



DOI: <https://doi.org/10.38035/jmpis.v7i2>
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Bimbingan dan Katarsis Emosi untuk Mengatasi Masalah Regulasi Diri pada Kelompok Warga Binaan dengan Perilaku Antisosial di Panti Sosial Bina Karya Harapan Jaya Cipayung

Abiel Matthew Budiyanto^{1*}, Destrinda Haya Atiqah², Ratri Eka Yuniarsih³, Rilla Sovitriana⁴

¹Universitas Persada Indonesia Y.A.I, Jakarta, Indonesia, abel.2465270008@upi-yai.ac.id

²Universitas Persada Indonesia Y.A.I, Jakarta, Indonesia, destrinda.2465270018@upi-yai.ac.id

³Universitas Persada Indonesia Y.A.I, Jakarta, Indonesia, ratri.2465270022@upi-yai.ac.id

⁴Universitas Persada Indonesia Y.A.I, Jakarta, Indonesia, rilla.sovitriana@upi-yai.ac.id

*Corresponding Author: abel.2465270008@upi-yai.ac.id

Abstract: *Antisocial behavior is a psychosocial problem closely related to self-regulation failure, such as the inability to control emotions, thoughts, and actions. This study aims to determine the effectiveness of group counseling using guidance and emotional catharsis techniques in overcoming self-regulation problems among residents with antisocial behavior at the Bina Karya Harapan Jaya Cipayung Social Institution. The method used was psychological intervention through supportive therapy over ten sessions, with five residents as subjects. Data collection was conducted through interviews, observations, psychological tests (WBIS and Wartegg), and self-regulation scales. The results of the study showed a significant increase in self-regulation, marked by an average score increase of 42% and a change in the self-regulation category from moderate to high and very high. In conclusion, group counseling with guidance and emotional catharsis techniques is effective in improving self-regulation and reducing antisocial behavior tendencies in inmates.*

Keywords: *Antisocial, Emotional Catharsis, Group Counseling, Self-Regulation, Supportive Therapy*

Abstrak: Perilaku antisosial merupakan masalah psikososial yang berkaitan erat dengan kegagalan regulasi diri, seperti ketidakmampuan mengendalikan emosi, pikiran, dan tindakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan konseling kelompok dengan teknik bimbingan dan katarsis emosi dalam mengatasi masalah regulasi diri pada warga binaan dengan perilaku antisosial di Panti Sosial Bina Karya Harapan Jaya Cipayung. Metode yang digunakan adalah intervensi psikologis melalui terapi suportif selama sepuluh sesi, dengan subjek lima warga binaan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, tes psikologi (WBIS dan Wartegg), serta skala regulasi diri. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan regulasi diri yang signifikan, ditandai dengan kenaikan skor rata-rata sebesar 42% dan perubahan kategori regulasi diri dari sedang menjadi tinggi dan sangat tinggi.

Kesimpulannya, konseling kelompok dengan teknik bimbingan dan katarsis emosi efektif dalam meningkatkan regulasi diri serta mengurangi kecenderungan perilaku antisosial pada warga binaan.

Kata Kunci: Antisosial, Katarsis Emosi, Konseling Kelompok, Regulasi Diri, Terapi Suportif

PENDAHULUAN

Secara konseptual, perilaku antisosial dipahami sebagai pola perilaku yang melanggar norma sosial serta hak-hak orang lain, baik secara langsung maupun tidak langsung (Calkins & Keane, 2009). Perilaku ini tidak hanya mencerminkan pelanggaran terhadap aturan sosial yang berlaku, tetapi juga menunjukkan adanya kegagalan individu dalam menginternalisasi nilai-nilai moral dan sosial yang menjadi dasar kehidupan bermasyarakat. Ketidakmampuan tersebut menyebabkan individu kesulitan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan sosial, sehingga interaksi interpersonal yang dibangun cenderung bersifat disfungsional dan tidak berkelanjutan. Dalam relasi sosial, individu dengan kecenderungan perilaku antisosial sering kali menunjukkan rendahnya empati, kurangnya rasa bersalah, serta minimnya kepedulian terhadap dampak perilaku mereka terhadap kesejahteraan orang lain, yang pada akhirnya memperkuat pola relasi yang bermasalah.

