



PENGARUH KONSELING BEHAVIOR BERBASIS *APPLIED BEHAVIOR* UNTUK MEREGULASI EMOSI PADA ANAK ADHD (*ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER*) DI PAUD PKK HANDAYANI WAY LIMA

THE EFFECT OF APPLIED BEHAVIOR-BASED BEHAVIOR COUNSELING TO REGULATE EMOTIONS IN ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER CHILDREN IN PAUD PKK HANDAYANI WAY LIMA

Laila Maharani

UIN Raden Intan Lampung

Email: lailamaharani@radenintan.ac.id

INFO ARTIKEL

Kata Kunci

Konseling
Behavior;
Regulasi Emosi;
Anak-Anak;
ADHD.

ABSTRAK

Konseling behavior dan regulasi emosi pada anak-anak dengan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD). Konseling behavior adalah pendekatan yang berfokus pada tingkah laku manusia dan menggunakan pandangan ilmiah dalam memahami dan mengubah tingkah laku. Tujuan konseling behavior adalah membantu individu dalam memecahkan masalah perilaku, baik itu interpersonal, emosional, maupun keputusan tertentu. Anak-anak penyandang autisme sering mengalami kesulitan dalam berkomunikasi secara lisan dan mengekspresikan emosi secara verbal. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen kuasi dengan kelompok kontrol yang relevan. Kelompok eksperimen menerima intervensi konseling behavior berbasis *Applied Behavior*, sementara kelompok kontrol tetap berpartisipasi dalam program pendidikan reguler di PAUD. Data dikumpulkan melalui observasi langsung terhadap perilaku anak-anak dengan ADHD selama intervensi konseling behavior dan menggunakan angket yang diisi oleh guru, orang tua, atau perawat yang berinteraksi dengan anak-anak sehari-hari. Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan metode statistik yang sesuai, seperti analisis perbandingan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil analisis ini diharapkan dapat mengungkapkan pengaruh konseling behavior terhadap regulasi emosi anak-anak dengan ADHD. Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling behavior dapat membantu anak-anak dengan ADHD dalam memecahkan masalah perilaku dan meningkatkan regulasi emosi mereka. Regulasi emosi melibatkan pemilihan situasi, perubahan situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, dan perubahan respons dalam menghadapi emosi. Oleh karena itu, pemahaman tentang konseling behavior dan regulasi emosi penting untuk meningkatkan kualitas hidup anak-anak dengan ADHD.

Copyright © 2023 JSR. All rights reserved.

ARTICLE INFO**Keywords:**

Counseling behavior;
Emotion regulation;
Children;
ADHD.

ABSTRACT

Behavioral counseling and emotional regulation in children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). Behavioral counseling is an approach that focuses on human behavior and uses a scientific perspective in understanding and changing behavior. The purpose of behavioral counseling is to assist individuals in solving behavioral problems, be it interpersonal, emotional, or certain decisions. Children with autism often have difficulty communicating verbally and expressing emotions verbally. This study used a quasi-experimental design with the relevant control group. The experimental group received behavioral counseling interventions based on Applied Behavior, while the control group continued to participate in regular educational programs at PAUD. Data was collected through direct observation of the behavior of children with ADHD during behavior counseling interventions and using a questionnaire filled out by teachers, parents or nurses who interact with children on a daily basis. The collected data were analyzed using appropriate statistical methods, such as comparative analysis between the experimental and control groups. The results of this analysis are expected to reveal the effect of behavioral counseling on the emotional regulation of children with ADHD. This research shows that behavior counseling can help children with ADHD in solving behavior problems and improving their emotional regulation. Emotion regulation involves situation selection, changing situations, deploying attention, cognitive changes, and changing responses in the face of emotions. Therefore, an understanding of counseling behavior and emotion regulation is important to improve the quality of life for children with ADHD.

Copyright © 2023 JSR. All rights reserved.

PENDAHULUAN

Konseling behavior merupakan tingkah laku manusia yang berfokus dan tampak spesifik, serta membutuhkan kemampuan dan kecermatan dalam melakukan konseling, berbagi prosedur konseling yang digunakan untuk mengetahui permasalahan para klien, memberikan penilaian yang nyata dan baik terhadap tujuan konseling Menurut Corey behavior yaitu tingkah laku manusia dengan menggunakan suatu pandangan ilmiah dan terbentuk dari pengalamannya yang berupa interaksi individu dengan lingkungan di sekitarnya. Pada tingkah laku kepribadian manusia itu bisa terbentuk berasal dari perilaku, perilaku yg terbentuk berdasarkan hasil asal pengalamannya yang berupa hubungan sosial serta lingkungan di sekitarnya.

Munculnya konseling behavior bermula dari bapak Psikolog Dunia yaitu Wilhelm Wundt yang memandang bahwa pikiran manusia terbentuk dari elemen yang mengidentifikasi kesadaran manusia sendiri. Semua tingkah laku manusia bermula dari respon untuk stimulasi dan interaksi langsung, berawal dari rangsangan serta kendala yang akan beroperasi di bagian refleks. Konseling behavior kemudian

dikembangkan kembali oleh Ivan Pavlov dan B.F. Skinner . yang pada awalnya disebut dengan terapi perilaku. karakteristik konseling behavior merupakan tingkah laku manusia yang berfokus dan tampak spesifik, serta membutuhkan kemampuan dan kecermatan dalam melakukan konseling, berbagi prosedur konseling yang digunakan untuk mengetahui permasalahan para klien, memberikan penilaian yang nyata dan baik terhadap tujuan konseling.

