

MENJELAJAHI PENGARUH PENDEKATAN BEHAVIORAL DAN KOGNITIF SOSIAL TERHADAP REGULASI EMOSI DAN KECERDASAN EMOSIONAL

Fauziah Nasution*

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

fauziahnasution@uinsu.ac.id

Natasya Miranda Gihar

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

natasyagihar@gmail.com

Fara Audina Lubis

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

faraaudina22@gmail.com

Juanda Muktar Hasibuan

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

juandamuktarhasibuan@gmail.com

Abstract

This study aims to explore the influence of social cognitive and behavioral approaches on emotion regulation and emotional intelligence. The behavioral approach focuses on positive reinforcement and punishment techniques that help individuals control emotions and improve social skills. Meanwhile, the social cognitive approach involves understanding and changing mindsets that influence individual emotional responses. This research method uses the literature study method by collecting and analyzing relevant scientific literature. The research findings show that these two approaches have a significant positive impact on improving emotional regulation and individual emotional intelligence. The behavioral approach helps individuals recognize and regulate emotions in challenging situations and improve social skills. The social cognitive approach assists individuals in understanding and evaluating their own emotional responses as well as those of others.

Keywords: Behavioral Approach, Social Cognitive, Emotional Regulation, Emotional Intelligence.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menjelajahi pengaruh pendekatan behavioral dan kognitif sosial terhadap regulasi emosi dan kecerdasan emosional. Pendekatan behavioral berfokus pada teknik-teknik penguatan positif dan hukuman yang membantu individu mengendalikan emosi dan meningkatkan keterampilan sosial. Sementara itu, pendekatan kognitif sosial melibatkan pemahaman dan perubahan pola pikir yang memengaruhi respon emosional individu. Metode penelitian ini menggunakan metode studi pustaka dengan mengumpulkan dan menganalisis literatur ilmiah yang relevan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kedua

pendekatan ini memiliki dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan regulasi emosi dan kecerdasan emosional individu. Pendekatan behavioral membantu individu mengenali dan mengatur emosi dalam situasi yang menantang serta meningkatkan keterampilan sosial. Pendekatan kognitif sosial membantu individu dalam memahami dan mengevaluasi respons emosional mereka serta emosi orang lain.

Kata Kunci: Pendekatan Behavioral, Kognitif Sosial, Regulasi Emosi, Kecerdasan Emosional.

PENDAHULUAN

Regulasi emosi dan kecerdasan emosional adalah komponen penting dari kehidupan sosial manusia. Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengelola dan mengendalikan emosinya dalam berbagai situasi (Rasyid, 2013). Sedangkan kecerdasan emosional adalah kemampuan individu untuk memahami, mengenali, dan mengelola emosinya sendiri maupun orang lain (Manizar, 2016).

Regulasi emosi dan kecerdasan emosional dapat dipelajari dengan menggunakan pendekatan kognitif perilaku dan sosial. Pendekatan behavioral menekankan perubahan perilaku melalui penguatan atau hukuman (Sanyata, 2012). Sedangkan pendekatan kognitif sosial berfokus pada proses kognitif dan pemikiran individu dalam pengaturan emosi (Mubin et al., 2021).

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa kedua pendekatan ini berdampak positif pada regulasi emosi dan kecerdasan emosional. Pendekatan behavioral telah terbukti meningkatkan kemampuan individu untuk mengelola emosi dan menghasilkan perubahan positif dalam perilaku sosial (Wahyuni, 2017). Pendekatan kognitif sosial, di sisi lain, menekankan pemahaman dan pengendalian proses kognitif dalam regulasi emosi, yang juga memberikan kontribusi signifikan terhadap perkembangan kecerdasan emosional (Nisfiannoor & Kartika, 2004).

Terlepas dari kenyataan bahwa ada banyak penelitian tentang pendekatan kognitif dan perilaku sosial secara terpisah, tidak banyak penelitian yang membandingkan efek kedua pendekatan ini dalam konteks regulasi emosi dan kecerdasan emosional. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki secara menyeluruh dampak pendekatan kognitif dan perilaku sosial terhadap regulasi emosi dan kecerdasan emosional.

Penelitian ini dapat memberikan wawasan berharga untuk pengembangan pendekatan intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan individu untuk mengatur emosi dan berinteraksi sosial jika kita memiliki pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana kedua pendekatan ini dapat berkontribusi pada pengembangan regulasi emosi dan kecerdasan emosional.

