

**EKSPERIMENTASI KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *SELF TALK* DALAM MENINGKATKAN
REGULASI EMOSI PESERTA DIDIK
DI SMAN 14 BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi
Syarat-syarat Guna Dimunaqsyahkan Mendapatkan Gelar
Sarjana S1 Dalam Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

**CHANIA HESTILIA
NPM : 1911080042**

Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

**Pembimbing I : Dr. Laila Maharani, M.Pd
Pembimbing II : Andi Tahir, S.Psi.,M.A.,Ed**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
TAHUN 1445 H/ 2023**

**EKSPERIMENTASI KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *SELF TALK* DALAM MENINGKATKAN
REGULASI EMOSI PESERTA DIDIK
DI SMAN 14 BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi
Syarat-syarat Guna Dimuaqosyahkan Mendapatkan Gelar
Sarjana S1 Dalam Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

**CHANIA HESTILIA
NPM : 1911080042**

Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

**Pembimbing I : Dr. Laila Maharani, M.Pd
Pembimbing II : Andi Tahir, S.Psi.,M.A.,Ed**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
TAHUN 1445 H/ 2023 M**

ABSTRAK

Definisi konseling kelompok adalah suatu proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapinya secara bersama-sama. *Self-talk* diartikan sebagai afirmasi positif terhadap dirinya sendiri baik secara tertutup maupun terbuka untuk memikirkan yang lebih tepat tentang tindakan dan penampilannya secara langsung dalam merespon pemikiran sendiri. Meregulasi emosi merupakan kemampuan cara seseorang untuk memberi pemahaman akan dirinya sendiri untuk mengontrol perlakuan yang seharusnya tidak dilakukan dan yang seharusnya dilakukan seseorang tersebut.

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Pendekatan penelitian ini merupakan yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, dengan pengumpulan data bersifat kuantitatif atau *statistic* dengan tujuan yaitu untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Rancangan penelitian ini adalah penelitian *Pre Eksperimen one group*. Yaitu metode penelitian yang menguji hipotesis yang berbentuk sebab dan akibat melalui adanya perlakuan dan menguji perubahan yang diakibatkan oleh perlakuan tersebut. Dalam penelitian ini peneliti memiliki populasi kelas X.3 dengan sample.

Berdasarkan data hasil analisis windows seperti yang tertulis pada tabel 4.5 uji hipotesis menggunakan uji wilcoxon diperoleh nilai signifikansi diperoleh tabel Z diketahui yaitu -2.668^b sedangkan pada nilai Asymp.Sig.(2-tailed) adalah sebesar 0.008. karena nilai sig $0.008 < 0.05$, maka H_a diterima. Sehingga Eksperimentasi konseling kelompok dengan teknik *self talk* berpengaruh dalam meningkatkan regulasi emosi (marah) pada peserta didik kelas X.3 di SMAN 14 Bandar Lampung.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Pengelolaan Emosi, Teknik *Self Talk*

ABSTRACT

The definition of grup counseling is a counseling process caeeied out in a group situation, where the counselor interacts with clients in a dynamic group from to facilitate individual development and assist individuals in overcoming the problems they are facing togetgher. Self talk is defined as a positive affirmation of oneself both privately and openly to think more emotions is a person's ability to understand oneself in order to control actions that one should mot do and what one should do.

This reseach uses quantitative reseach methods. This reseach approach is based on the philosophy of positivism, used to reseach certain populations or samples, with quantitative or statistical data cololection with the aim of testing predetermined hypotheses. The design of this reseach is Quasi Experimental Desain reseach. This is a reseach method that test tests the changes by the treatment. In this study the researcher had a class X.3 population as a sample.

Based on the data from the windows analysis as written in table 4.5, the hypothesis test using the Wilcoxon test shows that the significance value obtained in the Z table is -2.668b, while the Asymp.Sig.(2-tailed) value is 0.008. because the sig value is $0.008 < 0.05$, then H_a is accepted. So that group counseling experimentation with self-talk techniques has an effect in improving emotional regulation (anger) in class X.3 students at SMAN 14 Bandar Lampung.

Keywords: *Group Counseling, Emotion Management, Self Talk Technique*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Chania Hestilia
NPM : 1911080042
Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“EKSPERIMENTASI KONSELING KELOMPOK TEKHNIK *SELF TALK* DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PESERTA DIDIK DI SMAN 14 BANDAR LAMPUNG”** adalah benar-benar hasil karya penyusunan sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun. Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Maret 2024
Penulis,



CHANIA HESTILIA
NPM. 1911080042



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Let. H. Endro Suratmin I Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703289

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : Eksperimentasi Konseling Kelompok Dengan
Tekhnik *Self Talk* Dalam Meningkatkan Regulasi
Emosi Peserta Didik Di SMAN 14 Bandar
Lampung**

Nama : Chania Hestilia

NPM : 1911080042

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Telah di Munaqosyahkan dan dapat di pertahankan dalam sidang
munoqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Dr. Laila Maharani, M.Pd

NIP. 196701151993032003

Pembimbing II

Andi Thahir, M.A., Ed.D

NIP. 1976042720011015

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Ali Murtadho, M.S.I

NIP. 197907012009011014



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Let. H. Endro Suratmin I Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **Eksperimentasi Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Talk Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik Di SMAN 14 Bandar Lampung**, disusun oleh; **Chania Hestilia NPM.1911080042** Program Studi: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam** telah diujikan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal: **Rabu, 10 Januari 2024, pukul 10:00-12:00 WIB.**

TIM PENGUJI

Ketua : Dr. Mujib, M.Pd

Sekretaris : Tika Febriyani, M.Pd

Penguji Utama : Defriyanto, S.IQ.,M.Ed

Penguji Pendamping I : Dr. Laila Maharani, M.Pd

Penguji Pendamping II : Andi Thahir. M.A.,Ed.D

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. H. Nirva Diana, M.Pd.

NIP.196408281988032002

MOTTO

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا
يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ ۗ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ
وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١١﴾

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman! Apabila dikatakan kepadamu, “Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis,” maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan, “Berdirilah kamu,” maka berdirilah, niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah Mahateliti apa yang kamu kerjakan.” (QS. Al-Mujadallah : 11)



PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur, penulis mempersembahkan skripsi ini untuk :

Bapak Bahrudin dan Ibu Zumina yang tiada hentinya memberikan dukungan terbaik, yang tulus dari hati mendoakan kesuksesan dunia dan akhirat, memprioritaskan dan mengasihi disetiap nafasnya. Terima kasih atas semua pengorbanan bapak dan ibu.

Adik adikku tersayang, Angga Ibnu Fahmi, Arya Al Hafzi, dan Muhammad Arfa Al Fatih yang telah memberikan semangat serta dukungan kepada penulis.

Almamaterku UIN (Universitas Islam Negeri) Raden Intan Lampung yang saya banggakan sebagai wadah untuk menambah wawasan dan pengetahuan di jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam dan seluruh dosen yang telah membimbing selama ini.



RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan pada tanggal 18 Maret 2001, bertempat di desa Tanjung, Kecamatan Sukau, Kabupaten Lampung Barat . Penulis merupakan anak pertama dari empat bersaudara dari pasangan Bapak Bahrudin ,dan Ibu Zumlina. Penulis menempuh pendidikan formal dari jenjang pendidikan sekolah dasar di MIN 1 Lampung Barat, lulus pada tahun 2012, kemudian penulis melanjutkan pendidikan menengah pertama di Madrasah Tsanawiyah Al Hidayah Tanjung Raya, lulus pada tahun 2016, selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di sekolah menengah atas yaitu di SMA Negeri 2 Liwa dan lulus pada tahun 2019.

Pada tahun 2019 penulis melanjutkan pendidikan di Perguruan Tinggi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Program Studi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam. Pada saat menempuh pendidikan penulis aktif mengikuti unit kegiatan mahasiswa seperti taekwondo dan bk voice.

Pada tahun 2022 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) Di Desa Pujodadi, kecamatan Pardasuka, Kabupaten Pringsewu dari tanggal 22 juni – 31 Juli 2022. Kemudian telah melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMAN 14 Bandar Lampung dari tanggal 22 Agustus – 30 September 2022.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.