Konseling behavior dari Krumboltz dan Thoresen⁷² artinya suatu proses membantu orang dalam memecahkan problem baik itu interpersonal, emosional, maupun keputusan tertentu atau eksklusif. Sebagaimana konselor membantu klien dan berperan pada proses konseling menggunakan membentuk kondisi yang baik sehingga klien bisa mengganti perilakunya dan memecahkan masalahnya. Surya juga menyatakan bahwa terapi perilaku adalah proses membantu orang untuk memecahkan masalah interpersonal, emosional dan keputusan tertentu dengan tepat. Konseling behavior juga menuntut konselor tetap aktif dan direktif menurut Komalasari, Wahyuni, dan Karsih dalam menangani dan melayani persoalan pada klien yang sifatnya individu konseling behavior berfungsi untuk mendiagnosa tingkah laku yang maladaptif sehingga konselor dapat menentukan prosedur dengan penanganan yang tepat dari masalah klien, sehingga dapat digunakan untuk mengubah tingkah lakunya. Metode *Applied behavior*, khususnya untuk kemampuan bersosialisasi dapat membantu anak autis mempelajari keterampilan sosial dasar seperti memperhatikan, mempertahankan kontak mata, dan dapat membantu mengontrol masalah perilaku seperti ketika anak berekspresi sedih, marah atau emosi pada saat mereka berinteraksi di lingkungan sosialnya. (Handoyo, 2009). Dasar dari metode ini menggunakan pendekatan teori behavior, yaitu pada tahap awal menekankan kepatuhan, keterampilan anak dalam meniru, dan membangun kontak mata. Konsep kepatuhan ini sangat penting agar mereka dapat mengubah perilaku dan dapat melakukan interaksi sosial.

Anak-anak penyandang autisme pada umumnya mengalami permasalahan atau kesulitan dalam berkomunikasi secara lisan. Kesulitan yang dimiliki oleh anak autis dalam berkomunikasi membuat anak autis berkomunikasi dengan menggunakan bantuan gerakan tubuh maupun wajah sebagai petunjuk tambahan dalam upaya untuk memahami apa yang disampaikan. Selain itu, dengan kesulitan yang dimiliki oleh anak autis dalam berkomunikasi membuat anak cenderung untuk menunjukkan ekspresi emosi mereka dalam berkomunikasi secara nonverbal untuk menyampaikan pesan kepada lawan bicaranya. Ekspresi emosi ini dapat berupa berbagai jenis ekspresi yang diperlihatkan oleh anak saat berinteraksi seperti, ekspresi takut, ekspresi sedih, ekspresi marah, dan ekspresi bahagia. Namun, terkadang ekspresi emosi nonverbal yang ditunjukkan oleh anak autis kurang dapat dipahami oleh sebahagian orang, sehingga dapat menyebabkan terjadinya kesalah pahaman terhadap apa yang disampaikan oleh anak.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen kuasi dengan kelompok kontrol yang relevan. Dalam desain ini, kelompok eksperimen akan menerima intervensi konseling behavior berbasis Applied Behavior, sementara kelompok kontrol akan tetap berpartisipasi dalam program pendidikan reguler di PAUD tersebut. Partisipan penelitian akan terdiri dari anak-anak dengan ADHD yang berusia sekolah PAUD di PKK Handayani Way Lima. Metode pengumpulan data yang digunakan, adalah observasi langsung terhadap perilaku anak-anak ADHD selama intervensi konseling behavior dapat memberikan pemahaman yang mendalam tentang perubahan perilaku dan regulasi emosi yang terjadi. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan angket yang valid dan reliabel seperti "*Pediatric Emotional Regulation Checklists*" atau instrumen serupa dapat memberikan informasi subjektif tentang perubahan dalam regulasi emosi pada anak-anak dengan ADHD. Angket ini dapat diisi oleh guru, orang tua, atau perawat yang berinteraksi dengan anak-anak sehari-hari.

Data yang dikumpulkan dapat dianalisis menggunakan metode statistik yang sesuai, seperti analisis perbandingan antara kelompok eksperimen dan kontrol menggunakan statistik deskriptif. Analisis ini akan membantu dalam mengevaluasi pengaruh konseling behavior terhadap regulasi emosi anak-anak dengan ADHD.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseling Behavior

Munculnya konseling behavior bermula dari bapak Psikolog Dunia yaitu Wilhelm Wundt yang memandang bahwa pikiran manusia terbentuk dari elemen yang mengidentifikasi kesadaran manusia sendiri. Semua tingkah laku manusia bermula dari respon untuk stimulasi dan interaksi langsung, berawal dari rangsangan serta kendala yang akan beroperasi di bagian refleks. Konseling behavior kemudian dikembangkan kembali oleh Ivan Pavlov⁶⁸ dan B. F. Skinner⁶⁹. yang pada awalnya disebut dengan terapi perilaku. karakteristik konseling behavior merupakan tingkah laku manusia yang berfokus dan tampak spesifik, serta membutuhkan kemampuan dan kecermatan dalam melakukan konseling, berbagi prosedur konseling yang digunakan untuk mengetahui permasalahan para klien, memberikan penilaian yang nyata dan baik terhadap tujuan konseling.

