



# JURNAL MUDABBIR

(Journal Research and Education Studies)

Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025

<http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir>



ISSN: 2774-8391

## Teknik Konfrontasi dalam Alur *Self-Control* untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Siswa dalam Bergaul (Studi Kuantitatif pada Anak Usia SD)

Mey Syandry Khairunnisa<sup>1</sup>, Pradana Gita Anggraini<sup>2</sup>, Gusman Lesmana<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia

Email: [mysyndry@gmail.com](mailto:mysyndry@gmail.com), [pradanagita310104@gmail.com](mailto:pradanagita310104@gmail.com),  
[gusmanlesmana@umsu.ac.id](mailto:gusmanlesmana@umsu.ac.id)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami *self-control* pada siswa SD dengan menggunakan teknik konfrontasi dalam meningkatkan kestabilan emosi mereka ketika bergaul. Penelitian ini menggunakan metode *kuantitatif deskriptif* untuk menganalisis pengaruh teknik konfrontasi dalam meningkatkan *self-control* dan kestabilan emosi siswa SD dalam bergaul. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada siswa sebagai responden. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai efektivitas teknik konfrontasi dalam membangun kestabilan emosi siswa. Hasil dan pembahasan penelitian ini adalah Secara keseluruhan memberikan bukti kuat bahwa intervensi yang diterapkan efektif dalam meningkatkan kualitas pengelolaan emosi dan pengendalian diri pada siswa. Meskipun masih ada beberapa siswa di kategori rendah, peningkatan yang terjadi menunjukkan potensi besar bagi mereka untuk terus berkembang dengan dukungan dan latihan lebih lanjut. Hal ini penting untuk membentuk pola hubungan sosial yang lebih sehat dan stabil di lingkungan sekolah.

**Kata Kunci:** Kestabilan Emosi, *Self-Control*, Teknik Konfrontasi.

### ABSTRACT

*This study aims to understand self-control in elementary school students by using confrontation techniques in improving their emotional stability when getting along. This study uses descriptive quantitative method to analyze the effect of confrontation techniques in improving self-control and emotional stability of elementary school students in getting along. Data collection was carried out through distributing questionnaires to students as respondents. The data obtained were analyzed using descriptive statistics to provide a clear picture of the effectiveness of confrontation techniques in building students' emotional stability. The results and discussion of this study are Overall, it provides strong evidence that the intervention applied*

*is effective in improving the quality of emotion management and self-control in students. Although there are still some students in the low category, the improvement shows great potential for them to continue to develop with further support and practice. This is important for forming healthier and more stable patterns of social relationships in the school environment.*

**Keywords:** Emotional Stability, Self-Control, Confrontation Technique.

## PENDAHULUAN

Self-control (pengendalian diri) merupakan suatu kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial (Berk, dalam Gunarsa, 2009). *Self-control* juga dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku, pengendalian tingkah laku mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak (Ghufron, 2011).

Kemampuan pengendalian diri erat kaitannya dengan keadaan kognitif individu. Dapat dikatakan bahwa semakin baik keadaan kognitif individu maka semakin baik pula kemampuannya dalam mengendalikan diri. Menurut Piaget (dalam Santrock, 2003) Remaja pada umur sekitar 11 sampai 15 tahun mengalami tahap pemikiran operasional formal, di mana remaja tidak lagi terbatas pada pengalaman nyata dan konkret sebagai landasan berpikir tetapi mereka mampu membayangkan situasi rekaan, kejadian yang semata-mata berupa kemungkinan hipotesis atau proporsi abstrak, dan mencoba mengolahnya dengan pemikiran logis.

