

**UPAYA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING
DALAM MENANGANI REGULASI EMOSI SISWA
TUNAGRAHITA DI SLB NEGERI 2 YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana**

Disusun Oleh:

**Muhammad Hidayatullah
NIM 22102020085**

Dosen Pembimbing Skripsi:

**Nailul Falah, S.Ag, M.Si
NIP 19721001 199803 1 003**

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

2026

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1656/Un.02/DD/PP.00.9/08/2026

Tugas Akhir dengan judul : UPAYA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENANGANI
REGULASI EMOSI SISWA TUNAGRAHITA DI SLB NEGERI 2 YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MUHAMMAD HIDAYATULLAH
Nomor Induk Mahasiswa : 22102020085
Telah diujikan pada : Rabu, 19 Agustus 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Nailul Falah, S.Ag, M.Si
SIGNED

Valid ID: 6a1fb184a168



Penguji I

Zaen Musyirifin, M.Pd.I.
SIGNED

Valid ID: 6a1b079b78945



Penguji II

Ferra Puspito Sari, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 6a1fb0c49ea3



Yogyakarta, 19 Agustus 2026

UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED

Valid ID: 6a1fb0c4e5d123

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

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

Assalamualaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku dosen pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Muhammad Hidayatullah
NIM : 22102020085
Judul Skripsi : Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menangani
Regulasi Emosi Siswa Tunagrahita di SLB Negeri 2 Yogyakarta

skripsi tersebut sudah memenuhi syarat

- o Bebas dari unsur plagiarisme.
- o Hasil pemeriksaan similaritas melalui Turnitin menunjukkan tingkat kemiripan sebesar 15% dengan menggunakan setelan "small match exclusion" sepuluh kata.
- o Sistematika penulisan telah sesuai dengan Pedoman Penulisan Skripsi yang berlaku.

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

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 18 Agustus 2026 -

Mengetahui:

Ketua Program Studi

Dosen Pembimbing

Zaen Musyirifin, M.Pd.I._
NIP 19900428 202321 1 029

Nailul Falah, S.Ag, M.Si_
NIP 19721001 199803 1 003

- o Silakan beri tanda centang (✓) jika pernyataan telah sesuai.

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Hidayatullah
NIM : 22102020085
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menangani Regulasi Emosi Siswa Tunagrahita di SLB Negeri 2 Yogyakarta adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme, kecuali bagian- bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 18 Agustus 2026

akan,



Muhammad Hidayatullah
NIM 22102020085

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim. Puji syukur ke hadirat Allah SWT., karya sederhana ini penulis persembahkan dengan penuh cinta dan rasa hormat yang mendalam kepada ibunda tercinta, Ibu Feria Sari, beserta keluarga besar, terkhusus kepada Ibu Ekantini Puji Basuki yang telah memberikan kesempatan dan jalan bagi penulis untuk mengenyam pendidikan tinggi dan senantiasa mencurahkan doa, semangat, dan dukungan tiada henti hingga terselesaikannya skripsi ini.



MOTTO

حَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمُ لِلنَّاسِ

"Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia lainnya."
(HR. Ahmad, ath-Thabrani).



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim. Segala puji dan syukur ke hadirat Allah Swt. yang telah melimpahkan taufik, rahmat, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“UPAYA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENANGANI REGULASI EMOSI SISWA TUNAGRAHITA DI SLB NEGERI 2 YOGYAKARTA”**. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita, Uswatun Hasanah, baginda Nabi Muhammad saw., beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya hingga akhir zaman. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, tentu banyak pihak yang turut serta membantu dan berperan dalam memberikan saran, kritik, arahan, serta masukan kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Banyak keterbatasan dan tantangan yang penulis hadapi dalam proses penyusunannya. Oleh karena itu, dengan segala rasa hormat dan terima kasih yang sedalam-dalamnya, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Zaen Musyirifin, S.Sos.I., M.Pd.I., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Terima kasih atas bantuan, ilmu, dan ketulusan yang Bapak curahkan untuk penulis. Semoga Allah membalas segala kebaikan Bapak dengan keberkahan yang berlimpah dan pahala yang tidak pernah putus.
4. Bapak Nailul Falah, S.Ag., M.Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu memberikan arahan dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas waktu, bimbingan, ilmu, dan ketulusan yang Bapak curahkan.

Semoga Allah membalas segala kebaikan Bapak dengan keberkahan dan pahala yang berlipat ganda.

5. Bapak Slamet, S.Ag., M.S.I., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan bimbingan, nasihat, dan arahan dengan penuh kesabaran dari awal perkuliahan hingga tahap akhir.
6. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang sangat berharga selama masa perkuliahan.
7. Seluruh staf akademik dan administrasi Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah memberikan pelayanan dengan sigap, ramah, dan penuh dedikasi dalam membantu kelancaran administrasi penelitian ini.
8. Ibu Dyah Sulistyawati, S.Pd., M.Pd., selaku Kepala SLB Negeri 2 Yogyakarta yang telah memberikan izin serta fasilitas kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang Ibu pimpin.
9. Bapak Agus Tri Yuniawan, S.Pd.I. dan Ibu Wiwik Sri Rejeki, S.Pd., selaku Guru Bimbingan dan Konseling (Guru BK) SLB Negeri 2 Yogyakarta yang dengan penuh keterbukaan bersedia meluangkan waktu, memberikan informasi, dan membagikan pengalamannya kepada penulis selama proses pengumpulan data.
10. Kakak-kakak tersayang: Anggi Mayang Sari, Ghina Prima Pricillia, dan Reisha Lestari, atas segala bentuk dukungan, kepedulian, perlindungan, dan semangat yang selalu diberikan kepada penulis selama masa perkuliahan hingga terselesaikannya skripsi ini.
11. Teman-teman seperjuangan "Arjuno C": Ashaari Nasarullah Bin Latip, Damar Wisnu Kuncoro, Farid Fauzi Al Afifi, Gudang Budiman, Muhammad Syahrul Fadilah, dan Rahardian Yudi Harsono, S.Sos. Terima kasih karena selalu memberikan dukungan, motivasi, hiburan, dan keceriaan di sela-sela penatnya proses penulisan. Keberadaan kalian membuat perjalanan akademik ini terasa lebih ringan dan sangat berarti bagi penulis.
12. *Honorable mention*, kepada Fattahillah Izzul Islam Asy-Syarif, teman yang telah kebersamaan langkah penulis sejak hari pertama masa orientasi kampus

hingga saat ini. Terima kasih atas solidaritas, kebersamaan, dan bantuan yang sangat berarti.

13. Teman-teman KKN Kelompok 227 GemaMulyodadi: Ibnu Fatkul Muqorrobin, Siti Mahdiah, Rafi Galuh Arizky, Ratna Puspita Sari, Adrian Mareti, Bismil Ilham, Vadhia Ulhaq, Muhammad Aldi Khairy, Rahma Nur Faida, Fadilla Azzahra, dan Muhammad Khoerul Jaman. Terima kasih atas kebersamaan, kerja sama, canda tawa, serta kenangan suka dan duka selama masa pengabdian kepada masyarakat. Pengalaman berharga bersama kalian akan selalu menjadi bagian yang tak terlupakan dari perjalanan ini.
14. Kepada seluruh teman-teman dan pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Karya sederhana ini penulis persembahkan kepada semua pihak yang telah memberikan doa, semangat, bantuan, dan dukungan selama perjalanan penulis menempuh pendidikan hingga terselesaikannya skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman penulis. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, wawasan, serta kebaikan bagi banyak pihak, khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

Penulis

Yogyakarta, 17 Agustus 2026

Muhammad Hidayatullah

ABSTRAK

Muhammad Hidayatullah (22102020085), Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menangani Regulasi Emosi Siswa Tunagrahita di SLB Negeri 2 Yogyakarta. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2026

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi Guru Bimbingan dan Konseling (Guru BK) dalam menangani regulasi emosi siswa tunagrahita di SLB Negeri 2 Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari Guru BK, siswa tunagrahita, dan orang tua siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Keabsahan data dalam penelitian ini diperiksa menggunakan triangulasi teknik dan triangulasi sumber. Teknik analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi Guru BK dalam menangani regulasi emosi siswa tunagrahita di SLB Negeri 2 Yogyakarta dilakukan melalui empat bentuk utama. Pertama, berusaha menciptakan situasi sekolah yang dapat menimbulkan rasa betah bagi siswa melalui keteladanan, kehadiran guru di tengah siswa, komunikasi secara personal, pemberian perhatian dan apresiasi, serta penciptaan lingkungan sekolah yang aman dan nyaman. Kedua, memahami siswa secara menyeluruh, baik dari aspek prestasi belajar, sosial, maupun aspek pribadi melalui pengamatan, penyusunan profil siswa, komunikasi dengan siswa dan keluarga, serta pencatatan perkembangan siswa. Ketiga, melaksanakan program bimbingan dan konseling dengan menyesuaikan layanan terhadap karakteristik siswa tunagrahita melalui pendekatan yang konkret, visual, preventif, dan responsif. Keempat, membina hubungan yang baik antara sekolah, orang tua, dan masyarakat melalui komunikasi, konsultasi, kerja sama, serta rujukan kepada pihak profesional yang memiliki kompetensi sesuai kebutuhan siswa.

Kata Kunci: Strategi Guru BK, Regulasi Emosi, Tunagrahita.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

Muhammad Hidayatullah (22102020085), *The Efforts of Guidance and Counseling Teachers in Handling Emotion Regulation of Students with Intellectual Disabilities at SLB Negeri 2 Yogyakarta. Yogyakarta. Faculty of Da'wah and Communication, Sunan Kalijaga State Islamic University Yogyakarta. 2026*

This study aims to describe the strategies of Guidance and Counseling (BK) teachers in handling the emotion regulation of students with intellectual disabilities at SLB Negeri 2 Yogyakarta. This study employed a qualitative research method with a descriptive approach. The research subjects consisted of Guidance and Counseling teachers, students with intellectual disabilities, and parents. Data were collected through observation, interviews, and documentation. The data validity in this study was examined using technical triangulation and source triangulation. Data analysis techniques were conducted through data reduction, data display, and conclusion drawing and verification. The results of the study indicate that the strategies of Guidance and Counseling teachers in handling the emotion regulation of students with intellectual disabilities at SLB Negeri 2 Yogyakarta were implemented through four main forms. First, striving to create a school environment that fosters a sense of belonging for students through role modeling, the active presence of teachers among students, personal communication, the provision of attention and appreciation, as well as the creation of a safe and comfortable school environment. Second, understanding students comprehensively in terms of academic achievement, social, and personal aspects through observation, the compilation of student profiles, communication with students and their families, as well as recording student development. Third, implementing guidance and counseling programs by adapting services to the characteristics of students with intellectual disabilities through concrete, visual, preventive, and responsive approaches. Fourth, fostering good relationships between the school, parents, and the community through communication, consultation, collaboration, and referrals to professionals who have the competence according to the students' needs.

