



DINAMIKA REGULASI EMOSI ANAK TUNAGRAHITA SLOW LEARNER DENGAN PERILAKU *SELF-HARM*

Hawina Mafazati¹, Zahratika Zalafi²

¹UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Jawa Tengah, Banyumas

²UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Jawa Tengah, Banyumas

Correspondent Email : 224110101015@mhs.uinsaizu.ac.id, Author email: zahratikazalafi@uinsaizu.ac.id

ABSTRACT. This study aims to describe the dynamics of emotional regulation in slow learners with intellectual disabilities who exhibit self-harm behavior in the context of social interactions in the school environment. The study used a qualitative approach with a descriptive case study design. The study participant was a slow learner identified as exhibiting self-harm behavior. Data were collected through direct observation, semi-structured interviews with teachers and subjects, and documentation of relevant behavior. Data analysis was conducted thematically to identify patterns of emotional responses, emotional triggers, and the relationship between emotional regulation and the emergence of self-harm behavior. The results showed that the subjects had high emotional reactivity to social stimuli such as peer teasing, interpersonal conflict, and feelings of jealousy. Emotions often emerged quickly with strong intensity, but their duration was relatively short. Self-harm behavior emerged impulsively after emotions peaked and functioned more as a means of emotional communication and an effort to gain attention in social relationships, rather than as a self-soothing strategy. The study's conclusion confirms that self-harm in slow learners is closely related to difficulties in controlling emotional intensity and the need for affection that is not conveyed adaptively. Therefore, intervention approaches need to emphasize strengthening emotional regulation and social support.

Keywords: Emotion Regulation, *Self-Harm*, Slow Learner, Intellectual Disability, Case Study

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dinamika regulasi emosi pada anak tunagrahita kategori *slow learner* yang menunjukkan perilaku self-harm dalam konteks interaksi sosial di lingkungan sekolah. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus deskriptif. Partisipan penelitian adalah satu siswa *slow learner* yang teridentifikasi menunjukkan perilaku melukai diri. Data dikumpulkan melalui observasi langsung, wawancara semi terstruktur dengan guru dan subjek, serta dokumentasi perilaku yang relevan. Analisis data dilakukan secara tematik untuk mengidentifikasi pola respons emosional, pemicu emosi, dan keterkaitan antara regulasi emosi dengan munculnya perilaku self-harm. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek memiliki reaktivitas emosional yang tinggi terhadap stimulus sosial seperti ejekan teman, konflik interpersonal, dan perasaan cemburu. Emosi sering muncul secara cepat dengan intensitas kuat, namun durasinya relatif singkat. Perilaku self-harm muncul secara impulsif setelah emosi memuncak dan lebih berfungsi sebagai sarana komunikasi emosional serta upaya memperoleh perhatian dalam relasi sosial, bukan sebagai strategi menenangkan diri. Kesimpulan penelitian menegaskan bahwa self-harm pada anak *slow learner* berkaitan erat dengan kesulitan mengendalikan intensitas emosi serta kebutuhan afeksi yang tidak tersampaikan secara adaptif, sehingga pendekatan intervensi perlu menekankan penguatan regulasi emosi dan dukungan sosial.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, *Self-Harm*, Slow Learner, Hambatan Intelektual, Studi Kasus

Article History

Submission: 30-03-2026 Revised: 02-04-2026 Accepted: 02-04-2026 Published: 02-04-2026

PENDAHULUAN

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, serta mengelola respons emosional secara adaptif sesuai dengan tuntutan situasi (Ramadhani et al., 2025). Kemampuan ini termasuk aspek penting dalam perkembangan psikologis anak karena berkaitan erat dengan kontrol perilaku, kualitas interaksi sosial, serta kemampuan penyesuaian diri di lingkungan (Ramadhani et al., 2025). Anak yang mampu meregulasi emosi dengan baik cenderung dapat mengekspresikan perasaan secara tepat, memahami perasaan orang lain, dan merespons situasi secara proporsional (Handajani et al., 2025). Sebaliknya, anak yang mengalami kesulitan dalam regulasi emosi berisiko menunjukkan perilaku maladaptif sebagai

bentuk pelampiasan emosi yang tidak tersalurkan secara sehat. Ketidakmampuan mengelola emosi dapat menyebabkan ledakan kemarahan, penarikan diri, perilaku agresif, maupun tindakan yang merugikan diri sendiri. Oleh karena itu, regulasi emosi dipandang sebagai fondasi penting dalam perkembangan sosial-emosional dan kesehatan mental anak (Rahma et al., 2024).

Pada anak berkebutuhan khusus, khususnya anak tuna grahita kategori *slow learner*, perkembangan regulasi emosi sering kali berjalan lebih lambat dibandingkan anak seusianya. Kondisi ini berkaitan dengan keterbatasan fungsi intelektual, kemampuan pemahaman situasi sosial, serta kapasitas pengolahan informasi yang memengaruhi cara anak mengenali dan menafsirkan pengalaman emosional. Hambatan tersebut membuat anak lebih rentan mengalami kebingungan emosi ketika menghadapi situasi yang menekan (Fikri, 2025).

