

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di *Homeschooling* Sukacita Banjarmasin, yang berlokasi di jalan Rantauan darat no.7, Pekauman, Kec. Banjarmasin Selatan. Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan kode pos. 70231. Sekolah Sukacita Banjarmasin terdiri dari sekolah Tingkat KB sampai dengan TK dengan berbasis sekolah *homeschooling*. Lembaga *homeschooling* merupakan layanan non formal dimana anak dapat belajar secara fleksibel terkait waktu dalam proses pembelajaran. Kurikulum yang digunakan disesuaikan dengan kebutuhan anak dan memiliki fleksibilitas dalam belajar. Sekolah ini menerima anak-anak berkebutuhan khusus dengan berbagai kategori misalnya untuk saat ini ada anak dengan hambatan *Autism Spectrum Disorder (ASD)*, *Down Syndrome*, dan *Dyslexia*.

Adapun visi dari pendidikan *homeschooling* Sukacita Banjarmasin ialah menjadi percontohan bagi Pendidikan inklusi yang menyediakan lingkungan belajar yang bersemangat dan menyenangkan bagi anak-anak berkebutuhan khusus sehingga terjadi perubahan dalam diri anak, keluarga dan lingkungan. Visi tersebut akan terwujud yang di dorong oleh misi sebagai berikut:

- a. Memberikan Pendidikan yang tepat bagi anak-anak berkebutuhan khusus
- b. Memberikan kesempatan bagi anak berkebutuhan khusus untuk mengembangkan kepribadian dan pengetahuan sesuai dengan potensinya

melalui program dan penanganan secara menyeluruh.

TABEL 4.1 DATA SISWA SEKOLAH SUKACITA BANJARMASIN BERDASARKAN KATEGORI GANGGUAN

Hambatan	Aksara	Bertambah	Harapan	Bahagia	Jumlah
<i>Autism Spectrum Disorder (ASD)</i>	4	3	3	5	19
<i>Down Syndrome</i>	1	1	-	-	
<i>Dyslexia</i>		1	1		

(Sumber: Dokumen Internal *Homeschooling* Sukacita Banjarmasin, 2025)

## 2. Prosedur Penelitian

Berikut merupakan data terkait alur pelaksanaan penelitian yang di sajikan dalam bentuk tabel:

TABEL 4.2 PROSEDUR PENELITIAN

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Keterangan
1	Senin, 5 Agustus 2024	Wawancara awal dan studi penelitian	Di <i>Homeschooling</i> Sukacita Banjarmasin
2	Kamis, 24 April 2025	Menemui Profesional Judgement 1	Di Kampus UIN Antasari Banjarmasin
3	Selasa, 29 April 2025	Menemui Profesional Judgement 2	Di Kampus UIN Antasari Banjarmasin
4	Rabu, 14 Mei 2025	Mengurus izin penelitian di Sekolah Sukacita Mengatur jadwal wawancara bersama subjek	Di Klinik Happy Kids <i>Homeschooling</i> Sukacita Banjarmasin
5	Selasa, 20 Mei 2025	Wawancara subjek (AHH) Wawancara subjek (AA)	Di <i>Homeschooling</i> Sukacita Banjarmasin
6	Rabu, 4 Juni 2025	Wawancara dengan informan (SH) Wawancara dengan informan (SA)	Di <i>Homeschooling</i> Sukacita Banjarmasin
7	Selasa, 17 Juni 2025	Wawancara dengan informan (S)	Di <i>Homeschooling</i> Sukacita Banjarmasin
8	Jum'at, 20 Juni 2025	Wawancara dengan informan (AN)	Di <i>Homeschooling</i> Sukacita Banjarmasin
9	Jum'at, 13	Observasi perilaku subjek	Di <i>Homeschooling</i> Sukacita

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Keterangan
	Juni 2025	dan siswa saat sekolah	Banjarmasin
10	Senin, 16 Juni 2025	Observasi perilaku subjek dan siswa saat sekolah	Di <i>Homeschooling</i> Sukacita Banjarmasin

### 3. Mekanisme Triangulasi Data

Triangulasi data merupakan alur yang digunakan untuk menggali lebih dalam tentang data dan informasi pada penelitian. Teknik triangulasi data merupakan teknik yang dilakukan peneliti dalam memproses data. Teknik triangulasi data juga berfungsi untuk melakukan keabsahan data yang dilakukan peneliti melalui wawancara dengan objek yang diteliti. Dalam hal ini, peneliti melakukan triangulasi sumber, dan triangulasi teknik. Triangulasi teknik dilakukan dengan cara menggabungkan beberapa metode pengumpulan data, yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara tidak terstruktur dimana wawancara dilakukan dengan menyediakan instrumen penelitian dan tidak hanya bersifat kaku pada pedoman wawancara tetapi juga dapat berkembang saat proses wawancara. Selain subjek utama, peneliti juga mewawancarai informan/*significant others* lain seperti guru utama dan orang tua anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) guna memperkuat dan membandingkan data yang telah diperoleh. Peneliti juga melakukan observasi langsung terhadap kegiatan pendampingan antara guru pendamping khusus (GPK) dan anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) yang bertujuan untuk melihat secara nyata bagaimana bentuk intervensi pengelolaan emosi diterapkan.

Sementara itu, triangulasi sumber dilakukan dengan menggali informasi dari berbagai pihak, mulai dari subjek utama yaitu antara guru pendamping khusus

(GPK), hingga informan lain seperti guru kelas dan orang tua. Peneliti juga memanfaatkan bahan bacaan seperti buku, jurnal, serta dokumen sekolah yang berkaitan dengan anak berkebutuhan khusus. Gabungan dari kedua jenis triangulasi ini membantu peneliti memastikan bahwa data yang diperoleh dapat dipercaya dan sesuai dengan kondisi di lapangan.

#### 4. Proses Pelaksanaan Penelitian

##### a. Waktu, Tanggal dan Tempat Penelitian

Pelaksanaan penelitian dalam hal ini adalah wawancara yang dilakukan kepada subjek dan informan bertempat di *Homeschooling* Sukacita Banjarmasin. Waktu pelaksanaan wawancara dilakukan dengan menyesuaikan jadwal dan kegiatan dari subjek dan informan. Adapun waktu pelaksanaan wawancara pada penelitian ini sebagai berikut:

TABEL 4.3 WAKTU WAWANCARA SUBJEK

No	Subjek	Tanggal	Waktu	Tempat
1	AHH (GPK)	Selasa, 20 Mei 2025	14.40 WITA	<i>Homeschooling</i> Sukacita Banjarmasin
2	AA (GPK)	Selasa, 20 Mei 2025	16.00 WITA	<i>Homeschooling</i> Sukacita Banjarmasin

TABEL 4.4 WAKTU WAWANCARA INFORMAN/SIGNIFICANT OTHERS

No	Subjek	Tanggal	Waktu	Tempat
1	SH (Guru Utama)	Rabu, 04 Juni 2025	11.35 WITA	<i>Homeschooling</i> Sukacita Banjarmasin
2	SA (Guru Utama)	Rabu, 04 Juni 2025	11.54 WITA	<i>Homeschooling</i> Sukacita Banjarmasin
3	S (Ibu)	Selasa, 17 Juni 2025	13.30 WITA	<i>Homeschooling</i> Sukacita Banjarmasin

4	AN (Ayah)	Jum'at, 20 Juni 2025	09.30 WITA	<i>Homeschooling</i> Sukacita Banjarmasin
---	-----------	----------------------	------------	---

TABEL 4.5 IDENTITAS ANAK

No	Inisial Anak	Usia	Kelas	Hambatan
1	J – A1	7 Tahun	TK-B	<i>Autism Spectrum Disorder</i> (ASD)
2	A – A2	8 Tahun	1 Sekolah Dasar	<i>Autism Spectrum Disorder</i> (ASD)

## B. Penyajian Data

### 1. Identitas Subjek Penelitian

Pada penelitian ini, subjek yang dipilih sebagai narasumber merupakan guru pendamping khusus (GPK) yang aktif mendampingi anak-anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) di *Homeschooling* Sukacita Banjarmasin. Subjek berjumlah 2 orang yang dipilih sesuai dengan kriteria penelitian. Adapun identitas subjek sebagai berikut:

TABEL 4.6 IDENTITAS SUBJEK

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin
1	AHH – GPK A	22 Tahun	Perempuan
2	AA – GPK B	23 Tahun	Perempuan

#### a. Subjek 1 (AHH)

Subjek AHH adalah seorang guru perempuan yang berperan sebagai guru pendamping khusus (GPK) di *Homeschooling* Sukacita Banjarmasin, tepatnya di kelas Aksara. Pada saat proses wawancara subjek AHH datang dengan mengenakan pakaian yang senada berwarna putih antara atasan dan bawahan, memakai kerudung bermotif dengan paduan warna merah muda dan biru. Subjek

AHH juga mengenakan jam tangan berwarna hitam di pergelangan tangan kiri.

Selama proses wawancara berlangsung, subjek AHH cukup sering melakukan kontak mata dengan peneliti, terlihat santai dan tidak kaku ketika menjawab pertanyaan. Sesekali subjek AHH sambil memainkan benda yang ada dihadapannya seperti kertas atau memainkan ujung kerudung. Subjek AHH menjawab pertanyaan yang diajukan oleh peneliti dengan terbuka dan menjelaskan dengan rinci berdasarkan pengalaman subjek selama menjadi guru pendamping khusus (GPK) di *Homeschooling* Sukacita Banjarmasin dengan bahasa yang mudah dipahami. Hal ini tentu memudahkan peneliti untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

#### **b. Subjek 2 (AA)**

Subjek AA adalah seorang guru perempuan yang berperan sebagai guru pendamping khusus (GPK) di *Homeschooling* Sukacita Banjarmasin, tepatnya di kelas Bahagia. Pada saat proses wawancara subjek AA datang dengan memakai kerudung coklat yang warnanya senada dengan bawahan rok, dengan baju berwarna putih bermotif *vacado* hitam. Subjek AA memakai gelang mutiara di pergelangan tangan kiri, dan menggunakan kaos kaki pendek.

Selama proses wawancara berlangsung subjek AA jarang melakukan kontak mata dengan peneliti, terlihat sedikit kaku dan menjawab pertanyaan dengan suara nada rendah. Subjek menjawab pertanyaan yang diajukan oleh peneliti dengan terbuka dan menjelaskan dengan bahasa yang mudah dipahami berdasarkan pengalaman subjek selama menjadi guru pendamping khusus (GPK) di *Homeschooling* Sukacita Banjarmasin.

## 2. Identitas Informan/*Significant Others*

Informan pada penelitian ini adalah seseorang yang mengenal dan mengetahui dengan baik terkait subjek penelitian, sehingga dapat memberikan informasi tambahan dan memastikan kebenaran untuk memperkuat data yang sebelumnya diperoleh dari subjek penelitian. Peneliti menetapkan 4 orang sebagai informan, diantaranya 2 guru utama kelas dan 2 orang tua murid. Adapun identitas informan/*significant others* sebagai berikut:

TABEL 4.7 IDENTITAS INFORMAN/*SIGNIFICANT OTHERS*

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin
1	SH – I1	26 Tahun	Perempuan
2	SA – I2	23 Tahun	Perempuan
3	S – I3	37 tahun	Perempuan
4	AN – I4	40 Tahun	Laki-Laki

### a. Informan/*Significant Others* SH

Informan SH merupakan seorang guru utama yang mengajar di *Homeschooling* Sukacita Banjarmasin. Pada proses wawancara subjek SH datang mengenakan pakaian yang berwarna senada, yakni kerudung coklat yang senada dengan bawahan berwarna coklat, memakai baju putih polos. Subjek SH memakai kacamata dan memakai kaos kaki berwarna coklat.

Informan SH menjawab pertanyaan dengan tenang dan penuh semangat, juga sering melakukan kontak mata dengan peneliti. Memberikan informasi yang sesuai dengan keterangan yang sudah dipaparkan oleh subjek sebelumnya. Informan SH mengatakan bahwa perkembangan regulasi pada anak-anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) di *Homeschooling* Sukacita menunjukkan kemajuan yang bervariasi tergantung pada karakteristik masing-masing anak. Informan SH juga mengatakan guru pendamping khusus (GPK) dianggap sebagai sosok yang

membantu dan membimbing anak-anak secara langsung. Guru pendamping khusus (GPK) sangat membantu dalam menerapkan strategi regulasi emosi serta mendampingi guru utama dalam proses pembelajaran anak-anak.

#### **b. Informan/*Significant Others* SA**

Informan SA merupakan seorang guru utama yang mengajar di *Homeschooling* Sukacita Banjarmasin. Pada proses wawancara subjek SA datang mengenakan pakaian yang senada yakni kerudung berwarna ungu tua polos dan baju polos yang memiliki warna sama, dengan bawahan celana hitam.

Informan SA menjawab pertanyaan dengan tenang dan sesekali menggunakan gestur tubuh dalam menjelaskan serta cukup sering melakukan kontak mata dengan peneliti. Informan SA mengatakan bahwa anak-anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) di *Homeschooling* Sukacita menunjukkan perkembangan dalam mengenali dan mengelola emosinya sendiri dan emosi orang lain meskipun tetap membutuhkan ruang dan waktu. Informan SA memandang bahwa peran guru pendamping khusus (GPK) sangat besar dalam mendukung regulasi emosi anak, tidak hanya hadir secara fisik tetapi juga mendampingi anak secara emosional. Keberadaan guru pendamping khusus (GPK) dinilai sangat membantu anak menjadi lebih terkendali terhadap emosi pada dirinya.

#### **c. Informan/*Significant Others* S**

Informan S merupakan salah satu orang tua murid dari anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) yang bersekolah di *Homeschooling* Sukacita Banjarmasin. Pada proses wawancara subjek S datang mengenakan pakaian



dengan baju atasan kaos berwarna hijau dengan garis-garis berwarna putih, biru, merah, dan kuning, dipadukan dengan celana berwarna hitam putih, dengan rambut lurus panjang yang diikat sederhana dengan ikat rambut.

Informan S menjawab pertanyaan dengan tenang dan suara lembut bernada pelan, sesekali sambil memainkan kertas yang ada dihadapannya. Selama proses wawancara berlangsung informan S cukup sering melakukan kontak mata dengan peneliti. Informan S memberikan informasi terkait perkembangan anaknya yang cukup berkembang selama bersekolah di *Homeschooling* Sukacita terutama dalam meregulasi emosi. Informan S juga mengatakan bahwa guru pendamping khusus (GPK) sangat membantu dan terlibat dengan baik dalam perkembangan anaknya, dan selalu bertukar informasi mengenai perkembangan anak saat di sekolah dan ketika di rumah.

#### **d. Informan/*Significant Others* AN**

Informan AN merupakan salah satu orang tua murid dari anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) yang bersekolah di *Homeschooling* Sukacita Banjarmasin. Pada proses wawancara subjek AN datang mengenakan pakaian baju atasan kaos lengan pendek berwarna navy yang dipadukan dengan celana *jeans*. Informan juga AN mengenakan jam tangan berwarna hitam di pergelangan tangan kiri.

Informan AN menjawab pertanyaan dengan tenang, sesekali informan AN menyandarkan badannya ke belakang kursi, dan menggunakan gestur tubuh ketika menjawab pertanyaan. Selama proses wawancara berlangsung, Informan AN tidak terlalu sering melakukan kontak mata dengan peneliti. Informan AN

memberikan informasi terkait dengan perkembangan anaknya selama di Sekolah Sukacita terutama perubahan pada regulasi emosi. Informan AN merasa sangat puas dengan pelayanan yang diberikan oleh pihak *Homeschooling* Sukacita Banjarmasin. Informan AN juga menjelaskan dalam proses komunikasi biasanya selain berkomunikasi dengan guru pendamping khusus (GPK) juga dengan pihak terapi.

### **3. Intervensi Regulasi Emosi Oleh Guru Pendamping Khusus (GPK) Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anak *Autism spectrum Disorder* (ASD)**

#### **a. Subjek AHH**

Subjek AHH menjelaskan bahwa selama proses pembelajaran di kelas, anak-anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) menunjukkan perkembangan dalam hal mengenali dan mengelola emosi mereka. Subjek AHH melihat bahwa anak mulai memahami perasaan mereka sendiri dan mampu mengekspresikannya dengan lebih terkendali. Beberapa anak bahkan mampu menunjukkan reaksi yang tepat ketika mereka merasa marah, sedih, atau senang, meskipun mereka belum sepenuhnya stabil. Menurut Subjek AHH, proses ini tidak dapat dilepaskan dari peran pendampingan intensif dan tahapan intervensi terhadap pengaturan emosi yang secara konsisten digunakan dalam proses belajar mengajar.

