

## STRATEGI KONSELING INDIVIDU UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SISWA

Wahid Aditiono, Khansa Salsabila, Siti Feti Fatonah

Universitas Ahmad Dahlan  
semnasbkuniska.2018gmail.com

### ABSTRAK

Moral di Indonesia dikabarkan mulai menurun dengan didukungnya kasus sosial yang apabila diperhatikan, permasalahan moral terjadi karena rendahnya regulasi emosi pada diri individu. Banyaknya permasalahan terkait rendahnya regulasi emosi di sekolah, perlu strategi dalam dunia pendidikan untuk meningkatkan regulasi emosi siswa. Salah satu contoh permasalahan dalam dunia pendidikan adalah belum lama masyarakat dihebohkan dengan adanya pembunuhan seorang guru di Madura yang dilakukan oleh siswanya karena guru yang bersangkutan menegurnya saat dirinya bersalah. Permasalahan tersebut merupakan kasus yang menunjukkan siswa tidak mampu mengendalikan emosinya saat dirinya ditegur. Hal ini menjadi tugas khususnya dunia pendidikan untuk memaksimalkan adanya guru BK. Guru BK dapat membantu siswa dengan meningkatkan regulasi emosi yang ada pada diri siswa dengan melakukan konseling individu. Pendekatan yang dilakukan untuk meningkatkan regulasi emosi yaitu dengan pendekatan *cognitive behaviour therapy* (CBT). Konseling CBT dengan beberapa metode yang digunakan, seperti *cognitive restructuring method* mampu meningkatkan regulasi emosi individu. Keefektifan konseling CBT juga dibuktikan dengan penelitian yaitu adanya hasil peningkatan kemampuan regulasi pada subjek penelitian pada anak usia 12 tahun (Mirza, 2013). Oleh karena itu, penggunaan konseling individu dengan pendekatan CBT efektif meningkatkan regulasi emosi pada siswa sehingga permasalahan sosial yang kerap dikaitkan dengan rendahnya moral semakin berkurang, khususnya di dunia pendidikan.

**Kata kunci :** Konseling Individu; Pendekatan CBT; Regulasi Emosi

---

### ABSTRACT

*Moral in Indonesia reportedly began to decline with the support of social cases that when considered, moral problems occur due to low regulation of emotions in the individual self. The many problems associated with low emotional regulation in schools, need a strategy in the world of education to improve students' emotional regulation. One example of problems in the world of education is not long ago the public was surprised by the murder of a teacher in Madura by students because the teacher admonished him when he was guilty. The problem is a case that shows the student is not able to control his emotions when he was rebuked. This becomes the task especially the education world to maximize the existence of teachers BK. BK Teachers can help students by improving the emotional regulation that is on their students by doing individual counseling. The approach taken to improve emotional regulation is the approach of cognitive behavior therapy (CBT). CBT counseling with several methods used, such as cognitive restructuring method, can improve individual emotional regulation. The effectiveness of CBT counseling is also evidenced by research that is the result of increased regulatory abilities on the subject of research in children aged 12 years (Mirza, 2013). Therefore, the use of individual counseling with the CBT approach effectively improves emotional regulation on students so that social problems that are often associated with lower moral diminishes, especially in education.*

**Keywords:** Individual Counseling CBT Approach; Emotion Regulation

## PENDAHULUAN

Moral merupakan sebuah hal yang dapat dilihat melalui sebuah perilaku. Akhir akhir ini, masyarakat ramai membicarakan bahwa moral di Indonesia semakin menurun lantaran banyak sekali kasus kasus yang menyangkut dengan mulai rendahnya moral. Rendahnya moral sangat beragam dari pengaruhnya. Salah satunya adalah rendahnya individu dalam meregulasi emosi yang akhirnya akan menimbulkan sebuah perilaku yang negatif terhadap sesuatu. Kasus moral dengan rendahnya emosi banyak terjadi di kalangan masyarakat, khususnya di dunia pendidikan. Siswa yang berada di sekolah dimana seharusnya sekolah merupakan tempat pembelajaran baik moral maupun ilmu pengetahuan, menjadi sebuah perbincangan serius apabila kasus moral yang terjadi. Siswa yang dididik seharusnya mampu mempunyai bekal dengan ilmu dan apa yang sudah diajarkannya untuk bersikap dan berperilaku dengan baik sesuai dengan apa yang telah diajarkan oleh guru. Bagaimana cara menghormati dan menghargai warga sekolah tentunya sudah menjadi hal yang biasa yang dilakukan oleh siswa setiap harinya.

