

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Kajian Pustaka

1. Kajian Kontrol Diri

a. Pengertian Kontrol diri

Kontrol diri atau *self-control* diketahui secara umum selalu berkaitan dengan berbagai perilaku yang nampak. Lazarus (Diba, 2014) mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi yang positif. Menurut Calhoun dan Acocella (Diba, 2014) kontrol diri merupakan pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, yakni sebagai serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Kemudian, menurut Goleman (2000:77) kontrol diri berkaitan dengan keterampilan mengelola emosi dan bukan menjadi “budak nafsu”, keterampilan ini telah ada sejak zaman Yunani kuno. Keterampilan tersebut disebut *sophrosyne* yang berarti, “hati-hati dan cerdas dalam mengatur kehidupan; keseimbangan dan kebijaksanaan yang terkendali”.

Kontrol diri diperoleh melalui *self-regulation* (pengaturan diri) yang perlu dilatih terus menerus di dalam diri individu. Harter (Diba, 2014) berpendapat proses pengaturan diri menjelaskan bagaimana diri mengatur dan mengendalikan perilaku. Hofmann (2012) berpendapat bahwa pengaturan diri dianalogikan dengan motivasi yang mengarahkan perilaku individu memperoleh kepuasan, yaitu dengan menggunakan kontrol diri untuk menahan atau mengarahkan keinginan individu sebagai syarat untuk dapat hidup dengan orang lain. Meskipun ada perbedaan pendapat dalam literatur tentang penyebutan, teori-teori yang ada umumnya setuju bahwa pengendalian diri dapat didefinisikan sebagai kapasitas untuk mengubah atau mengesampingkan kecenderungan respons dominan dan untuk mengatur perilaku, pikiran, dan emosi. (Hofmann et al, 2012)

Tujuan dari kontrol diri adalah keseimbangan emosi, bukan menekan emosi; keselarasan antara perasaan dan lingkungan. Goleman (2000:77) menjelaskan apabila emosi terlalu ditekan, terciptalah kebosanan dan jarak; emosi menjadi tidak terkendali, terlampau ekstrem dan terus-menerus maka emosi dapat menjadi sumber penyakit, seperti depresi berat, kecemasan berlebihan, amarah yang meluap-luap, dan gangguan emosional yang berlebihan (maniak). Penelitian secara empiris menunjukkan bahwa individu dengan kontrol diri yang tinggi lebih mampu mengendalikan pikiran mereka, mengatur emosi mereka, dan menghambat impuls mereka daripada orang dengan kontrol diri yang rendah (de Ridder et al, 2012).

Pengaturan diri perlu dilakukan untuk individu dapat memperoleh keterampilan kontrol diri yang baik, terutama pada masa remaja. Siswa tingkat SMA merupakan individu remaja atau *adolences* yang memiliki ciri khas memiliki kontrol diri yang kurang, sehingga diperlukan bimbingan dari guru sebagai orang dewasa untuk dapat mengatur diri mereka. Hal tersebut dikarenakan masa remaja merupakan masa peralihan individu dari anak-anak menuju ke dewasa. Pada masa peralihan tersebut individu yang sebelumnya adalah anak-anak yang belum memiliki banyak keterampilan dan pengetahuan dituntut untuk mampu secara mandiri beradaptasi dalam mengatasi perubahan secara psikososial (Batubara, 2010). Perubahan tersebut mengakibatkan remaja mengalami kekacauan identitas, selama kekacauan identitas emosi yang dimiliki remaja mudah berubah dan menjadikan remaja dijuluki sebagai individu yang tidak stabil, tidak konsisten, dan tidak dapat diprediksi (Hall&Lindzey, 1993:150).

Berdasarkan teori yang dijelaskan tersebut dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan yang diperoleh individu melalui pengaturan diri yang dilakukan secara berulang-ulang, terutama dalam menahan dan bahkan melawan berbagai dorongan keinginan dalam diri individu. Hal tersebut karena dorongan keinginan-keinginan dalam diri individu yang tidak dapat dikontrol dapat berubah menjadi perilaku menyimpang. Tanpa adanya

keterampilan kontrol diri, siswa dalam usia remaja akan berperilaku sesuai dengan keinginan emosinya yang mengarah pada konsekuensi negatif.

b. Kontrol diri rendah

Kontrol diri yang rendah merupakan ketidakberdayaan dan atau kurang keberhasilan strategi yang digunakan individu untuk mengatur dorongan keinginan dari dalam dirinya. Pada teori General Theory of Crime (GTC), Gottfredson dan Hirschi (Marcus, 2003) berpendapat bahwa inti dari kontrol diri adalah "kecenderungan untuk menghindari tindakan yang biaya jangka panjangnya melebihi keuntungan sesaat". Gottfredson dan Hirschi (Arneklev, et al, 1993) pada teori GTC menjelaskan juga pengendalian diri yang rendah muncul dari sosialisasi yang tidak efektif dari awal kehidupan dan merupakan sifat stabil yang bertahan selama masa hidup. Teori ini menghubungkan penyebab langsung dengan sifat individu yang tumbuh dari pengalaman masa kecil. Selain itu, mereka memandang kontrol diri rendah sebagai faktor tingkat utama bagi individu yang menjelaskan perilaku kriminal, penyalahgunaan dan ketergantungan obat dan alkohol, dan bentuk-bentuk penyimpangan lainnya.

Gottfredson dan Hirschi (1990:89-91) mendefinisikan kontrol diri yang rendah pada teori GTC memiliki enam elemen, yang meliputi : (1) kecenderungan untuk mendapat penghargaan atau hadiah dengan segera, (2) memilih untuk cepat berpuas diri dan menghindari tugas-tugas kompleks, (3) lebih memilih untuk melakukan aktivitas fisik daripada aktivitas kognitif, (4) tertarik pada hal-hal yang mendebarakan, berisiko atau menegangkan, (5) mementingkan diri sendiri atau ketidakpekaan terhadap kebutuhan orang lain, dan (6) toleransi minimal untuk frustrasi, yang ditandai dengan merespons konflik secara fisik daripada secara verbal. Menurut Gottfredson dan Hirschi (1990: 90-91), individu dengan kontrol diri yang kurang akan cenderung impulsif, tidak sensitif, suka bermain fisik (melakukan kekerasan fisik), suka mengambil risiko, cenderung berpandangan pendek, dan tidak banyak bicara, karena itu mereka akan cenderung terlibat dalam tindakan kriminal. Karena sifat-sifat tersebut dapat diidentifikasi sebelum usia yang cukup untuk

bertanggung jawab atas kejahatan (usia yang dianggap dewasa), ada kecenderungan yang cukup untuk sifat-sifat ini bergabung bersama pada orang yang sama, dan karena sifat-sifat tersebut cenderung bertahan sepanjang hidup, sehingga Gottfredson dan Hirschi menyimpulkan bahwa sifat-sifat tersebut memiliki potensi untuk menjadi kriminal.