Menurut Corey behavior yaitu tingkah laku manusia dengan menggunakan suatu pandangan ilmiah dan terbentuk dari pengalamannya yang berupa interaksi individu dengan lingkungan di sekitarnya. Pada tingkah laku kepribadian manusia itu bisa terbentuk berasal dari perilaku, perilaku yang terbentuk berdasarkan hasil asal pengalamannya yang berupa hubungan sosial serta lingkungan di sekitarnya.

Kepribadian seseorang adalah cermin dari pengalaman yaitu situasi yang diterimanya. Pendekatan behavior juga diterapkan di bimbingan serta konseling menurut Corey layanan bimbingan konseling serta psikoterapi ialah terapi yang bisa mengganti tingkah laku menjadi lebih baik. Konseling behavior dari Krumboltz dan Thoresen artinya suatu proses membantu orang dalam memecahkan problem baik itu

interpersonal, emosional, maupun keputusan tertentu atau eksklusif. Sebagaimana konselor membantu klien dan berperan pada proses konseling menggunakan membentuk kondisi yang baik sehingga klien bisa mengganti perilakunya dan memecahkan masalahnya. *"A person's personality is a mirror of experience, namely the situation he receives. The behavior approach is also applied in guidance and counseling according to Corey, counseling guidance services and psychotherapy are therapies that can change behavior for the better. Behavioral counseling from Krumboltz and Thoresen means a process of helping people in solving problems both interpersonal, emotional, and certain or exclusive decisions. As the counselor helps the client and plays a role in the counseling process by forming good conditions so that the client can change his behavior and solve the problem"*.

Surya juga menyatakan bahwa terapi perilaku adalah proses membantu orang untuk memecahkan masalah interpersonal, emosional dan keputusan tertentu dengan tepat. Konseling behavior juga menuntut konselor tetap aktif dan direktif menurut Komalasari, Wahyuni, dan Karsih dalam menangani dan melayani persoalan pada klien yang sifatnya individu konseling behavior berfungsi untuk mendiagnosa tingkah laku yang maladaptif sehingga konselor dapat menentukan prosedur dengan penanganan yang tepat dari masalah klien, sehingga dapat digunakan untuk mengubah tingkah lakunya. *"Behavioral therapy is a process of helping people to solve certain interpersonal, emotional and decision problems appropriately. Counseling behavior also requires the counselor to remain active and directive according to Komalasari, Wahyuni, and Karsih in handling and serving individual client problems. used to change behavior"*.

Waston yang menjadi salah satu pelopor aliran behaviorisme radikal berpendapat bahwa reaksi dan refleksi dapat menjadi analisis yang dapat memberikan umpan balik sehingga semua kebiasaan yang salah dapat diperbaiki. Oleh karena itu, perilaku manusia menurut Santorock dan Yussen dapat menjadi kebiasaan jika diulang terus menerus atau jika perilaku itu diulang lebih sering. Sehingga perilaku sosial dapat diubah atau dikembangkan dari perilaku sosial rendah ke tinggi. Adapun konseling behavior menurut corey yang merupakan ciri-cirinya yaitu: a. Tingkah laku manusia dapat dipelajari dan tingkah laku manusia dapat diubah. b. Perubahan khusus pada individual di dalam lingkungannya dapat membantu dan mengubah perilaku yang relevan dan langkah-langkah yang dilakukan konselor untuk terapi kliennya dimulai dari lingkungan sekitar. Keberhasilan dan keefektifan konseling behavior dinilai dari perubahan dan perilaku pada saat wawancara dan mengikuti prosedur sesi konseling. c. Prosedur konseling yang secara khusus dapat untuk membantu klien mencairkan masalahnya secara khusus, dan ada juga secara statis tetap atau ditentukan sebelumnya oleh konselor. Adapun data yang didapatkan dalam penelitian ini pada dua anak dengan ADHD. Data ini dihasilkan dari hasil pelaksanaan penelitian sebanyak 6 sesi yang dibagi menjadi 2 yaitu 3 sesi pada *baseline* (1 hari 1 sesi dengan durasi waktu 45 menit untuk 1 subjek) dan 3 sesi pada intervensi (1 hari 1 sesi dengan durasi waktu 20-30 menit untuk 1 subjek). Adapun hasil yang disajikan sebagai berikut:

Identitas Subjek 1

Nama : A (Inisial)
 TTL : Banjar Negeri, 28 Mei 2019
 Perilaku : ADHD
 Waktu : 8-13 Mei 2023