### 1) Pemilihan situasi (*Situation selection*)

Bukanlah hal yang mudah bagi guru pendamping khusus (GPK) dalam membantu meregulasi emosi pada anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD). Dalam hal ini, perlunya memilih lingkungan pendidikan yang kondusif bagi stabilitas emosional. Untuk mengetahui lebih lanjut bagaimana karakteristik tiap anak dalam menunjukkan emosinya, Subjek AHH melakukan identifikasi pemicu emosi negatif terlebih dahulu. Hal ini berdasarkan pemaparan subjek AHH:

*Oinggih, nah tentunya untuk garis besarnya itu mengidentifikasi kita melihat anaknya apasih penyebab tantrumnya gitu kan.. nah mungkin dari anak disini sendiri itu mayoritasnya ASD semua jadi yang kita lihat cara tantrumnya itu beda-beda meskipun mereka di diagnosa ASD. Nah, untuk dikelas ulun sendiri tuh ada anak yang memang tantrumnya itu lebih kuat daripada teman-temannya apabila kehendaknya tu kada dituruti dan dia tu termasuk anak yang rigid yang harus dilakukan sesuatunya tu yang gabisa kita tinggal atau kita skip perilakunya. Nah kalonya inya sudah rigid cara mengatasinya pulang kita harus, eee... pasti bisi cara masing-masing lah salah satunya semisal nih dia terbiasa masuk ke kelas runtutannya tu dari opening masuk ke kelas B misal nih opening di kelas A tuh ke kelas B dia pasti rigid karna dia tuh pasti memikinya langsung naik ke playground runtutannya, nah mungkin karna rigidnya itu kami mengantisipasinya ialah dari kelas A setelah opening tadi kami biasanya minta tolong lagi untuk minta bawaan barang atau sesuatu yang kira dapat mengalihkan perhatiannya, jadi dia pasti bawa barang atau sesuatu media belajar yang dibawa ke kelas dia gitu, nah itu sih salah satunya untuk melihat bahwa oh anak ini pasti akan rigidnih pasti akan tantrumjadi penyebab tantrum tu salah satunya bisa rigid anak yang tidak dituruti.<sup>1</sup>*

Subjek AHH menegaskan bahwa pola emosi anak dengan *Autism Spectrum Disorder* (ASD) berbeda dan tidak dapat disamakan. Dengan

---

<sup>1</sup> AHH, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

memahami alasan di balik setiap reaksi emosional yang muncul, pendidik dapat lebih mudah mengantisipasi dan merencanakan tindakan pencegahan untuk mengurangi kemungkinan tantrum atau ledakan emosi di masa mendatang.

*Oh inggih, nah mungkin tiap anak jua emosinya berpola beda-beda jadi untuk menghindarinya kita pahami dulu anak ni kebutuhannya apa dan emosinya tuk disebabkan oleh apa, pas sudah paham emosinya karna ini berarti kita mulai antisipasi nih biar besok-besok tu kada kejadian lagi kaya gitu.<sup>2</sup>*

Subjek AHH kemudian menjelaskan bahwa, dalam hal penyesuaian terhadap lingkungan belajar, observasi terhadap perilaku dan respons emosional anak menjadi dasar utama dalam menentukan tempat yang paling sesuai bagi mereka di kelas. Guru dapat mengidentifikasi kebutuhan khusus setiap anak dengan melihat mereka dengan hati-hati, seperti sensitivitas terhadap suara atau keramaian. Sebagai contoh, subjek memilih untuk menempatkan anak-anak di ruang kelas yang lebih luas dan tenang jika mereka menunjukkan ketidaknyamanan atau menunjukkan reaksi berlebihan terhadap suara yang terlalu nyaring. Hal ini dilakukan untuk anak agar merasa lebih nyaman dan aman secara emosional, serta memastikan bahwa proses belajar berlangsung dengan lebih baik.

*Oke nah dari observasi ini kan kita mengklasifikasikan lagi oh ini anak kada suka dengan lingkungan yang e suaranya tu yang menimbulkan suara nyaring, berarti kita tempatkan anaknya tu di kelas yang lebih besar spacenya, itu termasuk salah satu membantu anak untuk merasa tetap nyaman berada di kelas. Yakan kaya misal nih ada salah satu anak yang namanya.... itu kan dia tidak bisa mendengar suara-suara yang nyaring otomatis kalo kita letakkan di kelas yang lebih spacenya sempit kalo ada teman lain atau anak lain yang berteriak dia pasti akan lebih merasa terdengar dan tertekan, nah jadi kita sesuaikan biar anak ini merasa lebih nyaman kita sesuaikan dengan ruangan dan kelompoknya jua kelompok anaknya .<sup>3</sup>*

---

<sup>2</sup> AHH, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

<sup>3</sup> AHH, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

Subjek AHH kemudian menjelaskan tahapan intervensi berdasarkan pada pemilihan situasi, yang dijelaskan oleh Gross dalam proses regulasi emosi, dengan mengubah lingkungan anak agar tidak terpapar pemicu yang dapat menyebabkan perilaku kaku (rigid). Menghilangkan ayunan, yang menjadi perhatian utama seorang anak, adalah salah satu tindakan yang dilakukan. Setelah menyingkirkan objek-objek tersebut dari lingkungannya, anak-anak tidak lagi terpaku pada satu kegiatan. Mereka secara bertahap mulai bersedia melakukan kegiatan lain tanpa mengalami tantrum atau ledakan emosi. Metode ini menunjukkan bagaimana penyesuaian terhadap keadaan dapat secara efektif membantu mengubah emosi anak menjadi lebih adaptif.

*Nah untuk situasi itu kan balik lagi nih penyebab tantrumtu pasti beda-beda nah kalo disini kan lebih ke contohnya nah seperti..... tadi yang membawa baarang ke kelas trus ada lagi anak yang rigidnya itu di atas kaya..... tu juga rigid di aatas kalonya tu pasti handak main ayunan tarus jadi kada mau beraktivitas nya mengikuti aktivitas outdoor kaya motorik diatas nah antipasinya kadang salah satunya itu pernah ayunannya tu dilepas nah dari ayunannya dilepas tu otomatis pas inya naik tu nah itu kada kawabeayun nah jadi pas dilepas mau inya beraktivitas, salah satu cara yang bisa mungkin dari semisalnya naik tu sudah melihat ayunan inya kada kawa lagi pasti melepas dari ayunan itu nah karna sudah dilepas lo dan inya handak marah pun kada lagi karna kadada ayunannya kadada visual yang sudah pernah inya lihat jadi inya langsung mengikuti aktivitas dan kada tantrum.<sup>4</sup>*

Berdasarkan hasil observasi lapangan, peneliti melihat bahwa dalam proses ini terlihat ketika anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) mulai gelisah dan berteriak karena ingin bermain di *playground*. Guru pendamping khusus (GPK) segera mengambil tindakan dengan mengalihkan fokus anak dan mengajaknya membawa barang tertentu ke kelas sebagai media pembelajaran, sekaligus mencegah terjadinya tantrum lebih lanjut. Ketika anak tetap menangis dan terlihat kesal, guru

---

<sup>4</sup> AHH, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

pendamping khusus (GPK) dibantu dengan guru utama membawanya keluar ruangan sejenak untuk menenangkan.

## 2) Modifikasi Situasi (*Situation Modification*)

Guru pendamping khusus (GPK) berusaha untuk mengubah beberapa situasi dengan tujuan untuk mengurangi efek emosinya dikenal sebagai modifikasi situasi. Agar anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) tidak mudah mengalami ledakan emosi seperti tantrum. Secara aktif subjek AHH menyesuaikan lingkungan dan kegiatan belajar mereka, selain itu subjek AHH menjelaskan bahwa guru pendamping khusus (GPK) harus memahami pola emosi setiap anak agar mereka tidak mengganggu teman-temannya di kelas.

*Eeee.... semisal nih ada dalam satu kelas nih kita ambil contoh ada satu anak yang tantrum karna di kelas tuh ada guru utama dan GPK otomatis GPK nih yang biasanya menangani anak-anak tantrumtu, jadi guru utama yang lebih fokus untuk mengajarnya nah kita sebagai GPK nih yang kita tangani nih kada terlalu mengganggu teman-teman yang sedang belajar di kelas, nah salah satunya kita pahami pola emosi marahnya kaya apa dan cara menanganinya itu setiap hari itu kan pasti kita sudah hapal oh anak ini cara menanganinya kaya ini nah kalo..... tu salah satu caranya ialah dibiarkan terlebih dahulu biar inya bisa memahami emosinya sendiri oh ini, soalnya dia bisa melukai dirinya sendiri jua dulu, dulu sering banget kaya mehantup-hantupkan kepala mungkin karena semakin perkembangan otaknya semakin sudah lebih baik jadi inya tahu oh itu sakit jadi setelah nyatu kalo tantrumtu jarang banget mehantupkan kepalanya. Nah kalo kita ngehadapi tantrum..... tu kalo masih tahap lebih awal tahap kaya masih belum melukai itu masih kita biarkan ja dulu, tapi kalo sudah memulai melukai diri sendiri baru kami pegang biasanya.<sup>5</sup>*

Subjek AHH mengatakan bahwa metode untuk mengatasi tantrum berbeda-beda untuk setiap anak. Sambil menjelaskan dengan kata-kata, kadang sambil dipeluk, dan tindakan fisik dapat dilakukan untuk menghentikan tantrumnya jika mulai membahayakan diri sendiri atau orang lain.

---

<sup>5</sup> AHH, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

*Oke, karna mungkin em anak yang satu dengan yang lain itu pasti berbeda-beda nah strateginya pun pasti beda-beda jua, nah kalo.....kada berhasil kaya space sendirinya masih belum paham emosinya biasanya baru kami dekap kami bilang begimitanlah, kaya..... tu sekolah disini, jadi anak yang baik....aaa mau makan dulu sama teman-temannya berarti langkah kedua tu mungkin memudahinya kaya membangun bonding antara guru lawan inya antara guru lawan murid. Jadi yang kedua tu biasanya memadahi dulu kaya menerangkan bahwa habistu aktivitasnya ini jangan marah-marah ini ini nah baru bisa meolah dia lebih tenang, kalo misalnya masih belum jua nih masih kaya hamuk aja lagi boleh kita cara di piting kaya mingkuti batis lawan tangannya untuk menyadarkan inya bahwa oh initu namanya emosi loh, ini tuh bisa menyakiti orang lain kalonya kita tuh kada sadar bahwa apa yang kita lakukan tu masih belum paham nah itu salah.<sup>6</sup>*

Dalam konteks kerja sama tim, subjek AHH menjelaskan bahwa perubahan situasi juga terlihat dalam percakapan rutin guru tentang membuat Rancangan Pembelajaran Individu (RPI) yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan setiap anak.

*Oke, nah jadi secara garis besarnya ini kan bentuk kerja samanya, yang pastinya di sekolah ini kn balik lagi kita ada rancangan pembelajaran individual atau RPP atau kadang PPI lah kelas pembelajaran individual nah di situ tuh.. kita kita pasti ada diskusi namanya, jadi diskusi dulu eee..... masing-masing anak tuh apa yang dibutuhkan apa yang mereka sudah capai atau apakah hal yang harus kita capai lanjutan. Nah dari situ kita bisa untuk apa namanya oh merancang untuk selama semester ini apasi yang akan kita capai itu bentuk kerja samanya sih, berpedoman dengan PPI dan RPPI sekolah.<sup>7</sup>*

Subjek AHH kemudian menjelaskan bahwa anak-anak yang mengalami kesulitan terus mendapatkan bantuan, dengan harapan secara bertahap anak-anak mengingat dan belajar aktif dalam pelajaran. Perubahan ini terjadi secara bertahap setiap harinya.

*Oke, nah untuk.... balik lagi kan biar anak tu lebih nyaman dalam kondisi yang mereka mungkin itu merasa kesulitan merasa ga mudah pastinya kita kada mungkin membiarkan inya untuk menghadapinya sendirian sebisa mungkin kita bantu dan kita jelaskan oh ini kaya gini ini kaya gini, kada*

---

<sup>6</sup> AHH, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

<sup>7</sup> AHH, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

*mungkin jua karna inya kan mnasih tahap perkembangan masih tahap pertumbuhan pasti masih banyak hal-hal yang harus dipelajarinya, jadi eee... sebisa mungkin guru tuh pasti awal-awal tu lebih membantu dulu baru yang kedua tu kita mengobservasi kita lihat inya bisa kada sudah sampai tahap ini, oh masih belum kita ajari pulang karena setiap hari tuh anak pasti berubah jadi pasti adalah sedikit banyaknya yang kita bantu tuh mereka ingat eee sedikit pun pasti ada perubahan.<sup>8</sup>*

Subjek AHH juga memberikan salah satu contoh situasi modifikasi yang dilakukan untuk mengatasi rigiditas anak yang sering tantrum. Untuk mengurangi gangguan meskipun tantrum terus terjadi, dilakukan penyesuaian rutinitas, seperti menghilangkan aktivitas makan ke kelas.

*Oke, nah melalui modifikasi situasi itu mungkin eee... kalo semisal nih anaknya tantrum kaya..... tu nah setiap hari jum'attuh pasti tantrum karna inya rigid handak ke atas sedangkan kita setiap hari jum'at tuh kadang kegiatannya di kelas aja, nah hari biasa kan senin sampai kamis pasti pembelajarannya tu pasti ada di outdoor di kelas atas sedangkan hari jum'at itu kadang kada selamanya kita naik ke atas ada yang kegiatannya kita di bawah aja. Jadi..... tuh pasti yang namanya tantrum dah setiap hari jum'at bahkan sampai sekarang tapi mungkin sekarang tu kada setantrum yang awal-awal, inya masih belum paham bahwa jum'attu kada naik ke atas ketu nah. Nah modifikasi situasinya mungkin ee.... pada saat mengambil bekal karna pada saat ,mengambil bekal tu pas banar tempatnya tuhandak melewati kelas inya dan itu pasti handak naik ke atas dah pas sudah mengambil bekal tu, jadi kami supaya inya kada tantrum kami masukkan ke kelas inyaimbahmeambil bekal tu nah kami cobaiinya makan di kelas inya walaupun itu masih tantrumseenggaknyaeeee....anak-anak lain tuh masih kada terlalu terganggu dengan tangisnya gitu.<sup>9</sup>*

Berdasarkan hasil observasi lapangan, peneliti menemukan bahwa dalam proses ini terlihat guru pendamping khusus (GPK) melakukan perubahan situasi seperti memindahkan anak ke ruangan lain menyesuaikan aktivitas saat anak menunjukkan tanda-tanda frustrasi. Salah satunya ada anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) yang menolak mengerjakan *worksheet* dan menangis sambil

---

<sup>8</sup> AHH, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

<sup>9</sup> AHH, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.



menghentakkan kaki, guru pendamping khusus (GPK) merespons dengan tetap mendampingi, memberikan arahan apakah anak ingin mengerjakan *worksheet* lain dengan mengajak komunikasi dan sambil memeluk dari belakang untuk member ketenangan pada anak.

### 3) Penempatan Perhatian (*Attentional Deployment*)

Ketika anak mulai merasa cemas atau marah, subjek AHH mengatakan bahwa langkah awalnya adalah membiarkan anak menenangkan diri terlebih dahulu, lalu perlahan dialihkan ke aktivitas yang mereka senangi, seperti mengerjakan *worksheet* favorit.

*Nah kalo sudah merasa cemas dan marah mungkin kita yang pertama tuh kita liatakanja dulu, trus kita sambil terapkan kaya misalnya tuh ada dalam satu kelas tubeduantrum atau bedua yang emosinya masih meledak-ledak cumin kada sampai tantrum yang hebat ketuna masih nangisajanangis dan pengen dimengerti, kami terangkan bahwa mereka tusekolah disini mereka tu belajar dengan baik jadi satu-satu kami terangkan kaya misalnya ini ulun sebagai GPK menerangkan anak A terus yang guru utama menerangkan anak B dulu, baru kalo sudah emosinya mereda kaya sudah moodnya baik lagi inyatu biasanya kami julung jua sesuatu yang mereka senangi kaya..... suka worksheet kami julung worksheet dulu nempel-nempel jadi suka nempel-nempel kami julung kalo sudah selesai baru kami julung aktivitas yang emang tujuannya untuk hari itu mereka belajar itu jadi sesuaikan dengan kebutuhan anaknya terlebih dahulu.<sup>10</sup>*

Subjek AHH juga menyoroti pentingnya memahami pola dan kebutuhan tiap anak secara spesifik. Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan memberi penjelasan terlebih dahulu jika ada perubahan dalam kegiatan harian, agar anak tidak kaget dan bisa menyesuaikan diri.