METODE PENELITIAN

Metode studi literatur digunakan dalam penelitian ini, dengan sumber data yang relevan dipilih berdasarkan kriteria. Data dikumpulkan dengan melakukan pencarian literatur menggunakan browser internet. Data yang diperoleh dianalisis secara kualitatif untuk mengidentifikasi temuan signifikan mengenai pengaruh pendekatan kognitif sosial dan perilaku terhadap regulasi emosi dan kecerdasan emosional. Berdasarkan literatur yang ada, penelitian ini menghasilkan kajian literatur yang mendalam untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang topik penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh Pendekatan Behavioral Terhadap Regulasi Emosi Dan Kecerdasan Emosional

Temuan penelitian yang relevan menunjukkan bahwa pendekatan behaviorial memiliki dampak positif yang signifikan terhadap regulasi emosi dan kecerdasan emosional. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa pendekatan behaviorial meningkatkan kemampuan individu untuk mengelola emosi dan menghasilkan perubahan perilaku sosial yang positif (Wahyuni, 2017).

Beberapa penelitian telah menemukan bahwa menggunakan pendekatan behaviorial dapat membantu orang mengidentifikasi dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Individu dapat belajar mengendalikan respons emosional mereka dalam situasi sulit dengan menggunakan teknik penguatan dan hukuman positif yang tepat. Pendekatan behaviorial juga dapat membantu orang mengatasi kecemasan, mengurangi stres, dan meningkatkan kemampuan beradaptasi emosional mereka, menurut penelitian (Isrofin, 2016).

Selanjutnya, pendekatan behaviorial telah terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial individu. Pendekatan behaviorial regulasi emosi dapat mengajarkan orang untuk mengenali emosi orang lain, mengembangkan empati, dan menanggapi emosi secara tepat dalam interaksi sosial. Ini membantu mengembangkan kecerdasan emosional, yang berkaitan dengan pemahaman dan pengelolaan emosi dalam hubungan interpersonal (Putri & Primana, 2017).

Pendekatan behaviorial berpotensi tinggi untuk meningkatkan regulasi emosi dan kecerdasan emosional individu. Pendekatan behaviorial dapat digunakan sebagai strategi yang efektif untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi dan meningkatkan kualitas interaksi sosial dalam konteks intervensi dan pembelajaran (Diswantika & Yustiana, 2022). Namun, perlu diingat bahwa respons setiap individu terhadap pendekatan behaviorial adalah unik dan berbeda, sehingga penting untuk mempertimbangkan faktor kontekstual dan individual dalam penerapannya.

Secara keseluruhan, temuan menunjukkan bahwa pendekatan behavioral dapat secara signifikan meningkatkan pengaturan emosi dan kecerdasan emosional individu. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang efek positif dari pendekatan ini, intervensi dan program yang meningkatkan kehidupan sosial dan emosional individu dapat dikembangkan.

Temuan penelitian yang dibahas di atas menunjukkan bahwa pendekatan behavioral memiliki dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan regulasi emosi dan kecerdasan emosional individu. Individu dapat belajar mengenali dan mengatur emosi dengan lebih baik dalam situasi sulit dengan menggunakan teknik penguatan dan hukuman positif yang tepat. Pendekatan ini juga membantu mengembangkan keterampilan sosial individu, seperti memahami emosi orang lain dan menanggapi dengan tepat. Pendekatan behavioral dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kemampuan mengatur emosi dan meningkatkan kualitas interaksi sosial individu dalam konteks intervensi dan pembelajaran.

Pengaruh Pendekatan Kognitif Sosial Terhadap Regulasi Emosi Dan Kecerdasan Emosional

Menurut temuan penelitian yang relevan tentang pengaruh pendekatan kognitif sosial terhadap regulasi emosi dan kecerdasan emosional, pendekatan ini berperan penting dalam meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola emosi dan memahami emosi diri sendiri dan orang lain.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa pendekatan kognitif sosial dapat membantu individu dalam mengenali dan mengubah pola pikir emosional yang tidak sehat. Individu dapat mempelajari keterampilan kognitif yang diperlukan untuk mengatur emosi secara lebih efektif melalui intervensi berdasarkan pendekatan kognitif sosial. (Rahmi, 2015)

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa pendekatan kognitif sosial dapat membantu orang memahami dan mengevaluasi tanggapan emosional mereka sendiri serta orang lain. Pendekatan regulasi emosi ini memerlukan pengenalan dan pemahaman pemikiran dan keyakinan individu yang dapat memengaruhi respons emosional. Individu dapat meningkatkan regulasi emosinya dan menghasilkan respons emosional yang lebih adaptif dengan belajar mengenali dan mengubah pola pikir yang tidak sehat (Nansi & Utami, 2016).

