

**GAMBARAN KONTROL EMOSI GURU DI SLB-C  
SWADAYA SEMARANG**



**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Tugas dan Melengkapi Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S-1)  
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora  
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Disusun Oleh:

**LAILATUL ISTIQOMAH**

NIM: 1904046053

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG  
2024**

## NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
Jl. Prof. Dr. Hamka, km 2 (Kampus 2 UIN Walisongo) Ngaliyan, Semarang, 50185,  
telp (024) 7601291

### NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING

Lamp : 2 (dua) eks

Hal : Naskah Skripsi

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora  
di Semarang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah saya meneliti dan mengadakan perbaikan seperlunya, bersama ini saya kirim naskah skripsi saudara:

Nama : Lailatul Istiqomah

NIM : 1904046053

Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul : **GAMBARAN KONTROL EMOSI GURU DI SLB-C SWADAYA SEMARANG**

Dengan ini saya mohon sekiranya skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqasyahkan. Demikian harap menjadikan maklum.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Semarang, 7 Juni 2024

Pembimbing

**KOMARI, M. Si**

NIP. 198703082019031002

## DEKLARASI KEASLIAN

### DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lailatul Istiqomah

NIM : 1904046053

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Gambaran Kontrol Emosi Guru di SLB-C Swadaya Semarang

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, penulis menyatakan bahwa skripsi ini tidak berisi materi yang telah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain. Demikian juga skripsi ini tidak berisi pikiran-pikiran orang lain, kecuali informasi dan referensi yang menunjang penyusunan skripsi ini telah termuat di dalam skripsi ini yang dijadikan sebagai bahan rujukan.

Semarang, 15 Juli 2024



Lailatul Istiqomah  
1904046053

## PENGESAHAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
Jl. Prof. Dr. Hamka, km 2 (Kampus 2 UIN Walisongo) Ngaliyan, Semarang, 50185,  
telp (024) 7601291

### PENGESAHAN

Skripsi Saudara : Lailatul Istiqomah  
NIM : 1904046053  
Judul : Gambaran Kontrol Emosi Guru Di SLB-C Swadaya  
Semarang

Telah dimunaqasyahkan oleh dewan penguji Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, dan dinyatakan **LULUS** pada tanggal 27 Juni 2024 dan dapat diterima sebagai syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata I tahun akademik 2023/2024.

Semarang, 27 Juni 2024

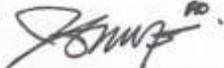
Ketua Sidang

  
Sri Reiko, S.Sos.L., M.Si.  
NIP. 197903042006042001

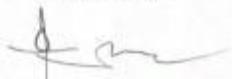
Sekretaris Sidang

  
Muhammad Sakdullah, S.Psi.L., M.Ag.  
NIP. 198512232019031009

Penguji Utama I

  
Dr Ibnu Farhan, M. Hum  
NIP. 198901052019031011

Penguji Utama II

  
Oti Jembarwati, S.Psi., M.A  
NIP. 197505082005012001

Dosen Pembimbing

  
Komari, M.Si  
NIP. 198703082019031002

## **MOTTO**

*“Puncak dari kesabaran, yaitu ketika kamu diam padahal hatimu ada luka yang berbicara. Dan puncak dari kekuatan yaitu kamu tersenyum sedang dimatamu ada seribu air mata”*

(Habib Umar Bin Hafidz)

*“Rahasia kebahagiaan itu ada 3 hal: Bersabar, Bersyukur, dan Ikhlas.”*

(Gus Baha)

## ABSTRAK

Tunagrahita merupakan suatu keadaan dimana kecerdasan seorang anak atau seseorang berada dibawah rata-rata pada umumnya, sehingga dapat mengalami berbagai kesulitan yang berkaitan dengan kegiatan belajar dan bersosialisasi. Dalam menangani anak tunagrahita diperlulakan kontrol emosi yang ekstra. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana kontrol emosi guru dalam menangani anak tunagrahita, dan juga untuk mengetahui bentuk-bentuk kontrol emosi guru dalam menangani anak tunagrahita di SLB-C Swadaya Semarang.

Penelitian ini dilaksanakan menggunakan metode kualitatif lapangan, dengan menggunakan objek guru yang menghadapi anak tunagrahita di SLB-C Swadaya Semarang. penelitian ini diperoleh dengan metode analisis deskriptif kualitatif, yang mana hasil penelitian diperoleh dari hasil wawancara dan observasi, serta dokumentasi yang dilakukan peneliti.

Dari hasil penelitian diperoleh pemahaman mengenai gambaran kontrol emosi guru di SLB-C Swadaya Semarang yaitu mampu mengontrol emosi anak tunagrahita dengan cara mengenali emosi diri sendiri, berpikir positif dan fokus solusi, memahami perkembangan tiap anak berkebutuhan khusus, dan komunikasi efektif dengan anak berkebutuhan khusus dan orang tuannya. Berbagai bentuk pemahaman gambaran kontrol emosi guru yang dimiliki oleh guru di SLB-C Swadaya Semarang yang diaplikasikan untuk mengontrol emosi guru diantaranya yaitu kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi diri sendiri, kemampuan memotivasi diri, mengelola dan mengekspresikan emosi, dan membina hubungan dengan orang lain.

Kata kunci: *Tunagrahita, Emosi, Guru.*

## TRANSLITERASI

Penulisan transliterasi yang berasal dari huruf arab latin yang ada di dalam penulisan skripsi ini berdasarkan pedoman dari (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI dengan menggunakan no: 158 Tahun 19987 dan no:0543b/U/1987.

Maka ini adalah tulisan huruf bahasa Arab dan transliterasinya menjadi bahasa latin diantaranya yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak Dilambangkan	Tidak Dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ṣ a	Ṣ	Es ( dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	Ḥ	Ha ( dengan titik dibawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Ḍal	Ḍ	Zet ( dengan titik diatas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Ṣad	Ṣ	Es ( dengan titik dibawah)
ض	Ḍad	Ḍ	De ( dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te ( dengan titik dibawah)
ظ	Ḍa	Ḍ	Zet ( dengan titik dibawah)
ع	‘Ain	‘	Koma terbalik (didas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef

ق	Qof	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha ( dengan titik diatas)
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Huruf hamzah (ء) yang letaknya berada di awal kata maka mengikuti huruf vokalnya dan tidak menggunakan tanda sama sekali. Namun apabila letaknya berada di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan menambahkan tanda (').

### Vokal

Vokal bahasa Arab, sebagaimana vokal bahasa Indonesia, mencakup atas vokal tunggal serta vokal rangkap.

#### a. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab berlambang tanda ataupun harakat. Transliterasinya adalah :

( َ )	Fathah	Ditulis	<i>A</i>
( ِ )	Kasrah	Ditulis	<i>I</i>
( ُ )	Dammah	Ditulis	<i>U</i>

(فَعَلَ)	Fathah	Ditulis	<i>Fa'ala</i>
دَكَر	Kasrah	Ditulis	<i>Zukira</i>
يَذْهَبُ	Dammah	Ditulis	<i>Yazhabu</i>

#### a. Vocal rangkap

1. Fathah + ya'mati بَيْنَكُمْ	Ditulis Ditulis Ditulis	<i>Ai</i> <i>Bainakum</i> <i>Au</i>
2. Fathah + wawumati قَوْل	Ditulis	<i>Qaul</i>

### 1. Maddah

Maddah, atau vokal panjang, yang lambangnya berupa vokal dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

قِل	Ditulis	Qila
زِي	Ditulis	rama
قِيم	Ditulis	qila

### 2. Ta'marbutah

Ta'marbutah memiliki dua transliterasi:

- a. Ta marbutah hidup  
Ta marbutah hidup atau menerima vokal Fathah, Kasrah dan Dhammah, transliterasinya adalah /t/.
- b. Ta Marbutah sudah mati  
Ta marbutah yang meninggal menerima vokal sukun, transliterasinya adalah /h/.
- c. Jika kata terakhir ta marbutah disertai kata yang menggunakan kata sandang to dan kedua kata tersebut dibaca terpisah, maka ta marbutah di transliterasikan ha (h).

طَهْحَة	Ditulis	Talhah
رَضَةُ الطَّفَم	Ditulis	Raudatulatfal

### 3. Syaddan

Dalam sistem tulisan Arab digambarkan dengan satuan daya itu Syaddah atau Tasyid. Dalam transliterasi, tanda Syaddah digambarkan dengan huruf, yaitu. H. huruf yang sama dengan huruf yang diberikan sebagai karakter Syaddah.

ز ت أ	Ditulis	Rabbana
ص	Ditulis	Nazzala
انش	Ditulis	Al-birr

### 4. Kata sandang

Ada dua jenis transliterasi;

- a) Kata sandang diikuti dengan huruf syamsiyah

Di transliterasikan sesuai dengan bunyinya, yakni huruf /I/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata tersebut.

انديا	Ditulis	Addunya
-------	---------	---------

- b) Kata sandang diikuti dengan huruf qamariyah

Ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya;

انح دالله	Ditulis	Alhamdulillah
-----------	---------	---------------

### 5. Hamzah

Dikatakan ditransliterasikan dengan apostrof, tetapi itu hanya berlaku untuk kata Hamzah, yang berada di tengah dan di akhir kata. Jika hamzah berada di awal kata, maka tidak ditampilkan karena merupakan alif dalam bahasa Arab.

نا	Ditulis	Inna
----	---------	------

#### 6. Penulisan kata

Pada dasarnya setiap kata, dan fi'il, isim dan harf, ditulis secara terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang ditulis dengan huruf Arab yang biasanya digabungkan dengan kata lain, karena huruf atau vokal dihilangkan. Oleh karena itu, kata-kata yang ditulis dalam transliterasi ini juga digabungkan dengan kata lain, ikuti saja

ي اسحطاع اني سثيلا	Ditulis	manistata“ailaihisabila
--------------------	---------	-------------------------

#### 7. Huruf kapital

Meskipun huruf kapital tidak dikenal dalam sistem penulisan bahasa Arab, huruf juga digunakan dalam transliterasi ini. Kapitalisasi seperti pada EYD, meliputi:

Huruf kapital digunakan untuk inisial nama pribadi dan di awal kalimat. Jika nama pribadi di dahului oleh kata benda, huruf kapital tetap menjadi huruf pertama dari nama pribadi dan bukan huruf pertama dari kata benda.

#### 8. Tajwid

Panduan transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisah dari ilmu tajwid.

## **KATA PENGANTAR**

*Bismillahirrahmanirrohim*

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang. Berkat rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Gambaran Kontrol Emosi di SLB-C Swadaya Semarang” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan, bimbingan, saran, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.
2. Bapak Prof. Dr. Nizar Ali, M. Ag, sebagai rektor UIN Walisongo Semarang.
3. Bapak Dr. H. Moch. Sya’roni, M. Ag, sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
4. Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I., M. Si, sebagai Ketua Jurusan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi serta Bapak Royanullah, M. Psi.T, sebagai Sekretaris Jurusan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang.
5. Bapak Komari, M. Si, sebagai Dosen Pembimbing yang dengan sabar mendampingi dan membantu penulis, meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan serta mendengarkan kesulitan penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Sri Rejeki, S. Sos.I, M. Si, sebagai Dosen Wali Studi yang mendampingi, membantu, dan mengarahkan penulis dari awal hingga akhir perkuliahan.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang atas kesabaran dan

keikhlasannya dalam membimbing dan memberikan ilmu kepada penulis selama perkuliahan.

8. Kepala Sekolah dan seluruh Guru SLB Swadaya Semarang yang telah memberikan izin, kesempatan, serta membantu penulis dalam proses penelitian.
9. Ibu Kiswati dan Bapak Safei, sebagai orang tua tercinta, yang selalu dengan sabar menemani, membantu, memberi dukungan, motivasi, nasihat, serta kasih sayang kepada penulis.
10. Adik-adik Nur Roi'dah Muthi dan Jauhara Luthvia Nauri yang selalu menemani dan membantu penulis dalam segala hal.
11. Teman-teman TP-B 2019, yang memberikan keceriaan dan semangat belajar selama kuliah di UIN Walisongo Semarang.
12. Teman-teman yang menemani keluh kesah saat mengerjakan skripsi bersama, yaitu Fania, Nikmah, Amanda, Esti, Fadia, Ratna, Khusnul, Wilda, Janita, Fatih, Usama dan lainnya.
13. Teman-teman mengajar di Madin Walisongo Semarang, termasuk Ustadzah Bintan, Ustadzah Firda, Ustadzah Nafila, dan Ustadzah Ida, yang memberikan saran, semangat, serta doa-doa agar penulis dapat menyelesaikan skripsi.
14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, tetapi telah membantu dan mendukung secara tidak langsung dalam proses penulisan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap bahwa skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembacannya.

Semarang, 7 Juni 2024

Penulis

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'L' followed by a cursive name.

**Lailatul Istiqomah**

NIM: 1904046053

## DAFTAR ISI

<b>GAMBARAN KONTROL EMOSI GURU DI SLB-C.....</b>	<b>i</b>
<b>SWADAYA SEMARANG.....</b>	<b>i</b>
<b>NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b>	<b>ii</b>
<b>DEKLARASI KEASLIAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN SKRIPSI.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vi</b>
<b>TRANSLITERASI.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	4
1. Tujuan Penelitian:.....	4
2. Manfaat Penelitian:.....	5
D. Tinjauan Pustaka.....	6
E. Metode Penelitian.....	8
1. Jenis Penelitian.....	8
2. Sumber Data.....	9
3. Metode Pengumpulan Data.....	10
4. Teknik Analisis Data.....	11

F. Keabsahan Data.....	12
G. Sistematika Penulisan .....	13
<b>BAB II .....</b>	<b>15</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>15</b>
A. Tunagrahita .....	15
1. Pengertian Tunagrahita.....	15
2. Karakteristik Tunagrahita.....	16
3. Klasifikasi Tunagrahita .....	18
4. Penyebab Tunagrahita .....	20
B. Kontrol Emosi .....	21
1. Pengertian Emosi.....	21
2. Aspek Emosi.....	23
3. Faktor yang Mempengaruhi Emosi .....	23
4. Jenis Emosi.....	24
5. Pengertian Kontrol Emosi .....	25
6. Jenis Kontrol Emosi .....	26
7. Sikap Individu yang Mampu Mengontrol Emosi .....	27
8. Mekanisme Pengendalian Emosi.....	29
<b>BAB III.....</b>	<b>34</b>
A. Gambaran Umum SLB Swadaya Semarang .....	34
1. Profil SLB Swadaya Semarang .....	34
2. Sejarah berdiri dan perkembangan SLB Swadaya Semarang. ....	36
3. Susunan Pengurus.....	37
4. Program Kerja. ....	38
5. Sumber Dana .....	40

6. Tenaga Pengajar.....	40
7. Visi dan Misi.....	43
B. Penyajian data tentang gambaran kontrol emosi guru di SLB-C Swadaya Semarang.....	44
<b>BAB IV.....</b>	<b>52</b>
<b>GAMBARAN KONTROL EMOSI MELALUI GURU DI SLB- C SWADAYA SEMARANG.....</b>	<b>52</b>
A. Cara Kontrol Emosi Guru Dalam Menangani Anak Tunagrahita.....	52
1. Mengenali Emosi Diri Sendiri.....	54
2. Berpikir Positif dan Fokus Solusi.....	56
3. Memahami Perkembangan Tiap ABK .....	56
4. Komunikasi Efektif dengan ABK dan Orang Tua. ....	56
B. Bentuk-Bentuk Kontrol Emosi Dalam Menangani Anak Tunagrahita. ....	57
a. Kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi diri sendiri. ....	57
b. Kemampuan memotivasi diri. ....	57
c. Mengelola dan mengekspresikan emosi. ....	58
d. Membina Hubungan dengan orang lain.....	58
C. Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Emosi Guru dalam Menangani Anak Tunagrahita di SLB –C Swadaya Semarang .....	59
1. Faktor Internal Guru .....	60
2. Faktor Eksternal Guru: .....	61
<b>BAB V.....</b>	<b>63</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>63</b>
A. Kesimpulan .....	63
B. Saran.....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>65</b>

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>68</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>78</b>

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Anak dalam lingkungan keluarga merupakan karunia yang berharga dari Allah SWT. Sebagai orang tua, kewajiban kita adalah memberikan kasih sayang yang tulus kepada mereka, menerima segala keadaan yang mereka hadapi, dan membimbing mereka ke arah yang benar. Hal ini memiliki dampak yang besar terhadap perkembangan emosional, kognitif, dan sosial anak. Meskipun kita berharap anak-anak kita lahir dalam keadaan normal tanpa kekurangan, realitasnya tidak selalu sesuai dengan harapan kita. Walaupun kita telah berusaha sebaik mungkin, kita harus menerima takdir Allah dengan ikhlas, yakin bahwa ada hikmah di baliknya. Anak-anak adalah anugerah dari Tuhan yang harus kita lindungi, arungi, dan pelihara dengan kasih sayang. Sebagai orang tua, kita diharapkan untuk menerima dengan tulus hati dan bersyukur atas karunia Allah, walaupun mereka mungkin memiliki kebutuhan khusus atau tidak lahir dalam keadaan normal.<sup>1</sup> Hal ini diuraikan dalam Al- Qur'an Surah At-Taghabun ayat 15:

إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَاللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ

Artinya: "sesungguhnya hartamu dan anak-anakmu merupakan cobaan (bagimu), dan disisi Allah-lah pahala yang lebih besar."

Akan tetapi, pada kenyataannya, banyak orang tua yang merasa terbebani oleh memiliki anak dengan kebutuhan khusus, sehingga sering kali mengorbankan kehidupan, kebahagiaan, dan bahkan pendidikan anak-anak mereka. Padahal, setiap anak berhak menerima pendidikan, terutama anak-anak yang membutuhkan perhatian khusus. Hal ini diatur dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 32 yang menegaskan bahwa: "Pendidikan khusus

---

<sup>1</sup>Dinda Putpita Sari, skripsi: "*PENERAPAN TAWAKAL DALAM MEMBIMBING ANAK TUNAGRAHITA (studi pemahaman guru SLB Muhammadiyah Golokan Sidayu Kabupaten Gresik)*", (Semarang: UIN Walisongo, 2022), hlm 1.

