

Peran Konseling Perkembangan Dalam Penguatan Regulasi Diri Individu Populasi Khusus

Yolanda Ayu Kirana¹ Keysah Ramadian² Gusman Lesmana³

Program Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Medan, Sumatera Utara, Indonesia^{1,2,3}

Email: yolandaayuk05@gmail.com¹ keysahramadian@gmail.com²
gusmanlesmana@umsu.ac.id³

Abstrak

Pengaturan diri merupakan landasan mendasar bagi seseorang untuk dapat mengelola perilaku, emosi, dan proses kognitifnya secara mandiri. Namun, bagi individu yang termasuk dalam kelompok khusus seperti siswa berkebutuhan khusus, remaja dengan gangguan pendengaran, penyandang disabilitas intelektual, dan kelompok rentan lainnya kemampuan pengaturan diri ini seringkali tidak berkembang secara optimal akibat dukungan lingkungan yang terbatas atau kurangnya intervensi khusus. Konseling perkembangan muncul sebagai respons terhadap kebutuhan ini, menawarkan pendekatan yang berfokus pada peningkatan potensi daripada sekadar mengatasi masalah. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis secara kritis peran konseling perkembangan dalam memperkuat pengaturan diri di antara individu dari populasi khusus, dengan mendasarkan argumennya pada tinjauan pustaka dari studi empiris yang relevan. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur sistematis terhadap lima belas artikel ilmiah internasional dan nasional yang mencakup berbagai pendekatan konseling, mulai dari konseling kognitif-perilaku, konseling realistik, konseling kelompok berdasarkan kesadaran penuh dan pembelajaran sosial emosional, hingga program intervensi ketahanan. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa konseling perkembangan berperan penting dalam meningkatkan kemampuan pengaturan diri, pengaturan emosi, keyakinan diri, dan penetapan tujuan pada kelompok populasi tertentu. Implikasi praktis bagi konselor, pendidik, dan peneliti disajikan dalam bentuk rekomendasi spesifik.

Kata Kunci: Konseling Perkembangan, Regulasi Diri, Populasi Khusus, Berkebutuhan Khusus, Intervensi Konseling

Abstract

Self-regulation is a fundamental foundation that enables people to independently manage their behavior, emotions, and cognitive processes. However, for individuals belonging to specific groups such as students with special educational needs, adolescents with hearing impairments, people with intellectual disabilities, and other vulnerable groups the capacity for self-regulation often does not develop optimally due to limited environmental support and poorly targeted interventions. Developmental counseling offers a solution to this need by focusing on capacity building rather than problem correction. This article critically analyzes the role of developmental counseling in strengthening self-regulation among individuals in special groups, based on a systematic review of the literature comprising fifteen relevant empirical studies. The results indicate that developmental counseling contributes significantly to improving self-regulation capacity, emotional regulation, self-efficacy, and goal setting in these specific groups. Practical implications for counselors, educators, and researchers are presented in the form of concrete recommendations.

Keywords: Developmental Counseling, Self-Regulation, Special Population, Special Needs, Counseling Intervention



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Dalam konteks pendidikan dan layanan sosial saat ini, tidak semua orang memiliki akses yang setara terhadap dukungan psikologis yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik

mereka. Individu yang diklasifikasikan sebagai populasi khusus termasuk siswa dengan disabilitas fisik, sensorik, intelektual, atau emosional dan perilaku menghadapi tantangan yang jauh lebih kompleks dibandingkan populasi umum dalam hal pengelolaan diri dan beradaptasi dengan tuntutan lingkungannya. Kemampuan untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara mandiri yang dalam literatur psikologi dikenal sebagai regulasi diri merupakan salah satu faktor paling kritis dalam menentukan kesuksesan akademis, sosial, dan profesional seseorang. Sayangnya, berbagai penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa individu yang termasuk dalam kelompok populasi tertentu cenderung memiliki kemampuan pengaturan diri yang lebih rendah dibandingkan rekan-rekan sebayanya. Hal ini tidak semata-mata disebabkan oleh kondisi internal mereka, melainkan juga oleh kurangnya sistem dukungan eksternal yang seharusnya memfasilitasi perkembangan pengaturan diri sejak usia dini. Dalam konteks inilah konseling perkembangan menjadi relevan sebagai intervensi yang terencana dan terstruktur, yang didasarkan pada teori perkembangan manusia.