Lebih jauh, perilaku antisosial tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan berkembang melalui proses yang panjang dan bersifat kumulatif. Calkins dan Keane (2009) menegaskan bahwa akar perilaku antisosial umumnya telah tampak sejak masa kanak-kanak, khususnya dalam bentuk perilaku agresif dan destruktif yang terjadi secara berulang. Pada tahap perkembangan awal, perilaku tersebut sering kali berkaitan dengan keterbatasan kemampuan regulasi emosi dan kontrol impuls, yang apabila tidak ditangani secara tepat dapat menghambat perkembangan sosial dan emosional anak. Pola perilaku awal ini, jika terus berlanjut tanpa intervensi yang memadai, berpotensi menetap dan berkembang menjadi masalah perilaku yang lebih kompleks seiring dengan bertambahnya usia serta meningkatnya tuntutan sosial dan tanggung jawab individu.

Pada fase remaja hingga dewasa, perilaku antisosial cenderung termanifestasi dalam bentuk yang lebih sistematis dan memiliki dampak sosial yang lebih luas. Individu tidak hanya menunjukkan perilaku agresif secara fisik atau verbal, tetapi juga terlibat dalam berbagai tindakan pelanggaran norma dan hukum, seperti mencuri, melakukan serangan fisik, berbohong, serta perilaku manipulatif yang bertujuan untuk memperoleh keuntungan pribadi. Perilaku-perilaku tersebut sering dilakukan tanpa mempertimbangkan konsekuensi sosial maupun hukum yang menyertainya, sehingga meningkatkan risiko konflik interpersonal, masalah hukum, serta kegagalan fungsi sosial dan pekerjaan. Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku antisosial merupakan fenomena perkembangan yang bersifat kontinu, progresif, dan saling terkait antar fase kehidupan.

Kemudian, perilaku antisosial tidak dapat dipahami hanya sebagai perilaku menyimpang yang muncul pada satu tahap perkembangan tertentu, melainkan sebagai hasil dari proses perkembangan yang panjang dan kompleks. Pemahaman ini menegaskan pentingnya deteksi dini dan intervensi sejak tahap awal kehidupan untuk mencegah eskalasi perilaku antisosial pada fase perkembangan selanjutnya. Pendekatan preventif dan intervensi yang berfokus pada penguatan kapasitas regulasi diri, empati, dan internalisasi nilai moral menjadi sangat krusial dalam upaya mengurangi dampak jangka panjang dari perilaku antisosial, baik bagi individu maupun lingkungan sosialnya.

Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku antisosial tidak berdiri sendiri, melainkan merupakan bagian dari jaringan permasalahan psikologis yang saling berkaitan dan memperkuat satu sama lain. Perilaku ini sering muncul sebagai manifestasi dari ketidakstabilan

emosional, distorsi kognitif, serta kegagalan mekanisme pengendalian diri yang berlangsung secara berkelanjutan. Kondisi psikologis tertentu dapat berperan sebagai faktor predisposisi yang meningkatkan kerentanan individu terhadap munculnya perilaku antisosial, terutama ketika individu tidak memiliki strategi koping yang adaptif dalam menghadapi tekanan psikososial.

Baskoro (2010) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara depresi dan gangguan perilaku antisosial, yang mengindikasikan bahwa kondisi afektif negatif berkontribusi pada melemahnya kemampuan individu dalam mengendalikan emosi dan perilaku. Individu yang mengalami depresi umumnya menunjukkan tingkat toleransi stres yang rendah, perasaan tidak berdaya, serta kecenderungan ruminasi terhadap pengalaman negatif. Kondisi ini dapat memicu respons emosional yang intens dan tidak terkelola dengan baik, sehingga individu lebih rentan mengekspresikan kemarahan, frustrasi, atau ketidakpuasan melalui perilaku agresif atau menyimpang. Dengan demikian, perilaku antisosial dalam konteks ini dapat dipahami sebagai bentuk regulasi emosi yang maladaptif, di mana tindakan menyimpang digunakan sebagai sarana pelampiasan emosional.

Dari perspektif keluarga, Setiyaningsih, Fahmi, dan Molyo (2021) mengungkapkan bahwa *selective exposure* media sosial pada ibu berpengaruh terhadap munculnya perilaku antisosial pada anak. Temuan ini menegaskan bahwa pola perilaku orang tua, termasuk kebiasaan dalam mengakses dan menyikapi konten media digital, memiliki implikasi penting terhadap perkembangan sosial dan emosional anak. Anak cenderung mengamati, meniru, dan menginternalisasi pola perilaku yang ditampilkan oleh figur signifikan dalam keluarganya. Ketika orang tua secara selektif terpapar pada konten yang kurang edukatif atau menunjukkan respons emosional negatif di media sosial, anak berpotensi mengadopsi pola regulasi emosi dan perilaku yang serupa. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan keluarga berperan sebagai konteks awal pembentukan kecenderungan perilaku antisosial.

