

STRATEGI *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGEMBANGKAN STABILITAS EMOSI SISWA

Annisa UI Azmi¹, Ika Mustika², Ecep Supriatna³

¹annisaulazmi2@gmail.com, ²mestikasaja@yahoo.com, ³ecepsupriatna@ikipsiliwangi.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstract

Self-management is a set of techniques for changing behavior, thoughts, and feelings. Self-management can control emotions and control negative emotions and express emotions in the right way without overdoing it. The purpose of this study was to determine the extent of counseling services with self-management strategies to develop the emotional stability of class X students. The approach used in this study was a qualitative approach with a descriptive type of research. This research is a case study of one student who has problems in regulating his emotional stability. The results showed that self-management strategies can improve students' emotional stability, seen from the way students manage emotions after being given counseling techniques. Students are able to rearrange the environment as an antecedent to certain responses, as well as present themselves and determine their own positive stimulus that follows the desired response.

Keywords: : *counselling, self management, emotional stability*

Abstrak

Self-management merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Self-management dapat mengontrol emosi dan mengendalikan emosi negatif dan mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat tanpa berlebihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana layanan konseling dengan strategi *self management* untuk mengembangkan stabilitas emosi peserta didik kelas X. pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Penelitian ini merupakan studi kasus terhadap satu orang siswa yang mengalami masalah dalam mengatur kestabilan emosinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi *self-management* dapat meningkatkan stabilitas emosi siswa, dilihat dari cara siswa dalam mengelola emosi setelah di beri teknik konseling. Siswa mampu menata kembali lingkungan sebagai anteseden atas respons tertentu, serta menghadirkan diri dan menentukan sendiri stimulus positif yang mengikuti respon yang diinginkan.

Kata Kunci: Konseling, manajemen diri, stabilitas emosi.

PENDAHULUAN

Pengertian stabilitas emosi menurut Sherman (Gustria, 2006, hlm. 31) adalah kemudahan individu dalam merespon emosinya terhadap situasi yang diberikan dan sesuai dengan besar kecilnya rangsangan situasi yang diberikan dan sesuai dengan besar kecilnya rangsangan situasi yang menumbuhkan reaksi emosional. Sherman juga menyatakan bahwa

stabilitas emosi remaja pada dasarnya adalah kemampuan untuk mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disenangi orang lain, kemampuan menyelesaikan masalah, kemarahan, kesetiakawanan, dan sikap hormat terhadap diri sendiri maupun kepada orang lain.

Dapat disimpulkan dua sumber definisi operasional variabel stabilitas emosi, dapat disimpulkan stabilitas emosi adalah reaksi dan kondisi emosional yang dapat berubah terhadap stimulus dari keadaan fisik dan lingkungan sekitar dengan wujud sikap mampu mengungkapkan emosi, mengendalikan emosi, serta kesesuaian diri dengan lingkungan.

Aspek stabilitas emosi yang diungkap (Santrock; Chaplin, 2008; Sherman, 2006; Pertiwi, 2012; dan Rizkiyah; 2012) adalah:

Mengungkapkan emosi, yaitu kemampuan untuk mengekspresikan emosi dasar yaitu, takut, marah dan cinta.

- 1) Mengendalikan emosi, yaitu kemampuan untuk menahan emosi dalam bentuk memahami perasaan emosi dasar yaitu takut, marah dan cinta, kemampuan menenangkan diri, serta kemampuan mengatasi dorongan emosi dengan melakukan kegiatan untuk mereduksi emosi.
- 2) Menyelesaikan masalah, yaitu kemampuan memecahkan masalah secara rasional.
- 3) Kemampuan menyesuaikan perasaan dengan stimulus, yaitu mampu memahami perasaan orang lain dan mampu menyesuaikan diri dengan situasi emosi yang terjadi dalam lingkungan.

Strategi *self-management* dalam penelitian ini merujuk pada suatu teknik perubahan dan pengembangan perilaku peserta didik yang menekankan pentingnya usaha dan tanggungjawab pribadi untuk mengubah dan mengembangkan perilaku dirinya sendiri. Perubahan perilaku ini dalam prosesnya lebih banyak dilakukan oleh individu (konseli) yang bersangkutan, bukan diarahkan atau bahkan dipaksakan oleh orang lain (konselor). Strategi *self-management* meliputi *self-monitoring* (pemantauan diri), *self-reward (reinforcement)* yang positif), *self-contracting* (kontrak atau perjanjian dengan dirinya sendiri), dan *stimulus-control* (penguasaan terhadap rangsangan).

