

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siswa merupakan individu yang berada dalam fase perkembangan yang dinamis, terutama pada masa remaja. Pada fase ini, siswa mengalami berbagai perubahan dalam aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Perubahan tersebut berlangsung bersamaan dengan meningkatnya tuntutan perkembangan, seperti pencarian identitas diri, kebutuhan untuk diterima oleh lingkungan, pembentukan hubungan sosial, pencapaian akademik, serta penyesuaian terhadap nilai dan aturan yang berlaku. Kondisi tersebut menjadikan masa remaja sebagai periode yang rentan terhadap munculnya tekanan psikologis apabila siswa belum memiliki kemampuan yang memadai dalam menghadapi perubahan dan permasalahan yang dialaminya (Syaputri dkk., 2021).

Dalam kehidupan sehari-hari, siswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik di sekolah, tetapi juga berbagai pengalaman yang berasal dari lingkungan keluarga, pertemanan, dan kehidupan sosial. Permasalahan keluarga, konflik interpersonal, kurangnya dukungan emosional, pengalaman perundungan atau bullying, serta tekanan untuk menyesuaikan diri dapat memengaruhi kondisi psikologis siswa. Setiap siswa memiliki cara yang berbeda dalam merespons pengalaman tersebut. Sebagian siswa mampu mengungkapkan perasaan dan mencari bantuan ketika menghadapi

masalah, sedangkan sebagian lainnya cenderung memendam perasaan, menghindari situasi yang dianggap menyakitkan, menarik diri dari lingkungan sosial, atau menunjukkan perilaku tertentu sebagai bentuk pelampiasan emosi.

Kemampuan siswa dalam menghadapi berbagai pengalaman emosional berkaitan dengan regulasi emosi. Menurut Gross (2002, dalam Gina & Fitriani, 2023), regulasi emosi merupakan proses ketika individu memengaruhi emosi yang dimiliki, waktu munculnya emosi, serta cara emosi tersebut dialami dan diekspresikan. Berdasarkan pengertian tersebut, regulasi emosi dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kemampuan ini membantu siswa dalam mengelola respons emosional secara lebih adaptif ketika menghadapi tekanan, baik yang berkaitan dengan tuntutan akademik, hubungan sosial, maupun permasalahan pribadi. Dalam konteks siswa SMK, regulasi emosi masih perlu dikembangkan karena sebagian siswa telah memiliki kemampuan dasar dalam mengenali dan mengekspresikan emosi, tetapi belum sepenuhnya optimal dalam mengelola emosi secara stabil dan adaptif (Hakim dkk., 2026). Regulasi emosi bukan sekadar menahan atau menghilangkan emosi negatif, tetapi mencakup kemampuan untuk menyadari, menerima, memahami sumber emosi, serta menentukan cara yang sehat dalam mengekspresikannya.

Regulasi emosi yang adaptif terlihat ketika siswa mampu mengenali perasaan sedih, marah, takut, kecewa, atau gelisah yang dialaminya. Siswa juga mampu memahami penyebab munculnya emosi tersebut, mengomunikasikan perasaannya kepada orang yang dipercaya, serta menggunakan strategi yang sehat untuk menenangkan diri dan menyelesaikan masalah. Kemampuan tersebut membantu siswa menghadapi tekanan secara lebih efektif, mempertahankan hubungan sosial yang positif, mengambil keputusan secara lebih tepat, serta mendukung kesejahteraan psikologis dan proses penyesuaian diri di lingkungan sekolah (Sabrina dkk., 2025).

Sebaliknya, individu dapat mengalami kesulitan dalam mengenali, menerima, dan mengelola pengalaman emosionalnya. Dalam kajian psikologi, kondisi ketika individu mengalami hambatan dalam memahami, menerima, dan mengelola respons emosional dapat dikaitkan dengan konsep disregulasi emosi. Kondisi tersebut ditandai dengan kurangnya kesadaran dan kejelasan emosi, kesulitan menerima emosi negatif, ketidakmampuan mengendalikan impuls, kesulitan mempertahankan fokus pada tujuan ketika berada dalam tekanan, serta keterbatasan dalam menggunakan strategi regulasi emosi yang adaptif (Sabrina & Afiatin, 2023).

Kesulitan regulasi emosi tidak selalu ditunjukkan melalui ledakan emosi atau perilaku agresif. Kondisi tersebut juga dapat muncul dalam bentuk yang lebih tertutup, seperti memendam perasaan, menyangkal

kondisi emosional yang dialami, menjauh dari lingkungan sosial, serta merasa sedih, cemas, atau gelisah tanpa memahami penyebabnya. Pada kondisi tertentu, tekanan emosional yang tidak terkelola dapat mendorong munculnya tindakan impulsif maupun perilaku yang membahayakan diri sendiri sebagai cara untuk mengurangi tekanan emosional. Individu yang belum mampu memahami dan mengelola emosinya juga cenderung mengalami kesulitan dalam menentukan bentuk bantuan dan strategi penyelesaian masalah yang sesuai (Putri & Rahmasari, 2021).

Kesulitan regulasi emosi dapat menimbulkan berbagai dampak terhadap kehidupan siswa, baik dalam aspek psikologis, sosial, akademik, maupun perilaku. Keterbatasan pengetahuan mengenai emosi, keterampilan pengelolaan emosi, dan dukungan sosial dapat menjadi faktor yang memengaruhi kemampuan siswa dalam mengelola emosinya secara sehat. Akibatnya, siswa menjadi lebih rentan mengalami stres, kecemasan, perasaan tertekan, kesulitan menghadapi masalah, serta hambatan dalam proses penyesuaian diri. Kesulitan regulasi emosi juga dapat berdampak pada munculnya konflik dengan orang lain, terganggunya hubungan sosial, menurunnya keterlibatan dalam pembelajaran, serta munculnya berbagai perilaku maladaptif yang berpotensi menghambat perkembangan siswa secara optimal (Syafiina & Purnomosidi, 2025).