Selain itu, anak tuna grahita sering mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi perasaan yang dirasakan maupun mengekspresikannya secara verbal. Keterbatasan bahasa dan pemahaman simbolik dapat menyebabkan emosi tidak tersampaikan dengan baik, sehingga anak mengekspresikannya melalui perilaku nonverbal. Dalam kondisi tertentu, ekspresi tersebut dapat muncul dalam bentuk tindakan yang tampak tidak lazim atau sulit dipahami oleh lingkungan (Aini & Harsiwi, 2024). Salah satu bentuk perilaku maladaptif yang dapat muncul adalah self harm atau tindakan melukai diri sendiri. Perilaku ini tidak selalu berkaitan dengan niat bunuh diri, melainkan kerap berfungsi sebagai cara anak meredakan ketegangan emosional, menyalurkan frustrasi, atau mengekspresikan perasaan yang tidak mampu diungkapkan secara verbal. Pada beberapa kasus, self harm menjadi bentuk komunikasi nonverbal yang menunjukkan adanya tekanan psikologis yang dialami anak (Bella, 2024).

Fenomena *self-harm* pada anak sering kali disalahartikan sebagai perilaku nakal, mencari perhatian, atau bentuk pembangkangan. Persepsi yang kurang tepat tersebut dapat menyebabkan respons lingkungan yang tidak sesuai, misalnya dengan memberikan hukuman atau teguran keras, yang justru berpotensi memperparah kondisi emosional anak. Padahal, perilaku melukai diri dapat menjadi indikator adanya kesulitan regulasi emosi yang membutuhkan pemahaman dan penanganan yang tepat (Siregar & Yolanda, 2022).

Dalam beberapa tahun terakhir, perhatian terhadap kesehatan mental anak, termasuk perilaku *self-harm*, mengalami peningkatan yang signifikan. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian

yang menunjukkan adanya peningkatan kasus perilaku melukai diri pada anak dan remaja yang berkaitan dengan kesulitan regulasi emosi serta tekanan sosial yang semakin kompleks. Perubahan lingkungan sosial, termasuk paparan media digital dan dinamika interaksi sebaya, turut memengaruhi cara anak mengekspresikan emosi dan mengatasi stres. Anak yang belum memiliki keterampilan regulasi emosi yang memadai cenderung lebih rentan menggunakan strategi coping yang maladaptif (Hinterbuchinger et al., 2023).

Selain faktor individu, lingkungan sosial seperti keluarga dan teman sebaya memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan regulasi emosi anak. Dukungan sosial yang rendah dapat menyebabkan individu kesulitan mengelola emosi negatif yang muncul, sehingga emosi tersebut cenderung terpendam dan tidak terselesaikan dengan baik. Kondisi ini berpotensi meningkatkan munculnya perilaku maladaptif sebagai bentuk pelampiasan emosi, termasuk perilaku melukai diri. Sebaliknya, individu yang mendapatkan dukungan sosial yang baik cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih optimal serta mampu mengekspresikan emosi secara lebih sehat. Regulasi emosi yang baik berperan penting dalam menurunkan risiko perilaku *self-harm*, terutama ketika individu juga didukung oleh lingkungan sosial yang positif (Wahdah & Akbar, 2025).

Kajian ilmiah mengenai perilaku *self-harm* pada anak berkebutuhan khusus masih tergolong terbatas, terutama penelitian yang secara spesifik mengaitkannya dengan aspek regulasi emosi. Sebagian penelitian lebih menitikberatkan pada intervensi perilaku atau strategi penanganan tanpa menggali secara mendalam dinamika emosional yang melatarbelakangi munculnya perilaku tersebut. Keterbatasan kajian ini menunjukkan adanya celah penelitian yang penting untuk diisi. Pemahaman terhadap kondisi emosional anak memiliki peran krusial dalam menafsirkan makna perilaku secara lebih akurat. Tanpa memahami aspek emosional yang mendasari, perilaku anak berisiko disalahinterpretasikan sehingga penanganan yang diberikan menjadi tidak efektif. Oleh sebab itu, pendekatan yang menempatkan regulasi emosi sebagai fokus analisis dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai perilaku self harm

Penelitian berbasis studi kasus menjadi salah satu pendekatan yang relevan untuk menggali fenomena tersebut secara mendalam. Melalui pengamatan langsung terhadap perilaku, respons emosi, serta konteks lingkungan anak, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang lebih utuh mengenai hubungan antara regulasi emosi dan perilaku melukai diri. Pendekatan ini

memungkinkan eksplorasi detail yang sering kali tidak dapat diperoleh melalui metode kuantitatif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran regulasi emosi pada anak tuna grahita kategori *slow learner* yang menunjukkan perilaku *self harm*. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam memperkaya kajian psikologi perkembangan dan pendidikan khusus, serta menjadi referensi praktis bagi guru, konselor, dan orang tua dalam memahami serta merespons kebutuhan emosional anak secara lebih tepat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus deskriptif. Pendekatan kualitatif merupakan metode penelitian yang bertujuan memahami fenomena secara mendalam melalui eksplorasi makna, pengalaman, serta perspektif subjek dalam konteks alami, bukan melalui pengukuran angka (Fadli, 2024). Desain studi kasus dipilih karena penelitian berfokus pada satu kasus spesifik yang dikaji secara intensif, holistik, dan kontekstual untuk memperoleh pemahaman komprehensif mengenai dinamika yang terjadi. Melalui studi kasus, peneliti dapat menggali informasi secara rinci terkait latar belakang, faktor penyebab, serta proses yang menyertai fenomena yang diteliti, sehingga menghasilkan deskripsi yang kaya dan mendalam (Lumbu et al., 2026).

