.⁴³

Prinsip-prinsip bimbingan dan konseling Islam hendaknya diketahui agar dapat membimbing individu menjadi hamba Allah

⁴¹ A. Hallen, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Ciputat Pers, 2002), hlm. 17.

⁴² Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001), hlm. 149.

⁴³ Fitriya anita, *Bimbingan dan Konseling dalam Perspektif Islam*, hlm 2.

SWT yang taat beribadah kepada-Nya sehingga dapat menuju kebahagiaan dunia dan akhirat. Allah menciptakan manusia bertujuan agar umat manusia menjalankan amanah dalam bidang profesinya masing-masing sesuai dengan ketentuan-Nya. Islam mengajarkan umatnya beramal saleh dan saling menasihati satu sama lain dalam hal tolong-menolong dalam kebaikan dan taqwa.⁴⁴

Bimbingan pribadi sosial bertujuan agar individu dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Sebagai pembimbing individu di sekolah, guru BK hendaknya senantiasa memberikan bimbingan berdasarkan landasan Islam agar individu dapat membimbing dirinya sendiri untuk mencapai tujuan hidup sesuai dengan syariat Islam, sehingga mampu mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

2. Tinjauan tentang Regulasi Emosi

a. Pengertian Regulasi Emosi

Menurut Kamus Ilmiah Populer pengertian regulasi adalah cara mengatur, aturan atau pengatur.⁴⁵ Menurut Chaplin emosi adalah suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari mendalam sifatnya, dan perubahan perilaku. Emosi mengacu pada perasaan dan pikiran yang khas, keadaan fisik dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan tindakan. Sejatinya emosi manusia dibagi menjadi

⁴⁴ Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktik)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hlm. 209.

⁴⁵ Tim Prima Pena, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya: Gitamedia, 2006), hlm. 404

dua kategori umum yaitu emosi positif dan negatif, emosi positif berdampak menyenangkan dan menenangkan. Sedangkan emosi negatif berdampak tidak menyenangkan dan menyusahkan.⁴⁶ Pengaturan emosi atau juga dikenal sebagai regulasi emosi, dapat membantu individu mengelola emosinya.

Gross menyatakan melalui teori regulasi emosi bahwa regulasi emosi adalah kemampuan individu mempengaruhi emosi yang dimilikinya, yaitu saat individu merasakannya dan bagaimana individu mengalami atau mengekspresikan emosinya. Individu yang dapat meregulasi emosi berdampak positif terhadap kesehatan fisik, perilaku dan hubungan sosial.⁴⁷ Hal tersebut selaras dengan pendapat Beer dan Lombardo yang menyatakan bahwa regulasi emosi adalah kumpulan berbagai proses pengendalian yang dirancang untuk mengontrol kapan, di mana, bagaimana, dan emosi mana yang akan individu tunjukkan. Proses pengendalian ini dilakukan pada tingkat pemrosesan otomatis dan sadar. Emosi dapat diatur untuk mencapai berbagai tujuan.⁴⁸

Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan sebuah proses individu dalam mengendalikan dan mengelola emosi yang dirasakannya baik emosi positif maupun

⁴⁶ Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm. 13.

⁴⁷ Gross, *Emotion Regulation: Affective, cognitive, and social consequences*, *Society for Psychophysiological Research*, 39. 281-191. USA: Cambridge University Press.

⁴⁸ Gross, J. J., *Handbook of Emotion Regulation*. (New York: The Guildford Press). Hlm. 69.

negatif, sehingga individu dapat mengekspresikan emosinya dengan tepat dalam rangka tercapainya tujuan pribadi untuk memenuhi kebutuhan lingkungannya.

b. Ciri-Ciri Regulasi Emosi

Individu dikatakan mampu meregulasi emosinya jika memiliki kendali yang cukup baik terhadap emosi yang muncul. Kemampuan regulasi emosi dapat dilihat dalam lima kecakapan yang dikemukakan oleh Goleman (2004) yaitu: kendali diri, dalam arti mampu mengelola emosi dan impuls yang merusak dengan efektif; memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain; memiliki sikap hati-hati; memiliki adaptabilitas, yang artinya luwes dalam menangani perubahan, tantangan; toleransi lebih tinggi terhadap frustrasi, memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya.⁴⁹ Menurut Martin, ciri-ciri individu yang memiliki regulasi emosi yaitu:

- 1) Bertanggung jawab secara pribadi atas perasaan dan kebahagiaannya.
- 2) Mampu mengubah energi negatif menjadi proses belajar dan kesempatan untuk berkembang.
- 3) Lebih peka terhadap perasaan orang lain.
- 4) Melakukan introspeksi dan relaksasi.
- 5) Lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negatif.