*Oke, nah untuk mengantisipasinya karna setiap anak tuh sudah berpola mereka kan rigid jadi kita tuh tahu bahwa anak tu kada kawa ditinggal satu aktivitas pun nah berarti memahami masing-masing anak dulu sih yang paling utama, oh anak ini kebutuhannya ini dia harus naik ke atas*

---

<sup>10</sup> AHH, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

*berarti antisipasinya kita terangkan dulu di bawah kita sounding..... hari ini tidak naik yah.....hari ini belajar nya di kelas aja. Antisipasinya tuh yang pertamatumensounding anaknya sama jangan mengubah apa ya kebiasaan yang sudah setiap hari mereka lakukan setiap hari tu jangan diubah sekaligus karna itu pasti memicu kebingungan mereka nah dari kebingungan itu akan menimbulkan yang namanya tantrum emosinya yang meledak-ledak.<sup>11</sup>*

Selain itu, subjek AHH menjelaskan bahwa penggunaan media yang menarik seperti *puzzle*, warna, bentuk, atau media berulang, serta penggunaan musik yang sesuai dengan tema, bisa membantu mengalihkan perhatian anak dan memudahkan mereka dalam memahami pembelajaran.

*Nah mungkin di sekolah ini kan pastinya setiap minggunya tu ada yang namanya media belajar nah media belajar itu kami bisi yang namanya puzzle atau kadang pakai media berulang kaya dilaminating biar mereka tuh bisa mengulang kegiatannya tu setiap hari ketu nah atau jua kadang kami bikin media-media yang pastinya menarik bagi anak entah itu sesuai warna atau sesuai bentuk yang pastinya tu anak-anak tu menarik. Nah kembali lagi untuk eee.... menggunakan musik tadi pernah di kelas karna kan tiap anak yang sekolah TK tu pasti ada yang namanya tema mingguan, nah kebetulan untuk bulan ini temanya alat komunikasi jadi kami minggu ini fokusnya untuk membuat telepon membuat radio membuat hal-hal yang berkaitan dengan komunikasi. Jadi pada saat membuat telepon itu di kelas kami bunyikan langsung bunyi teleponnya kaya teneng..teneng..teneng gitu lalu mereka tu kaya bisa tiba-tiba untuk halo ketu kata kami, mereka itu bisa tiba-tiba cara mengangkat telpon juga tahu ketu nah berarti kan mereka juga pasti melihat sekeliling mereka, jadi kami kaya memainkan dua peran sekaligus kaya ee.. kaya yang kisah menelpon mereka kisah mengangkat telepon dan mereka tahu mengarahkannya ke telinga mereka. Jadi kan kaya musik atau suara tuh berpengaruh dengan eee.... gaya belajar juga kan dari nada dering berarti mereka paham oh ini telepon, jadi seperti itu.<sup>12</sup>*

Mengenai bagaimana cara menilai keberhasilan intervensi ini, subjek AHH menyampaikan bahwa ukurannya melihat dari seberapa cepat anak berhenti tantrum setelah diterapkan suatu pendekatan tertentu. Hal ini

---

<sup>11</sup> AHH, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

<sup>12</sup> AHH, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

menunjukkan bahwa tahapan intervensi yang dipilih harus menyesuaikan dengan respon anak yang terus berubah.

*Oke, nah dari bentuk-bentuk intervensi yang pernah saya pakai tu untuk menilai keberhasilannya mungkin eee... kada bisa dinilai sekaligus bahwa oh cara A langsung berhasil nih cara B langsung berhasil pada saat itu, tapi di kemudian hari kita pakai cara B terus pasti ga mungkin kaya gitu, nah mungkin untuk yang menilainya ee... efektif kada ini dipakai dan seberapa lama mereka tantrum kalo kita menanganinya pakai cara A tantrumnya langsung berhenti berarti efektif, tapi pada suatu hari kalo kita pakai cara A lagi tantrumnya masih berlanjut berarti kita harus pakai cara B lagi. Jadi tergantung sejauh mana dan berapa lama mereka tantrum itu yang efektif kada caranya nah itu untuk melihatnya sih.<sup>13</sup>*

Subjek AHH juga menambahkan bahwa perhatian yang diberikan secara langsung, seperti pelukan atau penjelasan dengan suara tenang, bisa membuat anak merasa dihargai dan lebih terkendali. Hal ini membantu mengurangi perilaku seperti menyakiti teman, meskipun anak tersebut tidak sedang tantrum besar.

*Oke, nah mungkin kan regulasi disini bukan hanya tantrum, ada anak yang mungkin aaa.... kada tantrum cuman inya bisa nangis bisa melukai temannya itu kan kada stabil emosinya ketuna bukan hanya tantrum yang emang langsung meledak-ledak emosinya. Nah kalo anak-anak yang kaya bisa nangis bisa kada stabil emosinya sehingga berdampak untuk melukai kawannya kalo kita kasih perhatian.... inya pasti akan yang namanya ada rasa boanding anta guru lawan anak itu sendiri inya merasa diperhatikan merasa disayangi karna kan kalo kita kasih perhatian otomatis dia pun kadang kita dekap kita jelaskan oh kita hari ini sekolah, kita hari ini kada melukai teman, kita hari ini belajar yang baik jadai anak yang baik. Nah anak tu kalo dikasih perhatian pasti inya merasa bahwa oh ini diperhatikan jadi inya kada sampai melukai orang lain lagi. Karna ada anak yang memang ee... inyatu kada bisa tantrum tapi regulasi emosinya masih belum cukup stabil belum cukup baik, jadi kalau inya sudah mulai bisa melukai temannya bisa mencubit-cubit itu kita sounding setiap hari sampai sekarang sih kaya gitu, cuman*

---

<sup>13</sup> AHH, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

*alhamdulillahnya inya sekarang tuh kada sampai suka melempar-lempar banyak lagi sudah mulai berkurang sih.*<sup>14</sup>

Berdasarkan hasil observasi lapangan, peneliti menemukan bahwa dalam proses ini, seperti apa yang disampaikan subjek AHH pentingnya mengalihkan perhatian anak dengan media yang menarik. Ketika ada anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) yang mulai kesal karena mendengar suara teman menangis, maka guru pendamping khusus (GPK) sigap menahan anak agar tidak beranjak dan mengalihkan perhatiannya ke tugas menempel, sambil terus membisikkan kata-kata penguatan seperti "*ayo fokus*" dan "*tempel lagi ya*" tidak lupa dengan sentuhan lembut juga digunakan untuk membantu anak tetap tenang.

#### 4) Perubahan Kognitif (*cognitive Change*)

Berkaitan dengan cara anak dalam memahami suatu kejadian, subjek AHH membantu anak-anak dalam memahami emosinya salah satunya dengan cara mengenalkan berbagai ekspresi emosi lewat media pembelajaran, meskipun belum semua anak bisa memahami secara lisan, tetapi anak mulai cukup paham mengenai ekspresi emosi.

*Oke, tentunya masih banyak cara salah satunya bisa juga pakai media pembelajaran, nah jadi di media pembelajaran itu kita perkenalkan emosi itu ke anak oh ini emosi marah, emosi sedih, emosi senang trus kita coba buat mematuhi, paham ketuna kayapa caranya ya kita coba mereka untuk membuat emosi itu atau ekspresi itu sekalipun mereka masih belum mengerti kita coba tanyakan yang marah yang mana, yang sedih yang mana, kaya gitu kita jelaskan, sedih nih kita pakai pas apa pas ini, marah ini pas apa pas ini, jadi kita kenalkan beberapa ekspresi emosi yang mungkin kiranya dapat membantu anak itu sendiri mengungkapkan emosinya.*<sup>15</sup>

Subjek AHH kemudian menjelaskan bahwa afirmasi positif dan

---

<sup>14</sup> AHH, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

<sup>15</sup> AHH, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

pengulangan penjelasan tentang perilaku bisa membantu anak memahami akibat dari tindakan yang mereka lakukan, khususnya jika perilaku itu dilakukan untuk mencari perhatian.

*Nah mungkin untuk afirmasi itu salah satunya afirmasi positif yang pastinya kita kadang mungkin langsung menyalahkan anaknya tarus pasti inya melakukan itu ada sebab akibatnya, mungkin inya eee.... regulasi emosi yang belum baik nih berdampak melukai temannya itu kenapa sih bisa menjadi pemicunya karna... apakah karna temannya mengganggu terlebih dahulu kah atau atau memang inya murni karena memang.... tiba-tiba ajakah atau apa. Ternyata beberapa anak kadang perlu perhatian khusus nah jadi dari perlu perhatian khusus itu inya bisa melukai temannya kaya mencari perhatian dari gurunya kaya gitu nah, nah dari situ kami afirmasi kaya eee... kami sounding bahwa..... salah satu anak ada yang kaya gitu namanya..... jadi nih seringkali untuk melempar-lempar barang cuman sekarang sudah lumayan lebih baik daripada dulu, karna sekarang sudah di sounding bahwa..... hari ini hebat, hari ini sudah belajar dengan baik.... hari ini tidak melukai teman, tidak melukai miss. Nah mungkin dari sounding-soundingan afirmasi positif itu seenggaknya walaupun mereka masih belum paham tapi setiap hari tu pasti ada perubahan yang mungkin itu menunjukkan bahwa inya tu kada sebrutal lah... setantrum dulu kaya gitu nah.<sup>16</sup>*

Subjek AHH juga menyebutkan bahwa mereka secara terus-menerus memberikan penjelasan pada anak mengenai akibat dari suatu tindakan dan mencoba mengajak anak melihat situasi dari cara pandang yang berbeda, walaupun komunikasi belum dua arah sepenuhnya.

*Oke, nah salah satunya caranya tuh nah kalonya masalah itu perihal untuk membantu anak memahami situasi kondisi dengan sudut pandang yang berbeda yang pastinya itu tadi kita sounding sekalipun masih belum paham komunikasi dua arah pasti kita sounding apalagi terutama tuh pasti selalu mensounding bahwa.....kalonya melukai teman dia nanti sakit dan..... tahu lah rasa sakit itu seperti apa jadi kaya perlahan-lahan kita tanyakan sekalipun kita sendiri yang menjawabnya ketu nah, kita cari sudut pandang lain kaya kita cari cerita lain, kalo..... menyakiti..., pasti juga akan dibalas oleh..... dan pasti akan merasakan sakit jua kalo memang dibalasnya kaya gitu.<sup>17</sup>*

<sup>16</sup> AHH, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

<sup>17</sup> AHH, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

Subjek AHH melihat bahwa walaupun prosesnya perlahan, anak-anak menunjukkan perkembangan dalam mengelola emosi, seperti berkurangnya kebiasaan menyakiti teman, yang menandakan bahwa mereka mulai memahami dampak dari perilaku mereka.

*Oke, nah mungkin setiap anak tuh pasti perubahannya beda-beda tiap hari, jadi kadang ada aja yang membuat kami tuh takjub ohh ini sudah paham ini kah ternyata ketu nah antara guru utama guru GPK tu kadang takjub setiap hari padahal di soundingnyatu kada setiap hari jua, ada beberapa kondisi yang mungkin itu mengganggu ketenangan dan kenyamanan anak itu sendiri, nah itu pasti kita sounding dulu pasti kita cari sudut pandang mereka itu kaya apa, kita sounding lagi bahwa ini ga baik loh, ini ga bagus loh, ini disenangi orang tua loh, nah perubahan yang paling signifikan tu beberapa anak di kelas tu kadang paham bahwa oke mereka kada melukai kada menyakiti sesama teman lagi, tapi kadang meskipun perilaku itu masih sering muncul kalo emang merasa terancam dan mengganggu tapi berkurang lah seenggaknya kada sebanyak kada se....banyak awal-awal mereka masih awal disatukan dalam satu kelas, karna mungkin masih tahap pengenalan nah jadi perubahan yang paling terlihat tu kadang eee... emosi dari anak itu sendiri sih yang menampilkannya tu nah kada terlalu sebrutal pas awal, kada terlalu biasa aja sudah masih sekarang tu lumayan biasa aja kada terlalu ngeri tuh.<sup>18</sup>*

Berdasarkan hasil observasi lapangan, peneliti menemukan bahwa dalam proses ini, guru pendamping khusus (GPK) terlihat memberikan *worksheet* tentang ekspresi wajah kepada anak. Mengarahkan anak agar ikut menunjuk gambar sambil menyebutkan nama emosi (marah, senang, sedih) dan mengajak anak menirukan ekspresi tersebut. Meskipun belum seluruhnya memahami, anak mulai bisa mengenali beberapa bentuk ekspresi dan merespons dengan tepat.

### 5) Modulasi Respon (*Response Modulation*)

Sebagai bagian dari tahap akhir pengelolaan emosi, di mana individu mencoba untuk mengendalikan reaksi yang sudah muncul secara nyata. Subjek

---

<sup>18</sup> AHH, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

AHH menjelaskan bahwa ketika anak menunjukkan emosi yang kuat seperti menangis atau marah, mereka tidak langsung ditegur, tetapi dibiarkan dulu agar bisa meredakan emosinya. Anak juga diberi kesempatan untuk melanjutkan aktivitas yang mereka sukai agar lebih mudah diarahkan.

*Mereka tu pasti menampilkan ekspresi yang beda-beda dalam menyikapi sesuatu apalagi kalau emosinya belum stabil. Kami coba kasih waktu paling tidak lima menit lagi ya ngerjain ini. Daripada ujungnya tantrum, niatnya kan sama-sama belajar, jadi kami biarkan dulu.*<sup>19</sup>

Subjek AHH juga menjelaskan jika anak menunjukkan perilaku fisik yang membahayakan, seperti menggigit atau memukul, maka guru akan memegang bagian tubuh anak untuk mencegah cedera. Dalam beberapa situasi, anak juga dipindahkan ke ruang lain agar tidak mengganggu teman lainnya.

*Kita sebagai guru tuh pasti kita pegang dulu anaknya. Pegang tangan dan kakinya supaya tidak menendang atau memukul. Kalau sudah levelnya lumayan berat, biasanya kami asingkan ke kelas sebelah.*<sup>20</sup>

Subjek AHH menyebut bahwa waktu untuk menenangkan anak berbeda-beda. Namun, jika tantrum sudah berlangsung cukup lama, seperti lebih dari sepuluh menit, biasanya sudah mulai mengganggu suasana kelas. *Kalau sudah di atas sepuluh menit biasanya mengganggu kenyamanan teman-teman di kelas.*<sup>21</sup>

Untuk anak-anak tertentu yang lebih bisa diarahkan, subjek AHH mencoba mengenalkan teknik pernapasan sederhana agar mereka bisa lebih tenang. Meskipun belum semuanya bisa mengikuti, beberapa anak sudah menunjukkan kemauan untuk mencoba. *Tarik napas, keluarkan, tapi tidak semua*

---

<sup>19</sup> AHH, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

<sup>20</sup> AHH, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

<sup>21</sup> AHH, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

*anak bisa dicoba dengan cara itu. Meskipun belum komunikasi dua arah, anak biasanya mau mengikuti.*<sup>22</sup>

Subjek AHH juga melihat adanya perkembangan pada anak, seperti sudah mampu menahan diri agar tidak lagi menggigit jari saat marah. Ini menunjukkan bahwa anak perlahan mulai bisa mengatur emosinya sendiri. *Dulu tantrum pasti gigit jari. Sekarang tangannya sudah mau masuk ke mulut tapi masih bisa ditahan.*<sup>23</sup>

Kemudian dalam menilai keberhasilan intervensi, GPK melihat apakah cara yang digunakan bisa membuat anak cepat kembali tenang. Jika berhasil, maka intervensi tersebut akan digunakan lagi, namun tetap menyesuaikan kondisi anak.

*Kalau pakai cara A langsung tenang, berarti cukup efektif. Tapi tidak bisa terus-terusan pakai cara yang sama, anak-anak juga berkembang.*<sup>24</sup>

Berdasarkan hasil observasi lapangan, peneliti melihat bahwa dalam proses ini, sesuai apa yang disampaikan subjek AHH untuk tidak langsung memaksa tetapi memberikan waktu hingga anak cukup tenang. Saat ada anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) yang menangis atau tantrum karena aktivitas tidak sesuai keinginannya, dengan sabar guru pendamping khusus (GPK) merespons dan membiarkan anak meluapkan emosi terlebih dahulu lalu mengalihkan ke aktivitas baru.

---

<sup>22</sup> AHH, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

<sup>23</sup> AHH, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

<sup>24</sup> AHH, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.



### **b. Subjek AA**

Subjek AA menjelaskan bahwa selama dalam proses belajar di kelas, adanya perkembangan pada anak-anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) dalam hal mengelola dan mengekspresikan emosi. Menurutnya, meskipun setiap anak memiliki karakteristik yang berbeda, secara perlahan anak mulai menunjukkan kemampuan mengenali perasaan dan belajar mengekspresikannya secara lebih adaptif. Beberapa anak mulai mampu menenangkan diri, mengalihkan emosi negatif melalui kegiatan yang mereka sukai, dan merespons arahan dengan lebih tenang setelah melalui proses pendampingan yang konsisten. Menurut subjek AA Perkembangan ini tidak terlepas dari upaya tahapan intervensi yang dilakukan dalam mengenali pola emosi anak, penyesuaian terhadap kegiatan dan lingkungan, sehingga memberikan ruang yang lebih aman dan nyaman bagi anak dalam proses regulasi emosinya.