Partisipan dalam penelitian ini adalah satu anak tuna grahita kategori *slow learner* yang menunjukkan perilaku *self-harm*. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive berdasarkan kriteria tertentu, yaitu anak yang teridentifikasi memiliki hambatan intelektual kategori ringan atau *slow learner*, menunjukkan perilaku melukai diri, serta bersedia mengikuti proses observasi dan pengumpulan data dengan persetujuan pihak sekolah.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati secara langsung perilaku *self-harm*, ekspresi emosi, serta respons subjek terhadap situasi tertentu di lingkungan sekolah. Wawancara dilakukan secara semi terstruktur kepada guru dan orang tua untuk memperoleh informasi mengenai riwayat perilaku, pola emosi, serta faktor pemicu yang mungkin memengaruhi munculnya perilaku tersebut. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa catatan perilaku, laporan sekolah, atau data relevan lainnya. Instrumen penelitian terdiri dari pedoman observasi

regulasi emosi dan pedoman wawancara semi terstruktur. Pedoman observasi memuat indikator seperti bentuk perilaku *self-harm*, situasi pemicu, ekspresi emosi sebelum dan sesudah perilaku, serta respons lingkungan. Pedoman wawancara disusun secara fleksibel agar peneliti dapat menggali informasi mendalam namun tetap terarah sesuai fokus penelitian.

HASIL

A. Identitas Subjek

Nama	: FRJR
Usia	: 16 Tahun
Kelas	: 8
Alamat	: Kejawar, Banyumas

B. Hasil Observasi

Tabel 1. Hasil Observasi

No	Aspek Emosi	Indikator Perilaku	Ya/Tidak	Catatan Observasi
1	Ekspresi Emosi Negatif	Wajah murung/sedih/kosong	Ya	Subjek terlihat ceria, tetapi sesekali diam jika ucapannya tidak ditanggapi entah oleh teman atau gurunya.
		Menangis tanpa sebab jelas	Tidak	
		Menghindari kontak mata	Ya	Saat diajak ngobrol dengan topik yang tidak ia sukai (<i>self-harm</i>)
		Nada suara melemah/meninggi	Ya	Saat kesal dengan temannya, suaranya meninggi
		Perilaku marah (meremas tangan, membanting benda)	Ya	Membanting benda, memukul meja, memukul temannya sesekali menjambak
2	Regulasi Emosi	Sulit menenangkan diri saat emosi muncul	Tidak	Telihat subjek berapi api jika marah, tetapi akan reda tidak lama setelahnya
		Emosi bertahan lama meski situasi selesai	Tidak	Akan cepat usai emosinya, walaupun sering terpicu dan menggebu gebu saat marah
		Tidak mampu mengungkapkan perasaan secara verbal	Tidak	Selalu mengungkapkan emosinya dengan mudah
		Menarik diri saat emosi muncul	Tidak	Cenderung mencari perhatian saat merasakan sesuatu
3	Pemicu Emosi	Dimarahi guru	Ya	Awalnya berkelit dan menyalahkan orang tetapi saat ditegur ulang akan diam.

		Diejek teman	Ya	Emosinya akan langsung meledak ledak, teriak teriak
		Dilarang sesuatu yang diinginkan	Ya	Subjek terlihat memerintah temannya, saat tidak dituruti akan marah
		Konflik dengan teman dekat	Ya	Subjek terlihat bossy jika di depan teman temannya, dan jika dituruti akan berteriak marah
		Rasa cemburu/takut ditinggalkan	Ya	Saat subjek melihat teman lelaki yang ia sukai dekat dengan teman perempuan lain ia akan marah dan terkadang mencari perhatian hingga akhirnya melakukan self harm
4	Respons Emosi	Menolak berinteraksi	Tidak	
		Agresif verbal/nonverbal	Ya	Berteriak, memukul, menjambak
		Diam berkepanjangan	Tidak	
		Mencari perhatian berlebihan	Ya	Subjek terlihat berteriak, saat emosi, dan mengadukan teman temannya atau seseorang yang membuat ia kesal kepada guru/mahasiswa PPL
5	Keterkaitan Emosi dengan <i>Self-harm</i>	<i>Self-harm</i> muncul setelah emosi tertentu	Ya	
		<i>Self-harm</i> sebagai cara menenangkan diri	Tidak	Self harm sebagai media mencari perhatian kepada teman lelaki yang ia sukai
		<i>Self-harm</i> dilakukan secara impulsif	Ya	
6	Intensitas Emosi	Tingkat intensitas emosi yang tampak	Berat	

Hasil observasi menunjukkan bahwa subjek memiliki respons emosional yang intens dan reaktif terhadap stimulus sosial tertentu, terutama yang berkaitan dengan interaksi dengan teman sebaya. Ekspresi emosi negatif muncul dalam bentuk perubahan ekspresi wajah, peningkatan nada suara, serta perilaku agresif seperti membanting benda, memukul meja, dan tindakan agresif terhadap teman. Meskipun demikian, durasi emosi cenderung singkat dan subjek mampu kembali ke kondisi stabil dalam waktu relatif cepat.