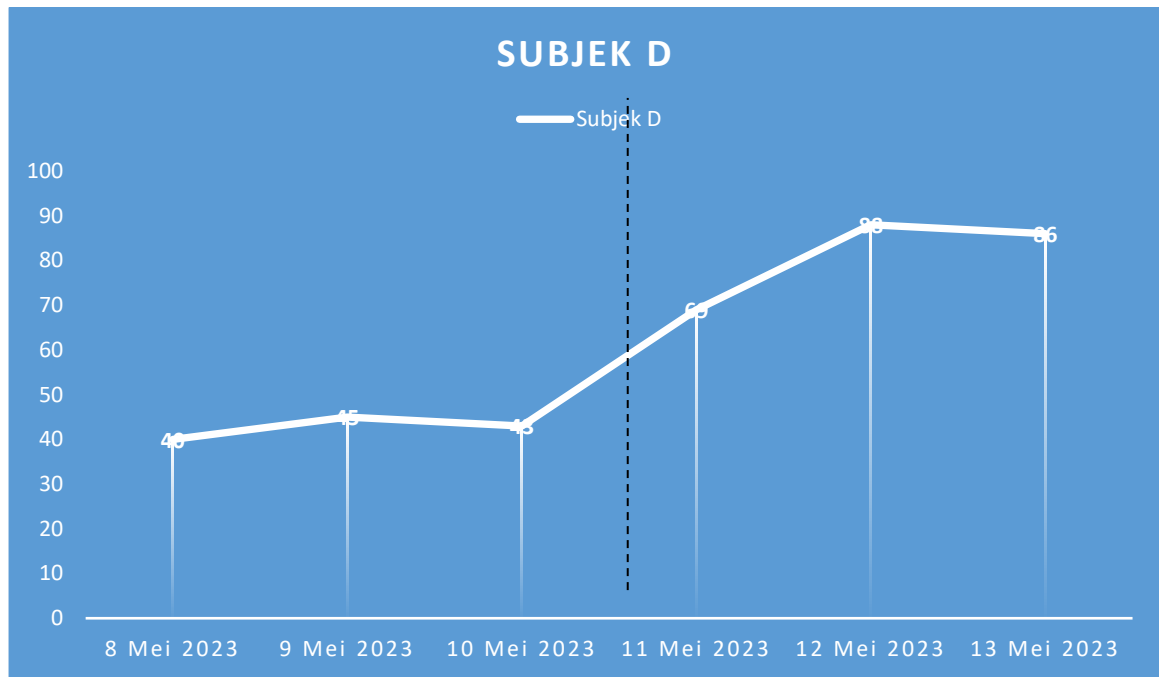
Adapun hasil pengukuran frekuensi perilaku konsentrasi fase baseline, dan intervensi subjek A yang telah dilakukan dapat dipaparkan dalam tabel berikut ini.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Frekuensi Perilaku Konsentrasi Fase Baseline dan Intervensi Subjek A

Baseline	Perilaku Konsentrasi	Total
8 Mei 2023	////////// ////////	40
9 Mei 2023	////////// ////////	45
10 Mei 2023	////////// ////////	43
Intervensi	Perilaku Konsentrasi	Total
11 Mei 2023	////////// ////////	69
12 Mei 2023	////////// ////////	88
13 Mei 2023	////////// ////////	86

Berdasarkan pada tabel di atas diketahui bahwasanya frekuensi perilaku konsentrasi ADHD yang diamati tercantum dalam tabel di atas. Pada baseline sesi pertama 8 Mei 2023 perilaku konsentrasi menunjukkan sebanyak 40 kali. Pada sesi kedua 9 Mei 2023 meningkat menjadi 45. Sementara pada baseline ke-3 yaitu 10 Mei 2023 terjadi penurunan perilaku konsentrasi menjadi 43 kali.

Setelah dilakukan intervensi pada sesi pertama 11 Mei 20023 terjadi kenaikan perilaku konsentrasi menjadi 69. Pada sisi kedua 12 Mei 2023 perilaku konsentrasi juga melonjak menjadi 88 kali. Sedangkan pada intervensi ketiga yaitu 13 Mei 2023 total perilaku konsentrasi sebanyak 86 kali. Jumlah ini turun dari hari sebelumnya. Adapun jika digambarkan dalam grafik maka dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1 Analisis Baseline dan Intervensi pada Subjek A

Berdasarkan pada gambar tersebut sesi *baseline* dan intervensi dipisahkan oleh garis putus-putus seperti yang ada pada gambar. berdasarkan gambar tersebut jelas terlihat bahwa perilaku konsentrasi subjek A terlihat mengalami perbaikan setelah dilakukannya intervensi. Adapun angka perbaikan yang terjadi seperti yang ditampilkan pada gambar.

Pengertian Regulasi Emosi

Komunikasi seringkali disebut sebagai jembatan dalam membangun sebuah interaksi sosial antar individu. Oleh karena itu komunikasi berfungsi sebagai media dalam pembentukan dan pengembangan kepribadian seseorang melalui kontak sosial. Didalam proses komunikasi antar individu terjadi sebuah kontak sosial melalui proses penyampaian dan penerimaan pesan, serta proses saling berbagi makna, baik makna verbal maupun makna nonverbal. Anak-anak penyandang autisme pada umumnya mengalami permasalahan atau kesulitan dalam berkomunikasi secara lisan. Kesulitan yang dimiliki oleh anak autis dalam berkomunikasi membuat anak autis berkomunikasi dengan menggunakan bantuan gerakan tubuh maupun wajah sebagai petunjuk tambahan dalam upaya untuk memahami apa yang disampaikan.

Selain itu, dengan kesulitan yang dimiliki oleh anak autis dalam berkomunikasi membuat anak cenderung untuk menunjukkan ekspresi emosi mereka dalam berkomunikasi secara nonverbal untuk menyampaikan pesan kepada lawan bicaranya. Ekspresi emosi ini dapat berupa berbagai jenis ekspresi yang diperlihatkan oleh anak saat berinteraksi seperti, ekspresi takut, ekspresi sedih, ekspresi marah, dan ekspresi bahagia. Namun, terkadang ekspresi emosi nonverbal yang ditunjukkan oleh anak autis kurang dapat dipahami oleh sebahagian orang, sehingga dapat menyebabkan terjadinya kesalahpahaman terhadap apa yang disampaikan oleh anak.

