

Literature Review: Implementasi Konfrontasi Diri sebagai Strategi Komunikasi Terapeutik dalam Keperawatan Keluarga

M Bachtiar Safrudin¹, Kartika Setia Purdani², Aisyah Nur Sabila³, Risnawati Sari⁴, Anita Pasha⁵, Ikhrum Haniyyu Muhni⁶, Kamila Candra Maulani⁷, Mareta Anggi Saputri⁸, Marlina Damayanti⁹

¹²³⁴⁵⁶⁷⁸⁹Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

mbs143@umkt.ac.id¹, Ksp680@umkt.ac.id², 2311102411048@umkt.ac.id³,

2311102411039@umkt.ac.id⁴, 2311102411055@umkt.ac.id⁵,

2311102411045@umkt.ac.id⁶, 2311102411054@umkt.ac.id⁷,

2311102411044@umkt.ac.id⁸, 2311102411052@umkt.ac.id⁹

ABSTRACT

Self-confrontation is a therapeutic communication technique that aims to enhance self-awareness, emotional regulation, and coping abilities across various groups, including families within nursing practice. This literature review aims to examine the effectiveness of self-confrontation techniques in family nursing based on studies published between 2021 and 2025. The findings indicate that self-confrontation can strengthen self-control, emotional stability, social skills, and adherence to positive behaviors, particularly when combined with self-reflection and muhasabah practices. In mental health nursing, the use of confrontation for hallucinations has been shown to reduce symptoms and improve reality orientation when supported by education, structured activities, and family involvement. The success of this technique is also strongly influenced by therapeutic communication that is empathetic and nonjudgmental. Evidence related to emotional intelligence and coping strategies further highlights that emotional regulation plays a crucial role in the effectiveness of self-confrontation. Overall, self-confrontation is effective in family nursing when applied professionally, at the appropriate time, and supported by a compassionate approach. This review provides a comprehensive understanding of the contribution of confrontation techniques to strengthening therapeutic communication and enhancing family adaptive functioning within nursing services.

Keywords: *self-confrontation, therapeutic communication, family nursing, emotional regulation, coping*

ABSTRAK

Konfrontasi diri merupakan salah satu teknik komunikasi terapeutik yang berfungsi meningkatkan kesadaran diri, regulasi emosi, dan kemampuan coping pada berbagai kelompok, termasuk keluarga dalam praktik keperawatan. Literatur review ini bertujuan mengkaji efektivitas penggunaan teknik konfrontasi diri dalam keperawatan keluarga berdasarkan penelitian periode 2021–2025. Hasil telaah menunjukkan bahwa konfrontasi diri mampu memperkuat kontrol diri, stabilitas emosi, keterampilan sosial, serta kepatuhan terhadap perilaku positif, terutama ketika dipadukan dengan proses muhasabah dan refleksi diri. Pada keperawatan jiwa, intervensi konfrontasi terhadap halusinasi terbukti mengurangi gejala dan meningkatkan orientasi realita apabila disertai edukasi, aktivitas terstruktur, dan dukungan keluarga. Keberhasilan teknik ini juga sangat dipengaruhi oleh komunikasi terapeutik yang empatik dan tidak menghakimi. Temuan terkait kecerdasan emosional dan strategi coping menegaskan bahwa kemampuan mengelola emosi merupakan komponen

penting dalam efektivitas konfrontasi diri. Secara keseluruhan, konfrontasi diri efektif diterapkan dalam keperawatan keluarga apabila dilakukan secara profesional, tepat waktu, dan didukung pendekatan yang suportif. Kajian ini memberikan gambaran menyeluruh mengenai peran teknik konfrontasi dalam memperkuat komunikasi terapeutik serta meningkatkan adaptasi keluarga dalam layanan keperawatan.