Fenomena kesulitan regulasi emosi pada siswa masih menjadi perhatian di lingkungan pendidikan, termasuk pada jenjang Sekolah

Menengah Kejuruan. Penelitian yang dilakukan oleh Mufidah dkk. (2026) terhadap 224 siswa SMK Binakarya 1 Karawang menggunakan skala *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS-SF) menunjukkan bahwa 36,2% siswa berada pada kategori regulasi emosi rendah. Selain itu, hasil pra-penelitian pada studi tersebut mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa mengalami hambatan pada berbagai aspek regulasi emosi, seperti kesulitan menenangkan diri ketika marah, rasa malu untuk menunjukkan emosi sedih, kecenderungan bertindak impulsif tanpa berpikir panjang, kesulitan berkonsentrasi saat mengalami emosi negatif, kurangnya kesadaran terhadap respons emosi diri, serta ketidakmampuan menjelaskan penyebab emosi yang dirasakan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa SMK masih perlu dikembangkan agar mereka mampu menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan perkembangan secara lebih adaptif.

Berdasarkan observasi awal dan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMK Bandung Timur, diperoleh informasi bahwa masih terdapat beberapa siswa yang menunjukkan kesulitan dalam meregulasi emosi. Kondisi tersebut terlihat dari kesulitan siswa dalam mengenali dan memahami emosi yang dirasakan, kecenderungan memendam perasaan, serta kesulitan mengekspresikan emosi secara tepat ketika menghadapi tekanan. Beberapa siswa juga menunjukkan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial akibat pengalaman sosial negatif pada masa lalu. Kondisi tersebut disertai dengan perasaan

sedih, cemas, dan gelisah yang berlangsung dalam waktu cukup lama.

Guru BK juga menyampaikan bahwa beberapa siswa menggunakan strategi penyelesaian masalah yang kurang adaptif ketika menghadapi permasalahan keluarga, konflik sosial, maupun tekanan psikologis lainnya. Strategi tersebut terlihat dalam bentuk memendam emosi, menghindari pembicaraan mengenai masalah yang dialami, menarik diri dari lingkungan sosial, menyangkal perasaan yang sedang dirasakan, serta kesulitan mencari bantuan ketika menghadapi tekanan emosional. Pada beberapa kasus, tekanan emosional yang tidak terkelola dengan baik mendorong munculnya perilaku melukai diri sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif. Temuan awal tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang mengalami hambatan dalam mengenali, memahami, menerima, dan mengelola emosinya. Oleh karena itu, siswa memerlukan bantuan dan pendampingan dari guru BK untuk mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif.

Pentingnya kemampuan mengelola emosi tidak hanya dibahas dalam perspektif psikologi dan pendidikan, tetapi juga memperoleh perhatian dalam ajaran Islam. Dalam perspektif Islam, kemampuan mengelola dan mengendalikan emosi merupakan salah satu aspek penting dalam pembentukan karakter dan perilaku individu. Allah Swt. berfirman dalam QS. Ali ‘Imran ayat 134:

جِبُّ الْمُحْسِنِينَ الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَنِيِّينَ وَالْعَفَايِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang berinfak, baik pada waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan.”

Ayat tersebut menjelaskan bahwa salah satu ciri orang bertakwa adalah mampu menahan amarah dan memaafkan kesalahan orang lain. Menahan amarah dalam konteks ini tidak hanya dimaknai sebagai memendam atau menekan emosi, tetapi sebagai kemampuan mengendalikan respons agar emosi yang dirasakan tidak diwujudkan melalui tindakan yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Konsep tersebut sejalan dengan regulasi emosi dalam psikologi, yaitu kemampuan individu untuk memahami, mengelola, dan mengarahkan respons emosional secara tepat dalam berbagai situasi.

Bagi siswa, kemampuan regulasi emosi penting untuk membantu mereka menghadapi tuntutan akademik, permasalahan pribadi, dan interaksi sosial di lingkungan sekolah. Sebaliknya, kesulitan dalam meregulasi emosi dapat menyebabkan munculnya perilaku impulsif, konflik dengan teman sebaya, pelanggaran tata tertib sekolah, penurunan keterlibatan dalam pembelajaran, serta hambatan dalam perkembangan pribadi dan sosial. Oleh karena itu, pengembangan kemampuan regulasi emosi menjadi salah satu aspek yang perlu mendapatkan perhatian dalam pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah.

Salah satu layanan Bimbingan dan Konseling yang dapat diberikan kepada siswa yang menghadapi kesulitan regulasi emosi adalah konseling individu. Konseling individu merupakan layanan yang diberikan oleh konselor kepada seorang siswa melalui hubungan konseling secara langsung untuk membantu siswa membahas dan mengatasi permasalahan yang dialaminya. Dalam proses tersebut, permasalahan siswa dibahas secara mendalam dengan mempertimbangkan kondisi pribadi, lingkungan, serta berbagai faktor yang memengaruhi munculnya masalah. Melalui konseling individu, siswa diharapkan dapat memahami dirinya, mengenali potensi dan keterbatasannya, serta menemukan alternatif penyelesaian yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi (Prayitno, 2004, dalam Sufiandi dkk., 2025).