Selanjutnya, pendekatan kognitif sosial membantu mengembangkan kecerdasan emosional dalam konteks hubungan sosial. Individu dapat meningkatkan kemampuannya untuk membaca dan menanggapi emosi orang lain dengan mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang persepsi sosial, atribusi, dan

self-efficacy (Thaib, 2013). Ini meningkatkan hubungan interpersonal, komunikasi yang efektif, dan kepekaan emosional.

Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa pendekatan kognitif sosial dapat membantu meningkatkan regulasi emosi dan kecerdasan emosional individu. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang efek positif dari pendekatan ini, intervensi dan program yang meningkatkan kesejahteraan sosial dan emosional individu dapat dikembangkan.

Pembahasan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa pendekatan kognitif sosial juga dapat membantu pengaturan emosi dan kecerdasan emosional individu. Individu dapat mengenali dan mengubah pola pikir tidak sehat terkait emosi melalui intervensi yang berfokus pada pemahaman dan pengendalian proses kognitif. Metode ini membantu orang memahami dan mengevaluasi tanggapan emosional mereka sendiri serta orang lain. Pendekatan kognitif sosial berkontribusi pada pengembangan keterampilan membaca dan merespons emosi orang lain dengan lebih baik dalam konteks hubungan sosial. Individu dapat meningkatkan hubungan interpersonal, komunikasi, dan kepekaan emosional mereka dengan memahami persepsi sosial, atribusi, dan self-efficacy.

KESIMPULAN

Menurut temuan penelitian ini, pendekatan sosial perilaku dan kognitif meningkatkan pengaturan emosi dan kecerdasan emosional individu. Pendekatan behavioral menekankan penguatan positif dan teknik hukuman untuk membantu orang mengendalikan emosi mereka dan berinteraksi secara sosial, sedangkan pendekatan kognitif sosial berfokus pada pemahaman dan mengubah pola pikir yang mempengaruhi respon emosional individu. Perpaduan kedua pendekatan tersebut dapat memberikan pendekatan yang komprehensif untuk mengembangkan kemampuan individu dalam mengatur emosi dan kecerdasan emosional.

REFERENSI

- Diswantika, N., & Yustiana, Y. R. (2022). Model Bimbingan Dan Konseling Bermain Cognitive-Behavior Play Therapy Untuk Mengembangkan Empati Mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(1), 40–56.
- Isrofin, B. (2016). Efektivitas pelatihan pengelolaan marah dengan pendekatan kognitive behavior modification untuk mengurangi perilaku agresif siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 1(2).
- Manizar, E. (2016). Mengelola kecerdasan emosi. *Tadrib*, 2(2), 198–213.
- Mubin, M. N., Ikhasan, B. M. N., & Putro, K. Z. (2021). Pendekatan Kognitif Sosial Perspektif Albert Bandura Pada Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Edureligia*, 5(2), 91–103.

- Nansi, D., & Utami, F. T. (2016). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku disiplin santri madrasah aliyah pondok pesantren qodratullah langkan. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2(1).
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja), . *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160–178.
- Putri, C. I. H., & Primana, L. (2017). Pelatihan regulasi emosi anak usia prasekolah (3-4 tahun). *Jurnal Pendidikan Anak*, 6(2), 190–202.
- Rahmi, S. (2015). Pengaruh pendekatan perilaku kognitif terhadap tingkat penyesuaian diri siswa di kelas VII SMP Negeri 29 Makassar. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1(1).
- Rasyid, M. (2013). *Hubungan antara peer attachment dengan regulasi emosi remaja yang menjadi siswa di boarding school SMA Negeri 10 Samarinda (Doctoral dissertation)*. UNIVERSITAS AIRLANGGA.
- Sanyata, S. (2012). Teori dan aplikasi pendekatan behavioristik dalam konseling. *Jurnal Paradigma*, 14(7), 1–11.
- Thaib, E. N. (2013). Hubungan Antara prestasi belajar dengan kecerdasan emosional. *JURNAL ILMIAH DIDAKTIKA: Media Ilmiah Pendidikan Dan Pengajaran*, 13(2).
- Wahyuni, E. N. (2017). Mengelola stres dengan pendekatan cognitive behavior modification (studi eksperimen pada mahasiswa baru pendidikan agama islam (PAI) Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan UIN Maliki Malang). *Tadrib*, 3(1), 98–117.