Kata kunci: konfrontasi diri, komunikasi terapeutik, keperawatan keluarga, regulasi emosi, coping

PENDAHULUAN

Komunikasi terapeutik merupakan elemen krusial dalam praktik keperawatan, khususnya pada keperawatan keluarga yang membutuhkan kerja sama yang efektif antara perawat, klien, dan anggota keluarga selama proses perawatan berlangsung. Salah satu pendekatan komunikasi yang kini semakin sering digunakan adalah konfrontasi diri (*self-confrontation*), yaitu teknik yang mendorong individu untuk mengevaluasi kembali pikiran, emosi, serta perilakunya dengan lebih jujur dan objektif. Metode ini tidak hanya memberikan umpan balik, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kesadaran diri, kemampuan regulasi emosi, dan memfasilitasi perubahan perilaku ke arah yang lebih adaptif. Dalam konteks keluarga, penerapan konfrontasi diri dapat memperbaiki kualitas interaksi, memperkuat ketahanan psikologis, serta membantu keluarga beradaptasi dengan berbagai kondisi kesehatan yang sedang dialami (Hasbi Sahbani, 2025).

Sejumlah publikasi dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa teknik konfrontasi diri memberikan hasil positif terhadap perkembangan psikososial individu. Penelitian (Abidin & Muhasanah, 2023) mengungkapkan bahwa konfrontasi dapat meningkatkan kemampuan mengontrol diri dan stabilitas emosi pada anak sekolah dasar. Dalam bidang keperawatan jiwa, studi oleh (Astutik, 2025) membuktikan bahwa konfrontasi halusinasi yang dipadukan dengan edukasi dan keterlibatan keluarga efektif menurunkan frekuensi halusinasi pada pasien skizofrenia. Sementara itu, temuan (Téllez, 2021) memperlihatkan bahwa *self-confrontation* membantu meningkatkan kesadaran reflektif melalui proses meninjau ulang pengalaman diri secara lebih mendalam. Penelitian lain menyatakan bahwa regulasi emosi dan coping yang menjadi bagian dari proses konfrontasi berhubungan kuat dengan kemampuan individu mengelola stres, sebagaimana disampaikan dalam studi (Syafindra & Samputra, 2023) serta (Dalimunthe & Daulay, 2024). Selain itu, pendekatan konfrontasi yang dipadukan dengan unsur muhasabah dan nilai-nilai spiritual terbukti mampu menghasilkan perubahan perilaku yang lebih bermakna (Siti Dea Ananda, 2023).

Dalam konteks keperawatan keluarga, keberhasilan intervensi sangat dipengaruhi oleh kemampuan tenaga kesehatan menerapkan komunikasi terapeutik yang sesuai. Dukungan keluarga sebagai komponen utama dalam perawatan terbukti berdampak pada peningkatan konsep diri dan kesiapan klien menjalani proses terapi, sebagaimana terlihat pada penelitian (Amperaningsih et al., 2023). Selain itu, studi yang dilakukan (Sofia & Suyuti, 2025) menunjukkan bahwa komunikasi terapeutik yang hangat, empatik, dan tidak menghakimi sangat diperlukan untuk membangun kepercayaan klien, khususnya pada program rehabilitasi. Temuan

tersebut menegaskan bahwa penggunaan teknik konfrontasi memerlukan keseimbangan dengan komunikasi suportif dan pelibatan keluarga agar memberikan hasil yang optimal.

Berdasarkan pentingnya peran konfrontasi diri dalam peningkatan perilaku, pengelolaan emosi, dan kemampuan adaptasi, literature review ini disusun untuk meninjau implementasi konfrontasi diri sebagai strategi komunikasi terapeutik dalam keperawatan keluarga. Kajian ini bertujuan menggambarkan efektivitas, faktor pendukung, serta tantangan penerapannya berdasarkan penelitian yang relevan dalam rentang waktu 2021-2025. Dengan demikian, hasil kajian ini diharapkan mampu memberikan landasan teoretis dan praktis bagi perawat dalam menerapkan komunikasi terapeutik berbasis konfrontasi diri secara profesional, aman, dan sesuai kebutuhan dalam lingkungan keluarga.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Literature Review, yaitu suatu metode yang sistematis, reproduksibel, dan eksplisit untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, serta mensintesis berbagai karya ilmiah dan pemikiran para peneliti. Metode ini digunakan untuk menghasilkan tulisan yang berkaitan langsung dengan topik penelitian melalui penelusuran dan pembacaan berbagai buku, jurnal, serta terbitan ilmiah lain yang relevan. Tolak ukur pemilihan artikel didasarkan pada jurnal-jurnal yang terbit pada tahun 2020-2025, sehingga sumber yang digunakan merupakan terbitan terbaru yang memiliki kredibilitas baik dan berasal dari website resmi jurnal nasional maupun internasional.