Beberapa ahli lain berpendapat bahwa orangtua dan lingkungan keluarga ikut berperan dalam mendidik anak untuk dapat mengembangkan keterampilan kontrol diri. Lopez, Perez, Ochoa dan Ruiz (Lopez, et al., 2007) berpendapat bahwa lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah secara teratur berhubungan dengan masalah penyesuaian psikososial dan perilaku pada masa remaja. Kualitas interaksi antara remaja—orangtua, remaja—teman sebaya dan remaja—guru mempengaruhi dan dapat menentukan cara remaja memandang diri mereka dalam berhubungan dengan orang lain, sikap mereka, dan perilaku mereka. Sebagai contoh, ditunjukkan bahwa lingkungan keluarga negatif, ditandai dengan tingginya tingkat konflik keluarga atau komunikasi negatif dengan orangtua, dan kurangnya dukungan orangtua memiliki efek substansial dan negatif pada pengembangan keterampilan sosial tertentu pada anak-anak, seperti kapasitas untuk mengidentifikasi solusi non-agresif untuk masalah interpersonal, atau menempatkan diri di tempat orang lain.

Konsisten dengan ini, Henry, Sager, dan Plunkett (1996) berpendapat bahwa remaja yang memiliki orangtua yang terlibat dalam penalaran positif untuk menyelesaikan masalah menggambarkan keluarga tersebut memiliki tingkat yang tinggi dalam kekompakan dan pengambilan perspektif dengan tingkat yang lebih tinggi ketika mencoba memahami perasaan atau keadaan emosi orang lain. Beauver, Wright, dan Maumel (2008) juga mendukung teori Gottfredson dan Hirschi yang menjelaskan pengaruh dan peran penting orangtua dalam menentukan tingkat keterampilan kontrol diri pada anak. Selain itu Beauver dkk mencoba menjelaskan pengaruh kontrol diri rendah pada individu dan keadaan kelas (pengaruh teman sebaya) pada kontrol diri

siswa. Para peneliti tersebut menyimpulkan bahwa keluarga merupakan kunci untuk individu mendorong tidak hanya perkembangan kontrol diri pada remaja, tetapi juga harga diri dan aspek empati emosi.

Richardson, Hammock, Smith, Gardner, dan Signo (1994) dalam penelitian mereka berpendapat bahwa empati emosi dapat mempengaruhi tingkat agresi individu. Hal tersebut didukung oleh pendapat Eisenberg, Eggum, dan Di Guinta (2010) yang menyebutkan dengan meningkatkan aspek empati emosi dapat meningkatkan sikap dan interpersonal yang positif. Aspek empati emosi yang kurang dapat mempengaruhi kontrol diri individu terhadap orang lain sehingga memicu munculnya perilaku agresif. Ronen dan Rosenbaum (2009) berpendapat mengenai perilaku agresif adalah strategi perilaku bawaan yang ditujukan oleh remaja untuk mencapai sumber daya sosial (yaitu, mendapatkan teman, pengakuan sosial, dominasi sosial, dan sebagainya) melalui metode koersif (pemaksaan), menunjukan bahwa remaja yang berkelakuan agresif disebabkan karena gagal memperoleh kontrol diri dan keterampilan sosial selama tahap awal perkembangan. Sehingga Ronen dan Rosenbaum berasumsi perolehan keterampilan kontrol diri adalah kondisi yang diperlukan bagi remaja untuk memperoleh keterampilan sosial dan strategi prososial yang diperlukan untuk memperoleh sumber daya sosial.

Menurut pembahasan di atas, kontrol diri pada individu dipengaruhi oleh peran orangtua, lingkungan bermain (teman sebaya), dan lingkungan sekolah (pendidikan) yang membantu individu untuk dapat meningkatkan keterampilan kontrol diri dampak dari kontrol diri dengan meningkatkan aspek empati emosi yang dimiliki. Oleh sebab itu diperlukan upaya untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan kontrol diri yang dimiliki.

c. Pengaruh kontrol diri pada individu (4 Domain)

Tangney, Baumeister dan Boone (2004) berpendapat bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara kontrol diri dan keempat domain—kinerja, dorongan keinginan, penyesuaian, dan hubungan interpersonal,

hubungan tersebut menjelaskan bagaimana kontrol diri yang baik pada individu dapat mempengaruhi hasil yang positif dan sebaliknya. Tangney dkk menilai karakteristik kontrol diri diukur dalam 4 domain utama yang dapat mempengaruhi kontrol diri individu, yaitu: kinerja, perilaku impulsif, penyesuaian, dan hubungan interpersonal. Berikut penjelasan mengenai pengaruh kontrol diri pada keempat domain:

1) *Achievement and task performance* (Kinerja)

Domain pertama melibatkan kinerja tugas, seperti di sekolah atau di tempat kerja. Pada siswa dengan kontrol diri yang tinggi diharap mampu mencapai hasil yang lebih baik dalam prestasi belajar, karena siswa mereka harus lebih baik dalam menyelesaikan tugas tepat waktu, menunda waktu untuk bersenang-senang, menggunakan waktu belajar secara efektif, memilih kursus yang sesuai, dan menjaga gangguan emosional dari mempengaruhi kinerja.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat dari Schüler, Zimanyi, dan Wegner (2019) yang mengemukakan bahwa kontrol diri yang tinggi dapat mendukung siswa memperoleh prestasi dengan menetapkan tujuan yang terkait dengan pencapaian dan realitas. Schüler juga berpendapat bahwa dukungan dari teman dan keluarga (*social support*) berdampak secara positif pada siswa memiliki dorongan untuk meningkatkan kontrol diri sehingga memberikan hasil yang lebih baik, hasil dari individu tersebut dapat berupa: prestasi atau nilai, pengakuan dari orang lain (orangtua, guru, dan teman sebaya) dan rasa bangga atau puas pada diri sendiri. Sebaliknya, pada individu yang kurang mendapat dukungan sosial dari teman dan keluarga akan cenderung berdampak negatif bagi individu dalam memberikan hasil yang baik, karena merasa usaha yang sudah dilakukan tidak dianggap oleh orang lain.

2) *Impulse Control* (Dorongan Keinginan)

Pada domain kedua melibatkan perilaku impulsif (dorongan keinginan). Perilaku impulsif menurut Hofmann, Friese, dan Strack (2009) menggambarkan bahwa impulsif sebagai dorongan motivasi yang kuat muncul oleh karena stimulus yang terjadi dalam jangka pendek dan cenderung mendorong individu untuk melakukan sesuatu sesuai insting. Hofmann dkk menghubungkan perilaku impulsif tersebut dengan hedonisme (gaya hidup konsumtif).

Individu yang memiliki kontrol diri tinggi dapat mengatur pola makan (diet) dan minum yang dikonsumsi, contoh tersebut merupakan hal yang dapat dilihat dan dinilai secara langsung bagaimana individu dapat mengontrol dorongan keinginan. Sedangkan pada individu dengan kontrol diri kurang akan lebih mengikuti insting yang membuat senang secara temporer (sementara).

3) *Adjustment* (Penyesuaian)

Pada domain ketiga melibatkan penyesuaian psikologi. Tangney dkk (2004) berpendapat bahwa terdapat hubungan antara gejala psikologis dan pengendalian diri, menurutnya hubungan tersebut terjadi secara dua arah. Pada penyesuaian psikologi yang disebutkan oleh Tangney secara implisit menjelaskan bahwa kontrol diri dapat mempengaruhi individu (pikiran, perasaan dan perilaku), misalnya panik, kecemasan (*anxiety*), pengaturan amarah, sikap anti-sosial, dsb.