Pemahaman terhadap ekspresi emosi yang ditunjukkan oleh anak autis ketika berinteraksi dengan guru atau saat bermain dengan temannya sangatlah penting, agar dapat memahami apa yang diinginkan oleh anak autis. Anak autis merupakan seseorang yang mengalami gangguan dalam berkomunikasi, yang menyebabkan mereka kesulitan dalam berinteraksi dengan teman atau lingkungan sekitarnya (Bottema-Beutel, 2017).

Ekspresi emosi yang sering ditunjukan oleh anak tersebut beraneka ragam, seperti ekspresi takut, marah, sedih dan ekspresi bahagia (Marlina, 2014). Pada dasarnya ekspresi yang ditampilkan oleh anak juga sulit dipahami oleh guru yang menyebabkan guru kesulitan untuk memahami apa yang ingin disampaikan oleh anak. Kurangnya pemahaman ini sering kali membuat anak marah (Marlina, 2015). Menangis bahkan mengamuk. Oleh karna itu pemahaman terhadap ekspresi emosi yang ditampilkan oleh anak saat berinteraksi sangat diperlukan dan hal ini menjadi menarik untuk diteliti. Berdasarkan kepada permasalahan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengamati dan mendeskripsikan ekspresi emosi yang ditampilkan oleh anak autis, dengan objek penelitian 3 anak laki-laki dari kelas A dan 3 anak perempuan dari kelas B.

Goleman menjelaskan bahwa pada prinsipnya emosi dasar manusia meliputi takut, marah sedih dan senang, emosi tersebut penting karena sangat berpengaruh tidak hanya pada perilaku saat ini namun juga perilaku dimasa yang akan datang, terutama emosi negatif. Sedangkan marah sendiri merupakan reaksi terhadap sesuatu hambatan yang menyebabkan gagalannya suatu usaha atau perbuatan, marah yang timbul seringkali diiringi oleh berbagai ekspresi perilaku.

Marah merupakan salah satu jenis emosi yang dianggap sebagai emosi dasar dan bersifat universal, semua orang dari semua budaya memiliki emosi marah dan biasanya, marah dianggap sebagai bagian yang tidak terpisah dari agresif, kekejaman dan kekerasan oleh karenanya pembahasan marah biasanya selalu dikaitkan dengan agresi dan kekerasan karena emosi marah dinilai negatif oleh masyarakat karena sifatnya destruktif. *"Anger is a type of emotion that is considered a basic and universal emotion, all people from all cultures have angry emotions and usually, anger is considered as an integral part of aggression, cruelty and violence, therefore discussion of anger is usually always associated with aggression and violence. because the emotion of anger is considered negative by society because it is destructive"*.

Regulasi emosi menurut Gross adalah proses individu untuk membentuk emosi yang dimilikinya dan tahu cara untuk mengungkapkan ekspresi emosinya. Sedangkan menurut Thompsonn, regulasi emosi ialah kemampuan individu dalam mengevaluasi serta mengubah reaksi emosional untuk berperilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi.

Menurut Harlock emosi sangat penting untuk diekspresikan karenadengan mengeskpresikan emosi secara baik dan benar akan akan menyiapkan fisik dan mental untuk berinteraksi dengan individu lain. Berdasarkan penjelasan dari definisi diatas, maka regulasi emosi sangat penting diterapkan bagi mahasiswa yang memiliki peran banyak sebagai fungsi menimbulkan efek positif dalam berperilaku dan berpikir.

Terbentuknya regulasi emosi tidak terlepas dari adanya faktor-faktor yang menyertainya. Faktor-faktor terbentuknya regulasi emosi adalah usia, jenis kelamin, religiusitas, dan kepribadian masing-masing individu. *"According to Harlock, emotions are very important to express because expressing emotions properly and correctly will prepare you physically and mentally to interact with other individuals. Based on the explanation from the definition above, it is very important to apply emotional regulation for students who have many roles as a function of having a positive effect on behaving and thinking. The formation of emotional regulation is inseparable from the accompanying factors. The factors that form emotional regulation are age, gender, religiosity, and the personality of each individual"*.

Faktor usia menjadi faktor terbentuknya regulasi emosi karena dengan bertambahnya usia, maka individu akan mudah untuk meregulasi emosinya berdasarkan dari pengalamannya dimasa lalu. Lalu untuk jenis kelamin, antara laki-laki dan perempuan akan memiliki kontrol emosi yang berbeda sesuai dengan gendernya. Kemudian untuk religiusitas menjadi faktor regulasi emosi karena di agama apapun pasti mengajarkan tentang bagaimana cara mengontrol emosi. Dan faktor terakhir yang membentuk regulasi emosi seseorang yaitu kepribadian, yang mana menurut Cohen dan Armeli, orang yang memiliki kepribadian neuroticism akan memiliki regulasi emosi yang rendah. Individu dengan kepribadian neuroticism akan memiliki ciri-ciri moody, sering merasa cemas, panik, mudah gelisah, sensitif, rendahnya harga diri, kemampuan coping stress dan kontrol diri yang rendah. Menurut Gadzella, stresor yang memungkinkan untuk memunculkan emosi negatif pada diri mahasiswa yaitu self-imposed (beban diri), changes (adanya perubahan), pressures (tekanan), conflicts (konflik), dan frustasi. Mahasiswa yang memiliki banyak peran akan timbul konflik tertentu yang harus diatasinya. Timbulnya konflik yang dialami oleh individu adalah akibat dari menjalankan banyak peran dikehidupan sehari-hari.