#### **1) Pemilihan Situasi (*Situation Selection*)**

Sebagai guru pendamping khusus (GPK) Subjek AA berusaha memilih atau menghindari situasi tertentu yang bisa memicu emosi negatif pada *Autism Spectrum Disorder* (ASD), dengan tujuan agar anak-anak bisa merasa lebih nyaman dan tidak gampang marah atau tantrum, serta menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, agar anak tidak mudah stres atau terganggu. Subjek AA menjelaskan bahwa ia selalu memperhatikan tanda-tanda awal saat anak mulai merasa tidak nyaman, seperti gelisah atau menutup telinga. Subjek AA mengamati gerak-gerik anak dan rutin berkomunikasi dengan orang tua maupun guru kelas agar mendapatkan informasi tambahan.

*Emmm.... biasanya eee... saya perhatiin dari ekspresi atau gerak-gerik mereka sih, misalnya tiba-tiba gelisah, tutup telinga atau jadi diem banget, nah dari situ saya jadi bisa tahu oh mungkin ini situasi yang bikin dia gak nyaman. Terus saya juga suka ngobrol sama orang tua atau guru kelas biar dapat gambaran lengkapnya.<sup>25</sup>*

Subjek AA juga mengatakan bahwa perubahan yang mendadak atau kondisi tempat yang terlalu ramai bisa memicu ledakan emosi pada anak. Karena itu, Subjek AA biasanya memberikan penjelasan terlebih dahulu kepada anak mengenai situasi yang akan mereka hadapi.

*Eeee.... iya seringnya tu pas ada perubahan mendadak atau tempatnya rame banget, nah kadang juga karna mereka ga bisa nyampain keinginannya kan biasanya saya antisipasi, kasih tahu dulu sebelumnya situasinya bagaimana biar mereka tahu nanti akan ngapain.<sup>26</sup>*

Subjek AA juga mencari tahu hal-hal apa saja yang bisa membuat anak merasa tenang, seperti mendengarkan musik pelan, serta menjaga lingkungan sekitar agar tidak terlalu ramai atau bising.

*Emmmm biasanya aa.... saya coba kembali dulu yahee apa aja yang bisa bikin dia tenang atau nyaman, soalnya tiap anak ASD itu beda-beda, ada yang tenang kalo dengar musik pelan, terus mmm.... saya juga jaga lingkungan badannya biar gak terlalu lama atau bising karna itu bisa banget bikin mereka gak nyaman.<sup>27</sup>*

Subjek AA juga melakukan penyesuaian kegiatan yang diberikan dengan karakter dan kebutuhan pada masing-masing anak. Subjek AA tidak memberikan aktivitas yang sama untuk semua anak, melainkan disesuaikan dan diselingi dengan kegiatan yang disukai oleh anak, karena tidak semua anak memiliki kesukaan yang sama terhadap suatu kegiatan.

*Emmm... biasanya saya atur kegiatannya itu benar-benar disesuaikan sama kebutuhan dan karakter anaknya yah, jadi gabisa semua anak langsung*

---

<sup>25</sup> AA, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

<sup>26</sup> AA, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

<sup>27</sup> AA, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

*dikasih kegiatan yang sama. Terus saya juga sisipin kegiatan yang dia suka ditengah-tengah aktivitas yang tidak terlalu berat buat dia. Jadi kaya strategi kerja, main, kerja gitu, misalnya setelah ngerjain tugas menulis nah dia boleh main gitu.*<sup>28</sup>

Subjek AA menceritakan pengalamannya saat menghadapi anak yang datang ke sekolah dalam kondisi murung karena kurang tidur, di mana hal ini tentu bisa memicu munculnya emosi negatif anak dan perasaan yang tidak menyenangkan. Untuk menenangkan emosi anak, subjek AA mengajak anak duduk dan memberikan susu hangat.

*Mmmm..... waktu itu ada satu anak yang pagi-pagi udah keliatan banget dari b.... ee... apa udah kegiatan beda banget dari biasanya, biasanya dia tu datang dengan senyum, namun hari itu dia murung, gampang kesal, dan ngambek terus, akhirnya saya nyaritau ke orang tuanya ternyata eee.... kata ibunya semalam dia susah tidur cuman tidur sebentar nah karna kondisi kaya gitu jadi saya ajak dia duduk, trus saya kasih susu hangat karna biasanya dia suka dan setelah dia minum dan duduk tenang pelan-pelan emosinya mulai stabil.*<sup>29</sup>

Berdasarkan hasil observasi lapangan, peneliti melihat bahwa dalam proses ini, subjek AA menyampaikan pentingnya memahami tanda awal ketidaknyamanan anak dan menghindari perubahan mendadak. Pada saat itu ada anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) yang tidak sabar ingin segera menempel dan berteriak-teriak. Guru pendamping khusus (GPK) yang sadar akan ketidaknyamanan pada anak, langsung mendampingi anak dari sisi kanan sambil memberi elusan lembut di punggung, serta mengajak komunikasi ringan dan akhirnya bisa diarahkan meskipun masih kurang fokus.

## 2) Modifikasi Situasi (*Situation Modification*)

---

<sup>28</sup> AA, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

<sup>29</sup> AA, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

Di tahap ini, Subjek AA berusaha mengubah atau menyesuaikan kondisi di sekitar anak-anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) agar mereka bisa lebih tenang dan emosinya tetap terkendali. Hal ini dilakukan sebagai langkah aktif untuk membuat keadaan menjadi lebih nyaman, terutama saat anak-anak mulai menunjukkan tanda-tanda emosi negatif. Jika anak mulai terlihat cemas atau marah, seperti gelisah, menutup telinga, atau menunjukkan raut wajah tidak nyaman, subjek AA akan segera menyesuaikan kegiatan belajar. Jika anak sedang mengerjakan tugas yang sulit seperti menulis, dan mulai merasa kesal, kegiatan akan diganti dengan aktivitas yang lebih ringan atau yang disukai anak, seperti mewarnai atau bermain sensori.

*Mmm.... biasanya sih kalau kaya udah mulai terlihat tanda-tanda anak mulai cemas atau marah kaya dia mulai gelisah, tutup telinga, atau mukanya udah mulai gak nyaman gitu yaa, eee.... saya langsung mulai coba ubah pendekatan jadi kegiatan belajarnya saya sesuaikan gak eee... gak memaksa dia lanjut biasanya.... biasanya kalau tadinya lagi ngerjain tugas menulis dan dia mulai kesal, saya ganti jadi kegiatan yang lebih ringan atau yang dia sukai dulu, kaya mewarnai atau main sensori sebentar.<sup>30</sup>*

Jika intervensi awal yang biasa digunakan tidak berhasil, Subjek AA akan mencoba cara lain. Kembali mengamati situasi untuk mencari tahu penyebabnya. Selain itu, subjek AA juga akan bertanya kepada orang tua atau guru kelas untuk mengetahui apakah ada perubahan yang memengaruhi kondisi anak. Bagi subjek AA, dalam menghadapi anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) harus tetap fleksibel, tidak bisa kaku.

*Eeee.... kalau bentuk intervensi yang biasa saya pakai sih kalau gak mempan yah eee.... saya coba cari cara lain sih biasanya saya balik ke dasar dulu, observasi lagi kenapa yaa ini anak bisa sampai kaya gini, kadang juga saya nanya ke orang tuanya di rumah biasanya kaya gimana,*

---

<sup>30</sup> AA, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

*terus bisa juga tanya ke guru kelas, siapa tahu ada yang berubah hari itu nah intinya sih fleksibel yah gabisa kaku gitu.*<sup>31</sup>

Selanjutnya subjek AA menambahkan bahwa ia selalu bekerja sama dengan guru kelas utama. Rutin berdiskusi, baik di awal hari maupun saat situasi tertentu terjadi, seperti saat anak menangis saat pergantian kegiatan (transisi). Dari hasil diskusi, mereka akan mencari solusi bersama agar situasi bisa diperbaiki.

*Mmm.... iya banget saya kerja bareng guru kelas, nah kita biasanya diskusi di awal hari atau kadang sambil jalan juga sih ngobrol kaya eee... tadi kaya pas transisi si.... si anak ini sempat nangis nah dari situ kita berbareng cari solusi misalnya besok kita kasih waktu lebih lama buat siap-siap transisi, jadi kerjanya tu bareng-bareng saling kasih masukan gitu.*<sup>32</sup>

Subjek AA menceritakan saat ada anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) yang menunjukkan ketidaknyamanan seperti menutup telinga dan menangis karena kaget mendengar temannya berteriak. Dalam situasi itu, Subjek AA tidak memaksa anak untuk langsung melanjutkan kegiatan. Sebaliknya, subjek AA berusaha menciptakan suasana yang lebih tenang dan aman, baru kemudian perlahan mengajak anak kembali mengikuti aktivitas.

*Aaaa.... pernah banget kejadian kaya gitu, nah jadi waktu itu ada anak yang lagi ikut kegiatan di kelas nah trus tiba-tiba ada temannya yang teriak kencang, nah si anak ini langsung menutup telinganya kemudian dia nangis nah mungkin karna kaget dan gak nyaman sama suara keras tadi. Waktu itu saya gak langsung ngajak dia lanjut kegiatan sih, saya tenangin dulu jadi emmm..... ya intinya kalau anak kesulitan di situasi tertentu saya coba ubah suasananya jadi lebih tenang dulu, kasih dia rasa aman trus pelan-pelan bantu dia buat balik lagi ke kegiatan....*<sup>33</sup>

Berdasarkan hasil observasi lapangan, peneliti melihat bahwa dalam proses ini, subjek AA mengganti kegiatan yang berat dengan aktivitas ringan saat anak

---

<sup>31</sup> AA, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

<sup>32</sup> AA, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

<sup>33</sup> AA, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

menunjukkan emosi negatif. Memperlihatkan saat anak mulai berlari-lari di kelas dan berdiri di atas kursi, Guru pendamping khusus (GPK) segera membantunya turun dan menawarkan *worksheet* anak pun menurutinya dan bisa sedikit tenang dari sebelumnya.

### 3) Penempatan Perhatian (*Attentional Deployment*)

Subjek AA berusaha mengalihkan fokus atau perhatian anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) dari hal-hal yang bisa membuat mereka tidak nyaman ke aktivitas yang lebih positif dan menyenangkan. Dengan begitu, emosi negatif anak bisa berkurang dan mereka bisa lebih tenang. Ketika anak terlihat mulai cemas atau marah, Subjek AA tidak langsung memaksa anak untuk kembali belajar., melainkan dengan menenangkan anak terlebih dahulu, lalu mengalihkan perhatian anak ke hal-hal yang disukai, seperti menggambar atau bermain *puzzle*. Setelah anak merasa lebih tenang, barulah subjek AA mengajak anak kembali ke kegiatan belajar.

*Emmm..... biasanya kalau anak udah mulai kelihatan cemas atau marah saya coba buat nenangin dulu yah jadi gak langsung disuruh belajar lagi nah setelah dia mulai agak tenang baru saya alihkan ke hal-hal yang dia suka nah misalnya kaya gambar atau main puzzle dulu sebentar, dari situ eee.... pelan-pelan saya arahkan lagi ke kegiatan belajar.*<sup>34</sup>

Subjek AA selalu berusaha memahami pola perilaku atau pemicu emosi negatif pada setiap anak. Misalnya, jika ada anak yang tidak suka suara bising atau tidak suka perubahan jadwal mendadak, subjek AA akan menjaga jadwal tetap teratur dan memberi penjelasan terlebih dahulu sebelum ada perubahan.

*Eeee..... kalau untuk antisipasi yah eee.... saya biasanya emmm.... coba kenali dulu pola atau pemicunya yah, misalnya dia gak suka suara bising atau kalau kegiatan yang berubah mendadak nah itu saya perhatikan*

---

<sup>34</sup> AA, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

*banget eee... jadi saya usahakan kasih jadwal yang konsisten terus jelaskan dulu sebelum ada perubahan.<sup>35</sup>*

Selain itu, Subjek AA juga sering memanfaatkan teknik lain seperti musik, terutama lagu-lagu favorit anak, untuk membantu mereka tetap fokus dan merasa tenang. Musik dengan irama yang lembut bisa membuat anak lebih rileks, sedangkan musik yang ceria dapat membangun suasana yang lebih positif.

*Iya saya sering banget pakai media kaya musik untuk bantu anak-anak dengan ASD untuk bisa fokus, misalnya musik itu eee..... salah satu cara yang cukup efektif, saya sering pakai lagu-lagu yang mereka sukai untuk menarik perhatian mereka terutama kalau mereka mulai kehilangan fokus atau kelihatan cemas eee.... lagu-lagu yang ritmenya tenang bisa banget bantu mereka menenangkan diri atau kalau mereka lagi semangat musik yang lebih aktif bisa bantu suasana jadi meredup dan mereka jadi lebih tertarik.<sup>36</sup>*

Selanjutnya subjek AA akan melakukan perbandingan kondisi anak sebelum dan sesudah penempatan perhatian dilakukan. Subjek AA mengatakan jika anak bisa fokus lebih lama atau mengikuti kegiatan dengan lebih tenang, berarti tahapan intervensi yang dilakukan berjalan dengan baik.

*Emmm.... kalau saya sih biasanya membandingin hasilnya dengan tujuan awal yang udah ditetapkan, jadi kalau tujuan kita buat anak fokus lebih lama atau berkegiatan dengan tenang eee.... saya akan lihat sejauh mana anak bisa bertahan dengan situasi tersebut. Misalnya kalau dia duduk dan fokus dalam waktu yang lebih lama dibanding sebelumnya nah itu udah jadi salah satu tanda kalo strategi penempatan perhatian yang saya gunakan itu berhasil.<sup>37</sup>*

Subjek AA menggunakan penempatan perhatian untuk mengalihkan fokus anak ke hal yang disukai, seperti mainan atau gambar, sambil perlahan memberikan

---

<sup>35</sup> AA, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

<sup>36</sup> AA, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

<sup>37</sup> AA, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

pengertian tentang pentingnya sabar. Dengan cara itu, seiring waktu, anak menjadi lebih mampu mengendalikan emosinya.

*Emmm.... iya pernah banget ada anak yang dulunya sering tantrum kalo keinginannya gak langsung dipenuhi misalnya waktu itu dia mau main, tapi saya bilang dia harus sabar dan menyelesaikan tugas dulu. Nah awalnya dia langsung marah teriak-teriak atau nangis-nangis karna gak ngerti kenapa dia harus nunggu, jadi eee... saya coba teknik penempatan tadi buat bantu dia lebih sabar eee.... pertama-tama saya ajak dia buat fokus ke sesuatu yang dia suka misalnya mainan yang bisa dia pegang atau gambar yang menarik buat dia, sambil pelan-pelan bilang 'kamu sabar dulu yaa kita selesaikan ini baru nanti main' aku.... eee.... saya kasih pengertian pelan-pelan tentang sabar meskipun itu kadang butuh waktu sih.... emm seiring waktu saya lihat ada perubahan sih, anak ini jadi lebih bisa nunggu dengan sabar, dia lebih bisa kontrol emosinya dan gak langsung marah atau tantrum ketika keinginannya gak langsung dipenuhi aaa..... memang butuh proses tapi teknik penempatan perhatian itu membantu banget dalam membantu anak untuk lebih sabar dan mengelola emosinya dengan cara yang lebih positif.<sup>38</sup>*

Berdasarkan hasil observasi lapangan, peneliti melihat bahwa dalam proses ini, subjek AA mengalihkan fokus anak ke aktivitas menyenangkan seperti menggambar atau main *puzzle*. Dalam pengamatan, saat anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) menunjukkan kebosanan terhadap *worksheet*, guru pendamping khusus (GPK) memberikan stimulus sentuhan di tangan sambil berkata “ayo selesaikan ini ya” dan memberi bantuan pada tugasnya, setelah itu diberikanlah anak sebuah permainan *puzzle* agar kembali tenang dan anak tidak lagi berusaha menghindar.

#### 4) Perubahan Kognitif (*Cognitive Change*)

Subjek AA menjelaskan bahwa salah satu cara untuk mengubah cara pandang anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) adalah dengan memperkenalkan

---

<sup>38</sup> AA, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.



berbagai jenis emosi kepada anak, agar mereka lebih memahami perasaan yang sedang dirasakan, dan tidak selalu bereaksi negatif ketika menghadapi hal-hal yang membuat anak-anak tidak nyaman. Subjek AA juga menggunakan media seperti gambar atau ekspresi wajah untuk menunjukkan bentuk emosi, lalu memberi penjelasan meskipun anak belum bisa berkomunikasi dua arah dengan lancar.

*Nah, saya coba bantu anak-anak untuk kenal berbagai emosi dulu, misalnya lewat gambar atau ekspresi wajah. Saya jelaskan 'oh ini kalau marah mukanya gimana, kalau sedih gimana', meskipun mereka belum bisa ngomong banyak, tapi saya terus coba biar mereka ngerti.<sup>39</sup>*

Selain itu, Subjek AA sering menggunakan kalimat-kalimat positif atau afirmasi untuk memberikan semangat kepada anak. Menggunakan teknik menceritakan ulang situasi agar anak bisa lebih paham kenapa mereka merasakan emosi tertentu. Subjek AA selalu berusaha mencari penyebab di balik perilaku anak, misalnya saat anak marah atau memukul, dan kemudian memberikan pengertian secara perlahan.

