PENANGANAN PERUBAHAN SUASANA HATI (MOODSWING) PADA SISWA BERKEBUTUHAN KHUSUS DI SEKOLAH LUAR BIASA DENGAN METODE BIMBINGAN DAN KONSELING

Gilang Wahyu Wicaksono¹, Rico Damawangsa²

^{1,2}Universitas Pelita Bangsa

Email: gilangwahyuwicaksono@gmail.com¹, ricodamawangsa032002@gmail.com²

Abstrak: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penanganan mood swing (perubahan suasana hati) pada siswa berkebutuhan khusus di SLB Negeri 5 Jakarta tahun 2023. Metode penelitian menggunakan metode kualitatif. Pengumpulan data menggunakan metode wawancara dan observasi. Analisis data menggunakan analisis isi. Hasil penelitian diperoleh simpulan (1) Siswa berkebutuhan khusus memiliki sifat dan karakteristik yang berbeda-beda dalam emosionalnya; (2) Program layanan hendaknya dilakukan dengan melibatkan seorang pendidik ahli konseling; (3) Perlunya modifikasi teknik dalam pelaksanaan program layanan konseling; (4) Penggunaan metode teknik konseling sebaiknya dilakukan sesuai kebutuhan siswa; (5) Pemberian layanan konseling yang berskala merupakan unsur penting untuk mencapai keberhasilan program; (6) Evaluasi merupakan langkah penting untuk mengukur efektivitas program layanan; (7) Sekolah perlu memperhatikan unsur-unsur pendukung untuk kebutuhan jasmani dan Rohani siswa demi terciptanya keberhasilan pembelajaran.

Kata Kunci: Sekolah Luar Biasa, Bimbingan Dan Konseling, Moodswing.

***Abstract:** The purpose of this study was to determine the handling of mood swings in special needs students at SLB Negeri 5 Jakarta in 2023. The research method used a qualitative method. Data collection used interview and observation methods. Data analysis used content analysis. The results of the study concluded that (1) Students with special needs have different emotional traits and characteristics; (2) Service programs should be carried out by involving an expert counseling educator; (3) The need for modification of techniques in implementing counseling service programs; (4) The use of counseling technique methods should be carried out according to student needs; (5) Provision of counseling services on a scale is an important element in achieving program success; (6) Evaluation is an important step in measuring the effectiveness of service programs; (7) Schools need to pay attention to supporting elements for students' physical and spiritual needs in order to create successful learning.*

***Keywords:** Exceptional School, Guidance and Counseling, MoodSwing.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi seseorang baik di masa sekarang maupun di masa depan. Pendidikan memberikan banyak pengetahuan dan informasi yang akan

membuat hidup dan perilaku menjadi lebih baik. Semua orang berhak untuk mendapatkan pendidikan yang layak, tidak memandang dari status, agama, suku, ras, fisik, maupun golongan tertentu. Hal tersebut telah diatur dalam undang-undang tentang pendidikan pasal 31 ayat 1 yang menyatakan bahwa "setiap warga negara berhak mendapatkan pendidikan".

Berdasarkan uraian di atas maka pendidikan juga berhak diberikan kepada anak berkebutuhan khusus (ABK). Anak berkebutuhan khusus yaitu anak dengan karakteristik berbeda yang mengalami kelainan pada mental, emosi, dan fisik. Anak berkebutuhan khusus diantaranya seperti tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, kesulitan belajar, gangguan perilaku, anak berbakat, dan anak dengan gangguan kesehatan.

Mendidik anak berkebutuhan khusus bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan. Perlu tingkat kesabaran yang tinggi, kasih sayang yang tinggi, mengerti psikologi anak dengan baik, dan memiliki keterampilan khusus untuk membantu tumbuh kembang dan pendidikan anak tersebut serta perlu adanya kerja sama dengan orang tua dari anak berkebutuhan khusus.