Proses Regulasi Emosi

Sementara Proses Regulasi Emosi Lima proses regulasi emosi menurut Gross dan John adalah:

- a. Pemilihan situasi yaitu individu mendekati atau menghindari orang, tempat, atau objek.
- b. Perubahan situasi yang bertujuan untuk mengubah situasi sehingga mengubah dampak emosionalnya, sama dengan problem-focused coping;
- c. Penyebaran perhatian yang mencakup strategi seperti gangguan/ bingung dan penurunan konsentrasi;
- d. Perubahan kognitif, yaitu perubahan penilaian termasuk disini pertahanan psikologis dan pembuatan perbandingan sosial, pada umumnya merupakan transformasi kognisi untuk mengubah pengaruh kuat emosi dari situasi.
- e. Perubahan respon, bertujuan untuk mempengaruhi fisiologis, pengalaman, atau perilaku aspek dari respon emosional.

Peran penting emosi positif dalam penyesuaian individu terhadap stress dapat dijelaskan melalui *the broaden-and-build theory of positive emotions* yang disampaikan

oleh Frederickson. Menurut teori ini, emosi positif dan negatif memiliki perbedaan dan fungsi-fungsi adaptif yang saling melengkapi, termasuk juga efek-efek kognitif maupun psikologisnya. Menurut Cole dkk ada dua jenis pengaturan emosi yaitu emosi sebagai Munculnya emosi positif merupakan hasil dari adanya regulasi emosi. Mengacu pada penjelasan Lazarus & Alfert, bahwa regulasi emosi memiliki dua bentuk strategi yaitu *Cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Pengatur adalah emosi sebagai pengatur berarti adanya perubahan yang tampak sebagai hasil dari emosi yang aktif. Emosi sebagai pengatur lebih mengarah pada perubahan interdomain sedangkan emosi yang diatur berhubungan dengan perubahan jenis emosi aktif, termasuk perubahan dalam pengaturan emosi itu sendiri, intensitas serta durasi emosi yang terjadi dalam individu, seperti mengurangi stres dengan menenangkan diri. Manusia diberikan kemampuan untuk bisa berfikir, berbahasa, kesadaran, emosi, perilaku dan keperibadian lewat satu organ yang unik dan dahsyat yaitu otak. Otak manusia mengatur dan mengkoordinir gerakan, perilaku dan fungsi tubuh, homeostatis seperti tekanan darah, detak jantung, suhu tubuh, keseimbangan cairan, keseimbangan hormonal, mengatur ingatan aktifitas motorik termasuk emosi. Emosi marah yang meluap-luap ketika keinginan tak tercapai merupakan peristiwa yang lazim terjadi pada diri manusia dan seringkali kita jumpai dalam berbagai kesempatan. Reaksi dari emosi marah terlihat pada teriakan, membentak, memaki-maki, melempar dan membanting meja menggerutu, melotot dan tindakan sejenis lainnya. Sebagai akibat dari beberapa keinginan yang tak terpenuhi. Orang mukmin dengan ketakwaan yang tinggi tidak akan merespon kegagalan dengan kemarahan, tapi dengan kesabaran. Kemarahan menandakan ketidakberdayaan dan keputusasaan. Selanjutnya keputusan seperti tersebut di atas sesungguhnya tidak dimiliki oleh kaum beriman.

Emosi (Marah) dalam Al-Qur'am

Dalam konteks ini marah dikeluarkan oleh kesombongan yang tersembunyi dibagian paling dalam di dalam hati setiap orang yang keras kepala. Diantara sikap kemarahan itu berupa iri hati dan dengki, pangkalan keduanya pada segumpal daging jika dia baik, maka baik pula sekujur tubuhnya jika kedengkian rasa iri dan amarah adalah diantara penyebab yang menggiring manusia kekuasaan, kebinasaan, maka alangkah dia sangat membutuhkan pengetahuan tentang kebinasaan dan keburukan-keburukannya agar dan meniadakannya. Keadaan seperti itu, dalam Al-qur'an sering didapati penyebutannya nafs. Istilah nafs dalam al-Qur'an diartikan sebagai sesuatu yang terdapat dalam diri manusia yang menghasilkan tindakan. Kata nafs yang dalam bahasa Arab masih bersifat umum, dan itu bisa mempunyai bermacam-macam arti, yang kemudian ditambahi dengan istilah alamarah, sehingga menjadi nafs al-amarah yang berarti mempunyai arti yang lebih spesifik atau khusus. Dan yang dimaksud dengan arti khusus di sini yaitu nafsu yang cenderung pada hal-hal yang bersifat kejelekan atau kejahatan. Sementara kata 'nafsu' dalam bahasa Indonesia adalah cenderung bersifat konotasi, yaitu sesuatu yang bersifat negatif. Karena sesuatu yang bernafsu itu akan mengarah dan condong pada suatu akibat yang dapat menimbulkan kerusakan dan kerugian baik itu pada diri sendiri, orang lain maupun lingkungan.