Malatras dan Israel (2012) berpendapat bahwa peran orangtua dalam penyesuaian (*adjustment*) pada kontrol diri individu di usia anak-anak dan remaja dinilai sangat penting. Malatras dan Israel menjelaskan penting untuk memiliki interaksi yang dinamis dari lingkungan keluarga untuk mampu mengembangkan kemampuan individu dapat mengatur diri sendiri (*self-regulation*) dan mengembangkan keterampilan kontrol diri (*self-control*), melalui interaksi tersebut individu dapat memperoleh wawasan tentang

faktor-faktor yang mungkin melindungi atau bahkan mendorong penyesuaian positif (*positive adjustment*)

4) *Interpersonal relationship*

Domain keempat berkaitan dengan hubungan interpersonal. Kontrol diri yang tinggi menjadikan individu mitra hubungan yang lebih baik dan lebih diinginkan dan dapat berkontribusi pada keberhasilan hubungan dalam berbagai cara. Kontrol diri dapat berkontribusi langsung ke interaksi yang harmonis, seperti ketika orang menahan diri untuk tidak mengatakan hal-hal yang menyakitkan ke orang lain, juga dapat berkontribusi secara tidak langsung, seperti dengan memungkinkan orang untuk melawan godaan untuk memiliki pasangan lain (selingkuh). Kontrol diri yang buruk dapat menyebabkan ledakan kemarahan dan bahkan perilaku agresif, serta kesulitan bergerak melampaui penghinaan interpersonal untuk memaafkan orang lain (Tangney, et al, 2004).

Kontrol diri yang berhubungan dengan interpersonal juga dibentuk melalui keluarga, orangtua membentuk perkembangan individu dan kemudian mempengaruhi kompetensi emosi dan sosial dalam perkembangan kontrol diri dan kehidupan sosial (Malatras & Israel, 2012). Finkenauer, Engels, dan Baumeister (2005) menganggap pola pengasuhan orangtua yang terlalu ketat dalam menggunakan kontrol psikologis cenderung memunculkan perilaku nakal pada anak (*delinquency*), namun pola pengasuhan orangtua yang ketat dalam mengatur perilaku anak menumbuhkan perilaku kontrol diri pada anak. Hal tersebut sejalan dengan teori Gottfredson dan Hirschi (Buker, 2011) yang menyarankan pengasuhan ideal dalam teori *General Theory Crime*, yaitu : (a) pemantauan, (b) mengenali, dan (c) mendisiplinkan perilaku yang tidak pantas.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa kontrol diri mempengaruhi keempat domain yang mencakup kinerja, dorongan, penyesuaian psikologi dan hubungan dengan orang lain. Keluarga memiliki peran penting dalam individu

mengembangkan keterampilan kontrol diri. Oleh karena itu, individu yang memiliki masalah dengan keterampilan kontrol diri yang dimiliki akan dibantu melalui treatment untuk meningkatkan keterampilan kontrol diri dengan menggunakan teknik *Emotion Regulation*.

2. Kajian Teknik *Emotion Regulation*

a. Pengertian *Emotion Regulation*

Sebelum membahas tentang pengertian dan teknik *Emotion Regulation* yang secara harafiah memiliki arti pengaturan emosi, peneliti terlebih dahulu membahas pengertian emosi. Keltner dan Kring (1998) berpendapat bahwa emosi berfungsi untuk memfasilitasi individu pada lingkungan sosial agar dapat mempersiapkan respon terhadap masalah yang mungkin muncul atau keberlangsungan hubungan sosial. Hal tersebut terjadi karena emosi muncul ketika individu menghadapi suatu situasi dan menilainya sebagai sesuatu yang langsung relevan dengan aktifitas yang sedang dilakukan individu, misalnya individu memanifestasikan kekesalannya dengan marah, atau individu menunjukkan perasaan bahagia karena suatu hal yang membuat senang, dan menunjukkan kesedihan pada suatu hal. Perlu diketahui pada saat emosi muncul, naturalnya melibatkan respons pengalaman, perilaku, dan fisiologis yang terhubung tanpa penghalang, singkatnya: seseorang merasakan, berperilaku, dan meningkatkan respons seluruh tubuh menurut pengalaman yang dialami. Perubahan yang ada dalam pikiran ini disebut sebagai *emotional reactivity* (reaksi emosi) (Gross & Jazaieri, 2014).

Reaksi emosi terjadi cepat dan digambarkan spontan, namun pada individu dengan reaksi emosi yang berlebihan dan tidak dapat dikontrol dapat menjadi masalah. Berenbaum dkk (Berenbaum, et al. 2006) menyebutkan bahwa individu yang memiliki kesulitan dalam mengontrol emosi memiliki peluang membentuk gejala psikopatologi. Sehingga dibutuhkan strategi untuk dapat mengatur reaksi emosi agar tidak berlebihan dan menjadi sebab

terbentuknya psiko patologi pada individu, strategi yang digunakan untuk mengatur emosi adalah *Emotion Regulation*.

Emotion Regulation (ER) yang berarti Pengaturan Emosi adalah mengacu pada proses dimana individu mempengaruhi emosi yang dimiliki, kapan memilikinya, dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi-emosi tersebut. Proses pengaturan emosi dapat terjadi otomatis atau terkendali, sadar atau tidak sadar, dan memiliki efek pada satu atau lebih poin dalam proses ER (Gross, 1998). Gyurak, Gross dan Etkin (2011) menjelaskan peran ER yang terjadi secara sadar dan terkontrol didefinisikan sebagai “*explicit*”, sedangkan pada peran ER yang terjadi dengan tidak sadar dan otomatis didefinisikan sebagai “*implicit*”. Strategi ER ini secara khusus terbagi menjadi dua, yaitu *Cognitive Reappraisal* dan *Expressive Suppression*. *Cognitive reappraisal* merupakan strategi yang berfokus pada hal-hal yang dilakukan (memikirkan dampak yang akan terjadi, menganalisis masalah dan penyelesaiannya dari yang telah dialami / pengalaman, menganalisis waktu dan keadaan yang terjadi, dll.) sebelum kecenderungan respons emosi menjadi sepenuhnya aktif dan mengubah perilaku dan respons fisiologis. Sedangkan *Expressive Suppression* merupakan strategi ER yang bekerja dengan menekan semua emosi yang dirasakan, menciptakan ketidaksesuaian antara emosi yang dirasakan dengan ekspresi yang diungkapkan keluar (Gross&John, 2003).

Berdasarkan penjelasan mengenai pengaturan emosi tersebut, *emotion regulation* merupakan usaha yang dilakukan individu untuk dapat mengatur respon emosi yang diterima individu dari dalam maupun dari luar terhadap masalah yang dialami. Pengaturan emosi tersebut digunakan untuk mengatasi dan atau menghadapi masalah dengan cara mengadaptasi respon emosi kapan munculnya dan sebanyak apa respon emosi perlu dimunculkan.

b. Pengaruh Positif *Emotion Regulation*

Gross & John (2003) menyimpulkan pengaruh dari ER dilihat dari strategi yang digunakan, yaitu: menilai ulang (*reappraisal*) dan penekanan

(*suppression*). Pengaruh dari pengaturan emosi *reappraisal* dibedakan menurut tujuannya, Nezlek & Kuppens (2008) menyebutkan bahwa tujuan positif dari *reappraisal positive* adalah untuk meningkatkan emosi positif yang dirasakan dan tujuan *reappraisal negative* adalah untuk mengurangi emosi negatif yang dirasakan individu. Sedangkan pengaruh *suppression* pada emosi positif dan emosi negatif sama-sama menghasilkan pengaruh negatif, hal ini disebabkan oleh sifat asli *suppression* yang bertujuan untuk menekan semua emosi yang muncul.