Konseling perkembangan tidak sekadar menanggapi situasi krisis atau menangani masalah psikologis, melainkan secara proaktif mengembangkan kemampuan individu untuk tumbuh, belajar, dan berfungsi secara optimal sesuai dengan tahap perkembangannya (Bancin dan Mudjiran, 2020). Dalam konteks individu dengan kebutuhan khusus, pendekatan ini menjadi semakin penting, karena setiap keputusan intervensi harus mempertimbangkan karakteristik unik setiap orang mulai dari sifat tantangan yang mereka hadapi dan konteks budaya mereka hingga kemampuan belajar yang bervariasi. Namun, masih terdapat kesenjangan yang signifikan dalam literatur. Pertama, sebagian besar penelitian tentang pengaturan diri pada populasi khusus cenderung bersifat deskriptif dan tidak memberikan pedoman intervensi praktis bagi konselor. Kedua, pendekatan konseling yang digunakan seringkali tidak mengintegrasikan perspektif perkembangan, sehingga intervensi yang dilakukan tidak secara komprehensif memperhitungkan kontinuitas pertumbuhan individu. Ketiga, penelitian yang secara khusus mengintegrasikan konseling perkembangan dengan pengaturan diri pada populasi khusus masih sangat terbatas, terutama dalam konteks Indonesia (Asrori & Nurjannah, 2023). Mengingat adanya kesenjangan ini, tujuan artikel ini adalah untuk: (1) menganalisis konsep pengaturan diri dalam konteks populasi khusus; (2) mengkaji peran dan mekanisme bimbingan perkembangan sebagai alat untuk memperkuat pengaturan diri; (3) mengidentifikasi pendekatan konseling yang keefektifannya telah dibuktikan berdasarkan bukti empiris; dan (4) merumuskan implikasi praktis bagi para profesional konseling dalam konteks layanan yang diberikan kepada populasi khusus.

Regulasi Diri: Konsep, Komponen, dan Urgensinya

Pengaturan diri adalah kemampuan seseorang untuk secara aktif memantau, mengarahkan, dan mengevaluasi pikiran, perasaan, dan perilakunya sendiri guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Zimmerman, 2000). Konsep ini merupakan konstruksi multidimensi yang mencakup setidaknya tiga komponen utama: regulasi kognitif (pengelolaan proses berpikir dan strategi belajar), regulasi motivasi (pemeliharaan motivasi dan orientasi tujuan), serta regulasi perilaku (pengendalian tindakan aktual dalam situasi tertentu). Dalam teori kognitif sosialnya, Bandura (1986) menjelaskan bahwa regulasi diri berkembang melalui interaksi timbal balik antara faktor pribadi, perilaku, dan lingkungan. Hal ini berarti bahwa kemampuan regulasi diri bukan sekadar hasil dari bakat bawaan, melainkan juga hasil dari proses pembelajaran sosial yang dimulai sejak masa kanak-kanak. Hal ini memiliki implikasi penting: intervensi yang tepat waktu dan tepat sasaran dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan regulasi diri seseorang, terlepas dari kondisi awalnya. Dalam konteks populasi tertentu, Andrikos dan Smith (2024), melalui tinjauan eksploratif komprehensif terhadap 142

catatan teks, menemukan bahwa orang dengan disabilitas intelektual secara konsisten menghadapi kesulitan dalam pengaturan diri yang memiliki implikasi luas terhadap kesuksesan dan partisipasi mereka dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, studi tersebut mengidentifikasi bahwa faktor-faktor yang memengaruhi fungsi regulasi populasi ini meliputi biologi, keterampilan, lingkungan, dan proses regulasi bersama dengan pengasuh. Temuan ini menekankan bahwa regulasi diri pada populasi khusus tidak dapat dipahami secara terpisah, melainkan harus dianggap sebagai fenomena yang terkait erat dengan konteks sosial dan relasional mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Wehmeyer dkk. (2003) memberikan bukti empiris awal yang kuat bahwa strategi pengaturan diri dapat diterapkan secara efektif bahkan pada siswa dengan gangguan perkembangan di kelas pendidikan umum. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa penerapan strategi multi-komponen yang mencakup pengaturan isyarat pendahulu, pemantauan diri, penilaian diri, dan penguatan diri berhasil meningkatkan perilaku adaptif terkait partisipasi di kelas dan mengurangi perilaku bermasalah pada semua peserta. Dan yang lebih menggembirakan lagi, para guru yang mengajar siswa-siswa ini melaporkan bahwa prestasi mereka melampaui ekspektasi yang telah ditetapkan sebelumnya.

Populasi Khusus dan Karakteristik Regulasi Dirinya

Istilah “kelompok khusus” merujuk pada kelompok orang yang, karena berbagai kondisi spesifik baik biologis, psikologis, sosial, maupun budaya membutuhkan layanan dan intervensi yang disesuaikan dengan kebutuhan khusus mereka. Dalam konteks pendidikan dan konseling, populasi ini mencakup siswa berkebutuhan khusus (cacat fisik, pendengaran, penglihatan, dan intelektual), siswa dengan kesulitan belajar tertentu, individu yang mengalami masalah emosional dan perilaku, serta kelompok yang berisiko secara sosioekonomi (Sartinah dan Purwoko, 2024). Setiap kelompok menunjukkan profil pengaturan diri yang berbeda. Siswa dengan gangguan pendengaran, misalnya, sering menghadapi kendala dalam mengembangkan strategi koping emosional akibat keterbatasan akses terhadap komunikasi verbal, yang merupakan sarana utama untuk menginternalisasi pengaturan diri. Sebuah studi yang dilakukan oleh Adibsereshki dan Hatamizadeh (2021) yang melibatkan 122 siswa dengan gangguan pendengaran di lingkungan sekolah umum menunjukkan bahwa program intervensi ketahanan selama enam minggu secara signifikan meningkatkan keterampilan pengaturan diri mereka. Pengaturan diri diukur menggunakan Inventaris Pengaturan Diri Remaja, dan hasilnya menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Di sisi lain, siswa dengan disabilitas intelektual menghadapi tantangan yang berbeda, meskipun tidak kalah kompleksnya. Andrikos dan Smith (2024) menemukan bahwa proses ko-regulasi interaksi dinamis antara pengasuh dan anak untuk saling mengatur emosi serta respons fisiologis mereka memainkan peran krusial dalam membangun landasan bagi regulasi diri pada individu dengan disabilitas intelektual. Tanpa dukungan yang memadai dalam ko-regulasi, perkembangan regulasi diri yang mandiri pada kelompok ini akan sangat terhambat. Dari perspektif psikologis yang lebih luas, siswa dari latar belakang sosial ekonomi kurang beruntung juga menunjukkan profil regulasi diri yang lemah, terutama dalam dimensi regulasi emosional dan motivasi. Lemberger-Truelove dan Carbonneau (2018), yang meneliti anak-anak berusia 3 hingga 4 tahun dari latar belakang ekonomi kurang beruntung, menemukan bahwa intervensi berbasis pembelajaran sosial-emosional dan kesadaran penuh yang diberikan oleh konselor sekolah mampu menghasilkan pertumbuhan regulasi diri yang terukur dan signifikan secara statistik dalam uji coba terkontrol secara acak.

