

---

# HUDAN LIN-NAAS

Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora

---

Volume: 5, No. 2, Juli – Desember 2024

ISSN: 2775-1198 (p), (2775-2755 (e)

<http://ejournal.idia.ac.id/index.php/hudanlinnaas/index>

---

## Melatih Keterampilan Regulasi Emosi Pada Remaja Di Pusat Pembelajaran Keluarga Sleman

Reni Khofifah<sup>1</sup>, Novia fertri aliza<sup>2</sup>

<sup>1</sup>UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta<sup>1</sup>, <sup>2</sup>Universitas Muhammadiyah Yogyakarta<sup>2</sup>

<sup>1</sup>[renihofifah@gmail.com](mailto:renihofifah@gmail.com), <sup>2</sup>[aliza@umy.ac.id](mailto:aliza@umy.ac.id)

### Abstrak

Manusia merupakan makhluk sosial yang diciptakan memiliki emosi serta perasaan, sulit bagi manusia untuk tidak menggunakan emosi dalam kehidupan sehari-hari. Maka diperlukan regulasi emosi dan peran konselor dalam melatih regulasi emosi pada remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga Sleman. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui gambaran emosi remaja, untuk mengetahui cara konselor dalam melatih regulasi emosi remaja, untuk mengetahui perubahan emosi pada remaja setelah melakukan konseling, dan untuk mengetahui peran konselor dalam melatih regulasi emosi remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman. Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan metode deskriptif, pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek dari penelitian ini berjumlah empat orang yaitu dua konselor PUSPAGA, Remaja, dan Kepala PUSPAGA. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: pertama, gambaran emosi remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) awalnya remaja tersebut menggunakan emosi negatifnya seperti sedih, khawatir, takut, dan lain-lain. Kedua, konselor berperan dalam melatih keterampilan regulasi emosi pada remaja dengan menggunakan metode relaksasi pernapasan dan relaksasi imagery. Ketiga, perubahan emosi remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) setelah melakukan konseling yaitu remaja sudah mampu mengelola emosinya menjadi lebih positif seperti lebih senang, gembira, tidak khawatir dan tidak takut. Keempat, Adapun peran konselor di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) dalam melatih regulasi emosi remaja adalah melakukan *assessment*, melakukan proses konseling, dan *monitoring*.

Kata Kunci : Peran Konselor, Regulasi emosi, Pusat Pembelajaran Keluarga, Remaja

### **Abstract**

*Human are social creatures created with emotions and feelings. It is difficult for human not to use emotions in everyday life. Therefore, regulating emotions is necessary and the role of counselors in training emotional regulation in adolescents is also needed at the Family Learning Center (PUSPAGA) Sleman. The purpose of this study is to describe adolescent emotions, to identify how counselors train adolescent emotional regulation, to find out emotional changes in adolescents after counseling, and to find out the role of counselors in training adolescent emotional regulation at the Family Learning Center Sleman. This research uses a qualitative design with descriptive methods, collecting data through observation, interviews and documentation. The subjects of this research were four people, namely two PUSPAGA counselors, teenagers, and the head of PUSPAGA. This study results indicate that: first, the emotional description of adolescents at the Family Learning Center (PUSPAGA) initially shows negative emotions such as sadness, anxiety, fear, and so on. Second, the counselors play a role in training emotional regulation skills in adolescents by applying breathing relaxation and imagery relaxation methods. Third, the changes in adolescent emotions at the Family Learning Center (PUSPAGA) after counseling are identified. It is shown that the adolescents are able to manage their emotions to be more positive, such as being happier, more cheerful, less anxious, and less afraid. Fourth, the roles of counselors at the Family Learning Center (PUSPAGA) in training adolescent emotional regulation shown are conducting assessments, conducting counseling processes, and monitoring.*

*Keywords : Role of Counselor, Emotion Regulation, Family Learning Center, Adolescent*

### **PENDAHULUAN**

Manusia merupakan makhluk sosial yang diciptakan memiliki emosi serta perasaan. Hidup manusia juga diwarnai dengan berbagai macam perasaan serta berbagai macam emosi. Sulit bagi manusia untuk tidak menggunakan perasaan dan emosi dalam kehidupan sehari-hari. Pada saat memasuki masa remaja perasaan dan emosi akan lebih meningkat dibandingkan masa kanak-kanak (Dewi, 2021).

Aliza (2015) menyebutkan bahwa masa remaja adalah masa krisis dalam perkembangan remaja, karena remaja dituntut menghadapi berbagai macam kondisi baik positif dan negatif untuk mempersiapkan diri menjadi lebih dewasa. Pada masa-masa ini gejala emosi pada remaja semakin penuh, remaja dituntut dalam melakukan penyesuaian diri dan adaptasi serta menanggulangi masalah yang sedang dihadapinya, remaja harus bisa beradaptasi dan menyesuaikan diri dalam menghadapi tekanan yang terlalu berat, remaja harus mampu beradaptasi dengan menggunakan emosi, perubahan

fisik, keadaan sosial, dan aturan yang berlaku. Pada kondisi tersebut tidak semua remaja dapat beradaptasi dan mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya dengan sangat baik. Mereka yang berhasil menyelesaikan fase ini dengan sangat baik remaja akan mengalami perkembangan menjadi individu yang sehat dibandingkan dengan yang mengalami hambatan, dapat menyebabkan remaja mengalami masalah psikologis serta kesehatan mental, sehingga faktor penyebab mereka mengalami hambatan untuk mencapai kedamaian psikologis.