Cote, Gyurak dan Levenson berasumsi bahwa orang-orang yang mengetahui strategi mengenai ER sering tidak mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan. Tapi, Individu yang mampu menerapkan teknik ER dinilai mampu untuk beradaptasi secara fleksibel terhadap tuntutan situasional. Dilengkapi dengan kemampuan ini, individu mungkin lebih berhasil dalam mengkomunikasikan sikap, tujuan, dan niat yang sesuai dalam berbagai situasi (Keltner & Haidt, 1999) dan yang mungkin dihargai dan dipenuhi. Kemampuan untuk dapat berhasil beradaptasi dengan tuntutan situasional kemudian dapat dikaitkan dengan berbagai indikator kesejahteraan dan kesuksesan (Cote, et al., 2010).

Pengaturan emosi (ER) juga berpengaruh positif terhadap tingkat kemarahan individu. Szasz, Szentagotai dan Hofmann (2010) mengindikasikan bahwa teknik ER dengan strategi *reappraisal* lebih memiliki dampak dibanding dengan strategi *suppression*. Pendapat tersebut diperkuat dengan penelitian yang meneliti efek penilaian kognitif dan penindasan ekspresif pada kemarahan yang dilaporkan sendiri dan tekanan darah selama provokasi kemarahan (Memedovic, Grisham, Denson, & Moulds, 2010). Peserta yang memiliki sifat bawaan *reappraisal* yang tinggi menunjukkan kemarahan dan tekanan darah dilemahkan pada respons terhadap provokasi kemarahan. Hal tersebut sejalan dengan teori dari Lazarus dan Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa emosi dan kognitif saling mempengaruhi satu sama lain.

Berdasarkan uraian mengenai pengaruh positif pengaturan emosi atau ER, dapat disimpulkan bahwa teknik ER dengan strategi menilai kembali (*reappraisal*) memiliki pengaruh yang positif pada individu dalam kesejahteraan dan kesuksesan (Cote, et al., 2010), hubungan interpersonal (Nezlek&Kuppens), dan tingkat kemarahan (Szasz, et al., 2010). Sehingga dapat disimpulkan bahwa mengarahkan dan membimbing siswa untuk dapat memberikan pengaruh positif pada kesejahteraan, kesuksesan, hubungan interpersonal dan pada tingkat kemarahan siswa.

c. Proses *Emotion Regulation*

Pada awal proses *emotion regulation* Gross (1998b) membedakan menjadi lima rangkaian proses pengaturan emosi, kemudian proses *emotion regulation* tersebut dikembangkan kembali oleh Gross menjadi *Emotion Regulation EPM (extended process model)*. Menurut model EPM (Gross, 2015) siklus ER dimulai dengan perbedaan antara keadaan tujuan seseorang (yaitu, keadaan emosional yang mereka inginkan) dan keadaan aktual (atau yang diproyeksikan). Perbedaan ini kemudian diidentifikasi sebagai peluang untuk mengelola proses ER, yaitu: (1) ER dipilih dari alternatif, keadaan emosional atau keadaan aktual; (2) ER diimplementasikan melalui strategi khusus, *reappraisal* atau *suppression*; dan (3) seluruh siklus dipantau untuk keberhasilan dalam mencapai tujuan ER, pada penelitian ini siswa dibimbing untuk lebih memilih strategi *cognitive reappraisal*.

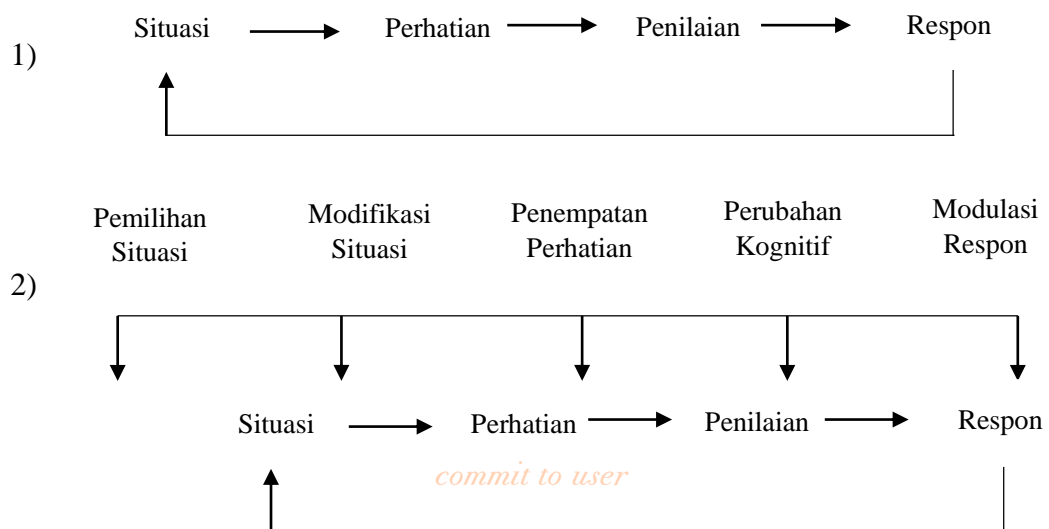
Gross membagi EPM ER menjadi tiga tingkat. Tingkat pertama pada sistem penilaian ER, merupakan tempat terbentuknya emosi, mengevaluasi apakah emosi tersebut positif atau negatif, dan mengaplikasikan bentuk emosi tersebut kedalam perilaku. Sistem ER pertama dapat didefinisikan dengan tujuan untuk memodifikasi respons emosi yang sedang terjadi. (Gross, et al., 2011).

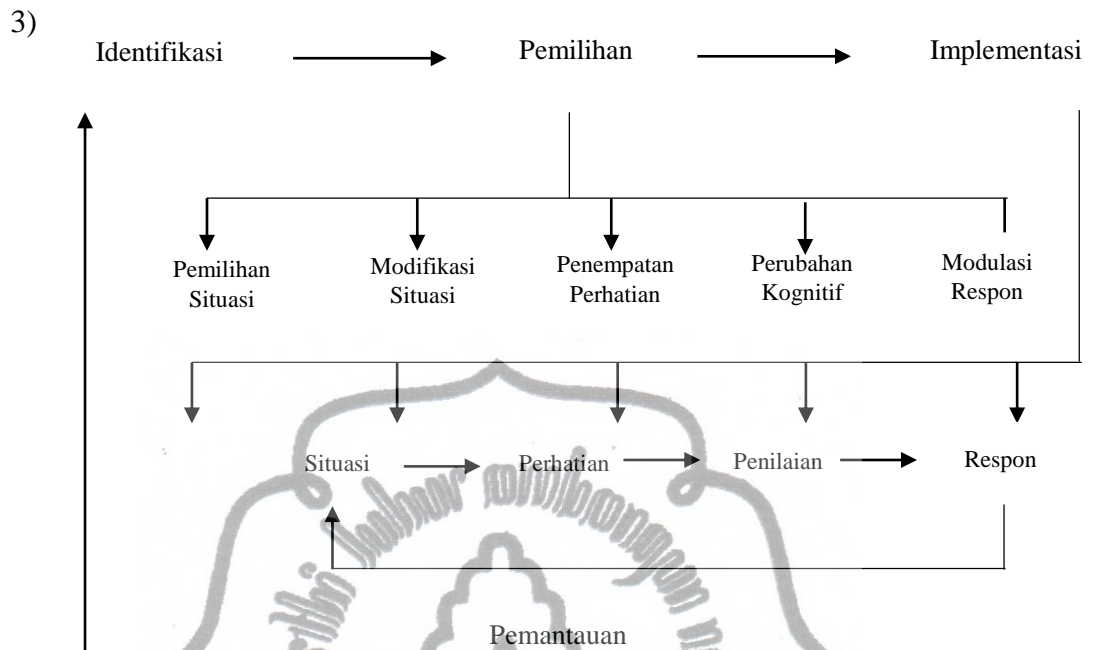
Pada tingkat kedua sistem ER merupakan memodifikasi dari sistem ER tingkat pertama, modifikasi tersebut terbagi dalam lima cara, yaitu: (a)