Selain faktor afektif dan keluarga, aspek psikologi moral juga memiliki peran penting dalam menjelaskan perilaku antisosial. Maharani dan Ampuni (2020) menyatakan bahwa identitas moral dan *moral disengagement* secara simultan berperan terhadap munculnya perilaku antisosial. Individu dengan identitas moral yang lemah cenderung tidak memiliki standar internal yang kuat untuk membedakan perilaku yang dapat diterima dan tidak dapat diterima secara sosial. Pada saat yang sama, mekanisme *moral disengagement* memungkinkan individu melakukan rasionalisasi terhadap perilaku menyimpang, sehingga pelanggaran norma sosial dipandang sebagai tindakan yang dapat dibenarkan. Kombinasi kedua kondisi ini menyebabkan hambatan internal terhadap perilaku antisosial menjadi semakin lemah, sehingga individu lebih mudah terlibat dalam tindakan yang merugikan orang lain tanpa disertai rasa bersalah yang memadai.

Secara keseluruhan, temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa perilaku antisosial merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor afektif, keluarga, dan moral. Pemahaman yang komprehensif terhadap keterkaitan faktor-faktor ini menjadi penting dalam merancang intervensi psikologis yang efektif, karena penanganan perilaku antisosial tidak dapat dilakukan secara parsial, melainkan perlu menyasar berbagai aspek psikologis yang mendasarinya secara simultan.

Dalam konteks klinis, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi kelima revisi teks (DSM-5-TR) mengklasifikasikan perilaku antisosial dalam bentuk gangguan kepribadian antisosial (*antisocial personality disorder*). Gangguan ini ditandai oleh pola menetap dari pengabaian dan pelanggaran terhadap hak orang lain yang mulai tampak sejak usia 15 tahun dan berlanjut hingga dewasa (American Psychological Association [APA], 2022). Selain itu, DSM-5-TR juga mengenal kategori *adult antisocial behavior*, yaitu kondisi perilaku antisosial pada orang dewasa yang tidak memenuhi kriteria gangguan kepribadian, seperti perilaku mencuri atau keterlibatan dalam peredaran narkoba, namun tetap memerlukan

perhatian dan intervensi psikologis (APA, 2022). Boland dan Verduin (2022) menambahkan bahwa individu dengan gangguan kepribadian antisosial kerap kali tampak menarik dan meyakinkan secara interpersonal, namun riwayat kehidupannya sering menunjukkan berbagai area ketidakfungsionalan, termasuk dalam hubungan sosial, pekerjaan, dan kepatuhan terhadap norma hukum.

Dengan demikian, regulasi diri, khususnya regulasi emosi, terbukti memiliki peran sentral dalam memengaruhi muncul dan bertahannya perilaku antisosial. Regulasi diri berfungsi sebagai mekanisme internal yang memungkinkan individu mengendalikan impuls, mengelola emosi negatif, serta mengarahkan perilaku sesuai dengan tujuan dan norma sosial. Yulanto, Utomo, dan Kurniawati (2020) menunjukkan bahwa penerapan pendekatan regulasi emosi kognitif oleh guru mampu membantu anak mengurangi perilaku antisosial, yang menegaskan pentingnya peran lingkungan pendidikan dalam pengembangan kemampuan pengendalian diri sejak dini. Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian Josua, Sunarti, dan Krisnatuti (2020) mengungkapkan bahwa karakteristik lingkungan, karakteristik keluarga, internalisasi nilai-nilai keluarga, serta regulasi emosi secara signifikan berpengaruh terhadap perilaku antisosial pada remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku antisosial merupakan hasil dari interaksi yang kompleks antara faktor individu dan lingkungan, sehingga upaya pencegahan dan intervensi tidak dapat dilakukan secara parsial, melainkan perlu dirancang secara komprehensif dengan mempertimbangkan berbagai konteks perkembangan individu.

METODE

Dalam penerapan terapi suportif, data-data diperoleh dengan melakukan serangkaian pemeriksaan psikologis yang di dalamnya terdapat proses wawancara, observasi, beberapa tes psikologi, dan pemberian skala regulasi diri.

Wawancara dilakukan untuk autoanamnesa dan alloanamnesa, sehingga informasi yang didapat lebih lengkap. Seperti informasi tentang identitas subjek, latar belakang keluarga, latar belakang pendidikan, hubungan dengan rekan sejawat, hubungan dengan lingkungan dan informasi lainnya yang terkait dengan masalah klien. Observasi dalam kasus ini mencakup observasi umum dan observasi khusus yaitu observasi klien ketika mereka berada di panti dan beraktivitas di sana.