Alhamdulillah segala puji hanya bagi Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dalam rangka memenuhi syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada fakultas tarbiyah dan keguruan jurusan bimbingan dan konseling pendidikan islam UIN Raden Intan Lampung. Berkat petunjuk dari Allah SWT sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi dengan judul “Eksperimentasi Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Talk* Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik Di SMAN 14 Bandar Lampung”.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dan bimbingan yang sangat berharga dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murtadho, M.S.I selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
3. Indah Fajriani, M.Pd.I Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
4. Dr. Laila Maharani, M.Pd selaku pembimbing I terimakasih atas kesabaran, kesediaan, dan keikhlasannya memberikan bimbingan, arahan, motivasi yang diberikan selama penyusunan skripsi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Andi Thahir, S.Psi.,MA.,Ed.D pembimbing II yang selama ini meluangkan waktunya dan keikhlasannya memberikan bimbingan, arahan, nasihat dan motivasi selama penyusunan skripsi ini sampai dengan selesai.
6. Bapak dan ibu dosen di lingkungan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (Khusus jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam) yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Alhamdulillahiladzi bini"matihitaimushalihat (segala puji bagi Allah yang dengan nikmatnya amal shalehah menjadi sempurna). Semoga segala bantuan yang diberikan dengan penuh keikhlasan tersebut mendapatkan anugerah dari Allah SWT. Amin yarobbal'Alamin. Selanjutnya penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, mengingat keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang penulis miliki. Oleh karena itu segala kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangatlah penulis harapkan untuk perbaikan dimasa mendatang.

Bandar Lampung, 06 Januari 2024
Penulis

Chania Hestilia
NPM. 1911080042



DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| ABSTRAK | ii |
| ABSTRACT | iii |
| PERNYATAAN SKRIPSI | iv |
| HALAMAN PERSETUJUAN | v |
| HALAMAN PENGESAHAN | vi |
| MOTTO | vii |
| PERSEMBAHAN | viii |
| RIWAYAT HIDUP | ix |
| KATA PENGANTAR | x |
| DAFTAR ISI | xii |
| DAFTAR TABEL | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Penegasan Judul | 1 |
| B. Latar Belakang Masalah | 3 |
| C. Identifikasi dan Batasan Masalah | 8 |
| D. Rumusan Masalah | 8 |
| E. Tujuan Penelitian | 9 |
| F. Manfaat Penelitian | 9 |
| G. Kajian Peneliti Terdahulu Yang Relevan | 10 |
| H. Sistematika Penulisan | 14 |
| BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTETIS | |
| A. Landasan Teori | 15 |
| 1. Layanan Konseling Kelompok | 15 |
| a. Pengertian Konseling Kelompok | 15 |
| b. Tujuan Konseling Kelompok | 16 |
| c. Asas-asas Konseling Kelompok | 17 |
| d. Tahapan Layanan Konseling Kelompok | 21 |
| e. Kelebihan dan Kelemahan Layanan Konseling Kelompok | 24 |

| | |
|---|----|
| f. Keterampilan Yang Harus Dimiliki Konseling Kelompok | 25 |
| 2. Teknik Self Talk | 27 |
| a. Pengertian Pengertian Teknik Self Talk | 27 |
| b. Macam macam Self Talk | 29 |
| c. Manfaat Self Talk | 30 |
| d. Yang Harus Diperhatikan Dalam Penggunaan Self Talk | 31 |
| e. Cara Mengimplementasikan Teknik Self Talk | 33 |
| f. Kegunaan dan Teknik Self Talk | 35 |
| g. Variasi variasi Teknik Self Talk | 35 |
| h. Faktor faktor Yang Mempengaruhi Teknik Self Talk | 36 |
| i. Langkah langkah Melakukan Self Talk | 37 |
| 3. Pengelolaan Emosi | 38 |
| a. Pengertian Regulasi Emosi | 38 |
| b. Proses Regulasi Emosi | 39 |
| c. Emosi (marah) Dalam Al Qur'an | 41 |
| d. Aspek Aspek Marah | 42 |
| e. Faktor Yang Mempengaruhi Pengelolaan Emosi | 44 |
| f. Kerangka Berfikir | 45 |
| g. Hipotetis | 46 |

BAB III METODE PENELITIAN

| | |
|--|----|
| A. Waktu dan Tempat Penelitian | 47 |
| B. Pendekatan dan Jenis Penelitian | 47 |
| C. Populasi dan Sampel | 50 |
| D. Teknik Pengumpulan Data | 66 |

BAB IV HASIL DA PEMBAHASAN

| | |
|---|----|
| A. Hasil Penelitian | 67 |
| a. Gambaran Pelaksanaan Teknik Self | 67 |

| | |
|--|----|
| b. Penerapan Teknik Self Talk untuk meningkatkan regulasi Emosi (marah) peserta didik di SMAN 14 Bandar Lampung..... | 68 |
| B. Pembahasan..... | 75 |

BAB V PENUTUP

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan | 83 |
| B. Saran..... | 84 |

DAFTAR PUSAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Pada bagian ini penulis atau peneliti bermaksud untuk menjelaskan bagian dari judul skripsi yang akan dibuat agar tidak menimbulkan kesalah pahaman serta kesalah artian bagi pembaca dalam memahami judul tersebut. Judul adalah suatu hal terpenting dari suatu karya ilmiah, karena nantinya akan memberikan gambaran dan pengaruh dari seluruh isi skripsi. Berikut judul yang akan penulis bahas dalam karya ilmiah adalah: **“Eksperimentasi Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Talk* Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik Di SMAN 14 Bandar Lampung”**.

Agar meminimalisir terjadinya salah pengertian dalam memahami maksud dari judul skripsi dan untuk meminimalisir terjadinya salah penafsiran dalam memahami judul penelitian ini maka penulis akan menguraikan istilah pokok yang terkandung didalam judul tersebut. Hal ini dilakukan agar dapat mempermudah pemahaman serta untuk memperjelas apa yang penulis maksud sesuai dengan yang dikehendaki. Berikut ini dapat dijelaskan beberapa istilah yang terdapat dalam judul.

Regulasi Emosi

Menurut Gratz dan Roemer mengemukakan bahwa regulasi emosi (marah) diartikan sebagai cara adaptif mennaggapi emosi (terlepas dari intensitas/reaktivitasnya), termasuk menerima respons, kemampuan untuk mengendalikan perilaku dalam menghadapi tekanan emosional dan penggunaan fungsional emosi sebagai informasi. Dalam reportasi emosi, setiap emosi memainkan peran khas, sebagaimana diungkapkan ciri-ciri biologis. Dengan menggunakan metode-metode baru untuk meneliti tubuh dan otak, para peneliti menemukan lebih banyak

detail-detail fisiologi tentang bagaimana masing-masing emosi mempersiapkan tubuh untuk reaksi yang sangat berbeda.¹

Dari pengertian diatas, dapat peneliti simpulkan bahwa meregulasi emosi merupakan kemampuan cara seseorang untuk memberi pemahaman akan dirinya sendiri untuk mengontrol perlakuan yang seharusnya tidak dilakukan dan yang seharusnya dilakukan seseorang tersebut. Meregulasi emosi juga memiliki dampak yang positif bagi peserta didik tersebut yang membuat dirinya mudah mengendalikan emosional serta raut muka yang ketika peserta didik tersebut tidak dapat mengendalikannya bisa membuat teman temannya menjauhi peserta didik tersebut.