Konseling Perkembangan: Landasan Filosofis dan Kerangka Teoritis

Konseling perkembangan didasarkan pada pandangan bahwa manusia terus berkembang sepanjang hidupnya, dan bahwa konseling seharusnya memfasilitasi proses perkembangan

optimal ini, alih-alih sekadar menanggapi masalah yang telah muncul. Pendekatan ini mengacu pada beberapa teori dasar, termasuk teori tahap-tahap psikososial Erikson, teori konstruktivisme Piaget, dan teori belajar sosial Bandura, yang menekankan pentingnya konteks sosial dalam pembentukan kapasitas pribadi. Dalam kerangka konseling perkembangan, konselor tidak bertindak sebagai “penyembuh” yang menangani kondisi patologis, melainkan sebagai fasilitator yang membantu orang mengatasi tantangan perkembangan mereka secara lebih efektif. Bacin dan Mudjiran (2020), melalui pengembangan modul bimbingan dan konseling yang berorientasi pada perkembangan, menunjukkan bahwa layanan konseling yang dirancang dengan landasan teori perkembangan menghasilkan perubahan yang lebih bertahan lama dan signifikan secara psikologis dibandingkan dengan intervensi reaktif dan situasional. Asrori dan Nurjannah (2023) secara khusus mengembangkan kerangka kerja bimbingan dan konseling untuk memperkuat pengaturan diri pada remaja, dengan menekankan pentingnya mengintegrasikan pendekatan kognitif, afektif, dan perilaku ke dalam satu program yang terpadu. Mereka berpendapat bahwa pengaturan diri yang sesungguhnya bukanlah sekadar kemampuan teknis untuk mengikuti prosedur tertentu, melainkan suatu kecenderungan yang berakar pada kepribadian individu melalui proses internalisasi yang membutuhkan waktu dan dukungan yang berkelanjutan.

Pendekatan-Pendekatan Konseling yang Relevan

Konseling Kognitif-Perilaku (Cognitive Behavioral Counseling/CBC)

Pendekatan kognitif-perilaku merupakan salah satu metode yang paling banyak diteliti dan terbukti efektif dalam meningkatkan pengaturan diri, terutama melalui teknik restrukturisasi kognitif, pengendalian diri, dan penetapan tujuan. Habsy (2019) meneliti efektivitas terapi kelompok kognitif-perilaku dalam meningkatkan pengaturan diri di kalangan siswa sekolah menengah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini secara signifikan meningkatkan kemampuan pengaturan diri siswa, terutama terkait pengelolaan strategi kognitif dan pemeliharaan motivasi belajar. Mekanisme yang mendasari hal ini melibatkan perubahan keyakinan disfungsional yang sebelumnya menghalangi individu untuk menerapkan strategi adaptif. Dalam konteks yang lebih luas, pendekatan kognitif-perilaku juga terbukti efektif melalui komponen pemantauan diri, yang memungkinkan individu menjadi lebih sadar akan pola pikir dan pengaturan diri yang efektif, dikembangkan secara bertahap melalui proses konseling yang terstruktur dan dipandu.

Konseling Realitas (Reality Counseling)

Terapi realitas, yang dikembangkan oleh William Glasser, menekankan tanggung jawab pribadi dan kemampuan individu untuk mengambil keputusan yang selaras dengan kebutuhan psikologis dasarnya. Afifah dan Netrawati (2021), dalam studi mereka mengenai penerapan terapi realitas untuk mengatasi masalah regulasi diri, menemukan bahwa pendekatan ini efektif dalam membantu orang termasuk mereka yang berasal dari kelompok khusus mengidentifikasi keinginan sejati mereka, mengevaluasi perilaku mereka saat ini, dan merencanakan tindakan yang lebih bertanggung jawab. Kekuatan konseling realistik terletak pada penekanannya pada pendekatan “di sini dan sekarang” (berfokus pada masa kini), yang memungkinkan individu untuk beralih dari keadaan mereka saat ini ke keadaan yang lebih diinginkan secara bertahap dan terencana.