Namun, kenyataannya yang terjadi di beberapa daerah, masih ada kasus terkait dengan perilaku siswa di sekolah yang membuat masyarakat pun kaget. Dari rilis yang diterima **Health Liputan6.com**, Jumat (2/2/2018), meninggalnya guru seni rupa di Sampang, Madura yang diduga dianiaya siswanya sendiri sangat mengejutkan publik. Guru kesenian SMA Negeri I Torjun-Sampang, Ahmad Budi Cahyono harus merengas nyawa. Melihat dari kasus yang terjadi, emosi merupakan salah satu pemicu yang muncul sehingga siswa tersebut berani melakukan hal tersebut. Emosi berhubungan dengan kognisi, keterkaitan keduanya tertera pada empat emosi dasar menurut Syamsu (2016 : 191) yaitu (1) *sadness* (perasaan sedih) ; (2) *joy* (kegembiraan); (3) *anxiety* (kecemasan) dan (4) *anger* (marah). Diantara keempatnya *anger* merupakan salah satu emosi yang nampak pada kasus ini dimana *anger* menurut Syamsu (2016 : 192) adalah perasaan kesal terhadap seorang yang telah menyakitinya dan perasaan tersebut mendorongnya untuk bersikap agresif atau menyerang. Oleh karena itu, perlunya sebuah regulasi emosi (pengaturan emosi) pada setiap individu agar mampu mengendalikan kognisinya.

Menurut Frijda dalam (Nisfiannoor & Kartika, 2004:162) regulasi itu sendiri adalah bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya. Regulasi dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang. Hasil regulasi dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, atau dihambat dalam ekspresinya. Regulasi emosi berasal dari sumber sosial. Sumber sosial ini merupakan bagian dari minat terhadap orang lain dan norma-norma dari interaksi sosial. Pentingnya meningkatkan regulasi emosi pada individu sangat diharuskan mengingat dengan emosi dapat memunculkan sebuah perilaku negatif maupun positif. Seseorang yang mempunyai regulasi emosi tinggi akan melakukan hal-hal yang positif dalam hidupnya. Sehingga, individu tidak menyalahkan dirinya sendiri ketika terjadi sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya (Anastasia,2015).

Hal yang menjadi permasalahan adalah saat dampak yang ditimbulkan dari emosi adalah perilaku negative. Pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan perilaku agresif pada anak masa sekolah yang sesuai dengan kriteria subjek (Yustisi,2013). Regulasi emosi juga membantu seseorang dalam mengontrol dirinya (Anastasia,2015). Dengan begitu, individu akan diarahkan untuk berperilaku positif daripada negatif saat sedang emosi. Meningkatkan regulasi emosi siswa dapat dilakukan di sekolah maupun di rumah dimana orang tua dan guru sebagai pendamping yang ideal bagi psikisnya. Di sekolah yang berperan merupakan seluruh warga masyarakat, salah satunya adalah guru BK. Guru BK dengan menggunakan salah satu layanannya yaitu konseling individu dengan pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) mampu membantu meningkatkan regulasi emosi yang berdampak pada perilaku siswa. Tolbert dalam Syamsu (2016 : 49) mengartikan konseling individual sebagai “hubungan tatap muka antara konselor dengan konseli, dimana konselor sebagai seorang yang memiliki kompetensi khusus memberikan suatu situasi belajar kepada konseli sebagai seorang yang normal, dia dibantu untuk mengetahui dirinya, situasi yang dihadapi dan masa depan, sehingga dia dapat