Dalam konteks kesulitan regulasi emosi, konseling individu dapat memberikan ruang yang aman, rahasia, dan mendukung bagi siswa untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, serta pengalaman yang sulit disampaikan kepada orang lain. Guru BK dapat membantu siswa mengenali emosi yang dirasakan, memahami faktor yang memicu munculnya emosi, mengevaluasi respons yang selama ini digunakan, serta mengembangkan strategi pengelolaan emosi yang lebih adaptif. Sifat layanan yang individual juga memungkinkan guru BK menyesuaikan bantuan dengan karakteristik, latar belakang, kebutuhan, dan pengalaman masing-masing siswa.

Agar layanan konseling individu lebih terarah dalam membantu siswa

menghadapi kesulitan regulasi emosi, diperlukan pendekatan yang dapat membantu siswa memahami keterkaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Pendekatan CBT berfokus pada upaya membantu individu mengenali pikiran yang memengaruhi kondisi emosional, mengevaluasi pola pikir yang kurang adaptif, serta mengembangkan cara berpikir dan perilaku yang lebih sehat. Dalam proses konseling, CBT membantu konseli memahami bahwa pikiran negatif terhadap suatu peristiwa dapat memengaruhi perasaan dan perilaku yang ditampilkan (Abdilah, dkk 2025).

Dalam konteks pendidikan, pendekatan CBT banyak digunakan untuk membantu siswa menghadapi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan proses belajar, penyesuaian diri, dan perilaku di sekolah. Pendekatan ini dapat diterapkan pada siswa yang mengalami kesulitan belajar, prokrastinasi akademik, *school refusal*, perilaku agresif, kecanduan *game online*, kecemasan akademik, serta perilaku menyimpang pada remaja. Proses konseling melalui CBT dilakukan secara terstruktur melalui asesmen, identifikasi pikiran dan emosi yang memengaruhi perilaku, serta intervensi untuk membantu siswa mengubah pola pikir negatif yang menghambat perkembangan diri. Melalui proses tersebut, siswa dibantu untuk meningkatkan motivasi belajar, kemampuan memecahkan masalah, kecerdasan emosional, dan hubungan yang lebih sehat dengan lingkungan sekolah (Santoso & Habsy, 2025).

Berkaitan dengan kesulitan regulasi emosi, penerapan CBT menjadi relevan karena berbagai permasalahan siswa di sekolah sering berhubungan dengan cara siswa memahami pengalaman, mengelola tekanan, dan menampilkan respons perilaku. Melalui CBT, siswa diarahkan untuk mengenali situasi pemicu emosi, mengidentifikasi pikiran otomatis negatif, memahami pengaruh pikiran tersebut terhadap perasaan dan perilaku, serta menyusun respons yang lebih rasional dan adaptif. Proses tersebut dapat dilakukan melalui restrukturisasi kognitif, latihan komunikasi, pemecahan masalah, monitoring, dan evaluasi agar siswa mampu mengelola emosi secara lebih sehat dalam menghadapi tuntutan akademik, permasalahan pribadi, dan interaksi sosial di lingkungan sekolah.

Berdasarkan fenomena yang ditemukan, guru Bimbingan dan Konseling di SMK Bandung Timur telah memberikan layanan konseling individu dengan pendekatan CBT kepada siswa yang menghadapi kesulitan regulasi emosi. Layanan tersebut diberikan untuk membantu siswa memahami kondisi emosional yang dialami, mengenali faktor yang memengaruhinya, serta mengembangkan cara pengelolaan emosi yang lebih adaptif.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji keterkaitan antara konseling individu, pendekatan kognitif-perilaku, dan regulasi emosi siswa, namun dengan karakteristik yang berbeda dari penelitian ini. Sebagian penelitian menggunakan desain eksperimental untuk menguji

efektivitas suatu intervensi yang secara khusus dirancang oleh peneliti, bukan mengamati praktik konseling yang telah berjalan secara alami di sekolah. Sebagian lainnya menggunakan pendekatan konseling yang berbeda, seperti *Rational Emotive Behavior Therapy*, *client-centered*, atau *Cognitive Behavior Therapy* yang dipadukan dengan spiritualitas Islami, sehingga belum menggambarkan penerapan CBT secara murni. Selain itu, sebagian penelitian juga membatasi subjek pada kelompok dengan karakteristik permasalahan tertentu, seperti pelaku *bullying*, remaja *fatherless*, atau korban *toxic relationship*, sehingga belum menggambarkan kesulitan regulasi emosi siswa secara lebih umum.

Berdasarkan uraian tersebut, belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengkaji pelaksanaan layanan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* murni sebagaimana telah berjalan dalam praktik guru BK di sekolah, tanpa dirancang sebagai suatu intervensi eksperimental, serta tanpa membatasi subjek pada kelompok permasalahan tertentu. Memahami bagaimana pendekatan CBT diterapkan dalam praktik konseling yang alami di lapangan penting untuk melihat bagaimana guru BK menyesuaikan tahapan dan teknik CBT dengan kebutuhan siswa yang berbeda-beda, serta bagaimana perubahan regulasi emosi siswa terjadi seiring berjalannya proses konseling yang sesungguhnya di sekolah.

Meskipun layanan konseling individu dengan pendekatan CBT telah dilaksanakan, belum diperoleh gambaran yang mendalam mengenai

tahapan pelaksanaan layanan, cara guru BK mengidentifikasi dan memahami kebutuhan siswa, serta pengalaman siswa selama dan setelah mengikuti proses konseling. Setiap siswa memiliki latar belakang permasalahan, pengalaman emosional, dan cara memaknai proses konseling yang berbeda. Oleh karena itu, pelaksanaan konseling individu dan pengalaman perubahan yang dirasakan siswa perlu dipahami secara mendalam berdasarkan pengalaman langsung para partisipan.

Penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai pelaksanaan layanan konseling individu oleh guru BK dalam membantu siswa menghadapi kesulitan regulasi emosi serta memahami bagaimana pengelolaan emosi dan perilakunya setelah mengikuti layanan tersebut. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini mengambil judul “Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Menghadapi Kesulitan Regulasi Emosi Siswa di Lingkungan Sekolah”.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang mengenai kesulitan regulasi emosi siswa di lingkungan sekolah serta relevansi layanan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), penelitian ini memusatkan perhatian pada dua fokus utama, yaitu:

1. Bagaimana pelaksanaan layanan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam membantu

siswa menghadapi kesulitan regulasi emosi di SMK Bandung Timur?

2. Bagaimana perubahan perilaku siswa dalam meregulasi emosi setelah mengikuti layanan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dari guru Bimbingan dan Konseling (BK)?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mendeskripsikan pelaksanaan layanan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam membantu siswa menghadapi kesulitan regulasi emosi di SMK Bandung Timur.
2. Mengetahui perubahan perilaku siswa dalam meregulasi emosi setelah mengikuti layanan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang diberikan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK).

D. Kegunaan Penelitian

1. Secara Akademis

Secara akademis, Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya

mengenai pelaksanaan layanan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam membantu siswa SMK menghadapi kesulitan regulasi emosi di lingkungan sekolah.

2. Secara Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan menjadi bahan evaluasi dan pertimbangan bagi guru BK dalam melaksanakan konseling individu sesuai kebutuhan siswa. Bagi siswa, penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya mengelola emosi dan memanfaatkan layanan konseling. Bagi sekolah, hasil penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mendukung layanan BK dan kesejahteraan psikologis siswa, serta menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya.

E. Kerangka Pemikiran

1. Landasan Teoritis

a. Layanan Konseling Individu

Menurut Willis (2014) konseling individual dipahami sebagai pertemuan antara konselor dan konseli secara perorangan, yang di dalamnya terbangun hubungan konseling bernuansa rapport. Melalui hubungan tersebut, konselor membantu konseli memahami diri, mengembangkan pribadi, serta menghadapi permasalahan yang dialaminya secara lebih tepat.

Asumsi dasar layanan konseling individu dapat dipahami dari

pandangan bahwa setiap individu memiliki kondisi, pengalaman, dan permasalahan yang berbeda, sehingga membutuhkan bantuan yang sesuai dengan kebutuhan pribadinya. Dalam bimbingan dan konseling, individu dipandang sebagai pribadi yang dapat mengalami masalah dan membutuhkan bantuan orang lain untuk mengembangkan diri serta mengatasi kesulitan yang dihadapi (Maulany dkk., 2022).

Layanan konseling individu relevan dengan penelitian karena layanan konseling individu menjadi bentuk bantuan yang diberikan guru Bimbingan dan Konseling kepada siswa yang mengalami kesulitan regulasi emosi. Melalui layanan ini, siswa memperoleh ruang pribadi untuk mengungkapkan pengalaman emosionalnya, memahami penyebab kesulitan dalam mengelola emosi, serta menemukan cara yang lebih adaptif dalam mengendalikan dan mengekspresikan emosi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa layanan konseling individual dapat berpengaruh terhadap kemampuan pengendalian emosi siswa (Ingka dkk., 2023).

b. Teori Kognitif

Teori kognitif yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori kognitif yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck pada awal tahun 1960-an. Teori ini berlandaskan pada premis bahwa pikiran, emosi, dan perilaku individu saling berkaitan dan saling

memengaruhi. Asumsi dasarnya adalah bahwa respons emosional dan perilaku seseorang tidak ditentukan langsung oleh peristiwa yang dialami, melainkan oleh cara individu menafsirkan dan memaknai peristiwa tersebut. Pikiran yang negatif, tidak realistis, atau kurang adaptif dapat memunculkan emosi negatif serta perilaku yang kurang tepat (A. T. Beck & Haigh, 2014).

Berdasarkan teori kognitif tersebut, berkembang pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Oleh karena afek dan perilaku dipandang sebagai hasil dari proses kognitif, maka intervensi yang menysasar pola pikir dan pola perilaku diyakini dapat membawa perubahan pada cara berpikir, merasakan emosi, dan bertindak (Aini, 2019). CBT merupakan pendekatan konseling yang berakar dari teori kognitif Beck dan digunakan untuk membantu individu memahami hubungan antara situasi, pikiran, emosi, dan perilaku. Melalui pendekatan ini, konseli dibantu untuk mengenali pikiran otomatis negatif, mengevaluasi pikiran yang kurang rasional, serta membangun cara berpikir dan perilaku yang lebih adaptif (Susana dkk, 2015).

Teori kognitif Beck pada mulanya banyak diterapkan dalam konteks gangguan emosi seperti depresi, namun prinsip dasarnya bahwa interpretasi kognitif membentuk respons emosional bersifat umum dan dapat diterapkan pada berbagai bentuk kesulitan emosional, termasuk kesulitan regulasi emosi pada

siswa. Siswa yang mengalami tekanan emosional dapat memiliki pikiran negatif seperti merasa tidak berharga, merasa tidak aman, merasa ditolak, atau merasa tidak mampu menghadapi masalah. Pikiran-pikiran tersebut dapat memicu munculnya emosi sedih, cemas, gelisah, dan marah, yang pada akhirnya termanifestasi dalam perilaku yang kurang adaptif. Atas dasar itu, layanan konseling individu dengan pendekatan CBT digunakan untuk membantu siswa mengenali pikiran yang memengaruhi emosinya, mengevaluasi pikiran tersebut secara lebih realistis, dan mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif (Inayah dkk, 2024).

c. Teori Regulasi Emosi

Teori yang digunakan dalam pembahasan regulasi emosi adalah *process model of emotion regulation* yang diperkenalkan oleh James J. Gross pada tahun 1998. Teori ini menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses ketika individu memengaruhi emosi yang dimiliki, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi itu dialami dan diekspresikan. (Gross, 1998).

