

**BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK  
PENGEMBANGAN REGULASI DIRI PADA REMAJA  
MELALUI MEDIA *DAILY PLAN***

***GUIDANCE AND COUNSELING FOR THE DEVELOPMENT  
OF SELF-REGULATION IN ADOLESCENTS THROUGH  
THE MEDIA *DAILY PLAN****

**Moh. Mizan Asrori<sup>1\*</sup>, N Nurjannah<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam, Magister Interdisciplinary Islamic Studies,  
Pascasarjana, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

<sup>2</sup> Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi,  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

\*E-mail: 20200011120@student.uin-suka.ac.id

***Abstract***

*This study aims to explore the guidance and counseling services of ALA clients who have problems in self-regulation by applying the daily plan method. The research method used is descriptive qualitative. The findings of this study are that by using the daily plan, ALA clients are able to develop self-regulation and do not remember past traumas they have experienced and can even accept and make peace with their past. In addition, this study also shows that the daily plan is one of the media that can develop adolescent self-regulation.*

***Keywords:*** *Self Regulation; Youth; Daily Plan.*

***Abstrak***

Penelitian ini bertujuan untuk menggali layanan bimbingan dan konseling pada klien ALA yang memiliki masalah dalam regulasi dirinya dengan penerapan metode *daily plan*. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Adapun temuan penelitian ini yaitu dengan menggunakan *daily plan* klien ALA mampu mengembangkan regulasi dirinya dan tidak mengingat trauma masa lalu yang pernah dialami dan bahkan bisa menerima serta berdamai dengan masa lalunya. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa *daily plan* merupakan salah media yang dapat mengembangkan regulasi diri remaja.

***Kata Kunci:*** *Remaja; Regulasi Diri; Daily Plan.*

## Pendahuluan

Usia remaja adalah masa-masa yang rentan dengan perilaku yang sulit dikendalikan. Dibutuhkan regulasi diri yang optimal dan memadai untuk mendukung tercapainya tujuan dan meningkatnya prestasi. Terkait hal ini, regulasi diri dari individu remaja merupakan hal yang mutlak diperlukan. Regulasi diri (*self-regulation*) adalah suatu proses yang ditempuh oleh individu dalam rangka mengatur dan memperbaiki diri untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Giyoto, 2021; Wikarta, 2016; Miftah, 2017; Diningrat et al., 2016; Warsito, 2016). Uraian lebih detail disampaikan Baumeister et al. (2006) berpendapat bahwa regulasi diri merupakan kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitori perilaku individu guna meraih suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial agar sesuai dengan nilai, moral, dan aturan yang berlaku dalam lingkungan masyarakat. Selain itu, regulasi diri juga merupakan kemampuan menghasilkan pikiran, perasaan, dan tindakan serta kemampuan adaptasi secara terus menerus agar tercapai tujuan yang diinginkan setiap individu, dan dapat meningkatkan kesehatan fisiknya (Manab, 2020). Pendapat senada juga disampaikan Schunk & Zimmerman (dalam Susanto, 2016) yang menyebutkan bahwa regulasi diri dapat dipahami sebagai penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku, dan *affects* (perasaan) yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Susanto, 2006).

Remaja yang dalam Bahasa Inggris dikenal dengan istilah *adolescence* berasal dari kata "*adolescere*" yang bermakna tumbuh atau bertumbuh menjadi dewasa. Usia remaja tidak seperti anak-anak, ada banyak pertumbuhan dalam bentuk badan, sikap, pola pikir, dan tindakan. Namun tetap tidak bisa dikategorikan sebagai orang dewasa (Mu'awanah, 2012). Seorang remaja mengalami masa pertumbuhan dalam berbagai aspek, meliputi kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Secara psikologis, masa remaja adalah masa saat individu mulai berinteraksi dan akrab dengan masyarakat dewasa. Saat itu, anak tidak lagi merasa di bawah orang tua secara tingkatan dalam masalah hak (Mu'awanah, 2012; Pratikno et al., 2020; Syarifah et al., 2020; Putri, 2022; Anikoh & Nurjannah, 2022). Oleh karena itu, relevan jika remaja terlihat ingin mendapat perlakuan yang

sama termasuk pendapatnya didengarkan oleh orang-orang dewasa. Pada masa pertumbuhan, remaja juga rentan mencoba hal-hal baru sebagai manifestasi dari rasa keingintahuan dan pelampiasan dari masalah-masalah yang dihadapi.