Pendidikan bagi ABK banyak membawa manfaat bagi anak itu sendiri. Melalui pendidikan dapat mengetahui kemampuan yang dimiliki anak berkebutuhan khusus seterusnya akan dikembangkan yang akan berguna bagi kehidupannya karena banyak anak berkebutuhan khusus yang memiliki bakat yang tidak dimiliki oleh anak normal pada umumnya. Dapat menjadi kanak lebih disiplin dan mandiri sehingga tidak lagi bergantung pada orang lain dalam menjalankan kehidupannya. Anak dapat bersosialisasi dan berkomunikasi dengan masyarakat sekitar sehingga anak merasa menjadi bagian dari masyarakat tersebut. Dapat mewujudkan seseorang yang memiliki kehidupan yang lebih baik di masa yang akan datang.

Pola pendidikan yang dilakukan dalam lingkungan sekolah luar biasa (SLB) sangat berbeda dengan sekolah pada umumnya. Di dalam sekolah luar biasa seorang pendidik harus lebih aktif dalam berkomunikasi baik secara verbal maupun non verbal terhadap anak berkebutuhan khusus. Hal ini dikarenakan anak berkebutuhan khusus memiliki tingkat keaktifan yang tinggi dan lebih fokus dengan apa yang dia hendaki. Anak berkebutuhan khusus juga cenderung lebih rewel dan sulit untuk diajak berkomunikasi. Oleh sebab itu seorang pendidik harus memiliki kesabaran yang baik serta pengawasan yang tinggi.

Dengan melihat kondisi bimbingan konseling di sekolah umum, rasanya kehadiran bimbingan konseling di sekolah luar biasa sangat dibutuhkan. Bimbingan konseling untuk anak berkebutuhan khusus yang utama adalah menumbuhkan rasa tanggung jawab dan mendorong adanya perubahan tingkah laku yang spesifik. Keberadaan bimbingan dan konseling di sekolah

luar biasa dibutuhkan dengan bertujuan agar terpecahkan permasalahan peserta didik berkebutuhan khusus baik permasalahan pribadi, sosial, belajar, karier secara mandiri, yang menjadi pembeda antara bimbingan dan konseling di sekolah pada umumnya dengan bimbingan dan konseling di sekolah luar biasa adalah pelaksanaan layanannya menggunakan isi materi yang sesuai dengan peserta didik. Sekolah luar biasa memiliki kurikulum yang berbeda dengan sekolah umum, dimana kurikulum sekolah luar biasa ini dapat disesuaikan dengan situasi dan kondisi peserta didiknya. Begitu pula dengan pelaksanaan bimbingan konseling di sekolah luar biasa tidak berbeda halnya dengan pelaksanaan bimbingan konseling pada sekolah umumnya, yang menjadi pembeda pelaksanaan program bimbingan konseling di sekolah luar biasa hanyalah isi materi layanan yang disampaikan oleh peserta didik.

Materi dan cara penyampaian yang disampaikan kepada peserta didik berkebutuhan khusus dapat disesuaikan dengan karakteristik peserta didik, yang diperoleh melalui need assessment merupakan kegiatan mengumpulkan, menganalisis, dan menginterpretasi data atau informasi tentang peserta didik dan lingkungannya untuk memperoleh gambaran tentang kondisi individu dan lingkungannya sebagai bahan untuk memahami individu dan pengembangan program layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan. Dalam proses assessment ini, guru BK sebagai konselor dapat menstimulasi klien atau peserta didik mengenai berbagai permasalahan yang dialami dan menghasilkan rapor atau kesimpulan awal, kemudian berkoordinasi dengan wali kelas dan menjelaskan situasi dan kondisi permasalahan yang senyatanya kepada orang tua peserta didik dibekali dengan memberi alternatif solusi untuk permasalahan yang ada. Guru BK juga dapat memfasilitasi metode untuk membandingkan alternatif sehingga dapat diambil keputusan dalam memberikan opsi atau terapi yang sesuai dengan permasalahan untuk kemudian dibahas dalam evaluasi efektivitas konseling bagi peserta didik di sekolah luar biasa.