METODE

Metode Penelitian yang dilakukan adalah dengan menggunakan deskriptif kualitatif. Tujuan dari deskriptif kualitatif adalah untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek peneliti misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan dengan cara

deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada satu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah (Meoleong, 2007, hlm. 6).

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan studi kasus. Metode penelitian studi kasus adalah metode penelitian yang berusaha meneliti, menguraikan dan mencari solusi atau jalan keluar terbaik mengatasi masalah yang dihadapi (Muliawan, 2014, hlm. 85). Studi kasus dalam penelitian ini diarahkan untuk menghimpun data, mengambil makna, memperoleh pemahaman kasus. Kasus dapat terdiri dari beberapa orang, kelas atau sekolah. Dengan demikian, peneliti dapat memperoleh data tingkat stabilitas emosi dan layanan yang diberikan kepada peserta didik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan data yang diperoleh dalam sesi wawancara pada siswa kelas X SMAN 11 Garut yang dilakukan kepada satu siswi berinisial "MRA" menjawab beberapa pertanyaan dalam sesi wawancara, dapat disimpulkan jawaban dari "MRA" adalah memiliki Kepribadian yang kurang bagus, Kepribadian "MRA" dalam perilaku yang negatif menurut dirinya sendiri adalah mudah tersinggung oleh orang yang dibenci. Sementara Kepribadian dalam perilaku yang positif adalah banyak kenalan, banyak mengikuti organisasi pemuda. Karakteristik "MRA" sehari-hari adalah termasuk yang humoris diantara teman-teman yang lainnya. Tapi "MRA" memang gampang tersinggung apabila masalah yang kecil pun bisa menjadi besar. "MRA" termasuk yang mendominasi diantara teman-teman yang lainnya, suka menyuruh-nyuruh atau memerintah kepada teman yang lain.

Apabila keinginannya tidak dipenuhi "MRA" akan marah. Adapun hubungan "MRA" dengan keluarga, teman dan latar belakang "MRA" kurang dapat mengontrol emosinya atau emosi yang kurang stabil. Hal ini serupa seperti jawaban yang disampaikan oleh peserta didik berinisial "SR", "SR" pun bahwa dirinya memiliki Kepribadian yang kurang baik. Kepribadian RRS dalam aspek yang positif adalah suka mendengarkan orang lain. Dan aspek negatif dari "SR" adalah gampang tersinggung dan marah. Perilaku "SR" di sekolah memang termasuk kategori malas, karena sering memainkan HP ketika saat jam pelajaran sekolah, terutama saat guru menerangkan dan apabila "SR" merasa bosan atas penjelasan guru tersebut. "SR" sering absen dengan alasan sakit. Dalam waktu satu minggu "SR" datang ke sekolah sebanyak tiga hari, apabila sedang malas hanya satu hari.

Berdasarkan data wawancara diatas diketahui kedua subjek tersebut memiliki citra yang kurang baik di lingkungan sekolah. Hal ini Dari empat aspek stabilitas emosi apabila diurutkan aspek yang dari terendah adalah pengendalian emosi, menyelesaikan masalah, pengungkapan emosi, menyesuaikan perasaan dan stimulus yang terjadi. Pada aspek pengendalian emosi pada MRA dan SR terdiri dari menendang atau memukul barang milik orang lain di sekolah pada saat marah, tidak berusaha menangkan diri dengan mengatur nafas pada saat marah, mengajak teman berkelahi, tidak berusaha menennagkan diri dengan cara mendekatkan diri kepada Tuhan, menengakan diri dengan cara merugikan diri sendiri dan menenangkan diri dengan cara merugikan orang lain.

Setelah melaksanakan wawancara kedua siswa SMAN 11 Garut ini sudah mulai memahami bagaimana seharusnya mereka berperilaku baik kepada orang lain dan mengembangkannya secara baik dan efektif. Mereka dapat menyebutkan hal-hal positif yang menjadi kelebihan mereka sehingga mereka dapat menerima dirinya sendiri, dan penilaian orang lain terhadap dirinya mereka jadikan sebagai acuan untuk lebih baik lagi tanpa memaksakan diri secara berlebihan.