*Iya, saya sering pakai afirmasi positif. Jadi kalau ada anak yangukul teman atau ngamuk, saya cari tahu dulu kenapa dia begitu. Kadang mereka cuma butuh perhatian. Nah, saya bilangin ke mereka, 'kamu hebat hari ini, sudah belajar dengan baik, tidak nakal sama teman'. Meski mereka belum sepenuhnya paham, saya lihat ada perubahan, mereka jadi tidak se-brutal dulu.<sup>40</sup>*

Ketika anak sedang menghadapi situasi sulit, Subjek AA selalu berusaha memberi sudut pandang baru, memberikan penjelasan sederhana agar anak paham bahwa perilaku negatif bisa menyakiti orang lain. Meskipun anak belum sepenuhnya bisa diajak diskusi, ia terus mencoba supaya mereka perlahan mengerti.

*Saya selalu ingatkan mereka, misalnya 'kalau kamu pukul teman, nanti temanmu sakit, kamu tahu kan rasa sakit?' Saya coba cari cara lain,*

---

<sup>39</sup> AA, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

<sup>40</sup> AA, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

*misalnya cerita bahwa kalau kita menyakiti orang, kita juga bisa disakiti. Saya terus sounding biar mereka punya pandangan beda.*<sup>41</sup>

Subjek AA juga melihat ada perubahan positif pada anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) yang di dampingi. Meskipun tidak terjadi perubahan secara instan, subjek AA merasa senang saat melihat anak yang dulunya suka melukai teman, kini mulai bisa mengontrol perilakunya. Ini menunjukkan anak-anak mulai paham konsekuensi dari tindakan mereka.

*Setiap anak itu beda-beda perubahannya, tapi kadang saya takjub juga melihat mereka. Ada anak yang dulunya suka melukai teman, sekarang sudah berkurang. Ini mungkin karena kita terus sounding ke mereka, 'ini tidak baik loh, ini tidak bagus loh, orang tua tidak suka loh'. Perubahan yang paling jelas itu pada emosi mereka sendiri, tidak se-brutal dulu, sekarang lebih tenang.*<sup>42</sup>

Berdasarkan hasil observasi lapangan, peneliti melihat bahwa dalam proses ini, subjek AA memperkenalkan emosi melalui media gambar dan afirmasi positif. Saat diamati, guru utama dan guru pendamping khusus (GPK) memberikan *worksheet* gambar ekspresi wajah. Anak diarahkan untuk menunjuk gambar sesuai dengan suasana hatinya, dimana kegiatan ini membantu anak memahami bahwa emosi bisa dikenali dan dikendalikan melalui bantuan visual.

##### 5) Modulasi Respons (*Response Modulation*)

Bagian terakhir, Subjek AA membantu anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) mengontrol reaksi mereka saat mengalami emosi yang kuat, seperti marah, menangis, atau tantrum. Di sini, Subjek AA berusaha agar anak tidak bereaksi secara berlebihan, baik secara fisik maupun emosional. Jika anak mulai menunjukkan emosi besar seperti marah atau menangis, Subjek AA tidak langsung

---

<sup>41</sup> AA, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

<sup>42</sup> AA, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

memaksa anak untuk mengikuti kegiatan. Lebih dulu memberikan waktu supaya anak bisa menenangkan diri, kadang mengizinkan anak bermain atau melakukan aktivitas yang disukai untuk membantu mengurangi emosi negatif, karena menurutnya penting bagi guru untuk tidak memaksakan kehendak.

*Jadi kalau mereka lagi marah atau nangis, saya kasih waktu sebentar buat mereka biar mereka bisa ngerti emosi mereka sendiri. Kadang saya biarkan mereka melanjutkan main atau ngerjain yang mereka suka, biar mereka tenang dulu. Kita sebagai guru harus paham, jangan cuma memaksakan kehendak kita.*<sup>43</sup>

Selanjutnya subjek AA menjelaskan jika anak sampai tantrum dan mulai melukai diri sendiri, Subjek AA akan segera mengambil tindakan. Dengan cara memegang bagian tubuh anak, seperti tangan atau kaki, agar anak tidak melukai dirinya. Kalau tantrum terlalu parah dan mengganggu suasana kelas, anak biasanya dipindahkan ke ruangan lain supaya lebih aman.

*Kalau anak tantrum dan melukai diri sendiri, saya pegang tangan atau kaki mereka biar gak melukai diri. Kadang mereka sendiri tidak sadar kalau sedang melukai. Kalau tantrumnya sudah parah banget dan mengganggu teman lain, biasanya kami pindahkan ke ruangan sebelah biar dia punya tempat sendiri dan ditemani satu guru.*<sup>44</sup>

Menurut subjek AA, waktu yang diperlukan dalam menenangkan anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) pun berbeda-beda, tergantung bagaimana kondisi anak. Namun, jika tantrum berlangsung lebih dari sepuluh menit, biasanya sudah dianggap cukup berat dan perlu penanganan lebih serius.

*Tergantung anak masing-masing, tidak bisa diprediksi. Tapi biasanya kalau lebih dari sepuluh menit itu sudah termasuk tantrum yang berat, bahkan ada yang sampai dua puluh atau tiga puluh menit. Kalau di bawah sepuluh menit itu masih nangis biasa.*<sup>45</sup>

---

<sup>43</sup> AA, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

<sup>44</sup> AA, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

<sup>45</sup> AA, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

Subjek AA mengatakan ada beberapa anak yang sudah cukup bisa diajak komunikasi, Sehingga ketika subjek AA melakukan teknik menenangkan diri, seperti pernapasan sederhana, dapat membuat anak paham dan meniru apa yang sedang dilakukan oleh subjek AA. Teknik ini biasanya diberikan saat ada jeda dalam tantrum, ketika anak sudah sedikit lebih tenang.

*Untuk beberapa anak, kami coba ajarkan teknik napas, 'tarik napas, buang', tapi tidak semua anak bisa. Anak-anak ASD beda-beda. Kalau mereka masih bisa diajak komunikasi, meskipun belum dua arah, kami ajak mereka napas. Saat tantrum ada jeda, di situlah kami coba ajarkan.<sup>46</sup>*

Kemudian subjek AA menyampaikan bahwa ada kemajuan pada beberapa anak dalam mengontrol emosi, seperti berkurangnya perilaku melukai diri sendiri. Subjek AA juga mengatakan bahwa perkembangan ini tidak lepas dari peran terapi tambahan yang dilakukan di luar sekolah, yang juga membantu anak lebih mampu mengendalikan diri.

*Anak-anak yang sekolah di sini kan juga ikut terapi. Nah, terapi itu juga sangat membantu regulasi emosi mereka. Ada anak yang dulunya sering gigit jari saat tantrum, sekarang sudah bisa menahan diri. Jadi ada kerja sama antara guru dan terapis yang membantu anak untuk mengendalikan diri.<sup>47</sup>*

Dalam mengevaluasi apakah cara yang digunakan berhasil, Subjek AA selalu melihat seberapa cepat anak berhenti tantrum atau menangis setelah diberi intervensi. Subjek AA paham bahwa setiap anak itu berkembang, jadi bentuk-bentuk intervensi harus terus menyesuaikan bagaimana keadaan anak.

*Saya lihat seberapa efektif cara yang dipakai, seberapa cepat anak berhenti menangis atau marah. Kalau pakai cara A langsung berhenti, berarti efektif. Tapi anak-anak kan terus berubah, jadi kadang cara yang dulu*

---

<sup>46</sup> AA, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

<sup>47</sup> AA, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

*efektif bisa jadi tidak lagi. Guru juga harus terus belajar dan menyesuaikan strategi.*<sup>48</sup>

Berdasarkan hasil observasi lapangan, peneliti melihat bahwa dalam proses ini, subjek AA memberikan ruang bagi anak untuk meredakan emosinya sebelum diarahkan kembali ke kegiatan. Saat anak menangis saat sarapan atau di jam pulang, guru pendamping khusus (GPK) mendampingi secara fisik dengan memeluk atau mengangkat anak agar tidak berkepanjangan dalam emosi. Saat anak menunjukkan ketidaksabaran atau rigiditas, subjek AA tidak memaksa, melainkan menyesuaikan waktu dan aktivitas hingga anak bisa lebih terkendali.

#### **4. Faktor-Faktor Pendukung dan Penghambat Intervensi Regulasi Emosi Oleh Guru Pendamping Khusus (GPK) Pada Anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD)**

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti, maka diperoleh hasil dari faktor pendukung dan faktor penghambat yang mempengaruhi penerapan intervensi regulasi emosi oleh guru pendamping khusus (GPK) pada anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) sebagai berikut.

##### **a. Faktor Pendukung**

Terdapat beberapa faktor pendukung yang mempengaruhi penerapan intervensi regulasi emosi oleh guru pendamping khusus (GPK) pada anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) yang meliputi kemampuan guru pendamping khusus (GPK) dalam memahami kondisi anak secara mendalam, kepekaan guru pendamping khusus (GPK), penyesuaian terhadap lingkungan belajar, pemanfaatan media yang relevan, serta penerapan strategi yang fleksibel sesuai

---

<sup>48</sup> AA, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

kebutuhan anak secara individual.

### 1) Observasi Mendalam Terhadap Anak

Observasi menjadi salah satu langkah awal yang penting dalam menentukan pendekatan regulasi emosi. Baik subjek AHH maupun subjek AA melakukan proses pengamatan yang dilakukan secara intensif, sehingga dapat mengenali karakteristik, kebiasaan, dan kebutuhan spesifik tiap anak. Hasil observasi ini kemudian menjadi dasar dalam membentuk intervensi yang lebih tepat dan efektif, sehingga pelaksanaan pembelajaran serta pengelolaan emosi anak dapat berlangsung secara optimal.

*Oh iya inggih, nah jadi di sekolah ini tu pastinya setiap masing-masing anak tuh diobservasi terlebih dahulu, nah jadi setelah observasi tu para gurunya tu pasti mengenali anaknya apasi anaknya tu harus diapakan semua mereka tuh bisa mandiri bisa lebih baik lagi.<sup>49</sup>*

*Eeee.... kalau intervensi yang biasa saya pakai sih kalau gak mempan yah eee.... saya coba cari cara lain sih biasanya saya balik ke dasar dulu, observasi lagi kenapa yaa ini anak bisa sampai kaya gini, kadang juga saya nanya ke orang tuanya di rumah biasanya kaya gimana, terus bisa juga tanya ke guru kelas, siapa tahu ada yang berubah hari itu nah intinya sih fleksibel yah gabisa kaku gitu.<sup>50</sup>*

### 2) Kepekaan Guru Pendamping Khusus (GPK)

Dalam proses belajar mengajar, faktor yang juga menjadi pendukung adalah bagaimana kepekaan guru pendamping khusus (GPK) terhadap anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD), baik subjek AHH maupun subjek AA. Hal ini berdasarkan hasil pengamatan terlihat ketika kedua subjek sedang melakukan aktivitas mengajar dan mendampingi anak di kelas, dimana kedua subjek mampu untuk mengidentifikasi anak yang mengalami masalah dalam regulasi emosi.

---

<sup>49</sup> AHH, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

<sup>50</sup> AA, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025

Selama aktivitas berlangsung, terlihat adanya kepekaan yang dimiliki oleh kedua subjek, sehingga ketika ada anak yang mulai menunjukkan ketidaknyamanan atau munculnya emosi negatif, dengan sigap subjek melakukan pendekatan dan mencari tahu penyebab dari munculnya emosi negatif pada anak tersebut.

### 3) Penyesuaian Lingkungan Belajar

Penataan lingkungan fisik dalam ruang kelas turut berpengaruh terhadap kenyamanan emosional anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) Anak-anak yang memiliki sensitivitas terhadap suara atau suasana tertentu perlu ditempatkan di ruang belajar yang sesuai agar tidak terpicu stres atau ketegangan. Oleh karena itu, guru pendamping khusus (GPK) dan pihak sekolah melakukan penyesuaian lingkungan belajar berdasarkan kebutuhan sensorik anak guna mendukung proses regulasi emosinya.

*Oke nah dari observasi ini kan kita mengklasifikasikan lagi oh ini anak kada suka dengan lingkungan yang suaranya tu yang menimbulkan suara nyaring, berarti kita tempatkan anaknya tu di kelas yang lebih besar spacenya, itu termasuk salah satu membantu anak untuk merasa tetap nyaman berada di kelas.<sup>51</sup>*

*Emmmm biasanya aa.... saya coba kembali dulu yah eee apa saja yang bisa bikin dia tenang atau nyaman, soalnya tiap anak ASD itu beda-beda, ada yang tenang kalo dengar musik pelan, terus mmm.... saya juga jaga lingkungan badannya biar gak terlalu lama atau bising karena itu bisa banget bikin mereka gak nyaman.<sup>52</sup>*

### 4) Intervensi Fleksibel dan Adaptif

Dalam praktiknya, guru pendamping khusus (GPK) tidak menerapkan tahapan intervensi yang kaku. Setiap anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) memiliki respons emosional yang berbeda, sehingga pendekatan yang digunakan

---

<sup>51</sup> AHH, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025

<sup>52</sup> AA, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

pun harus disesuaikan. Ketika strategi sebelumnya tidak berhasil, guru pendamping khusus (GPK) dituntut untuk mengembangkan alternatif pendekatan lain. Fleksibilitas ini memungkinkan proses pendampingan tetap berjalan meski menghadapi perubahan kondisi atau reaksi anak yang tidak terduga.

*Oke, karena mungkin em anak yang satu dengan yang lain itu pasti berbeda-beda nah bentuk intervensi pun pasti beda-beda jua, nah kalo.....kada berhasil kaya space sendirinya masih belum paham emosinya biasanya baru kami dekap kami bilang begimitan aah.*<sup>53</sup>

*Eeee.... kalau bentuk intervensi yang biasa saya pakai sih kalau gak meman yah eee.... saya coba cari cara lain sih...*<sup>54</sup>

#### 5) Kerja Sama Antara Guru Pendamping Khusus (GPK) dan Guru Kelas Utama

Keberhasilan dalam membantu anak mengatur emosinya juga didukung oleh adanya kerja sama yang erat antara guru pendamping khusus (GPK) dan guru utama di kelas. Melalui koordinasi dan komunikasi rutin, keduanya dapat saling bertukar informasi mengenai perkembangan anak, hambatan yang dihadapi, serta langkah-langkah tindak lanjut yang perlu dilakukan. Sinergi ini memperkuat efektivitas intervensi yang diterapkan di kelas.

*Oke.... nah jadi secara garis besarnya ini kan bentuk kerja samanya, yang pastinya di sekolah ini balik lagi kita ada rancangan pembelajaran individual atau RPP atau kadang PPI lah kelas pembelajaran individual nah di situ tuh eee.. kita kitatuh pasti ada diskusi namanya, jadi diskusi dulu eee..... masing-masing anak tuh apa yang dibutuhkan apa yang mereka sudah capai atau apakah hal yang harus kita capai lanjutan.*<sup>55</sup>

*Mmm.... iya banget saya kerja bareng guru kelas, nah kita biasanya diskusi di awal hari atau kadang sambil jalan juga sih ngobrol kaya eee... tadi kaya pas transisi si.... si anak ini sempat nangis nah dari situ kita berbareng cari solusi misalnya besok kita kasih waktu lebih lama buat siap-siap transisi,*

<sup>53</sup> AHH, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

<sup>54</sup> AA, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

<sup>55</sup> AHH, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.



*jadi kerjanya tu bareng-bareng saling kasih masukan gitu.*<sup>56</sup>

#### 6) Pemanfaatan Media Belajar yang Menarik

Media pembelajaran yang dirancang secara menarik dan sesuai dengan minat anak menjadi elemen penting dalam mendukung regulasi emosi. Penggunaan musik, alat bantu visual, serta permainan tematik membantu anak lebih fokus dan terlibat secara positif dalam kegiatan belajar. Pemilihan media yang tepat dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kenyamanan emosional anak selama berada di kelas.