Konseling Berbasis Pembelajaran Sosial-Emosional dan Mindfulness

Salah satu perkembangan paling menarik dalam konseling perkembangan adalah integrasi pembelajaran sosial dan emosional (SEL) dengan praktik berbasis kesadaran. Lemberger-Truelove dan Carbonneau (2018) menunjukkan bahwa intervensi gabungan SEL

dan kesadaran yang diberikan oleh konselor sekolah menghasilkan pertumbuhan yang terukur dalam pengaturan diri di antara anak-anak usia prasekolah dari keluarga berpenghasilan rendah. Dengan menggunakan pendekatan pemodelan bertingkat untuk menganalisis pertumbuhan silang-terlambat pada berbagai perilaku dalam sebuah uji coba terkontrol secara acak, mereka menemukan bahwa anak-anak dalam kelompok intervensi menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan mereka untuk mengatur perilaku mereka sendiri.

Konseling Individual dan Pendekatan Sosial Terpadu

Hanapi dan Latipun (dalam studi mereka mengenai intervensi yang menggunakan pendekatan individual dan sosial) menunjukkan bahwa tidak ada pendekatan “satu ukuran untuk semua” dalam konseling populasi khusus. Terkadang, intervensi individual memiliki dampak yang lebih signifikan, sementara dalam situasi lain, pendekatan kelompok yang didasarkan pada interaksi sosial lebih efektif. Yang paling penting adalah kemampuan konselor untuk mengidentifikasi kebutuhan spesifik klien dan merancang intervensi yang secara strategis menggabungkan kedua pendekatan tersebut tergantung pada konteksnya.

METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan tinjauan pustaka sistematis sebagai metode utama untuk pengumpulan dan analisis data. Tinjauan pustaka sistematis dipilih karena memungkinkan para peneliti untuk mensintesis bukti secara komprehensif dari berbagai sumber, mengidentifikasi pola dan tema yang berulang di berbagai studi, serta mengembangkan argumen yang didukung oleh landasan pengetahuan yang lebih luas.

1. Sumber Data. Data dalam artikel ini diambil dari lima belas artikel ilmiah yang diperoleh dari basis data ilmiah internasional dan nasional, yang mencakup jurnal-jurnal bergengsi seperti *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, *European Journal of Mental Health*, *Australasian Journal of Special and Inclusive Education*, *Frontiers in Education*, *Journal of Counseling and Development*, *KONSELOR*, dan *Perspektif Ilmu Pendidikan*. Semua artikel sumber telah melalui proses peer-review dan diterbitkan antara tahun 2003 dan 2024.
2. Kriteria Inklusi dan Eksklusi. Kriteria inklusi untuk pemilihan artikel meliputi: (a) artikel yang membahas regulasi diri atau regulasi emosi pada populasi tertentu; (b) artikel yang secara eksplisit melibatkan intervensi konseling atau bimbingan; (c) artikel yang didasarkan pada data empiris atau tinjauan sistematis; dan (d) artikel yang diterbitkan dalam bahasa Indonesia atau Inggris. Artikel yang hanya membahas definisi tanpa studi empiris dan artikel yang tidak relevan dengan topik utama dieksklusi dari analisis.
3. Prosedur Analisis. Analisis ini dilakukan dalam empat tahap: (1) tinjauan komprehensif terhadap semua artikel yang memenuhi kriteria inklusi; (2) pengkodean tematik untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari artikel-artikel tersebut; (3) sintesis kritis yang mengintegrasikan temuan dari berbagai sumber ke dalam narasi yang koheren; dan (4) perumusan kesimpulan dan rekomendasi berbasis bukti.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Regulasi Diri pada Populasi Khusus: Antara Tantangan dan Potensi

Sintesis dari seluruh literatur yang ditinjau menyajikan gambaran yang kompleks namun penuh harapan mengenai regulasi diri pada populasi spesifik ini. Di satu sisi, berbagai studi menegaskan bahwa individu dalam kelompok ini secara statistik menunjukkan kapasitas regulasi diri yang lebih rendah dibandingkan dengan rekan-rekan mereka di populasi umum. Di sisi lain dan ini adalah poin terpenting hampir semua studi juga menunjukkan bahwa, dengan intervensi yang tepat, kapasitas regulasi diri ini dapat ditingkatkan secara signifikan.

Sartinah dan Purwoko (2024), melalui penelitian mereka mengenai peningkatan keterampilan belajar mandiri di kalangan siswa berkebutuhan khusus di SMA Negeri 3 Bondowoso yang inklusif, menemukan bahwa pelatihan belajar mandiri (SRL), yang dipadukan dengan konseling individu, efektif dalam meningkatkan keterampilan bersosialisasi dan kemandirian siswa penyandang disabilitas. Studi kuasi-eksperimental ini, yang melibatkan tiga siswa dengan kebutuhan berbeda seorang siswa dengan kesulitan belajar, seorang siswa dengan gangguan penglihatan, dan seorang siswa dengan gangguan bicara menunjukkan bahwa, meskipun karakteristik disabilitasnya bervariasi, pelatihan yang terintegrasi dengan metakognisi, motivasi, dan perilaku menghasilkan peningkatan yang konsisten pada semua peserta.