Keywords: *Guidance and Counseling Teacher Strategies, Emotion Regulation, Intellectual Disabilities.*

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Praktis	5
E. Kajian Pustaka	6
F. Kajian Teori	13
1. Upaya Guru BK	13
2. Regulasi Emosi	20
G. Metodologi Penelitian	27
1. Jenis Penelitian	27
2. Fokus Penelitian	29
3. Teknik Pengumpulan Data	30
4. Teknik Validasi Data	34
5. Teknik Analisis Data	36
H. Sistematika Pembahasan	39
BAB II GAMBARAN UMUM SLB NEGERI 2 YOGYAKARTA	41

A. Profil SLB Negeri 2 Yogyakarta.....	41
1. Sejarah SLB Negeri 2 Yogyakarta	41
2. Visi dan Misi SLB Negeri 2 Yogyakarta	43
3. Pendidik dan Tenaga Kependidikan SLB Negeri 2 Yogyakarta	45
4. Keadaan Siswa di SLB Negeri 2 Yogyakarta.....	45
5. Sarana dan Prasarana	46
6. Keterampilan Unggulan	46
7. Struktur organisasi.....	47
B. Profil Bimbingan dan Konseling SLB Negeri 2 Yogyakarta.....	47
1. Visi dan Misi Program Bimbingan dan Konseling	47
2. Layanan Bimbingan dan Konseling	48
3. Fokus Area Bimbingan dan Konseling	48
4. Sistem <i>Monitoring</i> dan Evaluasi	49
BAB III STRATEGI GURU BK DALAM MENANGANI REGULASI EMOSI	
SISWA TUNAGRAHITA DI SLB NEGERI 2 YOGYAKARTA	50
A. Menciptakan Lingkungan Sekolah yang Nyaman	51
B. Memahami Kondisi Siswa secara Menyeluruh.....	56
C. Melaksanakan Program Bimbingan dan Konseling secara Optimal.....	61
D. Membina Sinergi dengan Orang Tua dan Masyarakat.....	67
BAB IV PENUTUP	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Model proses regulasi emosi	23
Gambar 2. 1 Sarana dan prasarana SLB Negeri 2 Yogyakarta	46
Gambar 2. 2 Struktur organisasi SLB Negeri 2 Yogyakarta.....	47



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siswa tunagrahita pada umumnya mengalami hambatan dalam perkembangan kognitif yang berada di bawah rata-rata siswa seusianya, serta memiliki keterbatasan dalam perilaku adaptif. Kondisi ini menyebabkan mereka tidak hanya kesulitan dalam memahami pelajaran akademik seperti bahasa dan matematika, tetapi juga menghadapi hambatan dalam hubungan interpersonal, pengaturan diri, penilaian situasi, serta ketergantungan kepada orang lain. Dalam kehidupan sehari-hari, keadaan tersebut sering membuat mereka rentan terhadap konflik, frustrasi, dan berbagai bentuk kesulitan sosial yang belum sepenuhnya mendapat perhatian yang memadai.¹

Selain mengalami keterlambatan dalam berpikir dan memahami informasi, siswa tunagrahita juga kerap menghadapi kesulitan dalam mengelola emosi, mengontrol perilaku, dan menjalin relasi sosial. Hambatan ini menunjukkan bahwa kebutuhan mereka tidak cukup hanya dipenuhi melalui pembelajaran akademik, tetapi juga melalui dukungan psikologis dan sosial yang membantu mereka beradaptasi dengan lingkungan secara lebih baik.² Regulasi emosi menjadi salah satu kemampuan penting yang perlu dimiliki siswa agar mampu mengendalikan perilaku dan menyesuaikan diri dengan

¹ Graces Maranata et al., "Penanganan Bagi Anak Berkebutuhan Khusus, (Tuna Grahita)," *Khirani: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 1, no. 2 (2023), hlm 89.

² Hany Saputri and Yahdinil Firda Nadhirah, "Analisis Aspek Kognitif, Emosional, Perilaku, Dan Sosial Anak Tunagrahita Ringan Melalui Wawancara Dan Observasi Di SKHN 01 Kota Serang," *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri* 44, no. 1 (2025), hlm 246.

lingkungan sosialnya. Jika regulasi emosi bermasalah, individu akan mengalami kesulitan dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan secara tepat, bahkan dapat memunculkan masalah baru seperti perilaku impulsif, konflik sosial, dan kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain.³

Setiap siswa memiliki keunikan pada aspek fisik, mental, sosial, dan emosional, sehingga layanan pendidikan harus mampu menyesuaikan pendekatan secara tepat. Dalam konteks ini, layanan dan upaya bimbingan dan konseling menjadi bagian penting dalam pendidikan karena dapat memberikan dukungan secara menyeluruh, baik pada aspek akademik, sosial, emosional, maupun perkembangan pribadi siswa. Bentuk layanan seperti konseling individual maupun konseling kelompok dapat dimanfaatkan untuk melatih keterampilan sosial, komunikasi, dan kerja sama. Guru bimbingan dan konseling (BK) memegang peran sentral dalam membantu perkembangan emosional siswa, namun keberhasilannya juga sangat dipengaruhi oleh keterlibatan aktif orang tua serta terciptanya lingkungan sekolah yang inklusif dan mendukung. Artinya, penanganan terhadap siswa tunagrahita tidak dapat dilakukan secara parsial, melainkan perlu kerja sama berbagai pihak agar hasilnya lebih optimal.⁴

Pentingnya regulasi emosi juga terlihat dari berbagai penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Ayu Andini Maulidina pada tahun

³ Annisa Solikah Siti Satriyadanie and Endah Fajri Arianti, "Penyuluhan Regulasi Emosi: Upaya Peningkatan Keterampilan Regulasi Emosi Pada Siswa SMK Negeri 4 Surakarta," *JIPAM : Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat* 4, no. 3 (August 2025), hlm 133.

⁴ Abelia Ardana et al., "Strategi Bimbingan Konseling Untuk Mendukung Siswa Berkebutuhan Khusus Dalam Pendidikan Inklusif," *Jurnal Inovasi Pembelajaran* 1, no. 2 (2025), hlm 99- 110.

2025 dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Perilaku Bullying pada Siswa di SMA Bahrul Maghfiroh” menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang memiliki perilaku *bullying* pada kategori sedang hingga tinggi. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan regulasi emosi memiliki kaitan dengan munculnya perilaku sosial negatif pada siswa.⁵ Kondisi tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi menjadi aspek penting yang perlu mendapat perhatian dalam lingkungan pendidikan, termasuk pada siswa tunagrahita yang memiliki hambatan dalam pengendalian emosi dan perilaku sosial.

Namun, kondisi ideal tersebut belum sepenuhnya tercapai di lapangan. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan Guru BK SLB Negeri 2 Yogyakarta, ditemukan bahwa siswa tunagrahita tidak hanya mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, tetapi juga menghadapi berbagai permasalahan sosial dan perkembangan. Beberapa siswa menunjukkan perilaku *bullying* terhadap teman sebaya, perilaku impulsif baik secara verbal maupun nonverbal, serta kesulitan mengendalikan diri ketika menghadapi konflik. Selain itu, pada siswa yang memasuki masa pubertas ditemukan kecenderungan sulit menerima nasihat dan muncul perilaku ketertarikan terhadap lawan jenis yang terkadang diekspresikan secara kurang tepat. Pada beberapa siswa tunagrahita ringan juga ditemukan kecemasan terkait masa depan, seperti pekerjaan dan pendidikan lanjutan. Sementara itu, sebagian siswa tunagrahita sedang memiliki hambatan

⁵ Ayu Andini Maulidina, “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Bullying Pada Siswa Di SMA Bahrul Maghfiroh” (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2025), hlm 72-73.

penyerta, seperti autisme dan hambatan gerak, yang turut memengaruhi proses penyesuaian diri dan pengelolaan emosi.⁶ Berbagai kondisi tersebut menunjukkan bahwa penanganan regulasi emosi pada siswa tunagrahita masih menjadi tantangan yang memerlukan perhatian khusus dari Guru BK.

Dalam situasi seperti ini, guru BK memiliki peluang besar untuk membimbing siswa tidak hanya dari sisi akademik dan sosial, tetapi juga dari sisi akhlak dan spiritual. Guru BK dapat menanamkan nilai-nilai kebaikan, etika, dan keteladanan yang membantu siswa memahami perilaku yang sesuai dalam kehidupan sehari-hari. Meski demikian, menurunnya perilaku sosial dan kemampuan pengendalian diri siswa menjadi tantangan tersendiri yang menuntut guru BK untuk memiliki upaya dan pendekatan yang tepat sesuai dengan karakteristik siswa tunagrahita.⁷ Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai Upaya Guru BK dalam Menangani Regulasi Emosi Siswa Tunagrahita di SLB Negeri 2 Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang menunjukkan adanya kesulitan regulasi emosi pada siswa tunagrahita, seperti munculnya perilaku impulsif, konflik sosial, serta indikasi *bullying* antar siswa, maka permasalahan penelitian ini difokuskan pada bagaimana strategi Guru BK dalam menangani regulasi emosi siswa tunagrahita di SLB Negeri 2 Yogyakarta?

⁶ Wawancara dengan Sukarminingsih, S.Pd., Si., 27 Januari 2026.

⁷ Siti Bahiroh, "Strategi Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Bullying Verbal Siswa," *Jurnal Riset Pendidikan Dan Pengajaran* 3, no. 1 (2024), hlm 58.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi Guru BK dalam menangani regulasi emosi siswa tunagrahita di SLB Negeri 2 Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), secara khusus pada ranah kajian BKI Berkebutuhan Khusus. Hasil penelitian ini dapat memperkaya kajian teori mengenai adaptasi strategi layanan bimbingan dan konseling yang efektif bagi siswa dengan hambatan intelektual (tunagrahita), khususnya dalam aspek penanganan regulasi emosi..

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi Guru BK dalam merancang dan menerapkan strategi yang tepat untuk membantu siswa tunagrahita mengembangkan regulasi emosi. Bagi pihak sekolah, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dan pertimbangan dalam meningkatkan kualitas layanan pendidikan dan dukungan psikososial bagi siswa tunagrahita. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi orang tua dan pihak terkait dalam memahami pentingnya kolaborasi dalam mendukung perkembangan emosional anak, sehingga tercipta lingkungan yang lebih kondusif bagi pertumbuhan dan penyesuaian diri siswa.