Adapun alat tes psikologi yang digunakan adalah tes Wechsler Bellevue Intelligence Scale (WBIS) yang digunakan untuk mengukur tingkat kecerdasan masing-masing anggota kelompok dan Wartegg digunakan untuk melihat kepribadian dari masing-masing anggota kelompok.

Sedangkan skala regulasi diri yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang didasarkan dari Brown, Miller dan Lawendowski (1999) yang menilai diantaranya receiving atau menerima informasi yang relevan, evaluating atau mengevaluasi, triggering atau membuat suatu perubahan, searching atau mencari solusi, formulating atau merancang suatu rencana, implementing atau menerapkan rencana, 41 *assessing* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan regulasi diri pada lima klien warga binaan dengan perilaku antisosial di Panti Sosial Bina Karya Harapan Jaya, Cipayung. Permasalahan regulasi diri dipandang sebagai faktor kunci yang mendasari munculnya perilaku antisosial pada klien, sehingga intervensi difokuskan pada penguatan kemampuan pengendalian diri sebagai fondasi perubahan perilaku. Asesmen awal dilakukan secara komprehensif melalui wawancara klinis, observasi perilaku, tes psikologi berupa

Wechsler Bellevue Intelligence Scale (WBIS) dan Wartegg Test, serta pengukuran menggunakan Skala Regulasi Diri. Hasil asesmen menunjukkan bahwa kelima klien (Klien 1, 2, 3, 4, dan 5) berada pada kategori regulasi diri sedang, dengan rata-rata skor pre-test sebesar 102,6. Meskipun tidak tergolong rendah, kategori ini mengindikasikan bahwa kapasitas regulasi diri klien belum cukup adaptif untuk menghadapi tekanan lingkungan dan tuntutan sosial yang kompleks di lingkungan panti.

Secara klinis, temuan tersebut sejalan dengan konsep kegagalan regulasi diri (*self-regulation failure*), di mana individu mengalami kesulitan dalam beberapa tahapan utama regulasi diri, yakni menetapkan standar perilaku internal, memantau pikiran, perasaan, dan tindakan, serta mengarahkan perilaku sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Kelima klien menunjukkan kecenderungan kesalahan perilaku dalam mengatasi masalah, respons impulsif terhadap situasi menekan, serta keterbatasan dalam mengevaluasi konsekuensi dari tindakan yang dilakukan. Data tambahan dari hasil tes intelegensi menunjukkan bahwa sebagian besar klien berada pada taraf kecerdasan *mentally retarded* atau ambang batas, yang berdampak pada keterbatasan kemampuan berpikir abstrak, perencanaan perilaku, dan pengambilan keputusan. Kondisi ini menegaskan perlunya pendekatan intervensi yang bersifat konkret, praktis, dan tidak menuntut kapasitas kognitif yang terlalu kompleks.

Berdasarkan hasil asesmen tersebut, intervensi dilaksanakan sebanyak sepuluh sesi secara berkelompok dengan menggunakan terapi suportif melalui teknik bimbingan dan katarsis emosi. Pemilihan terapi suportif didasarkan pada pertimbangan karakteristik klien yang membutuhkan dukungan emosional, penguatan fungsi ego, serta arahan perilaku yang jelas dan aplikatif. Fokus utama intervensi diarahkan pada pengenalan dan pengelolaan pikiran yang mengganggu, restrukturisasi proses berpikir yang tidak sehat, serta penyaluran emosi secara konstruktif. Tujuan akhir dari proses ini adalah mengurangi perilaku antisosial melalui peningkatan kesadaran diri, kontrol impuls, dan kemampuan mengambil keputusan yang lebih adaptif dalam situasi sosial.

Selama proses intervensi, seluruh klien menunjukkan perkembangan positif, meskipun dengan kecepatan perubahan yang berbeda-beda. Secara kualitatif, kelompok secara bertahap memperlihatkan peningkatan kemampuan dalam mengatasi masalah secara lebih tepat, mulai memiliki standar diri sebagai acuan perilaku, mampu mengontrol pikiran, perasaan, dan tindakan, serta menunjukkan perilaku yang lebih sesuai dengan harapan sosial. Variasi tempo perubahan mencerminkan perbedaan karakteristik individual, termasuk kesiapan emosional, pengalaman hidup, dan kapasitas kognitif masing-masing klien. Sebagai contoh, Klien 3 (MA) telah mampu menunjukkan perilaku pengatasan masalah yang adaptif sejak pertemuan kedua, sedangkan Klien 2 (AH) baru mencapai tahap tersebut pada pertemuan ketujuh. Meskipun demikian, seluruh klien menunjukkan arah perubahan yang konsisten menuju perilaku yang lebih adaptif.