(Pendidikan luar biasa) adalah pendidikan bagi peserta didik yang menghadapi kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran karena kelainan fisik, emosional, mental, dan sosial".<sup>2</sup>

Pelabelan anak berkebutuhan khusus sebenarnya lebih didasarkan pada kebutuhan layanan pendidikan. Secara alamiah, orang akan berpikir dan berupaya dengan mempertimbangkan masa depan yang berkaitan dengan pertumbuhan, perkembangan, dan pendidikan anak. Oleh karena itu, membahas anak berkebutuhan khusus selalu berkaitan dengan cara memperlakukan mereka dan membantu mengembangkan kemampuan mereka secara maksimal melalui layanan pendidikan.<sup>3</sup>

Lebih jelasnya, pendidikan bagi anak berkebutuhan khusus dilakukan melalui sekolah luar biasa (SLB), yang memberikan layanan pendidikan khusus sesuai dengan jenis kecacatan siswa. SLB-A untuk anak tunanetra, SLB-B untuk anak tunarungu, SLB-C untuk anak tunagrahita, SLB-D untuk anak tunadaksa, SLB-E untuk anak tunalaras, dan SLB untuk anak autis. Sekolah luar biasa (SLB), sebagai salah satu bentuk pendidikan segregasi tertua di Indonesia, diselenggarakan oleh pemerintah dan masyarakat swadaya untuk menyediakan layanan pendidikan khusus bagi anak berkebutuhan khusus.<sup>4</sup>

Anak tunagrahita memiliki kecenderungan dalam berpikir dan bernalar di bawah rata-rata. Akibat kelemahan tersebut, mereka memiliki kemampuan belajar dan beradaptasi di lingkungan sosial yang juga di bawah rata-rata. Hal ini diungkapkan oleh Emi Dasiemi dalam Jati Rikarki Atmaja (2019), yang menyatakan bahwa tunagrahita adalah anak yang memiliki kemampuan intelektual di bawah rata-rata atau dapat diartikan sebagai kondisi anak yang ditandai oleh keterbatasan intelegensi dan ketidakcakapan dalam interaksi sosial.<sup>5</sup>

---

<sup>2</sup> Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.

<sup>3</sup> Sulthon, *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*, Depok: PT Rajagrafindo Perseda, 2020, Hlm 3

<sup>4</sup> Sulthon, *Op. Cit..Hlm 216*

<sup>5</sup> Jati Rinarki Atmaja, *Pendidikan Dan Bimbingan Anak Berkebutuhan Khusus*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 2019, hlm 97

Anak berkebutuhan khusus ini sering dikenal dengan istilah terbelakang mental karena keterbatasan kecerdasannya. Akibatnya, anak tunagrahita kesulitan mengikuti pendidikan di sekolah biasa. Oleh karena itu, mereka sangat membutuhkan layanan pendidikan khusus yang disesuaikan dengan kebutuhan mereka. Anak tunagrahita bukanlah anak yang mengalami penyakit, melainkan anak yang memiliki kelainan akibat penyimpangan signifikan dalam aspek fisik, mental, intelektual, emosi, sikap, maupun perilaku.<sup>6</sup>

Rendahnya kapasitas mental pada anak tunagrahita mempengaruhi kemampuannya menjalankan fungsi-fungsi sosialnya. Hendsche, dalam Muhammad Efendi (2006), menyatakan bahwa anak tunagrahita adalah anak yang daya pikirnya tidak memadai dan tidak dapat hidup mandiri di lingkungan masyarakat yang sederhana. Edgrar Doll, dalam Efendi (2008), berpendapat bahwa seseorang dikatakan tunagrahita jika: (1) secara sosial tidak cakap, (2) secara mental berada di bawah normal, (3) kecerdasannya terhambat sejak lahir atau pada usia muda, dan (4) kematangannya terhambat.<sup>7</sup>

Dalam perkembangan emosi, siswa sangat membutuhkan peran guru dalam membimbing atau mengarahkan emosi siswa. Emosi siswa diketahui terdiri dari kemarahan, kebahagiaan, kesedihan, kegembiraan, penyesuaian diri dengan orang lain, ketakutan dan rasa malu. Dalam hal ini guru dapat membantu siswa untuk mengidentifikasi, mengatur, mengendalikan dan mengontrol emosi siswa, sehingga siswa dapat bertindak sesuai dengan situasi dan keadaan, yaitu sesuai dengan nasehat Tuhan dalam mengendalikan emosi.<sup>8</sup>

Istilah emosi dapat dimaknai sebagai kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, dan nafsu, yang merupakan keadaan mental yang hebat

---

<sup>6</sup> Jati Rinarki Atmaja, *Op. Cit.*, hlm 98-99.

<sup>7</sup> Krik S.A, *Educating Exceptional Children*, New Deldhi: OXFORD & IBH Publishing Co,1970.

<sup>8</sup> Ibid...Hal. 9-23

dan meluap-luap. Emosi juga dapat diartikan sebagai gejolak atau rasa yang muncul dalam hati atau perasaan akibat suatu rangsangan yang diberikan saat kita berada dalam keadaan mental yang intens. Emosi dapat muncul sebagai reaksi terhadap seseorang atau kejadian, dan bisa ditunjukkan ketika kita merasa senang tentang sesuatu, marah kepada seseorang, atau takut terhadap sesuatu.<sup>9</sup>

fokus penelitian ini adalah menginvestigasi pemahaman dan tingkat kesabaran guru dalam mengelola emosi ketika mendidik anak tunagrahita, terutama dalam upaya memberikan perhatian kepada semua siswa, khususnya yang memiliki kebutuhan khusus, di Sekolah Luar Biasa (SLB) Swadaya Semarang. Dengan demikian, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang menggali wawasan tentang bagaimana guru-guru tersebut memahami dan mengekspresikan tingkat kesabaran dalam konteks mendidik anak-anak tunagrahita., dengan judul “**GAMBARAN KONTROL EMOSI GURU DI SLB-C SWADAYA SEMARANG**”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis merumuskan masalah, yaitu:

- a. Bagaimana cara kontrol emosi guru dalam menangani anak tunagrahita?
- b. Bagaimana bentuk-bentuk kontrol emosi guru dalam menangani anak tunagrahita?

## **C. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian:**

Berdasarkan rumusan permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka penelitian ini memiliki tujuan, yakni:

- a. Mengetahui bagaimana kontrol emosi guru dalam menangani anak tunagrahita.

---

<sup>9</sup> Utawi Pratiwi, *Psikologi Pendidikan*, Yogyakarta: Diva Press (Anggota IKAPI), 2020, hlm 45

- b. Mengetahui bentuk-bentuk kontrol emosi guru dalam menangani anak tunagrahita.

## 2. **Manfaat Penelitian:**

Berdasarkan pemaparan tujuan diatas, penelitian ini berharap dapat memberikan manfaat baik manfaat teoritik maupun manfaat praktis:

### a. Manfaat Teoritis

- 1) Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan kontribusi pada pemahaman dan pengembangan pengetahuan dalam bidang ilmu tasawuf dan psikoterapi, terutama terkait dengan dalam mengelola emosi guru.
- 2) Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi yang berguna bagi peneliti lain yang sedang melakukan penelitian serupa.

### b. Manfaat Praktis

#### 1) Bagi Sekolah

- a) Memberikan wawasan tentang kontrol emosi guru dalam menghadapi anak tunagrahita.
- b) Menjadi panduan dalam pengembangan strategi penanganan bagi anak tunagrahita di sekolah.
- c) Mendorong peningkatan kualitas pendidikan bagi anak tunagrahita di sekolah

#### 2) Bagi Guru

- a) Menyediakan masukan yang berharga bagi guru dalam mengelola anak tunagrahita di lingkungan pendidikan.
- b) Membangkitkan motivasi guru untuk meningkatkan metode pengajaran bagi anak tunagrahita.

#### 3) Bagi Peneliti

- a) Berkontribusi dalam peningkatan pengetahuan dan pengalaman dalam bidang penelitian.
- b) Memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai bagaimana kontrol emosi guru dapat dilakukan.

#### **D. Tinjauan Pustaka**

Salah satu prasyarat untuk dapat menerima sebuah penelitian adalah kebaruan, yang mengindikasikan Penelitian ini belum pernah dilakukan oleh siapapun sebelumnya. Dengan demikian, untuk mencegah duplikasi atau kemiripan dengan penelitian yang telah ada sebelumnya, peneliti sudah melakukan kajian literatur yang relevan dengan permasalahan yang diselidiki. Literatur tersebut diperoleh dari sumber-sumber yang disarankan, yang berisi materi yang sesuai dengan fokus penelitian ini, dan digunakan sebagai dasar perbandingan dalam kerangka penelitian ini, berikut adalah beberapa tinjauan pustaka yang telah diakses oleh peneliti:

Skripsi berjudul "**Strategi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam untuk Anak Berkebutuhan Khusus (Tunagrahita) di SLB M. Surya Gemilang, Kecamatan Limbangan, Kabupaten Kendal**", yang disusun oleh Hilyatin Ni'am pada tahun 2016, adalah sebuah kajian yang memperlihatkan beragam metode, pendekatan, dan strategi pembelajaran yang digunakan dalam konteks SLB M. Surya Gemilang. Penelitian tersebut mencakup penggunaan metode pembelajaran seperti ceramah, demonstrasi, tanya jawab, tugas dan resitasi, serta pengulangan. Selain itu, berbagai model pendekatan, seperti klasikal, individu, dan kasih sayang, juga diterapkan. Dalam penelitian tersebut, disebutkan bahwa strategi pembelajaran ekspositori dan pendekatan yang menghibur, seperti permainan, bernyanyi, dan bercerita (BMC), juga dimasukkan dalam proses pembelajaran. Meski demikian, ditemukan adanya tantangan dalam penerapan strategi pembelajaran di SLB M. Surya Gemilang, baik dari lingkungan kelas maupun luar kelas. Namun, faktor-faktor pendukung, baik dari siswa, guru, maupun orang tua, juga diidentifikasi sebagai bagian penting dalam kesuksesan proses pembelajaran.

Perbedaan antara skripsi Hilyatin Ni'am dan penelitian ini terletak pada beberapa aspek, termasuk lokasi dan waktu penelitian, serta populasi dan sampel penelitian. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2024, sementara skripsi Hilyatin Ni'am dilakukan pada tahun 2016. Selain itu, lokasi

penelitian ini berada di SLB C Swadaya Semarang, sedangkan skripsi Hilyatin Ni'am dilakukan di SLB M. Surya Gemilang, Kecamatan Limbangan, Kabupaten Kendal.

Penelitian skripsi yang berjudul **“Konsep Kesabaran Dalam Mendampingi Anak Tunagrahita (Analisis tentang Pemahaman Guru di KB-TK Assakinah Inklusi Wirosari)”**, yang ditulis oleh Chothimatul Muzaro'ah angkatan 2013 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang. Dalam penelitiannya, Chothimatul Muzaro'ah menjelaskan bahwa guru di KB-TK Assakinah Inklusi Wirosari memahami konsep kesabaran sebagai berikut: menerima kondisi anak tunagrahita, mampu menahan diri dari sikap negatif terhadap mereka, menunjukkan toleransi, dan memberikan perhatian yang tulus. Pemahaman ini tercermin dalam sikap sabar, penerimaan terhadap perilaku anak tunagrahita, kasih sayang yang tulus, perhatian penuh, serta toleransi terhadap situasi mereka. Ada beberapa faktor yang memengaruhi pemahaman guru tentang konsep kesabaran saat mendampingi anak tunagrahita, termasuk usia, pengalaman, pengetahuan, dan keyakinan keagamaan. Meskipun tingkat pemahaman setiap guru bisa berbeda-beda, mereka semua sepakat bahwa kesabaran menjadi kunci utama dalam pendidikan anak tunagrahita, yang didukung oleh pemahaman yang mereka miliki tentang kesabaran.

Perbedaan antara penelitian Chothimatul Muzaro'ah dengan penelitian ini terletak pada populasi yang diteliti. Penelitian Chothimatul Muzaro'ah dilakukan di KB-TK Assakinah Inklusi Wirosari, sementara penelitian ini dilakukan di SLB C Swadaya Semarang. Selain itu, waktu pelaksanaan penelitian ini adalah tahun 2018, sedangkan penelitian ini dilakukan pada tahun 2024.

Penelitian skripsi berjudul **“Pemahaman Konsep Kesabaran dalam Mendidik Anak Retardasi Mental oleh Guru di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Semarang”**, disusun oleh Irni Luthviyatul Adibah Ditulis oleh peneliti dari prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang

pada tahun 2022, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dua hal utama: pemahaman tentang konsep kesabaran dalam pendidikan anak dengan retardasi mental dan penerapannya dalam proses pendidikan mereka. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Enam guru yang mengajar anak-anak retardasi mental di SLB Negeri Semarang menjadi subjek penelitian. Data dikumpulkan melalui observasi, dokumentasi, dan wawancara, kemudian dianalisis dengan metode deskriptif kualitatif. Hasilnya menunjukkan bahwa para guru di SLB Negeri Semarang memiliki pemahaman yang mendalam tentang konsep kesabaran dalam mengajar anak-anak dengan retardasi mental. Mereka mampu menerima kondisi anak, memahami keterbelakangan mental yang mereka alami, mengelola emosi dengan baik, meningkatkan kesadaran akan kebutuhan anak, mengontrol diri terhadap keluhan, dan memberikan bimbingan dengan penuh kasih sayang. Implementasi dari pemahaman kesabaran ini tercermin dalam sikap tegas dalam mengajar, memberikan arahan yang jelas, menggunakan metode pembelajaran yang sesuai, dan menerapkan pendekatan yang memperkuat rasa aman dan kebahagiaan anak-anak tersebut.

Perbedaan antara penelitian Irni Luthviyatul Adibah dan penelitian ini terletak pada lokasi, waktu, populasi, dan sampel penelitian. Penelitian Adibah dilakukan pada tahun 2022 di SLB Negeri Semarang, sementara penelitian ini dilakukan pada tahun 2024 di SLB C Swadaya Semarang. Penelitian Adibah memfokuskan pada pemahaman dan penerapan konsep kesabaran dalam mendidik anak retardasi mental, sedangkan penelitian ini berkaitan dengan kontrol emosi pada guru di SLB Swadaya.

## **E. Metode Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan yang dilakukan pada para guru yang mengajar anak-anak tunagrahita di SLB-C Swadaya Semarang. Pendekatan kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini tidak berfokus pada penghitungan numerik, melainkan lebih menitik

beratkan pada deskripsi dan analisis data dalam bentuk kalimat atau kata-kata. Data yang dikumpulkan terdiri dari teks, gambar, dan perilaku yang tidak diukur dalam bentuk angka atau statistik, tetapi diinterpretasikan secara kualitatif untuk memahami makna yang lebih dalam daripada sekadar angka atau frekuensi. Dalam proses analisis, peneliti memberikan deskripsi yang mendalam tentang situasi yang sedang diteliti.<sup>10</sup>

## 2. Sumber Data

Penelitian ini mengandalkan dua sumber data utama sebagai pusat informasi diantaranya yaitu:

- a. Data primer merupakan informasi yang diperoleh secara langsung dari objek penelitian, yang merupakan inti dari data yang dicari. Dengan kata lain, data primer adalah data utama yang diperoleh secara langsung dari subjek penelitian. Sumber data primer merujuk pada sumber data yang memberikan informasi langsung terkait dengan penelitian. Dalam konteks penelitian ini, sumber data primer adalah guru-guru yang bekerja di SLB-C Swadaya Semarang dan bertanggung jawab atas pengajaran anak-anak tunagrahita.<sup>11</sup>
- b. Data sekunder merupakan informasi yang dapat mendukung data utama dan diperoleh dari sumber di luar objek penelitian. Data sekunder dapat juga dianggap sebagai informasi tambahan yang memperkuat data primer. Sumber data sekunder adalah sumber informasi yang dapat memberikan tambahan data yang mendukung data primer. Dalam penelitian ini, data sekunder meliputi semua sumber informasi yang relevan dengan topik penelitian yang dilakukan oleh penulis, baik berupa literatur (dokumen tertulis) maupun informasi dari individu (orang).<sup>12</sup>

---

<sup>10</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000), hlm. 20

<sup>11</sup> Saifudin Azwar, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), hlm. 91

<sup>12</sup> Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1993), hlm. 11

### 3. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, penulis memanfaatkan tiga metode untuk mengumpulkan data lapangan. Teknik pengumpulan data tersebut meliputi:

#### a. Wawancara

Wawancara yaitu di mana informasi diperoleh langsung dari individu yang memiliki keterkaitan dengan materi yang relevan dalam penelitian, melalui interaksi langsung. Dalam penelitian ini, digunakan metode wawancara terstruktur, di mana peneliti menyusun pertanyaan terlebih dahulu untuk narasumber. Setiap narasumber diwawancarai menggunakan serangkaian pertanyaan yang sama.<sup>13</sup>

#### b. Observasi

Observasi merupakan metode pengumpulan data yang melibatkan pengamatan dan pencatatan sistematis terhadap peristiwa atau situasi yang terjadi pada objek penelitian. Dalam konteks penelitian ini, tujuan observasi adalah untuk mengumpulkan data mengenai bagaimana guru mengendalikan emosinya di SLB-C Swadaya Semarang. Hal ini dilakukan dengan mengamati berbagai aspek, seperti desain ruang kelas atau sekolah, metode pengajaran yang digunakan oleh guru, cara guru memberikan bimbingan, serta pengawasan yang dilakukan oleh kepala sekolah terhadap guru dan proses pembelajaran di sekolah tersebut.<sup>14</sup>

#### c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang mengandalkan Sumber data tertulis seperti buku, dokumen resmi, dokumen pribadi, dan arsip yang mencakup berbagai informasi tentang guru, latar belakang pendidikan, jumlah siswa, fasilitas, dan juga foto-foto digunakan dalam penelitian ini. Dokumentasi di sini dimanfaatkan

---

<sup>13</sup> Koentjaraningrat, *Metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta: Gramedia, 1981), hlm. 162

<sup>14</sup> S. Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2000), hlm 158

untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan terkait dengan profil dan struktur organisasi SLB-C Swadaya Semarang.

#### **4. Teknik Analisis Data**

Penelitian ini menerapkan metode analisis deskriptif untuk memberikan gambaran menyeluruh dari data yang telah dikumpulkan. Analisis deskriptif terdiri dari dua jenis, yaitu analisis deskriptif kuantitatif dan analisis deskriptif kualitatif. Karena penelitian ini bersifat kualitatif, analisis data dilakukan dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Tujuannya adalah untuk menjelaskan dan mengembangkan data yang telah dikumpulkan guna menjawab pertanyaan penelitian, sehingga dapat memberikan pemahaman yang mendalam mengenai bagaimana guru mengontrol emosi mereka saat menghadapi anak tunagrahita di SLB-C Swadaya Semarang.

Analisis kredibilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi data, yang menggabungkan beberapa teknik pengumpulan data dan sumber data yang berbeda. Melalui teknik triangulasi, peneliti mengumpulkan dan menguji kredibilitas data dari berbagai sumber dan teknik, seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hal ini memastikan keabsahan dan Informasi yang dipergunakan dalam penelitian.