E. Kajian Pustaka

Dalam penelitian ini, penulis mengkaji beberapa penelitian terdahulu yang relevan sebagai bahan acuan dan referensi untuk memperkuat landasan penelitian. Kajian tersebut juga bertujuan untuk mengidentifikasi persamaan dan perbedaan dengan penelitian sebelumnya, sehingga posisi dan kontribusi penelitian ini dapat terlihat secara jelas. Berikut beberapa penelitian yang digunakan sebagai referensi dalam penelitian ini :

1. Jurnal artikel yang ditulis oleh Muhammad Wahyudi *et al.*, mahasiswa Universitas Negeri Padang tahun 2025 berjudul “Pengalaman Guru Mendampingi Regulasi Emosi Anak *Intellectual Disability* dalam Interaksi Sosial di SLB Amanah Padang”. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan peran regulasi emosi dalam meningkatkan interaksi sosial anak dengan disabilitas intelektual (tunagrahita), serta memberikan kontribusi praktis bagi guru, orang tua, dan lembaga pendidikan dalam merancang pendekatan maupun intervensi yang lebih efektif guna mendukung perkembangan sosial anak secara menyeluruh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus. Partisipan penelitian terdiri dari satu orang guru di SLB Amanah Kota Padang yang mendampingi anak dengan disabilitas intelektual (tunagrahita). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengelola emosi, bergantung pada bantuan eksternal untuk menenangkan diri, serta mengalami hambatan dalam relasi sosial,

seperti ledakan emosi dan perilaku menarik diri. Faktor lingkungan keluarga yang kurang mendukung turut menjadi penghambat dalam perkembangan regulasi emosi anak. Namun demikian, dukungan guru memberikan pengaruh positif melalui pendekatan personal dan penguatan positif dalam membantu perkembangan keterampilan emosional dan sosial anak. Penelitian ini menekankan pentingnya intervensi emosional dalam pendidikan khusus.⁸ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan penulis terletak pada fokus kajian mengenai regulasi emosi pada anak tunagrahita/disabilitas intelektual di lingkungan SLB serta penggunaan pendekatan kualitatif. Adapun perbedaannya terletak pada fokus penelitian, dimana penelitian ini lebih menekankan pada pengalaman guru dalam mendampingi regulasi emosi anak dalam interaksi sosial, sedangkan penelitian yang dilakukan penulis berfokus pada strategi Guru BK dalam menangani regulasi emosi siswa tunagrahita di SLB Negeri 2 Yogyakarta.

2. Artikel jurnal yang ditulis oleh Husna Khairuzzakiah dan Mhd Fuad Zaini Siregar dari Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan dan Universitas Dharmawangsa tahun 2025 berjudul “Peran Guru BK dalam Mengatasi Ketidakstabilan Emosional Siswa di SMPN 12 Medan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran Guru BK dalam mengatasi ketidakstabilan emosional siswa pada tingkat Sekolah Menengah Pertama. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif.

⁸ Muhammad Wahyudi et al., “Pengalaman Guru Mendampingi Regulasi Emosi Anak Intellectual Disability Dalam Interaksi Sosial Di SLB Amanah Padang,” *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni* 3, no. 6 (2025): 1045–48.

Subjek penelitian terdiri dari kepala sekolah, guru BK, dan siswa kelas IX sebanyak 29 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan kuesioner, sedangkan analisis data dilakukan melalui tahap pengumpulan data, reduksi data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran guru BK di SMP Negeri 12 Medan dapat dikategorikan baik karena guru BK telah mampu menjalankan tugasnya dalam membantu siswa mengatasi permasalahan emosional dan membimbing siswa agar mampu mengontrol emosinya dengan lebih baik.⁹ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan penulis terletak pada fokus kajian mengenai peran guru BK dalam menangani permasalahan emosional siswa serta penggunaan pendekatan kualitatif deskriptif. Adapun perbedaannya terletak pada subjek dan fokus penelitian, dimana penelitian ini dilakukan pada siswa SMP umum dengan fokus pada ketidakstabilan emosional siswa, sedangkan penelitian yang dilakukan penulis berfokus pada strategi guru BK dalam menangani regulasi emosi siswa tunagrahita di SLB Negeri 2 Yogyakarta.

3. Artikel jurnal yang ditulis oleh Giska Khoerunisa dan Hunainah dari UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten tahun 2025 berjudul “Peran Guru BK dalam Mendukung Perkembangan Emosional pada Anak Tunalaras (Gangguan Emosi dan Perilaku)”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran Guru BK dalam mendukung perkembangan emosional anak tunalaras

⁹ Husna Khairuzzakiah and Mhd Fuad Zaini Siregar, “Peran Guru BK Dalam Mengatasi Ketidakstabilan Emosional Siswa Di SMPN 12 Medan,” *EDU SOCIETY: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 4, no. 1 (2024): 1266–77.

di lingkungan SKH Bina Citra Anak 01, meliputi bentuk dukungan yang diberikan, kendala yang dihadapi, serta pola interaksi guru BK dengan siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara mendalam semi-terstruktur kepada guru BK sebagai subjek utama. Selain itu, peneliti juga melakukan studi kepustakaan untuk memperkuat landasan teori penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru BK memiliki peran penting sebagai pendamping emosional bagi anak tunalaras dalam menghadapi ledakan emosi, perilaku impulsif, dan permasalahan sosial yang dipengaruhi oleh kondisi keluarga yang kurang harmonis. Guru BK tidak hanya berperan sebagai pendidik, tetapi juga sebagai pembimbing yang membantu siswa mengembangkan kemampuan emosional dan perilaku yang lebih adaptif.¹⁰ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan penulis terletak pada fokus kajian mengenai peran guru BK dalam menangani perkembangan emosional siswa berkebutuhan khusus dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Adapun perbedaannya terletak pada subjek dan fokus penelitian, dimana penelitian ini berfokus pada anak tunalaras dengan gangguan emosi dan perilaku, sedangkan penelitian yang dilakukan penulis berfokus pada strategi guru BK dalam menangani regulasi emosi siswa tunagrahita di SLB Negeri 2 Yogyakarta.

¹⁰ Giska Khoerunisa and Hunainah, "Peran Guru BK Dalam Mendukung Perkembangan Emosional Pada Anak Tunalaras (Gangguan Emosi Dan Prilaku)," *Aliansi: Jurnal Hukum, Pendidikan Dan Sosial Humaniora* 2, no. 4 (2025).

4. Artikel jurnal yang ditulis oleh Ambar Feny Afifah dan Denok Setiawati dari Universitas Negeri Surabaya tahun 2021 berjudul “Studi tentang Regulasi Emosi serta Peran Bimbingan dan Konseling pada Siswa Disabilitas SMP Negeri 39 Surabaya”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui fenomena regulasi emosi serta peran bimbingan dan konseling pada siswa disabilitas di SMP Negeri 39 Surabaya. Fokus penelitian meliputi permasalahan yang dialami siswa disabilitas, stabilitas emosional, bentuk respons dan kontrol emosi siswa, keterlibatan guru dalam regulasi emosi, serta program-program yang diberikan kepada siswa disabilitas. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu siswa penyandang disabilitas dan guru pendidikan khusus yang mendampingi siswa secara langsung dengan intensitas pertemuan yang tinggi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi partisipatif, dan dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa disabilitas memiliki regulasi emosi yang cukup stabil dengan perilaku positif, respons emosional yang sesuai, serta kemampuan kontrol emosi yang baik. Selain itu, layanan bimbingan dan konseling berperan dalam mendampingi pengelolaan emosi siswa guna mendukung perkembangan kognitif, motorik, afektif, kemampuan bersosialisasi, pengembangan diri, dan keterampilan hidup

bermasyarakat.¹¹ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan penulis terletak pada kajian mengenai regulasi emosi dan peran layanan bimbingan dan konseling pada siswa berkebutuhan khusus dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Adapun perbedaannya terletak pada subjek dan fokus penelitian, dimana penelitian ini dilakukan pada siswa disabilitas di sekolah umum tingkat SMP dengan fokus pada fenomena regulasi emosi dan peran BK secara umum, sedangkan penelitian yang dilakukan penulis lebih berfokus pada strategi guru BK dalam menangani regulasi emosi siswa tunagrahita di SLB Negeri 2 Yogyakarta.

5. Artikel jurnal yang ditulis oleh Muhammad Thoriq Huwaidi dan Sri Nurhayati Selian dari Universitas Muhammadiyah Aceh tahun 2026 berjudul “Strategi Guru dalam Mendukung Regulasi Emosi Anak dengan Autism Spectrum Disorder”. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam strategi yang digunakan guru dalam mendukung regulasi emosi anak dengan *Autism Spectrum Disorder* (ASD) di lingkungan sekolah. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif. Subjek penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria guru yang memiliki pengalaman mengajar anak dengan ASD, terlibat langsung dalam proses pembelajaran dan pengelolaan kelas, serta bersedia menjadi partisipan penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi.

¹¹ Ambar Feny Afifah and Denok Setiawati, “Studi Tentang Regulasi Emosi Serta Peran Bimbingan Dan Konseling Pada Siswa Disabilitas SMP Negeri 39 Surabaya,” *Jurnal BK UNESA*, 2021.

Analisis data menggunakan model analisis interaktif yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan enam tema utama, yaitu pemahaman guru terhadap karakteristik emosi anak, penciptaan lingkungan belajar yang terstruktur dan aman secara emosional, penggunaan strategi pembelajaran yang sesuai, pendekatan empatik, tantangan yang dihadapi guru, serta kolaborasi dengan orang tua dan tenaga profesional. Penelitian ini menegaskan bahwa dukungan regulasi emosi pada anak dengan ASD memerlukan pendekatan yang terstruktur, empatik, dan kolaboratif dengan peran guru yang sangat penting dalam pendidikan inklusif.¹² Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan penulis terletak pada fokus kajian mengenai strategi dalam mendukung regulasi emosi anak berkebutuhan khusus dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Adapun perbedaannya terletak pada subjek dan fokus penelitian, dimana penelitian ini berfokus pada strategi guru terhadap anak dengan *Autism Spectrum Disorder* (ASD), sedangkan penelitian yang dilakukan penulis berfokus pada strategi Guru BK dalam menangani regulasi emosi siswa tunagrahita di SLB Negeri 2 Yogyakarta.

¹² Muhammad Thoriq Huwaidi and Sri Nurhayati Selian, "Strategi Guru Dalam Mendukung Regulasi Emosi Anak Dengan Autism Spectrum Disorder," *Intelektual: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Mahasiswa Dan Akademisi* 2, no. 1 (March 29, 2026): 1–25.

F. Kajian Teori

1. Upaya Guru BK

a. Upaya Guru BK

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), upaya berarti ikhtiar (untuk mencapai suatu maksud, memecahkan persoalan, mencari jalan keluar, dan sebagainya).¹³ Menurut Poerwadarminta, upaya adalah usaha untuk menyampaikan maksud, pikiran, dan usaha. Upaya merupakan segala sesuatu yang mencakup segala tindakan yang dilakukan untuk mencapai sesuatu agar efektif dan efisien, sesuai dengan tujuan, fungsi, serta manfaat suatu hal tersebut di laksanakan.¹⁴ Berdasarkan pengertian tersebut, upaya dapat dipahami sebagai bentuk tindakan atau usaha yang dilakukan seseorang secara terarah untuk mencapai hasil tertentu.

Pemahaman mengenai Guru BK perlu dimulai dari pengertian bimbingan dan konseling itu sendiri sebagai bidang layanan yang mendasari peran tersebut. Secara umum, bimbingan dan konseling merupakan pelayanan bantuan bagi siswa, baik secara individu maupun kelompok, agar mampu berkembang secara optimal dalam aspek pribadi, sosial, belajar, dan karier melalui berbagai layanan yang

¹³ Tim Penyusun KBBI, "Upaya," 2016, <https://kbbi.kemendikdasmen.go.id/entri/upaya>, diakses pada 22 Mei 2026.