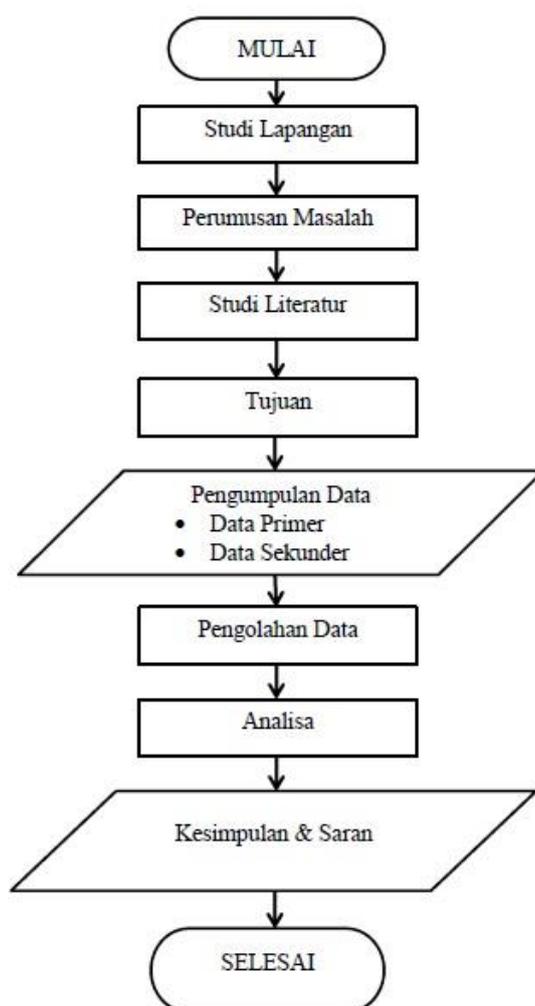
Pembahasan seputar regulasi diri pada remaja telah banyak dilakukan. Salah satunya berkaitan dengan peran kontribusi regulasi emosi pada orang tua terhadap regulasi diri remaja melalui mediasi pola asuh. Hundra & Septiana (2020) menemukan bahwa saat orang tua memiliki regulasi emosi maka akan berdampak pada regulasi diri anak yang sudah menginjak usia remaja. Sebab pola asuh orang tua juga sangat berkaitan dengan regulasi emosi yang dimilikinya. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Latipun (2019) mengungkap fakta bahwa ada peran teman sebaya dalam pengembangan regulasi diri remaja. Semakin tinggi dukungan dari teman sebaya maka semakin tinggi pula regulasi diri pada remaja. Sebaliknya, remaja yang rendah atau sama sekali tidak mendapatkan dukungan dari teman sebayanya menyebabkan regulasi dirinya juga rendah. Sedangkan pada penelitian lain, tidak ditemukan adanya hubungan antara regulasi diri dengan status gizi pada remaja akhir di kota Denpasar, Bali. Hal ini dikarenakan berbagai faktor yang mempengaruhi, yaitu alasan metodologi, dan lain sebagainya (Primitya & Valentina, 2013; Ardinata et al., 2022; Basri et al., 2019; Bastian et al., 2021; Banjarnahor et al., 2020; Putri et al., 2020).

Selain dari sisi orang tua dan teman sebaya, pengembangan regulasi diri remaja dapat juga diteliti dari peran teman dan hubungan romantis. Seperti yang dilakukan oleh Farley & Kim-Spoon (2014) yang meneliti tentang peran hubungan romantis, teman sebaya, teman, dan orang tua dalam pengembangan regulasi diri remaja. Penelitian ini merangkum dari berbagai literatur dan merekomendasikan bahwa untuk memahami tentang perilaku remaja dan regulasi diri emosional yang berkembang dalam konteks hubungan sosial, individu harus mempertimbangkan adanya keterkaitan antara hubungan saat ini dengan hubungan sebelumnya. Juga perlu diperhatikan bahwa regulasi diri dalam konteks hubungan berkembang secara dua arah (Farley & Kim-Spoon, 2014; Nurrahmaniah, 2019).