⁴⁹ Rui Nunes, *Book Review: Working with emotional Intelligence Autor Daniel Goleman*, (-, -, 2003), hlm. 5.

6) Tidak mudah putus asa dalam menghadapi masalah.⁵⁰

Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan regulasi emosi memiliki ciri-ciri diantaranya individu yang memiliki kemampuan mengelola emosi negatif yang dirasakannya, memiliki pandangan positif dengan lingkungannya, serta memiliki sikap toleransi yang tinggi terhadap dirinya sendiri dan setiap perbedaan pandangan dengan lingkungannya.

c. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Terdapat 4 (empat) aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi individu menurut Gross, keempat aspek tersebut diantaranya:

- 1) Kemampuan strategi regulasi emosi (*strategies to emotion regulation*) yaitu keyakinan bahwa individu dapat mengatasi masalah, memiliki kemampuan mereduksi emosi negatif dan dapat menenangkan diri dengan cepat setelah emosi terjadi.
- 2) Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif (*Engaging in goal-directed behavior*), dilakukan dengan cara mampu berpikir dengan jernih dan melakukan segala sesuatu dengan baik.
- 3) Kemampuan mengontrol emosi (*Control emotional responses*), individu mampu mengontrol emosi yang dirasakannya dan

⁵⁰ Rusmala, Dewi, 2020, Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR, 18 (1), hlm. 37

merespon emosi secara tepat dengan menampilkan fisik, tingkah laku, dan nada suara yang baik.

- 4) Kemampuan menerima respon emosi (*Acceptance of emotional response*) yaitu individu mampu menerima peristiwa yang dapat menimbulkan emosi negatif dan tidak malu terhadap emosi yang dialami.⁵¹

Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat 4 (empat) aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi individu yaitu kemampuan strategi regulasi emosi, kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif, kemampuan mengontrol emosi, dan kemampuan menerima respon emosi.

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

- 1) Usia

Sebuah penelitian menyatakan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang maka regulasi emosinya relatif semakin meningkat.⁵²

- 2) Jenis kelamin

Jenis kelamin berpengaruh terhadap regulasi emosi individu, laki-laki dan perempuan mengekspresikan emosi secara berbeda. Laki-laki cenderung mengungkapkan kemarahan dan kebanggaan untuk mempertahankan dan

⁵¹ Deci Nansi dan Fajar Tri Utami, *Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan*, Jurnal Psikologi Islami (PSIKIS), 2: 1 (2016), hlm. 20.

⁵² Ratnasari & Suleeman, *Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-laki di Perguruan tinggi*, Jurnal psikologi sosial, Vol. 15, No. 1. 2017. Hlm. 36.

menunjukkan dominasi, dan juga lebih banyak menggunakan latihan fisik. Pada saat yang sama, ekspresi perempuan tampak lebih bersifat interpersonal, membuat mereka tampak lemah, serta lebih mencari dukungan dan perlindungan dari orang lain.

3) Lingkungan

Perkembangan emosi individu sangat dipengaruhi oleh lingkungan tempat tinggal.⁵³

4) Religiusitas

Perkembangan emosi individu berkaitan dengan tingkat religiusitas. Tingginya tingkat religiusitas sebanding dengan tingginya tingkat kecerdasan emosi. Individu yang memiliki kecerdasan emosi mampu mengendalikan dan mengekspresikan emosinya dengan baik.

5) Kepribadian

Individu dengan kepribadian cenderung sensitif, cemas,

moody ia memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah.

Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi individu, diantaranya yaitu usia, jenis kelamin, lingkungan, religiusitas, dan kepribadian.

e. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam

Regulasi emosi diungkapkan di dalam Al-Qur'an melalui sebuah peristiwa kehidupan sehari-hari. Adakalanya manusia

⁵³ *Ibid.*, hlm. 36.

menjalani kehidupan dengan kenikmatan serta selalu bersyukur atas apa yang manusia dapatkan kepada Allah SWT. Adakalanya pula manusia dihadapkan dalam berbagai permasalahan yang menyebabkan kemarahan dan tidak jarang menyebabkan tindakan yang kurang dapat diterima oleh masyarakat, sehingga dibutuhkan adanya kesabaran, berpikir positif, optimis serta tidak berputus asa dalam menghadapi apa yang telah ditetapkan oleh Allah SWT.