mengambil langkah-langkah untuk memengaruhi situasi mana yang akan dihadapi (**pemilihan situasi**), (b) mengubah satu atau lebih aspek situasi yang relevan (**modifikasi situasi**), (c) memengaruhi bagian mana dari situasi yang dirasakan (**penyebaran perhatian**), (d) mengubah cara situasi diwakili secara kognitif (**perubahan kognisi**), dan (e) secara langsung memodifikasi tindakan terkait emosi (**modulasi respons**).

Pada tingkat ketiga, proses ER diperpanjang dengan menambahkan (a) **identifikasi** (berkaitan dengan apakah akan mengatur emosi), (b) **seleksi** (berkaitan dengan strategi apa yang digunakan untuk mengatur emosi), dan (c) **implementasi** (berkaitan dengan penerapan taktik tertentu yang sesuai dengan situasi yang terjadi). Proses ER akan terjadi secara berulang ketika masuk pada tingkat kedua, hal tersebut akan terus terjadi sampai mencapai tujuan, atau tujuan yang akan dicapai mengalami perubahan, atau tergantikan dengan tujuan lain.

Berikut ilustrasi proses ER yang telah dikembangkan Gross pada EPM, untuk mengilustrasikan proses yang terjadi pada EPM proses ER dibagi menjadi tiga tingkat yang berbeda. Meskipun proses ER terbagi menjadi tiga tahap berbeda, namun proses antara tingkat pertama hingga tingkat ketiga saling berkesinambungan dan proses tersebut terjadi secara berulang-ulang, disebut dengan dinamika pemrosesan.





Gambar 2.1 Tingkatan Proses ER EPM dalam Gross 2015 (Model gambar menurut McRae & Gross, 2020)

Pada ilustrasi di atas dijelaskan bagaimana runtutan ER terjadi, pertama model yang menghasilkan emosi (tingkat pertama), lalu emosi dimodifikasi yang terbagi dalam lima kategori modifikasi digunakan untuk ER, tahap ini diatur oleh tahap pertama yang menghasilkan emosi di mana mereka pertama kali mengintervensi (tingkat kedua), dan model proses regulasi emosi, menguraikan empat tahap dimana strategi regulasi emosi diberlakukan (tingkat ketiga). Panah pada gambar menunjukkan bahwa ketiga tahap ini adalah siklus yang berulang terus-menerus.

Melalui serangkaian proses pengaturan emosi (ER) tersebut siswa dilatih untuk dapat mengelola emosi yang ada di dalam diri siswa. Proses latihan perlu dilakukan karena untuk dapat mengubah respon emosi yang dirasakan individu perlu, juga untuk mengubah kognitif dengan begitu perilaku yang dihasilkan juga dapat diubah pula.

3. Teknik *Emotion Regulation* Untuk Meningkatkan Kontrol Diri

a. Pengertian

Sabatier dkk (2017) menyebutkan bahwa pengungkapan afeksi yang kurang, memberi dampak bagi psikologis dan sosiologis dalam jangka waktu yang pendek maupun panjang pada masa kanak-kanak hingga remaja. Terutama pada anak-anak yang tidak memiliki kontrol diri yang cukup untuk dapat mentolerir dan mengelola emosi negatif mereka, mengontrol impuls dan untuk mengatasi perubahan adalah elemen yang ditemukan terkait dengan perkembangan berbagai bentuk psikopatologi di awal usia seperti gangguan kecemasan, depresi, keinginan bunuh diri, bunuh diri dan perilaku agresif.

Penelitian ini menjelaskan secara ilmiah bagaimana keterampilan kontrol diri mampu membantu siswa pada usia remaja untuk dapat mengelola respon emosi yang mempengaruhi perilaku yang nampak.

Tujuan pemberian layanan dasar meningkatkan keterampilan kontrol diri melalui *emotion regulation* pada siswa adalah (1) mengatur respon emosi yang diterima individu terhadap stressor yang diterima dari dalam maupun dari luar, (2) mengatasi dan atau menghadapi masalah dengan cara mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka memilikinya, dan (3) mengekspresikan emosi-emosi yang dimiliki individu dengan tepat (Romero et al., 2014).

b. Langkah-langkah *Emotion Regulation* meningkatkan kontrol diri

Keterampilan kontrol diri yang dimiliki siswa dapat ditingkatkan dengan cara mengukur terlebih dahulu emosi dan kontrol diri yang dimiliki siswa sebelum diberikan treatment oleh guru BK, yaitu dengan memberikan instrument berupa kuesioner berupa ERQ (*Emotion Regulation Questionnaire*) yang memiliki 10 pertanyaan atau pernyataan yang terbagi menjadi 6 pertanyaan/pernyataan menuntun siswa untuk menilai kembali (*reappraisal*) pilihan dalam menunjukkan kontrol diri dan 4 pertanyaan/pernyataan menuntun siswa dalam menahan (*suppression*) emosi

yang mereka rasakan. Kesepuluh pertanyaan/ Pernyataan tersebut dinilai oleh siswa berdasarkan skala dari angka 1 (sangat tidak setuju) hingga angka 7 (sangat setuju) (Gross&John, 2003).

Selanjutnya siswa dibimbing untuk mempelajari proses ER dengan Panduan Layanan Dasar Meningkatkan Keterampilan Kontrol Diri dengan Emotion Regulation Pada Siswa SMA yang digunakan guru BK dalam membantu siswa untuk meningkatkan keterampilan kontrol diri yang dimiliki siswa. Berdasarkan kajian pustaka tentang teknik ER EPM implementasinya dibagi menjadi tiga bagian, yaitu langkah pertama, langkah kedua, dan langkah ketiga. Namun pada penelitian ini teknik ER EPM hanya akan diajarkan pada langkah kedua. Langkah-langkah ER EPM tersebut meliputi:

1) Langkah pertama

Merupakan tahap terbentuknya emosi, sehingga siswa perlu memerhatikan:

- a) Situasi, penyebab atau masalah yang muncul
- b) Perhatian, memfokuskan pada subjek masalah menjadi pemicu / penyebab
- c) Penilaian, mengevaluasi emosi yang terbentuk berupa negatif atau positif
- d) Respon, memunculkan respon emosi dalam bentuk fisiologi atau perilaku

2) Langkah kedua

Pada tahap ini, siswa diajarkan untuk dapat memodifikasi respon emosi yang meliputi:

- a) Pemilihan situasi, mendekati atau menghindari orang, tempat, atau benda tertentu untuk mengatur emosi.

