LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 2 Tahun 2026.
Online ISSN: 3026-7889

PROGRAM "SAHABAT PERCAYA DIRI": INTERVENSI BERBASIS ASESMEN FUNGSIONAL UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI DAN PERILAKU ANAK DENGAN HAMBATAN EMOSI DAN PERILAKU

Naila Siti Wulandari[1]*, Dian Aulia Mareti[2], Yoga Budhi Santoso[3]
[1-3]Program Studi Pendidikan Khusus, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia
Email: nailasitiw24@upi.edu[1*], dianaulia07@upi.edu[2], yoga.b.santoso@upi.edu[3]

Abstrak

Anak dengan hambatan emosi dan perilaku (HEP) sering menunjukkan kesulitan dalam regulasi emosi, perilaku menentang, serta masalah dalam interaksi sosial di lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses asesmen serta pelaksanaan program intervensi "Sahabat Percaya Diri" yang dirancang untuk meningkatkan regulasi emosi, kepercayaan diri, dan perilaku adaptif pada anak dengan kecenderungan Oppositional Defiant Disorder (ODD) ringan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara dengan anak, guru, dan orang tua, penggunaan instrumen internalizing-externalizing, serta Functional Behavioral Assessment (FBA). Hasil asesmen menunjukkan bahwa anak mengalami kombinasi perilaku internalizing berupa kecemasan sosial dan penarikan diri serta perilaku externalizing berupa hiperaktivitas dan perilaku menentang. Program intervensi "Sahabat Percaya Diri" dilaksanakan melalui beberapa pertemuan terstruktur yang menekankan latihan regulasi emosi, penguatan citra diri positif, dan keterampilan sosial. Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya penurunan perilaku menentang, peningkatan kemampuan mengelola emosi, serta perbaikan interaksi sosial anak di sekolah. Program ini menegaskan pentingnya intervensi berbasis asesmen fungsional dan kolaborasi antara sekolah dan keluarga dalam menangani anak dengan hambatan emosi dan perilaku.

Kata kunci: Hambatan Emosi Dan Perilaku, ODD, Regulasi Emosi, Kepercayaan Diri, Intervensi Perilaku.

Abstract

Children with emotional and behavioral disorders (EBD) often exhibit difficulties in emotional regulation, defiant behavior, and problems in social interactions in the school environment. This study aims to describe the assessment process and implementation of the "Sahabat Percaya Diri" intervention program designed to improve emotional regulation, self-confidence, and adaptive behavior in children with

Article History
Received: Januari 2026
Reviewed: Januari 2026
Published: Januari 2026
Plagiarism Checker No 77
DOI : Prefix DOI : 10.8734/Musytari.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

mild Oppositional Defiant Disorder (ODD) tendencies. This study used a qualitative approach with a case study design. Data collection techniques included observation, interviews with children, teachers, and parents, the use of internalization-externalization instruments, and the Functional Behavioral Assessment (FBA). The assessment results showed that the children experienced a combination of internalizing behaviors in the form of social anxiety and withdrawal and externalizing behaviors in the form of hyperactivity and defiant behavior. The "Sahabat Percaya Diri" intervention program was implemented through several structured meetings that emphasized emotional regulation training, strengthening positive self-image, and social skills. Results showed a decrease in defiant behavior, an increase in emotional management skills, and improvements in children's social interactions at school. This program emphasizes the importance of functional assessment-based interventions and collaboration between schools and families in addressing children with emotional and behavioral challenges.

***Keywords**: Emotional and Behavioral Challenges, ODD, Emotional Regulation, Self-Confidence, Behavioral Intervention.*

Pendahuluan

Hambatan Emosi dan Perilaku (HEP) merupakan kondisi yang ditandai dengan ketidakmampuan anak dalam mengelola emosi serta menampilkan perilaku yang sesuai dengan norma sosial dan tuntutan lingkungan sekolah. Hambatan ini dapat muncul dalam bentuk perilaku internalizing, seperti kecemasan dan penarikan diri, maupun perilaku externalizing, seperti perilaku menentang dan hiperaktivitas. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa anak dengan hambatan emosi dan perilaku memiliki risiko tinggi mengalami kesulitan akademik dan sosial apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat (Sari & Lestari, 2020).

Dalam praktik pendidikan inklusif, perilaku menentang pada anak sering kali dipersepsikan sebagai kenakalan atau kurang disiplin. Padahal, perilaku tersebut kerap merupakan bentuk ketidakmampuan anak dalam meregulasi emosi dan mengekspresikan kebutuhan secara adaptif. Putri, Handayani, dan Rahmawati (2021) menyatakan bahwa perilaku oposisi pada anak usia sekolah dasar sering berkaitan dengan pengalaman emosional negatif serta pola asuh yang tidak konsisten.