menggunakan potensinya untuk mencapai kebahagiaan pribadi maupun sosial, dan lebih lanjut dia dapat belajar tentang bagaimana memecahkan masalah dan memenuhi kebutuhan di masa depan”. Berdasarkan definisi tersebut Dorothy J. Blum dalam Syamsu (2016 : 52) menyebutkan tujuan konseling individu yaitu membantu siswa (1) mengembangkan sikap positifnya terhadap sekolah, belajar, dan pekerjaan; (2) membuat pilihan yang bertanggung jawab; (3) bersikap respek terhadap diri sendiri dan orang lain; (4) mengembangkan pengetahuan atau wawasan tentang pendidikan lanjutan dan pekerjaan dimasa depan; (5) mengembangkan tingkah laku yang tepat (aras dengan norma); (6) memahami dan terampil dalam resolusi konflik; (7) dapat memecahkan masalah.

Penggunaan CBT dengan membantu merubah pemikiran dan perilaku individu sehingga siswa mampu teridentifikasi apa yang menjadi masalah saat dirinya mengalami sebuah tekanan emosi sehingga pikiran apa yang muncul sehingga siswa melakukan sebuah perbuatan tersebut. *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dirancang untuk membantu individu memperoleh *insight* terhadap permasalahannya sehingga individu tersebut dapat mengganti pikiran yang terdistorsi menjadi pemikiran yang rasional sehingga bisa memunculkan perilaku yang adaptif (Spiegler & Guevremont, 2003).

*Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) memiliki beberapa teknik salah satunya adalah menguji realitas dan mengoreksi pikiran-pikiran otomatis. Caranya adalah sebagai berikut (1) pertanyaan sokratik, (2) mengidentifikasi kekeliruan kognitif, (3) decentring; (4) redefinisi masalah; (5) respon-respon yang rasional dan (6) teknik imajinasi.

Selain itu beberapa penelitian terkait dengan CBT yaitu menurut (Raissa, 2011) pemberian CBT berpengaruh dalam meningkatkan kontrol diri. Oleh karena itu, CBT mampu efektif meningkatkan regulasi emosi siswa sehingga mampu mengarahkan perilaku negatif ke positif.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan kajian teori diatas, kasus yang terjadi merupakan peristiwa yang dapat mencoreng generasi-generasi penerus bangsa ini, kasus tersebut merupakan tindakan siswa terhadap guru atau kepala sekolahnya yang tidak bermoral, hal tersebut terjadi disalah satu sekolah menengah pertama, siswa itu mengajak kepala sekolahnya untuk berkelahi dilapangan, sungguh tidak terpuji perlakuan dari siswa tersebut, dilihat dari kejadian ini masih rendahnya regulasi emosi dan pengembangan diri siswa tersebut, hal ini dibuktikan karena saat siswa ditegur oleh gurunya siswa langsung menanggapi dengan penuh emosi dan amarah, dan menantang gurunya untuk berkelahi dilapangan. Banyak faktor yang menjadi penyebab salah satunya adalah lingkungan baik itu teman sebaya, lingkungan tempat tinggal dan pola asuh yang menyebabkan rendahnya regulasi emosi individu sehingga sedikit saja dipancing atau disulut maka akan langsung muncul emosi dalam dirinya.

Oleh karena itu regulasi emosi ini sangat penting dimiliki oleh setiap individu. Hal tersebut didukung oleh Frijda dalam (Nisfiannoor & Kartika, 2004:162) Regulasi itu sendiri adalah bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya. Regulasi dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang. Hasil regulasi dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, atau dihambat dalam ekspresinya. Regulasi emosi berasal dari sumber sosial. Sumber sosial ini merupakan bagian dari minat terhadap orang lain dan norma-norma dari interaksi sosial.