Peristiwa tersebut hendaknya dapat menjadi contoh individu dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan sehari-hari. Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat An-Nisa ayat 123 yaitu:

لَيْسَ بِأَمَانِيكُمْ وَلَا أَمَانِي أَهْلِ الْكِتَابِ ۚ مَنْ يَعْمَلْ سُوءًا يُجْرَبْ بِهِ وَلَا يَجِدْ لَهُ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَلِيًّا وَلَا نَصِيرًا

Artinya:..Barangsiapa yang mengajarkan kejahatan, niscaya akan diberi pembalasan dengan kejahatan itu dan ia tidak mendapat pelindung dan tidak (pula) penolong baginya selain dari Allah.

Maksud dari ayat tersebut, ketika individu mengalami kesusahan dalam dirinya, memiliki permasalahan yang menekan dirinya, sehingga individu lepas kontrol diri yang membuatnya berperilaku yang tidak dapat diterima di masyarakat seperti halnya kenakalan atau kejahatan. Oleh karena itu, Allah akan membalas kejahatan tersebut sesuai dengan kejahatan yang diperbuatnya. Namun untuk menghindari perilaku negatif tersebut, hendaknya

individu mengontrol emosi dan menjaga perilakunya. Allah telah berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 153, yakni:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

Maksud dari ayat tersebut ialah bahwa manusia beriman diharapkan untuk bersabar dari setiap cobaan yang diberikan oleh Allah SWT. Individu harus mampu mengambil nilai positif dari permasalahan yang dihadapi, pada teori Gross hal ini termasuk dalam strategi *cognitive reappraisal*. Dengan demikian, ketika individu mampu bersabar, maka perilaku-perilaku negatif tersebut akan terkontrol oleh diri individu tersebut.

Selanjutnya, individu tidak diperbolehkan meluapkan emosi negatif secara berlebihan, seperti halnya individu yang kecewa atas tindakan orang lain terhadapnya, sehingga individu meluapkan emosi marah. Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-A'Raaf ayat 199 yaitu:

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

Artinya: jadilah engkau pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah dari pada orang-orang yang bodoh.

Maksud dari ayat-ayat tersebut yaitu sebagai manusia harus mampu menahan amarah dengan memberikan maaf. Marah merupakan luapan dari emosi negatif sehingga perlu untuk

mengurangi atau menghilangkan emosi negatif tersebut dengan meregulasi emosi.

3. Tinjauan Tentang Siswa Tunalaras

a. Pengertian Siswa Tunalaras

Siswa tunalaras adalah individu yang mengalami hambatan emosi dan tingkah laku, sehingga kurang dapat atau mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya dan hal ini akan mengganggu situasi belajarnya. Menurut Bower, individu dengan gangguan emosi atau perilaku menunjukkan satu atau lebih dari lima komponen, diantaranya ketidakmampuan untuk belajar, tidak dapat menjalin hubungan baik dengan lingkungannya, maupun berperilaku atau berperasaan tidak pada tempatnya, individu selalu dalam keadaan tidak bahagia atau depresi, dan rentan terhadap gejala fisik seperti merasa sakit atau ketakutan terkait dengan orang atau permasalahan di sekolah.⁵⁴ Oleh karena itu, kenyataannya orang dengan kelainan perilaku akan menghadapi masalah intrapersonal yang ekstrem, dan sulit untuk berperilaku sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat.⁵⁵

Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa siswa tunalaras merupakan individu yang mengalami kesulitan mengendalikan

⁵⁴ Bandi Delphie, *Pembelajaran Anak Berkebutuhan Khusus dalam Setting Pendidikan Inklusi*, (Bandung: Refika Aditama, 2006), hlm. 17

⁵⁵ Astaty, *Modul Karakteristik dan Pendidikan Anak Tunadaksa dan Tunalaras*, (Bandung: Jurusan PLB FIP UPI), hlm. 30.

emosi dan kontrol sosial serta perilakunya menyimpang dari perilaku umum yang ada di masyarakat.

b. Karakteristik Siswa Tunalaras

Karakteristik siswa tunalaras terkait dengan aspek akademik, sosial/emosional, dan fisik/kesehatan siswa tunalaras antara lain:⁵⁶

1) Karakteristik akademik, kelainan perilaku dapat menyebabkan kemampuan beradaptasi sosial dan sekolah yang buruk. Karena penyesuaian yang buruk, maka dalam pembelajarannya memperlihatkan ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Sering bertindak tidak disiplin akibatnya dikirim ke kepala sekolah atau ruangan bimbingan.
- b) Biasanya tidak naik kelas atau bahkan keluar sekolahnya.
- c) Sering membolos sekolah.
- d) Sering beralasan sakit akibatnya dikirim ke lembaga kesehatan.
- e) Petugas kesehatan atau bagian absensi sering memanggil orang tuanya.