Peserta didik

Dalam perspektif pedagogis, peserta didik dapat diartikan sebagai makhluk *homo educandum*, yaitu makhluk yang dapat menghajatkan pendidikan. Dari pengertian tersebut, peserta didik dapat dipandang sebagai manusia yang memiliki cukup potensi-potensi, yang memerlukan binaan serta bimbingan guna mengaktualisasikannya agar dapat menjadi manusia yang bisa dikatakan sempurna. Peserta didik juga merupakan anggota sekolah yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang sudah tersedia jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu yang nantinya akan merubah pandangan manusia lain yang ada didalam lingkungan masyarakat itu sendiri.²

Konseling Kelompok

Definisi konseling kelompok adalah suatu proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengankonseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memafilitasi perkembangan individu dan atau membantu

¹ Alif Muarifah et al., "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Harga DiriSiswa Sekolah Menengah Atas Di Yogyakarta," *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 3 (2019): 94,

²Padil and Nashruddin, "Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Di Sekolah," *Padil & Nashruddin* | 25 (2021): 25-36.

individu dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapinya secara bersama-sama.³

Tekhnik self talk

Menurut Diswantika, Teknik *Self talk* adalah pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan suportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu.⁴

SMA Negeri 14 Bandar Lampung

SMA Negeri 14 Bandar Lampung merupakan lembaga pendidikan tingkat menengah atas, yang beralamatkan di Jl. Perum Bukit Kemiling Permai No.109, Kemiling Permai, Kec. Kemiling, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung Kode Pos 35152. Berdasarkan penegasan judul diatas, maka yang peneliti maksud dengan judul penelitian : **“Eksperimentasi Konseling Kelompok Dengan Tekhnik Self Talk Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik Di SMAN 14 Bandar Lampung”** adalah untuk melihat apakah pengaruh konseling kelompok dengan tekhnik self talk dapat meregulasi marah peserta didik di kelas X.3 di SMAN 14 Bandar Lampung.

B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu sector yang paling penting dalam pembangunan nasional. Hal ini dikarenakan melalui sektor pendidikan dapat dibentuk manusia yang berkualitas seperti yang disebutkan dalam undang-undang No.20 Tahun 2003 Bab II Pasal 13 bahwa pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak seperti peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, dan bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar

³ Ahmad Susanto, *Bimbingan dan Konseling, Konsep, Teori, dan Aplikasinya*, 2018.

⁴Siti Suprihatin, “Upaya Guru dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa,” *JURNAL PROMOSI : Jurnal Pendidikan Ekonomi UM Metro* 3, no. 1 (2015),h.73-82.

menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab.⁵

Belajar adalah kegiatan yang sangat penting dalam proses pendidikan di sekolah. Pelajar juga merupakan usaha yang telah dilakukan secara sadar untuk merubah sikap dan tingkah laku pada setiap peserta didik atau siswa. Pembelajaran adalah suatu proses terjadinya interaksi positif antara guru bimbingan dengan peserta didik atau interaksi konselor dengan konseli dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu dalam pembelajaran. Sebagaimana Firman Allah SWT:

لَهُر مُعَقَّبَتٌ مِّن بَيْن يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ سَحَفَظُونَهُر مِّن أَمْرِ اللَّهِ
 إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ
 بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُر وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِ مِّن وَّالٍ

Artinya : “Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.” (Q.S Ar-Ra’d:11).

Dalam Q.S Ar-Ra’d:11 dikatakan bahwa perubahan adalah suatu kunci untuk seorang individu untuk belajar merubah dirinya agar menjadi lebih baik lagi. Perubahan tersebut dapat berasal dari dirinya sendiri atau dari orang lain dan lingkungan sekitarnya.⁶

⁵Winda Sari Khoirunnisa, “Manajemen Diri Siswa yang Mengalami Prokratinasi Akademik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Indyalaya Utara,” 2016,h.1.

⁶Amma Emda, “Kedudukan Motivasi Belajar Peserta Didik Dalam Pembelajaran,” *lantanida journal*, Vol.5 No.2 : 93-196.

Definisi konseling kelompok adalah suatu proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapinya secara bersama-sama.⁷

Self-talk diartikan sebagai apa yang dikatakan oleh konseli terhadap dirinya sendiri baik secara tertutup maupun terbuka untuk memikirkan yang lebih tepat tentang tindakan dan penampilannya secara langsung dalam merespon pemikiran sendiri. Sesuai definisi ini, ada dua aspek penting dalam *self-talk*. Pertama, *self-talk* dapat dilakukan secara terbuka (*overtly*) sehingga didengar oleh orang lain atau tertutup (*covertly*), tidak dapat didengar oleh orang lain. Kedua, *self-talk* terdiri atas pernyataan yang ditujukan kepada dirinya sendiri dan bukan kepada orang lain. *self-talk* adalah (1) verbalisasi atau pernyataan yang ditujukan pada diri sendiri, (2) bersifat multi-dimensional; (3) memiliki unsur-unsur interpretif berkaitan dengan isi pernyataan yang digunakan; (4) kadang-kadang bersifat dinamik; (5) memiliki dua fungsi pokok, yakni fungsi instruksional dan motivasional. Jadi *self-talk* adalah verbalisasi konseli yang ditujukan kepada diri sendiri, bersifat multi dimensional dalam bentuk terbuka atau tertutup, positif atau negatif, dan memiliki fungsi motivasional dan instruksional.⁸

Proses kognitif dapat membantu individu untuk mengelola atau mengatur emosi atau perasaan, dan mengendalikan emosi dan atau tidak menjadi berlebihan karenanya. Lebih lanjut diungkapkan bahwa dimensi-dimensi regulasi emosi, yang masing-masing berhubungan dengan sesuatu yang dipikirkan dan bukan sesuatu yang sebenarnya dilakukan dalam kehidupan nyata dalam mengatasi stres, yaitu: *Self-blame*, berhubungan dengan pikiran untuk menyalahkan diri sendiri atas apa yang telah

⁷ Iruwanti, "Hubungan Layanan Bimbingan Belajar Dan Pola Asuh Orang Tua Dengan Minat Belajar Siswa Kelas Ix Smp Negeri 3 Bantul," *Repository*, 2017.

⁸ Bandura, A. (1997). *Self efficacy. the exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.

dialami. Misalnya seorang remaja akan menyalahkan dirinya karena tidak belajar ketika mendapatkan nilai jelek pada ujiannya. Gross juga melihat regulasi emosi sebagai penghubung ke pengertian yang lebih luas dari regulasi afeksi. Hal ini sesuai dengan kebutuhan remaja untuk mendapatkan afeksi dan penerimaan dalam kelompok teman sebayanya. Regulasi emosi tidak bisa terlepas dari kehidupan manusia. Kesadaran atau proses kognitif membantu individu mengatur emosi-emosi atau perasaan-perasaan, dan menjaga emosi tersebut agar tidak berlebihan, misalnya setelah atau sedang mengalami stres. Oleh sebab itu kebiasaan remaja menguasai emosi-emosi yang negatif dapat membuat mereka sanggup mengontrol emosi dalam banyak situasi. Penguasaan emosi tersebut membuat remaja dapat mengendalikan emosinya sehingga dapat mendatangkan kebahagiaan bagi remaja awal ini. Dengan demikian, maka dapat diasumsikan bahwa upaya untuk meregulasi emosi terkait dengan penerimaan kelompok teman sebayanya. Oleh karena itu perlu dikaji secara empirik hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja.⁹

Tabel 1.1
Transkrip Rekaman Wawancara

| Materi Wawancara | |
|-------------------------|---|
| Peneliti | Apakah ibu sebagai guru BK menyadari akan kurangnya peserta didik di kelas x.3 dalam meregulasi emosi marahnya? |
| Guru BK | Ya, saya menyadari akan hal tersebut. |
| Peneliti | Perilaku seperti apa yang dilakukan oleh peserta didik ketika emosi marahnya sedang meluap namun peserta didik tersebut belum bisa meregulasi emosi marahnya? |
| Guru BK | Ada yang marah langsung dengan fisik seperti |

⁹ Gross, J. J, "Emotion and emotion regulation", Dalam L. A. Pervin & O. P. John (Ed.), Theory and research (2nd edition) (p. 525- 552), Guilford, New York, 1999.