Faktor lingkungan keluarga juga memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan emosi dan perilaku anak. Wulandari dan Mulyani (2019) menemukan bahwa pola asuh yang keras dan perfeksionis berhubungan dengan rendahnya kepercayaan diri serta meningkatnya perilaku menentang pada anak. Selain itu, anak dengan hambatan emosi dan perilaku sering menunjukkan kecemasan sosial dan kesulitan menjalin relasi dengan teman sebaya (Rahmawati & Nugraha, 2022).

Berbagai penelitian di Indonesia menegaskan bahwa intervensi yang efektif bagi anak dengan HEP perlu berfokus pada peningkatan regulasi emosi dan keterampilan sosial melalui pendekatan berbasis asesmen. Hidayati dan Pratiwi (2021) menyebutkan bahwa program berbasis Social Emotional Learning (SEL) mampu meningkatkan kesadaran diri dan kontrol emosi anak secara signifikan. Oleh karena itu, penelitian ini merancang dan mengimplementasikan program intervensi “Sahabat Percaya Diri” yang disusun berdasarkan hasil asesmen fungsional untuk membantu anak dengan hambatan emosi dan perilaku.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai kondisi emosional dan perilaku subjek serta untuk mendeskripsikan secara rinci proses asesmen, perancangan, dan pelaksanaan program intervensi "Sahabat Percaya Diri" dalam konteks alami subjek. Studi kasus memungkinkan peneliti mengkaji fenomena secara holistik dengan mempertimbangkan latar belakang individu, lingkungan sekolah, dan lingkungan keluarga yang memengaruhi perilaku anak.

Subjek penelitian adalah seorang anak laki-laki berusia 11 tahun yang duduk di kelas V sekolah dasar dan teridentifikasi memiliki hambatan emosi dan perilaku dengan kecenderungan Oppositional Defiant Disorder (ODD) ringan. Subjek dipilih berdasarkan hasil observasi awal dan rekomendasi guru kelas yang menunjukkan adanya kesulitan dalam regulasi emosi, perilaku menentang, serta kecemasan sosial. Penelitian dilaksanakan di lingkungan sekolah dasar tempat subjek belajar dengan melibatkan guru kelas dan orang tua sebagai informan pendukung untuk memperoleh data yang komprehensif.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung, wawancara semi-terstruktur, serta penggunaan instrumen asesmen perilaku. Observasi dilakukan secara sistematis untuk mengamati perilaku subjek selama proses pembelajaran, waktu istirahat, dan interaksi sosial dengan teman sebaya maupun guru. Wawancara dilakukan kepada subjek, guru kelas, dan orang tua guna menggali informasi terkait kondisi emosional anak, pola perilaku yang muncul, faktor pemicu perilaku bermasalah, serta strategi penanganan yang telah diterapkan sebelumnya. Selain itu, instrumen internalizing dan externalizing digunakan untuk mengidentifikasi kecenderungan masalah emosi dan perilaku anak, dengan mengacu pada kriteria DSM-5 sebagai dasar identifikasi karakteristik Oppositional Defiant Disorder.

Untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai fungsi perilaku bermasalah, penelitian ini menggunakan Functional Behavioral Assessment (FBA) melalui analisis antecedent, behavior, dan consequence (ABC). FBA bertujuan untuk mengidentifikasi situasi pemicu munculnya perilaku, bentuk perilaku yang ditampilkan, serta konsekuensi yang mempertahankan perilaku tersebut, sehingga intervensi yang dirancang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik subjek.

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahap yang dimulai dari asesmen awal, perancangan program intervensi, pelaksanaan intervensi, hingga evaluasi hasil. Program intervensi "Sahabat Percaya Diri" dilaksanakan dalam beberapa sesi terstruktur yang berfokus pada peningkatan kemampuan regulasi emosi, penguatan kepercayaan diri, serta pengembangan keterampilan sosial anak. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan kondisi perilaku subjek sebelum dan sesudah intervensi berdasarkan hasil observasi lanjutan serta umpan balik dari guru dan orang tua.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Untuk meningkatkan keabsahan data, dilakukan triangulasi sumber dengan membandingkan data yang diperoleh dari subjek, guru, dan orang tua sehingga temuan penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Asesmen Awal Anak dengan Hambatan Emosi dan Perilaku

Hasil asesmen awal menunjukkan bahwa subjek penelitian merupakan anak dengan hambatan emosi dan perilaku yang ditandai oleh kombinasi gejala internalizing dan

externalizing. Pada aspek internalizing, anak memperlihatkan kecemasan sosial, rasa malu berlebihan, serta kecenderungan menarik diri dari situasi sosial yang menuntut keterlibatan aktif, seperti diskusi kelompok dan tampil di depan kelas. Anak merasa takut melakukan kesalahan, cenderung menghindari perhatian, dan menunjukkan kepercayaan diri yang rendah meskipun secara kognitif mampu mengikuti pembelajaran.