- b) Modifikasi situasi, mengubah situasi untuk mengubah dampak emosional yang dialami atau dirasakan.
- c) Penempatan perhatian, dilakukan dengan strategi *distraction*, *consentration* atau *rumination*. Namun siswa dibimbing untuk lebih menempatkan perhatian pada *distraction* atau *consentration* yang memiliki dampak lebih positif dari pada *rumination* yang memiliki dampak negatif.
- d) Perubahan kognisi, memodifikasi langkah-langkah atau evaluasi kognitif yang memicu emosi negatif, untuk dapat diubah menjadi emosi positif.
- e) Bukuksi respon, merupakan proses generative emosi yang terjadi lambat. Proses ini dapat membentuk psikologis, perilaku dan pengalaman menjadi positif maupun negatif.

Berdasarkan seluruh langkah yang dijelaskan untuk meningkatkan keterampilan kontrol diri, peneliti akan memfokuskan *treatment* pada langkah keempat yaitu perubahan kognisi. Sedangkan untuk langkah kelima, guru BK akan memberikan latihan tersebut sebagai tugas mandiri kepada siswa.

B. Teori Pengembangan Produk dan Kriteria Kualitas Produk

1. Teori pengembangan produk

Teori pengembangan produk ini mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Borg and Gall (1983) yang menyebutkan bahwa riset dan pengembangan bidang pendidikan (*research and development*) atau disingkat R&D adalah suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan dan mengesahkan produk bidang pendidikan melalui pengkajian terhadap hasil-hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan validitas produk, pengembangan produk, pengujian produk dan peninjauan ulang produk tersebut berdasarkan hasil uji coba. Pendapat tersebut dapat diartikan bahwa pengembangan produk perlu didasarkan pada kajian-kajian terhadap hasil penelitian-penelitian sebelumnya

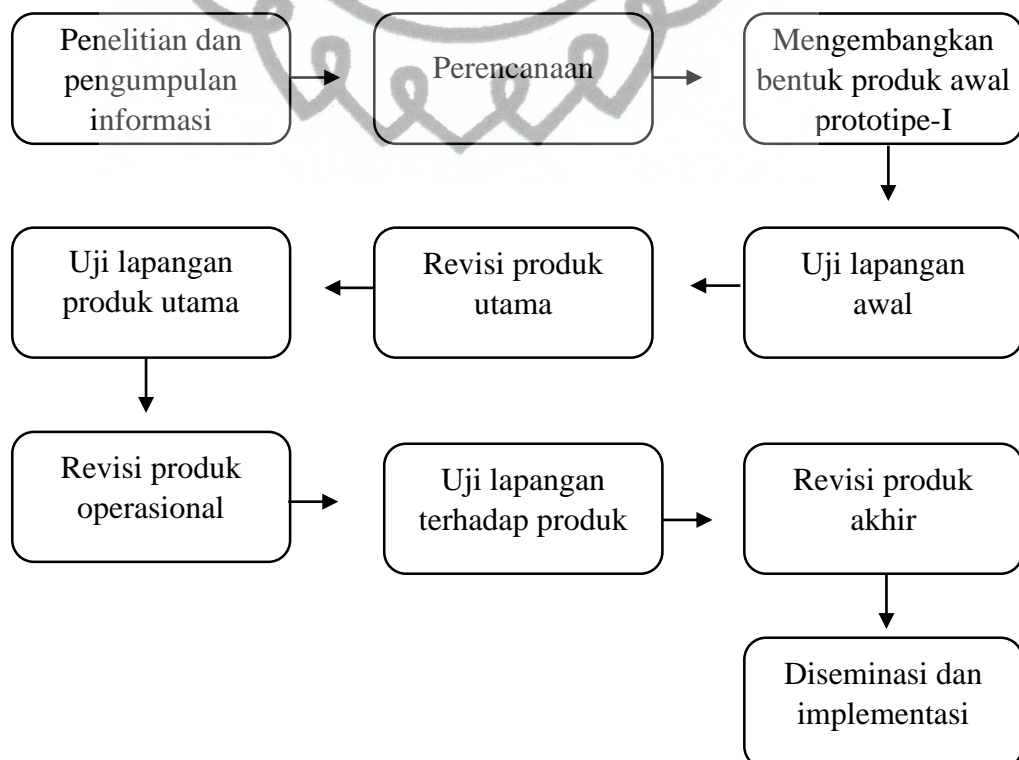
untuk menapatkan materi pendukung yang kuat sebagai bahan pengembangan produk. Terdapat 4 prinsip dasar yang menjadi karakteristik penelitian R&D yaitu; (1) *Studying research findings pertinent to the product to be developed* (melakukan studi atau penelitian awal untuk mencari temuan-temuan penelitian terkait dengan produk yang akan dikembangkan), (2) *Developing the product base on this findings* (mengembangkan produk berdasarkan temuan penelitian tersebut), (3) *Field testing it in the setting where it will be used eventually* (dilakukannya uji lapangan dalam setting atau situasi senyatanya dimana produk tersebut nantinya xxdigunakan), dan (4) *Revising it to correct the deficiencies found in the field-testing stage* (melakukan revisi untuk memperbaiki kelemahan-kelemahan yang ditemukan dalam tahap-tahap uji lapangan). Penelitian awal tersebut merupakan prinsip dasar yang utama membedakan *R & D* dari penelitian lain.

Pada model R&D yang dikembangkan oleh Borg dan Gall (Silalahi, 2018) meliputi:

- a. Penelitian dan pengumpulan informasi, terdiri dari studi literatur yang berkaitan tentang permasalahan yang dikaji, pengukuran kebutuhan, penelitian dalam skala kecil, dan persiapan merumuskan kerangka penelitian.
- b. Perencanaan, termasuk dalam langkah ini adalah merumuskan kecakapan dan keahlian yang berkaitan dengan permasalahan, menentukan tujuan yang akan dicapai, desain atau langkah penelitian.
- c. Mengembangkan bentuk produk awal prototipe-1, yang termasuk dalam langkah ini persiapan komponen pendukung, menyiapkan pedoman dan buku petunjuk, dan melakukan evaluasi terhadap kelayakan alat pendukung (seperti bahan atau materi pembelajaran, proses pembelajaran, dan instrumen evaluasi).
- d. Uji lapangan awal yaitu melakukan uji coba lapangan awal dengan skala terbatas, melibatkan 1 sampai 3 sekolah dengan jumlah 6 sampai 12 subyek.

commit to user

- e. Revisi produk utama adalah langkah dalam perbaikan terhadap produk awal yang telah diuji coba lapangan awal terbatas.
- f. Uji lapangan produk utama, melibatkan 5 sampai 15 sekolah dengan jumlah 30 sampai dengan 100 orang.
- g. Revisi produk operasional yaitu melakukan perbaikan atau penyempurnaan terhadap hasil uji coba lapangan produk utama, sehingga produk yang dikembangkan sudah merupakan desain produk operasional yang siap divalidasi.
- h. Uji lapangan terhadap produk merupakan langkah uji validasi terhadap produk operasional yang telah dihasilkan kepada 10 sampai dengan 30 sekolah dengan melibatkan 40 sampai dengan 200 subyek.
- i. Revisi produk akhir yaitu melakukan perbaikan akhir terhadap produk yang dikembangkan untuk menghasilkan produk akhir.
- j. Diseminasi dan implementasi merupakan langkah menyebarluaskan produk yang dikembangkan kepada masyarakat luas.