| | |
|----------|--|
| | memukul, mencubit dan lain sebagainya namun, aa juga yang meninggikan suaranya dengan berteriak dengan kencang atau mencaci maki bahkan ada yang berkata kasar dengan menyebutkan nama binatang binatang yang seharusnya tidak dilakukan oleh peserta didik tersebut. |
| Peneliti | Dari mana ibu bisa mengetahui hal tersebut? |
| Guru BK | Banyak laporan dari peserta didik yang melihat kejadian tersebut lalu mereka datang kepada saya dan melaporkan kejadian tersebut. |
| Peneliti | Apakah ibu pernah melihat kejadian tersebut secara langsung? |
| Guru BK | Ya, saya bahkan pernah melihat kejadian tersebut secara langsung. |
| Peneliti | Lalu tindakan apa yang ibu lakukan ketika mendapat laporan atau bahkan melihat langsung kejadian tersebut? |
| Guru BK | Saya memanggil peserta didik tersebut keruangan BK lalu saya tanyakan penyebab seperti apa yang terjadi sebenarnya kemudian saya memberi tahu bahwa tindakan yang dilakukan peserta didik tersebut merupakan tindakan yang salah karna bisa merugikan diri sendiri bahkan teman yang ada disekitarnya. |
| Peneliti | Apakah peserta didik tersebut langsung menerima atau bahkan mengulangi kembali tindakan tersebut? |
| Guru BK | Dan masalahnya peserta didik tersebut kemudian mengulangi kembali hal hal yang sama karna peserta didik tersebut memang belum mempunyai kemampuan untuk meregulasi emosi marahnya. |
| Peneliti | Apakah ada layanan khusus yang guru BK berikan terhadap peserta didik tersebut? |

| | |
|---------|--|
| Guru BK | Sejauh belum ada layanan khusus yang pernah guru BK berikan kepada peserta didik tersebut. |
|---------|--|

Sumber :Data hasil observasi dan wawancara pada pembimbing kelas pada tahun 2022/2023

C. Identifikasi dan Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang muncul terkait “Eksperimentasi Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self talk* Dalam Meningkatkan Meregulasi Emosi Peserta Didik Di SMAN 14 Bandar Lampung”. Dari berbagai bentuk emosi penelitian ini menjurus ke dalam emosi marah karena berdasarkan hasil pra penelitian yang peneliti dapatkan melalui observasi serta wawancara guru BK terdapat banyak peserta didik yang belum bias meregulasi emosi marahnya.¹⁰ Permasalahan tersebut antara lain dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil pra penelitian terdapat peserta didik di kelas X.3 di SMAN 14 Bandar Lampung yang belum bisa mengontrol emosi marahnya.
2. Berdasarkan pemberian konseling kelompok dengan teknik *self talk* belum efektif untuk meningkatkan regulasi emosi khususnya peserta didik yang memiliki regulasi marah yang rendah.
3. Terdapat peserta didik yang tidak ingin menyapa temannya terlebih dahulu atau ingin dibujuk ketika sedang marah.

D. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini yaitu mengkaji ruang lingkup teknik *self talk* dalam meningkatkan meregulasi emosi peserta didik dengan menggunakan layanan konseling kelompok.

¹⁰ Dina Juwita Lestari, S.Pd, ”meregulasi emosi marah”, *Wawancara*, Januari 10, 2023.

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah : apakah konseling kelompok dengan tehnik *self talk* dapat berpengaruh terhadap meningkatkan regulasi emosi peserta didik kelas X.3 di SMAN 14 Bandar Lampung.

F. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan tehnik *self talk* dalam meningkatkan regulasi emosi peserta didik kelas X.3 di SMAN 14 Bandar Lampung.

G. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis
 - a. Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penulis dalam bidang penulisan
 - b. Mengembangkan konsep ilmu pada jurusan Bimbingan Konseling khususnya dalam memberikan layanan melalui konseling individu menggunakan pendekatan *self talk*.
2. Manfaat praktis
 - a. Sekolah

Meningkatkan mutu bersosialisasi Sekolah Menengah Atas (SMA) khususnya dalam meregulasi marah peserta didik.
 - b. Peserta Didik

Memberikan sebuah perubahan positif kepada peserta didik agar memiliki kesadaran diri akan pengendalian emosinya terkhusus meregulasi marah. serta pergaulan dapat sesuai dengan program yang dibentuk
 - c. Guru

Sebagai pemacu untuk guru dalam menerapkan konseling individu dengan pendekatan *self talk* sebagai bahan evaluasi guru dalam menangani masalah peserta didik yang mengalami sulit meregulasi marahnya peserta didik.

d. Peneliti

Untuk peneliti sendiri yaitu sebagai acuan agar menjadi pendidik dan seorang konselor yang dapat kompeten dalam membentuk pribadi peserta didik agar memiliki pergaulan sosialisasi yang sehat terkhususnya dalam meregulasi marah peserta didik tersebut.

H. Kajian Penelitian yang Relevan

Berdasarkan penelitian skripsi terkait judul pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self talk* dalam meningkatkan regulasi emosi peserta didik maka perlu dilakukan telaah agar tidak terjadi duplikasi terhadap penelitian yang sudah ada sebelumnya.

1. Nikmatul mukarromah, Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung tahun 2017 yang berjudul pengaruh kecerdasan emosional dengan regulasi emosi siswa di SMK Gajah Mada Bandar Lampung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa berpengaruh Kecerdasan Emosional Dengan regulasi emosi Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam Siswa SMK Gajah Mada Bandar Lampung Kelas XI (Sebelas) E. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi atau penelitian hubungan dan metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner dan data prestasi semester ganjil, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMK Gajah Mada Bandar Lampung yang berjumlah 536, sedangkan sampel penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yang merupakan teknik penentuan sampel dan peneliti mengambil sampel peserta didik atau kelas XI (sebelas) E yang paling banyak siswa muslimnya

selain itu juga karena kelas XI E mempunyai nilai prestasi belajar Pendidikan Agama Islam yang baik dibanding kelas lainnya yaitu berjumlah 43 peserta didik.

Berdasarkan analisis data dan perhitungan, diperoleh pengujian hipotesis pada analisis data didapat H_0 ditolak dan H_a diterima, yakni dengan r hitung sebesar 0,92 berada pada interval 0,80-0,599 sehingga menunjukkan hubungan kecerdasan emosional dengan prestasi belajar adalah korelasi atau hubungan yang kuat. Lalu dilakukan perhitungan koefisien determinasi dan diperoleh kesimpulan bahwa hubungan kecerdasan emosional memberikan kontribusi sebesar 84,64% dengan prestasi belajar peserta didik pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam, dan 16,36% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Persamaan antara penelitian ini dengan skripsi penulis sama-sama membahas hubungan kecerdasan emosional dengan prestasi belajar peserta didik. Sedangkan perbedaannya terletak pada lokasi penelitian dan ruang lingkup penelitian dimana penelitian ini dilakukan di tingkat Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Gajah Mada Bandar Lampung sedangkan penulis melakukan penelitian di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

2. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nurdiana Desra dengan judul “Respon Peserta Didik Dalam Mengungkapkan Emosi Marah di SMP dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling Tahun 2019”. Penelitian ini mendeskripsikan emosi marah remaja pada peserta didik SMP dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling.

Berdasarkan sata-data yang diperoleh dari hasil pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa emosi marah remaja berdasarkan aspek biologis cenderung berada pada kategoricukup tinggi, emosi marah remaja berdasarkan aspek intelektual cenderung berada pada kategori yang tinggi, emosi marah remaja pada aspek sosial cenderung pada kategori yang cukup tinggi, dan emosi marah remajaj pada

aspek spiritual berada pada kategori yang cukup tinggi.¹¹

3. Penelitian Terdahulu yang dilakukan oleh Salwa Amatullah dengan judul penelitian “Pengaruh Teknik *Expressive Writing* Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Mengelola Marah”. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh teknik *expresive writing* dalam konseling kelompok terhadap kemampuan mengelola marah pada siswa kelas VII E SMP Negeri Mertoyudon Kabupaten Magelang.