Penelitian ini dilakukan dengan cara membandingkan metode penelitian antarartikel serta menganalisis perbedaan dalam cara pengolahan data dan hasil penelitian yang disajikan. Seluruh data bersumber dari artikel ilmiah yang diakses melalui internet dan membahas mengenai Implementasi Konfrontasi Diri sebagai Strategi Komunikasi Terapeutik dalam Keperawatan Keluarga. Melalui proses analisis dan sintesis tersebut, literature review ini diharapkan mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai penerapan strategi konfrontasi diri dalam praktik komunikasi terapeutik pada konteks keperawatan keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

No	Penulis, Tahun, dan Judul	Tujuan Penelitian	Hasil Penelitian
----	---------------------------	-------------------	------------------

El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vol 6 No 1 (2026) 97-115 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v6i1.10564

1.	Mey Syandry Khairunnisa, Pradana Gita Anggraini, Gusman Lesmana (2025), Teknik Konfrontasi dalam Alur Self- Control untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Siswa dalam Bergaul (Studi Kuantitatif pada Anak Usia SD)	Penelitian ini bertujuan untuk memahami self- control pada siswa sekolah dasar dengan menggunakan teknik konfrontasi. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui bagaimana teknik konfrontasi dapat meningkatkan tingkat pengendalian diri serta kestabilan emosi siswa dalam proses bergaul. Penelitian dilakukan dengan metode kuantitatif deskriptif sehingga dapat memberikan gambaran rinci mengenai efektivitas teknik konfrontasi dalam membantu siswa mengelola emosi dan perilaku sosial mereka.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik konfrontasi terbukti efektif dalam meningkatkan self-control dan kestabilan emosi siswa sekolah dasar. Kategori self-control sangat rendah yang awalnya 20% berubah menjadi 0% setelah intervensi. Siswa dengan kategori tinggi meningkat dari 10% menjadi 30%. Kestabilan emosis juga mengalami perubahan signifikan, di mana kategori tinggi meningkat hingga 50% setelah intervensi. Secara keseluruhan, intervensi mampu membantu siswa mengelola emosi, pereduksi perilaku negatif, serta
----	---	---	--

El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vol 6 No 1 (2026) 97-115 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v6i1.10564

			meningkatkan kualitas hubungan sosial di lingkungan sekolah.
2.	Yaumil Syafindra, Palupi Lindiasari Samputra (2023). Pengaruh Emotional Quotient Terhadap Strategi Coping Stress Generasi Milenial Dalam Bermedia Sosial.	Mengetahui pengaruh emotional quotient (kecerdasan emosional) terhadap strategi coping stress pada generasi milenial ketika menggunakan media sosial. Menganalisis jurnal-jurnal dalam 10 tahun terakhir untuk memetakan hubungan antara EQ dan coping stress menggunakan metode synth etic review.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian sebelumnya, yakni sekitar 90%, menemukan adanya hubungan yang kuat dan positif antara kecerdasan emosional (emotional quotient) dan strategi coping stress pada generasi milenial dalam aktivitas bermedia sosial. Temuan ini menegaskan bahwa individu dengan tingkat EQ yang tinggi lebih mampu mengatur emosinya, menghadapi tekanan secara lebih tenang, merespons situasi dengan lebih terkontrol, serta memilih bentuk coping yang lebih sehat dan efektif.
3.	Yuliati Amperaningsih, Herma Yanti, Dwi Agustanti (2023). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Konsep Diri Pasien Mastektomi di Ruang Kemoterapi RSUD Jenderal Ahmad Yani Metro.	Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan konsep diri pada pasien masektomi yang menjalani kemoterapi. Penelitian juga bertujuan menggabmbarkan tingkat dukungan	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan keluarga dan konsep diri pasien mastektomi (p-value = 0,007). Pasien yang memiliki dukungan keluarga baik berpeluang 6,111 kali memiliki konsep diri baik. Dukungan keluarga baik ditemukan pada