2) Karakteristik sosial/emosional siswa tunalaras diantaranya ialah:

- a) Karakteristik sosial yaitu masalah yang menimbulkan kerugian atau gangguan pada orang lain. Hal ini ditunjukkan

⁵⁶ Muhaimin, *Wacana Pengembangan Pendidikan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), hlm 32.

dengan perilaku agresif seperti tidak mengikuti aturan, mengganggu, bersikap membangkang, dan tidak dapat bekerja sama.

- b) Karakteristik emosional yaitu terdapat hal yang menyebabkan perasaan tertekan pada individu (misalnya: tekanan batin dan kecemasan), dan adanya perasaan gelisah (misalnya: malu, ketakutan, dan sangat sensitif).
- 3) Karakteristik fisik/kesehatan ditandai dengan gangguan makan, gangguan tidur, dan gangguan gerak. Biasanya individu merasa tubuhnya sedang bermasalah, mudah mengalami kecelakaan, merasa sedang sakit.

Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat 3 (tiga) karakteristik siswa tunalaras yaitu karakteristik akademik, karakteristik sosial atau emosioanal, dan karakteristik fisik/kesehatan.

c. Faktor Penyebab Ketunalarasan

Ada beberapa hal yang menjadi penyebab utama seseorang mengalami ketunalarasan. Terdapat empat faktor utama yang menjadi penyebab siswa tunalaras, diantaranya:⁵⁷

⁵⁷ Ni Luh Gede Karang Widiastuti, *Layanan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Dengan Gangguan Emosi dan Perilaku*, Indonesian Journal of Educational Research and Review, Vol. 3, No. 2, 2020, hlm. 4

1) Faktor biologi

Faktor biologi dapat terjadi ketika individu mengalami keadaan kurang gizi, mengidap penyakit, psikotik, trauma atau disfungsi pada otak.

2) Faktor keluarga

Dalam perkembangan individu, keluarga menjadi faktor penting karena dengan adanya keluarga individu mendapatkan perasaan aman termasuk dalam perasaan dan sikap sosialnya. Perilaku positif pada individu dapat ditingkatkan dengan interaksi yang sehat.

3) Faktor sekolah

Sekolah merupakan lingkungan bagi perkembangan penyimpangan perilaku individu. Beberapa sikap bahwa sekolah tidak mendukung perkembangan positif pada individu antara lain: disiplin dan tata tertib yang terlalu ketat, penegakan disiplin dan ketertiban tidak konsisten, tuntutan yang berlebihan terhadap prestasi individu, kepribadian negatif guru, guru memperlakukan siswa dengan tidak adil. Di sisi lain, guru dan siswa dapat meningkatkan pembelajaran dan perilaku sekolah yang sesuai dengan melakukan interaksi yang positif dan ketika siswa mengalami masa-masa sulit guru dapat memberikan dukungan.

4) Faktor masyarakat

Masalah-masalah yang ada di masyarakat seperti kemiskinan, keluarga yang tidak berfungsi, putus asa dan kekerasan dapat menyebabkan atau memperburuk gangguan emosi atau perilaku.

Faktor penyebab yang terjadi pada siswa tunalaras diharapkan menjadi peringatan bagi guru dan orang tua agar lebih memahami setiap individu dengan permasalahannya yang terjadi sehingga menciptakan hubungan baik antara individu dengan guru maupun orang tua. Hal tersebut dapat bermanfaat bagi individu dalam hubungan interaksi dan sosial lingkungannya, selain itu dapat menciptakan proses pembelajaran secara optimal di sekolah.

Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor utama yang menjadi penyebab siswa tunalaras secara umum terdapat 4 (empat) faktor yaitu faktor biologi, faktor keluarga, faktor sekolah, dan faktor masyarakat.

H. Metode Penelitian

Untuk mempermudah jalannya penelitian dan proses pengambilan data perlu adanya metode penelitian yang terstruktur.

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan

metode penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian dari aspek perilaku terkait masalah regulasi emosi siswa tunalaras.⁵⁸

Metode penelitian yang digunakan penulis yaitu penelitian deskriptif kualitatif. Metode penelitian deskriptif kualitatif menghasilkan data deskriptif berupa kata tertulis atau lisan dari individu dan perilaku yang diamati.⁵⁹ Metode penelitian ini digunakan penulis untuk mendeskripsikan pelaksanaan bimbingan pribadi sosial terhadap pembentukan regulasi emosi siswa tunalaras di SLB-E Prayuwana Yogyakarta.