Sehingga diperlukan regulasi emosi atau bentuk *control* yang dapat dilakukan individu terhadap emosi yang sedang dialaminya. Regulasi dapat dipengaruhi oleh perilaku serta pengalaman individu. Hasil dari regulasi bisa berupa perilaku individu yang meningkatkan, mengurangi, dan menghambat dalam ekspresinya. Regulasi emosi merupakan bagian dari sumber sosial. Sumber sosial tersebut yang mempengaruhi bagian dari minat pada orang lain, norma-norma serta interaksi sosial (Utami, 2016).

Regulasi emosi juga di pengaruhi oleh umur seseorang. Kemampuan seseorang dalam meregulasikan emosinya itu sudah dimiliki sejak kecil sampai dewasa kemampuan tersebut terus dikembangkan bersama dengan pengalaman-pengalaman. Emosi bisa terjadi disebabkan oleh kemampuan regulasi yang dimiliki remaja lebih bervariasi serta lebih fleksibel sesuai dengan dimana lingkungan sosial tempat tinggalnya. Kemampuan seorang remaja dalam mengontrol emosi bisa terus meningkat. Dewasa muda sudah mampu menggunakan strategi dalam meregulasikan emosi dengan fleksibel serta cenderung mempunyai kualitas hubungan yang sangat baik, memiliki jiwa prososial serta mempunyai kompetensi sosial cukup tinggi dan lebih sedikit mengalami patologi. Dibandingkan dengan remaja yang mempunyai keterampilan meregulasikan emosinya rendah, remaja cenderung mengalami kesulitan dalam kompetensi sosial serta menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan (Nisak, 2018).

Remaja seharusnya sudah dapat melatih regulasi emosi diri sendiri dengan baik dan memahami jenis emosi seperti emosi positif serta emosi negatif (Martini, 2023). Emosi positif merupakan emosi yang dapat memberikan kenyamanan dan sensasi yang

menyenangkan, seperti gembira atau suka cita, rasa syukur, rasa bangga, terhibur, ketenangan, penuh harap, kekaguman, serta cinta. Sedangkan emosi negatif merupakan emosi yang tidak menyenangkan dan bisa membuat perasaan *badmood*, seperti ketakutan, sedih, kekecewaan, gelisah tidak menentu, dan menyalahkan diri sendiri. Namun realitanya masih banyak remaja yang tidak bisa meregulasi emosinya sehingga banyaknya para remaja yang terjerumus ke berbagai hal negatif, contohnya masuk kedalam kenakalan remaja, melawan orangtua, sex bebas, dan merasa tidak dihormati atau tidak dihargai bahkan sampai mengkonsumsi narkotika.

Masih banyak kasus kenakalan remaja yang ada di Sleman. Hal ini dapat dilihat dari kasus yang ditangani oleh konselor di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Kabupaten Sleman. Peran konselor sangat besar dalam menangani kasus kenakalan remaja, konselor dapat mengarahkan dan membimbing remaja untuk menjadi yang lebih baik. Di PUSPAGA konselor tidak hanya melakukan bimbingan kepada remaja tetapi juga masalah pernikahan, masalah pribadi, masalah kelompok, masalah pertemanan, masalah tumbuh kembang anak, dan masalah-masalah lainnya.

Konselor adalah pelayanan ahli yang mampu bimbingan serta konseling. Bimbingan serta Konseling sebagai profesi yang menggambarkan tampil konselor yang bisa memberikan ketenteraman, nyaman serta harapan baru terhadap semua masyarakat. Konselor profesional haruslah memiliki sikap hangat kepada klien, empati terhadap klien, jujur dengan yang disampaikan, menghargai seseorang, yang paling harus dimiliki yaitu dapat dipercaya serta terjaga kerahasiaan konseling (Putri, 2016).

Konselor di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) yang terdapat di Sleman berperan penting dalam melatih regulasi emosi pada remaja. Konselor di PUSPAGA juga menyediakan layanan bimbingan dan konseling bagi remaja yang sulit untuk mengontrol emosinya sehingga banyak kasus kenakalan remaja yang terjadi di Sleman dan mendapatkan layanan konseling. Bukan hanya itu saja konselor di PUSPAGA juga melayani konsultasi tumbuh kembang anak, pola asuh orangtua (parenting), konseling individu, konseling remaja, konseling kelompok, konseling pra-nikah dan konseling

keluarga. Jadi peran konselor di PUSPAGA sangat banyak terutama melatih regulasi emosi pada remaja yang sulit untuk mengendalikan emosinya dan remaja yang sudah masuk kasus kenakalan remaja.

Kegiatan konselor di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) melayani layanan konseling seperti konseling keluarga, konseling tumbuh kembang anak, konseling pola asuh anak, konseling kesehatan mental remaja, dan edukasi parenting dan penyuluhan. Bukan hanya itu saja para konselor merupakan lulusan psikolog yang ahli dibidangnya dan kegiatan para konselor menangani seputar masalah remaja dan masalah lainnya. Konselor PUSPAGA membuka layanan konseling *Online* dan *Offline*. Layanan konseling secara *online* bisa menghubungi admin PUSPAGA yang tertera di instagram resmi @puspagakesengsem. Layanan secara *offline* bisa datang langsung ke PUSPAGA yang berada di Jalan Rorojongrang, Beran Kidul, Tridadi, Sleman.