Teori ini didasarkan pada asumsi bahwa emosi berkembang melalui proses yang melibatkan situasi, perhatian, penilaian terhadap situasi, dan respons emosional, sehingga individu dapat melakukan regulasi emosi pada berbagai tahap, baik sebelum

emosi terbentuk secara penuh maupun setelah respons emosional muncul. Gross juga memandang bahwa regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan upaya mengurangi emosi negatif, tetapi juga mencakup pengaturan emosi positif, serta bahwa strategi regulasi emosi dapat bersifat adaptif atau maladaptif bergantung pada konteks, tujuan, dan cara penggunaannya.

Teori ini relevan dengan penelitian karena membantu memahami bentuk kesulitan regulasi emosi siswa, seperti hambatan dalam mengenali, memahami, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi, serta membantu menjelaskan pemaknaan siswa terhadap perubahan dalam pengelolaan emosi dan perilakunya setelah mengikuti layanan konseling individu.

2. Kerangka Konseptual

Penelitian ini berangkat dari adanya siswa yang mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi, yang terlihat dari hambatan dalam mengenali, memahami, menerima, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi secara tepat, serta kecenderungan menggunakan strategi regulasi emosi yang kurang adaptif, seperti memendam perasaan, menarik diri dari lingkungan sosial, menghindari pembicaraan mengenai masalah, menyangkal perasaan yang dialami, serta melampiaskan tekanan emosional melalui perilaku yang merugikan diri sendiri.

Untuk membantu siswa menghadapi kesulitan tersebut, guru

Bimbingan dan Konseling memberikan layanan konseling individu. Melalui layanan ini, siswa memperoleh ruang pribadi untuk mengungkapkan pengalaman emosionalnya, memahami permasalahan yang dialami, serta memperoleh bantuan dalam menemukan cara yang lebih adaptif untuk mengelola emosi. Layanan konseling individu dilakukan melalui hubungan konseling yang empatik, adanya rapport antara konselor dan konseli, serta proses bantuan yang disesuaikan dengan kebutuhan pribadi siswa (Willis, 2014; Maulany dkk., 2022).

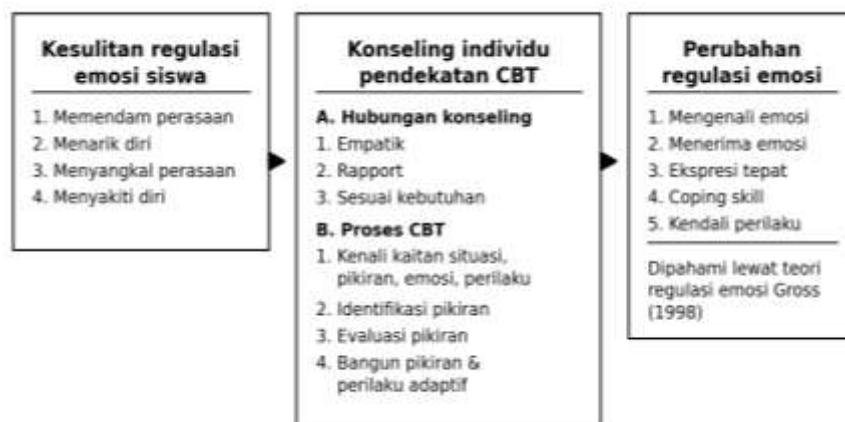
Dalam pelaksanaannya, layanan konseling individu menggunakan pendekatan Cognitive Behavior Therapy atau CBT. Pendekatan ini berakar pada teori kognitif Aaron T. Beck yang menjelaskan bahwa pikiran, emosi, dan perilaku saling berkaitan. Siswa yang mengalami tekanan emosional dapat memiliki pikiran otomatis negatif, seperti merasa tidak berharga, merasa tidak aman, merasa ditolak, atau merasa tidak mampu menghadapi masalah. Pikiran tersebut dapat memengaruhi munculnya emosi sedih, cemas, gelisah, marah, serta perilaku yang kurang adaptif (A. T. Beck & Haigh, 2014).

Melalui pendekatan CBT, siswa dibantu untuk mengenali hubungan antara situasi, pikiran, emosi, dan perilaku. Guru BK membantu siswa mengidentifikasi pikiran otomatis negatif, mengevaluasi pikiran yang kurang rasional, serta membangun cara berpikir dan perilaku yang lebih adaptif. Proses ini diharapkan dapat

membantu siswa mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih sehat, seperti mengenali emosi, menerima emosi, mengekspresikan perasaan secara tepat, menggunakan coping skill, dan mengendalikan respons perilaku ketika menghadapi tekanan (Susana dkk., 2015; Inayah dkk., 2024).

Perubahan dalam pengelolaan emosi yang menjadi target dari proses tersebut dipahami melalui teori regulasi emosi James J. Gross. Teori ini menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses individu dalam memengaruhi emosi yang dimiliki, waktu munculnya emosi, cara emosi dialami, dan cara emosi diekspresikan. Dalam konteks penelitian ini, teori regulasi emosi digunakan untuk memahami bentuk kesulitan siswa dalam mengelola emosi sebelum mengikuti layanan konseling, serta perubahan yang dialami setelah mengikuti layanan konseling individu dengan pendekatan CBT tersebut (Gross, 1998).