¹⁴ W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia Edisi Tiga*, Balai Pustaka, vol. I (Jakarta, 2006), hlm 1344.

dilaksanakan berdasarkan norma-norma yang berlaku.¹⁵ Fungsi bimbingan dan konseling ditinjau dari manfaat pelayanannya meliputi empat fungsi pokok, yaitu:

- 1) Fungsi pemahaman, bertujuan membantu siswa memahami diri dan lingkungannya.
- 2) Fungsi preventif, bertujuan mencegah munculnya masalah pada konseli.
- 3) Fungsi perbaikan, berfokus pada penyelesaian masalah yang dialami siswa.
- 4) Fungsi pengembangan, bertujuan menciptakan kondisi yang mendukung perkembangan siswa secara optimal.¹⁶

Dalam layanan bimbingan dan konseling, individu yang melaksanakan proses pemberian bantuan disebut sebagai konselor atau *helper*, sedangkan dalam lingkungan sekolah lebih dikenal sebagai Guru BK.¹⁷ Guru BK dalam konteks pendidikan merupakan pendidik yang berperan membantu siswa mengembangkan potensi akademik, sosial, emosional, dan pribadi secara optimal. Guru BK memiliki tugas mengidentifikasi kebutuhan dan potensi setiap siswa sehingga dituntut

¹⁵ Nuril Hidayanti S. et al., *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Tingkat Pendidikan*, ed. Yuyun Nuriyah Muslih and Muhsyanur (Surabaya: CV. Mitra Mandiri Persada, 2022), halm 14.

¹⁶ Henni Syafriana Nasution and Abdillah, *Bimbingan Konseling "Konsep, Teori Dan Aplikasinya"*, ed. Rahmat Hidayat (Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI), 2019), halm 10-12.

¹⁷ Rifda El Fiah, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Bantul: Idea Press Yogyakarta, 2015), halm 4.

memiliki pemahaman mengenai perkembangan psikologis, sosial, dan emosional siswa pada berbagai tahap usia.¹⁸

Berangkat dari istilah *membantu*, Guru BK bukan merupakan pihak yang mengambil keputusan atas permasalahan konseli, melainkan berperan sebagai fasilitator yang membantu siswa memahami permasalahan, menemukan alternatif penyelesaian, dan menentukan keputusan secara mandiri sesuai dengan kebutuhannya.¹⁹ Kompetensi Guru BK merupakan seperangkat pengetahuan, keterampilan, dan perilaku profesional yang diperlukan dalam melaksanakan tugas layanan bimbingan dan konseling. Kompetensi tersebut mendukung guru BK dalam membantu siswa menangani permasalahan yang dihadapi sekaligus mengembangkan potensi yang dimiliki secara optimal.²⁰

Berdasarkan pengertian upaya serta konsep bimbingan dan konseling tersebut, upaya Guru BK dapat dipahami sebagai segala bentuk usaha, tindakan, maupun layanan yang dilakukan guru BK secara terencana dan berkesinambungan dalam membantu siswa mengembangkan potensi, mencegah munculnya permasalahan, serta membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa. Dalam penelitian ini, upaya guru BK

¹⁸ Agus Wibowo and Hadi Pranoto, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling (Memahami Hakikat Bimbingan Dan Konseling Dari Sejarah Awal Hingga Era Disrupsi)* (PT. Literasi Nusantara Abadi Grup, 2023), halm 137.

¹⁹ El Fiah, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, halm 4.

²⁰ Nasution and Abdillah, *Bimbingan Konseling "Konsep, Teori Dan Aplikasinya"*, halm 182-183.

difokuskan pada usaha yang dilakukan dalam menangani regulasi emosi siswa tunagrahita di SLB Negeri 2 Yogyakarta.

b. Strategi Guru BK

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), strategi diartikan sebagai rencana yang cermat mengenai kegiatan untuk mencapai sasaran khusus.²¹ Sejalan dengan pengertian tersebut, strategi juga dimaknai sebagai rencana tindakan yang memuat acuan untuk mencapai kondisi atau tujuan tertentu melalui langkah yang tepat, terpola, dan terencana.²² Dengan demikian, strategi tidak hanya dipahami sebagai rencana biasa, tetapi juga sebagai pedoman tindakan yang disusun secara matang agar pelaksanaan kegiatan berjalan lebih terarah. Dalam konteks pendidikan, strategi pembelajaran diartikan sebagai rencana kegiatan sistematis yang memuat metode dan pemanfaatan sumber daya untuk menyampaikan materi pembelajaran serta mempermudah tercapainya tujuan pembelajaran.²³ Hal ini menunjukkan bahwa strategi memiliki hubungan yang erat dengan proses pelaksanaan kegiatan pendidikan agar tujuan yang telah ditentukan dapat tercapai secara optimal.

Guru BK memiliki tugas untuk mengembangkan potensi dan keunikan individu secara optimal di tengah perubahan masyarakat yang

²¹ Tim Penyusun KBBI, “Strategi,” 2016, <https://kbbi.kemendikdasmen.go.id/entri/strategi>, diakses pada 18 Mei 2026.

²² Ilham Kamaruddin et al., *Strategi Pembelajaran*, ed. Ariyanto, *Strategi Pembelajaran* (Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2022), halm 2.

²³ Kamaruddin et al, hlm 3.

semakin global. Dalam program bimbingan yang komprehensif, siswa diharapkan mampu memperoleh keterampilan yang penting untuk memberikan kontribusi dalam masyarakat yang memiliki latar belakang budaya yang beragam.²⁴ Hal ini menunjukkan bahwa guru BK memiliki tanggung jawab besar dalam membantu perkembangan siswa, baik dari aspek pribadi, sosial, maupun emosional. Strategi Guru BK di sekolah dapat dilakukan melalui beberapa langkah.

- 1) Berusaha menciptakan situasi sekolah yang dapat menimbulkan rasa betah bagi siswa. Lingkungan psikologis dan fisik sekolah sangat memengaruhi perkembangan mental dan emosional siswa. Suasana sekolah yang aman, nyaman, dan menerima keberadaan siswa apa adanya merupakan prasyarat utama sebelum proses bimbingan dapat berjalan efektif. Rasa betah (*sense of belonging*) akan menurunkan tingkat kecemasan siswa dan membangun rasa percaya (*trust*) antara siswa dengan guru, sehingga siswa lebih terbuka dalam menerima bimbingan, mengembangkan potensinya, serta mereduksi kecenderungan perilaku maladaptif.
- 2) Memahami siswa secara menyeluruh, baik prestasi belajar, sosial, maupun seluruh aspek pribadinya. Prinsip utama dalam bimbingan dan konseling adalah melayani individu secara utuh (holistik). Guru BK tidak dapat memberikan bantuan yang tepat tanpa didasari oleh pemahaman yang komprehensif terhadap individu tersebut.

²⁴ Masdudi, *Buku Bimbingan Konseling Perspektif Sekolah*, hlm 31.

Pemahaman ini tidak boleh hanya berfokus pada kelemahan atau masalah yang sedang dihadapi (kuratif), melainkan harus mencakup potensi akademik, latar belakang sosial-ekonomi, minat, bakat, serta dinamika kepribadiannya. Secara teori, data yang komprehensif ini diperoleh melalui berbagai instrumen asesmen dan pengamatan yang berkesinambungan, yang berfungsi sebagai landasan bagi guru BK untuk menentukan diagnosis dan intervensi yang paling sesuai dengan karakteristik unik setiap siswa.

- 3) Pelaksanaan program bimbingan dan konseling yang sebaik-baiknya. Strategi ini mengacu pada sistematisasi layanan. Bimbingan dan konseling yang baik bukanlah tindakan yang bersifat insidental atau kebetulan semata, melainkan sebuah program yang terstruktur, terencana, dan berkelanjutan. Pelaksanaan program ini mencakup empat fungsi dasar bimbingan dan konseling, yakni fungsi pemahaman, pencegahan (preventif), pengentasan (kuratif), dan pemeliharaan/pengembangan. Pelaksanaan program bimbingan dan konseling harus dieksekusi berdasarkan identifikasi kebutuhan siswa (asesmen awal), diterapkan dengan menggunakan metode dan teknik konseling yang relevan secara profesional, serta selalu dievaluasi untuk perbaikan layanan di masa mendatang.
- 4) Membina hubungan yang baik antara sekolah, dengan orang tua siswa dan masyarakat. Pendidikan dan pembimbingan anak bukan hanya tanggung jawab mutlak pihak sekolah. Lingkungan keluarga

adalah pendidik pertama dan utama, sedangkan masyarakat adalah lingkungan sosial tempat individu berkembang. Oleh karena itu, strategi pembinaan hubungan lintas sektoral (kolaborasi) sangatlah krusial. Guru BK dituntut untuk mampu membangun komunikasi dua arah yang harmonis dengan orang tua dan lembaga masyarakat. Kesenambungan informasi antara sekolah dan rumah bertujuan untuk menyamakan persepsi, pola asuh, dan intervensi, sehingga perkembangan kemandirian dan pengelolaan psikologis anak tidak terputus ketika anak berada di luar lingkungan sekolah.²⁵

Dalam pelaksanaannya, strategi guru BK merupakan rencana yang bersifat prosedural untuk membantu siswa memecahkan masalah yang dihadapinya.²⁶ Oleh karena itu, guru BK perlu menentukan langkah dan pendekatan yang sesuai dengan kondisi siswa agar layanan yang diberikan dapat berjalan secara efektif. Implementasi strategi dalam layanan BK juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kecepatan belajar konseli, tingkat kompleksitas masalah, dan pemilihan strategi yang digunakan oleh guru BK.²⁷ Dengan demikian, guru BK perlu memiliki kemampuan untuk menyesuaikan strategi layanan sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik masing-masing siswa.

²⁵ Bimo Walgito, *Bimbingan Konseling (Studi & Karier), Kajian Teori* (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2005), hlm 15.

²⁶ Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, ed. Yuan Acitra (Jakarta Barat: Akademia Permata, 2014), hlm 21.

²⁷ Nursalim, hlm 21.

2. Regulasi Emosi

a. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi mengacu pada upaya individu dalam membentuk emosi yang dirasakan, menentukan kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut.²⁸ Pengertian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengelola pengalaman emosionalnya agar dapat disesuaikan dengan situasi yang dihadapi. Regulasi emosi juga terdiri dari proses intrinsik dan ekstrinsik yang berfungsi untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional, terutama yang berkaitan dengan intensitas dan durasi emosi, guna mencapai tujuan tertentu.²⁹ Dalam hal ini, regulasi emosi tidak hanya berasal dari diri individu sendiri, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh bantuan atau interaksi dengan orang lain. Regulasi emosi perlu dipandang secara fungsional, yaitu berdasarkan tujuan individu dalam situasi tertentu. Tujuan tersebut dapat berubah-ubah dan tidak hanya berorientasi pada mempertahankan emosi positif, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam menyesuaikan emosi sesuai kebutuhan situasi yang dihadapi.³⁰

²⁸ James J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation*, ed. James J. Gross, Second Edition (New York: The Guilford Press, 2014), hlm 6.