*Nah kembali lagi untuk eee.... menggunakan musik tadi pernah di kelas karena kan tiap anak yang sekolah TK tu pasti ada yang namanya tema mingguan, nah kebetulan untuk bulan ini temanya alat komunikasi jadi kami minggu ini fokusnya untuk membuat telepon membuat radio membuat hal-hal yang berkaitan dengan komunikasi.*<sup>57</sup>

*Iya saya sering banget pakai media kaya musik untuk bantu anak-anak dengan ASD untuk bisa fokus, misalnya musik itu eee..... salah satu cara yang cukup efektif, saya sering pakai lagu-lagu yang mereka sukai untuk menarik perhatian mereka terutama kalau mereka mulai kehilangan fokus atau kelihatan cemas eee.... lagu-lagu yang iramanya tenang bisa banget bantu mereka menenangkan diri atau kalau mereka lagi semangat musik yang lebih aktif bisa bantu suasana jadi redup dan mereka jadi lebih tertarik.*<sup>58</sup>

#### **b. Faktor Penghambat**

Meski berbagai tahapan intervensi telah diterapkan, guru pendamping khusus (GPK) tetap menemui tantangan dalam proses mendampingi anak-anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD). Hambatan tersebut dapat berasal dari berbagai aspek, baik dari kondisi internal guru maupun dinamika eksternal yang sulit diprediksi. Oleh karena itu, diperlukan kesiapan mental dan kemampuan adaptasi

---

<sup>56</sup> AA, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

<sup>57</sup> AHH, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

<sup>58</sup> AA, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

yang tinggi agar guru pendamping khusus (GPK) tetap mampu memberikan pendampingan secara efektif.

### 1. Mengatur Emosi Diri dan Menyesuaikan Diri dengan Kondisi Anak

Selama mendampingi anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) tantangan yang dihadapi guru pendamping khusus (GPK) tidak selalu berasal dari luar, tetapi juga muncul dari dalam diri sendiri maupun dari perbedaan karakter setiap anak. Subjek AHH mengungkapkan bahwa kesulitan paling besar datang dari usaha mengendalikan emosi dan menjaga kesabaran ketika menghadapi perilaku anak yang berubah-ubah setiap hari. Di sisi lain, Subjek AA menekankan bahwa setiap anak memiliki pola dan kebutuhan yang berbeda, sehingga pendekatan yang digunakan harus bisa disesuaikan. Jika tahapan intervensi yang digunakan tidak berhasil, maka guru pendamping khusus (GPK) perlu mencoba cara lain yang sesuai, dan hal ini tentu membutuhkan kesabaran serta kesiapan secara mental.

*Nah untuk hambatan dan tantangan tersendiri itu mungkin muncul dari diri sendiri lah, pastinya kita harus yang namanya belajar sabar setiap hari, belajar dengan apa namanya perubahan perilaku anak yang..... pastinya setiap hari berbeda-beda. Nah mungkin tantangan paling besar itu ialah eee..... dari diri sendiri jua sebenarnya, dari sejauh mana kita bisa meregulasi sabar kita, meregulasi emosi kita.<sup>59</sup>*

*Emmm..... evaluasinya saya lihat dari respon anak sehari-hari sih... Tapi yahh tantangannya banyak juga, tiap anak kan beda ada yang cepat respon, ada yang butuh waktu lama, terus kadang lingkungan juga ngaruh sih, kaya suara bising, perubahan jadwal mendadak, nah itu bisa bikin anak balik tantrum lagi... jadi emmm.... emang harus fleksibel banget dan terus cari cara yang cocok buat tiap anak...<sup>60</sup>*

### 2. Durasi Tantrum yang Tidak Dapat Diprediksi

Salah satu kendala yang paling sering dihadapi dalam pengelolaan emosi

---

<sup>59</sup> AHH, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

<sup>60</sup> AA, wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) adalah tantrum yang terjadi secara tiba-tiba dan berlangsung dalam waktu yang cukup lama. Durasi tantrum yang tidak menentu, bahkan bisa mencapai lebih dari 30 menit, dapat menimbulkan gangguan dalam proses belajar serta mengancam keamanan anak dan orang-orang di sekitarnya. Oleh karena itu, guru pendamping khusus (GPK) harus memiliki kesiapan dan intervensi khusus dalam menghadapi situasi semacam ini.

*Nah, itu tergantung dari masing-masing anaknya kada bisa terprediksi sih cuman paling tuh pasti kada mungkin di bawah sepuluh menit di atas sepuluh menit lah pasti itu sudah lumayan hebat tantrumnya ada yang sampai tiga puluh menit, dua puluh menit, istilahnya kalo masih di bawah sepuluh menit itu tantrumnya masih kaya menangis biasa, tapi biasanya kalonya di kelas ibu tuh kalo sudah di atas sepuluh menit itu pasti yang pertama mengganggu kenyamanan teman-teman di kelas, mengganggu apalagi sampai melukai jadi kalo di atas sepuluh menit tu sudah lumayan parah dah.*<sup>61</sup>

*Emm.... kalau anak dengan ASD lagi nunjukin emosi yang intens kaya tantrum, marah, atau nangis kenceng gitu biasanya eee.... saya gak langsung buru-buru ngasih nasehat atau nyuruh mereka tenang sih, soalnya emosi mereka tuh lagi penuh banget kan, nah kadang mereka sendiri bingung sama apa yang mereka rasain...*<sup>62</sup>

## 5. Pembahasan Penelitian

Guru Pendamping Khusus (GPK) di *Homeschooling* Sukacita Banjarmasin menjalankan peran utama dalam membantu anak-anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi. Menurut Diajeng dkk, guru pendamping khusus (GPK) merupakan tenaga pendidik terlatih yang memiliki pemahaman mendalam tentang kebutuhan siswa dengan disabilitas atau kebutuhan khusus lainnya.<sup>63</sup> Sejalan dengan Susilahati, guru pendamping khusus (GPK) tidak

<sup>61</sup> AHH, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

<sup>62</sup> AA, Wawancara Guru Pendamping Khusus (GPK), 20 Mei 2025.

<sup>63</sup> Diajeng, dkk, *Pendidikan Inklusif: Konsep, Implementasi, dan Tujuan* (Batam: CV. Rey Media Grafika, 2023), 117–118.

hanya bertugas mendampingi anak dalam proses pembelajaran, tetapi juga menyusun asesmen bersama guru kelas, menjalin kerja sama dengan orang tua dan sekolah, memberikan layanan khusus, mencatat perkembangan anak, serta berkolaborasi dengan guru lainnya dalam memberikan pelayanan pendidikan yang sesuai.<sup>64</sup>

Pelaksanaan intervensi dalam membantu regulasi emosi pada anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) dilakukan secara fleksibel dan disesuaikan dengan situasi yang dihadapi di lapangan. Intervensi ini terbentuk melalui pengamatan langsung terhadap perilaku anak, pengalaman praktis selama mendampingi, serta respons yang menyesuaikan dengan kondisi emosional dan karakteristik unik masing-masing individu. Pendekatan tersebut memerlukan pemahaman mendalam terhadap pola perilaku anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD), termasuk reaksi emosional serta dinamika sosial dan akademik yang mereka alami.

Berkaitan dengan regulasi emosi James J. Gross menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses bagaimana seseorang membentuk emosi yang mereka miliki, merasakan, dan bagaimana mereka mengekspresikan emosi tersebut.<sup>65</sup> Gross membagi proses ini dalam lima tahapan, yaitu: pemilihan situasi (*situation selection*), modifikasi situasi (*situation modification*), penempatan perhatian (*attentional deployment*), perubahan kognitif (*cognitive change*), dan modulasi respons (*response modulation*).<sup>66</sup> Dalam konteks pendidikan inklusi Restakurnia dkk., menekankan bahwa anak-anak ASD membutuhkan bantuan

---

<sup>64</sup> Pendidikan Inklusif, 70.

<sup>65</sup> James J. Gross, *Emotion Regulation* (New York London: The Guilford Press, 2017). 6

<sup>66</sup> Gross, *Emotion Regulation*. 6-7

husus untuk belajar mengatur emosinya. Salah satunya melalui hubungan yang hangat dengan guru, menciptakan rutinitas yang konsisten, dan fleksibilitas dalam pengaturan kegiatan belajar.<sup>67</sup>

Dari hasil wawancara dan pengamatan yang dilakukan terhadap dua orang guru pendamping khusus (GPK) di *Homeschooling* Sukacita Banjarmasin, yakni Subjek AHH dan Subjek AA, ditemukan bahwa bentuk intervensi yang diterapkan sangat mempertimbangkan kebutuhan serta karakteristik masing-masing anak. Intervensi yang diberikan tidak hanya bertujuan untuk meredakan emosi ketika anak sedang mengalami pelampiasan emosi, tetapi juga mencakup pendekatan jangka panjang yang bertujuan untuk membimbing anak agar mampu memahami, mengenali, dan mengelola emosinya secara mandiri. Guru pendamping khusus (GPK) menjalankan intervensi pada setiap tahapan emosi: dimulai sebelum emosi muncul, saat emosi berlangsung, hingga setelah emosi mereda dengan cara memberikan bimbingan, penguatan positif, serta menciptakan lingkungan belajar yang suportif agar anak lebih mampu mengendalikan emosinya dalam kehidupan sehari-hari.

Berikut ini menguraikan secara rinci intervensi regulasi emosi yang dilakukan oleh guru pendamping khusus (GPK) berdasarkan lima proses dalam teori James J. Gross, yang dikaitkan dengan data lapangan yang diperoleh dari kedua subjek penelitian.

#### a. Pemilihan Situasi (*Situation Selection*)

---

<sup>67</sup> Ira Restakurnia dan Annisa Amelia, dkk, "Strategi Guru Dalam Mendukung Anak Autisme Dengan Pendekatan Efektif di SLB Ananda Mandiri," *Didaktik: Jurnal Ilmiah Universitas Mandiri*, 04, vol. 10 (Desember 2024), <https://doi.org/10.36989/didaktik.v10i04.5106>.

Pemilihan situasi sebagai tahapan intervensi awal yang digunakan guru pendamping khusus (GPK) untuk mencegah munculnya emosi negatif. Dalam praktiknya, subjek AHH memperhatikan pola anak yang sangat terikat pada rutinitas. Misalnya, ketika anak terbiasa mengikuti jalur tertentu menuju *playground*, secara aktif menyisipkan kegiatan kecil seperti meminta anak mengantar buku ke kelas lain agar anak tidak merasa kecewa ketika rutinitas berubah. Hal ini menunjukkan bahwa subjek AHH memahami betul pentingnya menciptakan situasi yang bisa menstabilkan emosi anak sejak awal. Begitu pun dengan subjek AA yang menggunakan intervensi serupa dengan menyusun jadwal kegiatan anak secara visual. Ini dilakukan agar anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) dapat melihat alur aktivitas dan merasa siap secara emosional. Jika ada perubahan, subjek AA menyiapkan anak melalui pengenalan bertahap. Sesuai dengan pendapat Restakurnia dkk., yang menjelaskan bahwa penerapan rutinitas dan struktur kegiatan yang konsisten dapat menciptakan rasa aman pada anak ASD, sehingga anak lebih mampu mengatur diri dan menyesuaikan emosi terhadap situasi yang dihadapi.<sup>68</sup> Begitu pun dengan proses pemilihan situasi dari Gross, yakni berusaha untuk memilih atau menciptakan kondisi yang lebih nyaman secara emosional dan sesuai dengan kebutuhan anak.<sup>69</sup>

Pada penelitian Vierina Ragil Setya Romanti dan Budiyanto Pradita Muntari Wawi menunjukkan bahwa bentuk intervensi yang mengedepankan kestabilan emosi dan struktur kegiatan efektif dalam membantu anak autis mengembangkan

---

<sup>68</sup> Restakurnia dan Amelia, dkk, "Strategi Guru Dalam Mendukung Anak *Autisme* Dengan Pendekatan Efektif di SLB Ananda Mandiri."

<sup>69</sup> Gross, *Emotion Regulation*, 9–10.

kemampuan regulasi emosi, seperti mengenali emosi, mengekspresikan perasaan, dan mengelola emosi dengan teknik pernapasan. Selain itu terdapat peningkatan dalam interaksi sosial, seperti meniru perilaku teman sebaya. Meskipun begitu, anak masih memerlukan bantuan untuk mengekspresikan emosi secara tepat.<sup>70</sup> Hal ini dapat di lihat dari hasil wawancara yang di lakukan kepada informan SA yang mengungkapkan bahwa anak yang sebelumnya mudah mengalami ledakan emosi kini mulai belajar mengelola emosinya lebih baik. Meski masih membutuhkan waktu dan ruang, kondisi anak menunjukkan adanya perkembangan, bahwa tahapan pemilihan situasi yang diterapkan subjek AHH dan subjek AA cukup efektif membentuk kesiapan emosional anak sejak awal. Sejalan dengan apa yang disampaikan oleh informan S, bahwa anaknya kini mulai menunjukkan kesabaran saat keinginannya tidak terpenuhi dengan cara mengalihkan emosi anak dengan kesenangan anak.

Keselarasan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya menghindari keadaan yang berpotensi menimbulkan mudarat, baik secara emosional maupun perilaku. Islam tidak hanya memberi perhatian pada pengelolaan diri setelah suatu masalah muncul, tetapi juga mendorong pencegahan sejak awal dengan menjauhi situasi yang dapat mengarahkan seseorang pada perbuatan tercela atau memunculkan emosi negatif. Prinsip preventif ini selaras dengan tahapan pemilihan situasi dalam teori regulasi emosi James J. Gross. Al-Qur'an telah menegaskan salah satu bentuk pencegahan tersebut melalui firman Allah Swt. dalam Q.S. Al-Isra/17:32 berikut:

---

<sup>70</sup> vierina Ragil Setya Romanti, "Peran *Social Emotional Learning* Dalam Pengembangan Kemampuan Regulasi Emosi Peserta Didik Autis," *Jurnal Pendidikan Khusus* 19 (Juli 2024).

وَلَا تَقْرَبُوا الزَّيْنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا ﴿٣٢﴾

Artinya: *Janganlah kamu mendekati zina. Sesungguhnya (zina) itu adalah perbuatan keji dan jalan terburuk.* (Q.S. Al-Isra/17:32)

Ayat di atas menegaskan larangan mendekati zina, bahkan dalam bentuk aktivitas yang dapat menjadi pemicu atau pintu masuk ke arah perbuatan tersebut. Redaksi “ *janganlah kamu mendekati*” mengandung makna pencegahan terhadap segala situasi yang berpotensi membangkitkan dorongan nafsu dan menjerumuskan seseorang pada perilaku yang dilarang. Dalam perspektif regulasi emosi menurut Gross, sejalan dengan tahapan pemilihan situasi, yaitu upaya menghindari keadaan yang dapat memunculkan emosi negatif atau mendorong pada tindakan yang tidak sesuai dengan nilai-nilai yang dijunjung. Dengan tidak mendekati situasi yang berisiko menimbulkan godaan, individu dapat mencegah munculnya konflik emosional sejak awal dan menjaga dirinya tetap berada pada kondisi yang lebih aman dan terkendali.<sup>71</sup>

#### b. Modifikasi Situasi (*Situation Modification*)

Modifikasi situasi diterapkan ketika kondisi yang tidak bisa di hindari. Seperti yang pernah di lakukan oleh Subjek AHH menceritakan salah satu *Autism Spectrum Disorder* (ASD) yang sangat terobsesi dengan ayunan, sehingga anak menjadi sering tantrum karena tidak mendapat giliran bermain. Untuk mengantisipasi hal ini, subjek AHH melepaskan ayunan tersebut sementara dilepas dari area bermain agar anak tidak terpicu emosinya. Hal ini membuat anak lebih fokus pada aktivitas fisik lain yang telah disiapkan, dan mampu beradaptasi secara

---

<sup>71</sup> M. Quraish Shihab dan Muhammad Quraish Shihab, *Surah al-Isrâ', Surah al-Kahf, Surah Maryam, Surah Thâhâ*, Cetakan V, Tafsir Al-Mishbâh : Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an / M. Quraish Shihab 7 (Lentera Haiti, 2012), 457–59.



perlahan. Sementara itu, subjek AA menyampaikan bahwa ia akan menyesuaikan kondisi kelas jika melihat anak mulai stres, seperti menurunkan intensitas suara atau mengurangi stimulus yang terlalu ramai. Menyesuaikan posisi duduk anak dan kadang menunda aktivitas yang membutuhkan tuntutan konsentrasi tinggi. Kedua pendekatan ini mencerminkan pada proses modifikasi situasi Gross yang menyatakan bahwa intervensi ini melibatkan perubahan dalam lingkungan atau elemen dari suatu kejadian agar tidak memicu emosi negatif. Artinya, guru pendamping khusus (GPK) bisa menyesuaikan kondisi kelas atau aktivitas anak yang berdampak langsung dalam menurunkan intensitas dan durasi emosi anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD).<sup>72</sup> Dimana subjek AHH maupun subjek AA tidak menghindari situasi sepenuhnya, tetapi melakukan penyesuaian agar lebih dapat dikendalikan secara emosional oleh anak. Meski subjek AHH lebih menekankan pada modifikasi fisik lingkungan dan benda, sementara subjek AA lebih fokus pada suasana kelas dan jadwal, keduanya memiliki tujuan yang sama yakni menciptakan kondisi belajar yang aman secara emosional.