2. Subjek Penelitian dan Objek Penelitian

a. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan sumber dalam mendapatkan data dan mengungkap masalah penelitian atau dikenal sebagai orang yang digunakan untuk memberikan informasi.⁶⁰ Adapun teknik yang digunakan dalam pengambilan subjek pada penelitian ini yakni menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel secara sengaja sesuai dengan kriteria atau penelitian yang diperlukan.⁶¹ Adapun subjek dalam penelitian ini adalah orang yang dianggap paling tahu tentang apa yang diharapkan penulis mengenai objek penelitian. Setelah penulis ke

⁵⁸ Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006), hlm. 6.

⁵⁹ *Ibid.*, hlm. 4.

⁶⁰ *Ibid.*, hlm 4-5.

⁶¹ *Ibid.*, hlm 36

lapangan mendapatkan subjek dalam penelitian ini yaitu tiga siswa tunalaras murni yang memiliki masalah regulasi emosi, dua guru yang pernah memberikan layanan bimbingan pribadi sosial, terakhir kepala sekolah sebagai penanggung jawab bimbingan pribadi sosial.

1) Dua guru kelas sekaligus menjadi guru pembimbing

Kriteria yang telah ditetapkan penulis meliputi: guru pembimbing yang pernah memberikan layanan bimbingan pribadi sosial. Oleh karena itu subjek utama yang akan diwawancarai penulis bernama:

- a) Ibu Radhica Meinarty Noer sebagai guru 5 SDLB
- b) Bapak Rizal Aminuddin sebagai guru 1 dan 2 SMPLB

2) Tiga siswa tunalaras yang memiliki masalah regulasi emosi

Kriteria yang ditetapkan oleh penulis yaitu: laki-laki atau perempuan, siswa tunalaras murni di SLB-E Prayuwana

Yogyakarta, siswa dengan kriteria memiliki masalah regulasi emosi, serta pernah mendapatkan layanan bimbingan pribadi sosial.

Berdasarkan kriteria di atas, diperoleh tiga siswa yang telah diwawancarai yaitu HT siswa kelas 1 SMPLB, FG siswa kelas 2 SMPLB, CV siswa kelas 5 SDLB. Siswa tersebut dipilih oleh guru secara langsung melalui buku catatan siswa SLB-E Prayuwana Yogyakarta.

3) Kepala sekolah SLB-E Prayuwana Yogyakarta

Kriteria yang ditetapkan oleh penulis yakni: kepala sekolah yang bertanggung jawab terhadap layanan kegiatan bimbingan pribadi sosial. Adapun kepala sekolah di SLB-E Prayuwana Yogyakarta bernama Dra. Kasmiyati.

b. Objek Penelitian

Objek penelitian adalah permasalahan yang menjadi titik sentral perhatian suatu penelitian.⁶² Objek dalam penelitian ini adalah tahap-tahap bimbingan pribadi sosial terhadap pembentukan regulasi emosi siswa tunalaras di SLB-E Prayuwana Yogyakarta.

3. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dilaksanakan setelah penulis menentukan subjek dan objek penelitian. Pada proses pengumpulan data, penulis menggunakan beberapa metode agar saling mendukung dan melengkapi penelitian ini. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan yaitu:

a. Observasi

Observasi merupakan teknik mengumpulkan data melalui pengamatan mengenai tahap-tahap bimbingan pribadi sosial terhadap pembentukan regulasi emosi siswa tunalaras.⁶³

⁶² Suharsimi dan Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1992), hlm. 91.

⁶³ Departemen Pendidikan Nasional, *Instrumen Dan Media Bimbingan dan Konseling* (Yogyakarta universitas Negeri Yogyakarta, 2008), hlm. 4.

Jenis observasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode observasi *non participant observation* (pasif) yakni observasi atau pengamatan yang dilakukan oleh penulis langsung ditempat penelitian tanpa terlibat dalam kegiatan dan hanya berperan sebagai pengamat independen.⁶⁴ Melalui metode *non participant* ini data yang diambil ialah tahap-tahap bimbingan pribadi sosial terhadap upaya pembentukan regulasi emosi siswa tunalaras.

Pada penelitian ini, observasi dilakukan dengan mengamati setiap tahap-tahap bimbingan pribadi sosial siswa tunalaras di SLB-E Prayuwana Yogyakarta.

b. Wawancara

Wawancara merupakan percakapan secara bertatap muka (*face to face*) antara pewawancara dengan informan dimana pewawancara bertanya langsung mengenai objek melalui pertanyaan yang telah dirancang sebelumnya.⁶⁵

Penelitian ini menggunakan teknik wawancara semi terstruktur yang termasuk dalam kategori *in-depth interview*, dimana dalam pelaksanaannya lebih bebas dibandingkan dengan wawancara terstruktur.⁶⁶ Adapun tujuan dari wawancara semi terstruktur adalah untuk menemukan permasalahan secara lebih

⁶⁴ Deddy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004), hlm. 204.