²⁹ Ross A. Thompson, *Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition*, vol. 59 (Society for Research in Child Development, 1994), hlm 27-28.

³⁰ Thompson, hlm 29.

Tujuan regulasi emosi dapat berupa upaya untuk mengurangi maupun meningkatkan intensitas dan durasi emosi, baik emosi positif maupun negatif.³¹ Dengan demikian, regulasi emosi bukan hanya berkaitan dengan mengendalikan emosi negatif, tetapi juga mencakup pengelolaan emosi positif agar tetap sesuai dengan konteks sosial dan kondisi individu. Terdapat empat unsur penting dalam regulasi emosi, yaitu proses generatif, situasi, respons, dan interaksi atau transaksi. Unsur-unsur tersebut saling berkaitan dalam proses munculnya emosi pada individu. Proses internal yang terjadi dalam diri individu sering disebut sebagai *black box*, yaitu proses psikologis yang melibatkan hubungan antara situasi dan respons emosional seseorang.³²

b. Aspek Regulasi Emosi

Regulasi emosi memiliki tiga aspek penting dalam pembentukan perilaku. Aspek pertama adalah penilaian emosi, yaitu kemampuan individu untuk menyadari, mengenali, dan menginterpretasikan emosi yang dirasakan sehingga dapat menyikapi emosi tersebut secara tepat. Aspek kedua adalah pengaturan emosi, yaitu kemampuan individu dalam mengelola emosi melalui latihan maupun relaksasi agar emosi negatif dapat dikendalikan dengan baik. Aspek ketiga adalah pengungkapan emosi, yaitu kemampuan individu dalam mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara tepat sehingga emosi

³¹ Gross, *Handbook of Emotion Regulation*, hlm 9.

³² Agus Santoso, *Mengontrol Emosi Menjadi Seni*, ed. Fatur Rohman (Surabaya: Global Aksara Pres, 2021), hlm 19.

yang dimiliki dapat disalurkan dengan baik. Ketiga aspek tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan pengendalian emosi, tetapi juga melibatkan kesadaran dan kemampuan mengekspresikan emosi secara tepat.³³

James J. Gross menjelaskan bahwa regulasi emosi memiliki tiga ciri inti.

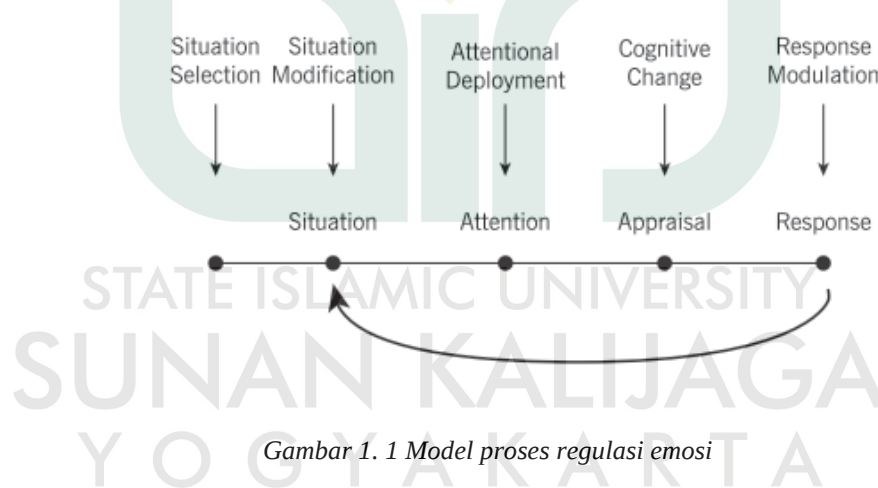
- 1) Ciri pertama adalah adanya aktivasi tujuan untuk memodifikasi proses pembentukan emosi. Regulasi emosi dapat bersifat intrinsik, yaitu ketika individu mengatur emosinya sendiri, maupun ekstrinsik, yaitu ketika individu membantu mengatur emosi orang lain. Dalam beberapa kondisi, regulasi intrinsik dan ekstrinsik dapat terjadi secara bersamaan.
- 2) Ciri inti kedua adalah keterlibatan berbagai proses yang berfungsi mengubah lintasan emosi. Proses regulasi emosi dapat berlangsung secara sadar dan membutuhkan usaha, namun juga dapat terjadi secara otomatis dan tidak disadari. Oleh karena itu, regulasi emosi dipandang sebagai suatu kontinum yang bergerak dari proses yang bersifat eksplisit menuju proses yang bersifat implisit.
- 3) Ciri inti ketiga adalah dampak regulasi emosi terhadap dinamika emosi, seperti durasi, intensitas, kecepatan munculnya emosi, dan berakhirnya respons emosional. Regulasi emosi dapat meningkatkan

³³ Arcivid Chorynia Ruby et al., *Modul Regulasi Emosi: Bagi Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus* (Kudus: Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus, 2023), hlm 2.

ataupun mengurangi respons emosional sesuai dengan tujuan individu. Selain itu, regulasi emosi juga dapat mempengaruhi hubungan antara pengalaman emosional, perilaku, dan respons fisiologis seseorang.³⁴

c. Strategi Regulasi Emosi

James J. Gross menjelaskan bahwa proses regulasi emosi terdiri atas lima kelompok proses, yaitu *situation selection* (pemilihan situasi), *situation modification* (modifikasi situasi), *attentional deployment* (penempatan perhatian), *cognitive change* (perubahan kognitif), dan *response modulation* (modulasi respons).³⁵ Kelima proses tersebut menunjukkan bahwa emosi terbentuk melalui tahapan yang berkelanjutan mulai dari situasi hingga munculnya respons emosional.



Gambar 1. 1 Model proses regulasi emosi

³⁴ Gross, *Handbook of Emotion Regulation*, hlm 6-7.

³⁵ Gross, hlm 7.

Model proses regulasi emosi menurut James J. Gross terdiri dari lima bentuk utama.

- 1) Pemilihan situasi (*situation selection*), yaitu upaya individu memilih atau menghindari situasi tertentu untuk memunculkan emosi yang diinginkan atau menghindari emosi yang tidak diinginkan.
- 2) Modifikasi situasi (*situation modification*), yaitu usaha individu mengubah kondisi situasi agar dampak emosionalnya dapat berubah. Modifikasi ini dilakukan untuk menciptakan keadaan yang lebih mendukung kondisi emosional individu.
- 3) Penempatan perhatian (*attentional deployment*), yaitu proses mengarahkan perhatian pada aspek tertentu dalam situasi untuk memengaruhi emosi. Salah satu bentuknya adalah distraksi, yaitu mengalihkan perhatian dari situasi yang memicu emosi negatif menuju hal lain yang lebih menyenangkan.
- 4) Perubahan kognitif (*cognitive change*), yaitu upaya mengubah cara berpikir atau penilaian terhadap suatu situasi agar makna emosionalnya berubah. Salah satu bentuk yang paling dikenal adalah *reappraisal* atau penilaian ulang terhadap situasi yang dihadapi.
- 5) Modulasi respons (*response modulation*), yaitu pengaturan terhadap respons emosional setelah emosi muncul, baik pada aspek pengalaman, perilaku, maupun fisiologis. Salah satu bentuk

modulasi respons adalah *expressive suppression*, yaitu usaha menekan ekspresi emosi yang sedang berlangsung.³⁶

Menurut Gross dalam Santoso, terdapat dua strategi utama dalam regulasi emosi, yaitu *suppression* dan *reappraisal*. *Suppression* merupakan bentuk penekanan terhadap respons emosional atau ekspresi emosi yang muncul. Sementara itu, *reappraisal* merupakan bentuk perubahan persepsi atau penilaian terhadap situasi untuk mengurangi dampak negatif emosi yang dirasakan.³⁷ Strategi regulasi emosi dapat berupa modifikasi situasi maupun modulasi respons. Proses yang terjadi dalam *black box* melibatkan perhatian dan perubahan kognitif sebagai pusat regulasi emosi. Apabila regulasi dilakukan sebelum respons emosional muncul, maka proses tersebut disebut *reappraisal*. Namun apabila dilakukan setelah respons emosional muncul, maka disebut *suppression*. *Suppression* lebih menekankan pada pengendalian ekspresi emosi, sedangkan *reappraisal* lebih berfokus pada perubahan pengalaman dan cara berpikir individu terhadap situasi yang dihadapi.³⁸

d. Regulasi Emosi Menurut Islam

Menurut Imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihya' 'Ulumuddin*, regulasi emosi dalam Islam merupakan usaha mengendalikan emosi dengan iman, kesabaran, pengendalian diri, dan akhlak yang baik agar

³⁶ Gross, hlm 9-10.

³⁷ Santoso, *Mengontrol Emosi Menjadi Seni*, hlm 19.

³⁸ Santoso, hlm 22-23.

perilaku tetap sesuai syariat serta membawa kebaikan bagi diri sendiri maupun orang lain.³⁹

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنْ ابْنِ شِهَابٍ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ " لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ "

"Dari Abu Hurairah, bahwa Rasulullah (semoga damai atasnya) bersabda: Orang yang kuat bukanlah orang yang mengalahkan orang lain dengan kekuatannya, tetapi orang yang kuat adalah orang yang mengendalikan dirinya saat marah." (Hadits Bukhari).⁴⁰

Selain itu, regulasi emosi dalam pandangan Al-Qur'an dapat dipahami sebagai upaya memberdayakan potensi qalb untuk menemukan kesadaran diri dalam bertindak dan mengambil keputusan berdasarkan nilai-nilai spiritual keagamaan. Pengendalian emosi dalam Islam berkaitan erat dengan kemampuan seseorang menjaga sikap rendah hati, sabar, serta tidak membalas keburukan dengan keburukan.⁴¹

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا

"Hamba-hamba Tuhan Yang Maha Pengasih itu adalah yang berjalan di atas bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang bodoh menyapa mereka (dengan kata-kata yang menghina), mereka mengucapkan, Salam." (QS. AL-Furqan/25:63)⁴²

Berdasarkan tafsir singkat Kementerian Agama RI, ayat ini menjelaskan bahwa hamba Allah yang beriman memiliki sikap rendah

³⁹ al-Ghazali, "Ihya' 'Ulumiddin Jilid 5," in *Ihya' 'Ulumuddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama 5 Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*, trans. Tengku Ismail Yakub (Jakarta: Reuplika, 1989), halm 171-267.

⁴⁰ Tim Hadits Id, "Hadits Shahih Al-Bukhari No. 6114," 2026, <https://www.hadits.id/hadits/bukhari/6114>, diakses pada 25 Mei 2026.