Gambar 2.2 Prosedur langkah-langkah penelitian Borg dan Gall (2018)

Berpedoman pada teori R&D yang dikembangkan Borg dan Gall penelitian ini hanya sampai pada langkah ketiga dengan mengembangkan produk berupa prototipe-1 panduan yang siap dilakukan uji validitas, kepraktisan dan keefektifan, namun masih perlu ditinjau kembali berdasarkan hasil komulatif dari ketiga uji sehingga menghasilkan prototipe final panduan layanan dasar meningkatkan keterampilan kontrol diri dengan *emotion regulation* pada siswa SMA yang siap digunakan oleh guru BK dan disebarluaskan.

2. Kriteria Kualitas Produk

Penelitian pengembangan dalam bidang pendidikan ini akan menghasilkan sebuah produk berupa panduan. Panduan tersebut memuat kurikulum yang berkaitan tentang keterampilan kontrol diri dengan menggunakan teknik *emotion regulation* pada siswa SMA, sehingga harus terdapat batasan yang menunjukkan kurikulum berkualitas. Produk dikatakan berkualitas bila memenuhi kriteria kurikulum yang disusun oleh Akker (Nieveen, 1999:126). Kriteria yang dimaksud oleh Akker tersebut yaitu, ideal, formal, instruksional, operasional, eksperiential dan pencapaian. Penjelasan mengenai kriteria-kriteria dari Akker tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut,

Tabel 2.1. Representasi Kurikulum menurut Akker yang telah dimodifikasi

Representasi Kurikulum		
<i>Intended</i>	<i>Ideal</i>	Menggambarkan visi dan misi dari kurikulum yang nampak pada tujuan dari produk yang dibuat.
	<i>Formal</i>	Menggambarkan dokumen kurikulum yang konkret seperti materi siswa dan panduan guru. Dalam beberapa penelitian istilah ' <i>intended curriculum</i> ' digunakan untuk mengacu pada kombinasi kurikulum <i>ideal</i> dan <i>formal</i> .
<i>Implemented</i>	<i>Perceived</i> (dirasakan)	Menggambarkan kurikulum yang dipahami oleh penggunanya (khususnya guru).
	<i>Operational</i>	Menggambarkan proses pembelajaran yang sebenarnya seperti yang disadari (sering disebut sebagai kurikulum yang ditetapkan).

<i>Attained</i>	<i>Experiential</i>	Merupakan pengalaman belajar yang dirasakan dengan jelas oleh siswa.
	<i>Learned</i>	Menunjukkan hasil belajar siswa.

(Sumber: *Product quality framework* Akker, Nieveen, 1999:126)

Penelitian pengembangan dalam menghasilkan produk memerlukan kriteria agar produk yang dihasilkan optimal dan berkualitas. Pengembangan produk yang optimal dan berkualitas harus melalui tiga tahap uji produk, yaitu : (1) Validitas Produk, (2) Kepraktisan Produk dan (3) Keefektifan Produk. Nieveen (dalam Hafiz, 2013:33) menjelaskan keterkaitan ketiga aspek kualitas tersebut, yaitu :

a. Validitas Produk

Kualitas produk berdasarkan ukuran validitas mengungkapkan bahwa produk harus mempunyai kualitas isi (kurikulum) yang baik dan mempunyai komponen material yang bersumber dari pengetahuan yang mutakhir (state of the art) kemudian antara komponen tersebut, secara konsisten harus saling berkaitan.

b. Kepraktisan Produk

Kualitas produk berdasarkan ukuran kepraktisan mengungkapkan bahwa produk harus mudah digunakan oleh guru BK dalam pemberian layanan pada siswa. Seluruh maksud dan tujuan dikembangkannya produk dapat diterima dengan baik oleh pengguna produk.

c. Keefektifan Produk

Kualitas produk berdasarkan ukuran keefektifan mengungkapkan bahwa produk dapat dihargai terutama oleh siswa pada saat pemberian layanan. Hal tersebut menunjang tingkat konsistensi antara pengalaman dengan tujuan, selain itu terdapat konsistensi pengguna antara harapan dengan aktual.

Berdasarkan pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa untuk mengembangkan suatu produk dimulai dari melakukan kajian empirik. Hal

tersebut perlu dilakukan untuk menemukan aspek yang diperlukan dan dibutuhkan untuk dikembangkan melalui *explorative design studies* sebagai tahap pertama, dengan begitu melalui tahap tersebut dapat dilarifikasi tujuan penelitian pengembangan adalah aspek pribadi terkait keterampilan kontrol diri pada siswa SMA.

Langkah berikutnya adalah melakukan kajian teoritis melalui pengkajian terhadap hasil penelitian-penelitian sebelumnya dan pengkajian materi materi terhadap aspek yang dikembangkan. Hal tersebut diperlukan produk yang dikembangkan dapat memenuhi kriteria validitas produk, yaitu suatu produk dapat dikatakan valid apabila kurikulum dalam produk dapat menginterpretasikan kurikulum ideal dan kurikulum formal. Representasi ideal dan formal dapat tercapai apabila materi dalam produk bersumber dari ilmu pengetahuan yang mutakhir dan tersusun dari komponen-komponen yang saling berkaitan antara satu sama lain. Representasi tersebut akan tercantum dalam kurikulum layanan dasar meningkatkan keterampilan kontrol diri dengan menggunakan teknik *emotion regulation*.

Penelitian pengembangan ini baru dilaksanakan sampai pada tahap pengembangan protipe-1 pengembangan panduan layanan dasar untuk meningkatkan keterampilan kontrol diri dengan teknik *emotion regulation* pada siswa SMA yang berupa buku buku dan dilengkapi dengan lembar kerja siswa (LKS) yang siap untuk diuji validitas, kepraktisan dan keefektifannya.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan penjelasan teori yang dikemukakan di atas, dapat disusun kerangka berfikir bahwa kurikulum yang berkualitas memiliki enam representasi. Namun materi yang dibahas hanya sampai pada representasi ketiga, yaitu kurikulum *perceived*. Representasi pertama yaitu kurikulum ideal yang menggambarkan asal mula asumsi, visi, dan maksud yang tercantum dalam dokumen kurikulum. Pada penelitian ini meningkatkan keterampilan kontrol diri

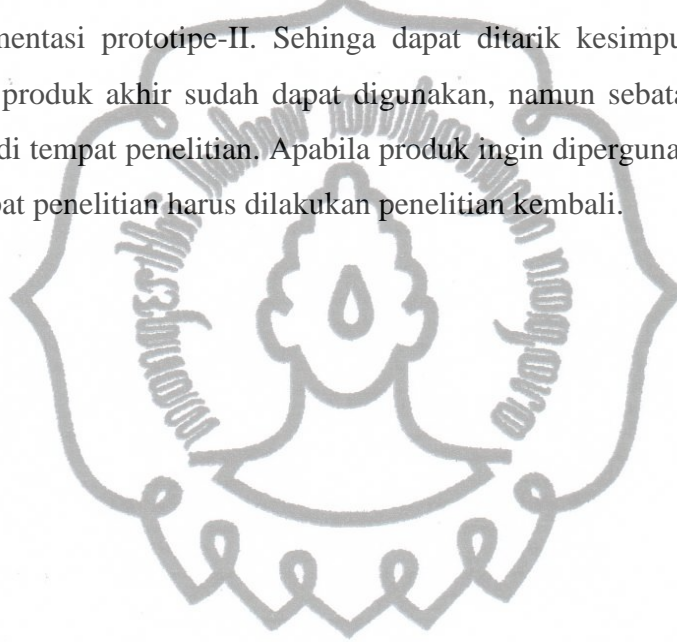
menjadi pokok pembahasan masalah. Keterampilan kontrol diri yang kurang dapat mempengaruhi empat domain yang meliputi kinerja, dorongan keinginan, penyesuaian psikologis dan hubungan interpersonal. *Emotion regulation* merupakan usaha untuk meningkatkan keterampilan kontrol diri dengan cara mengatur respon emosi yang diterima individu dari dalam maupun dari luar, untuk mengatasi dan atau menghadapi masalah dengan cara mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka memilikinya, dan bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikan emosi-emosi yang dimiliki individu.