Uraian diatas menegaskan bahwa pendekatan yang bersifat lentur dan sesuai dengan konteks sangat penting dalam mendampingi anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Haposan Lumbantyoruan dan rekan-rekannya, yang mengungkapkan bahwa dalam meregulasi emosi dengan proses yang merujuk pada lima tahapan regulasi emosi berdasarkan teori Gross, bahwa pendekatan yang digunakan seperti meninggalkan kelas untuk menenangkan diri, mengalihkan perhatian anak, memberikan pemahaman

---

<sup>72</sup> Gross, *Emotion Regulation*, 9–10.

emosional, serta melakukan teknik pernapasan bersama anak serta penggunaan teknik pernapasan untuk merespons kondisi emosional anak. Studi tersebut juga menekankan perlunya pendekatan yang peka terhadap kondisi emosi anak agar kegiatan belajar tetap dapat berlangsung secara efektif dan positif.<sup>73</sup> Seperti dengan apa yang disampaikan oleh informan SH bahwa memberikan ruang kepada anak untuk menyendiri ketika marah merupakan bentuk penyesuaian yang tepat, dengan hasil yang di dapat yakni durasi tantrum yang cukup lama akhirnya berkurang sesuai dengan apa yang di inginkan. Hal ini diperkuat oleh pendapat Restakurnia dkk., bahwa guru memberikan fleksibilitas waktu dan ruang emosional, tidak memaksakan anak untuk mengikuti kegiatan saat emosinya tidak stabil, tetapi menyesuaikan kondisi agar anak merasa aman secara emosional dan mampu kembali fokus saat sudah siap untuk diajak belajar saat emosinya lebih tenang dan siap menerima pembelajaran.<sup>74</sup> Informan AN juga menegaskan bahwa setelah didampingi oleh guru pendamping khusus (GPK), anaknya mulai bisa ditegur saat emosi muncul dan lebih cepat menjadi tenang.

Prinsip modifikasi situasi yang dilakukan oleh guru pendamping khusus (GPK) dalam mendampingi anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) sejalan dengan nilai-nilai yang diajarkan dalam Islam. Pendekatan yang penuh kelembutan, kesabaran, serta kemampuan menyesuaikan kondisi anak merupakan wujud kasih sayang yang mendukung stabilitas emosi. Islam menekankan pentingnya kelembutan dalam menghadapi orang lain, karena sikap keras dan kaku justru dapat

---

<sup>73</sup> Lumbantoruan dkk., “Regulasi Emosi Shadow Teacher Dalam Membimbing Anak Autis Di Sekolah TK Maitreyawira Deli Serdang.”

<sup>74</sup> Restakurnia dan Amelia, dkk., “Strategi Guru Dalam Mendukung Anak Autisme Dengan Pendekatan Efektif di SLB Ananda Mandiri.”

menimbulkan penolakan serta memperburuk keadaan. Dengan bersikap fleksibel dan penuh kasih, pendidik maupun pendamping dapat menumbuhkan rasa aman, sehingga anak lebih mudah diarahkan dan dibimbing. Hal ini sejalan dengan firman Allah Swt. dalam Q.S. Ali Imran/3:159 berikut:

فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ لَئِنْ لَمْ يَكُنْ فَطًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ  
وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

Artinya: *Maka disebabkan rahmat dari Allahlah, engkau berlaku lemah-lembut terhadap mereka. Sekiranya engkau berlaku keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan (itu). Kemudian apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakkal lah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya. (Q.S. Ali-Imran/3:159).*

Ayat di atas menekankan kelemahan-lembutan Nabi Muhammad saw. dalam menyikapi kesalahan para sahabat setelah peristiwa perang Uhud. Meskipun terdapat banyak hal yang berpotensi menimbulkan kemarahan, Nabi tidak menunjukkan sikap keras maupun hukuman yang kasar, melainkan memilih untuk memaafkan, mendoakan ampunan, serta tetap melibatkan mereka dalam musyawarah. Hal tersebut dapat dipahami sebagai bentuk modifikasi situasi dalam kerangka regulasi emosi menurut Gross, yakni upaya mengubah kondisi sosial agar tidak menimbulkan ketegangan emosional, tetapi justru menciptakan suasana yang lebih kondusif, penuh kasih sayang, serta mendorong partisipasi. Dengan demikian, ayat ini memperlihatkan bahwa regulasi emosi tidak hanya dilakukan dengan menahan ekspresi emosi negatif, tetapi juga melalui penciptaan kondisi yang mampu mengarahkan emosi secara positif sehingga terbangun kedekatan dan

loyalitas sahabat terhadap Nabi.<sup>75</sup>

c. Penempatan Perhatian (*Attentional Deployment*)

Penempatan perhatian merupakan salah satu tahapan penting yang dilakukan oleh guru pendamping khusus (GPK) saat mengenali tanda-tanda awal peningkatan emosi pada anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD). Bentuk intervensi ini digunakan untuk mengalihkan fokus anak dari situasi atau rangsangan yang memicu emosi negatif ke aktivitas yang lebih menyenangkan atau netral. Dalam hal ini, proses penempatan perhatian menurut Gross menjadi relevan karena bertujuan untuk mengalihkan perhatian anak dari pemicu stres menuju hal yang lebih netral dan menenangkan.<sup>76</sup> Seperti yang dilakukan oleh subjek AHH pada saat aktivitas di kelas berlangsung, tidak jarang subjek AHH memberikan tanggung jawab atau melibatkan anak dalam kegiatan ringan seperti menyapu atau membantu merapikan alat-alat bersama teman setelah selesai menggunakannya. Menurut subjek AHH, ketika anak dilibatkan dan memiliki peran di lingkungan sekolah, anak-anak cenderung merasa lebih dihargai, tidak dikucilkan, dan pada akhirnya lebih stabil secara emosional. Sementara itu, subjek AA menyampaikan bahwa ia sering menggunakan aktivitas sederhana yang disenangi anak seperti menempel, menyusun *puzzle*, atau menggambar. Selain itu, subjek AA juga memanfaatkan suara lembut yang dibarengi dengan sentuhan lembut di punggung anak sambil mengucapkan kata-kata afirmatif seperti sebagai bentuk dukungan emosional yang

---

<sup>75</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an* (Lentera Hati, 2002), 255–257.

<sup>76</sup> Gross, *Emotion Regulation*, 9–10.

menenangkan. Subjek AA bahkan menyebutkan bahwa ia kadang memutar musik sebagai sarana untuk menciptakan suasana yang tenang dan membantu mengatur emosi anak dalam kondisi tertentu.

Informan SA menyatakan bahwa validasi emosi seperti bertanya, “*kamu sedang kesal ya?*” dapat membantu anak mengenali perasaannya sendiri. Dengan pendekatan seperti ini, anak menjadi lebih tenang karena merasa dipahami. Informan SH juga mengonfirmasi bahwa pengulangan afirmasi lembut seperti “*tidak gigit, tidak-gigit*” mampu membantu anak mengatur emosinya secara bertahap. Adapun Informan S menyampaikan bahwa guru selalu memberikan laporan jika terjadi perubahan perilaku, dan pendekatan yang dilakukan sangat membantu anak dalam menghadapi perubahan suasana hati tidak hanya di sekolah tetapi juga di rumah. Informan S menilai subjek AHH dan subjek AA di sekolah sudah sangat perhatian dan mendampingi anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) secara emosional. Hal ini membuktikan bahwa bentuk intervensi dengan pengalihan yang digunakan oleh guru pendamping khusus (GPK) disampaikan dan dikomunikasikan secara konsisten kepada orang tua, sehingga menghasilkan dampak positif dalam pengelolaan emosi anak. Penelitian ini selaras dengan temuan dalam penelitian yang dilakukan oleh Maila D.H. Rahiem, dalam penelitiannya dijelaskan bahwa orang tua dapat membantu anak dalam mengelola emosi melalui cara mengalihkan fokus anak ke aktivitas yang menyenangkan atau memberi perhatian secara individu. Upaya tersebut mencakup tindakan sederhana, seperti memberikan hadiah kecil atau melibatkan anak dalam kegiatan yang menyenangkan, yang dapat memberikan rasa aman serta menenangkan secara

emosional.<sup>77</sup> Begitu pula sejalan dengan penelitian oleh Vierina Ragil Setya Romanti dan Budiyanto, yang menekankan bahwa pendekatan *Social Emotional Learning* (SEL) efektif dalam membantu anak *autism* mengembangkan kemampuan untuk mengenali dan mengelola regulasi emosi, seperti mengekspresikan perasaan, dan mengelola emosi dengan teknik pernapasan.<sup>78</sup> Tidak hanya dimaksudkan untuk mengalihkan fokus anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) dari hal-hal yang memicu emosi, tetapi juga menjadi sarana untuk menciptakan kedekatan emosional dan mendukung anak menjaga kestabilan emosinya sebelum emosi berkembang menjadi reaksi yang lebih besar.

Dengan demikian, bentuk intervensi yang diterapkan oleh subjek AHH dan subjek AA mencerminkan prinsip pada proses penempatan perhatian yang dikemukakan oleh Gross bahwa intervensi ini merupakan cara untuk mengalihkan fokus anak dari sesuatu yang memicu stres ke hal lain yang lebih menyenangkan. Dengan demikian tidak hanya dimaksudkan untuk mengalihkan fokus anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD), tetapi juga menjadi sarana untuk menciptakan kedekatan emosional dan mendukung anak menjaga kestabilan emosinya sebelum emosi berkembang menjadi reaksi yang lebih besar. Pendekatan ini juga berkaitan dengan konsep regulasi emosi intrinsik dan ekstrinsik menurut Gross, di mana regulasi intrinsik terjadi saat anak mulai belajar mengelola emosinya secara mandiri, sedangkan regulasi ekstrinsik terjadi saat orang lain seperti guru atau orang tua yang membantu menenangkan dan mengarahkan emosi anak.<sup>79</sup> Dalam konteks

---

<sup>77</sup> Rahiem, "Orang Tua dan Regulasi Emosi Anak Usia Dini."

<sup>78</sup> Romanti, "Peran Social Emotional Learning Dalam Pengembangan Kemampuan Regulasi Emosi Peserta Didik Autis."

<sup>79</sup> Gross, *Emotion Regulation*, 6–7.

ini, tahapan intervensi penempatan perhatian yang dilakukan oleh subjek AHH dan AA menunjukkan kontribusi penting tidak hanya dalam pengelolaan emosi di sekolah, tetapi juga berpengaruh di rumah melalui peran aktif orang tua yang terus melanjutkan pendekatan serupa.

Upaya pengalihan perhatian yang dilakukan oleh guru pendamping khusus (GPK) pada anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) menggambarkan pentingnya kesabaran dan keyakinan bahwa setiap kesulitan yang dihadapi anak dapat diatasi dengan cara yang tepat. Proses regulasi emosi bukanlah hal yang instan, melainkan membutuhkan ketekunan, empati, serta dukungan terus-menerus baik dari guru maupun orang tua. Dalam Islam, Allah Swt. mengingatkan bahwa setiap kesulitan selalu disertai dengan jalan kemudahan. Hal ini memberikan penguatan bahwa usaha dalam mendampingi anak, meskipun penuh tantangan, pada akhirnya akan membawa hasil yang baik dan memberikan kemudahan dalam proses belajar maupun kehidupan anak. Sebagaimana firman Allah Swt. dalam Q.S. Al-Insyirah/94:5–6 berikut:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Artinya: *Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.* (Q.S. Al-Insyirah/94:5-6).

Ayat di atas menegaskan bahwa setiap kesulitan selalu disertai dengan kemudahan, bahkan pada puncak penderitaan sekalipun akan hadir jalan keluar. Tafsir ayat ini menekankan sunnatullah bahwa krisis tidak pernah berdiri sendiri tanpa adanya peluang kemudahan yang menyertainya, sebagaimana dialami Nabi Muhammad saw. ketika menghadapi berbagai tekanan dan penentangan dari kaum musyrikin. Pesan ayat ini berkaitan erat dengan penempatan perhatian dalam

regulasi emosi menurut Gross, yaitu kemampuan mengarahkan fokus pada aspek positif dari sebuah situasi sulit. Dengan menempatkan perhatian pada janji kemudahan yang menyertai kesulitan, individu terdorong untuk tetap tabah, optimis, dan tidak terjebak pada rasa putus asa. Dengan demikian, ayat ini mengajarkan pentingnya pengelolaan perhatian agar emosi negatif akibat tekanan dapat berkurang, sekaligus menumbuhkan keyakinan bahwa setiap kesulitan akan melahirkan peluang kemudahan.<sup>80</sup>

#### d. Perubahan Kognitif (*Cognitive Change*)

Intervensi pada perubahan kognitif dilakukan guru pendamping khusus (GPK) dengan membimbing anak untuk menilai situasi dengan cara yang berbeda. Subjek AHH menjelaskan bahwa ia sering mengajak anak untuk melakukan *inhale* *exhale* yakni menarik napas dalam, kemudian sambil mengucapkan kata "*sabar*" secara berulang. Subjek AHH menyadari bahwa anak mungkin belum sepenuhnya memahami kata tersebut, namun dengan pengulangan dan penggunaan situasi, anak perlahan mulai mengenali bahwa "*sabar*" adalah isyarat untuk menenangkan diri. Sementara subjek AA juga membantu anak mengenali dan menyebutkan emosinya. Subjek AA sering bertanya dengan kalimat seperti "*kamu marah ya?*" atau "*sedih karena gak bisa main?*" agar anak mulai mengaitkan perasaannya dengan kata-kata tertentu. Hal tersebut merupakan bentuk awal dari pembelajaran mengenai pemahaman individu tentang proses berfikirnya sendiri, dimana anak mulai belajar memahami emosi secara sadar. Strategi ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Zimmerman (dalam Purwadi) bahwa regulasi diri merupakan proses yang

---

<sup>80</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an* (Lentera Hati, 2002), 361–362.



digunakan untuk mengaktifkan dan mempertahankan pikiran, perilaku, dan emosi dalam rangka mencapai tujuan.<sup>81</sup> Dalam konteks tersebut kemampuan anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) untuk mengenali dan mengungkapkan emosinya secara verbal merupakan bentuk awal dari kemampuan berpikir reflektif, yang menjadi bagian penting dari regulasi diri. Didukung oleh informan SH yang menyampaikan bahwa anak mulai bisa mengungkapkan perasaannya secara verbal meskipun hanya satu kata, seperti saat ngambek atau merasa kesal. Informan SH juga menjelaskan bahwa melalui teknik afirmasi sederhana yang diulang secara konsisten saat anak menunjukkan perilaku agresif, anak perlahan belajar mengaitkan kata tersebut dengan tindakan mengontrol diri. Hal tersebut di perkuat dengan penjelasan dari informan SA yang mengatakan bahwa anak tidak hanya mulai mengenali emosi diri sendiri melainkan juga emosi temannya, seperti dengan menyebutkan kata “*bebeboss*” untuk memberitahu bahwa temannya sedang menangis.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Maila D.H. Rahiem, yang menunjukkan bahwa pendekatan dalam mengembangkan regulasi emosi anak dapat dilakukan melalui dialog, penjelasan sederhana, dan afirmasi yang penuh perhatian.<sup>82</sup> Seperti apa yang disampaikan oleh informan S dan informan AN dimana kedua informan mengakui bahwa anak mereka mulai menunjukkan kemajuan dalam mengenali perasaan, meskipun masih membutuhkan bantuan. Informan AN menyebutkan bahwa anaknya kini lebih bisa ditenangkan meskipun tetap membutuhkan pendekatan yang sabar, sedangkan Informan S menjelaskan

---

<sup>81</sup> Purwadi, *Regulasi Diri Dalam Emosi: Strategi Konselor Untuk Mereduksi Agresivitas Siswa*, 1 (Bantul Yogyakarta: K-Media Universitas Ahmad Dahlan, 2021).

<sup>82</sup> Rahiem, “Orang Tua dan Regulasi Emosi Anak Usia Dini.”

bahwa anaknya perlahan mulai memahami kapan ia sedang kesal atau sedih. Bimbingan dari guru pendamping khusus (GPK) perlahan membantu anak dalam membangun kesadaran tentang emosinya baik di sekolah maupun di rumah. Intervensi yang dilakukan oleh subjek AHH dan subjek AA sejalan dengan teori pada proses perubahan kognitif yang dikemukakan oleh Gross, yaitu membantu anak menilai kembali situasi yang membuatnya marah atau kesal dengan sudut pandang yang lebih tenang.<sup>83</sup> Diajarkan bahwa tidak semua hal perlu dihadapi dengan emosi yang meledak, tetapi bisa disikapi dengan cara berpikir yang lebih bijak dan masuk akal. Pendekatan ini efektif diterapkan oleh guru pendamping khusus (GPK) dalam membantu anak-anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) belajar mengelola emosinya, baik dalam proses belajar maupun saat berinteraksi dengan orang lain.