Subjek tidak mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi secara verbal dan tidak menunjukkan kecenderungan menarik diri ketika mengalami tekanan emosional. Sebaliknya, subjek cenderung mengekspresikan perasaan secara langsung dan terbuka, bahkan menunjukkan perilaku mencari perhatian ketika mengalami ketidaknyamanan emosional. Hal ini terlihat dari kecenderungan berteriak atau mengadukan orang lain kepada guru saat merasa kesal. Pemicu utama munculnya respons emosional meliputi teguran dari guru, ejekan teman, larangan terhadap keinginan pribadi, konflik sosial, serta situasi yang memicu rasa cemburu atau takut ditinggalkan. Situasi yang berkaitan dengan relasi interpersonal tampak menjadi faktor paling dominan dalam memunculkan reaksi emosional intens pada subjek.

Perilaku *self-harm* teridentifikasi muncul setelah subjek mengalami emosi dengan intensitas tinggi, terutama kemarahan dan kecemburuan. Tindakan tersebut dilakukan secara impulsif dan tidak menunjukkan indikasi sebagai strategi menenangkan diri. Berdasarkan pengamatan, perilaku tersebut lebih sering muncul dalam konteks sosial tertentu dan tampak berkaitan dengan upaya memperoleh perhatian dari individu yang memiliki kedekatan emosional dengan subjek. Secara keseluruhan, temuan menunjukkan bahwa karakteristik emosi subjek ditandai oleh intensitas yang tinggi, reaktivitas cepat terhadap stimulus sosial, serta ekspresi emosi yang terbuka dan langsung. Meskipun regulasi durasi emosi tergolong cukup baik karena emosi tidak bertahan lama, kontrol terhadap intensitas emosi masih terbatas sehingga memunculkan perilaku impulsif, termasuk tindakan *self-harm* dalam situasi tertentu.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru kelas, subjek menunjukkan respons emosional yang intens ketika mengalami kemarahan. Guru menjelaskan bahwa subjek cenderung mengekspresikan emosi melalui perilaku agresif baik secara verbal maupun fisik. Kemudian informasi mengenai awal munculnya perilaku *self-harm* pada subjek diperoleh dari keterangan pihak sekolah sebelumnya melalui teman sebaya. Guru menyampaikan bahwa perilaku tersebut pernah dipengaruhi oleh lingkungan sosial di sekolah lama. Hal tersebut tergambar dalam pernyataan berikut:

“(P1) memang seperti itu mba, dia kalo lagi marah suka jambak, teriak, atau sampe mukul, pernah waktu itu (nama teman sekelasnya) habis patah tulang, dipukul sama (nama subjek) akhirnya harus ke rumah sakit lagi”
“kalo yang nyiletin tangan itu kalo kata salah satu temennya di sekolah lamanya dia yang kebetulan anaknya ibu A (guru di SLB) bilang, memang nyakitin diri di tangan itu sempet jadi trend, jadi awalnya dia emang fomo”

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa respons emosional subjek muncul secara langsung dalam bentuk perilaku agresif ketika menghadapi situasi yang memicu kemarahan dan menunjukkan bahwa kemunculan perilaku *self-harm* pada subjek berkaitan dengan pengaruh lingkungan sosial dan interaksi dengan teman sebaya.

Hasil wawancara dengan subjek menunjukkan bahwa perilaku *self-harm* yang dilakukan berkaitan dengan kondisi emosional tertentu, khususnya perasaan cemburu dalam konteks relasi sosial. Subjek menjelaskan bahwa tindakan tersebut muncul ketika ia mengalami emosi yang kuat dan merasa tidak dipercaya oleh orang lain. Hal ini tercermin dalam pernyataan berikut:

*“oh kalo itu aku lagi cemburu mbaa, misalnya si (nama teman laki laki yang ia suka) dekat dekat sama (anak kelas lain) jadi aku suka itu ke tangan”
“soalnya kalo aku cuma bilang cemburu, dianya ga percaya mba, jadi aku harus kaya gitu”*

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa subjek mengaitkan perilaku *self-harm* dengan pengalaman emosional yang intens serta situasi interpersonal tertentu.

Hasil wawancara menunjukkan beberapa temuan utama terkait dinamika emosional dan perilaku subjek. Pertama, subjek memiliki kecenderungan respons emosional yang intens dan cepat ketika menghadapi situasi yang memicu emosi negatif, seperti konflik sosial atau perasaan tersinggung. Respons tersebut diekspresikan melalui perilaku agresif baik verbal maupun fisik, seperti berteriak, menjambak, dan memukul. Kedua, perilaku *self-harm* pada subjek muncul dalam situasi emosional tertentu, terutama ketika subjek mengalami perasaan cemburu dalam konteks relasi sosial dengan teman sebaya.