⁶⁵ Yusuf, A Muri. *Metode Penelitian*. (Jakarta: Fajar Interpretama Mandiri, 2017), hlm. 372.

⁶⁶ Sugiyono, *Metode Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 233

terbuka, dimana pihak yang diajak wawancara dimintai pendapat, dan ide-idenya. Kemudian dalam melakukan wawancara, penulis perlu mendengarkan secara teliti dan mencatat apa yang dikemukakan oleh informan. Teknik ini juga memungkinkan penulis dapat mengembangkan pertanyaan yang sekiranya perlu penjelasan lebih mendalam dari informan akan digunakan sebagai data penting dalam penelitian ini.

Pada wawancara ini penulis menggunakan teknik semi struktur terhadap beberapa subjek agar memperoleh gambaran yang objektif mengenai tahap-tahap bimbingan pribadi sosial terhadap pembentukan regulasi emosi siswa tunalaras. Wawancara diajukan kepada kepala sekolah, data yang diperoleh yaitu gambaran umum dari SLB-E Prayuwana Yogyakarta seperti sejarah, visi misi, keadaan guru dan siswa maupun mengenai bimbingan pribadi sosial di SLB-E Prayuwana Yogyakarta.

Kemudian dengan 2 (dua) guru kelas yang sekaligus menjadi guru pembimbing, data yang diperoleh yaitu data utama mengenai tahap-tahap pelaksanaan bimbingan pribadi sosial terhadap pembentukan regulasi emosi siswa tunalaras di SLB-E Prayuwana Yogyakarta. Yang terakhir 3 (tiga) siswa tunalaras yang memiliki masalah regulasi emosi, data yang diperoleh yaitu latar belakang keadaan siswa, bentuk regulasi emosi yang rendah, dampak setelah dilaksanakan bimbingan pribadi sosial dan sebagainya.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang telah berlalu yang terkait dengan objek penelitian.⁶⁷ Dokumentasi ini berfungsi agar penulis dapat mengetahui berbagai informasi terkait pemberian layanan bimbingan pribadi sosial terhadap pembentukan regulasi emosi siswa tunalaras di SLB-E Prayuwana Yogyakarta.

Dokumentasi dalam penelitian ini penulis mendapatkan data tentang profil SLB-E Prayuwana Yogyakarta, sejarah singkat sekolah, struktur organisasi sekolah, keadaan dan kondisi guru, karyawan, gambaran umum bimbingan pribadi sosial dan data pada tahap identifikasi masalah berupa tes intelegensi.

4. Metode Keabsahan Data

Uji keabsahan data pada penelitian kualitatif ini penulis menggunakan teknik triangulasi. Teknik triangulasi ialah pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu. Dengan demikian terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data, dan waktu.⁶⁸

Pada penelitian ini, penulis menggunakan teknik triangulasi sumber. Teknik triangulasi sumber merupakan proses menguji

⁶⁷ *Ibid.*, hlm. 240.

⁶⁸ *Ibid.*, hlm. 372

kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber.⁶⁹

Triangulasi sumber data dilakukan pada saat penulis melakukan observasi pada 4 (empat) subjek yang berkaitan langsung dalam proses bimbingan pribadi sosial. Dalam menguji keabsahan data penulis melakukan wawancara dengan guru. Guru tersebut menjelaskan bahwa langkah terapi terhadap pembentukan regulasi emosi siswa tunalaras dengan cara pemberian nasihat agar siswa dapat membentuk regulasi emosi dalam dirinya. Selain itu penulis mengajukan pertanyaan yang sama pada sumber yang berbeda, yakni CV, HT, dan FG. Menurut CV, dari hasil wawancara yakni CV menjelaskan bahwa pada pelaksanaan tahap terapi, guru memberikan nasihat kepada CV. Menurut HT, HT juga menjelaskan bahwa guru juga memberikan nasihat padanya. Hal tersebut juga selaras menurut pernyataan FG, FG menyatakan bahwa guru juga memberikan nasihat.

Triangulasi sumber di atas dapat disimpulkan bahwasannya dari hasil informasi yang diberikan oleh guru dan tiga siswa tersebut selaras atau konsisten, sehingga dapat membantu penulis dalam menarik kesimpulan bahwa tahap terapi yang dilaksanakan guru yaitu dengan pemberian nasihat, dengan tujuan terdapat pembentukan regulasi emosi pada siswa.