Padahal nafsu itu sebenarnya adalah bersifat netral tergantung pada penggunaannya, misalnya nafsu makan, nafsu belajar, nafsu bekerja dan lain sebagainya.

Surat QS Al Baqarah: 250:

وَلَمَّا بَرَزُوا لِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ قَالُوا رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: "Tatkala Jalut dan tentaranya telah nampak oleh mereka, merekapun (Thalut dan tentaranya) berdoa: "Ya Tuhan kami, tuangkanlah kesabaran atas diri kami, dan kokohkanlah pendirian kami dan tolonglah kami terhadap orang-orang kafir." (QS Al-Baqarah: 250).

Maksud dari ayat tersebut yaitu: Jika kita tidak bisa menahan amarah dengan lebih sabar, itu akan membuat kita merasa lebih hancur.

Aspek-aspek Marah

Menurut Goleman ada beberapa aspek dari pengelolaan marah, yaitu:

a. Mengenal emosi marah

Mengenal emosi marah merupakan kemampuan untuk mengenali perasaan marah sewaktu perasaan marah itu muncul, sehingga seseorang tidak dikuasai oleh emosi marah. Seseorang yang memiliki kemampuan dalam mengenali emosi marah dapat bereaksi secara tepat dan pada saat yang tepat terhadap kemarahan yang muncul. Mengenal emosi marah dapat dilakukan dengan mengenali tanda-tanda awal yang menyertai kemarahan, seperti denyut nadi terasa kencang, jantung berdetak keras, rahang terasa kaku, otot menjadi tegang, sekujur tubuh terasa panas, mengepalkan tinju, berjalan cepat-cepat, gelisah, tidak bisa beristirahat atau duduk dengan tenang, berbicara dengan lebih cepat atau keras, berfikir akan mengamuk atau balas dendam dan lain-lain. Selain itu, seseorang juga dapat lebih peka mengenali emosi marah dengan cara mengenali situasi-situasi atau hal-hal apa yang menjadi pemicu munculnya kemarahan. Kurangnya kemampuan mengenali emosi marah, dapat menyebabkan seseorang tidak mampu untuk mengendalikan emosinya serta bereaksi secara berlebihan.

b. Mengendalikan emosi marah

Seseorang yang dapat mengendalikan emosi marah tidak membiarkan dirinya dikuasai oleh emosi marah, dapat mengatur emosinya dan menjaga keseimbangan emosi, sehingga emosi marah tidak berlebihan atau tidak terjadi pada tingkat intensitas yang tinggi. Kemarahan yang tidak terkendali dapat menimbulkan perilaku-perilaku yang agresif baik secara verbal maupun non verbal, al ini tentunya dapat merusak relasi dengan orang lain dan merugikan diri sendiri.

c. Meredakan emosi marah

Merupakan suatu kemampuan untuk menenangkan diri sendiri setelah seseorang marah, salah satu strategi efektif yang dilakukan secara umum untuk meredakan kemarahan adalah pergi menyendiri, seseorang akan mengalami kesulitan untuk meredakan amarahnya, apabila pikirannya masih dipenuhi oleh kemarahan. Untuk menghentikan pikiran marah, dapat ditempuh dengan cara mengalihkan perhatian dari apa yang memicu amarah tersebut, ada beberapa cara yang sering

dilakukan untuk mengatasi marah, dengan cara menonton film, membaca dan mendengarkan music.

d. Mengungkapkan emosi marah secara *asertif*

Seseorang yang *assertif* dapat mengungkapkan perasaan marahnya secara jujur dan tepat tanpa melukai perasaan orang lain, orang yang *asertif* dapat membela hak-hak pribadinya, mengekspresikan perasaan yang sebenarnya, menyatakan ketidaksenangan, mengungkapkan pendapat pribadi, mengajukan permintaan dan tidak membiarkan orang lain mengambil keuntungan dari dirinya. Perilaku *asertif* tentunya sangat menguntungkan bagi diri sendiri dan juga tidak merugikan orang lain. Dengan berperilaku *asertif*, seseorang dapat berkomunikasi dengan baik serta menjalin relasi yang sehat dengan orang lain.

Anak ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*)

Menurut Natasha, dkk (2016:1) ADHD adalah perkembangan anak yang terganggu ditandai dengan kurangnya perhatian (inatensi) yang mengganggu, tidak terorganisasi atau hiperaktivitas/impulsivitas di atas normal. Inatensi merupakan ketidakmampuan seseorang untuk fokus pada satu tugas, sedangkan hiperaktivitas/impulsivitas merupakan ketidakmampuan seseorang untuk duduk diam, mengganggu aktivitas orang di sekitarnya dan ketidakmampuan sabar menunggu. Akibat inatensi dan hiperaktivitas/impulsivitas tersebut, anak-anak ini juga memiliki gangguan membaca, sehingga menyebabkan minat baca yang kurang (Natasha, 2016:1).