Berdasarkan data-data yang diperoleh dari penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan bahwa konseling kelompok dengan teknik ekspresive writing berpengaruh dalam mengelola marah siswa siswi, hal tersebut dibuktikan dengan peningkatan yang signifikan skor post test dibandingkan dengan skor pretest kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami peningkatanyang signifikan. Kekurangan dalam penelitian ini yaitu anggota merasa bosan karena hanya menulis, sedangkan kelebihan anggota dapat mengekspresikan marah dan mulai bisa mengelola marah.¹²

4. Penelitian terdahulu oleh Devi Fatmala dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Expressive Writing* Terhadap Pengelolaan Marah Pada Peserta Didik Kelas X Pemasaran 1 Di SMK Negeri 1 Bandar Lampung”. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh eksperimentasi layanan konseling kelompok dengan teknik *expressive writing* terhadap pengelolaan marah pada peserta didik kelas X pemasaran 1 di SMK 1 Bandar Lampung.

Berdasarkan data data yang diperoleh dari penelitian tersebut Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik

¹¹ Nurdiana Desra, “Respon Siswa Dalam Mengungkapkan Marah Di Smp Dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Dan Konseling”, *Skripsi Universitas Negeri Padang, 2019*.

¹² Salwa Amatullah, “Pengaruh Teknik *Expressive writing* Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Mengelola Marah (Penelitian Pada Peserta Didik Kelas VII ESMP Negeri 3 Mertoyudon Kabupaten Magelang)”, *Skripsi Universitas Muhammadiyah Magelang : 2010*.

Expressive Writing Terhadap Pengelolaan Marah Pada Peserta Didik Kelas X Pemasaran 1 Di SMK Negeri 1 Bandar Lampung sangat berpengaruh pada tingkat pengelolaan marah siswa siswi tersebut.

5. Penelitian ini ditulis oleh Fahrur Niza Atika “Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Self Talk* Terhadap Pengelolaan Marah Di SMPN 44 Bandar Lampung”. Sampel penelitian ini menggunakan 10 peserta didik, yang disimpulkan bahwa dari hasil pre test terdapat nilai rata rata 57,4 dan hasil post test didapat nilai 83,6. Peneliti menggunakan SPSS versi 20 dengan hasil H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hasil dari penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dapat diberikan perlakuan yang efektif dalam meningkatkan pengelolaan marah. Dalam hal ini menunjukkan bahwa teknik *self talk* dapat dijadikan sebagai upaya meningkatkan pengelolaan marah peserta didik. Oleh karena itu peneliti tertarik unjtuk mengkaji permasalahan pengelolaan marah dengan penanganan menggunakan teknik *self talk*. Sehingga peserta didik dapat mengendalikan keinginannya untuk memahami dampak-dampak dan melakukan upaya untuk mengatasi pengelolaan marah tersebut.

6. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Salwa Amatullah dengan judul “Pengaruh Teknik *Expressive Writing* Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Mengelola Marah”. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh teknik *expressive writing* dalam konseling kelompok terhadap kemampuan mengelola marah pada siswa kelas VII E SMP Negeri Mertoyudan Kabupaten Magelang.

Berdasarkan data-data yang diperoleh dari hasil pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok teknik *expressive writing* berpengaruh dalam mengelola marah siswa, hal ini dibuktikan dengan peningkatan yang signifikan skor post test dibandingkan pre test kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol

tidak mengalami peningkatan yang signifikan. Kekurangan dalam penelitian ini yaitu anggota merasa bosan karena hanya menulis, sedangkan lebih banyak anggota dapat mengekspresikan marah dan mulai bisa mengelola marah.¹³

I. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan adalah penjelasan sementara dari sisi skripsi yakni suatu gambaran tentang isi secara keseluruhan dari sistematika yang dapat dijadikan satu arahan bagi pembaca untuk menelaahnya, dalam penulisan skripsi ini dibagi menjadi beberapa bagian sebagai berikut :

Bab 1 Pendahuluan, Bab ini merupakan pendahuluan yang akan mengantarkan pada bab-bab berikutnya, dalam bab ini diuraikan dalam beberapa hal yang menjadi kerangka dasar dalam penulisan yang akan dikembangkan pada bab-bab berikutnya. Pada bab 1 terdiri dari penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan serta sistematika penulisan.

Bab II Kerangka Teori menjelaskan teori-teori yang digunakan dalam melakukan penelitian. Bab ini merupakan informasi mengenai landasan teori. Berisi mengenai apa itu konseling kelompok, teknik *self talk* dan mengelola marah pada peserta didik.

Bab III Metode Penelitian pada bab ini berisi tentang waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi, sampel dan teknik pengumpulan data, definisi operasional variabel, instrument penelitian, uji validasi dan reliabilitas data, uji prasarat analisis dan uji hipotesis.

¹³ Salwa Amatullah, "Pengaruh Teknik *Expressive Writing* Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Mengelola Marah (Penelitian Pada Peserta didik Kelas VII E SMP Negeri 3 Mertoyudan Kabupaten Magelang)", *Skripsi Universitas Muhammadiyah Magelang*: 2020.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Layanan Konseling Kelompok

1) Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada peserta didik dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Selain bersifat pencegahan, konseling kelompok dapat pula bersifat penyembuhan. Menurut Winkel konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling, yaitu wawancara konselor profesional dengan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok kecil. Didalam konseling kelompok terdapat dua aspek pokok yaitu aspek proses dan aspek pertemuan tatap muka. Aspek proses dalam konseling kelompok memiliki ciri khas karena proses itu dilalui oleh dua orang, maka demikian pula aspek pertemuan tatap muka karena yang berhadapan muka adalah sejumlah orang yang tergabung dalam kelompok, yang saling memberikan bantuan psikologis.

Tohirin menjelaskan bahwa layanan konseling kelompok mengikuti sejumlah peserta (konseli) dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu (konseli) yang menjadi peserta layanan. Dalam konseling kelompok dibahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Masalah pribadi dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota kelompok di bawah

bimbingan pemimpin kelompok (konselor).¹⁴ Dikutip dalam buku Prayitno dan Erman Amti bahwasannya MC Danial megemukakan bahwa konseling adalah rangkaian pertemuan langsung dengan individu yang ditunjukkan pada pemberian bantuan kepadanya untuk dapat menyesuaikan dirinya sendiri dan dengan lingkungannya.¹⁵ Berdasarkan pendapat tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa konseling kelompok adalah suatu proses konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis yang memfasilitasi perkembangan individu dan membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama.

2) Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok seperti yang dijelaskan dalam buku panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling, tujuan konseling kelompok adalah memfasilitasi peserta didik melakukan perubahan perilaku, mengkonstruksi pikiran, mengembangkan kemampuan mengatasi situasi kehidupan, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan berkomitmen untuk mewujudkan keputusan dengan penuh tanggung jawab dalam kehidupannya dengan memanfaatkan kekuatan (situasi) kelompok.¹⁶ Winkel mengatakan dalam jurnal skripsi Septi Rahayu Purwati menjelaskan bahwa tujuan konseling kelompok ialah sebagai berikut :

- a. Masing-masing konseli memahami dirinya dengan lebih baik dan menemukan dirinya sendiri.
- b. Para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi antara satu dengan yang lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-

¹⁴ Ahmad Susanto, *Bimbingan Dan Konseling, Konsep Diri, Teori, Dan Aplikasinya*, 2018.

¹⁵ Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (JAKARTA : PT. Rineka Cipta, 2015), h. 100.

¹⁶ Amdani Sarjun, *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (Jakarta : 2016)*, h. 50.

tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangannya.