Temuan kualitatif tersebut diperkuat oleh hasil kuantitatif dari pengukuran post-test menggunakan Skala Regulasi Diri. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor regulasi diri pada seluruh klien, dengan rata-rata kenaikan kelompok sebesar 42%. Secara individual, Klien 1 (AP) dan Klien 5 (MR) mengalami peningkatan kategori dari sedang menjadi sangat tinggi, yang mencerminkan lompatan signifikan dalam kapasitas pengendalian diri. Sementara itu, Klien 2 (AH), Klien 3 (MA), dan Klien 4 (RS) menunjukkan peningkatan dari kategori sedang menjadi tinggi, yang menandakan perkembangan kontrol diri yang lebih stabil dan konsisten. Peningkatan yang signifikan ini menunjukkan bahwa penerapan terapi suportif, khususnya melalui teknik bimbingan dan katarsis emosi, efektif dalam memperkuat fungsi ego dan mekanisme pertahanan diri klien. Dengan fungsi ego yang lebih kuat, klien menjadi lebih mampu menguasai impuls, mengelola emosi negatif, serta mengubah respons perilaku ke arah yang lebih adaptif, sehingga kecenderungan perilaku antisosial dapat ditekan secara bermakna.

Pembahasan

Temuan penelitian ini semakin menegaskan bahwa regulasi diri merupakan komponen kunci yang berperan dalam terbentuk dan bertahannya perilaku antisosial pada klien di Panti Sosial Bina Karya Harapan Jaya. Keterbatasan klien dalam mengenali proses kognitif internal, mengidentifikasi dan mengelola emosi, serta mengarahkan perilaku secara terencana menunjukkan adanya kelemahan pada mekanisme pengendalian diri yang bersifat mendasar. Ketika individu tidak mampu memantau pikiran dan emosinya secara efektif, respons perilaku yang muncul cenderung bersifat reaktif dan impulsif, sehingga meningkatkan risiko terjadinya perilaku yang melanggar norma sosial.

Lebih lanjut, kesulitan dalam regulasi diri tersebut tidak hanya memengaruhi aspek perilaku, tetapi juga menghambat kemampuan klien dalam melakukan evaluasi diri dan pembelajaran dari pengalaman. Klien cenderung mengalami kegagalan dalam menimbang konsekuensi jangka pendek maupun jangka panjang dari tindakannya, yang pada akhirnya memperkuat pola perilaku antisosial yang berulang. Kondisi ini menjelaskan mengapa perilaku seperti agresivitas, impulsivitas, serta tindakan yang merugikan orang lain kerap muncul secara konsisten sebelum intervensi diberikan, meskipun klien telah menerima berbagai bentuk pembinaan secara struktural di lingkungan panti.

Dalam konteks lingkungan panti sosial, keterbatasan regulasi diri juga berinteraksi dengan dinamika sosial yang kompleks, seperti tuntutan kepatuhan terhadap aturan, konflik antarwarga binaan, serta keterbatasan dukungan emosional yang bersifat individual. Situasi tersebut dapat memperburuk kegagalan regulasi diri, karena klien dihadapkan pada tekanan eksternal yang tinggi tanpa diimbangi dengan kapasitas internal yang memadai untuk mengelolanya. Oleh karena itu, perilaku antisosial yang muncul tidak dapat dipahami semata-mata sebagai bentuk pelanggaran disiplin, melainkan sebagai manifestasi dari ketidakmampuan psikologis klien dalam menyesuaikan diri secara adaptif terhadap tuntutan lingkungan.

Dengan demikian, temuan ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan intervensi yang tidak hanya menitikberatkan pada kontrol perilaku atau penegakan aturan, tetapi juga pada penguatan mekanisme regulasi diri sebagai fondasi perubahan perilaku. Intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan pengambilan keputusan adaptif menjadi sangat relevan untuk membantu klien membangun kapasitas internal yang lebih stabil. Pendekatan semacam ini diharapkan mampu memutus siklus perilaku antisosial yang berulang serta mendorong terbentuknya pola perilaku yang lebih konstruktif dan berkelanjutan dalam kehidupan sosial klien.

1. Kondisi Awal Klien: Gambaran Keterbatasan Regulasi Diri

Hasil asesmen awal menunjukkan bahwa kelima klien berada pada kategori regulasi diri sedang. Meskipun kategori ini tidak termasuk rendah, kondisi tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi diri klien belum cukup adaptif untuk menghadapi tekanan, tuntutan lingkungan, maupun situasi yang menantang secara efektif. Regulasi diri pada tingkat sedang cenderung membuat individu mampu mengendalikan perilaku dalam kondisi tertentu, namun masih rentan mengalami kegagalan kontrol diri ketika dihadapkan pada stresor yang kompleks atau berulang. Kerentanan ini menjadi faktor risiko munculnya perilaku yang tidak sesuai dengan norma sosial, khususnya dalam konteks lingkungan yang minim dukungan penguatan positif.