Sebagai ciri kepribadian, pengendalian diri seseorang terhadap individu lain tidak sama. Ada individu yang punya pengendalian diri yang besar dan ada individu yang mempunyai pengendalian diri yang rendah. Individu yang mempunyai pengendalian diri yang besar mengubah cara dan menjadi agen utama dalam membimbing dan mengatur perilaku yang utama yang mengarah pada konsekuensi positif. Orang dengan pengendalian diri rendah tidak melakukan hal ini mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya. Dengan rendahnya pengendalian diri, mereka tidak mampu mengarahkan, dan mengatur perilakunya. Mereka tidak mampu menafsirkan rangsangan yang mereka hadapi, mereka tidak mampu mempertimbangkan akibat yang akan timbul.

Kurangnya pemahaman mengenai pengendalian diri (*self-control*) ini dibuktikan dengan adanya gejala-gejala perilaku negatif yang dialami siswa, khususnya dalam hal pengendalian perilaku, perilaku negatif yang ditunjukkan siswa yaitu kurangnya sopan

santun terhadap guru, dan sikap dalam bergaul dengan teman. Contoh kurangnya *self-control* siswa SD seperti penggunaan kata-kata yang buruk dan kasar, tidak menghargai teman dan anggota sekolah lainnya seperti guru, pengelola, penjaga kantin dan penjaga sekolah, itu disebabkan kurangnya kemampuan siswa dalam mengelola emosinya.

Menurut Ghufroon & Risnawita (2010), kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri ini terdiri dari faktor internal (dari diri individu), dan faktor eksternal (lingkungan individu). *Pertama* yaitu, faktor internal yang berpengaruh terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang maka, semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang. *Kedua*, faktor eksternal, di antaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Lebih lanjut, topik ini dideskripsikan secara mendalam dalam judul, "*Teknik Konfrontasi dalam Alur Self-Control untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Siswa dalam Bergaul (Studi Kuantitatif pada Anak Usia SD)*".

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif untuk menganalisis pengaruh teknik konfrontasi dalam meningkatkan self-control dan kestabilan emosi siswa SD dalam bergaul. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada siswa sebagai responden. Penelitian ini melibatkan sampel siswa SD yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu, seperti siswa yang menunjukkan kesulitan dalam mengendalikan emosi dalam interaksi sosial. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai efektivitas teknik konfrontasi dalam membangun kestabilan emosi siswa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hurlock (1997) mengatakan bahwa peningkatan kapasitas Pengendalian diri seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor perkembangan fisiologis, kognisi dan minat faktor sosial seperti kedewasaan dan pembelajaran lingkungan. Menurut Goldfried & Marbaum (dalam Lazarus, 1976), kontrol diri diartikan sebagai

kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif.

Menurut Tangney, Baumeister dan Boone (2004) mengusulkan bahwa kontrol diri terdiri atas lima aspek, yaitu: *pertama, self-discipline*, yaitu mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri. Individu yang disiplin mampu melepaskan segala sesuatu yang mengganggu konsentrasinya. *Kedua, deliberate/nonimpulsive*, yaitu kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu, bersifat hati-hati, dan tanpa tergesa-gesa. *Ketiga, healthy habits*, yaitu kemampuan mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang sehat bagi individu. *Keempat, work ethic*, yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri mereka didalam layanan etika kerja. *Kelima, reliability*, yaitu dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu.

Blog & Blog (dalam Zulkarnain, 2002), menjelaskan ada tiga jenis kontrol diri, yaitu: *overcontrol*, *undercontrol*, dan *apropiatcontrol*. *Pertama, overcontrol* yakni merupakan kontrol diri yang dilakukan individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam beraksi terhadap stimulus. *Kedua, undercontrol* merupakan suatu kecendrungan individu untuk melepaskan impuls dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. *Ketiga, apropiatcontrol* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

Tabel 1. Tingkat Self-Control Sebelum Intervensi

Kategori	Deskripsi
Sangat Rendah	Tidak mampu mengendalikan diri dalam situasi sosial dan sering marah.
Rendah	Masih sering tidak dapat mengendalikan diri, tetapi mulai dapat menahan emosi.
Sedang	Cukup dapat mengendalikan diri meskipun ada kesempatan untuk reaksi emosional.
Tinggi	Mampu mengendalikan diri dalam hampir semua situasi sosial.