Proses analisis data dalam penelitian kualitatif ini mengikuti teori yang diajukan oleh Miles dan Huberman. Prosesnya melibatkan kegiatan yang berinteraksi dan berlangsung secara berkelanjutan, seperti mereduksi data, menyajikan data, menarik kesimpulan, dan memverifikasi hasilnya.<sup>15</sup> Reduksi data bertujuan untuk mengenali tema dan pola yang muncul dari data dengan merangkum atau memilih elemen-elemen utama. Penyajian data bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang fenomena yang diamati dan merencanakan langkah-langkah selanjutnya. Proses penarikan

---

<sup>15</sup> Sugiono, *Op, Cit*, hlm. 246.

kesimpulan dan verifikasi dilakukan untuk menghasilkan kesimpulan yang dapat dipercaya, yang didukung oleh bukti-bukti yang konsisten dan valid.<sup>16</sup>

Harapannya, penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran yang komprehensif dan didukung oleh bukti yang sah tentang bagaimana guru mengontrol emosi mereka di SLB-C Swadaya Semarang.

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

Menetapkan validitas suatu data membutuhkan penerapan teknik evaluasi ini mengacu pada serangkaian standar yang telah ditetapkan. Ada empat kriteria yang diterapkan, yakni derajat kepercayaan, keteralihan, ketergantungan, dan kepastian. Dalam konteks penelitian ini, peneliti menggunakan kriteria derajat kepercayaan (kredibilitas) untuk memeriksa validitas data.

Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan pemeriksaan data, yakni triangulasi. Adapun penjelasan dari teknik yang digunakan peneliti adalah sebagai berikut:

##### **a. Triangulasi**

Triangulasi adalah metode yang digunakan untuk memeriksa keabsahan data dengan membandingkannya dengan sumber atau informasi lain di luar data yang dikumpulkan. Faktor-faktor seperti kredibilitas sumber informasi, timing pengungkapan informasi, serta konteks atau situasi yang mempengaruhi data dapat memengaruhi keabsahan data. Oleh karena itu, peneliti perlu melakukan triangulasi, yaitu memeriksa data dari berbagai sumber dengan berbagai metode dan pada berbagai waktu.

Triangulasi dapat dibagi menjadi tiga jenis utama, yakni triangulasi teknik, triangulasi sumber, dan triangulasi waktu. Triangulasi teknik mengacu pada penggunaan berbagai teknik pengumpulan data yang

---

<sup>16</sup> Sugiono, *Op, Cit.*, hlm. 247-252.

berbeda untuk memperoleh data dari sumber yang sama. Triangulasi sumber mengacu pada penggunaan berbagai sumber atau informan yang berbeda untuk memperoleh data dengan menggunakan teknik yang sama.<sup>17</sup>

Triangulasi teori bertujuan untuk mengevaluasi hasil akhir penelitian, seperti ringkasan informasi, dengan sudut pandang teori yang sesuai. Tujuannya adalah untuk mengurangi bias dan subjektivitas peneliti terhadap temuan yang dihasilkan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi teknik dengan membandingkan data yang diperoleh melalui berbagai metode, seperti angket, tes, wawancara, dan dokumentasi.<sup>18</sup>

## G. Sistematika Penulisan

Untuk mendapatkan pemahaman yang terperinci dan terstruktur mengenai hubungan antara setiap bab dalam skripsi ini serta untuk memudahkan navigasi dalam penelitian, berikut adalah sistematika penulisan skripsi yang akan diuraikan:

**Bab Pertama**, merupakan pendahuluan yang mengarahkan pembaca ke bab-bab berikutnya. Dalam bab ini, secara substansial dibahas latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan literatur, metodologi penelitian, dan rincian sistematika penulisan.

**Bab Kedua**: Landasan Teori. Di sini akan dijelaskan dasar-dasar teori yang mendukung analisis pada penelitian "Gambaran Kontrol Emosi Guru di SLB-C Swadaya Semarang". Bab ini secara umum membahas teori-teori yang relevan dengan penelitian ini, termasuk pengertian tunagrahita, strategi mengontrol emosi. Detail lebih lanjut akan dibahas pada bab-bab berikutnya yang membahas proses pengumpulan serta menganalisis data.

---

<sup>17</sup> Djam'an Satori & Aan Komariah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2013)

<sup>18</sup> Lexy J. Moleong, *OP, Cit*, hal. 334

**Bab Ketiga**, memberikan gambaran umum tentang SLB-C Swadaya Semarang, termasuk sejarah asal-usul berdirinya, tujuan, visi, misi, profil siswa dan guru, struktur organisasi, dan fasilitas yang disediakan.

**Bab Keempat**, berisi analisis pemahaman guru terhadap kontrol emosi dalam menangani anak-anak tunagrahita, bentuk-bentuk kontrol emosi guru, dan faktor-faktor yang memotivasi para guru untuk dalam pendekatan terhadap anak tunagrahita di SLB-C Swadaya Semarang.

**Bab Kelima**, merupakan bab penutup yang merangkum hasil penelitian. Bab ini berisi kesimpulan sebagai jawaban singkat terhadap rumusan masalah, serta saran untuk penelitian selanjutnya. Saran ini bertujuan untuk memberikan arahan kepada peneliti berikutnya yang tertarik pada studi mengenai gambaran kontrol emosi guru di SLB-C Swadaya Semarang, agar dapat menentukan fokus kajian dengan lebih jelas.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Tunagrahita**

##### **1. Pengertian Tunagrahita**

Tunagrahita adalah istilah yang berasal dari kata "tuna", yang berarti rugi, dan "grahita", yang berarti pikiran. Istilah ini sering digunakan untuk merujuk pada kondisi keterbelakangan mental, yang juga dikenal sebagai retardasi mental. Anak tunagrahita umumnya memiliki fungsi intelektual yang lamban, yang ditandai dengan skor IQ 70 ke bawah berdasarkan tes inteligensi standar.<sup>19</sup>

Tunagrahita merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan anak atau orang dewasa dengan kemampuan intelektual di bawah rata-rata, yang sering disebut sebagai retardasi mental. Kondisi ini ditandai oleh keterbatasan dalam kapasitas intelektual serta kesulitan dalam interaksi sosial.<sup>20</sup>

Menurut Nunung Apriyanto dalam bukunya "Seluk Beluk Tunagrahita Dan Strategi Pembelajarannya", tunagrahita adalah istilah yang merujuk kepada anak atau orang dewasa yang mengalami keterbatasan intelektual secara permanen, terutama dalam konteks akademik. Mereka cenderung memiliki keterbatasan dalam memori, kesulitan dalam berpikir secara abstrak, dan seringkali kurang mampu menghadapi konsep yang kompleks.<sup>21</sup>

Penjelasan tentang definisi tunagrahita banyak dijelaskan oleh berbagai ahli diantaranya:

- a. Menurut T. Sutjihati Somantri, tunagrahita dapat didefinisikan sebagai anak yang memiliki tingkat kecerdasan yang jauh di bawah

---

<sup>19</sup> Kemis, Ati Rosnawati, *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita*, (Jakarta: Luxima Metro Media, 2013), hlm.10

<sup>20</sup> Aqila Smart, *Anak Cacat Bukan Kiamat: Metode Pembelajaran & Terapi untuk Anak Berkebutuhan Khusus*, (Yogyakarta: Kata Hati, 2010), hlm.49

<sup>21</sup> Nunung Apriyanto, *op. cit.*, hlm. 21

rata-rata, yang ditandai oleh keterbatasan intelegensi dan kesulitan dalam berinteraksi sosial.<sup>22</sup>

- b. Bandi Delphie adalah seorang anak yang mengalami problema belajar akibat adanya hambatan dalam perkembangan intelegensi, mental, emosi, sosial, dan fisik.
- c. Menurut Mohammad Efendi dalam bukunya "Pengantar Psikopedagogik Anak Berkelainan", tunagrahita didefinisikan sebagai seseorang yang memiliki tingkat kecerdasan di bawah normal. Menurut Mohammad Efendi dalam bukunya "Pengantar Psikopedagogik Anak Berkelainan", tunagrahita didefinisikan sebagai seseorang yang memiliki tingkat kecerdasan di bawah normal.<sup>23</sup>

Dari berbagai penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa unagrahita adalah kondisi di mana seseorang memiliki tingkat kecerdasan di bawah rata-rata pada umumnya, yang menyebabkan mereka mengalami berbagai kesulitan dalam kegiatan belajar dan bersosialisasi.

## **2. Karakteristik Tunagrahita**

Tunagrahita, juga dikenal sebagai keterbelakangan mental, adalah kondisi di mana perkembangan intelektual seseorang terhambat, sehingga mereka tidak mencapai tingkat kecerdasan yang seharusnya sesuai dengan usia mereka..<sup>24</sup>

Keterbatasan yang dimiliki oleh tunagrahita membuat sulit untuk mengikuti program pendidikan seperti anak-anak pada umumnya. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberikan penanganan khusus dalam pendidikan mereka, yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan mereka, agar mereka dapat berkembang secara optimal

---

<sup>22</sup> T. Sutjihati Somantri, *Psikologi Anak Luar Biasa*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2012), hlm. 103

<sup>23</sup> Mohammad Efendi, *Pengantar Psikopedagogik Anak Berkelainan*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2008), hlm.88

<sup>24</sup> T. Sutjihati Somantri, *op. cit.*, hlm.105-106

sesuai dengan potensi masing-masing. Penjabaran mengenai karakteristik tunagrahita, yaitu:

a. Keterbatasan Intelegensi

Intelegensi adalah fungsi kompleks yang melibatkan kemampuan untuk mempelajari informasi dan keterampilan, serta beradaptasi dengan berbagai masalah dan situasi dalam kehidupan. Ini juga mencakup kemampuan untuk belajar dari pengalaman masa lalu, berpikir secara abstrak dan kreatif, melakukan penilaian kritis, menghindari kesalahan, mengatasi kesulitan, dan merencanakan masa depan. Keterbatasan intelegensi yang dimaksud merujuk pada kemampuan belajar yang sangat rendah pada anak, terutama dalam hal-hal abstrak seperti membaca, menulis, dan berhitung. Anak tunagrahita mungkin tidak memahami materi pelajaran yang diajarkan dan cenderung belajar dengan cara yang lebih sederhana atau berulang-ulang.

b. Keterbatasan Sosial

Anak tunagrahita menghadapi kesulitan dalam mengurus diri sendiri dan berinteraksi dengan masyarakat. Akibatnya, mereka memerlukan berbagai jenis bantuan. Mereka cenderung lebih mudah menjalin pertemanan dengan anak-anak yang lebih muda dan sangat bergantung pada orang tua mereka. Anak tunagrahita mungkin tidak mampu menangani tanggung jawab sosial dengan baik, sehingga membutuhkan bimbingan dan pengawasan yang terus menerus. Mereka juga rentan terhadap pengaruh luar dan sering melakukan tindakan tanpa mempertimbangkan konsekuensinya.

c. Keterbatasan Fungsi Mental Lainnya

Anak tunagrahita membutuhkan waktu lebih lama untuk beradaptasi dengan situasi baru. Mereka menunjukkan hasil terbaik saat menjalani kegiatan yang rutin dan konsisten. Anak tunagrahita mungkin menghadapi kesulitan dengan tugas atau kegiatan yang memakan waktu lama. Selain itu, mereka mungkin memiliki keterbatasan dalam

penguasaan bahasa, bukan karena masalah artikulasi, tetapi karena kurangnya fungsi pusat pengolahan bahasa. Oleh karena itu, mereka membutuhkan penggunaan kata-kata konkret yang sering mereka dengar dan pendekatan pembelajaran yang lebih nyata dan konkret, seperti menggunakan konsep sederhana seperti panjang dan pendek.<sup>25</sup>

James D. Page dalam buku "Seluk Beluk Tunagrahita dan Strategi Pembelajarannya" yang ditulis oleh Nunung Apriyanto, menjelaskan ciri-ciri tunagrahita sebagai berikut:

- 1) **Kecerdasan tunagrahita terbatas**, khususnya dalam hal-hal yang bersifat abstrak. Mereka cenderung belajar melalui penghafalan atau rutinitas, bukan melalui pemahaman yang mendalam.
- 2) **Dalam interaksi sosialnya**, mereka belum mampu mandiri sepenuhnya dan masih memerlukan pengawasan.
- 3) **Fungsi mental lainnya**, anak tunagrahita sering kesulitan dalam mempertahankan fokus perhatian, yang mengakibatkan kelupaan dan kurangnya kemampuan untuk berpikir secara mendalam.
- 4) **Dorongan dan respons emosional**, anak tunagrahita cenderung memiliki respons emosional yang lemah, sehingga mereka sulit memahami perasaan seperti bangga, tanggung jawab, dan hak-hak sosial..
- 5) **Dalam hal perkembangan fisik**, anak tunagrahita mungkin mencapai tahap berjalan dan berbicara pada usia yang lebih tua dibandingkan dengan anak-anak normal, namun gerakan mereka cenderung kurang terampil.<sup>26</sup>

### 3. Klasifikasi Tunagrahita

Menurut definisi yang diajukan oleh AAMD (Asosiasi Amerika tentang Ketidakmampuan Mental), klasifikasi anak tunagrahita dapat

---

<sup>25</sup> Aqila Smart, *Op. cit.*, hlm. 49-50

<sup>26</sup> Nunung Apriyanto, *Op.Ci.*, hlm. 33-34

disusun berdasarkan tingkat keterampilan, intelegensi, dan juga dapat dikelompokkan berdasarkan kemampuan adaptasi perilaku.<sup>27</sup>

Dengan menggunakan tes seperti Stanford Binet dan skala Wescheler (WISC) untuk mengukur tingkat intelegensi, tunagrahita dibagi menjadi empat kelompok.<sup>28</sup>

a. Kategori Ringan (*Moron atau Debil*)

Anak dengan tingkat ringan tunagrahita memiliki IQ antara 50-55 hingga 70. Dari tes Binet, kemampuan IQ mereka berkisar antara 68 hingga 52, sedangkan dari tes WISC, kemampuan IQ mereka berkisar antara 69 hingga 55. Umumnya, anak-anak ini mengalami kesulitan dalam proses belajar, sering kali menemui kesulitan dalam memajukan diri ke kelas yang lebih tinggi. Namun, mereka tidak mampu menyesuaikan diri secara mandiri dalam situasi sosial. Anak-anak dengan tingkat tunagrahita ringan biasanya tidak memiliki gangguan fisik yang signifikan, dan secara fisik, mereka mungkin terlihat seperti anak-anak biasa pada umumnya.<sup>29</sup>

b. Kategori Sedang (*Imbesil*)

Anak dengan tunagrahita kategori sedang memiliki rentang IQ antara 35-40 hingga 50-55. Berdasarkan tes Binet, IQ mereka berkisar antara 51 hingga 36, sementara dari tes WISC, IQ mereka berkisar antara 54 hingga 40. Pada tingkat tunagrahita sedang, seringkali ditemukan adanya kerusakan otak dan penyakit lainnya. Kemungkinan besar, penderita juga mengalami disfungsi saraf yang memengaruhi keterampilan motoriknya. Gejala-gejala ini dapat terdeteksi sejak lahir karena penderita mengalami keterlambatan dalam perkembangan keterampilan verbal dan sosial selama masa pertumbuhannya.

---

<sup>27</sup> Endang Rochyadi, *Pengembangan Program Pembelajaran Individual Bagi Anak Tunagrahita*, (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2005), hlm. 13

<sup>28</sup> Chotimatul Muzaro'ah, *Konsep Sabar Dalam Menangani Anak Tunagrahita ( Studi Terhadap Pemahaman Guru di KB-TK Assakinah Inklusi Wirosari)*, ( Semarang: UIN Walisongo Semarang), Hlm 73

<sup>29</sup> T. Sutjihati Somantri, *Op. Cit.*, hlm. 106

Anak dengan tunagrahita kategori sedang mengalami kesulitan yang signifikan, bahkan mungkin tidak mampu untuk belajar secara akademis seperti menulis, membaca, dan berhitung. Meskipun demikian, mereka masih mungkin dapat menulis secara sosial, seperti menulis nama mereka sendiri dan alamat rumahnya.

c. Kategori Berat (*Severe*)

Anak dengan kategori tunagrahita berat memiliki rentang IQ antara 20-25 hingga 35-45. Berdasarkan tes Binet, IQ mereka berkisar antara 32 hingga 20, sedangkan dari tes WISC, IQ mereka berkisar antara 39 hingga 25. Anak-anak dengan tunagrahita kategori berat cenderung memiliki kelainan fisik yang bawaan dan kendala dalam kontrol sensori motor mereka.

d. Kategori Sangat Berat (*Profound*)

Pada kategori sangat berat, anak tunagrahita memiliki IQ yang sangat rendah. Menurut tes Binet, IQ mereka berada di bawah 19, sementara menurut tes WISC, IQ mereka di bawah 24. Kebanyakan dari mereka memiliki cacat fisik dan kerusakan saraf. Tidak jarang, anak-anak dengan tunagrahita kategori sangat berat bahkan meninggal. Mereka memerlukan bantuan perawatan total dalam hal kegiatan sehari-hari seperti berpakaian, mandi, dan makan. Bahkan, mereka membutuhkan perlindungan dari bahaya sepanjang hidupnya.<sup>30</sup>

#### 4. Penyebab Tunagrahita

Tunagrahita dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain:

a. Anomali genetik atau kromosom:

- 1) Sindrom Down, trisomi pada kromosom 21.
- 2) Sindrom Fragile X, malformasi pada kromosom X, yaitu ketika kromosom X terbelah dua. Mayoritas laki-laki dengan kondisi ini mengalami retardasi mental sedang.

---

<sup>30</sup> Aqila Smart, *op. cit.*, h. 50-51

- 3) Penyakit gen resesif, yang mengarahkan enzim secara salah sehingga mengganggu proses metabolisme (fenilketonuria).
- b. Penyakit infeksi, terutama pada trimester pertama kehamilan, karena janin belum memiliki sistem kekebalan dan ini adalah periode kritis dalam perkembangan otak.
- c. Kecelakaan yang menyebabkan trauma pada kepala.
- d. Prematuritas (bayi lahir sebelum waktunya, kurang dari sembilan bulan).
- e. Paparan bahan kimia berbahaya, keracunan pada ibu yang berdampak pada janin, atau polutan lainnya yang terhirup oleh anak.<sup>31</sup>

## **B. Kontrol Emosi**

### **1. Pengertian Emosi**

Secara etimologis, kata "emosi" berasal dari bahasa Prancis "emotion", yang berakar dari kata "emouvoir", yang berarti kegembiraan. Kata ini juga berasal dari bahasa Latin "emovere", dari "e" (varian eks) yang berarti "keluar" dan "movere" yang berarti "bergerak" (istilah "motivasi" juga berasal dari kata "movere"). Dengan demikian, secara etimologis, emosi dapat diartikan sebagai gerakan keluar. Menurut Oxford English Dictionary, emosi didefinisikan sebagai "setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, atau setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap".<sup>32</sup>

Menurut Daniel Goleman, seorang ahli psikologi, esensi dari emosi adalah dorongan untuk bertindak, yaitu perencanaan spontan untuk menghadapi masalah yang telah terbentuk secara bertahap (evolusi). Goleman juga menjelaskan bahwa emosi adalah gabungan khas antara perasaan dan pikiran, keadaan biologis dan psikologis, serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Oleh karena itu, emosi dapat dianggap sebagai respons yang tampak terhadap rangsangan atau dorongan tertentu.