Penelitian ini dilaksanakan di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman yaitu Dinas layanan konseling yang berada di Sleman. Dalam penelitian ini penulis ingin meneliti mengenai hal-hal mengenai peran konselor dalam melatih regulasi emosi pada remaja. Berdasarkan hasil pengamatan sementara purosos konseling di PUSPAGA Sleman lebih banyak mendapatkan kasus-kasus remaja dibandingkan dengan PUSPAGA lainnya. Prosedur pelayanan konseling di PUSPAGA sudah cukup efektif karena proses konseling di PUSPAGA Sleman sudah terjadwal secara teratur, ruangan konseling yang sangat nyaman, dan memberikan pelayanan yang terbaik kepada masyarakat Sleman Sembada khususnya dalam penanganan kasus remaja.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain penelitian kualitatif metode deskriptif dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Basrowi menyebutkan bahwa penelitian kualitatif. Penelitian ini termasuk kedalam penelitian lapangan karena mengambil data langsung di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman. Alasan menggunakan metode kualitatif dikarena metode kualitatif merupakan metode yang tepat untuk mengetahui peran konselor dalam melatih regulasi emosi pada remaja melalui

wawancara, turun langsung ke lapangan dan menjawab pertanyaan atau rumusan masalah dari peneliti.

Fokus penelian untuk mengetahui dan mengungkapkan gambaran dari penelitian yang dilakukan terhadap studi dengan fokus terhadap masalah yang akan diteliti. Adapun penelitian ini berfokus pada bagaimana peran konselor dalam melatih regulasi emosi pada remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman. Lokasi penelitian di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman Adapun uyang menjadi *objeck* (objek) penelitian ini adalah peran konselor dalam meningkatkan regulasi emosi pada remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman. Subjek penelitian ini difokuskan pada Konselor di Pusat Pembelajaran Keluarga Sleman yang sudah menangani kasus remaja. Remaja yang ingin diteliti adalah remaja yang sulit mengotrol (meregulasi) emosinya dan Kepala Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA).

#### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Wawancara yang dilakukan secara offline dengan mendatangi langsung lokasi penelitian di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) dan mewawancarai empat informan yaitu Konselor PUSPAGA, Kepala PUSPAGA, Remaja yang mempuyai kasus sulit mengontrol emosinya di PUSPAGA. Pada wawancara ini peneliti menggunakan wawancar semi terstruktur yang dilakukan kepada konselor di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA), Kepala PUSPAGA, dan Remaja yang mempuyai kasus kesulitan mengontrol emosi di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman. Data- data yang diharapkan dari wawancara tersebut yakni data tentang bagaimana peran konselor dalam melatih regulasi emosi pada remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA).

#### **Gambaran emosi remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga Sleman**

Emosi merupakan ungkapan perasaan yang digunakan oleh remaja. Sehingga terjadi perubahan-perubahan pada tubuh sebagai respon terhadap rangsangan dari luar dan emosi edentik dalam perubahan-perubahan dalam sistem peredaran darah di tubuh manusia. Emosi remaja di Pusat Pembelajaran Remaja (PUSPAGA) dipengaruhi oleh

beberapa masalah yang dihadapi oleh remaja itu sendiri.

Remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) mengalami gangguan emosi pada saat proses konseling. Hal ini bisa dilihat dari banyaknya remaja yang merasa tertekan dalam menghadapi masalahnya. Sehingga remaja menggunakan emosi negatifnya seperti ketakutan yang berlebihan, kekhawatiran terhadap masalahnya, kecemasan dalam menghadapi masalahnya, kebencian terhadap sesuatu, dan kemarahan yang meledak-ledak. Sehingga dapat dilihat bahwa remaja yang ada di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman mengalami permasalahan emosi yang cukup serius sebagaimana yang di ucapkan oleh Subjek IV yaitu:

“Gambaran emosi aku tuh pas pertama kali datang ke PUSPAGA itu ya kaya nangis sampai sesak napas kan, nah terus sedih, takut, khawair, udah tuh ga bisa cerita, nyesek gitu nangis-nangis terus aku mba, sulit banget buat berentiin pas itu aku nangis tu emosiku ga stabil kaya banting barang dan aku suka mukul-mukulin kepala mba” (Wawancara Subjek IV *klien* Remaja PUSPAGA)”.

Situasi yang dialami remaja ini sesuai dengan pendapat yang di sampaikan oleh subjek II yaitu:

“biasanya itu reumaja yang mempuyai masalah kalau dateng kesini langsung duduk nangis sambil sampai tidak bisa cerita dan ada juga yang membenturkan kepalanya ditembok” (Wawancara Subjek II Konselor Puspaga).

Remaja yang ada di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman juga mengalami kesulitan dalam mengelolah emosinya sebagaimana yang di kemukakan oleh Subjek III yaitu:

“Ibu itu kalau liat remaja-remaja yang konseling itu kasian mba ada yang sampe teriak-teriak sambil nangis terus ada yang mukul-mukul kepala nya mba kasian kan mba” (Wawancara Subjek III Kepala PUSPAGA)”.

Situasi yang dialami oleh remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) ini sesuai dengan konsep yang dikemukakan oleh Safari (2009) bahwa Emosi negatif merupakan perasaan seseorang yang merasa kurang menyenangkan (ketakutan, kekhawatiran terhadap sesuatu, kecemasan akut, kebencian terhadap suatu hal, serta kemarahan) yang berlebihan dapat menjadikan seseorang bertindak serta berasumsi

negatif terhadap dirinya sendiri maupun orang lain. Ketika sedang merasakan emosi negatif ini biasanya dampak yang kita rasakan ialah semua menjadi berdampak negatif, tidak menyenangkan, serta menyusahkan. Pendapat lain Emosi negatif yang disebabkan oleh rasa khawatir dapat dilihat dan di atasi dengan dengan konsep Stoisisme atau Filosofi Teras. Perasaan khawatir, iri hati, takut, rasa sesal atau pahit, dan kesenangan yang berlebihan tidak hanya mengganggu ketenangan hidup diri sendiri tetapi juga berpengaruh terhadap orang lain maupun lingkungan sekitar. Stoisisme adalah aliran filsafat Yunani Kuno yang hadirkan oleh kaum Stoa. Mereka menelaah kebahagiaan mereka dengan membagi factor kebahagiaan menjadi dua, yaitu faktor yang dapat dikendalikan dan faktor yang tidak dapat dikendalikan (Syarifuddin et al., 2021).