**Penjelasan Tabel 1:**

Tabel 1 menunjukkan tingkat self-control pada siswa sebelum dilakukan intervensi. Mayoritas siswa berada dalam kategori *rendah* dan *sedang*, yang artinya sebagian besar dari mereka masih kesulitan untuk mengendalikan diri, terutama dalam menghadapi situasi sosial yang menantang. Meskipun demikian, ada beberapa siswa

yang sudah menunjukkan kecenderungan untuk mengendalikan emosi mereka dalam kategori *sedang*, meskipun ada ruang untuk perbaikan lebih lanjut. Siswa yang berada pada kategori *tinggi* relatif sedikit, menandakan bahwa mereka sudah mampu mengendalikan diri dalam hampir semua situasi sosial.

Kondisi ini menunjukkan bahwa banyak siswa yang perlu dibimbing dalam hal pengendalian diri untuk meningkatkan interaksi sosial mereka. Perlu adanya intervensi yang dapat membantu mereka untuk mengembangkan kemampuan self-control mereka. Hal ini penting untuk menciptakan hubungan sosial yang lebih sehat di dalam lingkungan sekolah, serta membantu siswa agar tidak terjebak dalam reaksi emosional yang berlebihan dalam menghadapi konflik sosial.

Tabel 2. Tingkat Stabilitas Emosi Sebelum Intervensi

Kategori	Deskripsi
Sangat Rendah	Mudah marah, cemas, atau stres, sering kesulitan mengatur perasaan.
Rendah	Sering merasa tertekan atau cemas, tetapi masih bisa mengelola sebagian besar emosi.
Sedang	Mengelola emosi dengan cukup baik dalam banyak situasi, meskipun ada beberapa kekurangan.
Tinggi	Stabil dalam menghadapi tekanan sosial, dengan pengelolaan emosi yang sangat baik.

#### **Penjelasan Tabel 2:**

Tabel 2 menggambarkan tingkat kestabilan emosi pada siswa sebelum dilakukan intervensi. Sebagian besar siswa tergolong dalam kategori *rendah* dan *sedang*, yang mencerminkan bahwa mereka sering kesulitan untuk mengatur emosi mereka. Siswa yang berada dalam kategori *rendah* cenderung mudah merasa tertekan, marah, atau stres dalam situasi sosial tertentu. Hanya beberapa siswa yang menunjukkan kestabilan emosi yang tinggi, yang mencerminkan kemampuan mereka untuk tetap tenang dan mengelola emosi secara efisien dalam berbagai situasi sosial.

Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah stabilitas emosi menjadi hal penting yang perlu diatasi dengan segera. Siswa yang memiliki kestabilan emosi rendah cenderung lebih sering terlibat dalam konflik atau masalah sosial karena emosi yang tidak terkontrol. Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada peningkatan kemampuan pengelolaan emosi siswa sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan sosial yang lebih harmonis di dalam sekolah.

Tabel 3. Tingkat Self-Control Setelah Intervensi

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	2	20%
Sedang	5	50%
Tinggi	3	30%
Total	10	100%

### *Penjelasan*

Tabel 3 menunjukkan bahwa setelah dilakukannya intervensi dengan menggunakan teknik konfrontasi, terjadi perubahan yang signifikan dalam tingkat self-control siswa. Sebagai contoh, kategori *sangat rendah* tidak lagi ditemukan, menunjukkan bahwa seluruh responden sudah mengalami peningkatan yang signifikan setelah melalui proses intervensi. Peningkatan ini sangat positif karena memberikan gambaran bahwa teknik yang diterapkan berhasil mengurangi masalah kontrol diri yang sebelumnya dialami sebagian besar siswa.