Keterbatasan regulasi diri tersebut semakin diperkuat oleh karakteristik kognitif klien, di mana sebagian di antaranya berada pada kategori *mentally retarded* atau pada taraf ambang batas kecerdasan. Kondisi ini berdampak pada keterbatasan kemampuan klien dalam memproses informasi secara abstrak, merencanakan tindakan secara sistematis, serta mengevaluasi konsekuensi perilaku yang telah dilakukan. Dengan kapasitas kognitif yang terbatas, klien cenderung mengalami kesulitan dalam mempertimbangkan alternatif

perilaku yang lebih adaptif dan dalam mengantisipasi dampak jangka panjang dari tindakan impulsif yang mereka lakukan.

Temuan tersebut sejalan dengan konsep kegagalan regulasi diri, yang ditandai oleh ketidakmampuan individu dalam menetapkan standar perilaku internal, memantau pikiran dan emosi secara berkelanjutan, serta mengarahkan diri untuk bertindak sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Kegagalan pada tahapan-tahapan regulasi diri ini menyebabkan individu lebih mudah bereaksi secara impulsif terhadap rangsangan lingkungan tanpa melalui proses kontrol kognitif dan emosional yang memadai. Kondisi inilah yang dapat menjelaskan munculnya perilaku antisosial secara konsisten pada klien sebelum intervensi diberikan, karena mereka belum memiliki kapasitas regulasi diri yang cukup untuk menghambat dorongan negatif dan menyesuaikan perilaku dengan norma sosial yang berlaku.

2. Efektivitas Terapi Suportif: Dukungan Emosional dan Pengarahan Praktis

Terapi suportif yang diterapkan dalam penelitian ini terbukti efektif dalam menyediakan ruang psikologis yang aman bagi klien untuk mengekspresikan emosi, melepaskan ketegangan afektif, serta mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif. Melalui suasana kelompok yang suportif dan non-menghakimi, klien memperoleh kesempatan untuk menyampaikan pengalaman subjektif mereka tanpa rasa takut akan penolakan atau sanksi sosial. Kondisi ini menjadi landasan penting dalam membangun kepercayaan dan keterlibatan aktif klien selama proses intervensi berlangsung.

Penerapan teknik bimbingan dan katarsis emosi dalam sesi konseling kelompok berperan signifikan dalam membantu klien mengenali dan memahami permasalahan internal yang sebelumnya tidak disadari. Proses katarsis memungkinkan klien menyalurkan emosi terpendam secara konstruktif, sementara teknik bimbingan memberikan arahan praktis yang membantu klien menata kembali cara berpikir dan merespons situasi secara lebih rasional. Kombinasi kedua teknik tersebut berkontribusi pada peningkatan kesadaran diri (self-awareness) dan kemampuan regulasi emosi, yang merupakan komponen penting dalam pengurangan perilaku antisosial.

Selama sepuluh sesi intervensi, perkembangan klien menunjukkan pola perubahan yang bertahap dan progresif, meskipun dengan kecepatan yang berbeda-beda. Klien 3 (MA) telah mampu menampilkan strategi pengatasan masalah yang lebih adaptif sejak sesi kedua, sedangkan Klien 2 (AH) baru mencapai tahap serupa pada sesi ketujuh. Variasi dalam kecepatan perubahan ini mencerminkan adanya perbedaan karakteristik individual, termasuk latar belakang kognitif, pengalaman hidup, serta tingkat kesiapan emosional masing-masing klien dalam menerima dan menginternalisasi materi intervensi.

Meskipun terdapat perbedaan tempo perkembangan, seluruh klien menunjukkan arah perubahan yang konsisten menuju perilaku yang lebih adaptif. Temuan ini menegaskan bahwa terapi suportif, khususnya melalui pendekatan konseling kelompok dengan teknik bimbingan dan katarsis emosi, memiliki potensi yang signifikan dalam memfasilitasi perubahan perilaku dan meningkatkan kapasitas regulasi diri klien. Dengan demikian, terapi suportif tidak hanya berfungsi sebagai sarana dukungan emosional, tetapi juga sebagai media penguatan keterampilan praktis yang dapat diterapkan klien dalam kehidupan sehari-hari.