		keluarga serta tingkat konsep diri responden	
--	--	--	--

			64,3% responden, dan konsep diri baik pada 69,6% responden.
4	Reni Niken Astutik, Cipto (2025). Asuhan Keperawatan Jiwa pada Pasien Skizofrenia Paranoid dengan Halusinasi Penglihatan di RSJD dr. Arif Zainudin Jawa Tengah	Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan secara menyeluruh proses asuhan keperawatan pasien skizofrenia paranoid dengan halusinasi penglihatan, mulai dari pengkajian, diagnosis, perencanaan, implementasi, hingga evaluasi. Penelitian juga bertujuan mengidentifikasi intervensi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi seperti edukasi kesehatan, teknik konfrontasi halusinasi, aktivitas terstruktur, kepatuhan minum obat, serta dukungan keluarga terbukti mampu menurunkan intensitas halusinasi. Pasien menjadi lebih mampu mengenali gejala, menggunakan teknik distraksi, serta menunjukkan peningkatan fungsi sosial dan koping adaptif.

		keperawatan yang efektif untuk menurunkan intensitas halusinasi.	
5.	Dwi Sofia & Muh Hikam Suyuti (2025) Pola Komunikasi Terapeutik Petugas Layanan Rehabilitasi BNNK Purbalingga pada Klien Rehabilitasi Narkoba	Menganalisis pola komunikasi terapeutik yang diterapkan oleh petugas rehabilitasi BNNK Purbalingga dalam klien penyalahgunaan narkoba. Mengidentifikasi strategi komunikasi yang digunakan dalam membangun kepercayaan, menggali informasi, dan menangani hambatan komunikasi. Menjelaskan peran komunikasi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi terapeutik yang diterapkan petugas rehabilitasi BNNK Purbalingga sangat berperan dalam mendukung pemulihan klien penyalahguna narkoba. Pendekatan empatik melalui percakapan ringan, penggunaan bahasa yang tidak memaksa, serta penerapan tahapan komunikasi yang tepat membantu membangun kepercayaan klien. Asesmen mendalam menggunakan instrumen ASSI dan observasi verbal-

El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vol 6 No 1 (2026) 97-115 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v6i1.10564

		terapeutik dalam proses rehabilitas, termasuk asesmen, laya nan rawat jalan, rawat inap, s erta	
--	--	---	--

El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vol 6 No 1 (2026) 97-115 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v6i1.10564

		<p>pemantauan pascarehabilitasi. Menggambarkan bagaimana keterlibatan keluarga dan pendekatan non-konfrontatif mendukung keberhasilan</p>	<p>nonverbal dilakukan untuk memahami kondisi klien, sementara keterlibatan keluarga serta pemantauan pascarehabilitasi melalui kunjungan rumah dan video call turut mencegah kekambuhan. Keberhasilan rehabilitasi dipengaruhi oleh keterampilan konselor, kondisi psikologis klien, dan metode seperti Motivational Interviewing dan CBT, sehingga komunikasi terapeutik yang adaptif dan non-konfrontatif menjadi kunci proses rehabilitasi yang efektif.</p>
--	--	---	--

El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vol 6 No 1 (2026) 97-115 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v6i1.10564

6.	<p>María Fernanda Téllez (2021), Self- Confrontation: A Gateway Towards The Understanding Of English Teachers’ Pedagogical Practice, Jurnal Revista Boletín Redipe</p>	<p>Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap dan menjelaskan bentuk- bentuk pengetahuan, kesadaran, serta pemahaman yang muncul dari proses refleksi anggota keluarga terhadap interaksi, pola komunikasi, serta respons mereka dalam merawat anggota keluarga yang mengalami masalah kesehatan, melalui penerapan metode konfrontasi diri (self-confrontation).</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses self-confrontation membantu peserta mengidentifikasi pengetahuan empiris, pengalaman, dan pengetahuan reflektif yang mereka gunakan dalam praktiknya, serta meningkatkan kesadaran terhadap kekurangan, keputusan yang kurang tepat, dan cara-cara baru untuk memperbaiki tindakan sehingga proses refleksi menjadi lebih mendalam.</p>
----	--	--	--