Selain itu, sebanyak 50% siswa sekarang berada pada kategori *sedang*, yang merupakan kemajuan yang baik. Diketahui bahwa pada sebelumnya, hampir 30% siswa berada dalam kategori tersebut, dan kini, setengah dari jumlah responden berada di kategori tersebut setelah intervensi. Ini menunjukkan efektivitas teknik konfrontasi dalam meningkatkan tingkat self-control siswa, meskipun masih ada sebagian yang perlu lebih banyak waktu dan latihan untuk mencapai tingkat self-control yang lebih tinggi.

Tabel 4. Tingkat Stabilitas Emosi Setelah Intervensi

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	1	10%
Sedang	4	40%

Tinggi	5	50%
Total	10	100%

### Penjelasan

Pada Tabel 4, dapat dilihat bahwa setelah intervensi, terdapat penurunan signifikan dalam kategori *rendah* dan *sangat rendah*. Kategori *sangat rendah* yang sebelumnya mencakup 30% dari responden sekarang menghilang, menunjukkan bahwa seluruh siswa berhasil mengatasi masalah kestabilan emosi mereka. Selain itu, jumlah siswa dengan stabilitas emosi yang *tinggi* meningkat drastis menjadi 50%, yang berarti bahwa banyak siswa yang berhasil mengendalikan emosi mereka dengan lebih baik setelah intervensi.

Kondisi ini menunjukkan bahwa teknik konfrontasi tidak hanya efektif dalam meningkatkan self-control, tetapi juga berdampak pada pengelolaan emosi siswa. Sebelumnya, hanya sedikit siswa yang dapat menunjukkan kestabilan emosi tinggi, namun setelah intervensi, lebih dari setengah siswa dapat mencapai kestabilan emosi yang baik. Hal ini sangat penting untuk membentuk pola hubungan sosial yang lebih sehat dan stabil di antara siswa di lingkungan sekolah.

Tabel 5. Perbandingan Tingkat *Self-Control* Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kategori	Sebelum Intervensi (%)	Sesudah Intervensi (%)
Sangat Rendah	20%	0%
Rendah	40%	20%
Sedang	30%	50%
Tinggi	10%	30%

### Penjelasan

Tabel 5 menunjukkan perubahan dramatis dalam tingkat self-control siswa setelah intervensi. Sebelumnya, 20% dari siswa berada dalam kategori *sangat rendah* dan kini angka tersebut turun menjadi 0%. Hal ini menunjukkan bahwa teknik konfrontasi berhasil memperbaiki kemampuan self-control siswa secara signifikan. Selain itu, jumlah siswa dengan self-control *sedang* dan *tinggi* meningkat secara substansial, yang berarti bahwa teknik ini berdampak positif dalam membantu siswa mengatur diri mereka sendiri, terutama dalam situasi sosial.

Secara keseluruhan, perubahan signifikan dalam kategori self-control memberikan bukti kuat bahwa intervensi yang digunakan efektif dalam meningkatkan kualitas pengelolaan emosi dan pengendalian diri pada siswa SD. Meski ada beberapa siswa yang masih berada pada kategori *rendah*, peningkatan yang terjadi menunjukkan bahwa dengan terus berlatih dan dengan dukungan lebih lanjut, mereka dapat mengembangkan self-control yang lebih baik di masa mendatang.

### *Teknik Konfrontasi*

Confrontation atau konfrontasi mengacu pada teknik atau keterampilan konselor yang melakukan ini secara lisan untuk mengatasi kesenjangan tersebut pikiran, keputusan, perilaku, tindakan, yang ingin mereka lakukan Klien menyadari ekspresi atau respons yang ditunjukkan dalam suatu situasi. Teknik ini banyak digunakan dalam terapi Gestalt.

Dalam konseling Gestalt, konseli memutuskan tindakan apa yang akan diubah, sementara konselor memutuskan bagaimana cara untuk mengubahnya. Hal ini mirip dengan peran konselor sebagai panduan dan pengendali dalam proses konseling, sedangkan konseli adalah orang yang siap mengikuti arahan dengan sukarela. Konsep konfrontasi berasal dari konseling Gestalt. Gestalt adalah jenis pola yang unik yang terdiri dari bagian-bagian yang terintegrasi dalam satu keseluruhan.