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) merupakan salah satu behavioral disorders atau permasalahan mental yang paling umum di masa kanak-kanak. ADHD adalah gangguan perkembangan dalam peningkatan aktivitas motorik anak-anak sehingga menjadi sangat aktif. Hal ini ditandai dengan berbagai keluhan, seperti perasaan gelisah, tidak bisa diam, tidak bisa duduk dengan tenang, dan sering meninggalkan keadaan yang tetap. Impulsivitas yang terjadi pada anak dengan ADHD disebabkan oleh kurangnya kerja sistem kontrol yang mengatur perilaku mereka]. ADHD dapat dibedakan menjadi tiga sub tipe, yaitu: sub tipe 1, yakni gangguan pemusatan perhatian (*inattention*) tanpa adanya hiperaktivitas (*hyperactive*) dan impulsivitas (*impulsive*); sub tipe 2, yakni gangguan hiperaktivitas dan impulsivitas tanpa gangguan pemusatan perhatian; dan sub tipe 3, yang merupakan kombinasi (*combination*) dari gangguan pemusatan perhatian, hiperaktivitas, dan impulsivitas. Prevalensi anak penyandang ADHD di dunia berkisar antara 2% sampai 7%, dengan rata-rata sekitar 5%.

Anak yang menderita ADHD memiliki peluang terkena depresi yang tinggi pada masa remaja. Selain depresi, anak dengan ADHD juga memiliki kecenderungan menderita anxiety atau gangguan kecemasan sebesar 25% . Anxiety pada anak dengan ADHD muncul dari rasa stres karena kesulitan mengikuti rutinitas sehari-hari dan juga dapat membuat anak dengan ADHD sulit untuk tidur. Selain itu, enam dari sepuluh anak dengan ADHD memiliki setidaknya satu gangguan mental, emosional, atau perilaku lainnya. Sekitar lima dari sepuluh anak dengan ADHD memiliki gangguan perilaku

dan emosi serius serta sekitar tiga dari sepuluh anak dengan ADHD mengalami gangguan kecemasan.

KESIMPULAN

Simpulan dalam penelitian ini dapat diketahui bahwasanya konseling behavior adalah pendekatan yang berfokus pada tingkah laku manusia dan menggunakan pandangan ilmiah dalam memahami dan mengubah tingkah laku. Konseling behavior bertujuan untuk membantu individu dalam memecahkan masalah perilaku, baik itu interpersonal, emosional, maupun keputusan tertentu. Dalam kegiatan ini, konselor dalam konseling behavior harus aktif, direktif, dan mampu membentuk kondisi yang baik untuk membantu klien mengubah perilaku dan memecahkan masalahnya.

Sementara itu, regulasi emosi adalah proses individu untuk membentuk, mengungkapkan, dan mengubah emosi yang dimilikinya agar sesuai dengan situasi dan kondisi. Anak-anak penyandang autisme sering mengalami kesulitan dalam berkomunikasi secara lisan dan mengekspresikan emosi secara verbal. Ekspresi emosi nonverbal, seperti gerakan tubuh dan wajah, sering digunakan oleh anak autis untuk menyampaikan pesan kepada orang lain. Regulasi emosi penting untuk dipelajari dan diterapkan oleh individu, termasuk mahasiswa, agar dapat berperilaku dan berpikir secara positif. Faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, religiusitas, dan kepribadian mempengaruhi regulasi emosi seseorang. Proses regulasi emosi pada dasarnya melibatkan pemilihan situasi, perubahan situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, dan perubahan respons dalam menghadapi emosi.

DAFTAR PUSTKA

- Amatullah, S. (2020). *Pengaruh Teknik Expressive Writing Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Mengelola Marah (Penelitian Pada Siswa Kelas VII E SMP Negeri 3 Mertoyudan Kabupaten Magelang)*. (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Bottema-Beutel, K. (2017). Glimpses into the blind spot: Social interaction and autism. *Journal of Communication Disorders*, 68, 24–34.
- Cowen, A. (2019). *Emotional Expression : Advances in Basic Emotion Theory*.
- Marlina, M. (2014). Kelompok Teman Sebaya, Popularitas, dan Preferensi Sosial Anak Berkesulitan Belajar di Sekolah Dasar Inklusif. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Luar Biasa*, 1(1), 8-14.
- Marlina, M. (2015). Peer Mediated Intervention for Improving Social Skills of Children with Learning Disabilities in Inclusive Elementary School. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(4), 368–382.
- Marlina, M., & Kusumastuti, G. (2019). Social Participation of Students with Special Educational Needs in Inclusive Elementary Schools/Specialiųjų Ugdymo Poreikių Turinčių Mokinių Socialinis Dalyvavimas Inkliuzinėje Pradinio Ugdymo Mokykloje. *Specialusis Ugdymas/Special Education*, 1(39), 109–132.

- Muarifah, A., Fauziah, M., Saputra, W. N. E., & Da Costa, A. (2019). Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Harga Diri Siswa Sekolah Menengah Atas di Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 4(3), 94-100.
- Prayitno, E. A. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Runcharoen, S. (2014). The Development of Social Interaction of Children with Autism in Inclusive Classrooms. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 4108–4113.
- Sarjun, A. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas*. Jakarta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan konseling di Sekolah: Konsep, teori, dan aplikasinya*. Kencana.
- Tarigan, A. F., & Marlina, M. (2019). Pola Interaksi Sosial Anak Autis di Sekolah Penyelenggara Pendidikan Inklusif di Kota Padang. *Pakar Pendidikan*, 17(2), 43-52.