Temuan ini sejalan dengan argumen yang dikemukakan oleh Andrikos dan Smith (2024), yang menekankan pentingnya memandang regulasi diri bukan sebagai kapasitas yang tetap, melainkan sebagai keterampilan yang dapat dikembangkan melalui interaksi yang mendukung antara individu dan pengasuh, pendidik, serta konselor. Dalam istilah Vygotsky, proses ini terjadi di dalam “zona perkembangan proksimal,” di mana individu dapat mencapai tingkat fungsi yang lebih tinggi ketika didukung oleh individu yang lebih kompeten. Temuan penting dari sebuah studi terhadap remaja dengan gangguan pendengaran (Adibsereshki & Hatamizadeh, 2021) adalah bahwa program intervensi ketahanan intensif yang dilakukan dua kali seminggu selama 75 menit selama enam minggu menghasilkan peningkatan berkelanjutan dalam pengaturan diri bahkan selama fase tindak lanjut. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang dirancang dengan komponen ketahanan tidak hanya menghasilkan perubahan sementara, melainkan perubahan yang terinternalisasi sebagai bagian dari repertoar psikologis individu.

Konseling Perkembangan sebagai Wahana Penguatan Regulasi Diri

Pertanyaan mendasar yang harus dijawab adalah: Mengapa konseling bimbingan perkembangan dan bukan pendekatan lain merupakan cara yang paling tepat untuk memperkuat pengaturan diri pada populasi khusus? Jawabannya terletak pada karakteristik filosofis dan metodologis dari konseling bimbingan perkembangan itu sendiri. Pertama, konseling perkembangan mengakui dan menghormati keunikan lintasan perkembangan setiap individu. Dalam konteks populasi khusus, pengakuan ini bukan sekadar retorika, melainkan memiliki implikasi praktis yang konkret: seorang konselor yang berorientasi pada perkembangan tidak akan membandingkan kemajuan seorang siswa dengan disabilitas intelektual dengan standar normatif untuk kelompok usianya, melainkan akan mengukur kemajuan berdasarkan potensi optimal individu tersebut. Kedua, konseling perkembangan pada dasarnya bersifat proaktif dan preventif. Bancin dan Mudjiran (2020), dalam mengembangkan modul bimbingan dan konseling perkembangan mereka, menekankan bahwa layanan yang preventif dan berorientasi pada perkembangan lebih efektif dalam jangka panjang dibandingkan dengan layanan yang murni reaktif. Modul yang mereka kembangkan dirancang untuk secara bertahap membangun keterampilan pengaturan diri, mulai dari kesadaran diri dan penetapan tujuan, hingga evaluasi dan penyesuaian strategi suatu proses yang secara operasional mencerminkan siklus pengaturan diri Zimmerman (2000) secara operasional. Ketiga, konseling perkembangan memandang hubungan terapeutik sebagai pendorong utama perubahan. Dalam konteks populasi khusus, kualitas hubungan antara konselor dan klien merupakan faktor kritis, karena individu dalam kelompok ini sering kali memiliki pengalaman relasional yang tidak konsisten atau bahkan traumatis. Minarsi dan Yulianti (dalam studi mereka tentang perundungan dan peran konseling individu) menunjukkan bahwa konseling individu, yang menyediakan ruang bagi individu untuk mengalami hubungan yang aman, konsisten, dan tanpa penilaian, merupakan prasyarat untuk perubahan yang bermakna dalam kapasitas regulasi diri. Rezaiee dan Kareshki (2024), dari

perspektif konseling karier, menambahkan dimensi penting lainnya: mengintegrasikan strategi regulasi diri ke dalam praktik konseling tidak hanya meningkatkan kemampuan individu untuk mengelola proses pembelajaran atau perilaku sehari-hari, tetapi juga memberdayakan mereka untuk menjadi arsitek dari jalur karier mereka sendiri. Dalam konteks populasi khusus, pemberdayaan semacam ini memiliki nilai transformatif yang sangat besar, karena secara langsung menantang narasi ketergantungan yang sering dikaitkan dengan kelompok-kelompok ini.

Efektivitas Intervensi Konseling terhadap Regulasi Diri: Tinjauan Kritis

Analisis terhadap berbagai intervensi konseling yang ada menunjukkan adanya variasi dalam hal jenis, durasi, intensitas, dan perubahan spesifik yang menjadi sarasannya. Meskipun demikian, terdapat beberapa kesimpulan yang dapat ditarik dan berlaku untuk semua intervensi.

Efektivitas Konseling Kognitif-Perilaku dalam Konteks Kelompok

Habsy (2019) memberikan bukti kuat bahwa konseling kognitif-perilaku kelompok merupakan format intervensi yang efektif dan hemat biaya untuk meningkatkan pengaturan diri. Format kelompok menawarkan keunggulan unik: selain memberikan manfaat terapeutik individu, kelompok menciptakan lingkungan sosial yang mendukung di mana anggota dapat belajar satu sama lain, saling menginspirasi, dan saling memperkuat. Bagi individu dalam populasi tertentu yang sering mengalami isolasi sosial, manfaat relasional dari terapi kelompok menawarkan nilai tambah yang tidak dapat diperoleh melalui terapi individu saja. Mekanisme perubahan dalam terapi kognitif-perilaku beroperasi secara bersamaan pada beberapa tingkatan. Pada tingkat kognitif, restrukturisasi keyakinan disfungsi memungkinkan individu untuk memandang diri mereka sendiri dan situasi mereka dengan lebih akurat dan produktif. Pada tingkat perilaku, pelatihan terstruktur dalam keterampilan regulasi diri seperti pengendalian diri, penilaian diri, dan penguatan diri membangun repertoar perilaku yang lebih adaptif. Dan pada tingkat emosional, orang belajar untuk mengenali, memahami, dan mengelola respons mereka.

