

ABSTRAK

Tsania Ratu Oktaviani, Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Menghadapi Kesulitan Regulasi Emosi Siswa di Lingkungan Sekolah (Penelitian di SMK Bandung Timur)

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kesulitan regulasi emosi pada siswa di SMK Bandung Timur, yang tampak melalui kesulitan mengenali dan memahami emosi, kecenderungan memendam perasaan, menarik diri dari lingkungan sosial, ekspresi emosi yang kurang adaptif, hingga perilaku melukai diri pada beberapa kasus. Kondisi ini menunjukkan perlunya bantuan yang tepat, salah satunya melalui layanan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).

Penelitian ini bertujuan mengetahui pelaksanaan layanan konseling individu dengan pendekatan CBT serta perubahan perilaku siswa dalam meregulasi emosi setelah mengikuti layanan tersebut.

Analisis mengacu pada teori tahapan konseling individu Willis dan teori kognitif Aaron T. Beck sebagai landasan CBT untuk mengkaji proses pelaksanaan konseling, serta *process model of emotion regulation* Gross, enam dimensi kesulitan regulasi emosi Gratz dan Roemer, dan klasifikasi strategi regulasi emosi adaptif-maladaptif Garnefski dan Kraaij untuk mengkaji perubahan regulasi emosi siswa.

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif, melibatkan empat informan (satu guru BK dan tiga siswa kelas XI) yang dipilih berdasarkan keterlibatan langsung dalam konseling dan permasalahan regulasi emosi. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara semiterstruktur, dan studi dokumentasi, serta diuji keabsahannya melalui triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan *member check*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan konseling individu dengan pendekatan CBT diterapkan melalui teknik CBT yang disesuaikan dengan kedalaman sumber masalah tiap siswa, mulai dari psikoedukasi hingga restrukturisasi kognitif. Perubahan perilaku nyata terlihat pada kelima titik proses regulasi emosi, salah satu siswa misalnya menunjukkan perubahan paling konsisten dengan kesadaran emosi yang meningkat dan kemampuan mencari dukungan sosial secara aktif, sementara dua siswa lainnya masih terkendala masing-masing pada pengalihan perhatian yang belum stabil dan perubahan kognitif yang belum menjangkau keyakinan inti akibat sumber masalah yang bersifat traumatik. Dengan demikian, layanan konseling individu dengan pendekatan CBT efektif membantu siswa mengembangkan regulasi emosi yang lebih adaptif, namun tingkat keberhasilannya bervariasi bergantung pada kedalaman sumber masalah masing-masing siswa, khususnya pada kasus yang bersifat traumatik.

Kata Kunci: Konseling Individu, *Cognitive Behavior Therapy*, Regulasi Emosi, Sekolah Menengah Kejuruan