---

<sup>31</sup> Aqila Smart, *op. cit.*, h. 52-53

<sup>32</sup> A. F Prasetya and I M S Gunawan, *Mengelola Emosi*, (Yogyakarta: KMedia, 2018), Hlm. 39

Respons seseorang terhadap masalah dapat bervariasi, ada yang mengekspresikan kemarahan dan ada yang menunjukkan reaksi positif terhadapnya. Hal ini sangat bergantung pada kemampuan individu dalam mengendalikan emosinya. Namun, kesulitan muncul ketika individu tidak mampu mengelola pikiran, perasaan, dan emosinya saat marah, yang dapat berdampak buruk pada kesejahteraannya, baik secara fisik maupun mental.<sup>33</sup>

Menurut M. Darwis Hude dalam karyanya "Emosi: Penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di dalam Al-Qur'an", emosi dijelaskan sebagai fenomena psiko-fisiologis yang memengaruhi persepsi, sikap, dan perilaku, serta diekspresikan melalui ekspresi tertentu. Emosi dirasakan secara psiko-fisik karena adanya hubungan langsung antara aspek spiritual dan fisik. Ketika kebahagiaan mencapai puncaknya, secara psikologis akan memberikan kepuasan, tetapi secara fisik dapat menimbulkan detak jantung yang cepat atau sensasi kaki yang ringan, bahkan mungkin mendorong untuk berteriak kegirangan. Namun, tidak semua orang bereaksi dengan cara yang sama setiap kali, karena ada yang menangis saat merasa bahagia, atau merasa sedih tanpa mengekspresikannya dengan cara yang sama.<sup>34</sup>

dr. Aisah Dahlan. Menurut dr. Aisah Dahlan dalam mendidik anak hal yang paling terpenting yaitu menerapkan teladan pada anak. Penerapan teladan bisa dari orang-orang terdekat, karena dari penerapan teladan tersebut akan mempengaruhi perkembangan kepribadian anak. Maka dari itu orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan kepribadian anak-anaknya. Dalam penelitiannya cara mengontrol emosinya diantaranya dengan:

- 1) Memahami emosi pada diri sendiri
- 2) Berpikir positif dan fokus solusi

---

<sup>33</sup> Grita Ratriana Melinda, "*Kontrol Emosi Pada Mahasiswa Yang Memiliki Tipe Kepribadian Introvert*", (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, 2017), Hlm. 11.

<sup>34</sup> M. Darwis Hude, *EMOSI (Penjelajahan religio-pikologis tentang emosi manusia di dalam Al-Qur'an)*, (Jakarta: Erlangga, 2006), Hlm 17.

- 3) Memahami tiap anak berkebutuhan khusus
- 4) Menjalinkan komunikasi efektif dengan anak berkebutuhan khusus dan orang tua.

## **2. Aspek Emosi**

Aspek emosi menurut Goleman dan Salivey-Mayer (1995) yaitu:

- a. Kemampuan mengenali emosi diri.
- b. Kemampuan mengelola dan mengekspresikan emosi.
- c. Kemampuan mengenali emosi orang lain atau empati.
- d. Kemampuan memotivasi diri.
- e. Kemampuan membina hubungan dengan orang lain.<sup>35</sup>

## **3. Faktor yang Mempengaruhi Emosi**

Menurut penelitian Maryati (2007), terdapat tiga faktor yang memengaruhi kematangan emosi peserta didik. Pertama, faktor lingkungan, yang mencakup lingkungan tempat peserta didik belajar, keluarga, dan masyarakat. Kedua, faktor individu, meliputi kepribadian peserta didik, persepsi mereka dalam menafsirkan situasi, dan kemampuan mereka dalam menangani emosi yang muncul. Ketiga, faktor pengalaman, yang mencakup pengalaman hidup peserta didik yang memengaruhi perkembangan emosi mereka.<sup>36</sup>

Berbeda pendapat, menurut penelitian Syamsu Yusuf (2020), faktor-faktor yang memengaruhi kematangan emosi termasuk usia dan kondisi sosio-emosional. Usia berperan dalam perkembangan emosi, di mana peserta didik pada awal perkembangannya cenderung sensitif dan reaktif, sementara peserta didik yang lebih matang dapat mengendalikan emosinya dengan lebih baik. Kondisi sosio-emosional, termasuk lingkungan pembelajaran dan interaksi dengan teman sebaya, juga

---

<sup>35</sup> Riana Mashar, *Emosi Anak Usia Dini dan Sreategi Pengembangannya Edisi Pertama*, (Jakarta:Kencana, 2011) Hlm 62

<sup>36</sup> Maryati, *Hubungan Kematangan Emosi dengan Kesiapan Menghadapi Perkawinan pada Wanita Dewasa Awal di Kecamatan Semarang Barat*, *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 2007, Vol 2. No 2, Hlm. 25-35.

memengaruhi kematangan emosi. Lingkungan yang kondusif dapat membantu peserta didik mencapai kematangan emosional.<sup>37</sup>

#### 4. Jenis Emosi

Menurut penelitian Heider (1990) yang dikutip dalam buku oleh Steven Tubaus (2021), emosi secara umum dapat dibagi menjadi dua golongan, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif termasuk perasaan seperti bahagia, gembira, senang, dan cinta, sementara emosi negatif meliputi perasaan seperti takut, sedih, cemas, dan marah. Emosi seperti sedih, kaget, marah, dan gembira cenderung memiliki kesamaan universal atau umum di antara berbagai budaya. Namun, perasaan seperti takut, cinta, muak, dan jijik cenderung lebih bersifat khas atau khusus, dan hal ini dapat dipengaruhi oleh budaya.<sup>38</sup>

Awalnya, Ekman (1972) dalam karya yang dikutip oleh Steven Tubaus mengklasifikasikan emosi menjadi enam jenis utama, yaitu muak, bahagia, marah, takut, kaget, dan sedih. Namun, pada tahun 1999, dia memperluas klasifikasi ini menjadi tujuh belas jenis, yang meliputi terkejut, malu, puas, senang, sedih, lega, bangga, bahagia, perasaan bersalah, senang, takut, memalukan, muak, suka, jijik, marah, dan girang. Sebaliknya, Silvan Tomkins menyederhanakan klasifikasi emosi menjadi delapan jenis, termasuk malu, khawatir, sedih, jijik, marah, terkejut, gembira, dan senang. Sementara itu, The Li Chi dan Prinz (2004) membagi emosi menjadi sembilan jenis, seperti kasih sayang, rangsangan, jijik, menderita, cemas, panik, dan enggan puas. Meskipun terdapat perbedaan dalam pengklasifikasian emosi oleh para ahli, ada beberapa emosi yang sering muncul, seperti takut, sedih, jijik, bahagia, dan senang. Perbedaan yang lebih spesifik terletak pada perasaan kaget dan perasaan bersalah.<sup>39</sup>

---

<sup>37</sup> Syamsu Yusuf, Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2006),Hlm.197.

<sup>38</sup> Steven Tubaus, *Psikologi PAK*, ( Solok: Anggota IKAPI Insan Cendekia Mandiri, 2021) hlm 106

<sup>39</sup> Steven Tubaus, *Op.Tic*, hlm 106-107

Lebih lanjut, Lovenheim (2011) dalam penelitiannya menyatakan bahwa kombinasi tingkat sinyal zat noradrenalin, dopamine, dan serotonin dalam delapan emosi dasar membentuk model kubus tiga dimensi. Model ini menempatkan sumbu sistem koordinat pada tingkat sinyal zat dan delapan sudut pada emosi dasar yang dijelaskan oleh Tomkins Sylvan. Menurut model ini, kemarahan dipicu oleh kombinasi serotonin rendah, dopamine tinggi, dan noradrenalin tinggi. Penelitian oleh Gie (1999) menegaskan bahwa emosi manusia sangat beragam, namun secara umum dapat dibagi menjadi emosi yang menyenangkan dan emosi negatif.<sup>40</sup>

## 5. Pengertian Kontrol Emosi

Kemampuan individu dalam mengatur emosi, yang dikenal sebagai manajemen emosi, adalah keahlian dalam mengelola dan menangani berbagai perasaan yang muncul. Hurlock menjelaskan bahwa ini melibatkan upaya untuk mengendalikan respons terhadap rangsangan yang memicu emosi dan mengalihkan energi emosional ke ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima oleh lingkungan sekitar. Santoso juga menyoroti pentingnya pengendalian emosi, yang meliputi kemampuan individu untuk mengidentifikasi, mengakui, dan mengatur emosi mereka.<sup>41</sup>

Menurut Mangoenprasodjo, mengendalikan emosi bukanlah tentang menekan atau menghilangkan emosi, tetapi tentang menanggapi situasi secara rasional, mengenali emosi, dan menghindari penafsiran berlebihan yang dapat memicu respons emosional. Orang yang mampu mengontrol emosi cenderung memiliki sikap terbuka dan mampu mengatasi emosi mereka dengan baik.<sup>42</sup>

---

<sup>40</sup> Steven Tubaus, *Op. Tic* hlm 107

<sup>41</sup> Winta Laras, “*Pengendalian Emosi Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Teratai Palembang*”, (Thesis, UIN Raden Fatah Palembang, 2019). Hlm 12.

<sup>42</sup> Ibid. Hlm 13

Pengendalian emosi yang efektif juga dapat membentuk sikap terbuka dan kemampuan untuk mendengarkan hati nurani. Kartika menyimpulkan dalam penelitiannya bahwa kemampuan mengendalikan emosi sangat penting untuk mencegah munculnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, atau kebencian, yang bisa menyebabkan perasaan putus asa, depresi, dan stres. Selain itu, kemampuan mengendalikan emosi yang baik juga dapat meningkatkan hubungan interpersonal dengan memungkinkan adanya pemahaman dan toleransi.<sup>43</sup>

Dilihat dari perspektif tokoh psikologi seperti Daniel Goleman dan M. Darwis Hude, emosi dipahami sebagai fenomena psikofisiologis yang memengaruhi persepsi, sikap, dan perilaku individu. Pengendalian emosi mencakup kemampuan individu untuk mengelola reaksi emosional mereka dan memotivasi diri mereka untuk menghadapi situasi yang menimbulkan ketidaknyamanan. Orang yang mampu mengontrol emosi biasanya memiliki sikap terbuka dan optimis terhadap kehidupan.<sup>44</sup>

## **6. Jenis Kontrol Emosi**

Menurut Ramdhani & Thiomina, terdapat dua tipe kontrol emosi, yakni:<sup>45</sup>

### **a. Kontrol Emosi Internal**

Kontrol emosi, yang mengacu pada kemampuan individu untuk mengatur perasaan dan respons emosional, sering kali terjadi di dalam diri individu itu sendiri. Sebagai contoh, ketika seseorang merasa marah atau frustrasi terhadap seseorang, mereka mungkin akan mengekspresikan emosinya dengan menangis, karena

---

<sup>43</sup> Komariah, *Implementasi Pembacaan Asmaul Husna Terhadap Kontrol Emosi Anak Tunagrahita Sedang Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri PKK Provinsi Lampung*, (Skripsi: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2023). Hlm 50.

<sup>44</sup> Ibid. Hlm 51

<sup>45</sup> Grita Ratriana Melinda. "*Kontrol Emosi Pada Mahasiswa Yang Memiliki Tipe Kepribadian Introvert*", (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, 2017), Hlm 15-16

menyadari bahwa menyalurkan emosi kepada orang lain bisa menimbulkan masalah baru.

b. Pengendalian Emosi Eksternal

Kontrol emosi eksternal adalah upaya individu untuk mengendalikan emosi dengan memanfaatkan dukungan dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman, masyarakat, atau tempat-tempat tertentu yang dirancang khusus untuk mengelola emosi.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol emosi bisa berasal dari dalam diri individu maupun dari luar. Ketika seseorang mengalami kesulitan dalam mengontrol emosinya, mereka dapat mencari bantuan atau arahan dari orang-orang di sekitarnya untuk membantu mereka mengelola dan mengurangi intensitas emosi yang dirasakan.

## 7. Sikap Individu yang Mampu Mengontrol Emosi

Ketika seseorang menghadapi masalah, mereka seringkali merasakan ketidaknyamanan yang mempengaruhi pikiran dan perasaan mereka. Ketidaknyamanan ini dapat memicu timbulnya emosi negatif jika tidak dikelola dengan bijaksana. Ketika seseorang berada dalam kondisi emosi negatif, mereka cenderung rentan melakukan tindakan-tindakan yang merugikan diri sendiri maupun orang lain jika tidak segera diatasi. Misalnya, mereka dapat menunjukkan perilaku agresif, kemarahan, kehilangan semangat belajar, rasa putus asa, sering bolos sekolah, atau perilaku buruk lainnya.<sup>46</sup>

Oleh karena itu, kemampuan untuk mengendalikan emosi sangat penting. Individu yang mampu mengontrol emosinya dengan baik memiliki beberapa ciri khas, antara lain:

a. Tidak cepat tersinggung.

---

<sup>46</sup> Komariah, *Implementasi Pembacaan Asmaul Husna Terhadap Kontrol Emosi Anak Tunagrahita Sedang Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri PKK Provinsi Lampung ...*, Hlm. 52

- b. Bersikap menerima terhadap dirinya sendiri.
- c. Menghindari penggunaan kata-kata kasar terhadap orang di sekitarnya.
- d. Tidak melakukan tindakan yang dapat menyakiti diri sendiri maupun orang lain.
- e. Mampu menjaga perilaku yang sesuai ketika sedang mengalami emosi.
- f. Mampu mengalihkan perhatian dari hal negatif kepada hal yang positif.
- g. Berusaha mencari solusi untuk mengatasi masalah yang dihadapi.
- h. Mampu mengekspresikan diri dengan cara yang baik dan sopan.
- i. Tidak mudah merasa frustrasi.
- j. Mampu beradaptasi dengan lingkungan dengan baik.
- k. Mampu memotivasi diri sendiri untuk mengatasi tantangan.
- l. Mampu menenangkan perasaan dan pikiran saat menghadapi situasi sulit.
- m. Dapat berfikir sebelum bertindak.<sup>47</sup>

Individu yang memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosinya dengan baik cenderung mampu mempertajam kemampuan berpikir dan melihat situasi dengan lebih objektif. Emosi juga memiliki dampak pada pertumbuhan dan perkembangan pribadi seseorang. Dengan demikian, individu yang dapat mengontrol emosinya adalah orang-orang yang dapat mengekspresikan diri dengan sikap yang positif, tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Subjek dalam penelitian Gambaran Kontrol Emosi Guru di SLB-C Swadaya Semarang diantaranya yaitu Bapak Sukirman S.Pd berusia 52 tahun, Ibu Dra. Kusti Indriati berusia 59 tahun, dan Ibu Wiwik Kurniawati, S.Pd berusia

---

<sup>47</sup> Ibid..Hlm 52-53

43 tahun, mereka mampu menjaga perilaku yang tepat bahkan ketika sedang dalam situasi emosional.<sup>48</sup>

## 8. Mekanisme Pengendalian Emosi

Pengendalian emosi merupakan proses mengatur berbagai perasaan yang muncul di dalam diri seseorang. Hal ini menjadi sangat penting mengingat efek positif dan negatif yang dapat timbul akibat ekspresi atau penahanan emosi. Kemampuan untuk mengekspresikan emosi, baik secara lisan maupun tulisan, memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan fisik, kesejahteraan mental, dan fungsi fisik individu, terutama saat menghadapi peristiwa traumatis dalam hidupnya. Menurut Hurlock, ekspresi emosi penting karena membantu persiapan mental dan fisik individu untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya dengan cara yang tepat.<sup>49</sup>

M. Darwis Huda mengusulkan beberapa kerangka kerja yang bisa digunakan untuk mengelola emosi. Pertama, adalah model *displacement*, yang mencakup mengalihkan atau menyalurkan ketegangan emosional ke objek atau aktivitas lain. Ini mencakup ide katarsis dan rasionalisasi. *Katarsis* kedua adalah model penyesuaian kognitif, yang melibatkan menyelaraskan pengalaman dengan pengetahuan dengan usaha untuk memahami masalah yang dihadapi. Ini mencakup melihat situasi secara positif, memiliki empati, dan menunjukkan perilaku altruistik. Ketiga, ada model penanganan, yang melibatkan penerimaan dan penyesuaian terhadap situasi kehidupan, termasuk sikap bersyukur, kesabaran, pemberian maaf, dan adaptasi terhadap perubahan. Dan yang keempat ada juga model lainnya seperti *regresi*, *represi*, dan *relaksasi*.<sup>50</sup>

### a. Displacement

Displacement merupakan teknik yang melibatkan pengalihan energi emosi ke dalam aktivitas positif lainnya. Terdapat

---

<sup>48</sup> Ibid..Hlm 53

<sup>49</sup> Ibid..Hlm 53

<sup>50</sup> M. Darwis Huda. *EMOSI (penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di dalam Al-Qur'an)*. Jakarta: penerbit erlangga. 2006

beberapa cara untuk melakukan displacement, di antaranya adalah katarsis, dan rasionalisasi<sup>51</sup>

Katarsis, yang merupakan istilah untuk merujuk pada pelampiasan emosi atau pengalihan perasaan atau emosi ke dalam aktivitas positif lainnya, dapat membantu mengurangi agresi, ketakutan, atau kecemasan. Terdapat dua jenis katarsis: yang tampak secara langsung dan yang kurang jelas. Yang pertama melibatkan ekspresi emosi marah yang kasar, seperti melempar benda-benda atau berteriak, sedangkan yang kedua melibatkan ekspresi yang lebih lembut, seperti membersihkan rumah atau melakukan aktivitas fisik ringan di luar ruangan. Pengalihan emosi dalam bentuk katarsis yang pertama tidak disarankan karena dapat berdampak negatif pada diri sendiri dan orang lain. Menurut M. Darwis Hude, katarsis yang pertama juga tidak dianjurkan dalam agama karena dapat menyebabkan kerusakan. Sebaliknya, katarsis yang kedua, yang lebih tersembunyi atau bersifat relaksasi, direkomendasikan untuk mencegah eskalasi emosi yang berlebihan. Rasionalisasi merupakan pengalihan emosi yang baik untuk kesehatan mental, karena masalah tidak lagi direspons secara negatif atau eksplosif.

Rasionalisasi memiliki dua tujuan, yaitu mengurangi kekecewaan ketika seseorang gagal mencapai tujuan, dan memberikan motif dorongan yang layak bagi tindakan dengan mencari alasan yang baik. Pendekatan ini memberikan keyakinan bahwa tindakan yang dilakukan adalah rasional, yang dapat mengurangi emosi negatif dan kekecewaan. Dengan demikian, rasionalisasi membawa pada optimisme dan mencegah individu terjerumus dalam emosi negatif yang berkepanjangan.