METODE PENELITIAN

Sesuai dengan permasalahan yang menjadi fokus dalam penelitian yang berjudul “Penanganan Perubahan Suasana Hati (Mood Swing) Pada Siswa Berkebutuhan Khusus di Sekolah Luar Biasa Dengan Metode Bimbingan dan Konseling”, pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan metode wawancara. Pendekatan kualitatif merupakan pendekatan yang mendeskripsikan fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, dan pemikiran orang baik secara individu maupun kelompok. Adapun teknik analisis data lintas kasus yang dilakukan dalam menganalisis lintas kasus ini meliputi:

1) mengidentifikasi kebutuhan individu siswa dengan melibatkan wali kelas dan orang tua karena kita memerlukan informasi mengenai perkembangan ABK di dalam atau diluar sekolah; 2) pendekatan inklusi dengan melibatkan siswa dalam kelas reguler semaksimal mungkin dengan belajar dengan teman sebayanya untuk menciptakan suasana bahagia ; 3) penggunaan sumber daya khusus; 4) evaluasi yang berkesinambungan untuk memantau perkembangan emosi siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada Senin, 4 September 2023 dengan salah satu guru di SLB Negeri 5 Jakarta, Jalan Ks. Tubun III Dalam No. 37, RT. 02 RW.02, Slipi, Kecamatan Palmerah, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11410.

Pembahasan dan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil dari wawancara dengan salah satu guru di SLB Negeri 5 Jakarta maka dapat diperoleh beberapa langkah-langkah atau upaya dalam menangani siswa di sekolah luar biasa yang mengalami perubahan suasana hati.

1. Utamakan keselamatan:

Cobalah untuk menggendong mereka dengan lembut secara fisik, kecuali dia termasuk salah satu anak yang tidak menyukai sentuhan. Setiap anak bereaksi berbeda terhadap perubahan suasana hati. Ada yang suka dipeluk, ada pula yang ingin dibiarkan sendiri. Jadi, cobalah gendong putra Anda dengan lembut jika dia mengizinkan Anda. Jika dia gelisah, lepaskan saja selama tidak ada yang terluka.

2. Jangan membuang gas ke dalam api:

Hindari ancaman saat yang panas. Saat kita memberikan ancaman hukuman yang tidak masuk akal dengan harapan menakut-nakuti mereka agar patuh, kita tidak lagi membicarakan topik tersebut. Misalnya, jika orang tua mengatakan sesuatu seperti, "Kalau kamu tidak lagi melakukannya, kamu akan tidur lebih awal malam ini," maka anak tersebut mungkin mulai melawan waktu tidur lebih awal, dan masalah aslinya tidak terselesaikan sebaliknya, kini ada dua masalah.

3. Berikan isyarat:

Ajari mereka untuk menanggapi "isyarat" (misalnya gerakan tangan) agar tetap tenang. Berikan isyarat itu begitu dia mulai "rewel" tentang suatu hal.

4. Inibukantentang(orangtua):

Bagaimanapun sulitnya situasisaatini,janganmengambilhati perasaan kuat mereka. Orang tua mungkinmerasajengkeldandiserang secara pribadi ketika anak mereka meledak-ledak. Pernyataan seperti “Aku benci kamu” sebenarnya bukanlah pernyataan pribadi. Apa yang sebenarnya mereka katakan adalah, “Saya benci jika emosi saya tidak terkendali.”

5. Gunakanpengalihperhatian:

Segera setelah kita melihat mereka menunjukkan tanda-tanda bahwa suasana hatinya akan memburuk, cobalah mengalihkan perhatiannya. Agar efektif, pengalih perhatian harus menarik baginya (misalnya, sarankan kepadanya “ayo belajar menggambar”atau“ayo main tebak-tebakan”).