⁶⁹ *Ibid.*, hlm. 273

5. Analisis Data

Analisis data merupakan suatu teknik untuk penyederhanaan data ke dalam proses yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan melalui penyusunan kata-kata tertulis atau lisan dari orang yang diamati.⁷⁰ Dalam analisis data, pencarian dan penyusunan data dilakukan secara sistematis sehingga dapat disusun ke dalam pola dan dibuat kesimpulan agar mudah untuk dipahami dan temuannya dapat dijadikan informasi untuk orang lain. Oleh karena itu data yang didapatkan dapat dipertanggungjawabkan keabsahannya.

Model yang digunakan dalam teknik analisis data penelitian ini adalah model Miles dan Huberman yang mengemukakan bahwa aktivitas dalam menganalisis data dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas. Aktivitas dalam analisis data yaitu *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification*.

a. *Data Reduction* (Reduksi Data)

Reduksi data adalah aktivitas merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal penting, dan menemukan tema dan pola.⁷¹ Oleh karena itu data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan memudahkan penulis untuk melakukan pengumpulan dan pencarian data lebih lanjut bila diperlukan.

⁷⁰ Suharsimi Arikunto, *Prosedur penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Bina Aksara, 2002), hlm. 202.

⁷¹ Sugiyono, *Metode Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 247.

Proses mereduksi data dilakukan dengan cara penulis memilih dan mengelompokkan data mana yang akan digunakan dan tidak digunakan, data pokok yang dapat dikembangkan, serta pola mana yang dapat meringkas sejumlah bagian dari data-data yang telah dikelompokkan karena data yang didapatkan dari penulis memang luas. Karena tujuan dilakukannya proses ini adalah untuk mengambil data yang penting dalam penelitian ini.

Penulis melakukan reduksi data dengan mengumpulkan data tahap-tahap bimbingan pribadi sosial dari wawancara, observasi, dan dokumentasi dengan memasukan data yang penting dan membuang data yang tidak penting atau tidak relevan.

b. *Data Display* (Penyajian data)

Penyajian data yaitu proses mengorganisasikan dan menyusun data dalam pola hubungan sehingga data semakin mudah untuk dipahami.⁷² Pada penelitian kualitatif, bentuk penyajian data yang paling sering digunakan adalah dengan menggunakan teks yang bersifat naratif sehingga mudah untuk dipahami apa yang terjadi.

Data yang didapatkan melalui proses wawancara, observasi, dan dokumentasi dimasukkan pada masing-masing tahapan bimbingan pribadi sosial. Langkah selanjutnya yaitu penulis menyajikan dan mendeskripsikan data yang sudah terkumpul.

⁷² *Ibid.*, hlm 249.

c. *Conclusion Drawing* (Penarikan Kesimpulan)

Kesimpulan dari penelitian kualitatif dapat berupa deskriptif atau gambaran umum suatu objek yang sebelumnya masih bersifat remang-remang, sehingga menjadi jelas setelah diteliti, dan dapat berbentuk hipotesis atau teori. Artinya kesimpulan awal yang disajikan masih bersifat sementara, apabila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung kesimpulan pada pengumpulan data tahap berikutnya maka kesimpulan tersebut akan diubah. Namun jika kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat penulis kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.⁷³ Kesimpulan pada penelitian ini dari hasil data yang telah di kumpulkan selanjutnya data disusun dalam bentuk narasi. Kesimpulan yang dapat dikemukakan adalah kesimpulan data yang telah teruji valid, terpercaya dan telah melalui tahap verifikasi.

⁷³ *Ibid.*, hlm. 252.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian skripsi dengan metode deskripsi kualitatif, maka dapat disimpulkan bahwa tahap-tahap bimbingan pribadi sosial terhadap pembentukan regulasi emosi siswa tunalaras di SLB-E Prayuwana Yogyakarta adalah; pertama tahap identifikasi masalah, kedua diagnosa, ketiga prognosa, keempat terapi, kelima evaluasi dan *follow up*. Bimbingan pribadi sosial membentuk regulasi emosi pada siswa tunalaras berupa adanya perubahan pada pola pikir dan perilakunya. Seperti muncul inisiatif untuk menyapa teman sebayanya meskipun hanya sebatas gurauan, mau bersimpati dengan menawarkan bantuan kepada orang lain, sering menunjukkan emosi positif daripada emosi negatif seperti mau diajak bekerja sama.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas penulis memberikan beberapa saran kepada beberapa pihak terkait yang ada dalam pelaksanaan penelitian, yakni:

1. Di SLB-E Prayuwana perlu adanya guru bimbingan konseling secara khusus

2. Pada tahap evaluasi sebaiknya dibuatkan angket khusus kepada siswa sehingga prosedur layanan bimbingan pribadi sosial berjalan lebih maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengkaji teori bimbingan pribadi sosial lebih dalam lagi sehingga penelitian selanjutnya dapat berkembang lebih baik.