3. Peningkatan Regulasi Diri: Bukti Perubahan Nyata

Hasil pengukuran post-test memberikan penguatan empiris terhadap perubahan kualitatif yang telah teramati selama proses intervensi berlangsung. Peningkatan rata-rata skor regulasi diri sebesar 42% menunjukkan bahwa terapi suportif yang diterapkan mampu menghasilkan pergeseran pola respons klien secara signifikan. Kenaikan skor ini

mengindikasikan adanya perbaikan yang nyata pada kemampuan klien dalam mengendalikan perilaku, emosi, dan kognisi ketika menghadapi situasi yang menantang.

Perubahan kategori regulasi diri pada masing-masing klien semakin menegaskan efektivitas intervensi. Klien 1 (AP) dan Klien 5 (MR) mengalami peningkatan hingga mencapai kategori sangat tinggi, yang mencerminkan lompatan substansial dalam kapasitas pengendalian diri dan kematangan respons perilaku. Sementara itu, Klien 2 (AH), Klien 3 (MA), dan Klien 4 (RS) meningkat ke kategori tinggi, yang menunjukkan perkembangan kontrol diri yang lebih stabil dan konsisten. Perbedaan tingkat capaian ini menunjukkan bahwa meskipun respons terhadap intervensi bersifat individual, seluruh klien mengalami perbaikan yang bermakna secara psikologis.

Peningkatan fungsi regulasi diri tersebut tercermin dalam kemampuan klien untuk mengenali dan menahan pikiran negatif, mengelola reaksi emosional secara lebih proporsional, mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan yang akan diambil, serta merespons situasi sosial dengan cara yang lebih adaptif dan sesuai norma. Perubahan pada aspek-aspek ini sangat relevan dalam konteks pengurangan perilaku antisosial, mengingat regulasi diri merupakan mekanisme utama yang memungkinkan individu menghambat impuls negatif dan memilih perilaku yang lebih konstruktif.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa terapi suportif tidak hanya berperan sebagai sarana pemberian kenyamanan emosional, tetapi juga mampu memperkuat mekanisme psikologis dasar yang sebelumnya kurang berkembang. Dengan meningkatnya kapasitas regulasi diri, klien memiliki modal psikologis yang lebih kuat untuk mempertahankan perubahan perilaku positif dalam jangka panjang, sehingga terapi suportif dapat dipandang sebagai intervensi yang efektif dan relevan dalam menangani permasalahan perilaku antisosial.

4. Integrasi Temuan dengan Teori

Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai teori dan hasil penelitian terdahulu yang menegaskan adanya hubungan yang kuat antara regulasi diri dan perilaku antisosial. Regulasi diri dipandang sebagai mekanisme psikologis utama yang memungkinkan individu untuk memantau kondisi emosional, menilai situasi secara lebih rasional, serta mengarahkan perilaku sesuai dengan standar internal dan tuntutan sosial. Ketika fungsi regulasi diri berjalan secara optimal, individu memiliki kapasitas yang lebih besar untuk menghambat dorongan impulsif dan memilih respons perilaku yang adaptif, sehingga kecenderungan munculnya perilaku antisosial dapat diminimalkan.

Dalam kerangka psikodinamik, terapi suportif berperan dalam memperkuat fungsi ego dan mekanisme pertahanan diri yang lebih adaptif. Penguatan fungsi ego memungkinkan klien untuk menghadapi tekanan internal maupun eksternal tanpa harus mengekspresikannya melalui perilaku maladaptif. Sementara itu, mekanisme defense yang lebih matang membantu klien mengelola konflik emosional secara konstruktif, bukan melalui agresi atau pelanggaran norma. Melalui proses tersebut, klien menjadi lebih mampu mengendalikan impuls, mengatur respons emosional, serta mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan yang diambil.

Hasil ini menunjukkan bahwa terapi suportif memiliki relevansi yang kuat sebagai pendekatan intervensi dalam menangani perilaku antisosial, khususnya pada individu dengan keterbatasan kognitif dan kerentanan emosional. Pendekatan ini tidak menuntut kemampuan refleksi yang terlalu kompleks, namun tetap efektif dalam membangun kapasitas regulasi diri dan penyesuaian perilaku. Dengan demikian, terapi suportif dapat dipandang sebagai alternatif intervensi yang aplikatif dan berdaya guna bagi kelompok dengan kebutuhan psikologis yang kompleks, serta memiliki implikasi penting bagi praktik konseling dan intervensi psikologis di berbagai setting layanan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki peran penting dalam munculnya perilaku antisosial pada para klien di Panti Sosial Bina Karya Harapan Jaya. Asesmen awal memperlihatkan bahwa seluruh klien berada pada kategori regulasi diri sedang dan memiliki berbagai keterbatasan dalam mengenali pikiran, mengelola emosi, serta mengendalikan tindakan. Kondisi ini diperkuat oleh temuan bahwa sebagian klien memiliki taraf kecerdasan yang berada pada kategori rendah atau ambang batas, sehingga membuat mereka rentan melakukan perilaku maladaptif.