			mendalam, jelas, dan bermakna.
--	--	--	--------------------------------

7.	<p>Mutiara Septiani Buhori, Oktarian Pratama, Fitra Herdian, Arie Sulistiyawati (2025). Penerapan Strategi Pelaksanaan Orientasi Realita Secara Terapeutik Pada Tn. A Dengan Gangguan Halusinasi Penglihatan di Wilayah Kerja Puskesmas Arcamanik Kota Bandung.</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan strategi pelaksanaan orientasi realita secara terapeutik pada pasien dengan gangguan halusinasi penglihatan. Tujuan lain adalah untuk mengetahui proses dan efektivitas penerapan terapi menghardik (reality orientation) dalam membantu pasien mengenali halusinasi, mengendalikan halusinasi, meningkatkan orientasi realita, dan memperbaiki respon pasien selama intervensi dilakukan.</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan strategi pelaksanaan dilakukan selama 5 hari (SP 1-SP 4) dengan durasi 20-30 menit per sesi. Pasien menunjukkan peningkatan kemampuan menghardik halusinasi, mampu bercakap-cakap dengan orang lain, dapat melakukan aktivitas terstruktur, lebih teratur dalam minum obat, dan mampu mengontrol halusinasi yang muncul. Terjadi penurunan frekuensi halusinasi, peningkatan orientasi realita, serta pasien lebih kooperatif selama proses terapi. Intervensi dinyatakan efektif</p>
----	---	---	---

8.	Syaiful Izhar Dalimunthe & Annisa Arrumaisyah Daulay (2024). Perbedaan Strategi Coping Mahasiswa Akhir dalam Menghadapi Stres Akademik Ditinjau dari Jenis Kelamin.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan strategi coping mahasiswa akhir dalam menghadapi stres akademik berdasarkan jenis kelamin. Penelitian memfokuskan pada dua bentuk strategi coping yaitu Problem Focused Coping (PFC) dan Emotion Focused Coping (EFC) untuk	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan strategi coping antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Mahasiswa laki-laki memiliki tingkat Problem Focused Coping (PFC) yang lebih tinggi (69,76) dibanding perempuan (66,36). Sebaliknya, mahasiswi memiliki skor Emotion Focused Coping (EFC) yang
----	---	---	--

El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vol 6 No 1 (2026) 97-115 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v6i1.10564

		melihat bagaimana mahasiswa laki-laki dan perempuan menggunakan mekanisme koping dalam menghadapi tekanan selama pengerjaan tugas akhir	sedikit lebih tinggi (55,52) dibanding laki-laki (54,52). Mahasiswa laki-laki cenderung menggunakan konfrontasi dan pemecahan masalah secara langsung, sedangkan perempuan lebih menggunakan kontrol diri, membuat jarak, menghindar, dan aspek EFC lainnya dalam menghadapi stres.
9.	Halek Mu'min & Wyhardes (2024) Penerapan Konseling Individu Menggunakan Pendekatan REBT dengan Teknik ABCD	Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan konseling individu menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan teknik ABCD dalam menangani kasus rasa kurang percaya diri pada siswa. Penelitian berfokus pada bagaimana teknik ABCD membantu konseli mengidentifikasi pola pikir irasional, mengubah keyakinan yang tidak rasional, serta membangun respon emosional dan perilaku yang sehat.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik berhasil diarahkan untuk berpikir rasional dari pola pikir irasional sebelumnya. Proses REBT dengan teknik ABCD membantu konseli mengontrol diri, mengatur pola pikir, mengarahkan perilaku, serta menciptakan stabilitas emosional. Tindakan yang diambil konseli menjadi lebih dapat diterima oleh teman sebaya dan konseli menunjukkan perubahan dalam cara menghadapi situasi- situasi problematik.
10.	Siti Dea Ananda & Nurjannah (2023) Kritik dan Pengembangan Teknik	Tujuan penelitian ini adalah menjelaskan konsep teknik	Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik konfrontasi

El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vol 6 No 1 (2026) 97-115 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v6i1.10564

	Konseling Konfrontasi		
--	-----------------------	--	--

		<p>konseling konfrontasi, menguraikan kelebihan dan kekurangannya, serta memberikan saran pengembangan teknik melalui konsep muhasabah dan tafakkur Imam Al- Ghazali. Penelitian juga bertujuan memberikan gambaran bahwa teknik ini sering dihindari konselor, namun memiliki potensi besar ketika digunakan dengan tepat.</p>	<p>terbukti efektif meningkatkan kepatuhan minum obat, meningkatkan keterampilan sosial anak korban bullying, serta meningkatkan kepercayaan diri siswa berdasarkan penelitian terdahulu. Penulis kemudian mengembangkan konsep Konseling Konfrontasi MT (Muhasabah dan Tafakkur) yang menekankan kesadaran diri, introspeksi, dan kedekatan spiritual kepada Allah untuk menghasilkan perubahan perilaku yang lebih mendalam dan berkelanjutan.</p>
--	--	---	--