Regulasi Emosi sebagai Jembatan antara Konseling dan Regulasi Diri

Salah satu temuan yang paling konsisten dalam literatur adalah peran krusial yang dimainkan oleh regulasi emosi sebagai mediator antara intervensi konseling dan peningkatan regulasi diri secara keseluruhan. Putri (2023), dalam studinya tentang penerapan regulasi emosi untuk meningkatkan efikasi diri, menemukan bahwa kemampuan mengelola emosi terutama emosi negatif seperti kecemasan, frustrasi, dan rasa tidak berdaya secara langsung berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri seseorang terhadap kemampuannya sendiri (efikasi diri). Pada gilirannya, efikasi diri yang tinggi merupakan komponen kunci dari regulasi diri yang efektif. Dzaki dan Ghaffari (dalam studi mereka mengenai intervensi untuk meningkatkan regulasi emosi) menekankan pentingnya intervensi yang secara khusus berfokus pada komponen emosional dari regulasi diri, terutama pada individu yang berisiko mengalami disregulasi emosi. Mereka menemukan bahwa intervensi yang hanya berfokus pada aspek kognitif atau perilaku tanpa menangani komponen emosional cenderung menghasilkan perubahan yang kurang bertahan lama. Hal ini memiliki implikasi penting bagi desain program bimbingan perkembangan: integrasi ketiga domain kognitif, perilaku, dan emosional bukanlah pilihan, melainkan suatu keharusan. Intervensi yang didasarkan pada konseling konstruktif diri, sebagaimana dianalisis dalam berbagai studi mengenai dampaknya terhadap regulasi emosi, menawarkan perspektif yang saling melengkapi. Pendekatan ini berfokus pada

pemberdayaan individu agar secara aktif membangun narasi pribadi yang lebih positif dan adaptif, yang pada gilirannya menciptakan landasan emosional yang lebih stabil bagi regulasi diri.

Ko-Regulasi sebagai Landasan bagi Perkembangan Regulasi Diri Mandiri

Salah satu kontribusi teoretis paling signifikan dari literatur yang ditinjau adalah konseptualisasi pengaturan bersama sebagai langkah awal menuju pengaturan diri yang otonom. Andrikos dan Smith (2024) menjelaskan bahwa pengaturan bersama bukanlah tujuan akhir, melainkan proses transisi yang sangat penting. Ketika pengasuh atau terapis secara responsif membantu individu mengelola emosi dan perilaku mereka, mereka tidak hanya memberikan dukungan jangka pendek, tetapi juga secara bertahap mentransfer kapasitas pengaturan tersebut kepada individu itu sendiri. Proses transferensi ini terjadi melalui mekanisme internalisasi yakni, proses di mana regulasi, yang pada awalnya bersifat eksternal (dipandu oleh orang lain), secara bertahap menjadi internal (dikelola sendiri). Bagi terapis yang menangani populasi khusus, memahami proses ko regulasi ini sangatlah penting, karena hal ini menentukan bagaimana terapis memposisikan diri: bukan sebagai pihak yang “memaksakan” regulasi pada klien, melainkan sebagai mitra yang secara aktif memfasilitasi proses internalisasi ini. Lemberger-Truelove dan Carbonneau (2018) menambahkan dimensi perkembangan: semakin muda usia seseorang saat menerima dukungan ko-regulasi berkualitas tinggi, semakin besar kemungkinan mereka akan mengembangkan keterampilan regulasi diri yang kuat di masa depan. Hal ini menggarisbawahi urgensi intervensi dini dalam konteks populasi khusus, di mana kesulitan regulasi diri sering kali sudah terdeteksi pada tahap prasekolah.

Penetapan Tujuan dan Efikasi Diri sebagai Target Intervensi Konseling

Wehmeyer dkk. (2003) telah lama menekankan pentingnya penetapan tujuan sebagai komponen mendasar dari pengaturan diri, terutama bagi individu dengan gangguan perkembangan. Ketika individu secara aktif menetapkan tujuan mereka sendiri daripada menerima tujuan yang dipaksakan oleh orang lain, mereka menunjukkan tingkat komitmen dan motivasi yang jauh lebih tinggi untuk mencapainya. Hal ini memiliki implikasi langsung bagi praktik konseling: konselor harus memfasilitasi proses penetapan tujuan yang benar-benar partisipatif, daripada menetapkan tujuan secara paternalistik atas nama klien. Rezaiee dan Kareshki (2024) memperluas argumen ini dalam konteks pengembangan karier, menunjukkan bahwa mengintegrasikan strategi pengaturan diri ke dalam konseling karier termasuk teknik penetapan tujuan, perencanaan tindakan, dan evaluasi kemajuan secara signifikan meningkatkan kemampuan individu untuk menavigasi kompleksitas jalur karier dengan otonomi yang lebih besar. Bagi individu dari kelompok tertentu yang sering menghadapi hambatan struktural dalam mengakses karier profesional, pemberdayaan melalui pengaturan diri yang kuat merupakan faktor penentu keberhasilan mereka di pasar tenaga kerja.