⁴¹ Ahmad Kamaluddin, "Regulasi Emosi Berbasis Al-Quran Dan Implementasinya Pada Komunitas Punk Tasawuf Underground," *Sustainability (Switzerland)* (Intitut PTIQ Jakarta, 2021), halm 53.

⁴² Kementerian Agama RI, "Alquran Surah Al-Furqan Ayat 63," Qur'an Kemenag, 2019, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/25?from=1&to=77>, diakses pada tanggal 25 Mei 2026.

hati, tidak sombong, dan mampu menjaga perilaku dalam kehidupan sosial. Ketika menghadapi ucapan kasar atau hinaan dari orang-orang yang tidak memahami nilai-nilai sosial maupun agama, mereka tidak membalas dengan kemarahan atau perkataan yang buruk, tetapi membalas dengan ucapan yang baik dan penuh kedamaian. Sikap tersebut menunjukkan kemampuan mengendalikan emosi secara positif serta menjaga akhlak dalam interaksi sosial. Nabi Muhammad Saw. juga memberikan teladan bahwa semakin beliau diperlakukan kasar, maka beliau justru semakin santun, arif, dan bijaksana dalam bersikap.⁴³ Dengan demikian, regulasi emosi dalam perspektif Islam tidak hanya berfokus pada kemampuan menahan atau mengendalikan perasaan semata, tetapi juga berkaitan dengan pembentukan akhlak, pengendalian diri, serta kemampuan merespons situasi secara bijaksana sesuai dengan nilai-nilai ajaran Islam. Individu yang mampu meregulasi emosinya dengan baik akan lebih mudah menjaga hubungan sosial, menghindari konflik, dan menampilkan perilaku yang mencerminkan keimanan serta kedewasaan spiritual.

G. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Pendekatan ini digunakan karena penelitian berfokus untuk memahami secara mendalam

⁴³ Kementerian Agama RI, diakses pada tanggal 25 Mei 2026.

strategi Guru BK dalam menangani regulasi emosi siswa tunagrahita di SLB Negeri 2 Yogyakarta berdasarkan kondisi yang terjadi secara alamiah di lapangan. Metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti kondisi objek yang alamiah, dimana penulis bertindak sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi, analisis data bersifat induktif, serta hasil penelitian lebih menekankan pada makna daripada generalisasi.⁴⁴ Dengan demikian, penelitian kualitatif berupaya memahami fenomena secara mendalam berdasarkan situasi dan kondisi yang terjadi secara nyata.

Penelitian kualitatif juga dapat dipahami sebagai jenis penelitian yang temuannya tidak diperoleh melalui prosedur statistik, melainkan melalui proses memahami dan menafsirkan makna peristiwa, interaksi, maupun perilaku subjek penelitian dalam situasi tertentu.⁴⁵ Oleh karena itu, penelitian kualitatif sangat sesuai digunakan untuk mengkaji fenomena sosial dan perilaku secara mendalam sesuai dengan perspektif subjek penelitian. Tujuan utama penelitian kualitatif adalah untuk memahami dan mengeksplorasi fenomena utama pada objek yang diteliti sehingga diperoleh pemahaman yang mendalam serta menemukan karakteristik atau kondisi yang unik. Proses penelitian kualitatif bersifat fleksibel dan tidak

⁴⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif (Untuk Penelitian Yang Bersifat: Eksploratif, Enterpretif, Interaktif Dan Konstruktif)* (Bandung: Alfabeta, 2022), hlm 9.

⁴⁵ Feny Rita Fiantika et al., *Metodologi Penelitian Kualitatif*, ed. Yuliatr Novita (Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2022), hlm 3-4.

sepenuhnya baku karena disesuaikan dengan tujuan dan kondisi penelitian di lapangan.⁴⁶

2. Fokus Penelitian

Fokus penelitian dalam penelitian ini terdiri dari 2 hal, yaitu objek dan subjek penelitian.

a. Subjek Penelitian

Pada penelitian yang dilakukan, subjek penelitian berperan sebagai subjek, yaitu individu yang memberikan informasi terkait data yang dibutuhkan dalam penelitian. Adapun yang menjadi subjek penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Guru BK, kriteria guru BK adalah memiliki catatan konseling dan menangani regulasi emosi langsung pada siswa. Berdasarkan kriteria, dari 5 guru BK terdapat 2 guru BK memenuhi kriteria, yaitu ATY dan WSR.
- 2) Siswa Tunagrahita, kriteria siswa tunagrahita yang dipilih adalah sedang mendapatkan penanganan intensif dari Guru BK terkait permasalahan regulasi emosi, serta telah mendapatkan izin dan persetujuan penuh (*informed consent*) dari orang tua untuk dilibatkan dalam penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, terpilih 1 siswi berinisial [K] yang memenuhi kriteria.

⁴⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif (Untuk Penelitian Yang Bersifat: Eksploratif, Enterpretif, Interaktif Dan Konstruktif)*, hlm 23.

- 3) Orang tua , Subjek ketiga dalam penelitian ini adalah orang tua dari siswa tunagrahita, yang diwakili oleh Ibu [S] selaku wali dari Siswi [K]. Keterlibatan orang tua sangat esensial untuk memenuhi prinsip triangulasi data (pengecekan silang validitas data).

b. Objek Penelitian

Objek penelitian yang akan difokuskan dalam penelitian ini adalah strategi Guru BK dalam menangani regulasi emosi siswa tunagrahita di SLB Negeri 2 Yogyakarta.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling penting dalam penelitian, karena tujuan utama penelitian adalah memperoleh data yang sesuai dengan fokus penelitian. Dalam penelitian kualitatif, teknik pengumpulan data dilakukan secara alamiah dan mendalam agar penulis memperoleh informasi yang lengkap mengenai fenomena yang diteliti. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi.

a. Observasi

Nasution dalam Sugiyono menjelaskan bahwa observasi merupakan dasar dari seluruh ilmu pengetahuan, karena data mengenai kenyataan di lapangan diperoleh melalui proses pengamatan secara langsung. Melalui observasi, penulis dapat memperoleh fakta-fakta mengenai kondisi sosial maupun perilaku subjek penelitian secara

nyata.⁴⁷ Observasi juga menunjukkan bahwa penulis berada bersama subjek dan tidak hanya sekadar hadir di lokasi penelitian. Keberadaan penulis bersama subjek penelitian memungkinkan diperolehnya informasi yang mungkin tidak terungkap pada saat wawancara.⁴⁸ Dengan demikian, observasi membantu penulis memahami situasi, perilaku, dan interaksi subjek penelitian secara lebih mendalam. Dalam penelitian ini, observasi dilakukan untuk mengamati kondisi regulasi emosi siswa tunagrahita serta strategi Guru BK dalam menangani regulasi emosi siswa tunagrahita di SLB Negeri 2 Yogyakarta. Patton dalam Sumbodo *et al.* menjelaskan bahwa observasi juga memungkinkan adanya triangulasi data melalui penggabungan hasil pengamatan dengan teknik pengumpulan data lainnya, seperti wawancara dan dokumentasi.⁴⁹ Oleh karena itu, observasi digunakan untuk memperkuat data yang diperoleh sehingga hasil penelitian menjadi lebih valid dan mendalam.

b. Wawancara

Esterberg dalam Sugiyono menjelaskan bahwa wawancara merupakan pertemuan antara dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui proses tanya jawab sehingga dapat dikonstruksikan makna

⁴⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm 226.

⁴⁸ J.R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, Dan Keunggulannya*, ed. Arita L (Jakarta: Grasindo, 2010), 112.

⁴⁹ Yama P. Sumbodo *et al.*, *Metode Penelitian Panduan Lengkap Untuk Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Campuran* (Medan: PT Media Penerbit Indonesia, 2024), hlm 70.

mengenai suatu topik tertentu.⁵⁰ Dalam penelitian kualitatif, wawancara digunakan untuk memperoleh data secara mendalam mengenai pengalaman, pandangan, dan pemahaman subjek penelitian. Moleong dalam Fiantika *et al.* menyatakan bahwa wawancara merupakan percakapan yang dilakukan oleh pewawancara (*interviewer*) dan terwawancara (*interviewee*) dengan tujuan tertentu.⁵¹ Melalui proses tersebut, penulis dapat memperoleh data yang berkaitan dengan pengalaman, hambatan, maupun upaya yang dilakukan subjek penelitian.

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data ketika penulis ingin melakukan studi pendahuluan maupun memperoleh informasi yang lebih mendalam dari responden. Teknik ini didasarkan pada laporan diri (*self-report*) serta pengetahuan dan keyakinan individu mengenai suatu fenomena yang diteliti.⁵² Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan kepada Guru BK dan orang tua siswa untuk memperoleh informasi mengenai strategi yang digunakan dalam menangani regulasi emosi siswa tunagrahita. Tujuan wawancara adalah untuk mengetahui apa yang terdapat dalam pikiran dan perasaan individu serta memahami pandangan mereka terhadap suatu fenomena yang tidak dapat diketahui hanya melalui observasi. Oleh karena itu, sebelum melakukan wawancara penulis perlu menjelaskan tujuan

⁵⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif (Untuk Penelitian Yang Bersifat: Eksploratif, Enterpretif, Interaktif Dan Konstruktif)*, hlm 114.

⁵¹ Fiantika et al., *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hlm 51.

⁵² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, hlm 231.

wawancara kepada subjek agar proses pengumpulan data berjalan dengan baik dan subjek dapat memberikan informasi yang sesuai dengan kebutuhan penelitian.⁵³

c. Dokumentasi

Analisis dokumen merupakan teknik pengumpulan data kualitatif yang dilakukan melalui pengumpulan, penelaahan, dan interpretasi dokumen atau bahan tertulis yang berkaitan dengan penelitian.⁵⁴ Teknik ini digunakan untuk memperoleh data pendukung yang berkaitan dengan fokus penelitian. Dokumen merupakan catatan peristiwa yang telah berlalu dan dapat berbentuk tulisan, gambar, maupun karya tertentu. Dokumen tertulis dapat berupa catatan, laporan, atau arsip, sedangkan dokumen berbentuk gambar dapat berupa foto maupun rekaman kegiatan. Studi dokumentasi menjadi pelengkap dari penggunaan observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif karena dapat membantu memperkuat data yang diperoleh di lapangan.⁵⁵

Dalam penelitian ini, dokumentasi digunakan untuk melengkapi data hasil wawancara dan observasi. Dokumentasi yang digunakan berupa *website* resmi SLB Negeri 2 Yogyakarta, jumlah peserta didik SLB Negeri 2 Yogyakarta, program dan rencana pelaksanaan layanan BK SLB Negeri 2 Yogyakarta tahun pelajaran 2026/2027, pamflet program BK SLB Negeri 2 Yogyakarta, catatan konseling Individu dan

⁵³ Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, hlm 143-144.

⁵⁴ Sumbodo et al., *Metode Penelitian Panduan Lengkap Untuk Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Campuran*, hlm 71.

⁵⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* hlm 240.