11.	Lidya Novi Kristiani, Abdul Saman, Putra Jaya (2022). Efektivitas REBT dengan Teknik Dispute Kognitif Mengatasi Kecemasan Sosial di SMK Gamaliel 1 Madiun.	Tujuan penelitian ini adalah Menjelaskan penggunaan REBT dengan teknik dispute kognitif ya ng bertujuan unt uk mengatasi pikiran irasional dan kecemasan sosial pada siswa. Penelitian juga bertujuan untuk menyerang dan mengkonfrontasi pemikiran irasion al konseli yang diharapkan dapat meminimalisir dan meniadakan stress, depresi, dan kepa nikan dalam diri konseli seperti yang terjadi sebelumnya.	Tehnik penelitian menunjukkan bahwa teknik dispute kognitif berhasil mengubah pikiran irasional menjadi rasional, menurunkan kecemasan sosial, meningkatkan kemampuan bersosialisasi, serta membuat konseli memperoleh pemahaman baru tentang pola pikirnya. Konseli menunjukkan perubahan positif dalam pola pikir, emosi, dan perilaku sosial.
-----	--	---	--

		Selanjutnya dengan diterapkannya teknik ini dalam proses konseling, diharapkan konseli dapat mematahkan pemikiran irasionalnya dan membangun filosofi hidup baru melalui proses berpikir baru yang lebih rasional	
--	--	---	--

Pembahasan

Hasil kajian terhadap berbagai penelitian menunjukkan bahwa teknik konfrontasi, kemampuan mengelola emosi, serta strategi coping merupakan komponen penting dalam membentuk perilaku adaptif dan kontrol diri individu dalam berbagai situasi. Penelitian (Abidin & Muhsanah, 2023) mengungkapkan bahwa teknik konfrontasi mampu meningkatkan pengendalian diri dan kestabilan emosi siswa sekolah dasar secara signifikan. Siswa yang sebelumnya berada pada kategori self-control sangat rendah menurun hingga tidak ada lagi, sementara kategori tinggi meningkat tajam. Temuan ini memperlihatkan bahwa konfrontasi yang diterapkan secara tepat dapat membantu anak mengenali perilaku dan emosinya sendiri serta mengarahkannya untuk mengambil keputusan sosial yang lebih baik. Bukti efektivitas ini diperkuat oleh hasil penelitian (Siti Dea Ananda, 2023) yang menunjukkan bahwa teknik konfrontasi turut meningkatkan keterampilan sosial, rasa percaya diri, dan kepatuhan seseorang terhadap perilaku positif. Bahkan, pengembangan Konseling Konfrontasi MT menegaskan bahwa perpaduan antara konfrontasi dan proses muhasabah mampu menghasilkan perubahan perilaku yang lebih mendalam dan bernilai spiritual.

Pentingnya kemampuan mengatur diri juga terlihat dalam penelitian tentang kecerdasan emosional dan coping stress. (Syafindra & Samputra, 2023) melaporkan bahwa 90% penelitian terdahulu menemukan adanya hubungan kuat antara emotional quotient dengan strategi coping stress generasi milenial saat menggunakan media sosial. Mereka yang memiliki EQ tinggi cenderung lebih mampu menenangkan diri, menghadapi tekanan secara sehat, serta memilih strategi coping yang tepat. Hasil tersebut sejalan dengan studi (Dalimunthe & Daulay, 2024) yang menjelaskan adanya perbedaan strategi coping berdasarkan jenis kelamin.

Mahasiswa laki-laki lebih sering menggunakan problem-focused coping berbasis konfrontasi langsung, sedangkan perempuan lebih banyak memanfaatkan emotion-focused coping seperti menjaga jarak, menghindari stresor, dan mengatur emosi. Kedua temuan menunjukkan bahwa regulasi emosi dan kontrol diri sangat menentukan bagaimana seseorang merespons tekanan, dan teknik konfrontasi dapat menjadi salah satu pendekatan yang membantu proses tersebut.