Keterkaitan antar konsep penelitian ini dapat digambarkan melalui kerangka konseptual berikut:



Gambar 1.1 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual dalam penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling individu dipahami sebagai bentuk bantuan yang diberikan guru Bimbingan dan Konseling kepada siswa yang mengalami kesulitan regulasi emosi. Pendekatan CBT, yang berakar pada teori kognitif Aaron T. Beck, digunakan sebagai strategi konseling untuk membantu siswa mengenali dan mengubah pola pikir yang kurang adaptif. Teori regulasi emosi Gross digunakan untuk memahami bentuk kesulitan emosi siswa serta menjelaskan perubahan dalam pengelolaan emosi dan perilakunya setelah mengikuti layanan tersebut, sehingga siswa dapat mengembangkan regulasi emosi yang lebih baik.

F. Langkah-Langkah Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Bandung Timur. Pemilihan

lokasi didasarkan pada kesesuaian antara kondisi sekolah dengan fokus penelitian, yaitu layanan konseling individu dalam membantu siswa menghadapi kesulitan regulasi emosi. Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data tidak hanya bertumpu pada teori, tetapi juga diarahkan oleh fakta-fakta yang ditemukan di lapangan. Data tersebut kemudian dianalisis secara induktif untuk memperoleh pemahaman berdasarkan kondisi empiris yang ada (Abdussamad, 2021).

SMK Bandung Timur dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki layanan Bimbingan dan Konseling (BK) yang berperan penting dalam membantu siswa menghadapi permasalahan pribadi, sosial, akademik, dan emosional. Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan guru BK, ditemukan bahwa sebagian siswa mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi, yang ditandai dengan kesulitan mengenali dan memahami emosi diri, kecenderungan memendam perasaan, penarikan diri dari lingkungan sosial, serta ketidakmampuan mengekspresikan emosi secara tepat saat menghadapi tekanan. Kondisi ini menyebabkan sebagian siswa menggunakan strategi penyelesaian masalah yang kurang adaptif ketika menghadapi tekanan psikologis, salah satunya berupa perilaku melukai diri sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif.

Selain itu, guru BK di SMK Bandung Timur telah memberikan layanan konseling individu kepada siswa yang mengalami kesulitan

regulasi emosi. Kondisi tersebut memungkinkan peneliti untuk menggali data mengenai pelaksanaan layanan konseling individu, pengalaman siswa selama mengikuti layanan tersebut, serta perubahan perilaku siswa dalam pengelolaan emosi setelah mengikuti konseling.

Dengan demikian, SMK Bandung Timur dipandang relevan sebagai lokasi penelitian karena terdapat kesesuaian antara fenomena yang ditemukan, fokus penelitian, dan kebutuhan data penelitian.

2. Paradigma dan Pendekatan

Penelitian ini berlandaskan pada paradigma konstruktivisme. Paradigma konstruktivisme memandang bahwa individu berusaha memahami dunia tempat mereka hidup dan berinteraksi melalui makna-makna subjektif yang dibangun dari pengalaman. Makna tersebut bersifat beragam, terbentuk melalui interaksi sosial, serta dipengaruhi oleh konteks historis dan budaya yang melingkupi kehidupan individu. Dalam paradigma konstruktivisme, peneliti berupaya memahami makna yang dibangun oleh partisipan terhadap suatu fenomena berdasarkan pengalaman dan pandangan mereka sendiri, sehingga pertanyaan penelitian cenderung bersifat terbuka dan proses analisis dilakukan secara induktif dari data lapangan (Creswell, 2014).

Dalam kaitannya dengan penelitian ini, paradigma konstruktivisme digunakan untuk memahami pelaksanaan layanan

konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sebagaimana dijalankan oleh guru Bimbingan dan Konseling serta dialami oleh siswa yang menghadapi kesulitan regulasi emosi di SMK Bandung Timur. Layanan konseling individu tidak dipahami hanya sebagai prosedur bantuan yang bersifat teknis, tetapi sebagai proses interaksi antara guru BK dan siswa yang di dalamnya terdapat pengalaman, pemahaman, penerimaan, serta perubahan dalam cara siswa mengenali dan mengelola emosinya.

Melalui paradigma konstruktivisme, penelitian ini berupaya memahami bagaimana siswa memaknai pengalaman mengikuti layanan konseling individu dengan pendekatan CBT. Kesulitan regulasi emosi dalam penelitian ini dipahami sebagai pengalaman yang berkaitan dengan cara siswa mengenali, memahami, menerima, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi ketika menghadapi tekanan di lingkungan sekolah. Perubahan perilaku siswa setelah mengikuti layanan konseling juga dipahami sebagai hasil dari proses konseling yang melibatkan hubungan konseling, pemahaman terhadap pikiran dan emosi, serta upaya membangun respons yang lebih adaptif.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Menurut Creswell (2014), pendekatan kualitatif merupakan pendekatan untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang diberikan oleh individu atau kelompok terhadap suatu masalah

sosial atau kemanusiaan, dengan proses pengumpulan data yang berlangsung di lingkungan alamiah partisipan, analisis data yang bersifat induktif dari hal-hal khusus menuju tema-tema umum, serta interpretasi peneliti terhadap makna dari data tersebut. Pendekatan ini dipilih karena selaras dengan paradigma konstruktivisme yang menempatkan makna subjektif, bukan pengukuran atau generalisasi statistik, sebagai fokus pemahaman. Berbeda dengan pendekatan kuantitatif yang menekankan pengukuran variabel secara objektif dan pengujian hipotesis, pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti menggali secara mendalam bagaimana guru Bimbingan dan Konseling serta siswa memaknai pelaksanaan layanan konseling individu dengan pendekatan CBT dalam menghadapi kesulitan regulasi emosi. Melalui pendekatan ini, fenomena yang diteliti dipahami sebagaimana dialami dan dimaknai oleh partisipan dalam konteks alamiahnya, tanpa direduksi menjadi angka atau kategori yang telah ditentukan sebelumnya oleh peneliti.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang kontekstual mengenai pelaksanaan layanan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* serta pemaknaan siswa terhadap perubahan perilaku dalam meregulasi emosi di lingkungan sekolah, sebagaimana dibangun dari sudut pandang partisipan yang terlibat langsung.

3. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif. Deskriptif kualitatif (*qualitative description*) merupakan istilah yang digunakan dalam penelitian kualitatif untuk suatu kajian yang bersifat deskriptif, yaitu metode penelitian yang bergerak dalam pendekatan kualitatif dengan alur induktif. Alur induktif tersebut diawali dari proses atau peristiwa yang dikaji secara mendalam untuk menemukan pola-pola yang muncul, hingga akhirnya dapat ditarik suatu kesimpulan (Yuliani, 2018).

Metode deskriptif kualitatif digunakan dalam penelitian ini karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mendeskripsikan secara mendalam pelaksanaan layanan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam membantu siswa menghadapi kesulitan regulasi emosi di SMK Bandung Timur. Melalui metode ini, peneliti berupaya memahami proses pelaksanaan layanan konseling individu, respons siswa selama mengikuti layanan, serta bentuk perubahan perilaku siswa dalam meregulasi emosi setelah mengikuti konseling.

Metode deskriptif kualitatif memiliki sejumlah kekuatan yang mendasari pemilihannya dalam penelitian ini. Metode ini mampu mengungkap fenomena yang tidak terduga melalui pertanyaan yang bersifat terbuka, memungkinkan peneliti melakukan analisis secara

mendalam, serta mengeksplorasi berbagai sudut pandang dari pihak-pihak yang terlibat tanpa dibatasi oleh pengukuran statistik, sehingga penyajian data dapat dilakukan secara deskriptif dan fleksibel (Yuliani, 2018).

Di sisi lain, metode ini juga memiliki keterbatasan yang perlu disadari peneliti. Proses pengumpulan data memakan waktu dan menuntut keterampilan peneliti dalam menggali data melalui wawancara. Konteks, peristiwa, dan interaksi yang terjadi juga bersifat tidak dapat diulang kembali, sehingga apabila terdapat momen penting yang terlewat pada saat pengumpulan data berlangsung, hal tersebut tidak dapat diperoleh kembali (Yuliani, 2018). Keterbatasan tersebut menjadi pertimbangan peneliti untuk memaksimalkan triangulasi sumber data, yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi, guna memperoleh gambaran yang selengkap mungkin mengenai pelaksanaan layanan konseling individu yang diteliti.

4. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data dalam penelitian ini adalah data kualitatif yang bersifat nonstatistik dan disajikan dalam bentuk uraian atau kata-kata, bukan angka. (Kusumastuti & Khoiron, 2019; Abdussamad, 2021). Data yang dikumpulkan disesuaikan dengan fokus penelitian agar informasi yang diperoleh tetap relevan. Adapun

jenis data dalam penelitian ini meliputi:

- 1) Data mengenai pelaksanaan layanan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* oleh guru BK, termasuk tahapan dan teknik CBT yang digunakan.
- 2) Data mengenai perubahan pengelolaan emosi dan perilaku siswa setelah mengikuti layanan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* oleh guru BK.
- 3) Data mengenai catatan konseling layanan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* oleh guru BK.

b. Sumber Data

1) Sumber Data Primer

Sumber data primer diperoleh secara langsung dari pihak yang terlibat dalam fenomena penelitian (Sulung & Muspawi, 2024). Dalam penelitian ini, sumber data primer terdiri atas guru BK dan siswa SMK Bandung Timur. Guru BK memberikan informasi mengenai pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan CBT, sedangkan siswa memberikan informasi mengenai pengalaman mengikuti konseling dan perubahan regulasi emosi setelah memperoleh layanan.

2) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan data pendukung yang diperoleh dari dokumen dan sumber tertulis yang relevan (Sulung & Muspawi, 2024). Data sekunder dalam penelitian ini meliputi program BK, catatan konseling, hasil asesmen, catatan kasus, laporan layanan, serta buku, jurnal, dan artikel yang berkaitan dengan konseling individu, CBT, regulasi emosi, dan penelitian kualitatif.

5. Penentuan Informan atau Unit Penelitian

a. Informan dan Unit Analisis

Informan merupakan individu yang memberikan data atau informasi dalam penelitian karena memiliki pengalaman, pengetahuan, dan keterlibatan langsung dengan fenomena yang diteliti. Informan dalam penelitian ini terdiri atas satu guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta tiga siswa kelas XI SMK Bandung Timur yang terlibat dalam pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk meregulasi emosi (Abdussamad, 2021).

Unit analisis dalam penelitian ini adalah pelaksanaan layanan konseling individu dengan pendekatan CBT dan perubahan perilaku siswa dalam meregulasi emosi setelah mengikuti layanan tersebut. Melalui unit analisis ini, peneliti berupaya memahami tahapan konseling, cara guru BK membantu siswa

mengenali dan mengevaluasi pikiran yang kurang adaptif, serta perubahan perilaku siswa setelah mengikuti layanan. (Bungin, 2007)

b. Teknik Penentuan Informan

Informan dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kesesuaian dengan tujuan dan fokus penelitian, yaitu individu yang memiliki pengalaman, pengetahuan, dan keterlibatan langsung dalam pelaksanaan konseling individu serta permasalahan regulasi emosi siswa.

Guru BK dipilih dengan kriteria pernah memberikan layanan konseling individu dengan pendekatan CBT kepada siswa yang menjadi informan, serta mengetahui perkembangan siswa tersebut setelah mengikuti layanan.