Ketiga, perilaku *self-harm* tidak muncul secara acak, melainkan berkaitan dengan situasi interpersonal yang spesifik. Subjek menyatakan bahwa tindakan tersebut dilakukan ketika ia merasa emosinya tidak dipercaya atau tidak dipahami oleh orang lain. Keempat, informasi dari guru menunjukkan bahwa kemunculan awal perilaku *self-harm* diduga dipengaruhi oleh lingkungan sosial sebelumnya, di mana perilaku tersebut pernah menjadi tren di lingkungan sekolah lama. Hal ini menunjukkan adanya kemungkinan pengaruh modeling sosial terhadap munculnya perilaku tersebut. Secara keseluruhan, data wawancara memperlihatkan bahwa perilaku emosional dan *self-harm* pada subjek berkaitan erat dengan konteks sosial,

pengalaman interpersonal, serta respons terhadap situasi emosional yang dirasakan intens oleh subjek.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek menampilkan respons emosional yang intens, cepat, dan reaktif terhadap stimulus sosial, khususnya dalam konteks interaksi dengan teman sebaya. Pola ini mengindikasikan adanya kesulitan dalam mengendalikan intensitas emosi meskipun subjek mampu mengekspresikan perasaannya secara terbuka. Dalam kerangka teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross, regulasi emosi merupakan proses pengelolaan respons emosional agar sesuai dengan tuntutan situasi (Gross, 1999). Temuan penelitian memperlihatkan bahwa subjek mengalami hambatan pada tahap modulasi respons, yang ditandai dengan munculnya reaksi emosional spontan dan eksplosif ketika menghadapi stimulus yang memicu emosi negatif.

Respons emosional yang muncul secara cepat saat menghadapi ejekan, konflik sosial, maupun larangan terhadap keinginan menunjukkan kecenderungan reaktivitas emosional tinggi. Kondisi ini sejalan dengan teori frustrasi-agresi yang menyatakan bahwa frustrasi akibat terhambatnya tujuan dapat memicu respons agresif, baik secara verbal maupun nonverbal (Breuer & Elson, 2017). Meskipun demikian, durasi emosi subjek relatif singkat dan ia mampu kembali tenang setelah situasi pemicu berakhir. Hal ini menunjukkan bahwa kesulitan regulasi emosi lebih berkaitan dengan kontrol intensitas emosi daripada durasinya. Dengan kata lain, mekanisme pemulihan emosi subjek tergolong cukup baik, namun kemampuan menghambat respons emosional awal masih terbatas. Pola ini mencerminkan adanya ketidakseimbangan antara kekuatan respons emosi dan kemampuan kontrol diri pada fase awal munculnya emosi.

Perilaku *self-harm* yang muncul setelah emosi memuncak memperlihatkan keterkaitan erat antara kondisi emosional dengan tindakan tersebut. Perilaku melukai diri sering dipahami sebagai bentuk ekspresi emosi nonverbal ketika individu belum memiliki strategi penyaluran emosi yang adaptif (Eka et al., 2024). Pada subjek, perilaku ini muncul secara impulsif setelah emosi meningkat, yang menunjukkan bahwa tindakan tersebut merupakan respons langsung terhadap tekanan emosional, bukan perilaku yang direncanakan sebelumnya. Selain itu, perilaku *self-harm* tidak tampak berfungsi sebagai strategi menenangkan diri, melainkan lebih berkaitan dengan konteks sosial tertentu. Respons lingkungan berupa perhatian dari guru, teman, maupun individu yang memiliki kedekatan emosional dengan subjek dapat berperan

sebagai penguat sosial yang meningkatkan kemungkinan perilaku tersebut muncul kembali. Dengan demikian, *self-harm* pada subjek dapat dipahami sebagai perilaku yang memiliki fungsi interpersonal.

Selain sebagai bentuk ekspresi emosional, perilaku *self-harm* juga tidak terlepas dari kemampuan individu dalam mengenali dan memahami emosi yang dirasakan. Anak yang memiliki keterbatasan dalam kesadaran emosional cenderung mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi perasaan yang muncul, sehingga respons yang ditunjukkan menjadi kurang terarah dan bersifat impulsif. Kondisi ini menyebabkan emosi yang tidak terkelola dengan baik dapat muncul dalam bentuk perilaku maladaptif sebagai upaya pelampiasan. Pada anak dengan hambatan intelektual, keterbatasan dalam aspek kognitif dan bahasa semakin memperkuat kesulitan dalam memberi makna terhadap pengalaman emosional (Annisa, 2023).