Hasil wawancara peneliti bersama remaja, konselor, dan Kepala Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman bahwa gambaran emosi remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) tidak stabil atau kesulitan mengontrol emosinya. Remaja tersebut sering menangis, takut, khawatir, emosinya tidak terkontrol, mempunyai banyak masalah, sering membanting barang, dan memukul-mukul kepalanya sendiri. Jadi remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) menggunakan emosi negatifnya. Hal ini bisa dilihat dari hasil wawancara peneliti dengan informan remaja, konselor, dan pendapat kepala Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA).

### **Metode Konselor dalam Melatih Regulasi Emosi Remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga Sleman**

Cara konselor merupakan metode yang digunakan konselor dalam melakukan proses konseling pada remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman. Dalam proses ini, konselor akan menggunakan metode yang tepat sesuai daengan kebutuhan remaja, untuk menyelesaikan masalah remaja, dan melatih regulasi emosi remaja.

Konselor di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) menggunakan metode tertentu dengan memperhatikan tahap-tahap regulasi emosi. Dalam meregulasikan emosi

tersebut, tentunya ada proses konseling dan pelatihan regulasi emosi pada remaja agar bisa mengontrol emosi dirinya sendiri. Sehingga dalam proses regulasi emosi pada remaja konselor dapat menggunakan metode yang tepat dalam proses konseling. Adapun metode regulasi secara umum dinyatakan oleh Gross (2014), terdapat lima cara penting mengenai bagaimana seseorang dapat meregulasikan emosinya, yaitu:

***Pemilihan situasi (situation selection)***

Pemilihan situasi (*situation selection*) merupakan tindakan setiap seseorang untuk mendapatkan situasi (*situation*) yang diinginkan. Jika remaja berada pada situasi yang menekan remaja harus bisa mengendalikan emosi dirinya sendiri. Pemilihan situasi ini digunakan oleh konselor dalam menangani permasalahan remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) sebagaimana yang di ungkapkan oleh Subjek I yaitu:

“Cara membantu remaja menghadapi situasi yang menekan ya menengkan kondisinya terlebih dahu sampai dia stabil. Nenangnya gimana? Yaaa tergantung biasanya cara yang paling mudah adalah bantu dia untuk eee napas teratur dulu ya bisa disebut relaksasi pernapasan terlebih dahulu. Lebih mengarahkan mereka pernapasannya lebih teratur dulu. Nanti kalau situasi sudah oke baru kita masuk nih. Apasih yang membuat dia tertekan pada saat itu. Kalau si klien mau cerita bagus kalau tidak mau cerita ya kita antar dulu ke hal-hal yang buat dia lebih tenang pada saat itu. Misalkan tidak kunjung tenang yang kita tidak bisa memaksanya” (Wawancara Subjek I Konselor PUSPAGA Sleman)”.

Remaja yang ada di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) juga mengungkapkan bahwa remaja melakukan relaksasi pernapasan sebagaimana yang diajarkan oleh konselor di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman pada saat menghadapi situasi yang menekan. Sebagaimana yang di katakan oleh subjek IV sebagai berikut:

“Tindakan yang dilakukan oleh aku pada saat menghadapi situasi yang menekan itu mba, ya dilakukan kalo dari aku mengatur emosi nafasnya biar lebih tenang pokoknya mba pikiranya semuanya dibikin positif dan menerapkan ilmu yang sudah diajarkan oleh konselor terus aku praktekin deh. Misalnya nih aku lagi emosi sedih nangis sampai sesak itu nafas ku mba. Aku coba relax atur napas pelan-pelan gitu mba akhirnya aku bisa ngomong sama bisa cerita mba” (Wawancara Subjek IV *klien* remaja PUSPAGA). Perubahan situasi (*situation change*)”.

Perubahan situasi (*situation change*) adalah usaha yang dilakukan dengan cara langsung untuk memodifikasi situasi agar efek emosi seseorang dapat tergantikan (teralihkan). Perubahan situasi ini digunakan oleh konselor di Pusat Pembelajaran Keluarga dalam menangani permasalahan regulasi emosi remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA). Sebagaimana yang di ungkapkan oleh Subjek I yaitu:

“mengalihkan emosi yang menekan menjadi emosi yang tenang bantu mereka untuk melihat permasalahan dari sudut pandang yang berbeda misalkan kondisinya itu eee dia emosi sangat sedih karena dimarahin orang tuanya. Kita bantu *reframe* melihat masalah dari sudut pandang lain. Sambil relaksasi bantu klien membayangkan hal-hal yang menyenangkan yang bikin *klien* seneng tu apa, misalkan nonton tv kah, main *game* kah, supaya emosinya teralihkan dulu gitu yaaa, yang tadinya sedih tertekan bisa jadi teralihkan kondisi emosinya” (Wawancara Subjek I Konselor PUSPAGA)”.

Remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman juga mengatakan bahwa pemilihan situasi juga mempengaruhi regulasi emosinya. Sebagaimana yang dikatakan oleh Subjek IV yaitu:

“Caranya pikinya jangan terlalu kemana-mana kalau bisa dilihat dengan atur nafasnya kaya tarik nafas keluarin pelan-pelan, terus tanganya dielus-elus sendiri gitu mba” (Wawancara Subjek IV *klien* remaja PUSPAGA)”.