6. Berikan“kosakataperasaan”:

Ajari mereka untuk berbicara tentangapayangdiarasakan.Beridia bahasa untuk mengekspresikan emosinya.Jikadiaterlalukesaluntuk berbicara atau tidak memiliki kosa kata untuk mengungkapkan emosinya, tanyakan tentang perasaan yang relevan dengan situasi tertentu (misalnya, "Apakah kamu merasa marah... kecewa... takut?"). Ketika mereka mengungkapkan perasaan di balikkesusahannya(misalnya,marah, cemas), sarankan beberapa cara lain untuk melihat peristiwa yang sama yang mungkin tidak terlalu memicu kemarahan atau kecemasan. Pemikiran "Ini tidak adil" adalah pemicu kemarahan besar bagi banyak generasi muda. Jika mereka mengalami hal yang sama, tanyakan padanya, "Apakah kamu merasa diperlakukan tidak adil?" Saat dia menjawab pertanyaannya, dengarkan dan jangan terburu-buru meniadakan perasaannya.

7. Tangkap perubahan suasana hati pada fase awal:

Perlambat prosesnya dengan mengatakan, "Oke, kita perlu waktu sejenak untuk memikirkan hal ini." Jika mereka bersiap-siap untuk muntah secara emosional, kita dapat memperlambatnya dengan memberinya umpan balik (misalnya, "Saya lihat kamu mulai kesal. Bisakah kita membicarakannya dulu?").

8. Berpikirlahdalamistilah“batasan” dan bukan “hukuman”:

Tetapkan batasan yang akan membuat mereka merasa tenang. Batasan bukanlah hukuman. Batasan dapat membantu mereka belajar memperlambatdirinyasendiri.Anak- anak berkebutuhan khusus menganggap “penetapan batasan” sangat menenangkan. Mereka perlu

tahu bahwa orang tua memegang kendalikarena mereka merasasangat lepas kendali.

9. **Berpura-puralah Anda adalah cermin:**

Refleksikan keadaan emosi mereka. Kita bisa mengatakan sesuatu seperti, "Saya tahu betapa kesalnya Anda. Bisakah Anda memberi tahu saya apa yang membuat Anda merasa seperti ini?" (Catatan: "Apa" selalu lebih penting daripada "Mengapa", karena nama nanya kanhal yang spesifik. Mereka mungkin tidak akan pernah tahu "mengapa" dia merasa kesal. Dan jika kita bertanya, kemungkinan besar dia akan menjawab, "Saya tidak tahu." tahu!!").

10. **Tetapkan zona "bebashakim":**

Biarkan mereka mengungkapkan perasaan negatifnya tanpa menghakiminya. Apa yang akan kita lakukan jika setiap kali kita marah atau terluka, orang dewasa yang tinggi dan cemberut memandang rendah kita dan berkata, "Berhentilah merasas seperti itu," atau "Jangan bicara seperti itu padaku." Alih-alih menenangkan diri, kita mungkin memutuskan untuk lebih melampiaskan amarah diri sendiri.

11. **Berikan konsekuensi yang pantas:**

Jika mereka menolak untuk diganggu atau dilibatkan dalam dialog mengenai kesusahannya dan mulai berteriak atau menjadi agresif, berikan konsekuensi yang sesuai. Siapkan konsekuensi-konsekuensi ini sebagai pedoman (yaitu, kita telah mendiskusikannya dengan mereka sebelumnya dan menuliskannya untuk referensi di masa mendatang). Berbekal daftar konsekuensi (yang sebaiknya berupa pencabutan hak istimewa), kita harus mendorong mereka untuk memilih alternatif seperti melakukan hal lain, menjauh, atau membicarakan perasaannya daripada bertindak.