Siswa dipilih dengan kriteria mengalami kesulitan regulasi emosi, pernah mengikuti konseling individu dengan pendekatan CBT, bersedia menjadi informan, dan mampu menyampaikan pengalaman serta perubahan yang dirasakan setelah konseling.

Identitas dan informasi pribadi siswa dijaga kerahasiaannya untuk memenuhi prinsip etika penelitian.

6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif menjadi bagian penting untuk memperoleh informasi yang sesuai dengan fokus penelitian secara mendalam. Melalui proses pengumpulan data,

peneliti tidak hanya memperoleh keterangan umum, tetapi juga dapat memahami pengalaman, pandangan, serta makna yang diberikan informan terhadap fenomena yang diteliti. Dalam penelitian kualitatif, data dapat dikumpulkan melalui beberapa teknik, di antaranya wawancara, observasi, dan dokumentasi yang saling melengkapi satu sama lain (Abdussamad, 2021; Ardiansyah dkk., 2023).

Pertama observasi, peneliti melakukan observasi secara langsung di SMK Bandung Timur. Observasi dilakukan terhadap kondisi lingkungan sekolah, fasilitas dan sarana pendukung layanan Bimbingan dan Konseling, serta perilaku dan interaksi siswa secara umum di lingkungan sekolah yang berkaitan dengan kesulitan regulasi emosi. Hasil observasi dicatat secara sistematis untuk memperoleh data yang sesuai dengan fokus penelitian.

Kedua wawancara, dilakukan melalui proses tanya jawab secara langsung dengan guru Bimbingan dan Konseling dan siswa sebagai informan penelitian menggunakan teknik wawancara semi terstruktur, yaitu wawancara yang menggunakan pedoman pertanyaan sebagai acuan, namun tetap memberikan keleluasaan bagi peneliti untuk mengembangkan pertanyaan sesuai dengan jawaban dan konteks yang muncul selama proses wawancara berlangsung. Wawancara digunakan untuk memperoleh informasi mengenai pelaksanaan, tahapan dan teknik konseling individu dengan pendekatan *Cognitive*

Behavior Therapy, serta menggali kesulitan regulasi emosi, pengalaman siswa mengikuti konseling, dan perubahan yang dirasakan setelah memperoleh layanan.

Ketiga dokumentasi, dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan dan menganalisis dokumen yang berkaitan dengan penelitian, seperti program layanan BK dan dokumentasi catatan konseling. Teknik ini digunakan untuk melengkapi dan memperkuat data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara.

Penggunaan observasi, wawancara, dan dokumentasi dalam penelitian ini dimaksudkan agar data yang diperoleh lebih lengkap, mendalam, dan saling mendukung. Dengan demikian, fenomena mengenai layanan konseling individu dalam membantu siswa menghadapi kesulitan regulasi emosi dapat dipahami secara lebih menyeluruh sesuai dengan karakteristik penelitian kualitatif (Ardiansyah dkk., 2023).

7. Teknik Penentuan Keabsahan Data

Keabsahan data dalam penelitian ini dilakukan melalui triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan member check untuk memastikan bahwa data mengenai pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* serta perubahan regulasi emosi siswa dapat dipercaya (Abdussamad, 2021; Husnullail dkk., 2024).

- a. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan

informasi yang diperoleh dari siswa dan guru BK sebagai informan penelitian mengenai kesulitan regulasi emosi, proses konseling individu, serta perubahan siswa setelah mengikuti layanan.

- b. Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. observasi digunakan untuk melihat kondisi lingkungan serta sarana pendukung layanan BK, wawancara digunakan untuk menggali proses pelaksanaan konseling serta pengalaman siswa dan penjelasan guru BK, sedangkan dokumentasi digunakan untuk melengkapi data melalui catatan konseling dan dokumen terkait.
- c. Member check dilakukan dengan mengonfirmasi kembali hasil wawancara dan temuan penelitian kepada siswa dan guru BK agar penafsiran peneliti sesuai dengan informasi yang mereka sampaikan serta memberikan kesempatan untuk melakukan koreksi.

8. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman yang dilakukan secara terus-menerus sejak pengumpulan data hingga penarikan kesimpulan. Tahapannya meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi (Sofwatillah dkk., 2024).

a. Reduksi data

Data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi dipilih serta dikelompokkan berdasarkan fokus penelitian, yaitu pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan CBT, kesulitan regulasi emosi siswa, dan perubahan siswa setelah mengikuti layanan.

b. Penyajian data

Data yang telah direduksi disusun secara sistematis dalam bentuk uraian naratif berdasarkan tema-tema penelitian agar pola dan hubungan antardata dapat dipahami.

c. Penarikan kesimpulan dan verifikasi

Peneliti menafsirkan data untuk memperoleh kesimpulan mengenai pelaksanaan layanan konseling individu dan perubahan regulasi emosi siswa. Kesimpulan tersebut diperiksa kembali dengan data lapangan agar sesuai dengan temuan penelitian.

9. Jadwal dan Rencana Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Bandung Timur karena lokasi tersebut memiliki layanan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) bagi siswa yang mengalami kesulitan regulasi emosi. Lokasi ini juga memberikan akses terhadap informan dan data yang sesuai dengan fokus penelitian (Abdussamad, 2021).

Rencana penelitian dibagi menjadi tiga tahap. Tahap persiapan meliputi penyusunan rancangan penelitian, pengkajian literatur, penyusunan pedoman pengumpulan data, dan pengurusan izin penelitian (Abdussamad, 2021). Tahap pelaksanaan mencakup pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi (Ardiansyah dkk., 2023). Tahap terakhir meliputi analisis data melalui reduksi, penyajian, penarikan kesimpulan dan verifikasi, serta penyusunan laporan penelitian (Sofwatillah dkk., 2024).