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk menggali layanan bimbingan dan konseling pada klien ALA yang memiliki masalah dalam regulasi dirinya dengan penerapan metode *daily plan*.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif (Rahmat et al., 2021; Rahmat & Budiarto, 2021; Rahmat, 2019; Rahmat et al., 2022, Widha et al., 2021; Widyaningrum et al., 2020). Subjek penelitian adalah ALA yang merupakan seorang remaja yang sedang menempuh pendidikan di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Persis Tarogong Garut Jawa Barat. Klien berasal dari Kuningan Jawa Barat. Proses penelitian ini dilaksanakan sejak Oktober sampai Desember 2021 secara *virtual*, dikarenakan kondisi pandemi COVID-19 yang belum memungkinkan untuk melaksanakan penelitian langsung ke lapangan. Adapun alur penelitian ini akan disajikan dalam **Gambar 1**.



**Gambar 1.** Alur Penelitian

## Hasil dan Pembahasan

### Fenomena Kurangnya Regulasi Diri

ALA merupakan seorang remaja yang sedang menempuh pendidikan di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Persis Tarogong Garut Jawa Barat. Klien ALA mengaku selama di sekolah ia sering diabaikan oleh teman-temannya, sehingga di mana saja berada dirinya selalu terlihat sendirian. Hal ini juga disadari oleh konselor sekolahnya setiap bertemu, tak ada satu pun teman yang menemaninya. Klien merasa tidak bermasalah dengan kesendiriannya itu, karena ia sudah terbiasa diabaikan/ dijauhi temannya sejak masuk TK.

Namun, yang selama ini membuat dirinya tidak nyaman adalah sewaktu-waktu ia merasa panik dan tiba-tiba menangis. Ia mengakui pemicunya adalah kejadian masa kecil yang menurutnya sangat buruk yaitu pernah dihina, baik secara verbal maupun fisik oleh temannya saat duduk di bangku sekolah dasar. Selain itu, ia juga pernah merasakan pola asuh yang kurang baik dari orang tuanya yaitu ketika klien dimarahi dengan bentakan dan pukulan. Klien menceritakan kedua hal itu sambil menangis dan merasa tak nyaman bila ingatan itu kembali muncul. Klien sudah berusaha melupakannya dan mengalihkan perhatiannya dengan beberapa cara, namun ingatan itu tetap muncul tanpa bisa dikendalikan.

Berdasarkan uraian di atas, masalah utama klien adalah rasa trauma atas kejadian masa lalunya berupa perundungan dari teman sekolahnya, baik berupa verbal maupun fisik. Selain itu, pola asuh orang tua yang sering menggunakan kekerasan dalam merespon masalah (berupa bentakan dan pukulan). Ingatan ini dipicu oleh kurangnya aktivitas sehari-hari yang dilakukan klien, sehingga banyak waktu menyendiri yang menyebabkan dirinya teringat kepada trauma masa lalunya.

Kurangnya aktivitas harian klien menandakan dirinya kurang memiliki kemampuan dalam regulasi diri. Sedangkan, klien memiliki beberapa bakat dan potensi yang bisa dikembangkan secara mandiri maupun berkelompok bersama teman-teman sebayanya.

### Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling untuk Pengembangan Regulasi Diri Pada Remaja Melalui Media *Daily Plan*

Untuk mengembangkan regulasi diri pada klien ALA dilakukan proses konseling yang dilakukan secara virtual. Proses konseling ini dilaksanakan sebanyak empat kali dengan perantara guru BK MTs Persis Tarogong yang membantu menghubungkan konselor dengan klien. Dikarenakan posisi klien sedang berada di lingkungan pesantren yang memiliki aturan setiap santri dilarang membawa alat komunikasi, seperti gawai.