Menurut Erford (2017), teknik konfrontasi adalah cara untuk membantu konseli menyelidiki cerita mereka dari perbedaan dan pertentangan antara kata-kata dan tindakan konseli. Persetujuan serupa dinyatakan oleh Knaap (Diniah, 2017) yang menjelaskan bahwa konfrontasi adalah cara yang dilakukan oleh konselor dengan hati-hati dan penuh kesadaran, untuk menunjukkan perbedaan antara pikiran, tindakan, dan perasaan yang dialami oleh konselor. Menurut Leman (Diniah, 2017), konfrontasi adalah teknik yang menantang konselor untuk melihat inkonsistensi antara kata-kata dengan perilaku atau bahasa tubuh, gagasan awal dengan gagasan berikutnya, senyum dengan kesedihan, dan sebagainya. Tujuannya adalah untuk mendorong konseli melakukan penelitian diri dengan jujur, meningkatkan potensi konseli, membawa konseli menyadari adanya ketidaksesuaian, konflik, atau kontradiksi dalam dirinya.

Langkah atau prosedur penerapan teknik Confrontation Menurut (Erford, 2017), langkah yang digunakan untuk mengimplementasikan teknik konfrontasi yaitu:

1. Mendengarkan konseli secara aktif untuk mengidentifikasi diskrepansi, ambivalensi, dan pesan-pesan campur-aduk. Mengidentifikasi enam tipe diskrepansi yang harus disimak konselor, termasuk: (a) diskrepansi antara pesan verbal dan nonverbal, (b) keyakinan dan pengalaman, (c) nilai-nilai dan perilaku (d) ucapan dan perilaku (e) pengalaman dan rencana dan (f) pesan verbal.



2. Konselor profesional membantu merangkum dan mengklarifikasi diskrepansi-diskrepansi konseli, kemudian menggunakan keterampilan observasi dan mendengarkan tambahan untuk membantu konseli mengatasi konflik-konflik internal dan eksternal yang diakibatkan oleh diskrepansi-diskrepansi tersebut.
3. Mengusulkan konselor profesional untuk mengonfrontasi konseli secara empatik dengan cara yang dapat diterima oleh konseli. Mengetahui cara yang mungkin diterima atau tidak diterima oleh konseli membutuhkan banyak insight, keterampilan, dan pengalaman.
4. Melibatkan mengamati/mengobservasi dan mengevaluasi efektifitas konfrontasi. Dua skala evaluasi konfrontasi telah diusulkan: client change scale (skala perubahan konseli).

Teknik konfrontasi diterapkan untuk membantu klien menganalisis rasa percaya diri melalui konflik antara perkataan dan tindakan individu (perubahan). Secara teoritis kontradiksi ini dalam hal ini menimbulkan disonansi (refleksi diri) sehingga siswa memahami apa yang dikatakannya dengan apa yang terjadi pada dirinya sehingga memotivasi orang yang dinasihati untuk mengatasi jarak antara perkataannya dan tindakannya serta menjadi “bebas” dari jebakan. Aplikasi efektif konfrontasi dan konfrontasi empatik membantu konseli mengubah perilakunya menjadi kongruen dan menjalani gaya hidup dengan fungsi lebih sehat dan lebih penuh (Corey, 2003).

### ***Kelebihan Teknik Konfrontasi***

Poin penting yang menjelaskan mengapa konfrontasi itu penting adalah: (1) Konfrontasi diperlukan untuk mengembangkan kesadaran klien. Ciri-ciri individu yang otonom adalah kemampuan mengambil tanggung jawab pada diri sendiri atau pada orang lain. begitulah, klien dalam memahami fungsi dan peran mereka dalam diri mereka sendiri dan dalam masyarakat. (2) mampu mengembangkan keintiman dengan diri sendiri dan orang lain melihat dampak tindakan klien dari berbagai sudut. (3) Memfasilitasi perubahan yang ingin dilakukan klien. Menghindari konfrontasi akan merugikan klien, Konfrontasi empatik akan memotivasi pelanggan untuk melakukan hal tersebut periksa diri Anda untuk perbedaan antara pikiran, perasaan dan perilaku dan dengan sebagai perbandingan, kita mampu menjembatani kesenjangan tersebut dengan cara mendukung kemajuan klien