12. **Jangan mencoba menutup-nutupinya:**

Selama tidak ada yang terluka, biarkan perubahan suasana hati berjalan dengan sendirinya. Hal ini sulit dilakukan oleh orang tua, namun ini sangat penting. Seorang anak yang penuh dengan emosi yang mentah tidak akan tahu bagaimana mengelolanya. Namun dia mungkin merasa agak tenang dengan kehadiran kita yang lebih tenang. Kemudian, kita kembali ke urusan "membicarakannya". Membicarakannya (setelah keadaan sudah sedikit tenang) mengajarkan mereka untuk menggunakan kata-katanya untuk menghadapi emosi negatif daripada menggunakan agresi fisik. Namun, jangan membesar-besarkan keadaan emosi mereka dengan terlalu banyak berdiskusi. Jika dia merasa lepas kendali atau sedang

marah,terlalubanyakbicaratidak akan membantu malah justru akan memperpanjang masalahnya.

13. Mengambil waktu istirahat (jika keselamatan tidak menjadi masalah):

Pisahkan emosi kita dari perilaku anak berkebutuhan khusus. Meskipun ada kalanya penting untuk memberi tahu mereka bagaimana perasaan kita, memasuki keadaan emosinya dengan emosi negatif kita sendiri hanya akan memperburuk masalah. Tarik napas dalam-dalam, bicaralah dengan tenang, tinggalkan ruangan, dan berikan waktu beberapa menit pada diri kita untuk menenangkan pikiran.

14. Akui dampak perubahan suasana hati anak berkebutuhan khusus terhadap kita:

Banyak anak berkebutuhan khusus akan tenang jika orang tuanya mengakui dampaknya. Misalnya,kita dapat berhenti dan berkata, "Saya sudah menghentikan mobil (atau" Saya menutup telepon "), dan kita mendapatkan perhatian penuh dari saya. Apa yang tidak saya mengerti?" Terkadang anak-anak hanya perlu curhat pada telinga yang mendengarkan.

15. Caribantuanprofesional:

Jika kita melihat pola kronis berulang yang tidak dapat kita pahami, carilah bantuan terapis. Jika perilaku destruktif mereka semakin parah dan semakin sulit ditangani, dan tidak ada yang berhasil selama beberapa minggu atau bulan, mungkin ada masalah mendasar yang memerlukan bantuan profesional.

Anak-anak yang dibimbing menuju pengelolaan emosi yang bertanggung jawab lebih cenderung memahami dan mengelola perubahan suasana hati yang tidak terduga secara langsung dan tidak agresif serta menghindari stres yang sering menyertai mereka. Anda dapat mengatasi beberapa kendala dalam memahami dan mengelola perubahan suasana hati yang parah dengan menerapkan beberapa teknik mengasuh anak yang tercantum di atas.

AnalisisPenelitian

Perubahan suasana hati anak- anak sering kali berubah-ubah dan membuat orang tua dan guru kewalahan dalam menghadapi perubahan suasana hati tersebut. Perasaan hati anak-anak yang selalu berubah-ubah bisa disebabkan oleh banyak hal, misalnya karena ketidakstabilan dalam mengontrol emosi dan lainnya. Selain itu faktor eksternal dan internal juga menjadi pengaruh berubahnya suasana hati anak-anak. Perubahan suasana hati merupakan hal yang wajar terjadi. Perubahan suasana hati hanya terjadi dalam beberapa saat. Perubahan suasana

hati anak juga bisa terjadi karena memang sifat dasar anak-anak yang masih ingin bermain dan memiliki tingkat keingintahuan yang tinggi. Hal demikian juga dapat terjadi pada anak berkebutuhan khusus.

Bukan hal yang aneh jika seorang anak berkebutuhan khusus sering mengalami perubahan suasana hati (yaitu, respon emosional yang tidak termodulasi dengan baik dan tidak termasuk dalam rentang respons emosi yang diterima secara konvensional). Emosi yang berlebihan dapat mengambil alih, dan anak akan menggunakan beberapa jenis mekanisme penanggulangan (di tingkat bawah sadar) untuk menghadapinya.