Berbagai penelitian di bidang kesehatan dan keperawatan juga menunjukkan bahwa teknik konfrontasi efektif tidak hanya pada anak dan remaja, tetapi juga pada pasien dengan gangguan persepsi maupun kondisi klinis yang kompleks. (Astutik, 2025) menemukan bahwa konfrontasi halusinasi, yang dipadukan dengan edukasi kesehatan, aktivitas terstruktur, dan dukungan keluarga, mampu menurunkan intensitas halusinasi pada pasien skizofrenia paranoid. Intervensi ini membantu pasien mengenali gejala, melakukan distraksi, serta meningkatkan fungsi sosial dan kemampuan coping. Pola serupa juga terlihat pada penelitian (Astutik, 2025), di mana strategi orientasi realita secara terapeutik membantu pasien dengan halusinasi penglihatan dalam mengontrol gejala, meningkatkan orientasi realita, dan menjadi lebih kooperatif. Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa pendekatan konfrontatif terhadap persepsi yang keliru dapat mengembalikan pasien pada realitas dan mengurangi tekanan psikologis.

Selain itu, keberhasilan teknik konfrontasi juga tidak terlepas dari dukungan sosial dan komunikasi terapeutik yang baik. Penelitian (Amperaningsih et al., 2023) menegaskan bahwa pasien mastektomi yang memperoleh dukungan keluarga yang baik berpeluang enam kali lebih besar untuk memiliki konsep diri positif. Hal ini menandakan bahwa proses menghadapi diri sendiri dan emosi sulit akan lebih efektif ketika individu berada dalam lingkungan yang mendukung. Sejalan dengan itu, penelitian (Sofia & Suyuti, 2025) menunjukkan bahwa strategi komunikasi terapeutik yang empatik, tidak menghakimi, dan non-konfrontatif sangat penting dalam membangun kepercayaan klien rehabilitasi narkoba. Melalui pendekatan komunikasi yang lembut, asesmen komprehensif, serta pelibatan keluarga, kemampuan klien dalam mempertahankan pemulihan meningkat dan risiko kambuh menurun. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun teknik konfrontasi penting, penerapannya harus seimbang dengan komunikasi suportif yang penuh penerimaan.

Pemahaman mengenai pentingnya refleksi diri semakin diperjelas oleh penelitian (Téllez, 2021) yang menemukan bahwa self-confrontation membantu guru memahami praktik pedagogis mereka secara lebih mendalam. Melalui proses meninjau kembali tindakan mereka sendiri, guru dapat menyadari kelemahan, mengenali bias, dan menemukan cara baru untuk meningkatkan kualitas interaksi dan pengambilan keputusan. Hal ini sejalan dengan temuan (Mu'min & Wyhardes, 2024) mengenai konseling REBT dengan teknik ABCD, di mana konseli diarahkan untuk mengonfrontasi keyakinan irasional dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional sehingga menghasilkan respons emosional dan perilaku yang lebih sehat. Kedua penelitian tersebut menempatkan konfrontasi sebagai sarana refleksi mendalam yang mendorong peningkatan kesadaran diri.

Secara keseluruhan, kumpulan penelitian ini menunjukkan bahwa teknik

konfrontasi baik yang bersifat interpersonal maupun intrapersonal memiliki peran besar dalam meningkatkan kontrol diri, regulasi emosi, kemampuan coping, wawasan diri, serta perilaku yang lebih adaptif. Pendekatan ini efektif digunakan dalam berbagai bidang seperti pendidikan, kesehatan mental, keperawatan, hingga rehabilitasi. Namun, keberhasilannya sangat bergantung pada dukungan keluarga, komunikasi terapeutik yang empatik, serta kemampuan profesional dalam menentukan saat yang tepat untuk menerapkan pendekatan konfrontatif maupun non-konfrontatif. Integrasi antara teknik konfrontasi, refleksi diri, kecerdasan emosional, serta dukungan sosial menjadi dasar penting bagi terciptanya perubahan perilaku positif, stabilitas emosi, dan peningkatan kualitas fungsi sosial dalam berbagai kelompok masyarakat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Secara keseluruhan, rangkaian penelitian yang dikaji menunjukkan bahwa teknik konfrontasi, regulasi emosi, dan strategi coping merupakan elemen penting dalam pembentukan perilaku adaptif, penguatan kontrol diri, serta peningkatan kemampuan menghadapi tekanan. Teknik konfrontasi terbukti efektif di berbagai konteks mulai dari pendidikan, kesehatan mental, keperawatan, hingga rehabilitasi karena mampu membantu individu mengenali perilaku, emosi, dan persepsinya secara lebih objektif. Efektivitas ini semakin kuat ketika dipadukan dengan dukungan keluarga, komunikasi terapeutik yang empatik, serta proses refleksi diri yang mendalam. Dengan demikian, konfrontasi bukan hanya metode untuk mengubah perilaku, tetapi juga menjadi sarana meningkatkan kesadaran diri, kestabilan emosi, dan kualitas fungsi sosial.