Pertemuan pertama merupakan sesi membangun hubungan sekaligus asesmen dan diagnosa awal. Pada sesi ini, klien menceritakan dengan sangat detail permasalahan yang dialami. Konselor mengamati secara saksama proses penguraian masalah yang disampaikan oleh klien. Ekspresi klien saat menceritakan masalahnya dengan menangis. Setelah sesi pertama selesai, ekspresi klien lebih tenang dan mengaku lebih lega karena bisa bercerita tentang masalahnya kepada orang yang bisa dipercaya.

Selanjutnya, pada sesi kedua adalah sesi prognosis. Pada sesi ini, klien dan konselor membahas mengenai rencana tindakan yang akan digunakan untuk mengatasi masalah yang dialami klien. Pada sesi ini, klien dan konselor sepakat bahwa untuk mengurangi kebiasaan menyendiri klien dan mengembangkan regulasi diri klien, maka klien harus membuat *daily plan* sebagai panduan aktivitas sehari-hari. Hal ini dimaksudkan agar klien lebih bisa memanfaatkan waktu kosongnya dengan aktivitas yang produktif.

Pertemuan berikutnya adalah sesi pemberian tindakan (*treatment*). Pada sesi ini, konselor menjelaskan tentang proses penyusunan *daily plan* kepada klien. Penyusunan *daily plan* didasarkan pada aktivitas harian yang sudah biasa dilakukan klien dan ditambah dengan aktivitas lain yang berkaitan dengan minat dan bakat klien. Konselor menggali bakat dan minat apa saja yang dimiliki klien yang bisa dikonversi menjadi kegiatan yang produktif dalam kesehariannya di pesantren. Klien memberikan penjelasan bahwa dirinya memiliki melukis, menghafal Al-Quran, dan berolahraga. Sedangkan untuk minat, konseli memiliki minat pada buku-buku sejarah dan menguji teori yang dipelajari di dalam kelas dengan

melakukan eksperimen di luar kelas. Berdasarkan penjelasan klien tersebut, klien berjanji untuk menyusun *daily plan* dan berkomitmen untuk melaksanakannya setiap hari.

Sesi terakhir dari konseling ini adalah evaluasi dan *follow up*. Pada sesi ini, konselor mengkonfirmasi kepada klien mengenai *daily plan* yang telah disusun dan bagaimana pelaksanaannya. Klien mengaku sudah selesai membuat *daily plan* dan mengerjakan semua yang telah disusun dalam *daily plan*. Klien sangat senang bisa memiliki *daily plan* yang berfungsi sebagai panduan bagi dirinya dalam beraktivitas sehari-hari. Kendala yang dialami klien selama melaksanakan *daily plan* ini adalah terkadang harus membagi fokus dengan kegiatan pesantren yang sedang dijalani seperti Penilaian Akhir Semester (PAS).

Sebagai *follow up* dari konseling ini, konselor menyarankan kepada klien untuk tetap menjalankan kegiatan dalam *daily plan* yang disusunnya. Hal ini penting agar supaya kegiatan tersebut menjadi kegiatan sehari-hari klien yang dapat membantu klien keluar dari permasalahannya selama ini dan bisa mengembangkan regulasi diri. Pada akhir sesi konseling, klien menyampaikan bahwa dirinya sangat terbantu sekali dengan *daily plan* yang disusunnya. Dulu dia sering merasa tertekan dan kurang aktivitas sehingga hari-harinya dilalui dengan sangat berat karena ingatan akan trauma masa lalunya sering datang tiba-tiba. Kini ia mengaku sudah jauh lebih baik dan merasa senang bisa berbagi cerita dengan konselor.

## Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan penggunaan *daily plan* untuk mengembangkan regulasi diri klien terbukti memberikan dampak positif. Hal tersebut dilihat dari kondisi klien sebelum dan setelah pelaksanaan sesi konseling. Sebelum sesi konseling berlangsung klien merasa sangat berat menjalani hari-hari di pesantren. Karena kebiasaannya menyendiri dan kurang memiliki aktivitas harian membuatnya mengingat masa lalunya yang kelam akibat perundungan teman dan pola asuh orang tuanya yang menggunakan kekerasan. Setelah konseling berlangsung dan klien membiasakan diri dengan kegiatan yang disusunnya dalam *daily plan*, dirinya merasa lebih baik dan hari-harinya lebih ceria dengan aktivitas

yang lebih beragam., sehingga ingatannya pada trauma masa lalunya berkurang dan klien mulai belajar memaafkan mereka yang telah melakukan hal tidak baik kepada dirinya di masa lalu.

### Daftar Pustaka

- Anikoh, I., & Nurjannah, N. (2022). PELAKSANAAN TERAPI RASIONAL EMOTIF DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN SOSIAL PADA REMAJA AKHIR [THE IMPLEMENTATION OF EMOTIONAL RATIONAL THERAPY IN INCREASING SOCIAL SKILLS IN ADOLESCENTS]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 2(1).
- Ardinata, R. P., Rahmat, H. K., Andres, F. S., & Waryono, W. (2022). Kepemimpinan transformasional sebagai solusi pengembangan konsep smart city menuju era society 5.0: sebuah kajian literatur [Transformational leadership as a solution for the development of the smart city concept in the society era: a literature review]. *Al-Ihtiram: Multidisciplinary Journal of Counseling and Social Research*, 1(1).
- Banjarnahor, J., Rahmat, H. K., & Sakti, S. K. (2020). Implementasi sinergitas lembaga pemerintah untuk mendukung budaya sadar bencana di Kota Balikpapan. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(2), 448-461.
- Basri, A. S. H., Musyirifin, Z., Anwar, M. K., & Rahmat, H. K. (2019). Pengembangan Model Keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam Melalui Jurnal Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 2(2), 136-158.
- Bastian, O. A., Rahmat, H. K., Basri, A. S. H., Rajab, D. D. A., & Nurjannah, N. (2021). Urgensi Literasi Digital dalam Menangkal Radikalisme pada Generasi Millennial di Era Revolusi Industri 4.0. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 23(1), 126-133.
- Baumeister, R. F. (2016). Toward a general theory of motivation: Problems, challenges, opportunities, and the big picture. *Motivation and Emotion*, 40(1), 1-10.
- Diningrat, N. R. A., Antara, P. A., & Magta, M. (2016). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Regulasi Diri Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 4(2).
- Farley, J. P., & Kim-Spoon, J. (2014). The development of adolescent self-regulation: Reviewing the role of parent, peer, friend, and romantic relationships. *Journal of adolescence*, 37(4), 433-440.
- Giyoto, G. (2021). Analisis Regulasi Diri Santri dalam Pembelajaran Tahfidz Al-Qur'an pada Sekolah Full Day. *JOEAI: Journal of Education and Instruction*, 4(1), 134-143.