#### **b. Model Penyesuaian Kognisi**

---

<sup>51</sup> Komariah, *Implementasi Pembacaan Asmaul Husna Terhadap Kontrol Emosi Anak Tunagrahita Sedang Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri PKK Provinsi Lampung ...*, Hlm. 54

Penyesuaian kognitif adalah suatu pendekatan yang digunakan untuk mengevaluasi sesuatu berdasarkan sudut pandang subjektif yang dapat disesuaikan dengan pemahaman yang diinginkan. Ini dapat berbentuk atribusi positif, empati, dan altruisme.<sup>52</sup>

Atribusi positif, juga dikenal sebagai khusnudzhan, adalah strategi yang memandang segala sesuatu dari sudut pandang yang positif. Ini melibatkan melihat setiap masalah dari sisi yang baik dan berusaha untuk mengesampingkan aspek negatifnya. Rasulullah selalu mengajarkan kepada umatnya untuk berpikir positif terhadap Allah dan sesama manusia sebagai bagian dari ibadah.

Empati adalah mekanisme atau teknik yang memungkinkan seseorang untuk mengendalikan emosinya. Misalnya, jika seseorang merasa empati terhadap masalah yang dihadapi oleh teman mereka, mereka akan merasakan emosi positif dan memiliki niat baik. Empati adalah perhatian terhadap masalah orang lain, dengan perbedaan antara simpati dan empati terletak pada tingkat kedalaman pemahaman. Simpati adalah sekadar mencoba memahami masalah orang lain, sementara empati melibatkan upaya untuk benar-benar memahami perspektif dan perasaan mereka.<sup>53</sup>

Altruisme adalah tindakan membantu orang lain yang sedang mengalami kesulitan. Jika empati adalah perasaan berbagi pemahaman atas masalah seseorang, altruisme adalah tindakan nyata memberikan bantuan kepada mereka. Altruisme muncul dari rasa empati yang mendalam terhadap masalah orang lain.

### c. **Model Coping**

Kata tersebut mengacu pada tindakan menangani, menerima, atau mengendalikan. Segala hal yang terjadi dan berkaitan dengan

---

<sup>52</sup> Ibid... Hlm 57

<sup>53</sup> Firda Nadhiroh, Yahdinil, 'Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis Tentang Psikologi Manusia)', Jurnal Saintifika Islamica, 2.1 (2017), Hlm 60.

diri kita harus dihadapi dan ditangani sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Namun, tidak semua usaha tersebut selalu berhasil (kegagalan dalam menangani). Dalam kehidupan sehari-hari, kita sering menghadapi berbagai situasi yang mungkin tidak kita sukai, mulai dari perilaku orang di sekitar kita hingga peristiwa alam yang tidak menyenangkan. Semua itu memiliki potensi untuk memicu emosi kita. Untuk mengatasi hal tersebut, ada beberapa cara yang bisa dilakukan, seperti bersabar dan bersyukur, serta mudah memaafkan dan melakukan penyesuaian terhadap situasi (adaptasi dan penyesuaian).<sup>54</sup>

#### **d. Model Lain-Lain**

##### 1) Regresi

Regresi adalah mekanisme pertahanan diri yang melibatkan perpindahan dari tingkat perkembangan yang lebih tinggi ke tingkat yang lebih rendah. Sarwono menjelaskan bahwa individu dapat melakukan regresi untuk menghindari kegagalan atau ancaman terhadap ego dengan kembali ke tingkat perkembangan yang lebih rendah. Sebagai contoh, seseorang yang takut menghadapi penuaan mungkin melakukan regresi dengan bertindak seperti anak-anak atau remaja.

##### 2) Relaksasi

Mekanisme alami dalam tubuh manusia mengharuskan adanya relaksasi saat aktivitas fisik dan mental melebihi batasnya yang biasa. Ketika seseorang mengalami ketegangan emosional, penting untuk melakukan relaksasi. Bahkan sebelum emosi mencapai puncaknya, relaksasi dapat digunakan sebagai kontrol. Rasulullah saw. mengajarkan beberapa metode untuk mengendalikan emosi yang sedang mencapai puncak, seperti

---

<sup>54</sup> Ibid..Hlm 61

berwudhu, mengubah posisi tubuh, bahkan hanya dengan berdiam diri.

### 3) Penguatan

Model penguatan dalam konteks ini dapat diilustrasikan dengan contoh bahwa di kalangan masyarakat umum, terdapat kepercayaan bahwa rasa takut terhadap makhluk ghaib dapat diredakan atau dikurangi dengan membaca ayat kursi. Dalam hal ini, membaca ayat kursi dianggap sebagai bentuk penguatan atau reinforcement.

### 4) Represi dan supresi

Represi adalah ketika seseorang menekan pengalaman atau peristiwa yang tidak menyenangkan ke dalam lapisan bawah kesadaran. Pengalaman traumatis yang mungkin memicu emosi negatif sering kali dihindari untuk diingat, yang disebut sebagai *motivated forgetting*. Di samping represi, ada juga supresi, di mana seseorang menahan hal-hal yang dianggap mengancam citra diri mereka. Namun, dalam supresi, kesadaran terhadap peristiwa tidak sepenuhnya tenggelam ke dalam alam bawah sadar karena hanya ditahan sementara waktu karena ada prioritas lain yang dianggap lebih penting dan membutuhkan perhatian.

## BAB III

### A. Gambaran Umum SLB Swadaya Semarang

#### 1. Profil SLB Swadaya Semarang

##### Identitas Sekolah

Nama Sekolah	: SLB-B, C Swadaya Semarang.
NPSN	:203228615
Status	: Swasta
Status Kepemilikan	: Yayasan
SK Pendiri Sekolah	:425.1/0004122
Tanggal SK Pendirian	:2002-06-03
SK Izin Operasional	:425.1/0004122
Tanggal SK Izin Operasional	:2002-06-03
Alamat	: JL. Seteran Utara II/2
RT/RW	:6/5
Dusun	: Miroto
Desa/ Kelurahan	: Miroto
Kecamatan	: Semarang Tengah
Kabupaten	: Kota Semarang
Provinsi	: Jawa Tengah
Lintang	: -6
Bujur	:110

##### Data Pelengkap

Kebutuhan Khusus Dilayani	: B (Tunarungu) dan C (Tunagrahita)
Nama Bank	: BANK JATENG
Cabang KCP/Unit	: Simpang Lima
Rekening Atas Nama	: SDLB C SWADAYA

##### Data Rinci

Status BOS	: Bersedia Menerima
------------	---------------------

Waktu Penyelenggara : Sehari Penuh (5h/m)  
 Sumber listrik : PLN  
 Daya Listrik : 2200  
 Sumber Listrik : PLN  
 Kecepatan Internet : 30 MB  
 Akreditasi : B  
 Kurikulum : Kurikulum Merdeka  
 Kepala sekolah : Ma'rifatul Chusna

#### Data PTK dan PD

Uraian	Guru	Tendik	PTK	PD
Laki-laki	5	0	5	77
Perempuan	14	3	17	62
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>3</b>	<b>22</b>	<b>139</b>

Keterangan:

- Data Rekap Per Tanggal 12 Maret 2024
- Perhitungan PTK adalah yang sudah mendapat penugasan, berstatus aktif dan terdaftar disekolah induk.
- Singkatan:
  1. PTK= Guru ditambah Tendik
  2. PD= Peserta didik

#### Data Sarpras

NO	Jenis Sarpras	Semester 2023/2024	
		Ganjil	Genap
1.	Ruang Kelas	14	14
2.	Ruang Perpustakaan	0	0
3.	Ruang Laboratoruim	0	0
4.	Ruang Praktik	0	0
5.	Ruang Pimpinan	1	1
6..	Ruang Guru	1	1

7.	Ruang Ibadah	0	0
8.	Ruang UKS	1	1
9.	Ruang Toilet	3	3
10.	Ruang Gudang	0	0
11.	Ruang Sirkulasi	0	0
12.	Tempat Bermain/ Olahraga	0	0
13.	Ruang TU	1	1
14.	Ruang Konseling	0	0
15.	Ruang Osis	0	0
16.	Ruang Bangunan	1	1
	<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>22</b>

## 2. Sejarah berdiri dan perkembangan SLB Swadaya Semarang.

Yayasan pendidikan "SWADAYA" mulai berdiri di Semarang pada 28 September 1965 melalui Akte Notaris R.M SOEPRAPTO No. 70. Ini adalah kelanjutan dari "Instituut Swadaya" yang telah dimulai oleh ny. Hartini Susatyo sejak tahun 1958, di mana beliau memberikan pelajaran kepada anak-anak Tunanetra. Awalnya, kegiatan ini dilaksanakan di alamat Jalan Rinjani No.20, Candi Baru Semarang.

Anak- anak Tunanetra yang pernah diberi pelajaran di “Instituut Swadaya” adalah:

1. Cahyaningsih, puteri Bapak Aliurni yang kemudian mendapat pelajaran disekolah umum dan berhasil menjadi mahasiswa Universitas Diponegoro Semarang, Fakultas Sastra Barat jurusan Bahasa Inggris sampai tingkat V.
2. Moh. Soedito SH (Otje) putera bapak Soedito Wirjokosoemo. Setelah mendapat pendidikan di “Instituut Swadaya” selama 6 tahun sehingga tamat sekolah dasarnya, melanjutkan sekolahnya di Australia selama 3 tahun dan kemudian melanjutkan SMA Negeri

IV Semarang dan meneruskan pelajarannya di Universitas Diponegoro Fakultas Hukum sampai mendapat gelar sarjana Hukum.

3. Nugroho BA, putera Bapak Alimurni, yang kemudian mendapat pendidikan di SMP Negeri 1 Semarang, SMA Negeri I Semarang dan kemudian menjadi mahasiswa IKIP Negeri Semarang Jurusan Bahasa Inggris sampai mendapat gelar Sarjana Muda.
4. Nini, puteri Bapak Soeharso SH, yang kemudian mendapat pendidikan di sekolah umum di Yogyakarta sampai lulus SMA STELLA DUCE Yogyakarta.

Agar dapat meluaskan usaha pendidikan tersebut, maka pada tanggal 28 September 1965, "Institut SWADAYA" dirubah bentuknya menjadi yayasan dengan nama YAYASAN PENDIDIKAN "SWADAYA".

Yayasan Pendidikan "SWADAYA" hadir sebagai mitra pemerintah dalam memajukan pendidikan di Indonesia, dengan fokus utama pada pendidikan anak-anak berkebutuhan khusus.<sup>55</sup>

### **3. Susunan Pengurus.**

Pengurus yang telah disahkan dalam Akte Notaris adalah sebagai berikut:

Ketua: Ny. Hartini Susatyo, waktu itu bertempat tinggal di Jl. Rinjani no 20 Semarang dan sekarang bertempat tinggal di Jl. Kaya 167 Kendal.

Penulis: Susatyo BA, waktu itu ber tempat tinggal di Jl. Rin jani 20 Semarang, sekarang bertempat tinggal di jalan Raya 167 Kendal.

Bendahara: Soediarto Wirjokoesoemo, dulu bertempat tinggal di jalan Soegiyopranoto no.28 Semarang. Oleh karena pada th. 1988 meninggal dunia, maka diganti oleh dra. Nuning Mulyaningsih, Jl. Lemah gempal III A no. 17 Semarang.

---

<sup>55</sup> Wawancara dengan kepala sekolah 8 maret 2024

Pembantu Umum: Darjono Wignyomadi janto, tinggal di Jl. Wahidin 54 Semarang. Karena tahun.1986 meninggal dunia, diganti oleh ny. Sabil Sukentar, Jl. Kanguru no. 31 Semarang. Soegito BA, waktu itu tinggal di Jl. Peterongan Semarang, sekarang tinggal di Jl. Sedan No. 23 Semarang.

Pengurus telah memohon:

- 1) Yth. GUBERNUR JAWA TENGAH
- 2) Yth. WALIKOTA KOTAMADYA SEMARANG

Menjadi Pelindung. Pun pula telah diminta bapak-bapak:

- 1) Kepala Kantor Wilayah Dep. Dik. Bud. Prop. Jateng
- 2) Bapak F. Harsono Sasraningrat kd. M. Dosen IKIP Yogyakarta, seorang Tunanetra, menjadi penasehat bidang pendidikan.
- 3) Kepala Kantor Wilayah Dep. Sosial Prop. Jateng,
- 4) Kepala Kantor Dinas Sosial Kota madya Semarang, mendjadi penasehat bidang sosial.
- 5) Prof.dr.K. Widagdo.
- 6) Prof.dr.K. Hoedijono Reksoprodjo, menjadi penasehat bidang kesehatan.

#### **4. Program Kerja.**

Sesuai dengan maksud dan tujuan yayasan, maka pengurus telah merencanakan dan mengusahakan:

- a. Sekolah untuk anak-anak cacat, yang telah dimulai sejak berdirinya yayasan, mula-mula di jalan kinjani NO.20 Semarang. Pada bulan Maret 1967 pindah ke kompleks Rumah Sakit Mata Bendungan, Jl. dr. Soetomo Semarang. Pada tahun 1969 pindah ke kompleks Perpustakaan Negara, Jl. Pemuda NO 147 Semarang, ditambah rumah kontrakan di Jl. Bedagan NO. 570 Semarang. Pada tahun 1974 Yth. Bapak Walikota, Bapak Hadiyanto, berkenan memberi dan meresmikan seba Hadiyan papan berlantai semen, terdiri dari 3

ruangan, 1 gudang dan 2 kamar kecil, lengkap dengan bangku, meja dan almari, di Jl.Seteran Utara 11/2 Semarang, dan pada tahun 1978 gedung tersebut mendapat dana rehabilitasi, juga dari Bapak Walikota.

Pada tahun 1981, yayasan menambah 1 ruang dapur dan sebuah ruang kelas, dan pada tahun 1982 mendapat tambahan ruangan 3 x 24 meter dari Proyek Pembinaan Sekolah Luar Biasa di Jakarta dan pada tahun 1991 mendapat rehabilitasi gedung dari Dep. Sosial Prop. Jateng.

- b. Rehabilitasi. Telah berhasil mendidik 3 orang Tunanetra dewasa menjadi tukang pijat dan telah pula dapat mengusahakan pembukaan sebuah panti pijat untuk ketiga pemijat tersebut dan telah diserahkan kepada mereka untuk dikelola. Telah berhasil mempekerjakan seorang anak tuli lulusan SLB DENA UPAKARA Wonosobo dan 2 orang lulusan SLB "SWADAYA".
- c. "Aftercare service" dengan memberi pekerjaan, mencarikan pekerjaan, memasarkan hasil karya serta memberi nasehat bila mereka mengalami kesukaran.
- d. Memberikan penerangan kepada khalayak ramai, organisasi wanita dan pelajar melalui radio, selebaran dan sebagainya.
- e. Membraillekan buku-buku pelajaran bagi anak- anak Tunanetra.

Sekolah-sekolah yang diusahakan oleh Yayasan Pendidikan "SWADAYA" ialah sekolah untuk anak- anak Tunanetra (SLB.A), sekolah untuk anak-anak Tuli (SLB. B) dan kemudian mulai th. 1987 Juga mengusahakan sekolah untuk anak-anak Tunagrahita (SLB.C). Selain sekolah-sekolah tersebut diatas, yang terletak di Jl. Seteran Utara Semarang, yayasan telah pula membuka SLB A/B/C/ di Kendal. Meskipun sekolah-sekolah tersebut, baik di Semarang maupun di Kendal diadakan dalam 1 gedung, tetapi pelajaran dan guru-gurunya berlainan sesuai dengan keahliannya.

SLB "SWADAYA" yang ada di Kendal belum mempunyai sendiri tetapi menempati beberapa ruangan di halaman keluarga Susatyo, di Jl. Raya 167 Kendal.<sup>56</sup>

## 5. Sumber Dana

Dana diperoleh dari uang sekolah murid-murid. Oleh karena kebanyakan orang tua murid berpeng- hasilan menengah ke bawah, sudah barang tentu yayasan tidak dapat menentukan uang sekolah yang tinggi sehingga untuk menutup kebutuhan sehari-hari yayasan harus mencari dana tambahan. Karena sukarnya mencari donateur tetap, maka yayasan memberanikan diri untuk membuka kursus, yaitu kursus mengetik, akuntansi dan bah. Inggris. Selain itu juga kadang-kadang di dapat dana dari organisasi wanita, koresponden, sanak saudara yang ingin membantu secara inai dentil. Namun usaha itu tidak selalu dapat menutup kebutuhan sehari-hari.

## 6. Tenaga Pengajar.

Sejak tahun 1970, Yayasan Pendidikan "SWADAYA" telah menerima bantuan tenaga pengajar dari Pemerintah, tetapi jumlahnya tidak atau belum memadai karena dari 24 tenaga yang mengajar di SLB "SWADAYA" baik di Semarang dan Kendal, baru ada 10 tenaga Pemerintah sehingga yayasan masih harus mencarikan uang untuk 14 tenaga pengajar, sedangkan bantuan uang dari Pemerintah sama sekali tidak ada.

Daftar nama guru SLB Swadaya Semarang 2023/2024

NO	Nama dan NIP	Tempat Tanggal	Jabatan
1	Makrifatul Chusna, S.Pd.I	Semarang, 19-01-1983	Kepala sekolah
2	Heri Yudianti, S.Pd	Semarang, 05-06-1966	Guru

<sup>56</sup> <https://dapo.kemdikbud.go.id/sekolah/482C48D91E7F3C1772B8> diakses tanggal 8 maret 2024

	19060605 199303 2 013		
3	Yayuk Khoirunnisyak, S.Pd  19670902 199501 2 001	Kediri, 02-09-1967	Guru
4	Dra. Kusti Indriati  196550513 200701 2 010	Bogor, 13-05-1965	Guru
5	Sukirman, S.Pd  19701129 200801 1 002	Kulon Progo, 29-11-1970	Guru
6	Parjati Kudung, S.Pd.I  19690511 200801 2 010	Batang, 11-05-1969	Guru
7	Sunarni, S.Pd  19640821 200701 2 006	Klaten, 21-08-1964	Guru
8	Budi Purnama, S.Pd	Sleman, 20-09-1972	Guru

	1972020920 200801 1 003		
9	Sri Supantini, BA	Sukoharjo, 16-01-1965	Guru
10	Wiwik Kurniawati, S.Pd	Semarang, 19-10-1983	Guru
11	Sabrina Umami, S.Pd	Kendal, 10-11-1990	Guru
12	Muhammad Saifuddin, S.Pd.I	Demak,10-02-1991	Guru
13	Navis Fuadi, S. Pd. I	Demak, 03-04-1994	Guru
14	Riska Fitriyani R, S.Pd	Semarang, 24-08-1990	Guru
15	Eva Risna Wati, S.Pd	Seamarang, 10-09-1988	Guru
16	Cici Barokah, S.Pd	Brebes, 15-11-1988	Guru
17	Indarti, S.Pd	Semarang, 18- 10-1986	Guru
18	Hanik Milla Kurniasari, S.Pd	Surabaya, 08-07-1990	Guru

19	Anna Facthiya, S.Pd	Semarang, 07-05-1962	Guru
20	Anna Isnanti	Semarang, 07-05-1962	Guru
21	Hapsari Yun Rahmawati	Semarang, 19-06-1979	Guru
22	T. Septi W, S.Pd	Gunung Kidul, 01-09-1986	Guru

## 7. Visi dan Misi.

### Visi

Visi SLN Swadaya Semarang adalah “Bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berbudi Pekerti luhur, dan berpengetahuan serta mandiri dalam kehidupan”.