Seseorang yang memiliki regulasi emosi yang baik ia akan mampu mengendalikan dirinya dalam keadaan marah dan emosi, kemudian seseorang yang memiliki regulasi yang baik dapat memiliki sifat-sifat yang tenang, sabar dan selalu memancarkan aura yang positif bagi lingkungan dan kehidupannya sehingga dalam masyarakat sangat digemari dan dikagumi, lain halnya apabila seseorang tidak memiliki regulasi yang baik sehingga ia mudah sekali marah, gampang sekali tersinggung, dan pasti akan menjadi beban dalam hidupnya. Regulasi emosi sangat penting digunakan mengingat bahwa kita sebagai manusia adalah makhluk sosial

yang hidup berdampingan dimasyarakat yang memiliki watak dan karakter yang berbeda-beda, dari hal ini memiliki regulasi emosi yang baik dapat memberikan banyak manfaat pada diri individu selain menentramkan hidup dapat juga memberikan stimulus-stimulus yang baik bagi otak, tubuh dan organisme disekelilingnya.

Mengingat bahwa permasalahan yang terjadi yaitu berada di dunia pendidikan, tentunya hal ini menjadi tanggungjawab sekolah kembali bagaimana mendidik siswa dalam menumbuhkan dan meningkatkan regulasi emosi pada dirinya. Sekolah merupakan tempat dimana siswa saling berinteraksi antar sesama. Hal ini menjadi wajar apabila suatu saat terjadi sebuah perselisihan baik guru dengan siswa maupun sesama siswa sehingga menimbulkan sebuah kemarahan. Disini tugas dari sekolah khususnya guru BK adalah bagaimana mereduksi perilaku negative yang terjadi dengan mengoptimalkan layanan yang akan diberikan. Salah satu layanannya adalah konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT). Pendekatan CBT digunakan mengingat bahwa kognitif sangat berhubungan dengan emosi. Dengan adanya sebuah emosi, maka tidak dapat dipungkiri bahwa akan timbul suatu respon perilaku positif maupun negatif.



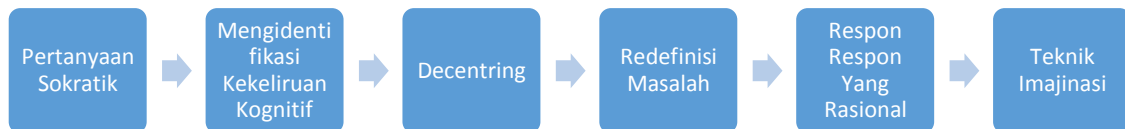
**Gambar 1. Hubungan Kognisi dan Emosi**

Penggunaan teknik CBT untuk meningkatkan regulasi emosi adalah dengan penggunaan beberapa teknik yang akan merubah kebiasaannya. Berikut bagan penggunaan teknik yang ada.

Prosedur dalam meregulasi emosi siswa dimulai dari proses pengidentifikasian masalah bagaimana siswa menampakkan perilaku bermasalah. Dalam hal ini konseling individu dipilih menjadi strategi penyelesaian masalah diatas, pendekatan pada konseling individu yang digunakan adalah *Cognitive Behavior Therapy*. Beberapa teknik yang diajukan dalam pendekatan CBT dalah melalui beberapa tahap yaitu (1) pertanyaan sokratik Dimana tujuan dari pertanyaan sokratik adalah untuk mengevaluasi dan memperluas cara berfikir cara berfikir, atau bisa juga dikatakan untuk mentransformasi sistem keyakinan. Bentuk pertanyaan Sokratik : “Apa pendapat anda tentang hal itu?” (sebagai upaya untu mengembangkan keadarannya), ada juga bentuk pertanyaan untuk mengungkapkan pikiran konseli, menguji pemutar balikan pikiran bahkan mengganti pikiran menjadi seimbang seperti “apakah itu logis?”, “apa yang anda dapat peroleh”, “pelajaran apa yang dapat anda petik dari pengalaman tersebut?”, “hal buruk apa yang mungki terjadi”. Pada kasus yang terjadi yaitu konselr atau guru BK menanyakan kepada siswa yaitu terkait pertanyaan “apakah dirinya merasa itu hal yang patut dilakukan saat marah?” (2) mengidentifikasi kekeliruan kognitif. Pada tahap ini, sisw ditantang untuk mengakui kekliruannya dalam berpikir. Pada kasus yang terjadi, siswa yang berpikir bahwa dengan memukul gurunya adalah merupakan hal yang puas utuk dirinya lakukan diminta berpikir kembali apakah hal yang dilakukan itu sudah sesuai dan benar dala kehidupan berperilakunya.