Sementara itu, pada aspek externalizing, anak menunjukkan perilaku hiperaktif, sulit duduk tenang, sering menyela pembelajaran, serta membantah instruksi guru dan orang tua. Berdasarkan laporan guru dan orang tua, perilaku agresif fisik muncul secara situasional dan reaktif, bukan sebagai pola destruktif yang menetap. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku bermasalah anak lebih bersifat defensif dan impulsif dibandingkan agresif yang terencana.

Hasil pengisian instrumen DSM-5 checklist menunjukkan kecenderungan Oppositional Defiant Disorder (ODD) kategori ringan, disertai gejala kecemasan sosial. Tidak ditemukan indikasi Conduct Disorder, sehingga fokus intervensi diarahkan pada penguatan regulasi emosi, kontrol impuls, dan pengembangan kepercayaan diri.

Temuan Functional Behavioral Assessment (FBA)

Hasil Functional Behavioral Assessment (FBA) menunjukkan bahwa perilaku bermasalah anak memiliki fungsi utama sebagai bentuk pelarian (escape) dan pencarian perhatian (attention). Perilaku menolak instruksi dan membantah guru sering muncul ketika anak dihadapkan pada tugas akademik yang dianggap sulit atau situasi yang memicu kecemasan, seperti diminta maju ke depan kelas. Dalam konteks ini, perilaku menentang berfungsi sebagai strategi anak untuk menghindari situasi yang dirasakan mengancam harga dirinya.

Selain itu, perilaku mengganggu teman dan berbicara di luar konteks pembelajaran muncul ketika anak merasa bosan atau kurang mendapatkan perhatian. Respon lingkungan yang tidak konsisten, seperti teguran keras atau pemindahan tempat duduk, secara tidak langsung memperkuat perilaku tersebut. Temuan ini menegaskan pentingnya pemahaman fungsi perilaku sebelum merancang intervensi, sebagaimana ditegaskan dalam prinsip asesmen perilaku fungsional (Cooper et al., 2020).

FBA menjadi landasan utama dalam perancangan Program “Sahabat Percaya Diri”, yang menekankan pada penggantian perilaku maladaptif dengan strategi ekspresi emosi dan komunikasi yang lebih adaptif.

Hasil Pelaksanaan Program “Sahabat Percaya Diri”

Program “Sahabat Percaya Diri” dilaksanakan melalui delapan sesi intervensi terstruktur yang mencakup pengenalan emosi, latihan regulasi emosi, penguatan kepercayaan diri, serta pelatihan keterampilan sosial. Selama pelaksanaan program, terjadi perubahan perilaku yang bersifat gradual namun konsisten.

Data observasi menunjukkan penurunan frekuensi perilaku menolak instruksi, membantah guru, dan menunjukkan kemarahan secara terbuka. Anak mulai mampu menunda respons emosional ketika menghadapi situasi yang memicu frustrasi. Pada sesi pertengahan program, anak sudah mampu menggunakan strategi menenangkan diri, seperti menarik napas dan memilih diam, dibandingkan meluapkan emosi secara impulsif.

Selain itu, terjadi peningkatan partisipasi anak dalam kegiatan kelompok. Anak mulai berani terlibat dalam diskusi sederhana dan menunjukkan usaha untuk bekerja sama dengan teman sebaya, meskipun masih memerlukan pendampingan. Guru dan orang tua melaporkan bahwa anak menjadi lebih mudah diarahkan dan menunjukkan penyesalan setelah marah, yang mengindikasikan berkembangnya kesadaran diri dan kontrol emosi

Pembahasan: Efektivitas Intervensi Berbasis Asesmen Fungsional

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis asesmen fungsional efektif dalam meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan perilaku bermasalah pada anak dengan hambatan emosi dan perilaku. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa perilaku menentang pada anak tidak dapat dipahami sebagai bentuk kenakalan semata, melainkan sebagai respons terhadap kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi.

Perilaku membantah dan hiperaktif yang ditunjukkan anak berkaitan erat dengan kecemasan sosial dan rasa takut gagal. Menurut Gross (2020), kegagalan dalam regulasi emosi menyebabkan individu bereaksi secara impulsif terhadap situasi yang menekan. Dalam konteks ini, perilaku menentang berfungsi sebagai mekanisme pertahanan psikologis untuk melindungi diri dari rasa tidak aman.

Program “Sahabat Percaya Diri” dirancang untuk menjawab kebutuhan tersebut dengan menekankan penggantian perilaku (behavior replacement), bukan sekadar penghapusan perilaku bermasalah. Anak diajarkan cara alternatif untuk mengekspresikan emosi, seperti mengungkapkan perasaan secara verbal, meminta bantuan, dan menggunakan strategi menenangkan diri. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip intervensi berbasis bukti dalam Applied Behavior Analysis (Cooper et al., 2020).