- c. Para konseli memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontak antar pribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari diluar lingkungan kelompoknya.
- d. Para konseli menjadi lebih peka terhadap orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain.
- e. Masing-masing konseli menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih terstruktur.
- f. Para konseli lebih menyadari dan menghayati makna kehidupan manusia sebahai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima oleh oranglain.
- g. Masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain.
- h. Para konseli belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka dengan saling menghargai dan saling menaruh perhatian.¹⁷

3). Asas-asal Konseling Kelompok

Dalam kegiatan konseling kelompok terdapat sejumlah aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota, asas-asas tersebut antara lain :

- a. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan ini merupakan asas kunci dalam usaha bimbingan konseling. Jika asas benar-benar

¹⁷ Septi Rahayu, "Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa", (jurnal skripsi program starta. Universitas Negeri Semarang UNNES 2013), H. 38.

diaksanakan, maka penyelenggaraan atau pemberian bimbingan akan mendapat kepercayaan dari semua pihak.

b. Asas Kesukarelaan

Proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak konseli ataupun konselor, peserta didik diharapkan sukarela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa, menyampaikan masalah yang dihadapinya, serta mengungkapkan segenap fakta, data, dan seluk-beluk berkenaan dengan masalah yang sedang dialami kepada konselor, dan juga konselor hendaknya dapat memberikan dengan tidak terpaksa, atau dengan kata lain konselor memberikan bantuan dengan ikhlas.

c. Asas Keterbukaan

Dalam pelaksanaan bimbingan konseling sangat diperlukan suasana keterbukaan, baik keterbukaan dari konselor maupun keterbukaan dari konseli. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar bersedia menerima saransaran dari luar, bahkan drai pada itu diharapkan masing-masing pihak yang bersangkutan bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah. Individu membutuhkan bimbingan diharapkan dapat berbicara sejujur mungkin dan berterus terang tentan dirinya sendiri sehingga dengan keterbukaan ini penelaahan serta pengkajian berbagai ketakutan dan kelemahan konseli dapat dilaksanakan.

d. Asas Kekinian

Asas kekinian mengandung artian bahwa konselor tidak boleh menunda-nunda pemberian bantuan. Jika diminta bantuan oleh konseli atau jelas-jelas terlihat misalnya adanya peserta didik yang mengalami masalah, maka konselor hendaknya segera memberikan bantuan dengan berbagai dalih. Konselor harus mendahulukan kepentingan konseli dari pada yang lain-laiin, jika

konselor benar-benar memiliki alasan yang kuat untuk tidak memberikan bantuan kini, maka konselor harus bertanggung jawab atas penundaan yang dilakukan itu justru untuk kepentingan konseli.

e. Asas Kemandirian

Pelayanan bimbingan dan konseling bertujuan menjadikan siterbimbing atau konseli dapat berdiri sendiri, tidak bergantung pada orang lain atau bergantung pada konselor itu sendiri. Individu yang dibimbing setelah dibantu diharapkan dapat mandiri dengan ciri-ciri pokok mampu : a) mengenal diri sendiri dan lingkungan sebagaimana adanya. b) Menerima diri sendiri dan lingkungan secara positif dan dinamis. c) Mengambil keputusan untuk dan oleh diri sendiri. d) Mengarahkan diri sesuai dengan keputusan itu. e) Mewujudkan diri secara optimal sesuai dengan potensi, minat dan kemampuan-kemampuan yang dimilikinya.

f. Asas Kegiatan

Hasil usaha kegiatan bimbingan dan konseling tidak akan tercapai dengan sendirinya, melainkan dengan adanya kerja giat dari konseli itu sendiri. konselor hendaklah membangkitkan semangat konseli sehingga konseli dapat dan mau melaksanakan kegiatan yang diperlakukan dalam penyelesaian masalah yang menjadi topic pembicaraan dalam proses konseling.

g. Asas Kedinamisan

Usaha bimbingan dan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada konseli, yaitu perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik. Perubahan itu tidaklah sekedar mengulang hal yang sama, yang bersifat monoton, melainkan perubahan yang selalu menuju kearah pengembangan konseli yang dikehendaki.

h. Asas Keterpaduan

Untuk terselenggaranya asas keterpaduan, konselor perlu memiliki wawasan yang luas tentang perkembangan konseli dan aspek-aspek lingkungan konseli. Seluruhnya tersebut dipadukan dalam keadaan serasi dan saling menunjang dalam upaya bimbingan dan konseling.

i. Asas Kenormatifan

Dilihar dari permasalahan konseli, barang kali pada awalnya ada materi bimbingan dan konseling yang tidak bersesuaian dengan norma misalnya, konseli mengalami masalah melanggar norma-norma tertentu, namun justru dengan pelayanan bimbingan dan konselinglah tingkah laku yang melanggar norma itu diarahkan kepada yang lebih bersesuaian dengan norma.

j. Asas Keahlian

Asas keahlian selain mengacu pada kualifikasi konselor misalnya pendidikan sarjana bidang bimbingan dan konseling, juga kepada pengalaman. Teori dan praktek bimbingan dan konseling perlu dipadukan. Oleh karena itu, seorang konselor ahli harus benar-benar menguasai teori dan praktek konseling secara baik.

k. Asas Alih Tangan

Jika konselor telah mengerahkan segenap kemampuannya untuk membantu individu, namun individu yang bersangkutan belum dapat terbantu sebagaimana yang diharapkan maka konselor dapat mengirim individu tersebut pada petugas atau badanyang lebih ahli. Disamping itu asas ini juga mengisyaratkan bahwa pelayanan bimbingan dan konseling hanya menangani masalah-masalah individu sesuai dengan kewenangan petugas yang bersangkutan, dan setiap masalah yang ditangani oleh ahli yang berwenang.

1. Asas Tutwuri Handayani

Asas ini menuntut agar pelayanan bimbingan dan konseling hanya dirasakan pada waktu konseli mengalami masalah dan menghadap kepada konselor saja, namun diluar hubungan proses bantuan bimbingan dan konselingpun hendaknya dirasakan adanya dan manfaatnya pelayanan bimbingan dan konseling itu.¹⁸

4). Tahapan Layanan Konseling Kelompok

Corey dan Yolam (Latipun) membagi tahapan konseling kelompok menjadi bagian yaitu:

1) Pra konseling

Tahapan pra konseling dianggap sebagai tahapan persiapan pembentukan kelompok, adapun hal-hal dasar yang dibahas dalam tahapan ini adalah para konseli yang telah diseleksi akan dimasukkan dalam keanggotaan yang sama menurut pertimbangan homogenitas. Setelah itu, konselor akan menawarkan program yang dapat dijalankan untuk mencapai tujuan, penting sekali bahwa tahap inilah konselor menanamkan harapan pada anggota kelompok agar bahu membahu agar mencapai tujuan bersama hingga proses konseling akan berjalan dengan efektif. Konselor juga perlu menekankan bahwa pada konseling kelompok hal yang paling utama adalah keterlibatan konseli untuk berpartisipasi dalam keanggotaannya dan tidak hanya sekedar hadir dalam pertemuan kelompok. Selain itu, konselor juga perlu memperhatikan kesamaan masalah sehingga semua masalah anggota dapat difokuskan kepada inti permasalahan yang sebenarnya.

2) Tahap Permulaan

Tahapan ini ditandai dengan adanya pembentukan struktur kelompok, adapun manfaat dari dibentuknya

¹⁸ Prayitno dan Erman, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta : PT Rineka Cipta., 2013) hal. 114-120.

struktur kelompok ini adalah agar anggota kelompok dapat memahami aturan yang ada dalam kelompok. Aturan-aturan ini akan menuntut anggota kelompok untuk bertanggung jawab pada tujuan dan proses kelompok. Konselor dapat kembali menegaskan tujuan yang harus dicapai dalam konseling. Hal ini dimaksudkan untuk menyadarkan konseli pada makna kehadirannya terlibat dalam kelompok.

Selain itu, konseli diarahkan untuk memperkenalkan diri mereka yang masing-masing dipimpin oleh ketua kelompok (konselor). Pada saat inilah konseli menjelaskan tentang dirinya dan tujuan yang ingin dicapainya dalam proses konseling.

3) Tahap transisi

Tahap ini disebut sebagai tahap peralihan, hal umum yang seringkali muncul pada tahap ini adalah terjadinya suasana ketidakseimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok. Konselor diharapkan bisa membuka permasalahan masing-masing anggota kelompok sehingga masalah tersebut dapat bersama-sama dirumuskan dan diketahui penyebabnya, konselor selaku pimpinan kelompok juga harus dapat mengontrol dan mengarahkan anggotanya untuk merasa nyaman dan menjadikan anggota kelompok sebagai keluarganya sendiri.