Kelompok SLB Negeri 2 Yogyakarta tahun pelajaran 2023/2024, yang berkaitan dengan strategi Guru BK dalam menangani regulasi emosi siswa tunagrahita di SLB Negeri 2 Yogyakarta.⁵⁶

4. Teknik Validasi Data

Teknik validasi data dalam penelitian kualitatif dilakukan untuk menguji kredibilitas dan keakuratan data yang diperoleh selama penelitian. Memvalidasi hasil penelitian berarti penulis menentukan akurasi dan kredibilitas hasil penelitian melalui strategi tertentu, seperti triangulasi.⁵⁷ Dalam penelitian ini, teknik validitas data yang digunakan adalah triangulasi sumber dan triangulasi teknik agar data yang diperoleh lebih dapat dipercaya dan sesuai dengan kondisi di lapangan. Sugiyono menjelaskan bahwa apabila penulis melakukan pengumpulan data dengan triangulasi, maka penulis sebenarnya sekaligus menguji kredibilitas data dengan cara mengecek data melalui berbagai teknik pengumpulan data dan berbagai sumber data.⁵⁸ Dengan demikian, triangulasi tidak hanya berfungsi sebagai teknik pengumpulan data, tetapi juga sebagai teknik untuk menguji validitas data penelitian.

Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif pada umumnya dilakukan melalui observasi, wawancara, dan analisis dokumen. Berbagai sumber dan teknik pengumpulan data tersebut kemudian dibandingkan satu

⁵⁶ Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, hlm 150.

⁵⁷ Raco, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, Dan Keunggulannya*, hlm 133.

⁵⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif (Untuk Penelitian Yang Bersifat: Eksploratif, Enterpretif, Interaktif Dan Konstruktif)*, hlm 125.

sama lain dalam proses triangulasi untuk memperoleh data yang lebih akurat dan mendalam mengenai fenomena yang diteliti.⁵⁹

a. Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik berarti penulis menggunakan berbagai teknik pengumpulan data yang berbeda untuk memperoleh data dari sumber yang sama. Dalam pelaksanaannya, penulis menggunakan observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi secara bersamaan terhadap sumber data yang sama.⁶⁰ Melalui triangulasi teknik, data yang diperoleh dapat dibandingkan sehingga membantu penulis memastikan kesesuaian dan konsistensi informasi yang diperoleh di lapangan.

b. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber berarti penulis memperoleh data dari sumber yang berbeda dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang sama.⁶¹ Teknik ini dilakukan untuk membandingkan informasi yang diperoleh dari beberapa subjek sehingga data yang dihasilkan menjadi lebih valid dan terpercaya. Triangulasi sumber dapat dilakukan dengan menggunakan satu teknik pengumpulan data kepada beberapa sumber yang berbeda. Misalnya, penulis menggunakan teknik wawancara mendalam kepada tiga subjek yang berbeda untuk memperoleh data mengenai fokus penelitian.⁶² Dalam penelitian ini, triangulasi sumber

⁵⁹ Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, 103.

⁶⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif (Untuk Penelitian Yang Bersifat: Eksploratif, Enterpretif, Interaktif Dan Konstruktif)*, hlm 125.

⁶¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D.*, hlm 241.

⁶² Fiantika et al., *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hlm 62.

dilakukan melalui wawancara kepada Guru BK, guru pendamping akademik, dan wali dari siswa tunagrahita yang berkaitan dengan penanganan regulasi emosi siswa tunagrahita di SLB Negeri 2 Yogyakarta.

5. Teknik Analisis Data

Miles dan Huberman dalam Sugiyono mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai data mencapai titik jenuh. Aktivitas dalam analisis data tersebut meliputi *data reduction* (reduksi data), *data display* (penyajian data), dan *conclusion drawing/verification* (penarikan kesimpulan dan verifikasi).⁶³ Model analisis ini digunakan penulis untuk mengolah data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi secara sistematis sehingga diperoleh pemahaman yang mendalam mengenai fokus penelitian. Analisis data dalam penelitian kualitatif bertujuan mengubah data menjadi temuan (*findings*).

Proses analisis dilakukan dengan cara mengatur secara sistematis hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, kemudian menafsirkannya sehingga menghasilkan pemikiran, konsep, pola, maupun pemahaman baru mengenai fenomena yang diteliti. Temuan dalam penelitian kualitatif diperoleh melalui proses pencarian tema, pola, dan hubungan antar data yang ditemukan di lapangan.⁶⁴ Analisis data kualitatif bersifat induktif,

⁶³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, hlm 246.

⁶⁴ Raco, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, Dan Keunggulannya*, hlm 120-

yaitu analisis yang dilakukan berdasarkan data yang diperoleh di lapangan, kemudian dikembangkan menjadi pola hubungan, konsep, maupun kesimpulan penelitian.⁶⁵ Dengan demikian, proses analisis data dilakukan secara bertahap sesuai dengan data yang diperoleh selama penelitian berlangsung.

a. Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, serta mencari tema dan pola dari data yang diperoleh. Melalui reduksi data, penulis dapat memperoleh gambaran yang lebih jelas sehingga mempermudah proses pengumpulan dan analisis data selanjutnya.⁶⁶ Reduksi data juga dapat dipahami sebagai proses penyederhanaan data melalui kegiatan merangkum, mengklasifikasikan, dan memfokuskan data pada tema maupun pola yang relevan dengan fokus penelitian.⁶⁷ Dalam penelitian ini, reduksi data dilakukan dengan memilih data yang berkaitan dengan strategi Guru BK dalam menangani regulasi emosi siswa tunagrahita di SLB Negeri 2 Yogyakarta.

b. Penyajian Data

Dalam penelitian kualitatif, penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, maupun bentuk lainnya. Miles dan Huberman dalam Sugiyono menyatakan

⁶⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, hlm 245.

⁶⁶ Sugiyono, hlm 247.

⁶⁷ Fiantika et al., *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hlm 15.

bahwa bentuk penyajian data yang paling sering digunakan dalam penelitian kualitatif adalah teks naratif.⁶⁸ Oleh karena itu, data dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk uraian deskriptif agar lebih mudah dipahami. Penyajian data dilakukan agar data hasil reduksi tersusun secara sistematis dan terorganisasi sehingga mempermudah penulis dalam memahami hubungan antar data dan merencanakan langkah penelitian selanjutnya. Pada tahap ini, penulis menyusun data yang relevan menjadi informasi yang bermakna sehingga dapat digunakan dalam proses penarikan kesimpulan.⁶⁹

c. Penarikan Kesimpulan/Verifikasi

Langkah terakhir dalam analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman dalam Sugiyono adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang diperoleh masih bersifat sementara dan dapat berubah apabila tidak ditemukan bukti yang kuat pada tahap pengumpulan data berikutnya. Namun, apabila kesimpulan tersebut didukung oleh bukti yang valid dan konsisten selama penelitian berlangsung, maka kesimpulan yang diperoleh dapat dinyatakan kredibel.⁷⁰ Penarikan kesimpulan dalam penelitian kualitatif diharapkan mampu menghasilkan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ditemukan secara jelas. Temuan tersebut dapat berupa deskripsi, pola hubungan, maupun pemahaman baru mengenai suatu fenomena.⁷¹

⁶⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, hlm 249.

⁶⁹ Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, hlm 178.

⁷⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, hlm 252.

⁷¹ Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, hlm 181.

Dalam penelitian ini, penarikan kesimpulan dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai strategi Guru BK dalam menangani regulasi emosi siswa tunagrahita di SLB Negeri 2 Yogyakarta.

H. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan proposal skripsi ini disusun untuk memberikan gambaran mengenai isi pembahasan dalam penelitian yang dilakukan. Adapun sistematika pembahasan proposal skripsi ini adalah sebagai berikut

1. **Bab I Pendahuluan** : Bab ini berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kajian teori, metodologi penelitian yang meliputi jenis penelitian, fokus penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validasi data, teknik analisis data, serta sistematika pembahasan.
2. **Bab II Gambaran Umum** : Bab ini berisi gambaran umum lokasi penelitian, meliputi profil SLB Negeri 2 Yogyakarta, visi dan misi sekolah, kondisi guru dan siswa, sarana dan prasarana sekolah, serta gambaran mengenai siswa tunagrahita dan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.
3. **Bab III Pembahasan** : Bab ini berisi hasil penelitian dan pembahasan mengenai strategi guru BK dalam menangani regulasi emosi siswa tunagrahita di SLB Negeri 2 Yogyakarta.
4. **Bab IV Penutup** : Bab ini berisi kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan serta saran-saran yang berkaitan dengan penelitian mengenai

strategi guru BK dalam menangani regulasi emosi siswa tunagrahita di SLB
Negeri 2 Yogyakarta.



BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Strategi Guru BK dalam menangani regulasi emosi siswa tunagrahita di SLB Negeri 2 Yogyakarta dilaksanakan melalui empat langkah terpadu yang disesuaikan dengan kemampuan kognitif dan fase perkembangan siswa. Pertama, menciptakan lingkungan sekolah yang nyaman melalui pendampingan aktif, komunikasi ramah, dan pencegahan *bullying* agar siswa merasa aman. Kedua, memahami kondisi siswa secara menyeluruh dengan memvalidasi potensi akademik sebagai jembatan komunikasi saat terjadi ledakan emosi, serta menyesuaikan pendekatan dengan perubahan psikologis di masa pubertas. Ketiga, melaksanakan program bimbingan dan konseling secara optimal melalui pemanfaatan media konkret dan pengalihan perhatian, seperti penggunaan layar gawai dan lagu rutinitas sekolah untuk meredakan ketegangan tanpa menghakimi. Keempat, membina sinergi dengan orang tua dan masyarakat melalui penyamaan visi pengasuhan dan kolaborasi lintas sektoral bersama psikolog dan kepolisian guna menjaga kesinambungan penanganan perilaku siswa di sekolah dan di rumah.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, terdapat beberapa saran yang direkomendasikan, sebagai berikut:

1. Bagi SLB Negeri 2 Yogyakarta: Mempertahankan fasilitas Pojok Tenang (*Calming Corner*) serta mengoptimalkan pembiasaan budaya dan aturan penggunaan gawai guna meminimalisir perilaku *bullying* antar siswa.
2. Bagi Guru BK: Mempertahankan strategi pengalihan perhatian melalui media nyata dan suara, serta meningkatkan kepekaan terhadap emosi siswa di masa pubertas dan kolaborasi dengan pihak ahli.
3. Bagi Orang Tua Siswa: Terus menginformasikan perkembangan kondisi emosi anak melalui Buku Penghubung atau grup komunikasi agar penanganan di sekolah dan di rumah dapat terus selaras.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya: Melakukan kajian yang lebih mendalam terkait bagaimana peranan dan dinamika penggunaan media khusus, seperti kartu bergambar atau sistem pemberian hadiah, dalam meredakan kemarahan siswa tunagrahita