Upaya perubahan kognitif yang dilakukan oleh guru pendamping khusus (GPK) dalam membimbing anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) untuk menilai kembali suatu situasi dengan cara yang lebih tenang dan rasional, pada hakikatnya merupakan latihan kesabaran dan pengendalian diri. Anak diajarkan untuk memahami bahwa tidak semua keadaan harus dihadapi dengan ledakan emosi, melainkan dapat ditanggapi dengan cara berpikir yang lebih bijak. Hal ini sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya kesabaran dalam menghadapi berbagai ujian hidup. Kesabaran bukan hanya bentuk pengendalian emosi, tetapi juga proses menata cara berpikir agar tetap tenang, ikhlas, dan mampu mengambil hikmah dari setiap peristiwa. Sebagaimana Allah Swt. menegaskan dalam Q.S. Al-

---

<sup>83</sup> Gross, *Emotion Regulation*, 9–10.

Baqarah/2:155–157 berikut:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ  
الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَأَنَا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾  
أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾

Artinya: Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan “Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji‘ūn” (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali). Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk. (Q.S. Al-Baqarah/2:155-157).

Ayat di atas menjelaskan bahwa kehidupan manusia tidak terlepas dari berbagai ujian seperti rasa takut, lapar, kehilangan harta, jiwa, maupun hasil usaha. Namun, Allah memberi kabar gembira bagi orang-orang yang sabar, yaitu mereka yang ketika ditimpa musibah mampu menata pikirannya dengan menyatakan “Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji‘ūn.” Ungkapan ini mencerminkan bentuk kepasrahan dan keyakinan bahwa segala sesuatu adalah milik Allah dan akan kembali kepada-Nya. Sikap tersebut menunjukkan adanya perubahan kognitif dalam regulasi emosi menurut Gross, yaitu mengubah cara pandang terhadap suatu peristiwa yang semula dapat memicu stres atau kesedihan, menjadi makna positif berupa penguatan iman, penerimaan, dan optimisme. Dengan menggeser perspektif dari penderitaan menuju pemahaman spiritual, individu mampu mereduksi emosi negatif serta memperoleh ketenangan batin yang menuntun pada kesabaran dan keteguhan dalam menghadapi ujian hidup.<sup>84</sup>

<sup>84</sup> Muchlis Hanafi, *Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an (Tafsir Ringkas Jilid 1)*, 2 (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2016), 68.

e. Modulasi Respons (*Response Modulation*)

Pada tahapan adalah modulasi respons, yang dilakukan ketika emosi anak sudah muncul dalam bentuk tantrum atau perilaku meledak-ledak. Sesuai dengan definisi Gross mengenai modulasi respons, dimana proses ini merupakan tahap akhir dari regulasi emosi. Individu belajar mengendalikan respons emosional yang sudah muncul, baik secara perilaku, pengalaman pribadi, maupun fisik.<sup>85</sup> Salah satu dari bentuk strategi ini adalah *Expressive suppression* yaitu menahan atau mengatur ekspresi emosi yang sedang berlangsung agar tidak meledak. Bentuk regulasi emosi yang berorientasi perilaku, di mana seseorang mengurangi perilaku ekspresi emosi saat sedang mengalami emosi.<sup>86</sup> Dalam praktiknya, subjek AHH memilih untuk tidak memaksa anak berhenti menangis, melainkan menemaninya secara diam dan stabil, lalu mulai berbicara setelah anak memberikan sinyal bahwa ia siap diajak bicara. Demikian pula subjek AA menyampaikan bahwa saat anak menangis atau berteriak, ia tidak langsung menenangkan dengan perintah, tetapi menunggu hingga emosi anak mulai reda. Setelah itu, subjek AA mengajak anak bicara pelan sambil memegang tangan atau menepuk punggung anak untuk memberikan rasa tenang.

Bentuk intervensi ini mendapat penguatan dari informan SH dan informan SA yang menyadari pentingnya kehadiran guru pendamping khusus (GPK) dengan langkah pertama yang dilakukan subjek AHH maupun subjek AA adalah memisahkan anak dari kerumunan dan memberinya ruang untuk mengekspresikan emosinya tanpa tekanan, dan itu sangat tepat untuk anak belajar mengenali dan

---

<sup>85</sup> Gross, *Emotion Regulation*, 9–10.

<sup>86</sup> Gross, *Emotion Regulation*, 10.

mengontrol tindakannya sendiri secara perlahan. Informan SH dan informan SA juga menekankan bahwa perlunya pemberian waktu dan ruang kepada anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) saat emosi muncul. Sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Shabrina Hikmah Khaerunnisa, dkk, bahwa guru yang memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosinya secara efektif, terutama ketika berhadapan dengan perilaku menantang dari anak, cenderung lebih berhasil dalam menenangkan kondisi emosional di lingkungan belajar. Pendekatan yang dilakukan dengan kesabaran dan tanpa paksaan memungkinkan anak belajar mengenali serta mengelola emosinya secara lebih mandiri dan alami.<sup>87</sup>

Dari wawancara yang telah di lakukan oleh kedua informan, menurut keduanya mengatakan bahwa subjek AHH maupun subjek AA sudah memberikan pendekatan yang tidak terburu-buru ketika menenangkan anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD), tetapi menunggu anak siap terlebih dahulu secara emosional sebelum mengajak berbicara, memberikan dampak positif dalam mengajarkan anak tentang pengendalian diri. Hal tersebut juga dirasakan oleh Informan AN yang menyampaikan bahwa emosi anak kini tidak sekuat dulu dan bisa lebih cepat diarahkan, sebab kedua subjek dengan sabar dan tidak memaksa justru membuat anak lebih mudah diajak bekerja sama setelah emosinya reda. Sementara itu Informan S mengatakan bahwa perubahan terbesar terlihat dari meningkatnya kemandirian dan berkurangnya emosi meledak-ledak. Keduanya sepakat bahwa proses ini terjadi karena adanya pendampingan yang konsisten dari subjek AHH

---

<sup>87</sup> Shabrina Hikmah Khaerunnisa dkk., "Regulasi Emosi Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus Di Sdit Insan Qurani Sumbawa Besar," *Jurnal Psimawa* 2, no. 1 (2019): 7–14, <https://doi.org/10.36761/jp.v2i1.430>.

dan subjek AA yang berperan sebagai guru pendamping khusus (GPK) termasuk saat anak mengalami luapan emosi.

Penelitian ini juga memiliki kesesuaian dengan penelitian yang dilakukan oleh Maila D.H. Rahiem, yang menunjukkan bahwa orang tua membantu anak menenangkan diri dengan memberi perhatian, membiarkan anak mengekspresikan emosinya, dan membiarkan anak menyendiri sebentar untuk meredakan emosinya.<sup>88</sup> Meskipun subjek dalam penelitian Maila D.H. Rahiem adalah orang tua, sedangkan dalam penelitian ini adalah guru pendamping khusus (GPK), namun pendekatan yang digunakan serupa yakni tidak memaksa anak mengendalikan emosi secara langsung, tetapi memberikan ruang aman terlebih dahulu dan pendampingan tenang sampai anak merasa siap diajak bicara. Dengan mendampingi anak hingga tenang, subjek AHH dan subjek AA membantu anak belajar untuk menyalurkan emosinya secara lebih terkendali, tanpa harus ditekan atau dipaksa diam secara langsung dengan penuh kesabaran dan tidak memaksa menjadi kunci keberhasilan dalam mengajarkan kontrol diri secara perlahan dan alami.

Setiap bentuk intervensi yang diterapkan oleh subjek AHH dan subjek AA dalam mendampingi anak dengan *Autism Spectrum Disorder* (ASD) tidak terlepas dari berbagai hal yang menjadi pendukung maupun penghambat selama di lapangan. Hal ini tercermin dalam pengalaman langsung yang kedua subjek sampaikan selama menjalankan peran sebagai guru pendamping khusus (GPK) di

---

<sup>88</sup> Shabrina Hikmah Khaerunnisa, Lukmanul Hakim, Dan Yossy Dwi Erliana, "Regulasi Emosi Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus di Sdit Insan Qurani Sumbawa Besar," *Jurnal Psimawa* Vol.2, no. 1 (5 Desember 2019): 7–14, <https://doi.org/10.36761/jp.v2i1.430>.

*Homeschooling* Sukacita Banjarmasin. Baik subjek AHH maupun subjek AA sama-sama menunjukkan bahwa keberhasilan dalam mendampingi anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) sangat bergantung pada kesiapan guru secara emosional, kepekaan dalam membaca kebutuhan anak, serta kerja sama yang baik dengan guru utama dan orang tua siswa. Namun di sisi lain, ada juga tantangan yang cukup besar, baik dari dalam diri guru itu sendiri maupun dari kondisi anak yang sulit diprediksi.

Subjek AHH menjelaskan bahwa ia merasa salah satu kunci keberhasilan dalam intervensi regulasi emosi adalah kesabaran dan kemampuan mengendalikan emosi diri. Subjek AHH menyadari bahwa anak-anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) memiliki perilaku yang berubah-ubah setiap hari, sehingga menuntut guru untuk bisa tetap tenang dan tidak mudah terbawa emosi. Subjek AHH juga mengatakan bahwa pengamatan atau observasi terhadap anak menjadi hal yang sangat penting, karena dari sanalah guru bisa mengetahui seperti apa karakter anak, apa yang membuat anak tenang, dan bagaimana cara yang tepat untuk mengatasi ledakan emosinya. Dalam proses wawancara subjek AHH juga menambahkan bahwa kerja sama dengan guru kelas utama serta penggunaan media belajar yang menarik sangat membantu anak dalam mengelola emosinya.

Sementara itu, subjek AA juga mengungkapkan hal yang hampir serupa. Ia menekankan bahwa fleksibilitas dalam intervensi adalah hal yang paling penting karena setiap anak memiliki pola emosi dan reaksi yang berbeda-beda. Dukungan dari lingkungan sekolah dan komunikasi dengan guru utama juga menjadi memudahkan subjek AA dalam menyesuaikan pendekatan yang tepat. Namun, di sisi lain, subjek AA juga menghadapi tantangan, sering kali harus mengubah dan

menyesuaikan bentuk intervensi ketika pendekatan sebelumnya dirasa tidak berhasil. bahkan terkadang harus kembali melakukan observasi dari awal untuk memahami penyebab dari emosi yang ditunjukkan oleh anak. Subjek AA juga menyampaikan bahwa durasi tantrum anak sering kali tidak bisa diprediksi dan bisa berlangsung lama. Dalam situasi seperti itu, subjek AA mengatakan bahwa dirinya tidak langsung menyuruh anak untuk tenang, tetapi lebih memilih untuk memberikan ruang dan waktu kepada anak sampai anak siap menerima pendekatan. Kondisi seperti ini tentu menuntut kesabaran dan kesiapan mental yang kuat.

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia tidak terlepas dari berbagai ujian, tantangan, serta dorongan emosi yang muncul akibat situasi tertentu. Kemampuan mengelola emosi menjadi hal yang penting agar seseorang dapat merespons dengan cara yang tepat dan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Islam memberikan pedoman yang jelas dalam menghadapi hal tersebut, salah satunya melalui perintah untuk bersabar dan mendirikan salat. Dalam konteks ini, kesabaran menjadi aspek utama yang harus dimiliki oleh guru pendamping khusus (GPK), karena tanpa itu intervensi yang dilakukan tidak akan berjalan dengan efektif. Nilai kesabaran ini menjadi semakin bermakna dan relevan jika dikaitkan dengan salah satu ayat dalam Q.S. Al Baqarah/2:153 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Artinya: *Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. (Q.S. Al-Baqarah/2:153).*

Ayat di atas menegaskan bahwa orang beriman akan senantiasa diuji dengan berbagai cobaan, sehingga Allah memerintahkan mereka untuk menghadapi ujian tersebut dengan sabar dan salat. Sabar dalam konteks ini mencerminkan



kemampuan mengendalikan reaksi emosional agar tidak melahirkan perilaku yang merugikan, sementara salat menjadi sarana spiritual untuk menenangkan jiwa, menyalurkan emosi negatif, serta memperkuat hubungan dengan Allah. Hal ini sejalan dengan tahapan modulasi respons dalam regulasi emosi menurut Gross, yaitu usaha untuk mengatur respons emosional-baik dalam bentuk ekspresi, tindakan, maupun fisiologis-agar selaras dengan nilai dan tujuan yang lebih tinggi. Dengan bersabar dan mendirikan salat, individu tidak hanya mampu menekan luapan emosi negatif seperti putus asa atau kemarahan, tetapi juga mengubahnya menjadi keteguhan hati dan ketenangan batin dalam menghadapi cobaan hidup.<sup>89</sup>

Terlihat dari kedua subjek yang berperan sebagai guru pendamping khusus (GPK) terhadap anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD). Ketika anak melakukan perilaku yang tidak sesuai, seperti tantrum atau melanggar aturan, subjek AHH maupun subjek AA tidak serta-merta memberikan hukuman atau teguran keras. Sebaliknya, mereka menggunakan pendekatan yang empati dan lembut, memahami bahwa setiap perilaku anak muncul dari latar belakang kebutuhan khusus dan kondisi emosional yang belum sepenuhnya dapat mereka kendalikan. guru pendamping khusus (GPK) memaafkan perilaku anak, mendoakan kebaikan bagi mereka, serta terbuka terhadap saran dan kerja sama dengan pihak lain seperti orang tua dan guru utama.

Sebagaimana Nabi dibimbing langsung oleh Allah dan kepribadian beliau terbentuk melalui didikan ilahi yang sempurna, subjek AHH dan subjek AA juga senantiasa belajar membentuk diri melalui pengalaman, pelatihan, dan penghayatan

---

<sup>89</sup> Hanafi, *Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an (Tafsir Ringkas Jilid 1)*, 67

nilai-nilai kemanusiaan agar mampu menjadi sosok yang sabar, penuh kasih, dan mampu menjadi penuntun yang tepat bagi anak-anak dengan kebutuhan khusus. Mereka menyadari bahwa setiap tindakan mereka harus dilandasi oleh kasih sayang, bukan hanya teknik semata, karena hanya dengan pendekatan seperti itulah anak-anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) bisa berkembang dalam regulasi emosinya dan merasa aman secara psikologis. Sejalan dengan itu, para informan juga memaparkan bahwa guru pendamping khusus (GPK) yang mendampingi anak-anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) di *Homeschooling* Sukacita Banjarmasin adalah sosok yang sabar, terbuka, dan memiliki hati yang luas dalam menerima kondisi setiap anak secara utuh. Dengan demikian, Perjalanan sebagai bahwa guru pendamping khusus (GPK) dalam membantu anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) mengembangkan regulasi emosi merupakan bentuk nyata dari pendidikan yang menyentuh sisi kemanusiaan paling dalam.

## **6. Temuan Penelitian**

Penelitian ini menunjukkan bahwa guru pendamping khusus (GPK) di *Homeschooling* Sukacita Banjarmasin memiliki peran yang sangat penting dalam membantu anak-anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) dalam mengatur emosinya. Guru pendamping khusus (GPK) tidak hanya mendampingi anak saat belajar, tetapi juga membimbing mereka agar bisa mengenali, memahami, dan mengendalikan emosinya dengan lebih baik. Dalam prosesnya, guru pendamping khusus (GPK) tidak hanya menggunakan satu bentuk intervensi saja melainkan berbagai intervensi yang disesuaikan dengan kebutuhan setiap anak. Mereka mengatur lingkungan kelas agar lebih nyaman, menggunakan media belajar yang

menarik, dan memberikan penjelasan atau dukungan secara positif. Selain itu, guru pendamping khusus (GPK) juga rutin mengamati perkembangan anak dan menyesuaikan pendekatan yang digunakan agar tetap cocok dengan kondisi anak. Kerja sama antara guru pendamping khusus (GPK), guru utama, dan orang tua juga menjadi faktor pendukung keberhasilan dalam intervensi. Hasilnya, anak-anak mulai menunjukkan perubahan dalam mengelola emosinya, menjadi lebih tenang, dan tidak mudah marah atau tantrum seperti sebelumnya.

## 7. Keterbatasan Penelitian

Dari penelitian yang sudah dilakukan berdasarkan prosedur ilmiah, terdapat beberapa keterbatasan yang peneliti alami selama proses penyusunan hasil penelitian ini. Adapun keterbatasan yang dimaksud dalam penelitian ini ialah:

- a. Terbatasnya temuan penelitian terdahulu mengenai Intervensi Regulasi Emosi Oleh Guru Pendamping Khusus (GPK) Pada Anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD) yang peneliti peroleh, sehingga berakibat lemahnya sumber yang menjadi tinjauan ulang peneliti dalam melakukan analisis dari hasil penelitian.
- b. Keterbatasan peneliti dalam pengaturan jadwal wawancara dengan para informan orang tua murid, karena peneliti tidak dapat berkomunikasi secara langsung sehingga sering terjadinya penjadwalan ulang untuk sesi wawancara dan membuat penelitian ini kurang maksimal.
- c. Baik subjek maupun informan guru utama sedang mempersiapkan

untuk *graduation* siswa dan pembagian *raport* sehingga peneliti sedikit sulit untuk mengatur waktu pertemuan.