### *Kekurangan Teknik Konfrontasi*

Kebanyakan konselor enggan menggunakan konfrontasi karena menurut mereka teknik ini sulit dan berpotensi merusak aliansi terapeutik. Selain itu, ada alasan mengapa konselor enggan menggunakan teknik konfrontasi, dikarenakan untuk melindungi perasaan aman dengan meminimalkan kemungkinan individu akan mengalami penurunan psikolog. Dan Juga teknik konfrontasi tersebut lebih berbahaya karena nasehat dapat menimbulkan kemarahan dalam diri klien dan diri mereka sendiri (konselor), yang dapat menghancurkan kepercayaan dan hubungan antara konselor dan konseli.

### *Kestabilan Emosi*

Emosi diungkapkan untuk mengungkapkan kebahagiaan atau ketidakbahagiaan. Hal tersebut memanifestasikan dirinya dalam bentuk perilaku. Ini menunjukkan bahwa emosi individu dipengaruhi oleh interaksi dan keadaan sekitar pada waktu tertentu dan berubah dengan sangat cepat. Santrock (2007) berpendapat: bahwa emosi adalah perasaan yang muncul ketika seseorang sedang emosi. mereka menemukan diri mereka dalam situasi atau interaksi yang mereka anggap penting. Najati (2000) menjelaskan bahwa peserta didik yang memiliki kestabilan emosi tinggi tidak akan berlebih-lebihan dalam mengungkapkan emosi yang ada pada dirinya, hal tersebut dikarenakan jika emosi diungkapkan secara berlebihan maka dapat membahayakan kondisi kesehatan psikis dan fisik.

Kestabilan emosi merupakan satu tahapan agar individu mampu menghadapi permasalahan yang disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal dengan tenang. Ketidakstabilan emosi antara lain memanifestasikan dirinya sebagai kemarahan yang meledak-ledak, mudah tersinggung, perubahan suasana hati yang begitu cepat, bersikap kasar atau arogan, mudah sakit hati dan wajah yang selalu muram. Suasana hati ini sering berubah seiring berjalannya waktu yang relatif cepat. Ketidakstabilan emosi memanifestasikan dirinya dalam perilaku sehari-hari dapat menyebabkan masalah pada perkembangan pribadi dan sosial.

Semiun (2006) mengemukakan bahwa terdapat dua macam kualitas emosi yaitu emosi positif dan emosi negatif. Ini dijelaskan bahwa emosi positif diekspresikan dalam perilaku yang dapat meningkatkan perasaan gembira, misalnya: cinta, harapan, gairah, antusias dan kegembiraan. Emosi yang positif juga dapat muncul ketika individu sedang bersemangat menghadiri pelajaran sekolah. Emosi negatif adalah emosi yang tidak menyenangkan bagi individu, misalnya rasa takut, marah, cemas, putus asa, frustrasi, kata-kata kasar, kutukan dan sedih. Emosi negatif dapat mengganggu konsentrasi siswa, karena ketika individu mengalami suasana hati yang tidak menyenangkan maka akan mengganggu konsentrasinya belajar dan berkurangnya motivasi belajar.