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Zuchri. *Metode Penelitian Kualitatif*. Makassar: CV. Syakir Media Press, 2021.
- Afifah, Ambar Feny, and Denok Setiawati. "Studi Tentang Regulasi Emosi Serta Peran Bimbingan Dan Konseling Pada Siswa Disabilitas SMP Negeri 39 Surabaya." *Jurnal BK UNESA*, 2021.
- al-Ghazali. "Ihya' 'Ulumiddin Jilid 5." In *Ihya' 'Ulumuddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama 5 Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*, translated by Tengku Ismail Yakub. Jakarta: Rebuplika, 1989. www.tedisobandi.blogspot.com.
- Ardana, Abelia, Maulidiah, Nurul Hikmayanti, Aisyah Ramadhani, and Ahmad Yusuf. "Strategi Bimbingan Konseling Untuk Mendukung Siswa Berkebutuhan Khusus Dalam Pendidikan Inklusif." *Jurnal Inovasi Pembelajaran* 1, no. 2 (2025).
- Bahiroh, Siti. "Strategi Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Bullying Verbal Siswa." *Jurnal Riset Pendidikan Dan Pengajaran* 3, no. 1 (2024).
- Fiah, Rifda El. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Bantul: Idea Press Yogyakarta, 2015.
- Fiantika, Feny Rita, Mohammad Wasil, Sri Jumiyati, Leli Honesti, Sri Wahyuni, Erland Mouw, Jonata, et al. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Edited by Yuliatr Novita. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2022. www.globaleksekutifteknologi.co.id.
- Gross, James J. *Handbook of Emotion Regulation*. Edited by James J. Gross. Second Edi. New York: The Guilford Press, 2014.
- Hastuti, Silvia Tri, and Yahdinil Firda Nadirah. "Kontribusi Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Kemandirian ABK Tunagrahita Di SKH Negeri 02 Kota Serang." *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri* 04, no. 11 (December 2025): 270–80.
- Hidayanti S., Nuril, Reza Muttaqin, Tania Putri Liati, Eka Chandra Oktaviani, Cintami Farmawati, Rudi Haryadi, Reyhan Nurhanifa Darwis, et al. *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Tingkat Pendidikan*. Edited by Yuyun Nuriyah Muslih and Muhsyanur. Surabaya: CV. Mitra Mandiri Persada, 2022.
- Huwaidi, Muhammad Thoriq, and Sri Nurhayati Selian. "Strategi Guru Dalam Mendukung Regulasi Emosi Anak Dengan Autism Spectrum Disorder." *Intelektual: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Mahasiswa Dan Akademisi* 2, no. 1 (March 29, 2026): 1–25.
- Kamaluddin, Ahmad. "Regulasi Emosi Berbasis Al-Quran Dan Implementasinya

- Pada Komunitas Punk Tasawuf Underground.” *Sustainability (Switzerland)*. Intitut PTIQ Jakarta, 2021.
- Kamaruddin, Ilham, Andri Kurniawan, Ramlan Mahmud, M. Sahib Saleh, Fitria Khasanah, Rissa Megavitry, Dwi Putri Hartiningsari, Dina Merris Maya Sari, and Ratnawati. *Strategi Pembelajaran*. Edited by Ariyanto. *Strategi Pembelajaran*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2022.
- Kementerian Agama RI. “Alquran Surah Al-Furqan Ayat 63.” Qur’an Kemenag, 2019. <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/25?from=1&to=77>.
- Khairuzzakiah, Husna, and Mhd Fuad Zaini Siregar. “Peran Guru BK Dalam Mengatasi Ketidakstabilan Emosional Siswa Di SMPN 12 Medan.” *EDU SOCIETY: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 4, no. 1 (2024): 1266–77. <https://doi.org/10.56832/edu.v4i1.468>.
- Khoerunisa, Giska, and Hunainah. “Peran Guru BK Dalam Mendukung Perkembangan Emosional Pada Anak Tunalaras (Gangguan Emosi Dan Prilaku).” *Aliansi: Jurnal Hukum, Pendidikan Dan Sosial Humaniora* 2, no. 4 (2025). <https://doi.org/10.62383/aliansi.v2i4.1091>.
- Lindiani, Kholifah, and Siti Hajar. “Analisis Kebutuhan Untuk Menumbuhkan Kemampuan Interaksi Sosial Anak ABK Melalui Program BK.” *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah* 4, no. 8 (2025). <https://doi.org/10.55681/sentri.v4i8.4316>.
- Maranata, Graces, Dina Rotua Sitanggang, Stefani Hagelara Pakpahan, and Emmi Silvia Herlina. “Penanganan Bagi Anak Berkebutuhan Khusus, (Tuna Grahit).” *Khirani: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 1, no. 2 (2023). <https://doi.org/10.47861/khirani.v1i2.222>.
- Masdudi. *Buku Bimbingan Konseling Perspektif Sekolah*. *Buku Bimbingan Konseling*. Revisi. Vol. 9. Cirebon: Nurjati Press, 2015.
- Maulidina, Ayu Andini. “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Bullying Pada Siswa Di SMA Bahrul Maghfiroh.” Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2025.
- Nasution, Henni Syafriana, and Abdillah. *Bimbingan Konseling “Konsep, Teori Dan Aplikasinya.”* Edited by Rahmat Hidayat. Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI), 2019.
- Nursalim, Mochamad. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Edited by Yuan Acitra. Jakarta Barat: Akademia Permata, 2014.
- Permadin, Meiga Latifah Putri, and Herdi. “Asesmen Kebutuhan Konseli Dalam Perencanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Menengah Pertama.” *Jurnal Edukasi : Jurnal Bimbingan Konseling* 7, no. 1 (2021). <https://doi.org/10.22373/je.v7i1.7573>.
- Pransiska, Meta, Rahma Wira Nita, and Joni Adison. “Kolaborasi Guru BK Dan Guru Mata Pelajaran Dalam Memfasilitasi Penyesuaian Diri Anak

- Berkebutuhan Khusus(Studi Kualitatif Pada Peserta Didik Di SMAN 6 Solok Selatan).” *SOCIAL : Jurnal Inovasi Pendidikan IPS* 5, no. 3 (2025). <https://doi.org/10.51878/social.v5i3.6906>.
- Pratisti, Wiwien Dinar, and Nanik Prihartanti. “Konsep Mawas Diri Suryomentaram Dengan Regulasi Emosi.” *Jurnal Penelitian Humaniora*. Vol. 13, 2012.
- Purnamasari, Yesi, Ratna Wulandari, Isnaeny Latif, and Syamsulalam. “Strategi Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Membangun Lingkungan Sekolah Inklusif Bagi Siswa Berkebutuhan Khusus.” *Aksiologi : Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, October 6, 2024. <https://doi.org/10.47134/aksiologi.v4i2.453>.
- Purwati, Dewi, Hendrawati Hendrawati, Dyah Setyorini, Nenden Nur Asriyani Maryam, and Taty Hernawaty. “Tingkat Kecemasan Orang Tua Yang Memiliki Anak Tunagrahita Di SLB BC Multahada.” *Jurnal Sehat Indonesia (JUSINDO)* 7, no. 2 (2025). <https://doi.org/10.59141/v7i2.353>.
- Raco, J.R. *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, Dan Keunggulannya*. Edited by Arita L. Jakarta: Grasindo, 2010.
- Ruby, Arcivid Chorynia, Fajar Kawuryan, Prapti Madyo Ratri, Kholifah Umi Sholihah, Min Yatul Rahma, Salsabila Auralia Martha, and Bagas Reffi Hernanda Putra. *Modul Regulasi Emosi : Bagi Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus*. Kudus: Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus, 2023.
- Salsabila, Sarah, Mutiara Azizah Siregar, Amelia Dwi Prastika, Sri Narti, Anggi Amelia, Wulandari Rahmadana, and Annisa Arrumaisyah Daulay. “Strategi Dan Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Pembelajaran Anak Tunagrahita Di SLB Melati Aisyiyah Tembung.” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4 (2022).
- Santoso, Agus. *Mengontrol Emosi Menjadi Seni*. Edited by Fatur Rohman. Surabaya: Global Aksara Pres, 2021.
- Saputri, Hany, and Yahdinil Firda Nadhirah. “Analisis Aspek Kognitif, Emosional, Perilaku, Dan Sosial Anak Tunagrahita Ringan Melalui Wawancara Dan Observasi Di SKHN 01 Kota Serang.” *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri* 44, no. 1 (2025): 312–22.
- Satriyadanie, Annisa Solikah Siti, and Endah Fajri Arianti. “Penyuluhan Regulasi Emosi: Upaya Peningkatan Keterampilan Regulasi Emosi Pada Siswa SMK Negeri 4 Surakarta.” *JIPAM : Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat* 4, no. 3 (August 2025): 121–80. <https://doi.org/10.55883/jipam.v4i3>.
- SLB Negeri 2 Yogyakarta. “Keterampilan Unggulan,” 2026. <https://www.slbn2jogja.sch.id/p/keterampilan-unggulan.html>.
- . “Sarana Dan Prasarana,” 2026. <https://www.slbn2jogja.sch.id/p/sarana->

dan-prasarana.html.

———. “Sejarah Singkat Sekolah,” 2026. <https://www.slbn2jogja.sch.id/p/profil-sekolah.html>.

———. “Struktur Organisasi,” 2026. <https://www.slbn2jogja.sch.id/p/struktur-organisasi.html>.

———. “Visi Dan Misi,” 2026. <https://www.slbn2jogja.sch.id/p/visi-dan-misi.html>.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif (Untuk Penelitian Yang Bersifat: Eksploratif, Enterpretif, Interaktif Dan Konstruktif)*. Bandung: Alfabeta, 2022.

———. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.

Sumbodo, Yama P., Marzuki, Sandi Mahesa Yudhantara, and Widiastuti. *Metode Penelitian Panduan Lengkap Untuk Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Campuran*. Medan: PT Media Penerbit Indonesia, 2024.

Thompson, Ross A. *Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition*. Vol. 59. Society for Research in Child Development, 1994.

Tim Hadits Id. “Hadits Shahih Al-Bukhari No. 6114,” 2026. <https://www.hadits.id/hadits/bukhari/6114>.

Tim Penyusun KBBI. “Strategi,” 2016. <https://kbbi.kemendikdasmen.go.id/entri/strategi>.

———. “Upaya,” 2016. <https://kbbi.kemendikdasmen.go.id/entri/upaya>.

W.J.S. Poerwadarminta. *Kamus Umum Bahasa Indonesia Edisi Tiga. Balai Pustaka*. Vol. I. Jakarta, 2006.

Wahyudi, Muhammad, Citra Rahma Deya, Friskha Hapsari, Shaztry Zalmy, and Wirza Feny Rahayu. “Pengalaman Guru Mendampingi Regulasi Emosi Anak Intellectual Disability Dalam Interaksi Sosial Di SLB Amanah Padang.” *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni* 3, no. 6 (2025): 1045–48. <https://doi.org/10.62379/jishs.v3i6.3135>.

Walgito, Bimo. *Bimbingan Konseling (Studi & Karier). Kajian Teori*. Yogyakarta: Penerbit Andi, 2005.

Wibowo, Agus, and Hadi Pranoto. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling (Memahami Hakikat Bimbingan Dan Konseling Dari Sejarah Awal Hingga Era Disrupsi)*. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup, 2023.