DAFTAR PUSTAKA

- A, Hallen, *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Ciputat Pers, 2002.
- Ahmadi Abu, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta, 1991.
- Ananda, R & Fadhilaturrehmi. 2018. *Peningkatan Kemampuan Sosial Emosional Melalui Permainan Kolaboratif pada Anak KB*. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, Vol. 2, No. 1.
- Bandi Delphie, *Pembelajaran Anak Berkebutuhan Khusus dalam Setting Pendidikan Inklusi*, Bandung: Refika Aditama, 2006.
- Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM, 1986.
- Deci Nansi & Fajar Tri Utami, *Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan*, PSIKIS (Jurnal Psikologi Islam), Vol. 2, No. 1, 2016.
- Deddy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004.
- Departemen Pendidikan Nasional, *Instrumen Dan Media Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta Universitas Negeri Yogyakarta, 2008.
- Dewa Ketut Sukardi, *Organisasi Administrasi di Sekolah*, Surabaya: Usaha Nasional, 1993.
- Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- E Kosasih, *Cara Bijak Memahami Anak Berkebutuhan Khusus*, Bandung: Yrama Widya, 2012.
- Edi Purnomo, *Polisi Amankan 25 Pelajar SMP akan Tawuran di Yogyakarta*, <https://m.merdeka.com/peristiwa/polisi-amankan-25-pelajar-smp-akan-tawuran-di-yogyakarta.html>, 2021, diakses pada Rabu 12 Januari 2022, pukul 18.10 WIB
- Faqih Ainur Rahim, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Yogyakarta: UII Press, 2004.
- Gross, *Emotion Regulation: Affective, cognitive, and social consequences*, *Society for Psychophysiological Research*, 39. 281-191. USA: Cambridge University Press.

- Jahja Yudrik, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Prenadamia Group, 2011.
- James J. Gross dan O.P Jhon, *Individual Differences In Two Emotion Rregulation Process: Implication For Affect Rrelationship and Well-Being*, *Journal Of Social Psychology*, Vol. 85, No. 2.
- M. Umar dan Sartono, *Bimbingan dan Penyuluhan Untuk Fakultas Tarbiyah, Komponen MKDK*
- Maslahah Anik, *Bimbingan Pribadi Sosial bagi Siswa tunalaras di SLB-E Prayuwana Yogyakarta*, skripsi, Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015.
- Mochamad Nursalim. *Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial*. Yogyakarta: Ladang kata.
- Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006.
- Muhaimin, *Wacana Pengembangan Pendidikan Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004.
- Munandar Saputra, *Bimbingan Pribadi Sosial dalam Pembentukan Karakter Siswa Kelas VIII SMPN 26 Bandar Lampung*, Skripsi, Bandar Lampung: Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018.
- Murtafiah, A & Shahara, *Pelaksanaan Bimbingan Pribadi Sosial dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Siswa Terisolir di SMP Negeri 5 Banguntapan*, konseling edukasi: *Journal of Guidance and Counseling*, Vol. 3, No. 2, 2019.
- Ni Luh Gede Karang Widiastuti, *Layanan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Dengan Gangguan Emosi dan Perilaku*, *Indonesian Journal of Educational Research and Review*, Vol. 3, No. 2, 2020.
- Nurdiansyah Hendra, *Klitih Jogja Meningkat, 58 kasus pada 2021*, <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20211229151650-12-740152/klitih-jogja-meningkat-58-kasus-pada-2021/amp>, 2021, diakses pada Rabu 12 Januari 2022, pukul 18.05 WIB
- Nurihsan Ahmad Juantika, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Aspek Latar kehidupan*, Bandung: Refika Aditama, 2014.
- Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 1994.

- Ratnasari & Suleeman, *Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-laki di Perguruan tinggi, Jurnal psikologi sosial*, Vol. 15, No. 1. 2017.
- Rusmala, Dewi, *Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR*, 18 (1). 2020.
- Sugiyono, *Metode Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2016.
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Bina Aksara, 2002.
- Sujihati Somantri, *Psikologi Anak Luar Biasa*, Bandung: Refika Aditama, 2007.
- Sutoyo Anwar, *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktik)*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003.
- Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006.
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007.
- Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, Jakarta: Bumi Aksara, 2012.
- Yusuf, A Muri, *Metode Penelitian*, Jakarta: Fajar Interpratama Mandiri, 2017.