Tingkat kematangan emosi siswa dapat ditunjukkan melalui umpan balik dan kontrol emosi yang baik dan pantas. Siswa bereaksi terhadap suatu peristiwa tanpa melebih-lebihkan dan mengatur emosi agar tidak cepat berubah. Untuk mencapai keadaan emosi yang stabil, perlu diberikan bimbingan emosi. Jika emosi dapat dikendalikan dengan cara yang benar, maka emosi akan stabil. Pengendalian emosi bukan berarti emosi ditekan atau tidak boleh diungkapkan, namun sebaliknya membentuk emosi dengan mengubah ekspresi ke arah positif.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah ketidakstabilan emosi adalah menggunakan teknik konfrontasi. Teknik *confrontation* dalam penelitian ini merupakan keterampilan konselor membantu konseli untuk menyadari adanya kesenjangan antara kata dan perbuatan atau bahasa badan, pikiran, tindakan dan perasaan konseli sehingga konseli dapat mengubah perilakunya menjadi terarah dan menjalani gaya hidup yang sehat (Erford, 2017).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa teknik konfrontasi yang diterapkan pada siswa SD berhasil meningkatkan tingkat self-control dan kestabilan emosi mereka. Sebelum intervensi, banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi dan berinteraksi dengan teman sebaya, namun setelah intervensi, terdapat perubahan signifikan pada tingkat self-control dan kestabilan emosi mereka, dengan lebih banyak siswa yang menunjukkan perbaikan pada kategori sedang dan tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa teknik konfrontasi dapat menjadi metode yang efektif dalam membantu siswa mengelola emosi mereka, terutama dalam menghadapi situasi sosial yang menantang.

Selain itu, teknik konfrontasi juga terbukti mampu memberikan dampak positif terhadap hubungan sosial siswa. Peningkatan *self-control* dan kestabilan emosi secara langsung berkontribusi pada kemampuan siswa untuk menjalin hubungan yang lebih baik dengan teman-teman mereka, serta meminimalisir konflik yang muncul akibat reaksi emosional yang tidak terkontrol. Dengan demikian, penggunaan teknik ini dapat diusulkan sebagai salah satu pendekatan untuk meningkatkan kemampuan sosial dan emosional siswa dalam konteks pendidikan sekolah dasar.

## REFERENSI

Ananda, S. D. (2023). Kritik dan Pengembangan Teknik Konseling Konfrontasi. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 253-274. <https://jurnal.uinsyahada.ac.id/index.php/Irsyad/article/view/8795>.

- Corey, G. (2003). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Diniah, K. (2017). *Efektifitas Pelatihan Teknik Konfrontasi Terhadap Peningkatan Kemampuan Kompetensi Sosial Guru Bimbingan dan Konseling dengan Siswa Autis di Yogyakarta*. (Thesis), Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.  
<https://www.academia.edu/download/93181748/80740525.pdf>.
- Erford, B. (2017). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fitriani, D., & Haryanto, R. (2020). Teknik Konfrontasi sebagai Metode Pengendalian Emosi pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 35(3), 125-138.
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risna wita S. 2011. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Najati. (2000). *Psikologi dalam Tinjauan Hadist Nabi*. Jakarta Selatan: Mustaqim.
- Nur, F., & Suryani, L. (2019). Pengaruh Self-Control terhadap Tingkat Kestabilan Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 32(1), 45-58.
- Pratama, H., & Sudaryanto, M. (2021). Pengaruh Intervensi Psikologis terhadap Self-Control Siswa SD di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Psikologi Anak dan Remaja*, 18(2), 90-101.
- Ramadhan, M., & Purnama, Y. (2023). Penggunaan Teknik Konfrontasi dalam Meningkatkan Kemandirian dan Self-Control Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pengembangan Psikologi Anak*, 36(1), 52-64.
- Santrock, Jhon W. 2003. *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Jakarta: Erlangga.
- Semiun. (2006). *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Kanisius.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). *High selftcontrol predicts good adjustment, lesspathology, better grades, and interpersonal succes*. *Journal of personality*.
- Wijayanti, D. & Widodo, S. (2022). Peningkatan Kestabilan Emosi melalui Pendekatan Psikologi Terapan pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Psikologi*, 27(4), 215-228.
- Zulkarnain, Z. (2002). *Hubungan Kontrol Diri dengan Kreativitas Pekerja*. Program study Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.