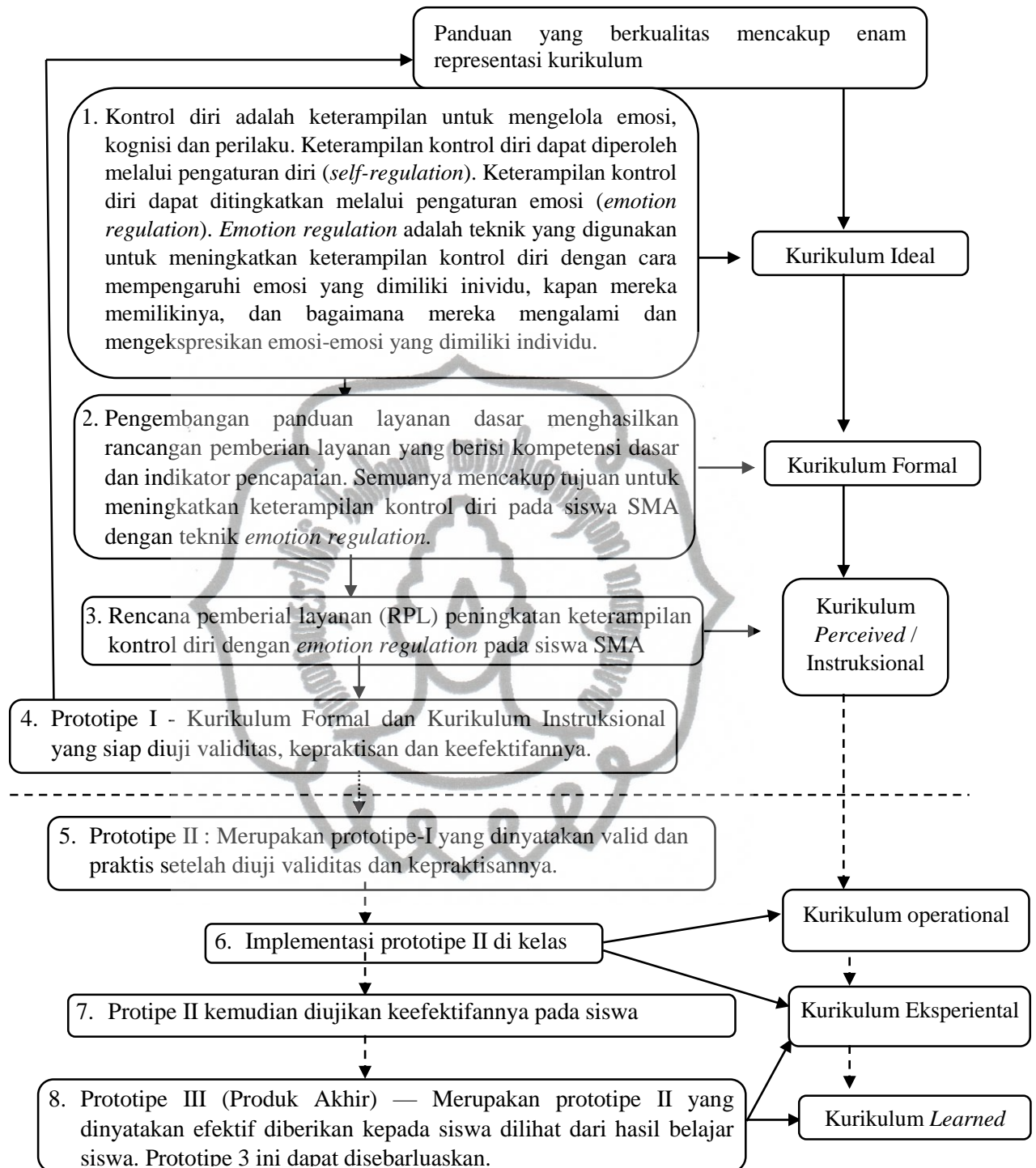
Representasi kedua yaitu kurikulum formal yang menggambarkan dokumen kurikulum yang konkret seperti materi siswa dan panduan guru. Dalam hal ini kurikulum formal berupa panduan layanan dasar meningkatkan keterampilan kontrol diri dengan *emotion regulation* pada siswa SMA. Tujuan yang akan dicapai pada layanan dasar meningkatkan keterampilan kontrol diri dengan *emotion regulation* pada siswa SMA adalah siswa mampu menerapkan perilaku kontrol diri yang baik dengan meningkatkan prestasi akademik, menaati peraturan sekolah, mengurangi perilaku agresif, dan memiliki hubungan baik dengan teman sebaya.

Representasi ketiga yaitu kurikulum *perceived* atau instruksional yang menggambarkan kurikulum yang dipahami oleh penggunanya. Pada pengembangan ini kurikulum instruksional yang dimaksud adalah rencana pemberian layanan meningkatkan keterampilan kontrol diri dengan *emotion regulation* pada siswa SMA. Dalam rencana pemberian layanan ini akan dijelaskan manfaat keterampilan kontrol diri dan cara meningkatkan keterampilan kontrol diri dengan menggunakan *emotion regulation* pada siswa SMA.

Penelitian ini akan menghasilkan prototipe-I yang merupakan gabungan dari kurikulum formal dan kurikulum instruksional. Prototipe-I ini belum diuji secara validitas, kepraktisan, dan keefektifan tetapi sudah siap untuk diuji. Prototipe-I yang lulus uji validitas dan kepraktisan menghasilkan prototipe-II yang dapat diimplementasikan di dalam kelas, uji keefektifan belum dapat dilakukan sebelum prototipe-II.

Implementasi prototipe-II di dalam kelas merupakan representasi produk yang keempat yaitu kurikulum *operational* yang menggambarkan proses pembelajaran yang sebenarnya. Dalam implementasi prototipe-II menghasilkan pengalaman belajar yang menjadi representasi kelima yaitu kurikulum *experiential*. Prototipe-II yang dinyatakan efektif ketika diimplementasikan di dalam kelas menghasilkan prototipe-III atau produk akhir. Prototipe-III merupakan representasi yang terakhir yaitu kurikulum *learned* yang menunjukkan hasil belajar siswa pada saat implementasi prototipe-II. Sehingga dapat ditarik kesimpulan, prototipe-III merupakan produk akhir sudah dapat digunakan, namun sebatas dalam wilayah yang menjadi tempat penelitian. Apabila produk ingin dipergunakan pada wilayah di luar tempat penelitian harus dilakukan penelitian kembali.





Gambar 2.3 Kerangka Berfikir Panduan Layanan Dasar Meningkatkan Keterampilan Kontrol Diri Dengan *Emotion Regulation* Pada Siswa SMA