Berdasarkan hasil kajian, disarankan agar penerapan teknik konfrontasi dilakukan secara hati-hati, profesional, dan selalu disertai pendekatan empatik serta dukungan lingkungan sekitar. Praktisi pendidikan, konselor, dan tenaga kesehatan perlu memastikan bahwa konfrontasi dilakukan pada waktu yang tepat dan dengan metode yang tidak menghakimi agar proses perubahan berjalan efektif. Selain itu, integrasi teknik konfrontasi dengan penguatan kecerdasan emosional, strategi coping adaptif, serta pelibatan keluarga perlu ditingkatkan untuk memaksimalkan hasil intervensi. Penelitian lanjutan juga penting dilakukan untuk mengembangkan model konfrontasi yang lebih komprehensif dan sesuai dengan kebutuhan berbagai kelompok masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., & Muhassanah, N. (2023). Jurnal mudabbir. *Jurnal Research and Education Studies*, 3(1), 11–20.
- Amperaningsih, Y., Yanti, H., & Agustanti, D. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Konsep Diri Pasien Mastektomi Di Ruang Kemoterapi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI)*, 4(2), 213–220. <https://doi.org/10.57084/jikpi.v4i2.1323>
- Astutik, R. N. (2025). Asuhan Keperawatan Jiwa pada Pasien Skizofrenia Paranoid dengan Halusinasi Penglihatan di RSJD dr. Arif Zainudin Jawa Tengah.

El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vol 6 No 1 (2026) 97-115 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v6i1.10564

Journal of Medical Practice and Research, 1(1).
<https://scriptaintelektual.com/essentia/article/view/25>

Dalimunthe, S. I., & Daulay, A. A. (2024). Perbedaan Strategi Coping Mahasiswa Akhir Dalam Menghadapi Stres Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 7(4), 91-102.
<https://doi.org/10.37329/ganaya.v7i4.3474>

Mu'min, H., & Wyhardes. (2024). Penerapan Konseling Individu Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dengan teknik ABCD (Studi Kasus Rasa Kurang Percaya Diri Pada Siswa) The Implementation of Individual Counseling Using the Rational Emotive Behavior Therapy (*JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(1), 127-141.

Muhammad Hasbi Sahbani, T. E. (2020). Jurnal Penelitian Perawat Profesional Pencegahan. *British Medical Journal*, 2(5474), 1333-1336.

Siti Dea Ananda, N. (2023). AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Kritik Dan Pengembangan Teknik Konseling Konfrontasi. *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan K Onseling Islam*, 5 (2), 253-274.

Sofia, D., & Suyuti, M. H. (2025). Pola Komunikasi Terapeutik Petugas Layanan Rehabilitasi BNNK Purbalingga pada Klien Rehabilitasi Narkoba. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Ekonomi Dan Teknologi*, 2(3), 3046-4846.

Syafindra, Y., & Samputra, P. L. (2023). Pengaruh Emotional Quotient Terhadap Strategi Coping Stress Generasi Milenial Dalam Bermedia Sosial. *AL-MANHAJ: Jurnal Hukum Dan Pranata Sosial Islam*, 5(1), 11-22.
<https://doi.org/10.37680/almanhaj.v5i1.2064>

Télléz Télléz, M. F. (2021). Self-confrontation: a gateway towards the understanding of english teachers' pedagogical practice. *Revista Boletín Redipe*, 10(7), 225-242. <https://doi.org/10.36260/rbr.v10i7.1360>