- Hundra, G. F., & Septiana, E. (2020). Kontribusi Regulasi Emosi Orang Tua Terhadap Regulasi Diri Remaja melalui Peran Mediasi Pola Asuh Orang Tua. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 13(2).
- Latipun, L. (2019). Kontribusi dukungan teman sebaya terhadap regulasi diri pada remaja. *PSIKOVIDYA*, 23(2), 150-163.
- Manab, A. (2016). Memahami regulasi diri: Sebuah tinjauan konseptual. In *Seminar ASEAN Psychology & Humanity*.
- Miftah, Z. (2017). Efektifitas Pembelajaran dengan Strategi Belajar Metakognitif dalam Meningkatkan “Metacomprehension” Siswa. *CENDEKIA*, 9(02), 127-140.
- Mu’awanah, E. (2013). *Bimbingan Konseling Islam Memahami Kenakalan Remaja dan Memilih Upaya Pendekatannya dalam Konseling Islam*. Yogyakarta: Teras.
- Nurrahmaniah, N. (2019). Peningkatan Prestasi Akademik Melalui Manajemen Waktu (Time Management) dan Minat Belajar. *Andragogi: Jurnal Pendidikan Islam dan Manajemen Pendidikan Islam*, 1(1), 149-176.
- Pramitya, A. A. I. M., & Valentina, T. D. (2013). Hubungan regulasi diri dengan status gizi pada remaja akhir di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 43-53.
- Pratikno, H., Rahmat, H. K., & Sumantri, S. H. (2020). Implementasi Cultural Resource Management dalam Mitigasi Bencana pada Cagar Budaya di Indonesia. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(2), 427-436.
- Putri, H. R., Metiadini, A., Rahmat, H. K., & Ukhsan, A. (2020). Urgensi pendidikan bela negara guna membangun sikap nasionalisme pada generasi millennial di Indonesia. *Al-Muaddib: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial dan Keislaman*, 5(2), 257-271.
- Putri, Y. R. (2022). IMPLEMENTASI KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK EXCEPTION DALAM MENCEGAH PERILAKU BOLOS DI SMK MUHAMMADIYAH PETANAHAN [THE IMPLEMENTATION OF INDIVIDUAL COUNSELING WITH EXCEPTION TECHNIQUE IN PREVENTING TRUANCY BEHAVIOR IN SMK MUHAMMADIYAH PETANAHAN]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 2(1).
- Rahmat, H. K. (2019). Mobile learning berbasis appypie sebagai inovasi media pendidikan untuk digital natives dalam perspektif islam. *Tarbawi: Jurnal Pendidikan Islam*, 16(1).
- Rahmat, H. K., & Budiarto, A. (2021). Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam Menggunakan Metode Biblioterapi Sebagai Sebuah Penanganan Trauma Healing [Reducing The Psychological Impact of Natural Disaster Victims Using Bibliotherapy Method as a Trauma Healing Handler]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1).

- Rahmat, H. K., Muzaki, A., & Pernanda, S. (2021, March). Bibliotherapy as An Alternative to Reduce Student Anxiety During Covid-19 Pandemic: a Narrative Review. In *Proceeding International Conference on Science and Engineering* (Vol. 4, pp. 379-382).
- Rahmat, H. K., Salsabila, N. R., Nurliawati, E., Yurika, R. E., Mandalia, S., Pernanda, S., & Arif, F. (2022, June). Bibliokonseling Berbasis Nilai-Nilai Sumbang Duo Baleh dalam Membangun Karakter Positif bagi Remaja di Minangkabau. In *NCESCO: National Conference on Educational Science and Counseling* (Vol. 2, No. 1).
- Susanto, H. (2006). Mengembangkan kemampuan self regulation untuk meningkatkan keberhasilan akademik siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 7(5), 64-71.
- Syarifah, H., Poli, D. T., Ali, M., Rahmat, H. K., & Widana, I. D. K. K. (2020). Kapabilitas Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kota Balikpapan dalam Penanggulangan Bencana Kebakaran Hutan dan Lahan. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(2), 398-407.
- Warsito, H. (2012). Hubungan antara self-efficacy dengan penyesuaian akademik dan prestasi akademik (Studi Pada Mahasiswa FIP Universitas Negeri Surabaya). *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 9(1), 29-47.
- Widha, L., Rahmat, H. K., & Basri, A. S. H. (2021, March). A review of mindfulness therapy to improve psychological well-being during the COVID-19 pandemic. In *Proceeding International Conference on Science and Engineering* (Vol. 4, pp. 383-386).
- Widyaningrum, N., Rahmat, H. K., & Maarif, S. (2020). Langkah Taktis Gaya Kepemimpinan Gubernur Bali I Wayan Koster Dalam Pencegahan Penyebaran Covid-19 Di Provinsi Bali. *Jurnal Manajemen Bencana (JMB)*, 6(2).
- Wikarta, V. S. (2016). Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Person-Centered Therapy dalam Menangani Regulasi Diri Rendah Empat Mahasiswa Angkatan 2014 Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Pendidikan dan Bahasa Unika Atma Jaya. *Psiko Edukasi*, 14(2), 125-142.