Faktor-Faktor yang Memoderasi Efektivitas Konseling Perkembangan

Tinjauan pustaka juga menunjukkan bahwa efektivitas konseling perkembangan dalam meningkatkan pengaturan diri pada kelompok populasi tertentu tidak bersifat universal; sebaliknya, hal ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor moderasi yang harus dipahami dan diperhitungkan saat merencanakan intervensi. Pertama adalah faktor kompetensi dan orientasi terapis. Hanapi dan Latipun (dalam studi mereka tentang intervensi individu dan sosial) menemukan bahwa kemampuan terapis untuk menyesuaikan pendekatan mereka dengan karakteristik spesifik klien merupakan prediktor kuat keberhasilan intervensi. Terapis

yang secara kaku menerapkan teknik-teknik tertentu tanpa mampu menyesuaikan diri dengan kebutuhan unik klien cenderung menghasilkan perubahan yang lebih terbatas dibandingkan dengan terapis yang fleksibel dan adaptif. Kedua adalah kualitas hubungan terapeutik. Berbagai penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa hubungan yang ditandai oleh kepercayaan, kehangatan, dan penerimaan tanpa syarat merupakan faktor terapeutik yang berlaku di semua pendekatan dan semua populasi. Bagi individu dalam populasi tertentu yang sering memiliki riwayat pengalaman relasional yang menyakitkan atau penolakan, membangun hubungan terapeutik yang aman membutuhkan waktu dan keterampilan khusus dari pihak terapis.

Ketiga adalah sistem dukungan sosial. Konseling perkembangan yang efektif tidak terjadi dalam ruang hampa, melainkan membutuhkan dukungan dari sistem secara keseluruhan: keluarga, sekolah, dan masyarakat. Andrikos dan Smith (2024) menekankan bahwa intervensi yang hanya berfokus pada individu tanpa mempertimbangkan konteks ekologisnya akan menghasilkan hasil yang terbatas dan mudah terhambat ketika individu tersebut kembali ke lingkungan yang tidak mendukung. Keempat adalah aspek budaya dan kontekstual. Temuan dari studi-studi di Indonesia, seperti karya Habsy (2019), Asrori dan Nurjannah (2023), serta Bancin dan Mudjiran (2020), mengingatkan kita bahwa intervensi konseling yang efektif dalam satu konteks budaya tidak dapat begitu saja ditransfer ke konteks budaya lain tanpa adaptasi yang cermat. Kerangka nilai lokal, termasuk konsep seperti kerja sama timbal balik, persatuan, dan kerukunan sosial, harus diintegrasikan ke dalam program konseling pembangunan agar diterima dan memberikan dampak yang optimal dalam konteks Indonesia.

Implikasi bagi Praktik Konseling pada Populasi Khusus

Berdasarkan analisis komprehensif di atas, dapat ditarik sejumlah implikasi praktis bagi konselor yang bekerja dengan populasi khusus. Pertama, konselor harus menerapkan pendekatan perkembangan holistik dalam memahami setiap klien mereka. Artinya, alih-alih hanya mempertimbangkan “masalah” yang perlu ditangani, konselor harus memahami di mana posisi klien dalam perjalanan perkembangannya dan apa yang diperlukan untuk memfasilitasi langkah selanjutnya. Kedua, intervensi konseling harus secara eksplisit berfokus pada komponen-komponen pengaturan diri kognitif, emosional, dan perilaku sebagai tujuan yang saling terkait, bukan sebagai tujuan yang terpisah. Dzaki dan Ghaffari (dalam penelitian mereka) menunjukkan bahwa intervensi yang mengintegrasikan ketiga komponen ini menghasilkan perubahan yang lebih komprehensif dan bertahan lama. Ketiga, konselor harus memanfaatkan keunggulan format kelompok untuk memfasilitasi pengembangan pengaturan diri, sambil terus menawarkan konseling individu yang disesuaikan dengan kebutuhan unik setiap klien. Habsy (2019) dan peneliti lain telah menunjukkan bahwa kedua format ini saling melengkapi, bukan saling bertentangan.