Pemicu perubahan suasana hati mungkin disebabkan oleh kejadian yang sangat kecil (misalnya, kepekaan sensorik) atau sesuatu yang jauh lebih menjengkelkan (misalnya, penarikan hak istimewa). Selain itu, banyak perubahan suasana hati yang berlangsung hingga anak tersebut benar-benar kehabisan emosi negatifnya.

Perubahan suasana hati anak dapat mengakibatkan ledakan perilaku, menghancurkan atau melempar benda, agresi, amarah dan amarah, melukai diri sendiri, serta masalah yang mengganggu interaksi dan hubungan sosial anak di rumah dan sekolah. Respons ini dapat terjadi dalam hitungan detik hingga menit atau jam.

Pertanyaan yang paling sering ditanyakan ibu dan ayah adalah: "Apa yang harus saya lakukan jika anak saya tidak bisa mengendalikan emosinya?" Ketika perubahan suasana hati yang parah terjadi, respons pertama yang harus dilakukan adalah memastikan keselamatan semua pihak.

Tentu saja, perubahan suasana hati tidak direncanakan, namun sering kali disebabkan oleh pemicu lingkungan yang sulit dipahami dan membingungkan. Ketika "pergeseran suasana hati" terjadi, semua orang yang mengalaminya akan merasakan kesakitan, terutama anak laki-laki atau perempuan yang "berkebutuhan khusus".

Dalam sekolah, guru BK dapat memperkirakan anak berkebutuhan khusus mereka akan mengalami perubahan suasana hati baik kecil maupun besar karena insiden yang merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari. Banyak orang tua kesulitan mengetahui bagaimana reaksi anak mereka terhadap situasi tertentu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menurut analisis maka dapat disimpulkan penyebab dari perubahan suasana hati pada anak berkebutuhan khusus disebabkan oleh banyak hal, misalnya

karena ketidakstabilan dalam mengontrol emosi dan lainnya. Selain itu faktor eksternal dan internal juga menjadi pengaruh berubahnya suasana hati anak-anak.

Adapun beberapa langkah atau upaya yang dapat dilakukan dalam menangani anak berkebutuhan khusus yang mengalami perubahan suasana hati antara lain; (1) mengutamakan keselamatan, (2) menghindari ancaman, (3) memberikan isyarat, (4) jangan mengambil hati perasaan kuat mereka, (5) gunakan pengalih perhatian, (6) berikan “kosa kata perasaan”, (7) tangkap perubahan suasana hati pada fase awal, (8) berpikirlah dalam istilah “batasan” dan bukan “hukuman”, (9) refleksi kan keadaan emosi mereka, tetapkan zona “bebashakim”, (10) berikan konsekuensi yang pantas, (12) jangan mencoba menutup-nutupinya, (13) mengambil waktu istirahat (jika keselamatan tidak menjadi masalah), (14) akui dampak perubahan suasana hati anak berkebutuhan khusus terhadap kita, (15) mencari bantuan profesional.

Saran

Berdasarkan penelitian yang diperoleh, maka diharapkan dapat bermanfaat untuk pembaca. Dan penulis menyampaikan saran kepada;

(1) Guru, Sebagai guru diharapkan mampu memahami karakteristik siswa berkebutuhan khusus, dan memahami emosional yang sewaktu- waktu dapat mempengaruhi suasana hati siswa berkebutuhan khusus, (3) Orang tua, Orang tua diharapkan mampu memahami kondisi dari anak berkebutuhan khusus dan memahami keinginan anak. (3) Masyarakat, masyarakat diharapkan memahami perilaku dari anak berkebutuhan khusus dengan tidak mengasingkan mereka

REFERENCES

- Awwad, M. (2015). Urgensi layanan bimbingan dan konseling bagi anak berkebutuhan khusus. *Al- Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(1).
- Badiah, L. (2017). Implementasi Program Bimbingan dan Konseling Bagi Anak Berkebutuhan Khusus.