### ***Penyebaran perhatian (spread of attention)***

Penyebaran perhatian (*spread of attention*) merupakan bagaimana seseorang mengarahkan perhatiannya dalam sebuah situasi tertentu untuk mengatur (mengelola) emosinya. Konselor memberikan perhatian pada remaja untuk melatih regulasi emosi ketika sedang mempunyai masalah. Sebagaimana yang di ungkapkan oleh subjek I yaitu:

“Pertama kita harus validasi dulu perasaan dia bahwa tidak papa dia sedih, dia takut, dia khawatir, mau marah itu wajar terjadi sama dia jadi kita validasi dulu perasaannya, kedua kita bantu kasih perhatian ke mereka contohnya bertanya kamu kalau seperti itu terus bahagia ga si. Bukan versi kita yang kita gali tapi versi remajanya. Sumber daya apasih yang mereka punya supaya mereka bisa mengekspresikan emosinya ke hal-hal yang lebih tepat. Kasih mereka perhatian seolah olah kita merasakan apa yang mereka rasakan. Sikap empati sebagai konselor gitu” (Wawancara Subjek I konselor PUSPAGA Sleman)”.

Remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman juga mengatakan bahwa perhatian yang diberikan oleh konselor mempengaruhi emosi remaja. Sebagaimana yang di ungkapkan oleh Subjek IV yaitu:

“caranya ya pikiranya jangan menuju titik yang salah itu maksudnya kita bisa cerita ke orang lain atau orang yang dipercaya biar ngurangi beban kita setelah itu kita mikirnya ya harus yang bagus juga biar pikiran kita ga kemana-mana. Pengenya ada yang perhatian gitu sama aku mba kaya seolah-olah temen kita tuh juga merasakan apa yang aku rasakan, makanya aku nyaman cerita sama konselor PUSPAGA kaya perhatian gitu sama aku” (Wawancara Subjek IV *klien* remaja PUSPAGA)”.

### ***Perubahan kognitif (cognitive change)***

Perubahan kognitif (*cognitive change*) merupakan cara seseorang dalam mengevaluasi kembali emosi yang dialaminya dengan cara mengubah pola berpikir mejadi lebih positif. Konselor di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman mengendalikan emosi remaja juga dengan mengubah pola pikir remaja menjadi lebih positif. Sebagai mana yang dikatakan oleh subjek II yaitu:

“oke kalo itu, namanya merubah pola pikirnya untuk klien itu ga cuma konseling sekali dua kali ya setiap pertemuan pasti kita ada PR. Nah PRnya itu dilakuin ga sama *klien* remaja ini kalau dilakuin *oke* pasti ada perubahan. Nah perubahanya apa kita nilai yang dulunya keluar malem terus pulang larut malem nah sekarang keluar malem tapi dengan insensitas yang berkurang dan pulangnyapun lebih awal. Kita harus membangun kepercayaan si remaja ini dengan memberikan kepercayaan pada remaja ini untuk bercerita. Nah kita bisa juga memberikan edukasi dan motivasi”. (Wawancara Subjek II Konselor PUSPAGA Sleman)”.

Hal ini juga di katakan oleh Subjek IV bahwa konselor di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman melatih regulasi emosi remaja dengan mengubah pola pikir remaja menjadi lebih positif. Subjek IV tersebut mengatakan sebagai berikut:

“cara mengevaluasinya yaitu eee dengan cara kita harus mikir bahwa kita ga bisa di dalam masalah itu terus kita boleh sedih tapi jangan berlarut gitu. Cerita ke orang lain itu juga bikin pikiran kita ke hal positif. Tadi udah aku sampein kan kalau sekarang tuh lebih lebih berpikir positif aja mba, kurangin keluar malem, jangan nakal lagi” (Wawancara Subjek IV *klien* remaja PUSPAGA)”.

### ***Perubahan respon (response change)***

Perubahan respon (*response change*) adalah cara mengatur (meregulasi) emosi

yang dipengaruhi beberapa respon emosi yang sering muncul berupa aspek eksperiensial, aspek fisiologis, dan aspek perilaku secara *direct* (langsung). Konselor di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman melatih regulasi emosi dengan menggunakan metode relaksasi pernapasan dan relaksasi *imagery*. Sebagaimana yang dikemukakan oleh subjek I yaitu:

“Biasanya yang aku lakukan itu relaksasi pernapasan sama relaksasi *imagery*, aku minta mereka tu sambil bernapas sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan dan membayangkan suatu saat bahagia. Jadi mereka bisa tuh meregulasikan emosinya karekan regulasi emosi dengan relaksasi pernapasan *imagery* itu pr paling enteng ya bagi mereka regulasi emosinya jadi stabil, yang ada masalah jadi jernih, yang takut jadi berani, dan yang tadinya cemas jadi berkurang gitu ren. Itusih teknik yang sering dipakai dan yang paling simple apalagi buat remaja”. (Wawancara Subjek I Konselor PUSPAGA Sleman)”.

Hal ini juga dikatakan oleh subjek II bahwa konselor di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) menggunakan metode relaksasi untuk melatih keterampilan emosi remaja di pusat pembelajaran keluarga (PUSPAGA). Subjek II tersebut mengatakan sebagai berikut:

“Kalau cara melatihnya ya dengan memberikan metode relaksasi, metode ini ga harus dilakukan bersama kami konselor puspaga tetapi bisa dilakukan remaja itu sendiri. *Step by Step* nya metodenya kita kasih tau dari hal yang mulai dasar mengatur napas dan tahap-tahap berikutnya. Gitu ya ren”. (Wawancara Subjek II Konselor PUSPAGA)”.

Remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman meregulasikan emosinya dengan menggunakan metode relaksasi pernapasan dan relaksasi *imagery* atau membayangkan hal-hal yang menyenangkan. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh subjek IV yaitu:

“Cara mengaturnya ya itu tadi kita harus atur nafas terus kita kaya eee elus-elus diri kita sendiri sama badan kita sendiri kaya nangis boleh tapi sambil inget-inget kita udah keren sampai bisa di titik ini gitu mba” (Wawancara subjek IV *klien* remaja PUSPAGA)”.

Hasil wawancara peneliti dengan konselor dan remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman bahwa konselor di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman menggunakan metode relaksasi pernapasan dan relaksasi *imagery*.

Metode relaksasi pernapasan dan relaksasi *imagery* atau membayangkan hal-hal yang menyenangkan adalah metode yang *simple* dan efektif yang sering di pakai oleh konselor di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman dan bisa dilakukan oleh remaja itu sendiri dengan mempraktikkan metode yang telah di sampaikan oleh konselor.

Berdasarkan hasil penelitian Fitriani & Alsa (2015) metode relaksasi autogenik terbukti dapat meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMP atau remaja. hal ini juga sesuai dengan teori gross (2014) terdapat dua cara untuk melatih keterampilan regulasi emosi.

*Pertama, Perubahan Emosi Remaja Setelah Melakukan Konseling di Pusat Pembelajaran Keluarga Sleman*

Perubahan Emosi merupakan peralihan dari emosi negatif yang mempengaruhi remaja menjadi emosi yang lebih positif. Emosi remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) yang awalnya di pengaruhi oleh masalah-masalah yang dihadapi oleh remaja itu sendiri. Sehingga menimbulkan reaksi emosi negatif. Namun setelah remaja melakukan proses konseling bersama konselor di Pusat Pembelajaran Keluarga ((PUSPAGA), remaja bisa meregulasikan atau mengendalikan emosinya menjadi lebih positif. Perubahan emosi tersebut juga dipengaruhi oleh keadaan yang dialami oleh remaja. Pada saat remaja sudah mulai bisa meregulasikan emosinya, remaja akan merasa senang, ceria, tersenyum, dan gembira dalam menjalani hidupnya. Hal ini sesuai dengan teori emosi positif menurut Laros dan Steenkamp (2005), bahwa emosi positif merupakan reaksi penilaian (positif) dari sistem saraf seseorang terhadap rangsangan eksternal atau internal dan sering dikonseptualisasikan sebagai sebuah dimensi yang umum, seperti yang mempengaruhi positif dan negatif pada seseorang. Menurut Wulandari & Suyadi (2019) Kecerdasan emosi mencakup pengendalian diri, semangat, dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, kesanggupan untuk mengendalikan dorongan hati dan emosi, tidak melebihi –lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar bebanstress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, untuk membaca perasaan terdalam orang lain

(empati) dan berdoa. Berdasarkan teori tersebut emosi positif yang dapat dikembangkan bisa dikatakan kecerdasan emosi remaja.

Perubahan emosi remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman yang awalnya menggunakan emosi negatif setelah melakukan proses konseling, remaja tersebut lebih merasa gembira, suka cita, dan bahagia dikarenakan mempunyai tempat berkeluh-kesal tentang permasalahan yang sedang dihadapi oleh remaja tersebut. Hal ini di pengaruhi oleh perubahan emosi negatif menjadi emosi yang lebih positif. Sebagaimana yang di katakan oleh subjek IV yaitu:

“Jujur kalo dari aku sendiri langsung berubah drastis yang tadinya suka keluar malem tiap hari sekarang udah engga lagi sudah tidak ada tekanan lagi mba. perubahan nya ya yang udah aku ceritain tadi mba jadi lebih tenang santai punya teman cerita mana jadwal konselingnya teratur jadi emosiku tuh jadi lebih positif aja mba. Selain aku yang melakukan konseling orang tua ku juga ada jadwalnya sendiri ga bebarengan sama aku gitu mba. Terus semakin kesini semakin enakan, senang, gembira aja, plong gitu mba. Berasa bebanku yang menumpuk tuh jadi terangkat walapun ga semua tapi udah mendingan si mba” (Wawancara subjek IV *klien* remaja PUSPAGA)”.

Perubahan emosi remaja setelah melakukan konseling menjadi lebih baik dari sebelumnya. Remaja awalnya menggunakan emosi negatifnya seperti menangis, memukul-mukul kepalanya sendiri, membanting barang, dan lain-lain. Setelah melakukan proses konseling remaja tersebut mengalami perubahan walaupun butuh proses untuk melatih emosinya agar lebih positif. Sebagaimana yang di kemukakan oleh subjek II sebagai beriku:

“Emosi yang sebelumnya amat tidak terarah ya, yang tadinya nangis jrit-jerit sampai gabisa cerita,ukul kepala, dan banting barang sekarang sudah terkendalikan jadi lebih positif, yang jelas semua ada prosesnya. Pasti akan ada perubahan jika si remaja atau keluarganya mau mengikuti pendampingan yang diarahkan” (Wawancara Subjek II konselor PUSPAGA).