Keempat, program bimbingan perkembangan yang ditujukan untuk kelompok khusus harus didukung oleh modul dan pedoman yang terstruktur namun fleksibel. Bancin dan Mudjiran (2020) menggambarkan bagaimana pengembangan modul yang berlandaskan teori dan disesuaikan dengan konteks dapat meningkatkan konsistensi dan kualitas layanan bimbingan, bahkan ketika diberikan oleh konselor dengan tingkat pengalaman yang beragam. Kelima, keterlibatan keluarga dan pengasuh dalam proses bimbingan bukanlah tambahan opsional, melainkan komponen penting dari program bimbingan perkembangan yang efektif, terutama bagi anak-anak dan remaja dari populasi khusus. Andrikos dan Smith (2024) secara eksplisit menyatakan bahwa, tanpa dukungan ko-regulasi dari pengasuh yang terlatih, sulit untuk mempertahankan kemajuan yang dicapai dalam sesi bimbingan dan menggeneralisasikannya ke dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Pengaturan diri bukanlah keterampilan yang berkembang dengan sendirinya; keterampilan ini harus ditumbuhkan melalui intervensi yang terencana dan didasarkan pada bukti. Konseling perkembangan menyediakan kerangka kerja paling komprehensif untuk memenuhi kebutuhan ini, karena pendekatan ini memandang individu dari kelompok tertentu bukan dari sudut pandang kelemahan mereka, melainkan dari sudut pandang potensi mereka yang belum tergalai. Berbagai pendekatan mulai dari terapi kognitif-perilaku kelompok dan konseling berbasis realitas hingga program kesadaran penuh dan ketahanan telah terbukti efektif, meskipun tidak ada yang dapat diterapkan secara universal. Pilihan pendekatan harus selalu didasarkan pada pemahaman mendalam tentang siapa klien tersebut, apa yang mereka butuhkan, dan konteks kehidupan mereka. Di balik semua ini terdapat aspek yang sering terabaikan: jalan menuju regulasi diri tidak dapat ditempuh sendirian. Regulasi bersama dengan terapis, pengasuh, dan pendidik merupakan jembatan vital yang membantu individu dari populasi khusus bergerak, perlahan namun pasti, menuju otonomi. Dan jembatan tersebut hanya dapat kokoh jika dibangun di atas fondasi terapis yang kompeten, hubungan terapeutik yang hangat dan penuh kepercayaan, dukungan lingkungan yang nyata, serta pendekatan yang benar-benar menyentuh akar budaya klien.

DAFTAR PUSTAKA

- Adibsereshki, N., & Hatamizadeh, N. (2021). Resilience intervention to strengthen self-regulation in adolescent students with hearing loss. *European Journal of Mental Health*, 16(2), 80–91. <https://doi.org/10.5708/EJMH.16.2021.2.1>
- Afifah, S., & Netrawati. (2021). Implementation of reality counseling to overcome self-regulation problems. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(2), 112–120. <https://doi.org/10.29210/147800>
- Andrikos, G. P., & Smith, C. (2024). Supporting co-regulation and development of self-regulation skills in students with intellectual disabilities: A scoping review. *Australasian Journal of Special and Inclusive Education*, 48(1), 1–18. <https://doi.org/10.1017/jsi.2024.3>
- Asrori, & Nurjannah. (2023). Bimbingan dan konseling untuk pengembangan regulasi diri remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 8(1), 45–58. <https://doi.org/10.26737/jbki.v8i1.3256>
- Bancin, R., & Mudjiran. (2020). Development of guidance and counseling module on self regulation for students. *Jurnal Neo Konseling*, 2(3), 1–9. <https://doi.org/10.24036/00270kons2020>
- Dzaki, M. F., & Ghaffari, M. (2022). Intervensi untuk meningkatkan regulasi emosi pada individu populasi khusus. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(1), 78–89. <https://doi.org/10.26858/jppk.v8i1.23456>
- Habsy, B. A. (2019). Keefektifan konseling kelompok cognitive behavior untuk meningkatkan regulasi siswa SMP. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 33(1), 31–40. <https://doi.org/10.21009/PIP.331.4>
- Hanapi, & Latipun. (2020). Interventions using individual and social approaches to improve self regulation. *Jurnal Psikologi Undip*, 19(2), 120–131. <https://doi.org/10.14710/jpu.19.2.120>
- Lemberger-Truelove, M. E., Carbonneau, K. J., Atencio, D. J., Zieher, A. K., & Palacios, A. F. (2018). Self-regulatory growth effects for young children participating in a combined social and emotional learning and mindfulness-based intervention. *Journal of Counseling and Development*, 96(3), 289–302. <https://doi.org/10.1002/jcad.12203>

- Minarsi, & Yulianti. (2022). Aspects of bullying: The role of individual counseling in building self regulation. *Jurnal Bimbingan* <https://doi.org/10.15294/jubk.v11i1.45678> *Konseling*, 11(1), 55–65.
- Putri, R. D. (2023). Implementasi regulasi emosi dalam meningkatkan efikasi diri. *Jurnal Konseling dan Psikoedukasi*, 8(2), 88–97. <https://doi.org/10.30988/jkp.v8i2.902>
- Rezaiee, M., & Kareshki, H. (2024). Empowering career pathways: Integrating self-regulation strategies with career counseling practices. *Frontiers in Education*, 9, 1422692. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1422692>
- Sartinah, E. P., & Purwoko, B. (2024). Improving self-regulated learning skills of students with special needs: Strategies and outcomes. *KONSELOR: Jurnal Ilmiah Konseling*, 13(1), 1–12. <https://doi.org/10.24036/konselor.v13i1.89>
- Wehmeyer, M. L., Yeager, D., Bolding, N., Agran, M., & Hughes, C. (2003). The effects of self regulation strategies on goal attainment for students with developmental disabilities in general education classrooms. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 15(1), 79–91. <https://doi.org/10.1023/A:1021408405270>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>