PEMBAHASAN

Merujuk pada pendapat Saarni (Santrock, 2007) indikator-indikator untuk mengukur kemampuan mengendalikan emosi mengenai kompetensi emosional yang penting dikembangkan pada masa saat remaja yaitu: menyadari bahwa kondisi emoionalnya tanpa menjadi terperangkap, memahami bahwa kondisi emosional di dalam diri tidak berkaitan dengan ekspresi ke luar. Ketika pada remaha menjadi lebih matang, mereka mulai menyadari bagaimana perilaku emosionalnya dapat berpengaruh terhadap orang lain., serta belajar mempertimbangkan cara-cara menampilkan dirinya sendiri; dan secara adaptif mengatasi emosi-emosi negatif dengan menggunakan strategi regulasi diri yang dapat menurunkan intensitas dan lamanya kondisi-kondisi emosional.

Indikator-indikator untuk mengetahui kemampuan mengungkapkan emosi pada peserta didik merujuk pada pendapat Watson (Sobur, 2003, hlm. 428) yang menyatakan manusia pada dasarnya mempunyai emosi dasar yaitu: *fear*, yang nantinya akan berkembang menjadi *anxiety* (cemas); *rage*, yang akan berkembang antara lain menjadi *anger* (marah); dan *love*, yang akan berkembang menjadi simpati. Berdasarkan pendapat Watson, indicator-indikator untuk

mengetahui kemampuan mengungkapkan emosi terdiri dari emosi takut, emosi marah dan emosi cinta.

Berdasarkan data yang diperoleh berdasarkan hasil observasi, dan wawancara, secara umum gambaran stabilitas emosi dua orang peserta didik kelas X di SMAN 11 Garut pada aspek mengungkapkan emosi sebagian besar kurang dapat mengungkapkan emosi marah sehingga mengungkapkan emosi marah secara berlebihan. Menurut Hurlock (1997) "pola emosi masa remaja sama dengan pola emosi masa kanak-kanak. Perbedaan terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan derajat, dan khususnya pada pengendalian individu terhadap ungkapan emosi pada remaja. Remaja tidak lagi mengungkapkan emosinya dengan cara yang dilakukan seperti anak-anak". Emosi pada remaja awal diungkapkan masih seperti masa kanak-kanak yang dapat memicu konflik dengan orang lain yang dialami di SMAN 11 Garut. Lingkungan dan keluarga mempengaruhi kemampuan peserta didik dalam mengungkapkan emosi dasar yaitu takut, marah dan cinta.

SIMPULAN

Strategi *self-management* dapat meningkatkan stabilitas emosi, hal ini terjadi karena adanya pengembangan perilaku yang lebih adaptif dari siswa. Dengan adanya treatment yang diberikan oleh guru BK melalui layanan konseling, siswa mampu mempersiapkan diri untuk menghadapi perubahan.

Pengelolaan diri mampu untuk meningkatkan tingkat perilaku defisit saat ini, sehingga hasil positif seseorang dapat dicapai di masa depan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tujuan pengelolaan diri adalah untuk membantu siswa agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri, mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan dan tindakannya) dan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungannya, menata kembali lingkungan sebagai anteseden atas respons tertentu, serta menghadirkan diri dan menentukan sendiri stimulus positif yang mengikuti respon yang diinginkan.

REFERENSI

- ABKIN.2008. *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*.Departemen Pendidikan Nasional.
- Chaplin, J.P. (2008). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.

- Creswell.(2009). *Research Design; Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Los Angeles: Sage.
- Gustria, S.H. (2006). *Hubungan antara Pola Komunikasi Orangtua-Anak dengan Stabilitas Emosi Remaja (Studi Deskriptif terhadap Siswa SMA Kelas XI Di Kota Bandung Tahun Ajaran 2005/2006*. Skripsi Sarjana pada PPB FIP UPI Bandung: Tidak diterbitkan.
- Hurlock.(1997). *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang RentangKehidupan*, Terjemahan Isti Widayanti (edisi kelima). Jakarta: Erlangga.
- Muliawan, J.U. ((2014). *Metode Penelitian Pendidikan dengan Studi Kasus*. Yogyakarta: Gava Media.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence, Eleventh Edition*, Terjemahan Benedictine Widyasinta. Jakarta: Erlangga.
- Sobur, A. (2003). *PsikologiUmum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Yates, B.T. (1985). *Self-Management: The Science and Art of Helping Yourself*. Barlmont, California: Wardsworth Publ. Co., A Division of Wardsworth, Inc.