### Misi

Untuk mewujudkan visi tersebut, satuan pendidikan telah menentukan langkah-langkah strategis yang dituangkan dalam misi sebagai berikut:

- 1) Menanamkan penghayatan dan pengalaman agama yang dianut untuk meningkatkan ketakwaan kepada tuhan yang Maha Esa.
- 2) Menumbuh kembangkan penghayatan dan pengalaman terhadap agama yang dianut untuk budi pekerti yang luhur.
- 3) Menumbuh kembangkan penghayatan dan bimbingan secara efektif untuk mengoptimalkan potensi yang dimiliki siswa.

- 4) Meningkatkan kemampuan bicara sebagai alat komunikasi agar dapat bersosialisasi dan adaptasi dengan masyarakat.
- 5) Membekali ilmu pengetahuan dan ketrampilan yang disesuaikan dengan minat, bakat dan kemampuan siswa agar kelak dapat hidup mandiri.

## **B. Penyajian data tentang gambaran kontrol emosi guru di SLB-C**

### **Swadaya Semarang.**

Peneliti akan menjelaskan kepada guru di SLB-C Swadaya Semarang tentang emosi secara personal, meskipun terdapat beberapa kesamaan dalam pemahaman tentang aspek-aspek emosi. Tiga subjek telah menyetujui untuk diwawancarai oleh peneliti, dan selanjutnya data akan dicari untuk analisis lebih lanjut. diantaranya Bapak Sukirman, S.Pd, Ibu Dra. Kusti Indriati, dan Ibu Wiwik Kurniawati, S.Pd. Wawancara ini dilakukan di sekolah yaitu di SLB Swadaya Semarang pada hari Senin 20 maret 2024.

Dengan demikian, tiap guru menjelaskan secara individual dengan merujuk pada beberapa poin kunci dari hasil wawancara, bertujuan untuk meraih gambaran yang lebih terperinci tentang pemahaman mereka akan tingkat kesabaran terhadap anak-anak dengan kebutuhan khusus tunagrahita. Di bawah ini adalah penjelasan dari masing-masing guru mengenai tingkat kesabaran guru di SLB Swadaya Semarang.

Dari hasil penelitian diperoleh melalui teknik wawancara. Berdasarkan wawancara kepada ketiga responden guru di SLB-C swadaya semarang bahwa kontrol emosi melalui tingkat kesabaran guru. Berikut ini merupakan data dari ketiga responden guru dalam ini, yakni:

### **Subjek Kesatu**

Subjek bernama Bapak Sukirman, S.Pd, subjek merupakan guru wali kelas 4 SLB Swadaya Semarang. Berusia 52 tahun, biasa dipanggil Pak Kirman.<sup>57</sup>

**Poin 1:** Pemahaman mengenai cara memahami emosi diri sendiri dalam menghadapi anak tunagrahita.

*“Kalau ingin memahami emosi diri kita sendiri itu bisa dilihat dari kesabaran kita. kalau kita bisa sabar berarti emosi kita itu baik. kalau menurut saya sabar adalah menerima apa adanya. Jadi kaitannya dengan profesi guru apalagi guru SLB itu bagaimana menyikapi perlakuan antara guru dan siswa dengan mencari sudut pandangnya terlebih dahulu. Sabar menghadapi anak tunagrahita yaitu mereka mempunyai hambatan cara berpikir kan berbeda dengan anak-anak normal, kaitannya dengan sabar jadi kita harus memposisikan diri kita sebagai guru anak luar biasa.”*

Subjek pertama Pak Kirman memaparkan bahwasanya mengenali emosinya melalui pemahaman sabar terlebih dahulu pada diri kita. Bagi seorang guru, termasuk guru SLB memiliki kesabaran adalah hal yang sangat penting. Kesabaran merupakan hal yang pertama kali harus dimiliki oleh seorang guru dalam menangani anak didiknya, terutama anak-anak yang memiliki kebutuhan khusus.

**Poin 2:** Faktor pendorong guru dalam mengelola emosi dan mengapresiasi emosi dalam menghadapi anak tunagrahita.

*“...Kita melihat dulu siapa yang diajar. Kita tidak mungkin marah-marah makanya kita harus sabar. Jadi semisal kita marah itu bukan marah beneran. Marah ini hanya mengingatkan anak tentang hal yang baik dan marahnya jangan sampai meluapkan emosi jangan sampe masuk ke hati. Ketika kita memberi pelajaran dengan sabar kepada anak-anak karena per-anak berbeda-beda ya makanya kita juga harus bersikap baik juga agar mereka mengerti hal yang baik gimana dan karena perbedaan individu itu maka kita tidak bisa menyamakan satu dengan lainnya.”*

Menurut subjek setiap guru harus bisa mengelola emosi dengan baik dan sabar karena murid itu memiliki kemampuannya sendiri-sendiri yang berbeda-beda dan cara berpikir yang berbeda juga semisal sedang melakukan kesalahan maka guru kalau menasehati dan mendidik antara

---

<sup>57</sup> Wawancara dengan Bapak Sukirman, S.Pd tanggal 20 Maret 2024

murid yang satu dengan yang lain juga berbeda-beda tergantung kemampuannya dalam berpikir mereka seperti apa sehingga mereka nanti akan memahaminya dengan baik

**Poin 3:** Cara guru mengenali emosi ketika menghadapi anak tunagrahita.

*“ Intinya harus sabar mbak Ketika menghadapi anak tunagrahita. Guru kan ingin mendidik, mengajar, melayani, dan menasehati anak luar biasa itu tidak separah anak-anak normal. Ngajar disekolah umum dan sekolah luar biasa itu sama saja. Jadi guru mengukur kemampuan siswa dari tes nya dengan tes tertulis dan wawancara biar bisa dikembangkan oleh siswa supaya anak di didik mandiri walaupun kendalannya peranak berbeda.”*

Menurut subjek dalam mengenali emosi diri kita sendiri tergantung dari muridnya, karena tiap murid berbeda-beda. Dan intinya itu seorang guru harus terbiasa untuk bersikap sabar ketika menghadapi anak didiknya baik itu guru disekolah biasa atau sekolah luar biasa sama saja

**Poin 4:** Cara guru memotivasi diri sendiri dalam menghadapi anak tunagrahita.

*“...Kalau saya biasanya menikmati hidup saja mbak dengan cara menonton vidio seperti di youtube, misalnya vidio motivasi-motivasi bagaimana mengajar yang baik gimana”*

Dalam menangani anak tunagrahita biasanya subjek menikmati hidupnya dengan cara menonton vidio sebagai hiburannya dikala waktu luangnya ketika selesai mengajar agar kedepannya bisa menjadi guru yang lebih baik itu seperti apa

**Poin 5:** Cara guru membina hubungan yang baik dengan anak tunagrahita

*“...Sering nya kita berbiacara kepada murid-murid dengan berkata yang baik agar bisa dipahami anak-anak mbak semisal membuat kelompok supaya anak bisa aktif satu sama lain. Dan disekolah juga diajarkan pembelajaran KMD ( kemampuan merawat diri) ini seperi hal nya ekstra kulikuler anak setiap selesai pembelajaran selesai supaya anak bisa dilatih mandiri tidak selalu mengandalkan orang lain. Misal diajarkan cara merawat diri seperti kekamar mandi sendiri, masak, menyapu dan menari”*

Menurut Subjek cara membina hubungan yang baik yaitu komunikasi yang baik. Interaksi guru disekolah selain pembelajaran biasa di SLB Swadaya juga diajarkan KMD (kemampuan merawat diri) jadi waktu semakin lama komunikasi antara guru dan murid sehingga anak-anak bisa senang dan juga bisa mandiri

### **Subjek Kedua**

Subjek bernama Ibu Dra. Kusti Indriati, subjek merupakan guru wali kelas 5 SLB Swadaya Semarang. Berusia 59 tahun, biasa dipanggil Bu Kusti.<sup>58</sup>

**Poin 1:** Pemahaman mengenai cara memahami emosi diri sendiri dalam menghadapi anak tunagrahita seorang guru.

*“..Ketika menghadapi anak lagi marah atau jengkel. Kan diotak kita seakan-akan sudah membicarakan ke hal baik yaitu sabar maka kita harus sabar. Sabar ialah ungkapan hati yang tidak bisa diungkapkan dengan kata-kata tapi dengan sikap. Misal ditanya baik-baik kepada anak tersebut kamu ada apa? Kalau anak lagi marah atau emosi kita bisa melakukan pendekatan hati seorang ibu dirumah. Seperti mernagkul anak terus anak itu ditanya baik-baik kamu lagi marah sama siapa ya nak? Terus sianak menjawab marah sama temen begini-begini. Setelah itu kita memberi saran yang baik kepada anak kita. supaya juga berpeilaku sabar ketika ada masalah”*

Menurut subjek cara mengenali emosi terhadap diri sendiri melihat perilaku anak tersebut dan setelah tau masalahnya baru memberikan saran, seperti memberi tahu hal yang baik ketika anak lagi ada masalah dengan orang lain dengan cara bersabar sehingga tidak mudah terpancing emosi dan menyakiti hati anak.

**Poin 2:** Faktor pendorong guru dalam mengelola emosi dan mengapresiasi emosi dalam menghadapi anak tunagrahita

*“...Mungkin dari beberapa pengalaman dulu saya sewaktu belum menjadi guru SLB, sabar saya dulu kurang ya mbak masih sering jengkel dan emosi. Namun setelah saya mengajar di SLB saya bersikap sabar dengan hati harus bisa lebih menekan emosi dan berhati-hati.”*

---

<sup>58</sup> Wawancara dengan Ibu Dra. Kusti Indriati tanggal 20 maret 2024

Menurut subjek ketika sebelum menjadi guru subjek belum bisa mengontrol emosinya tetapi setelah menjadi guru beliau sudah bisa mengontrol emosinya. Karena seorang guru apalagi guru sekolah anak berkebutuhan khusus diharuskan bersikap sabar ketika menghadapi anak yang mempunyai kebutuhan khusus.

**Poin 3:** Cara guru mengenali emosi ketika menghadapi anak tunagrahita

*“... Anak tunagrahita mengalami lambat belajar ya mbak, tapi bukan berarti dia tidak bisa apa-apa ya mbak, kita harus mengali potensi yang dia miliki itupun harus ekstra sabar tidak boleh marah-marah ketika anak tidak mengerti apa yang kita maksudkan/ kita inginkan. Contoh dia tidak bisa menulis maka kita melakukan dengan cara menebalkan titik-titik dan diarahkan pelan-pelan supaya anak bisa menulis dan kemudian diajarkan untuk membaca. Biasanya diwaktu setelah pembelajaran selesai setelah pulang sekolah digunakan waktu luang setengah jam bagi anak yang belum bisa membaca dan menulis biasanya orang tua bekerja sama dengan guru kelas masing-masing.”*

Subjek mengungkapkan bahwa mendidik anak tunagrahita dengan cara mengenali emosi diri sendiri itu tidak boleh marah-marah harus ekstra sabar apalagi ketika menghadapi anak yang kesulitan menulis dan membaca biasanya guru memberikan waktu tambahan diluar jam kelas.

**Poin 4:** Cara guru memotivasi diri sendiri dalam menghadapi anak tunagrahita

*“...Misal saya lagi duduk dan merenungi hidup dengan motivasi diri sendiri setiap harinya dengan berubah kelebih baik lagi ( introspeksi diri) misal dari anak-anak juga dan keluarga dirumah tiba-tiba memberi ide baru supaya saya bisa melangkah ke hal yang lebih baik lagi. Dengan memotivasi diri Saya juga sering membaca novel lewat aplikasi fizzo dan main game di HP.”*

Subjek mengungkapkan bahwa dukungan/Isaran keluarga itu juga sangat penting terhadap dirinya selain itu aktivitas diwaktu luangnya juga memberikan dirinya bersemangat menjalani hidupnya dengan membaca novel serta main game di HP karena hal ini bisa merefresh otak subjek untuk memulai kehidupan yang baru lagi setiap harinya agar tidak bosan.

**Poin 5:** Cara guru membina hubungan yang baik dengan anak tunagrahita

*“... Kita harus melalui pendekatan diferensiasi yaitu pendekatan langsung kepada anak seperti halnya kurikulum sekolah yang diartikan yaitu kurikulum merdeka. Misal ada masalah kita datangin langsung. Selain terhadap anak guru harus juga berkerjasama dengan orang tua untuk melakukan pembelajaran disekolah dilakukan juga dirumah begitu semisal ada masalah bisa menemui langsung atau chat wa.”*

Menurut subjek selain peran guru disekolah peran orang tua dirumah juga penting dalam membina hubungan antara anak dengan guru ataupun orang tua. Karena kalau hanya pembelajaran disekolah saja anak normal aja lupa apalagi anak yang berkebutuhan khusus harus melakukan pengulangan.

### **Subjek ketiga**

Subjek bernama Ibu Wiwik Kurniawati,S.Pd, subjek merupakan guru wali kelas 2 di SLB Swadaya Semarang. Berusia 43 tahun, biasa dipanggil Bu Wiwik.<sup>59</sup>

**Poin 1:** Pemahaman mengenai cara memahami emosi diri sendiri dalam menghadapi anak tunagrahita seorang guru.

*“...Kalau kita ingin mengenali emosi kita itu intinya bisa menahan diri tidak terlalu emosi bisa menempatkan diri dimanapun itu, semisal anaknya kurang konsentrasi mungkin orang tua cuma mengawasi anak yang normal saja masih dileskan karena kurang pahamnya cara berpikir dan apalagi menghadapi anak tunagrahita harus lebih sabar mbak dan kita sebagai guru kan sebetulnya mengajar sesuai kemampuan anaknya”*

Subjek menilai bahwa sabar yaitu kewajiban yang dimiliki seorang guru untuk bisa menahan emosi dimanapun itu tempatnya apalagi dalam menghadapi anak tunagrahita dalam membimbing dan mengajar anaknya harus memiliki kesabaran, karena setiap anak berbeda-beda dalam berpikir dan memahami sesuatu

**Poin 2:** Faktor pendorong guru dalam mengelola emosi dan mengapresiasi emosi dalam menghadapi anak tunagrahita

---

<sup>59</sup> Wawancara terhadap Ibu Wiwik Kurniawati,S.Pd tanggal 20 Maret 2024

*“...Dalam mengelola emosi biasanya saya merangkul anak seperti anak sendiri saja intinya saya sayang kepada mereka mbak saya anggap anak sendiri begitu mbak.”*

Dari penjelasan subjek bahwa anak tunagrahita itu membutuhkan perhatian lebih dari pada anak biasanya. Dan subjek dalam menangani anak tunagrahita biasanya mengajak dan mengobrol bersama ketika si anak sedang marah sehingga guru memang membutuhkan kesabaran yang cukup.

**Poin 3:** Cara guru mengenali emosi ketika menghadapi anak tunagrahita

*“... Nah kita kan harus profesional kan mbak bisa mengesampingkan urusan kita kan orang dewasa harus bisa kasihan anaknya nanti intinya kita bisa menyesuaikan sesuai tempat. kalau saya marah dengan mereka pun kadang kalau menasehati dengan keras intinya demi kebaikan mereka. Dan sehabis itu meminta maaf kepada mereka.”*

Menurut subjek kalau menjadi guru itu harus profesional dan bisa membagi waktu kita mana tugas disekolah dan mana tugas dirumah, sehingga tugas guru tidak campur aduk dan teratur dalam membimbing dan memotivasi anak disekolah walaupun dengan adanya masalah pribadi.

**Poin 4:** Cara guru memotivasi diri sendiri dalam menghadapi anak tunagrahita

*“...Biasanya saya ketika memotivasi diri dalam mengontrol emosi saya biasanya dengan cara dengerin lagu-lagu supaya merileksasi pikiran kita ke hal-hal yang positif, dan tadarusan biasanya saya mbak yang membuat mood kita tambah baik.”*

Subjek menjelaskan bahwa cara memotivasi diri merileksasi diri ketika menghadapi anak-anak dengan cara ke hal-hal yang positif dalam hal keagamaan terutama seperti yang dilakukan subjek melakukan tadarusan. Selain itu juga subjek dalam mengisi waktu luang biasanya dengan mendengarkan musik-musik.

**Poin 5:** Cara guru membina hubungan yang baik dengan anak tunagrahita

*“...Kita kalau menghadapi anak tunagrahita itu sesuai keinginan mereka, mungkin kalau datang kita harus melayani mereka dengan baik misal diajak mainan terlebih dahulu, kadang mereka datang langsung makan kita juga melayani mereka terlebih dahulu baru memulai pembelajaran.”*

Subjek menjelaskan bahwa dalam menghadapi anak tunagrahita itu tidak bisa dipaksakan karena memang harus dalam diri anaknya sendiri terlebih dahulu dan guru memang harus memiliki sikap sabar dalam melayani anak didiknya dengan baik.