Integrasi Regulasi Emosi dan Social Emotional Learning (SEL)

Keberhasilan program juga dipengaruhi oleh integrasi prinsip Social Emotional Learning (SEL), khususnya pada aspek kesadaran diri dan pengelolaan emosi. Anak tidak hanya belajar mengenali emosi yang dirasakan, tetapi juga memahami dampak emosinya terhadap orang lain. Hal ini membantu anak membangun empati dan memperbaiki kualitas interaksi sosial.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa program SEL efektif meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan perilaku eksternalizing pada anak dengan hambatan emosi dan perilaku (Durlak et al., 2022). Temuan dalam penelitian ini mendukung hasil tersebut, di mana anak menunjukkan peningkatan kontrol diri dan keterampilan sosial setelah mengikuti program intervensi.

Kolaborasi antara guru dan orang tua turut memperkuat efektivitas program. Konsistensi strategi di lingkungan rumah dan sekolah menciptakan rasa aman emosional bagi anak, sehingga anak tidak lagi merasa perlu mempertahankan diri melalui perilaku menentang.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pelaksanaan program intervensi “Sahabat Percaya Diri”, dapat disimpulkan bahwa anak dengan hambatan emosi dan perilaku menunjukkan kombinasi perilaku internalizing dan externalizing yang berdampak pada regulasi emosi, kepercayaan diri, serta kualitas interaksi sosial di lingkungan sekolah. Hasil asesmen menunjukkan bahwa perilaku menentang dan kesulitan emosi yang dialami anak berkaitan erat dengan ketidakmampuan dalam mengelola emosi serta faktor lingkungan yang kurang mendukung.

Program intervensi "Sahabat Percaya Diri" yang dirancang berdasarkan asesmen fungsional terbukti membantu anak dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi, mengurangi perilaku menentang, serta memperbaiki interaksi sosial dengan guru dan teman sebaya. Anak menunjukkan peningkatan kemampuan menenangkan diri, keberanian untuk berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, serta respons yang lebih adaptif terhadap aturan dan tuntutan lingkungan sekolah.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa intervensi berbasis asesmen fungsional dan pendekatan sosial-emosional memiliki peran penting dalam menangani anak dengan hambatan emosi dan perilaku. Kolaborasi antara guru dan orang tua juga menjadi faktor pendukung utama keberhasilan intervensi. Program "Sahabat Percaya Diri" dapat dijadikan alternatif intervensi yang aplikatif dan kontekstual dalam mendukung perkembangan emosional dan perilaku anak di sekolah dasar.

Daftar Referensi

Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2021). Emotional intelligence and social-emotional learning: A systematic review. Educational Psychologist, 56(3), 181–199. https://doi.org/10.1080/00461520.2021.1875414

Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2020). Applied behavior analysis (3rd ed.). Pearson.

Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (2022). Handbook of social and emotional learning: Research and practice. Guilford Press.

Gross, J. J. (2020). Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry, 31(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2020.1723180

Hidayati, N., & Pratiwi, R. (2021). Implementasi social emotional learning untuk meningkatkan regulasi emosi anak dengan masalah perilaku di sekolah dasar. Jurnal Pendidikan Khusus, 17(2), 85–95.

Putri, A. R., Handayani, T., & Rahmawati, D. (2021). Perilaku oposisi pada anak usia sekolah dasar dan faktor yang memengaruhinya. Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia, 10(1), 45–56.

Rahmawati, S., & Nugraha, A. (2022). Kecemasan sosial dan keterampilan sosial pada anak dengan hambatan emosi dan perilaku. Jurnal Psikologi Anak dan Pendidikan, 4(1), 21–32.

Sari, M., & Lestari, D. (2020). Hambatan emosi dan perilaku pada anak usia sekolah dasar dalam konteks pendidikan inklusif. Jurnal Pendidikan Inklusi, 6(2), 101–110.

Sugai, G., & Horner, R. (2020). Sustaining and scaling positive behavioral interventions and supports. School Psychology Review, 49(4), 363–378. https://doi.org/10.1080/2372966X.2020.1793549

Utami, P., & Setiawan, B. (2020). Functional behavioral assessment sebagai dasar penyusunan program intervensi perilaku anak. Jurnal Pendidikan Khusus Indonesia, 16(1), 33–42.

Walker, H. M., Ramsey, E., & Gresham, F. M. (2021). Antisocial behavior in school: Evidence-based practices. Cengage Learning.

Wulandari, R., & Mulyani, S. (2019). Pola asuh orang tua dan perilaku menentang pada anak usia sekolah dasar. Jurnal Pendidikan Anak, 8(2), 120–129.