Penerapan terapi suportif dengan teknik bimbingan dan katarsis emosi selama sepuluh sesi terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi diri klien. Perubahan positif terlihat baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Klien mulai mampu mengatasi masalah dengan cara yang lebih sehat, memiliki standar diri, serta lebih terampil memantau pikiran dan mengatur emosi. Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan skor regulasi diri sebesar 42%, dengan sebagian klien meningkat hingga kategori Tinggi dan Sangat Tinggi.

Secara keseluruhan, terapi suportif berhasil memperkuat fungsi ego dan mekanisme defensi klien, sehingga mereka mampu mengarahkan perilaku ke arah yang lebih adaptif dan konstruktif. Hal ini menegaskan bahwa intervensi psikologis yang fokus pada dukungan emosional dan penguatan kemampuan regulasi diri dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk mengurangi perilaku antisosial pada populasi dengan kebutuhan khusus seperti para warga binaan panti sosial.

REFERENSI

- American Psychological Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). American Psychiatric Publishing.
- Baskoro, M. D. P. (2010). *Hubungan antara depresi dengan perilaku antisosial pada remaja di sekolah* (Disertasi doktoral, Fakultas Kedokteran). [Nama universitas].
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (Eds.). (2004). *Handbook of self-regulation*. The Guilford Press.
- Benejam, G. R. (2023). *The impact of a stressful home environment on the brain*. LinkedIn. <https://www.linkedin.com/pulse/impact-stressful-home-environment-brain-gustavorbenejam/>
- Boland, R. J., Verduin, M. L., & Ruiz, P. (2022). Personality disorders. In *Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry* (pp. 415–428). Wolters Kluwer.
- Brandão, T., Matias, M., Ferreira, T., Vieira, J., Schulz, M. S., & Matos, P. M. (2020). Attachment, emotion regulation, and well-being in couples: Intrapersonal and interpersonal associations. *Journal of Personality*, 88(4), 748–761. <https://doi.org/10.1111/jopy.12523>
- Brown, J. M., Miller, W. R., & Lawendowski, L. A. (1999). *The self-regulation questionnaire*. [Manuskrip tidak dipublikasikan].
- Calkins, S. D., Dedmon, S. E., Gill, K. L., Lomax, L. E., & Johnson, L. M. (2002). Frustration in infancy: Implications for emotion regulation, physiological processes, and temperament. *Infancy*, 3(2), 175–197. https://doi.org/10.1207/S15327078IN0302_4
- Calkins, S. D., & Keane, S. P. (2009). Developmental origins of early antisocial behavior. *Development and Psychopathology*, 21(4), 1095–1109. <https://doi.org/10.1017/S095457940999006X>
- Josua, D. P., Sunarti, E., & Krisnatuti, D. (2020). Internalisasi nilai keluarga dan regulasi emosi: Dapatkah membentuk perilaku sosial remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 17–34.
- Kuntjoro, Z. S. (2022). *Psikoterapi suportif*. Fakultas Psikologi UPI Y.A.I.

- Maharani, M., & Ampuni, S. (2020). Perilaku antisosial remaja laki-laki ditinjau dari identitas moral dan moral disengagement. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 54–66.
- Manab, A. (2016). Memahami regulasi diri: Sebuah tinjauan konseptual. Dalam *Prosiding Seminar ASEAN Psychology & Humanity* (hlm. 8–9).
- Setiyaningsih, L. A., Fahmi, M. H., & Molyo, P. D. (2021). Selective exposure media sosial pada ibu dan perilaku antisosial anak. *Jurnal Komunikasi Nusantara*, 3(1), 1–11.
- Shaw, P., Stringaris, A., Nigg, J., & Leibenluft, E. (2014). Emotion dysregulation in attention deficit hyperactivity disorder. *American Journal of Psychiatry*, 171(3), 276–293. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2013.13070966>
- Wolberg, L. R. (2013). *The technique of psychotherapy*. International Psychotherapy Institute.
- Yulianto, D., Utomo, H. B., & Kurniawati, E. (2020). Regulasi emosi secara kognitif guru dan perilaku antisosial anak. *PINUS: Jurnal Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 6(1), 119–126.