**BAB IV**  
**GAMBARAN KONTROL EMOSI MELALUI GURU DI SLB- C**  
**SWADAYA SEMARANG**

**A. Cara Kontrol Emosi Guru Dalam Menangani Anak Tunagrahita**

Anak tunagrahita merupakan sebuah istilah yang digunakan untuk menyebut anak atau orang yang memiliki kemampuan intelektual dibawah rata-rata atau bisa juga disebut dengan retardasi mental, yang ditandai dengan keterbatasan dalam kemampuan intelegensi dan ketidakcakapan dalam interaksi sosial. Dalam hal ini maka seorang anak tunagrahita membutuhkan perhatian khusus dibandingkan anak lainnya. Terutama dalam hal proses pembelajaran, guru memantau tumbuh kembang siswa, dimana perkembangan siswa dapat mempengaruhi proses belajar siswa. Perkembangan siswa merupakan perubahan individu yang sistematis, progresif dan berkesinambungan sejak lahir sampai akhir hayat.<sup>60</sup>

Dalam perkembangan siswa terdapat arah perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik yang saling berhubungan dan menjadi faktor pendukung perkembangan siswa. Diketahui bahwa perkembangan afektif ini mengacu pada perasaan, suasana hati atau emosi yang diwujudkan dalam sikap, nilai, minat, penghargaan, watak, penyesuaian diri, moral dan perilaku seorang individu. Dalam bidang perkembangan afektif, perkembangan emosi siswa sangat menonjol. Perkembangan emosi itu sendiri sangat mempengaruhi belajar.<sup>61</sup>

Dalam perkembangan emosi, siswa sangat membutuhkan peran guru dalam membimbing atau mengarahkan emosi siswa. Emosi siswa diketahui terdiri dari kemarahan, kebahagiaan, kesedihan, kegembiraan, penyesuaian diri dengan orang lain, ketakutan dan rasa malu. Dalam hal ini

---

<sup>60</sup> Aqila Smart, *Anak Cacat Bukan Kiamat: Metode Pembelajaran & Terapi untuk Anak Berkebutuhan Khusus*, (Yogyakarta: Kata Hati, 2010), hlm.49

<sup>61</sup> Siti Maimunawati, Muhammad Alif. *Peran Guru, Orang Tua, Metodedan Media Pembelajaran: Strategi KBM Di Masa Pandemi Covid 19*, (Serang, Banten :3M Media Karya Serang, 2020), Hal. 9-23

guru dapat membantu siswa untuk mengidentifikasi, mengatur, mengendalikan dan mengontrol emosi siswa, sehingga siswa dapat bertindak sesuai dengan situasi dan keadaan, yaitu sesuai dengan nasehat Tuhan dalam mengendalikan emosi.<sup>62</sup>

Disini peran guru sebagai pembimbing, peran guru sebagai panutan, peran guru sebagai mediator, peran guru dan evaluator. memiliki dampak yang besar pada perkembangan emosi siswa dengan membentuk dan meningkatkan emosi siswa. Sehubungan dengan hubungan tersebut maka peran guru juga harus diutamakan untuk memajukan dan mempercepat perkembangan emosi anak didik, karena secara psikologis pikiran rasional tidak mengarah pada perkembangan anak, tetapi pikiran emosional juga dapat berpengaruh.<sup>63</sup>

Menjadi guru Sekolah Luar Biasa (SLB) membutuhkan kesabaran ekstra. Guru SLB dihadapkan pada siswa berkebutuhan khusus (anak berkebutuhan khusus (ABK) dengan karakteristik yang beragam dan memerlukan pendekatan individual. Selain itu, guru SLB mungkin menghadapi situasi yang lebih menantang dibanding guru sekolah reguler. Menjadi seorang guru memang tidak mudah. Dihadapkan dengan berbagai tingkah laku dan karakter siswa yang berbeda-beda, guru dituntut untuk selalu sabar dan mampu mengendalikan emosinya.<sup>64</sup>

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya, peneliti mendapatkan data cara mengontrol emosi guru di SLB-C Swadaya Semarang yaitu sebagai berikut:<sup>65</sup>

---

<sup>62</sup> Ibid...Hal. 9-23

<sup>63</sup> Siti Maimunawati, Muhammad Alif. *Peran Guru, Orang Tua, Metodedan Media Pembelajaran: Strategi KBM Di Masa Pandemi Covid 19*, (Serang, Banten :3M Media Karya Serang, 2020), hlm. 9-23

<sup>64</sup> Badan Standar Nasional Pendidikan [*invalid URL removed*]: Kurikulum 2013 Sekolah Luar Biasa.

<sup>65</sup> Turnbull, A., Turnbull, R., & Wehmeyer, M. [*invalid URL removed*]: *Opening Minds, Opening Doors: Supporting Friendship and Confidence in the Lives of Individuals with Disabilities (Eighth Edition)*. Pearson Education, Inc., 2018. Chapter 11, Supporting Social-Emotional Development.

## 1. Mengenali Emosi Diri Sendiri

Dalam penelitian ini, penulis akan memberikan pemikiran serta ajaran parenting islami dari tokoh dr. Aisah Dahlan. Menurut dr. Aisah Dahlan dalam mendidik anak hal yang paling terpenting yaitu menerapkan teladan pada anak. Penerapan teladan bisa dari orang-orang terdekat, karena dari penerapan teladan tersebut akan mempengaruhi perkembangan kepribadian anak. Maka dari itu orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan kepribadian anak-anaknya.<sup>66</sup>

Guru SLB perlu memahami pemicu emosi mereka sendiri, seperti rasa frustrasi saat siswa belum memahami materi atau kesulitan mengendalikan diri. Selain itu, penting memahami emosi yang mungkin dialami ABK. Beberapa ABK mungkin memiliki kesulitan dalam mengkomunikasikan atau mengungkapkan emosi mereka, sehingga guru perlu memahami pola perilaku yang menandakan ABK sedang kesal atau frustrasi.

Contohnya yang telah diungkapkan Bapak Sukirman memberikan Pemahaman mengenai cara memahami emosi diri sendiri dalam menghadapi anak tunagrahita melalui tingkatan kesabaran seorang guru.<sup>67</sup>

*“kalau ingin memahami emosi diri kita sendiri itu bisa dilihat dari kesabaran kita. kalau kita bisa sabar berarti emosi kita itu baik. kalau menurut saya sabar adalah menerima apa adanya. Jadi kaitannya dengan profesi guru apalagi guru SLB itu bagaimana menyikapi perlakuan antara guru dan siswa dengan mencari sudut pandangnya terlebih dahulu. Sabar menghadapi anak tunagrahita yaitu mereka mempunyai hambatan cara berpikir kan berbeda dengan anak-anak normal, kaitannya dengan sabar jadi kita harus memposisikan diri kita sebagai guru anak luar biasa.”*

Subjek pertama Pak Kirman memaparkan bahwasanya pemahaman mengenali emosi seorang guru itu harus sabar. sabar bagi guru termasuk pada dirinya sabar memang harus ada dalam dirinya apalagi seorang guru SLB. Karena kesabaran sendiri merupakan point pertama yang harus dilakukan guru dalam menghadapi anak didiknya apalagi anak yang berkebutuhan khusus.

---

<sup>66</sup> dr. Aisah Dahlan, CHt., CM.NLP, *Maukah Jadi Orang Tua Bahagia?*, h.47

<sup>67</sup> Wawancara Pak Sukirman tgl 20 maret 2024

Contohnya lainnya yang telah diungkapkan oleh subjek ke dua Bu Kusti:<sup>68</sup>

*“..ketika menghadapi anak lagi marah atau jengkel. Kan diotak kita keakan-akan sudah membicarakan ke hal baik yaitu sabar maka kita harus sabar. Sabar ialah ungkapan hati yang tidak bisa diungkapkan dengan kata-kata tapi dengan sikap. Misal ditanya baik-baik kepada anak tersebut kamu ada apa? Kalau anak lagi marah atau emosi kita bisa melakukan pendekatan hati seorang ibu dirumah. Seperti mernagkul anak terus abak itu ditanya baik-baik kamu lagi marah sama siapa ya nak? Terus sianak menjawab marah sama temen begini-begini. Setelah itu kita memberi saran yang baik kepada anak kita. supaya juga berpeilaku sabar ketika ada masalah”*

Menurut subjek cara mengenali emosi terhadap diri sendiri melihat perilaku anak tersebut dan setelah tau masalahnya baru memberikan saran, seperti memberi tahu hal yang baik ketika anak lagi ada masalah dengan orang lain dengan cara bersabar sehingga tidak mudah terpancing emosi dan menyakiti hati anak.

Subjek lainnya berpendapat hal yang sama dengan subjek kedua yaitu Ibu Wiwik cara memahami emosi diri sendiri dalam menghadapi anak tunagrahita.<sup>69</sup>

*“...kalau kita ingin mengenali emosi kita itu intinya bisa menahan diri tidak terlalu emosi bisa menempatkan diri dimanapun itu, semisal anaknya kurang konsentrasi mungkin orang tua cuma mengawasi anak yang normal saja masih dileskan karena kurang pahamnya cara berpikir dan apalagi menghadapi anak tunagrahita harus lebih sabar mbak dan kita sebagai guru kan sebernarnya mengajar sesuai kemampuan anaknya”*

Subjek menilai bahwa sabar yaitu kewajiban yang dimiliki seorang guru untuk bisa menahan emosi dimapun itu tempatnya apalalagi dalam menghadapi anak tunagrahita dalam membimbing dan mengajar anaknya harus memiliki kesabaran., karena setiap anak berbeda-beda dalam berpikir dan memahami sesuatu.

---

<sup>68</sup> Wawancara dengan Ibu Kustiah Tanggal 20 Maret 2024

<sup>69</sup> Wawancara dengan Ibu wiwik tanggal 20 Maret 2024

## **2. Berpikir Positif dan Fokus Solusi**

Fokuslah pada hal positif dan pencapaian yang telah diraih siswa, sekecil apapun kemajuannya. Hindari pikiran negatif yang dapat membuat guru mudah tersulut emosi. Gunakan energi untuk mencari solusi dalam menghadapi tingkah laku atau kesulitan belajar yang dialami ABK. Seperti yang dilakukan oleh subjek pertama bapak Kirman menyampaikan

Contoh yang diungkapkan oleh subjek pertama Pak Kirman *“bahwa ketika kita mengajar anak tunagrahita itu sabar dan berpikir positif setiap harinya kalau mood kita buruk kan juga takunya berpengaruh terhadap anak-anak. Makanya semisal kita lagi ada masalah ushakan kita selesaikan masalah kita terlebih dahulu baru masalah orang lain”*

Contoh lainnya yaitu ketika subjek kedua Ibu Kusti *“menghadapi anak tunagrahita itu harus tenang jangan mudah emosi. Semisal ada yang berkelahi kita harus menegurnya langsung dengan bahasa yang halus jangan membentak supaya saling memafkan antara pihak si A dan Pihak si B”*

## **3. Memahami Perkembangan Tiap ABK**

ABK memiliki kecepatan dan gaya belajar yang beragam. Memahami hal ini dapat membantu guru SLB lebih sabar dan toleran terhadap perbedaan yang dimiliki siswanya. Gunakan pendekatan individual dan sesuaikan metode pengajaran sesuai dengan kebutuhan belajar tiap ABK.

Contohnya yang telah diungkapkan Ibu Kusti: *“kalau kita mengajar kan banyak yang tidak tenang. Contohnya kita harus melakukan pendekatan khusus diferensiasi yaitu pendekatan yang memberikan keleluasan pada siswa untuk belajar sesuai bakat, minat serta kemampuannya. Di SLB Swadaya Semarang ini ekstra menyanyi, memasak, bola basket dll. jadi anak bisa tau bakat minatnya yang apa”*.

Contoh lainnya yang diungkapkan Bapak Kirman: *“kita mendidik anak tunagrahita itu mandiri mbak agar mereka bisa merawat dirinya sendiri. Bisa ke kamar mandi sendiri, makan sendiri, menyapu, melipat baju dll. Karena di SLB Swadaya ini ada mata pelajaran KMD (Kemampuan merawat diri) jadi bisa mengajarkan kedisiplinan bagi siswa.*

## **4. Komunikasi Efektif dengan ABK dan Orang Tua.**

Menjalin komunikasi yang baik dan terbuka dengan ABK dan orang tua mereka. Gunakan bahasa yang sederhana dan sesuai dengan kemampuan pemahaman ABK. Komunikasi yang efektif dapat membantu guru

memahami kondisi dan kebutuhan ABK dengan lebih baik, sehingga guru dapat memberikan respon yang tepat tanpa terpancing emosi.

Contoh yang diungkapkan oleh subjek kedua Bu Kusti: “ *Biasanya sebelum masuk pembelajaran pertama setelah liburan kenaikan kelas itu saya mengumpulkan dulu para wali murid untuk diajak bekerja sama untuk pembelajaran disekolah itu juga diajarkan dirumah. Biasanya kalau saya membagikan informasi lewat group wa jadi semisal ada masalah bisa menyampaikan ke group atau chat pribadi*”.

## **B. Bentuk-Bentuk Kontrol Emosi Dalam Menangani Anak Tunagrahita.**

Menurut Teori Kecerdasan Emosional (EQ) Goleman dan Salovey-Mayer (1995) mengidentifikasi lima dimensi utama kecerdasan emosional yang dapat diterapkan oleh guru Sekolah Luar Biasa (SLB) untuk mengelola emosi mereka, yaitu:

### **a. Kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi diri sendiri.**

Guru SLB yang memiliki kesadaran diri emosional yang tinggi dapat mengenali emosi mereka saat muncul dan memahami bagaimana emosi tersebut memengaruhi pikiran dan perilaku mereka.<sup>3</sup>

Contohnya yang dilakukan oleh subjek Bu Wiwik: “ *kita kalau menghadapi anak itu sesuai keinginan mereka, mungkin kalau datang kesekolah ada yang makan dahulu, mau main dahulu baru masuk ke kelas kita harus memahami anak ini dahulu sesuai keinginannya kalau misal mereka sudah moodnya baik maka kita bisa memulai pembelajaran dengan baik dan nyaman.*”

Contoh lainnya dilakukan oleh Bu Kusti: “ *Anak tunagrahita kan mengalami lambar belajar ya mbak, tapi bukan berarti dia tidak bisa apa-apa. Kita harus menggali potensi yang dia miliki. Contoh ada murid yang tidak bisa menulis maka kita mengajarkannya dengan cara membuat titik-titik kemudian mereka menghubungkan garis supaya menjadi huruf atau angka.*”

### **b. Kemampuan memotivasi diri.**

Teknik seperti pernapasan dalam, meditasi, atau yoga dapat membantu guru menenangkan diri saat merasa tertekan atau emosi.<sup>4</sup>

Contoh yang dilakukan Ibu Wiwik: “ *Disekolah kan ada pelajaran olahraga dan biasanya juga setiap hari jumat selalu untuk senam*

*bersama baik itu guru maupun muridnya supaya kita bisa merilkeskan pikiran dan membuat tubuh kita sehat.”*

Contoh lainnya yang dilakukan oleh Ibu Kusti : *“ Saya biasanya kalau merilekan pikiran biasanya dengan cara membaca novel di HP kadang juga kalau hari libur jalan-jalan berdua bersama suami”*

### **c. Mengelola dan mengekspresikan emosi.**

Kenali apa yang biasanya memicu emosi negatif pada diri Anda saat mengajar anak tunagrahita. Hal ini bisa membantu Anda mengantisipasi dan mengendalikan emosi sebelum situasi semakin memburuk. <sup>6</sup>

Contoh yang telah diungkapkan oleh Bu Kusti : *“ Ya namanya manusia itu kadang terbawa emosi tanpa sadar. Tapi saya berusaha kalau misal ada masalah dirumah ya diselesaikan dirumah. Kita harus profesional berusaha sebaik mungkin mengatur masalah pribadi dirumah dengan disekolahan.”*

Contoh lain juga berpendapat sama ketika subjek Pak Kirman: *“Menyelesaikan masalahnya saat masalah keluarga biasanya diselesaikan dirumah jadi jangan sampe marah dengan anak-anak ketika kita sudah disekolahan ketika masih ada masalah dirumah takutnya menimbulkan hal yang tidak baik”.*

Contoh yang telah diungkapkan oleh subjek Bu Wiwik ketika ada murid yang ingin mengajak cerita (curhat) biasanya beliau merangkul anak tersebut seperti anak sendiri saja intinya saya sayang sama mereka mbak kalau mau cerita ya coba didengarkan siapa tau kan lagi ada masalah ma keluarganya atau temen kelasnya.

### **d. Membina Hubungan dengan orang lain.**

Guru SLB yang memiliki keterampilan sosial yang baik dapat berkomunikasi secara efektif dengan orang lain, termasuk murid-murid, orang tua, dan rekan kerja.

Contoh yang di ungkapkan oleh Bu kusti juga sama hal nya Subjek Bu wiwik kalau ada yang mau mengajak gobrol biasanya

beliau layani dengan senang hati. Bahkan ada anak yang pendiam beliau mengajaknya mengorol bareng supaya bisa akrab dengan murinya. Kan peranak berbeda-beda menurut Bu Kusti ada yang pendiam ada yang banyak omong.

- 1) Berempati : Cobalah untuk memahami perasaan orang lain dan tunjukkan empati. Hindari menghakimi atau memberikan nasihat yang tidak diminta.

Contoh yang diungkapkan Bu Kusti yaitu “semisal *ada anak yang berantem terus kita kumpulan menjadi satu dulu ditanya permasalahannya apa kenapa bisa berantem dan membuat kelas rusuh makan kita pertemuan dulu siapa yang memulai perkelahian ini apa permasalahannya kenapa bisa timbul perkelahian maka dikumpulkanlah anak tersebut dan dibeikan nasehat yang baik*”.

Jadi dalam hal ini ketika beliau berempati kepada murid yang berantem beliau memberikan nasehat kepada semua pihak tidak hanya satu anak saja, jadi dalam hal ini Bu kusti tidak membedakan antara satu dengan lainnya.

Contoh lainnya yang diungkapkan oleh Pak Kirman ketika ada anak yang tidak mengerti pelajaran yaitu “ *kita bisa melihat siapa yang diajar. Kita tidak mungkin marah-marah mbak jadi semisal kita marah kita harus menjelaskan dengan baik kalau ada anak yang tidak mengerti.*”

Jadi dalam hal ini beliau beranggapan marah tidak akan menyelesaikan masalah tapi kita harus menaggapinya dengan lembut dan baik.

### **C. Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Emosi Guru dalam Menangani Anak Tunagrahita di SLB –C Swadaya Semarang**

Kontrol emosi guru sangatlah penting dalam menciptakan proses belajar mengajar yang kondusif dan efektif bagi anak-anak SLB. Berikut beberapa

faktor yang dapat memengaruhi kontrol emosi guru dalam menangani anak SLB:<sup>70</sup>

### **1. Faktor Internal Guru**

#### **a. Keterampilan Mengelola Emosi:**

Guru yang memiliki kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola mengelola emosi mereka. emosinya sendiri akan lebih mudah untuk membantu anak didiknya dalam Contoh hal yang dilakukan menurut subjek Pak kirman ketika sebelum menjadi guru subjek belum bisa mengontrol emosinya tetapi setelah menjadi guru beliau sudah bisa mengontrol emosinya. Karena seorang guru apalagi guru sekolah anak berkebutuhan khusus diharuskan bersikap sabar ketika menghadapi anak yang mempunyai kebutuhan khusus.

Selanjutnya contoh hal yang dilakukan dari penjelasan subjek Bu Kusti bahwa anak tunagrahita itu membutuhkan perhatian lebih dari pada anak biasanya. Dan subjek dalam menangani anak tunagrahita biasanya mengajak dan mengobrol bersama ketika si anak sedang marah sehingga guru memang membutuhkan kesabaran yang cukup.

Dan dari penjelasan subjek Bu wiwik bahwa anak tunagrahita itu membutuhkan perhatian lebih dari pada anak biasanya. Dan subjek dalam menangani anak tunagrahita biasanya mengajak dan mengobrol bersama ketika si anak sedang marah sehingga guru memang membutuhkan kesabaran yang cukup.