4) Tahap Kerja

Tahap kerja disebut juga sebagai tahap kegiatan, tahap ini dilakukan setelah permasalahan anggota kelompok diketahui penyebabnya sehingga konselor dapat melakukan langkah selanjutnya yaitu menyusun rencana tindakan. Pada tahap ini juga dapat terjadi konfrontasi antar anggota dan transferensi. Dan peran konselor dalam hal ini adalah berupaya menjaga keterlibatan dan kebersamaan anggota kelompok secara aktif.

5) Tahap Akhir

Tahap ini adalah tahapan dimana anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah mereka pelajari dan dapatkan dari kelompok. Hal ini dilakukan untuk menilai dan memperbaiki perilaku kelompok apabila belum usai. Oleh karena itu tahap akhir ini dianggap sebagai tahap melatih diri konseli untuk melakukan perubahan.

Sehubungan dengan pengakhiran kegiatan, kegiatan kelompok harus ditunjuka pada pencapaian tujuan yang ingin dicapai dalam kelompok, apabila dalam tahap ini terdapat anggota yang memiliki masalah yang belum dapat terselesaikan pada fase sebelumnya, maka pada tahap ini permasalahan tersebut harus diselesaikan.

Konselor dapat memastikan waktu yang tepat untuk mengakhiri proses konseling. Apabila anggota kelompok merasakan bahwa tujuan telah tercapai dan telah terjadi perubahan perilaku maka proses konseling dapat diakhiri.

6) Pasca Konseling

Jika proses konseling telah berakhir, sebaiknya konselor menetapkan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok. Konselor juga dapat menyusun rencana baru atau melakukan perbaikan pada rencana yang telah dibuat sebelumnya, atau dapat melakukan perbaikan terhadap cara pelaksanaannya, apapun hasil dari proses konseling kelompok yang telah dilakukan seyogyanya dapat memberikan peningkatan pada seluruh anggota kelompok karena, karena inilah inti dari konseling kelompok yaitu untuk mencapai tujuan bersama.¹⁹

¹⁹ Namora Lumongga Lubis and Hasnida, *Konseling Kelompok*, Pertama (Jakarta : Kencana, 2016).

5). Kelebihan dan Kelemahan Layanan Konseling Kelompok

Menurut Winkel kelemahan layanan konseling kelompok yang suasana dalam konseling kelompok bisa jadi dirasakan satu dua anggota konseling kelompok sebagai pelaksanaan moral untuk membuka isi hatinya seperti banyak teman lain. Padahal mereka belum siap atau belum bersedia untuk sebegitu terbuka dan jujur, terlebih apabila hal-hal yang akan dikatakan terasa memalukan bagi dirinya sendiri. pribadi satu dua anggota kelompok mungkin kurang mendapatkan perhatian dan tanggapan sebagaimana mestinya, karena perhatian kelompok terfokus pada masalah umum atau karena perhatian kelompok terpusat pada persoalan pribadi konseli yang lain, maka satu dua konseli tidak merasa puas.

Menurut Wibowo kelebihan konseling kelompok sebagai suatu layanan pemberian pada individu yang sedang berkembang dalam mencapai perkembangannya yang optimal, kemandirian dan kebahagiaan adalah sebagai berikut :

- a. Kepraktisan dalam waktu singkat guru pembimbing dapat berhadapan dengan sejumlah siswa untuk membantu siswa sesuai dengan dengan kebutuhan.
- b. Perubahan perilaku, dalam hal ini anggota konseling kelompok akan belajar untuk berlatih tentang perilaku baru yakni adanya ajang latihan (konseling kelompok) untuk mengubah perilaku yang kurang memuaskan menjadi lebih memuaskan.
- c. Komunikasi yang efektif, layanan konseling kelompok juga merupakan kesempatan yang luas untuk berkomunikasi dengan anggota lain mengenai kebutuhan dalam rangka mengembangkan diri, membahas masalah anggota konseling kelompok, dan juga adanya kebebasan untuk mengekspresikan perasaan,, menunjukkan perhatian anggota lain dan belajar untuk meningkatkan kepercayaan pada orang lain.

- d. Mempelajari keterampilan sosial, dalam hal ini konseling kelompok kakan saling belajar untuk berhubungan pribadi dengan lebih dalam, anggota dapat belajar memberikan umpan balik, meniru anggota lain yang telah terampil, dapat belajar dari pemimpin konseling kelompok, dapat melakukan konfrontasi secara tepat dengan memperlihatkan perhatian secara sungguh-sungguh pada anggota lain.
- e. Saling memberi dan menerima bantuan, dengan adanya saling memberi dan menerima bantuan serta empati yang tulus akan menumbuhkan harga diri, keyakinan diri dan suasana yang positif diantara anggota, sehingga setiap anggota akan merasa diterima dan dimengerti. Belajar lebih memahami orang lain dan menghargai kepribadian orang lain, membutuhkan bertukar fikiran dan nberbagi rasa dengan anggota lain, yang mudah berbicara tentang dirinya, dan dapat mengambil manfaat dari umpan balik yang diberikan oleh anggota lain.²⁰ Selain itu juga bagi peserta didik yang mengalami motivasi rendah dalam mengungkapkan permasalahan maka dalam suasana layanan konseling kelompok dapat memungkinkan bagi peserta didik tersebut untuk mengungkapkan permasalahan secara leluasa.

6). Keterampilan Yang Harus Dimiliki Dalam Konseling Kelompok

Sebagai guru bimbingan konseling dalam memberikan layanan konseling harus memiliki keterampilan yang professional. Dharsana menjelaskan bahwa dalam konseling, diperlukan skil-skil konseling oleh guru bimbingan konseling guna mengefektifitaskan pelaksanaan konseling. Berikut ini keterampilan konseling yang harus dimiliki oleh seorang konselor yaitu sebagai berikut :

²⁰ Prayitno, *Layanan Dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)* (Jakarta: PT. Ghalia Indonesia,) 1995), hal. 3-15.

- a. Keterampilan mendengar. Mendengar disini bukan hanya menggunakan teinga, tetapi juga dengan penuh perasaan dan pikiran ynag terbuka, konselor harus mendengarkan dengan sungguh-sungguh setiap erkataa yang diungkapkan setiap anggota.
- b. Dorongan minimum. Doromngan minimum taitu respon rinbgkas yang dilakuka oleh ketua (konselor) untuk mendengar agar anggota terus bercerita. Diakukan sengan seperti berkata : hmm, yaa, lalu memberi senyum atau bahkan anggukan kepala.
- c. Parafrasa. Parafrasa adalah respon konselor setelah mendengar cerita dari konseli kemudian konseli menyatakannya secara sederhana dan mudah dipahami ketika disampaikan oleh bahasa konselor.
- d. Membuat penjelasan bertujuan agar maksud yang ingin disampaikan oleh konseli dapat dipahami dengan jelas oleh ketua kelompok, ketua tidak boleh berpura-pura paham terhadap masalah yang telah diungkapkan oleh konseli.
- e. Pernyataan terbuka dan pernyataan tertutup. Pernyataan dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu pernyataan terbuka dan pernyataan tertutup, pernyataan terbuka akan menghasilkan jawaban yang panjang sedangkan pernyataan tertutup akan menghasilkan jawaban yang ringkas.
- f. Memberi focus. Memberi focus memberi tujua agar ketua senantiasa sadar akan masalah yang diperbincangkan serta memastikan pendapat para anggota kelompok berkaitan antara satu dengan yang lainnya.
- g. Membuat rumusan ketua perlu membuat rumusan terhadap perbincangan yang telah dilakukan. Rumusan tidak perlu dibuat akhir sesi, tetapi juga beberapa kali sepanjang aktifitas kelompok berjalan.