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Sulistiani, 2025) berjudul Disregulasi Emosi pada Dewasa Awal Pelaku Self-Injury, yang menemukan bahwa pelaku self-injury menunjukkan kesulitan mengenali dan mengekspresikan emosi, kesulitan mengontrol impuls, kecenderungan perilaku agresif, tindakan melukai diri, serta perasaan hampa dan kecenderungan menghindar. Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa perilaku melukai diri berkaitan erat dengan ketidakmampuan mengelola respons emosional secara adaptif. Kesamaan dengan penelitian ini terlihat pada aspek impulsivitas dan hubungan langsung antara emosi intens dengan munculnya perilaku melukai diri. Meskipun subjek dalam penelitian ini berada pada tahap perkembangan berbeda, yakni anak dengan hambatan intelektual kategori slow learner, pola disregulasi emosi yang muncul menunjukkan karakteristik serupa, terutama pada reaktivitas emosional tinggi dan lemahnya kontrol respons awal emosi.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Ruwaida et al., 2024) berjudul Analisis Perilaku *Self-harm* pada Siswa SMPN 17 Pekanbaru dan Implementasinya dalam Bimbingan Konseling. Penelitian deskriptif kualitatif tersebut melibatkan lima siswa berusia 13–15 tahun yang pernah melakukan *self-harm* dalam tiga bulan terakhir, dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi serta uji keabsahan melalui triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk *self-harm* yang dilakukan meliputi menyayat dan mengukir pada pergelangan tangan dengan intensitas rendah. Faktor penyebab perilaku tersebut meliputi pengaruh media sosial, lingkungan sosial, serta kondisi keluarga, khususnya kurangnya perhatian emosional, perasaan tidak dihargai, dan pengalaman

isolasi sosial. Dampak yang muncul tidak hanya bersifat fisik berupa luka, tetapi juga psikologis seperti rasa malu dan bersalah serta dampak akademis dan sosial.

Kesamaan dengan penelitian ini terletak pada keterkaitan antara *self-harm* dan faktor emosional serta sosial. Dalam penelitian ini, pemicu utama perilaku subjek juga didominasi oleh situasi interpersonal seperti konflik teman, ejekan, dan kebutuhan afeksi. Hal tersebut memperkuat temuan bahwa *self-harm* tidak berdiri sebagai perilaku tunggal, melainkan merupakan respons terhadap tekanan emosional yang berkaitan dengan relasi sosial dan kebutuhan psikologis individu. Dengan demikian, baik pada remaja maupun anak dengan hambatan intelektual, perilaku *self-harm* dapat dipahami sebagai indikator adanya kebutuhan emosional yang belum terpenuhi atau kesulitan dalam mengelola tekanan emosional.

Kesamaan pola antara penelitian ini dan studi sebelumnya menunjukkan bahwa keterbatasan fungsi kognitif dapat memengaruhi kemampuan individu dalam mengevaluasi situasi secara rasional sehingga respons yang muncul cenderung bersifat langsung dan impulsif. Dalam konteks ini, perilaku dapat dipahami melalui konsep *behavior as communication*, yang memandang perilaku problematik sebagai bentuk penyampaian kebutuhan ketika individu belum mampu mengungkapkannya secara adaptif. Dengan demikian, perilaku *self-harm* pada subjek dapat dimaknai sebagai sinyal adanya tekanan emosional atau kebutuhan afeksi yang belum terpenuhi.

Selain itu, kemampuan regulasi emosi pada anak dengan hambatan intelektual tidak dapat dilepaskan dari keterbatasan fungsi kognitif dan perkembangan emosional secara umum. Regulasi emosi dipengaruhi oleh interaksi antara faktor individu, lingkungan, dan pengalaman sosial yang membentuk kompetensi emosional anak. Anak dengan kondisi perkembangan tertentu cenderung mengalami kesulitan dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif, terutama dalam situasi sosial yang kompleks. Kondisi ini menyebabkan munculnya respons emosional yang kurang terkontrol serta kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan sosial (Aghaziarati & Nejatifar, 2023).

Di sisi lain, hubungan sosial dengan teman sebaya dan guru memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan regulasi emosi anak. Anak yang memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik cenderung mampu membangun hubungan sosial yang lebih positif, sedangkan kesulitan regulasi emosi berkaitan dengan munculnya perilaku problematik dalam interaksi

sosial. Ketidakmampuan mengelola emosi dapat menyebabkan konflik interpersonal, penolakan sosial, serta meningkatnya perilaku agresif atau menarik diri. Sebaliknya, dukungan sosial yang positif dapat membantu anak mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif (Qashmer, 2023).

Intervensi yang berfokus pada penguatan regulasi emosi menjadi aspek penting dalam menangani perilaku *self-harm* pada anak dengan kebutuhan khusus. Pendekatan intervensi yang menekankan pada pengembangan keterampilan emosional, seperti identifikasi emosi, pengendalian impuls, serta strategi coping adaptif, terbukti dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan menurunkan perilaku maladaptif. Selain itu, keterlibatan guru dan orang tua dalam memberikan dukungan emosional yang konsisten juga berperan dalam memperkuat kemampuan anak dalam mengelola emosinya. Intervensi berbasis relasi yang hangat dan suportif terbukti efektif dalam membantu anak mencapai keseimbangan emosional (Restoy et al., 2024).