#### **b. Motivasi dan Komitmen:**

Guru yang memiliki motivasi dan komitmen tinggi terhadap pekerjaannya akan lebih terdorong untuk bersabar dan mencari solusi terbaik dalam menghadapi berbagai tantangan dalam mengajar anak SLB. Subjek 1, 2, dan 3 mengungkapkan bahwa dukungan saran keluarga itu juga sangat penting terhadap dirinya selain itu aktivitas diwaktu luangnya juga memberikan dirinya bersemangat menjalani

---

<sup>70</sup> Fatima Tangle. *Subjektif Well Being dan Kesabaran pada Guru SLB dalam Menangani Anak Tunagrahita Kategori Sedang di SLB Negeri 1 Mataram*. 2002 : Skripsi, UIN Mataram.

hidupnya main game di HP nonton film karena hal ini bisa merefresh otak subjek untuk memulai kehidupan yang baru lagi setiap harinya agar tidak bosan.

c. Dukungan Sosial

Dukungan dari keluarga, kolega, dan atasan dapat membantu guru dalam menjaga kesehatan mental dan emosionalnya, sehingga meningkatkan kemampuannya dalam mengontrol emosi saat mengajar.

Dari observasi dan wawancara yang peneliti lakukan ke tiga subjek yang diteliti sepakat menjadikan dukungan keluarga sebagai kunci utama menjadi pengaruh yang positif dalam kehidupan seperti menjadikan lebih tenang dan memiliki hati yang tenang, dimanapun kita berada keluarga adalah hal nomer satu.

**2. Faktor Eksternal Guru:**

a. Ketersediaan Sumber Daya

Ketersediaan sumber daya yang memadai, seperti alat bantu mengajar, ruang kelas yang kondusif, dan asisten guru, dapat membantu guru dalam mengajar dengan lebih efektif dan efisien, sehingga mengurangi stres dan meningkatkan kesabarannya.

Dari hasil observasi di SLB-C Swadaya Semarang memiliki ruang kelas masing-masing perkelas yang memadai jadi semua guru bisa mengajar dengan nyaman tenang tanpa gangguan dari murid kelas lain. Dan di SLB juga tersedia ruang guru sehingga saat guru ingin istirahat bisa tenang tidak diganggu oleh murid. Ada juga kantin sekolah sebagai sarana tempat memenuhi kebutuhan hidup makan dan minum serta disana ada kamar mandi murid dan guru dipisah agar bisa nyaman memakainya.

b. Kerjasama dengan Orang Tua:

Kerjasama yang baik dengan orang tua murid dapat membantu guru dalam memahami kebutuhan dan kondisi anak didiknya dengan lebih Faktor pendorong dalam pemahaman gambaran kontrol emosi melalui

kesabaran guru ketika menghadapi anak tunagrahita yaitu ada dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal meliputi keterampilan mengelola emosi, motivasi dan Komitmen, dan dukungan Sosial. Sedangkan faktor eksternalnya meliputi ketersediaan sumber daya dan kerjasama dengan orang tua baik, sehingga memudahkannya dalam mengembangkan strategi mengajar yang tepat dan meningkatkan kesabarannya.

Dari hasil observasi di SLB- C antara guru dan murid guru memiliki kerjasama yang bagus seperti membuat group wa sehingga bisa komunikasi saat anak dirumah dan jika orang tua ingin curhat kepada guru wali kelas masing-masing bisa ditanyakan lewat pesan chat atau telepon.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian gambaran kontrol emosi guru di SLB-C Swadaya Semarang, berdasarkan yang telah peneliti teliti maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pemahaman gambaran kontrol emosi guru di SLB-C Swadaya Semarang yaitu mampu mengontrol emosi anak tunagrahita dengan cara mengenali emosi diri sendiri, berpikir positif dan fokus solusi, memahami perkembangan tiap anak berkebutuhan khusus, dan komunikasi efektif dengan anak berkebutuhan khusus dan orang tuannya.
2. Berbagai bentuk pemahaman gambaran kontrol emosi guru yang dimiliki oleh guru di SLB-C Swadaya Semarang yang diaplikasikan untuk mengontrol emosi guru diantaranya yaitu kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi diri sendiri, kemampuan memotivasi diri, mengelola dan mengekspresikan emosi, dan membina hubungan dengan orang lain.

#### **B. Saran**

Setelah dilakukan penelitian oleh peneliti terhadap guru di SLB-C Swadaya Semarang ada kesempatan dimana peneliti memberikan saran kepada guru dan peneliti lain yaitu:

##### **1. Bagi Guru**

Guru yang merupakan seorang pendidik dimana wajib memiliki sikap sabar dalam mengontrol emosinya terutama dalam menghadapi anak yang berkebutuhan khusus, dimana lebih sabar dalam mendidik, membimbing, mencoba memahami kondisi anak, sehingga bagi guru di SLB-C Swadaya Semarang sendiri dapat memberikan solusi terhadap problematika yang dihadapi oleh anak berkebutuhan khusus baik memberikan metode maupun teknik khusus yang diberikan kepada anak tunagrahita sehingga anak-anak yang memiliki permasalahan dapat diatasi dengan baik.

## 2. Bagi Orang Tua

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang pentingnya kontrol emosi dari pihak orang tua agar tujuan dari penelitian ini memberikan solusi terhadap problematika yang dihadapi oleh anak berkebutuhan khusus.

## 3. Bagi peneliti lain

Penulis berharap bisa memberikan serta mengembangkan hasil dari penelitian ini secara lebih dalam dan menggunakan referensi yang lebih kompleks sehingga dalam penelitian ini bisa memiliki teori dan jangkauan yang lebih luas serta mendalam tentang keilmuannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. F Prasetya and I M S Gunawan. 2018. *Mengelola Emosi*. Yogyakarta: Kmedia.
- Aqila Smart. 2010. *Anak Cacat Bukan Kiamat: Metode Pembelajaran & Terapi untuk Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Kata Hati.
- Chothimatul Muzaro'ah. 2018. *Konsep Sabar Dalam Menangani Anak Tunagrahita (Studi Terhadap Pemahaman Guru Di KB-TK Assakinah Inklusi Wirosari)*. Semarang: UIN Walisongo.
- Dinda Putpita Sari. 2022. Skripsi: "*Penerapan Tawakal Dalam Membimbing Anak Tunagrahita, studi pemahaman guru SLB Muhammadiyah Golokan Sidayu Kabupaten*".
- Djam'an Satori & Aan Komariah. 2013. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Endang Rochyadi. 2005. *Pengembangan Program Pembelajaran Individual Bagi Anak Tunagrahita*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Firda Nadhiroh, Yahdinil. 2017. 'Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis Tentang Psikologi Manusia)', *Jurnal Saintifika Islamica*, 2.1.
- Grita Ratriana Melinda. 2017. "*Kontrol Emosi Pada Mahasiswa Yang Memiliki Tipe Kepribadian Introvert*". Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Jati Rinarki Atmaja. 2019. *Pendidikan Dan Bimbingan Anak Berkebutuhan Khusus*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Kemis, Ati Rosnawati. 2013. *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita*. Jakarta: Luxima Metro Media.
- Koentjaraningrat. 1981. *Metode Penelitian Masyarakat*, Jakarta: Gramedia.
- Komariah. 2023. *Implementasi Pembacaan Asmaul Husna Terhadap Kontrol Emosi Anak Tunagrahita Sedang Sekolah Luar Biasa*

- (SLB) Negeri PKK Provinsi Lampung. Skripsi: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Krik S.A. 1970. *Educating Exceptional Children*, New Deldhi: OXFORD & IBH Publishing Co.
- Lexy J. Moleong. 2020. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Maryati. 2007. *Hubungan Kematangan Emosi dengan Kesiapan Menghadapi Perkawinan pada Wanita Dewasa Awal di Kecamatan Semarang Barat*, Jurnal Psikologi Proyeksi.
- M. Darwis Hude. 2006. *EMOSI (Penjelajahan religio-pikologis tentang emosi manusia di dalam Al-Qur'an)*. Jakarta: Erlangga.
- Mohammad Efendi. 2008. *Pengantar Psikopedagogik Anak Berkelainan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Nunung Apriyanto. 2012. *Seluk Beluk Tunagrahita Dan Strategi Pembelajarannya*. Yogyakarta: Javalitera.
- Riana Mashar. 2011. *Emosi Anak Usia Dini dan Sreategi Pengembangannya Edisi Pertama*. Jakarta: Kencana.
- Saifudin Azwar. 1998. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Siti Maimunawati, Muhammad Alif. 2020. *Peran Guru, Orang Tua, Methodedan Media Pembelajaran: Strategi KBM Di Masa Pandemi Covid 19*. Serang Banten:3M Media Karya Serang.
- S. Margono. 2020. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Steven Tubaus.2021. *Psikologi PAK*, Solok: Anggota IKAPI Insan Cendekia Mandiri.
- Sudarto. 2002. *Metode Penelitian Filsafat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulthon.2020. *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*. Depok: PT Rajagrafindo Perseda.
- Sutrino Hadi. 1993. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.

- Syamsu Yusuf. 2006. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- T. Sutjihati Somantri. 2012. *Psikologi Anak Luar Biasa*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Utawi Pratiwi. 2020. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Diva Press (Anggota IKAPI).
- Winamo Surakhamad. 1993. *Pengantar Penelitian Ilmiah ; Dasar Metode Teknik*. Bandung: CV Taesito.
- Winta Laras. 2019. "*Pengendalian Emosi Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Teratai Palembang*", Thesis, Uin Raden Fatah Palembang, 2019.

## LAMPIRAN

### LAMPIRAN 1

#### A. Pedoman Observasi

1. Melihat serta mengamati fasilitas dan prasarana yang ada di SLB Swadaya Semarang.
2. Melihat dan mengamati proses belajar mengajar yang diberikan pada anak tunagrahita di SLB Swadaya Semarang.
3. Melihat dan mengamati pengaplikasian tingkat kesabaran pada guru dalam menghadapi anak tunagrahita di SLB Swadaya Semarang.
4. Melihat dan mengamati faktor pendukung pada pemahaman tingkat kesabaran pada guru SLB Swadaya Semarang.

#### B. Pedoman Dokumentasi

1. Tujuan serta visi misi di SLB Swadaya Semarang
2. Struktur organisasi di SLB Swadaya Semarang
3. Sarana dan prasarana di SLB Swadaya Semarang
4. Data guru dan siswa di SLB Swadaya Semarang

#### C. Pedoman Wawancara

##### Daftar Pertanyaan Kepala Sekolah:

1. Bagaimana latar belakang berdirinya SLB Swadaya Semarang?
2. Apa saja sarana dan prasarana yang tersedia untuk anak tunagrahita di SLB Swadaya Semarang?
3. Bagaimana strategi pembelajaran yang digunakan untuk anak tunagrahita di SLB Swadaya Semarang?

##### Daftar Pertanyaan Guru:

1. Bagaimana penilaian guru mengenai anak tunagrahita?
2. Apakah acuan guru saat menghadapi anak tunagrahita?
3. Apakah ada kendala apa yang terjadi pada saat menghadapi anak tunagrahita pada saat mengajar?

4. Apakah faktor dorongan guru supaya bersikap sabar dalam menghadapi anak tunagrahita?
5. Apakah ada acara tertentu yang diterapkan Ketika menghadapi anak tunagrahita di SLB Swadaya Semarang?
6. Apakah yang guru lakukan Ketika anak tunagrahita yang ditangani sulit untuk mencerna pembelajaran yang diberikan?
7. Apakah guru memiliki strategi khusus Ketika menghadapi anak tunagrahita di SLB Swadaya Semarang?
8. Bagaimanakah pendapat guru Ketika pada saat posisi guru dituntut untuk mengajar, tetapi disisi lain sedang memiliki masalah pribadi?
9. Bagaimana cara mengontrol emosi guru pada saat menghadapi anak tunagrahita di SLB dengan masalah yang ada dirumah?
10. Bagaimana cara membangun hubungan baik antara guru dengan orang tua siswa?
11. Bagaimana cara anda memotivasi diri sendiri saat menghadapi anak tunagrahita?
12. Bagaimana cara mengatur waktu antara pekerjaan pribadi di sekolah dengan pekerjaan pribadi dirumah melalui kesabaran?
13. Apakah lingkungan sekitar berpengaruh saat menghadapi anak tunagrahita?

## LEMBAR PERIZINAN PENELITIAN

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**  
Jalan Prof. Hanka Kiri 2 Semarang 50185  
Telepon 024-7601295, Website: www.iuhun.walisongo.ac.id, Email: iuhun@walisongo.ac.id

---

Nomor : 1033/Un.10.2/D.1/KM.00.01/3/2024  
Lamp : Proposal Penelitian  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

5 Maret 2024

Yth,  
Pimpinan SLB-B,C Swadaya Jl. Seteran Utara II No 2 Semarang  
di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat kami sampaikan bahwa dalam rangka penyusunan Skripsi untuk mencapai gelar kesarjanaan pada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin penelitian kepada:

Nama : LAILATUL ISTIQOMAH  
NIM : 1904046053  
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi  
Judul Skripsi : Gambaran Kontrol Emosi Melalui Tingkat Kesabaran Guru Di SLB-C Swadaya Semarang  
Tanggal Mulai Penelitian : 4 Maret 2024  
Tanggal Selesai : 04/03/2024  
Lokasi : SLB-B,C Swadaya Jl. Seteran Utara II No 2 Semarang

Bersama ini kami lampirkan Proposal Penelitian dan Instrumen Pengumpulan data yang bersangkutan.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan perkenannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

An. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik dan  
Kelembagaan

  
SULAIMAN

Tembusan:  
- Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (sebagai laporan)

---

\* Surat ini telah diupload secara elektronik, untuk cek keaslian surat ini silakan scan QRCode di atas.

## LEMBAR TELAH MELALUKAN PENELITIAN DARI SEKOLAH



SEKOLAH LUAR BIASA – B, C SWADAYA SEMARANG  
(TKLB,SDLB,SMPLB,SMALB)  
Jl. Seteran Utara II No. 2 Semarang Kode Pos 50134 Telp. (024) 86400010  
Email :Slbc\_swadaya@yahoo.com

### SURAT KETERANGAN

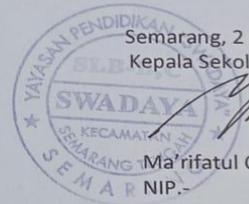
No. 024/Sek. Swd-C/IV/2024

Berdasarkan surat No. 1033/Un.10.2/D.1/km.00.01/3/2024 tanggal 5 Maret 2024 perihal ijin Penelitian an pengambilan data dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi UIN Walisogo Semarang di SLB-B, C Swadaya Semarang, maka Kepala SLB-B, C Swadaya Semarang, menerangkan :

NO	Nama	Nim	Fakultas
1	Lailatul Istiqomah	1904046053	Ushuluddin dan Humaniora

Bahwa mahasiswa tersebut telah melaksanakan penelitian tentang Gambaran Kontrol Emosi Melalui Tingkat Kesabaran Guru Di SLB Swadaya Semarang dan pengambilan data di SLB BC Swadaya Semarang

Demikian surat keterangan ini sehingga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Semarang, 2 April 2024  
Kepala Sekolah

Ma'rifatul Chusna, S.Pd.I  
NIP. -

## LEMBAR PERSETUJUAN NARASUMBER

### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI NARASUMBER

Judul Penelitian : Gambaran Kontrol Emosi Melalui Tingkat Kesabaran Guru Di SLB Swadaya Semarang.  
Peneliti : Lailatul Istiqomah.  
Alamat : JL. Stasiun Jerakah Kecamatan Tugu Semarang.

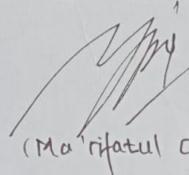
Dengan ini saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ma'rifatul Chusna, S.Pd - I  
Umur : 41 tahun  
Alamat : Ling. Kolang Kaliny Rt 3/ Rw 2  
Bergas - Kab. Semarang

Menyatakan dengan ini, saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak mengandung resiko berbahaya dan saya telah diberitahu bahwa hasil penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya.

Demikian surat pertanyaan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, Maret 2024

  
(Ma'rifatul Chusna)

### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI NARASUMBER

Judul Penelitian : Gambaran Kontrol Emosi Melalui Tingkat Kesabaran Guru Di SLB Swadaya Semarang.  
Peneliti : Lailatul Istiqomah.  
Alamat : JL. Stasiun Jerakah Kecamatan Tugu Semarang.

Dengan ini saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Wiwik Kurniawati  
Umur : 43 tahun  
Alamat : JL. Tandang Ijen RT 9 RW 11 Kelurahan Jomblang Kecamatan Candisari Semarang

Menyatakan dengan ini, saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak mengandung resiko berbahaya dan saya telah diberitahu bahwa hasil penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya.

Demikian surat pertanyaan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 20 Maret 2024

  
( Wiwik Kurniawati

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI NARASUMBER

Judul Penelitian : Gambaran Kontrol Emosi Melalui Tingkat Kesabaran Guru Di SLB Swadaya Semarang.  
Peneliti : Lailatul Istiqomah.  
Alamat : JL. Stasiun Jerakah Kecamatan Tugu Semarang.

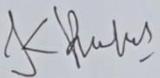
Dengan ini saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sukirman, S-pd  
Umur : 52 th  
Alamat : Jl. Tmn Giri Mukti TMT no 328 Hagdahi Kalon Pedurungan

Menyatakan dengan ini, saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak mengandung resiko berbahaya dan saya telah diberitahu bahwa hasil penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya.

Demikian surat pertanyaan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, Maret 2024

  
( Sukirman )

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI NARASUMBER

Judul Penelitian : Gambaran Kontrol Emosi Melalui Tingkat Kesabaran Guru Di SLB Swadaya Semarang.

Peneliti : Lailatul Istiqomah.

Alamat : Jl. Stasiun Jerakah Kecamatan Tugu Semarang.

Dengan ini saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dra. Kusti Indriati  
Umur : 59 Tahun  
Alamat : Jl. Refleksi no.26 Mlatiharjo Semarang

Menyatakan dengan ini, saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak mengandung resiko berbahaya dan saya telah diberitahu bahwa hasil penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya.

Demikian surat pertanyaan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 20 Maret 2024

  
(Dra. Kusti Indriati)

**Foto saat sedang mewawancarai**



## Foto SLB Swadaya Semarang



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri

**Nama** : Lailatul Istiqomah  
**Fakultas/ Jurusan** : Ushuluddin dan Humaniora/ Tasawuf dan Psikoterapi  
**TTL** : Kendal, 24 Desember 2000  
**Alamat Asal** : Jl. Stasiun Jerakah RT02/RW03, Kec. Tugu Semarang

### B. Riwayat Kehidupan

**TK/ RA** : RA Walisongo Semarang ( lulus 2007)  
**MI** : MI Walisongo Semarang ( lulus 2013)  
**SMP** : SMP Nurul Islam Semarang ( lulus 2016)  
**MA** : MA NU Nurul Huda Semarang ( lulus 2019)

Semarang, 7 Juni 2024



Lailatul Istiqomah

1904046053