(3) decentring. Teknik pada tahap ini adalah siswa diminta untuk memperhatikan apakah orang lain melakukan hal yang sama saat berada sama di posisinya. Sehingga saat siswa yang bersangkutan mampu menilai orang lain, dirinya dimintta berpikir bahwa apakah dirinya mampu melakukan hal tersebut? (4) redefinisi masalah. Pada tahap ini, siswa diminta untuk kembali memikirkan apabila dirinya berada kembali pada suasana emosi atau gejolak yang sama, akankah dirinya melakukan hal yang sama atau akan memperbaiki masalah tersebut dengan alternatif jalan yang lain. (5) respon-respon yang rasional. Pada tahap ini, siswa dibantu bahwa apabila dirinya sudah mampu berpikir ke arah positif, siswa diykinkan dan dibantu

bahwa apa yang dirinya pikirkan untuk berperilaku adalah hal yang baik untuk dirinya dan orang lain. (6) teknik imajinasi. Pada teknik ini, siswa diminta untuk membayangkan apabila hal tersebut terjadi, dan dirinya melakukan perilaku positif yang sudah mampu merubahnya ke arah yang lebih baik. Membayangkan bagaimana respon orang lain saat dirinya mampu merealisasikan pikiran positifnya terhadap perilakunya. Sehingga setelah dilakukan teknik tersebut, maka akan dihasilkan sebuah kontrol diri dari perilakunya saat dirinya sedang emosi.



**Gambar 2. Teknik Pendekatan CBT dalam Meregulasi Emosi**

## PENUTUP

Berdasarkan dari kajian teori dan pembahasan, pendekatan CBT dengan menggunakan teknik yang dijabarkan secara sistematis mampu membantu meningkatkan regulasi emosi. Sehingga, apabila regulasi emosi mampu ditingkatkan, siswa akan mampu mengendalikan dirinya dan perilakunya mampu diarahkan ke positif saat dirinya dihadapkan dengan suatu kondisi yang membuatnya marah khususnya. Dan dengan teknik CBT tersebut dihasilkan kontrol diri yang mampu mengarahkan perilakunya.

Tentunya dalam melaksanakan konseling individu ini membutuhkan banyaknya dukungan dan kerjasama antara guru BK dan warga sekolah khususnya *stakeholder* yang bersangkutan dengan siswa. Selain itu, pemberian konseling individu di sekolah oleh guru BK diharapkan dapat berkembang kreatif dengan pendekatan dan teknik yang disesuaikan dengan problema sang anak sehingga mampu efektif dalam meminimalisir masalah. Guru BK juga diharapkan mampu mengembangkan layanan lainnya sehingga tidak terjadi kesan ‘monoton’ pada setiap layanan yang diberikan.

## REFERENSI

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Harsono, F.H. (Februari, 2018). Siswa Aniaya Guru Seni di Sampang, FSGI Minta Usut Tuntas Kasus. *Liputan 6.com*.
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160-177.
- Spiegler & Guevremont. (2003). *Contemporary Behavior Therapy (4th edition)*. USA. Thomson Wadsworth
- Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak. *HUMANITAS (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 10 (1), 19-36.
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas (Studi Korelasi Pada Siswa Di SMA Negeri 9 Semarang). *Empati*, 4(2), 175-181.
- Yusuf, Syamsu (2016). *Konseling Individu*. Bandung : Refika Aditama.
- Yusuf, U., & Patrisia, R. (2011). Pengaruh Terapi Kognitif Perilaku terhadap Peningkatan Kontrol Diri pada Residivis. *JIP: Jurnal Intervensi Psikologi*, 3(2), 245-256.