Secara keseluruhan, dinamika regulasi emosi subjek ditandai oleh intensitas respons yang tinggi, reaktivitas cepat terhadap stimulus sosial, serta kecenderungan impulsivitas dalam perilaku. Perilaku *self-harm* muncul sebagai respons terhadap emosi yang memuncak dan memiliki fungsi interpersonal dalam konteks tertentu. Fenomena ini mencerminkan keterkaitan erat antara regulasi emosi, kebutuhan afeksi, serta pola respons perilaku pada anak tuna grahita kategori slow learner. Temuan wawancara juga memperlihatkan bahwa perilaku *self-harm* pada subjek tidak hanya berkaitan dengan pelepasan emosi, tetapi juga memiliki fungsi komunikatif dalam konteks interpersonal.

Subjek menyatakan bahwa tindakan tersebut dilakukan ketika ia merasa emosinya tidak dipercaya oleh orang lain, sehingga perilaku melukai diri menjadi cara untuk memperkuat ekspresi emosinya. Hal ini menunjukkan bahwa *self-harm* pada subjek tidak semata-mata merupakan respons impulsif, melainkan juga berperan sebagai sarana penyampaian pesan emosional kepada lingkungan sosial. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa pada individu dengan keterbatasan regulasi emosi dan kemampuan komunikasi adaptif, perilaku problematik dapat berfungsi sebagai bentuk komunikasi alternatif terhadap kebutuhan psikologis yang belum terpenuhi.

Sebagai refleksi akhir, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman terhadap perilaku *self-harm* pada anak dengan hambatan intelektual tidak dapat dilepaskan dari konteks regulasi emosi dan dinamika relasi sosial yang melingkupinya. Hal ini mengimplikasikan pentingnya pendekatan intervensi yang tidak hanya berfokus pada pengendalian perilaku, tetapi juga pada penguatan kemampuan regulasi emosi serta pemenuhan kebutuhan afeksi anak secara adaptif. Pendekatan yang sensitif terhadap aspek emosional dan relasional berpotensi lebih efektif dalam meminimalkan kemunculan perilaku *self-harm* dibandingkan strategi yang bersifat represif atau hanya berorientasi pada modifikasi perilaku.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah subjek yang terbatas sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan partisipan dengan karakteristik yang lebih beragam serta menggunakan metode pengumpulan data yang lebih longitudinal agar dinamika regulasi emosi dan perilaku *self-harm* dapat dipahami secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi pada anak tuna grahita kategori slow learner ditandai oleh reaktivitas emosional yang tinggi, respons cepat terhadap stimulus sosial, serta keterbatasan dalam mengendalikan intensitas emosi pada fase awal munculnya respons emosional. Meskipun subjek mampu kembali tenang setelah situasi pemicu berakhir, kemampuan menghambat respons emosional awal masih terbatas sehingga emosi sering diekspresikan secara impulsif melalui perilaku agresif maupun tindakan *self-harm*. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesulitan regulasi emosi yang dialami subjek lebih berkaitan dengan kontrol intensitas respons daripada durasi emosi.

Perilaku *self-harm* pada subjek muncul dalam situasi emosional tertentu, khususnya ketika menghadapi tekanan interpersonal seperti konflik sosial, perasaan tersinggung, atau pengalaman cemburu. Perilaku tersebut tidak hanya berfungsi sebagai pelampiasan emosi, tetapi juga memiliki makna komunikatif, yakni sebagai cara subjek menyampaikan perasaan yang dirasakan intens ketika ia merasa tidak dipercaya atau tidak dipahami oleh orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa *self-harm* dapat menjadi bentuk ekspresi emosional nonverbal yang berkaitan dengan kebutuhan afeksi dan kebutuhan untuk dipahami dalam relasi sosial.

Temuan penelitian juga menunjukkan adanya keterkaitan antara faktor lingkungan sosial dan kemunculan perilaku *self-harm*, termasuk kemungkinan pengaruh modeling dari lingkungan sebelumnya. Kondisi ini menegaskan bahwa perilaku tersebut tidak dapat dipahami secara terpisah dari konteks sosial dan pengalaman interpersonal subjek. Oleh karena itu, pemahaman terhadap perilaku anak perlu mempertimbangkan aspek emosional, sosial, dan karakteristik perkembangan secara menyeluruh agar penanganan yang diberikan lebih tepat sasaran.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa perilaku *self-harm* pada anak dengan hambatan intelektual tidak semata-mata merupakan perilaku problematik, melainkan indikator adanya kesulitan regulasi emosi serta kebutuhan psikologis yang belum terpenuhi. Temuan ini menekankan pentingnya pendekatan yang tidak hanya berfokus pada pengendalian perilaku, tetapi juga pada penguatan kemampuan regulasi emosi, dukungan afeksi, serta respons lingkungan yang sensitif terhadap kebutuhan emosional anak. Meskipun penelitian ini terbatas pada satu subjek sehingga tidak dapat digeneralisasikan secara luas, hasilnya memberikan kontribusi konseptual bagi pemahaman dinamika emosional dan perilaku *self-harm* pada anak berkebutuhan khusus serta dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan dengan partisipan yang lebih beragam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis, Hawina Mafazati, mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas terselesaikannya penelitian berjudul “Dinamika Regulasi Emosi Anak Tunagrahita Slow Learner dengan Perilaku *Self-harm*.” Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak sekolah yang telah memberikan izin, dukungan, serta kesempatan sehingga proses pengumpulan data dan pelaksanaan penelitian dapat berjalan dengan lancar.

Ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya juga penulis sampaikan kepada Zahratika Zalafi selaku dosen pembimbing lapangan sekaligus proofreader yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta masukan konstruktif selama proses penelitian hingga penyusunan laporan ini.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan, dukungan, dan kontribusi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang mendalam atas segala bentuk dukungan yang telah diberikan. Semoga karya ini dapat

memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang bimbingan dan konseling serta pendidikan khusus.

DAFTAR PUSTAKA

- Aghaziarati, A., & Nejatifar, S. (2023). Emotional Development and Regulation in Children : A Review of Recent Advances. *Aghaziarati & Nejatifar K*, 1(1), 118–125.
- Aini, Q., & Harsiwi, N. E. (2024). Analisis Permasalahan Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita Di Slb Karya Bhakti Surabaya. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 1(3), 1498–1504. <https://doi.org/10.62567/micjo.v1i3.182>
- Annisa, A. (2023). Pelatihan Regulasi Emosi: Mengembangkan Intervensi untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Anak. *TIN: Terapan Informatika Nusantara*, 4(3), 198–202. <https://doi.org/10.47065/tin.v4i3.4214>
- Bella, Z. (2024). *Perilaku Self-Injury Ditinjau Dari Pengalaman Kekerasan Masa Anak-Anak Pada Mahasiswa*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Breuer, J., & Elson, M. (2017). *Frustration-aggression theory*. Wiley Blackwell.
- Eka, M., Rosyidi, H., & Andiarna, F. (2024). Bentuk Regulasi Emosi Pada Remaja yang Pernah Melakukan *Self-harm*. *Proceedings of Psychonutrition Student Summit*, 1(1), 67–72.
- Fadli, M. (2024). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)*. CV. Gita Lentera.
- Fikri, A. (2025). *Problematika Pembelajaran Pai Bagi Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita Dan Slow Learner Di Smp Piri Ngaglik Sleman*. Universitas Islam Indonesia.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551–573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Handajani, H., Abidin, R., Sa'ida, N., & Gusmaniarti, G. (2025). ANALISIS PERAN ORANG TUA TERHADAP KEMATANGAN EMOSI ANAK USIA 3–4 TAHUN DI PPT MUTIARA BUNDA. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 10(3), 1618–1628. <https://doi.org/10.34125/jmp.v10i3.865>
- Hinterbuchinger, B., Koch, M., Trimmel, M., Litvan, Z., Baumgartner, J., Meyer, E. L., Friedrich, F., & Mossaheb, N. (2023). Psychotic-like Experiences in Non-clinical Subgroups With and Without Specific Beliefs. *BMC Psychiatry*, 23, 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04876-9>
- Lumbu, A., Panda, F. M., Judijanto, L., Djollong, A. F., Tumber, R. T., Priyanto, P., & Ardiansyah, W. (2026). *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Penerapan Praktis Analisis Data Berbasis Studi Kasus*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Qashmer, A. F. (2023). Emotion Regulation Among 4 – 6 Year-Old Children and Its Association With Their Peer Relationships in Jordan. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1180223>
- Rahma, S. A., Ikhsan, A. P. P., & Yemima, D. (2024). Dampak pengabaian orang tua terhadap regulasi emosi anak. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1–18. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2649>
- Ramadhani, S. K., Buchori, S., & Syahril, M. F. (2025). Analisis Kebutuhan Media Flashcard Visual Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Marah Siswa. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 9(2), 98–106. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v9i2.4350>
- Restoy, D., Oriol-Escude, M., Alonzo-Castillo, T., Magan-Maganto, M., Canal-Bedia, R., Díez-Villoria, E., Gisbert-Gustemps, L., Setien-Ramos, I., Martínez-Ramírez, M., Ramos-Quiroga, J. A., & Lugo-Marin, J. (2024). Emotion regulation and emotion dysregulation in children and adolescents with Autism Spectrum Disorder : A meta-analysis of evaluation and intervention studies. *Clinical Psychology Review*, 109, 1–3. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102410>
- Ruwaida, S. E., Umari, T., & Donal, D. (2024). Analisis Perilaku *Self-harm* pada Siswa SMPN 17 Pekanbaru dan Implementasinya Dalam Bimbingan Konseling. *AR-RUMMAN: Journal of Education and Learning Evaluation*, 1(2), 78–86.

<https://doi.org/10.57235/arrumman.v1i2.3633>

- Siregar, N. S. S., & Yolanda, A. (2022). *Gangguan Komunikasi Self-harm Remaja Di Masa Covid-19 Pada Desa Sei Rotan Kabupaten Deli Serdang*. Universitas Medan Area.
- Sulistiani, T. (2025). *DISREGULASI EMOSI PADA DEWASA AWAL PELAKU SELF-INJURY*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG.
- Wahdah, N. S., & Akbar, R. F. (2025). Pengaruh Adverse Childhood Experiences dan Perceived Social Support terhadap Regulasi Emosi Remaja Pelaku Self injury di Sekolah Menengah Atas X di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Insight*, 9(1), 57–70.