Remaja yang ada di Pusat Pembelajaran Keluarga setelah melakukan proses konseling mengalami banyak perubahan dari yang awalnya menggunakan emosi negatif sekarang sudah mulai belajar mengendalikan emosi negatifnya dengan lebih

menggunakan emosi positifnya. Sebagaimana yang disampaikan oleh subjek III yaitu:

“Saya lihat itu mba kalo yang udah terminit itu sudah sumringah mba yang tadinya emosinya itu negatif ya nangis teriak-teriak, lempar barang, sama mukul pasawal pas awal konseling sekarang udah engga mba dia udah bisa mengontrolnya jadi lebih seneng aja keliatan dari wajahnya” (Wawancara subjek III Kepala PUSPAGA)”.

Dari hasil wawancara peneliti dengan Remaja, konselor, dan Kepala Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) bahwa perubahan emosi remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) yang awalnya menggunakan emosi negatif setelah melakukan proses konseling remaja tersebut sudah bisa mengontrol emosinya menjadi lebih positif. Misalnya remaja yang emosinya tidak stabil, sering nangis, khawatir, takut, banting-banting barang setelah melakukan proses konseling, remaja tersebut lebih bisa mengontrol emosinya sehingga emosi negatif bisa teralihkan menjadi emosi positif seperti rasa senang, gembira, suka cita, berani bercita dan tidak lagi meakukan hal-hal negatif seperti memukul kepalanya, membenturkan kepalanya ke tembok, membanting-banting barang.

#### *Kedua, Peran konselor dalam melatih keterampilan regulasi emosi remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga Sleman*

Peran konselor dalam melatih regulasi emosi remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga yaitu konselor telah melakukan tugas, hak, dan kewajiban sebagai konselor yaitu membantu remaja dalam menyelesaikan masalahnya, membantu mengontrol emosi remaja pada proses konseling, dan mengupayakan memahami remaja yang sulit mengontrol emosinya. Konselor juga melakukan assesmen, melakukan konseling, dan monitoring kepada para remaja yang mempunyai permasalahan sulit meregulasikan emosinya. Hal ini sesuai teori yang disampaikan oleh Soekanto (2006) bahwa peran merupakan aspek dinamis dari kedudukan, yaitu seseorang yang melaksanakan hak-hak dan kewajibannya. Artinya, apabila seseorang melaksanakan tugas dan kewajiban sesuai dengan kedudukannya, maka dia telah menjalankan suatu peran. Pendapat lain mengatakan bahwa peran konselor adalah fasilitator pengembangan seluruh potensi

aspek kehidupan peserta didik semakin jauh dari tujuan dan fungsi konseling itu sendiri (Ulfah & Arifudin, 2019).

konselor yang baik adalah konselor yang sudah menjalankan tugas, hak, kewajiban, dan peran sesuai dengan kedudukan sebagai seorang konselor. Hal ini dikatakan oleh subjek III sebagai berikut:

“Konselor sudah menjalankan tugas dan kewajibanya dengan cukup bagus ya sudah memenuhi standarisasi sebagai konselor. Harapanya ibu itu agar masyarakat bisa memanfaatkan layanan gratis PUSPAGA. Ya bisa berkonsultasi, konseling, dan membantu menyelesaikan masalah yang berada di masyarakat. Nah kalau dia kita jadikan sebuah eee subjek dia harus bermain peran, dia harus eee belajar menjadi teman sebaya, dan dia juga harus bekretifitas. Sehingga kita tuh menempatkan mereka menjadi remaja itu subjek pelakunya jadi teman-teman konselor sudah melaksanakannya” (Wawancara dengan Subjek III Kepala PUSPAGA”).

Remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga juga berpendapat mengenai peran konselor dalam melatih regulasi emosi remaja tersebut. Sebagiman yang disampaikan oleh subjek IV yaitu:

“Setau aku si mba perannya itu membantu dalam melakukan proses konseling, menggali data kaya apa itu mba nah iya asesment, terus aku tetep di pantau walaupun udah selesai konseling. Keadaan ku tuh bener-bener ditanyain, perhatian aja gitu” (Wawancara Subjek IV *klien* Remaja PUSPAGA”).

Konselor yang ada di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) juga berperan dalam melatih regulasi emosi remaja yang kesulitan untuk mengontrol emosinya. Sebagaiman dikatakan oleh subjek II yaitu:

“Yang jelas untuk melatihnya itu butuh proses ya, kami selaku konselor biasanya melakukan *assessment*, melakukan proses konseling, dan melakukan monitoring kepada remaja tersebut. Tanya kepada keluarga ataupun kami selalu meminta remaja untuk menuliskan agenda atau kegiatan yang dilakukan dalam kesehariannya, tujuannya untuk mencari waktu kapan si remaja ini fokus mendengarkan konselor, orangtuanya dan orang-orang disekitarnya” (Wawancara Subjek II Konselor PUSPAGA”).

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan Kepala Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA), Konselor PUSPAGA, dan Klien Remaja PUSPAGA bahwa konselor mempunyai peran dalam melatih regulasi emosi pada remaja di Pusat

Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) yaitu sebagai berikut:

- a. Melakukan assesmen, untuk mengumpulkan data dari hasil wawancara dan observasi pada remaja yang mempunyai masalah kesulitan mengontrol emosinya di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman.
- b. Melakukan proses konseling, untuk memberikan berbagai macam metode dalam meregulasikan emosi pada remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga Sleman. Metode yang efektif dan sering digunakan adalah metode relaksasi pernapasan dan *imagery*.
- c. Melakukan *monitoring*, setelah remaja melakukan konseling di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman. Jika remaja sudah selesai dalam proses konseling remaja tidak akan di biarkan begitu saja. Konselor tetap melaksanakan *monitoring* dan memantau remaja melalui orangtua remaja tersebut. *Monitoring* ini bertujuan untuk mengetahui perubahan emosi remaja setelah melakukan konseling dan untuk melihat perkembangan remaja setelah melakukan proses konseling.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka peneliti dapat mejabarkan kesimpulan adalah sebagai berikut gambaran emosi remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) tidak stabil atau kesulitan mengontrol emosinya. Jadi remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) menggunakan emosi negatifnya. metode konselor dalam melatih keterampilan regulasi emosi pada remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman menggunakan metode relaksasi pernapasan dan relaksasi *imagery*. Metode relaksasi pernapasan dan relaksasi *imagery* (membayangkan hal-hal yang menyenangkan) adalah metode yang *simple* dan efektif yang sering di pakai oleh konselor di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman dan bisa dilakukan oleh remaja itu sendiri dengan mempraktikan metode yang telah di sampaikan oleh konselor. Perubahan emosi remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) yang awalnya menggunakan emosi negatif setelah melakukan proses konseling remaja tersebut sudah bisa mengontrol emosinya menjadi lebih positif. Adapun peran konselor dalam melatih regulasi emosi pada remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman yaitu:

a) Melakukan assesmen. b) Melakukan proses konseling, Metode yang efektif dan sering digunakan adalah metode relaksasi pernapasan dan *imagery*. c) Melakukan monitoring.

### Referensi atau Daftar Pustaka

Aisyaroh, N. (2017). Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Ternate*, 10(1), 30. <https://doi.org/10.32763/juke.v10i1.15>

Aliza, N. F. (2015). *Pengaruh Terapi Psikospiritual Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja*. 139.

Baidlowi, M. R. (2019). Peranan Konselor Dalam Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Melalui Layanan Informasi di Madrasah Aliyah Negeri Lampung. *Ayan*, 8(5), 55.

Dewi, S. (2021). Strategi Regulasi Emosi Dalam Menangani Masalah Pada Kepengurusan Organisasi Gerakan Pramuka Racana Makkiade' -Malebbi IAIN Pare-pare. *Jurnal IAIN ParePare*.

Dina Amrina. (2018). Peranan Bimbingan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di SMP Negeri 30 Makasar. *Photosynthetica*, 2(1), 1–13. <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-76887-8%0Ahttp://link.springer.com/10.1007/978-3-319-93594-2%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-409517-5.00007-3%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jff.2015.06.018%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41559-019-0877-3%0Aht>

Djamil. (2015). *Metode Penelitian Kualitatif, Paradigma Kualitatif*.

Fitriani, Y., & Alsa, A. (2015). Relaksasi Autogenik untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Siswa SMP. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(3), 149–162.

Martini, N. L. A. (2023). Menumbuhkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa Pada Usia Remaja Melalui Praktik Pranayama Dan Butterfly Hug. *Sang Acharya: Jurnal Profesi Guru*, 4(1), 59–70.

Nisak, D. K. (2018). *Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi*. 4.

Octaviana, S. (2018). *Peran Konselor Dalam Menangani Korban Penyalahgunaan Napza Di Lembaga Kesejahteraan Sosial (LKS) Parmadi Putra Yayasan Sinar Jati Kemiling Bandar Lampung Skripsi*.

<http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/4356%0Ahttp://repository.radenintan.ac.id/4356/1/SKRIPSI.pdf>

- Poerwandari. (2007). *Pendekatan Kualitatif Untuk Perilaku Manusia*.
- Putri, A. (2016). Pentingnya Kualitas Pribadi Konselor Dalam Konseling Untuk Membangun Hubungan Antar Konselor Dan Konseli. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 1(1), 10. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.99>
- Ratnamulyani, I. A., & Iriawan Maksudi, B. (2020). Peran Media Sosial Dalam Peningkatan Partisipasi Pemilihan Pemula Siswa Yang Diberikan Di Kabupaten Bogor. *Suparyanto Dan Rosad (2015, 5(3), 248–253*.
- Slemankab.go.id. (2022). *Puspaga Kesengsem, Bentuk Komitmen Pemkab Sleman dalam Mewujudkan Kabupaten Layak Anak*. <http://www.slemankab.go.id/18869/puspaga-kesengsem-bentuk-komitmen-pemkab-sleman-dalam-mewujudkan-kabupaten-layak-anak.slm>
- Safari. (2009). *Manajemen Emosi*.
- Syarifuddin, A., Firtri, H. U., & Mayasari, A. (2021). Konsep Stoisisme untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(2), 99–104.
- Taskiya, I. (2021). *Peran Konselor Adiksi Dalam Pemulihan Pecandu Narkoba Di Badan Narkotika Nasional Provinsi Riau*. 6.
- Ulfah, U., & Arifudin, O. (2019). Peran Konselor Dalam Mengembangkan Potensi Peserta Didik. *Jurnal Tahsinia*, 1(1), 92–100. <https://doi.org/10.57171/jt.v1i1.45>
- Utami, N. (2016). *Jurnal Psikologi Islami Vol. 2 No. 1 (2016) 16-28*. 2(1), 1–23.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 147. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.341>
- Wulandari, A., & Suyadi, S. (2019). Pengembangan Emosi Positif Dalam Pendidikan Islam Perspektif Neurosains. *Tadrib*, 5(1), 51–67. <https://doi.org/10.19109/tadrib.v5i1.3016>.
- Yunita, S. (2020). *Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Di MTS Muhammadiyah Metro*. 1–99.

Zahroh, U. (2020). Korban Konselor Dalam Penanganan Korban Penyalahgunaan Narkoba (Di Institusi Penerimaan Wajib Laport Yayasan Pendidikan Islam Nurul Ihsan Al-Islami Purbalingga). *Skrpsi*, 15–16.