- h. Pengakhiran ketua harus konsisten terhadap waktu yang telah disepakati untuk mengakhiri kegiatan kelompok.²¹

B. Teknik *Self-Talk*

1. Pengertian Teknik *Self-Talk*

Diswantika menyatakan teknik *self-talk* merupakan pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan suportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu. Percakapan seseorang dengan dirinya sendiri biasanya didasarkan atas keyakinan mereka tentang diri sendiri, *self-talk* merupakan teknik konseling yang dapat digunakan untuk melawan keyakinan irasional dan membantu dalam mengembangkan pikiran yang lebih sehat, yang akan membimbing pada *self-talk* yang lebih positif lagi.

Self-talk merupakan teknik konseling yang biasanya digunakan untuk menangani isu-isu terkait pengembangan motivasi, sikap positif terhadap peraturan, dan manajemen waktu *self-talk* terdiri dari 2 macam, yaitu *self-talk* positif yaitu rasional dan *self-talk* negative atau irasional. Masing-masing *self-talk* tersebut memiliki pengaruh yang kuat terhadap pikiran perilaku bila *self-talk* itu dilakukan secara akurat dan berhubungan dengan realitas, berarti orang tersebut berfungsi dengan baik, namun bisa irasional dan tidak benar maka orang tersebut dapat mengalami stress dan gangguan emosional.²² Berikut adalah contoh dari kalimat *self-talk* yang tidak rasional: “saya adalah orang yang paling pendek diseuluruh dunia” kalimat tersebut mungkin benar dan realistis bila orang yang bersangkutan benar benar memiliki tinggi

²¹ Ni Ketut Kusuma Umbarini Sari and others, “Development of group counseling: A Guidebook in Lesson Study to Increase Creativity” in *Bisma The Journal Of Counseling*, 4.2 (2020), 108

²² Prilly Ana Widiyastuti, *Efektifitas Metode Positif Self Talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIII SMP N 4Karanganom*,20.

badan yang paling pendek di seluruh dunia dan sudah pasti orang tersebut diabadikan dalam *Guines Book of Record*.

Zastrow mengatakan bahwa *self-talk* dapat memberi mood yang positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan cara mengungkapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif.²³ Contoh kalimat yang dapat digunakan untuk kalimat ini yaitu “saya merasa sehat, kuat, bahagia” penjelasan mengenai manfaat *self-talk* tersebut dapat dirangkum dalam sebuah kalimat, yaitu: semakin positif kata-kata yang diucapkan pada diri sendiri maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga semakin positif.

Self-talk negatif dalam teori REBT disebut sebagai ide-ide atau pikiran-pikiran yang tidak rasional, teori REBT memiliki asumsi bahwa keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irasional tersebut berhubungan secara kausal dengan gangguan-gangguan emosional dan behavioralnya, maka cara yang paling efisien untuk membantu orang tersebut adalah dengan mengkonfrontasikan secara langsung dengan filsafat diri mereka sendiri dan mengajari bagaimana berfikir secara logis sehingga mampu menghapus keyakinan-keyakinan irasionalnya. Keterangan ini merupakan nilai lebih dari REBT sebagai suatu terapi psikologis, *self-talk* juga sangat efektif untuk mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan pikiran atau perubahan perilaku, tetapi ada beberapa hal yang harus diingat dan diperhatikan dalam pelaksanaan *self-talk* menurut Pearson, antara lain sebagai berikut :

- a. Afirmasi atau *self-talk* positif sebaiknya menggunakan kata ganti orang pertama, misalnya “saya “aku”. Kita tidak selalu dapat menggunakan hal-hal yang terdapat dalam diri orang lain, oleh karena itu afirmasi dibuat untuk mengontrol hal yang dapat dikontrol, yaitu diri

²³ Merry Reviliana, Penggunaan Teknik Positif *self-talk* Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020, hal. 27.

sendiri. maksudnya adalah afirmasi berisi tujuan, keinginan, nilai-nilai dari diri sendiri, bukan orang lain.

- b. Afirmasi ditujukan pada saat ini dan sekarang, sebab jika afirmasi dibuat dalam bentuk masa yang akan datang, pikiran tidak sadar akan menganggap penting untuk diproses “sekarang”. Setelah afirmasi dibuat dalam bentuk sekarang dan saat ini, misalnya “saya merasa sehat” afirmasi dirubah dalam bentuk proses misalnya “semakin hari saya merasa semakin sehat”.
- c. Membuat sebuah afirmasi yang realistis sehingga lebih dapat diterima oleh pikiran. Mulailah dengan hal kecil yang mudah dicapai lalu semakin lama semakin besar. Contohnya adalah “kontrol diriku cukup baik” tampak lebih realistis dari pada “saya selalu dapat mengontrol diri setiap waktu”.
- d. Ungkapka afirmasi dalam bentuk kalimat positif, misalnya :saya memotivasi diri saya sendiri”.
- e. Buat afirmasi yang singkat dan mudah diingat. Kata-kata yang berbentuk slogan lebih mudah diingat dari pada kata-kata biasa.
- f. Ulangi afirmasi positif tersebut seering mungkin sehingga pikiran positif akan menjadi suatu rutinitas atau kebiasaan.

2. Macam-macam *Self-talk*

Istilah *self-talk* ada dua macam yaitu *self-talk* positif dan *self-talk* negatif. *Self-talk* juga dibagi menjadi *self-talk* mengenai diri sendiri dan *self-talk* mengenai orang lain atau terhadap orang lain. Berikut adalah beberapa contoh *self-talk* :

- a. *Self-talk* positif tentang diri sendiri: “dalam kelompok,, saya akan berusaha menjadi motivator sesuai dengan kemampuan saya”.

- b. *self-talk* positif tentang orang lain: “sekalipun baru kenal, tetapi sepertinya dia enak untuk diajak bekerja sama”.
- c. *Self-talk* negatif tentang diri sendiri: “setiap kali aku termotivasi kok sepertinya tidak pernah berhasil”.
- d. *Self-talk* negatif tentang orang lain: “setiap kali aku ketemu fasilitator itu, rasanya semua ide baik ku jadi hilang.”²⁴

3. Manfaat *Self-talk*

Smith mendeskripsikan menggunakan *self-talk* sebagai bagian dari menggunakan intervensi perilaku kognitif yang dapat digunakan guru bimbingan dan konseling dengan peserta didik yang memiliki deficit perilaku, menggunakan *self-talk* dengan peserta didik yang memiliki reaksi bermusuhan ketika dihadapkan dengan seorang figure otoritas. Ketika peserta didik menemukan dirinya berada dalam situasi yang ingin mereka bereaksi dengan permusuhan mereka dapat mengulang-ulang perkataan, “aku baik-baik saja, aku tidak setuju cara X memperlakukan saya, tetapi itu masalahnya. “aku baik-baik saja”. Dengan memfokuskan pada kata “*okay*” peserta didik tidak terlalu merasa menjadi korban dan lebih merasa memiliki control terhadap situasinya dan biasanya bereaksi dengan tingkat permusuhan yang lebih rendah.²⁵

Self-talk digunakan untuk menangani masalah-masalah seperti perfeksionisme, kekhawatiran, *self-esteem*, dan pengelolaan marah. Teknik ini juga dapat digunakan dengan peserta didik yang perlu mengembangkan motivasi. *Self-talk* menentukan arah hidup seseorang baik dimasa sekarang maupun dimasa yang akan datang. Untuk menjadi pribadi yang positif atau yang sebaliknya. *Self-talk* menentukan seorang untuk memiliki rasa percaya diri yang tinggi atau

²⁴ Putri Sari, “Dengan Teknik *Self-talk* Untuk Meningkatkan Kepemimpinan Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 11 Semarang”, 2017, 34.

²⁵ Bradley T. Erford. H. 232.

rendah. *Self-talk* juga yang menentukan apakah seseorang menjadi seseorang yang mampu memaksimalkan potensi dalam dirinya atau tidak.²⁶

Self-talk dapat digunakan remaja untuk membantu mengontrol kecemasan, suasana hati, dan respon emosional lainnya. *Self-talk* juga dapat digunakan untuk mengatasi perfeksionisme, meregulasi emosi, dan meningkatkan harga diri. Harga diri merupakan aspek yang paling penting dalam proses perkembangan diri remaja, karena dapat mempengaruhi pengalaman emosional, tingkah laku dikemudian hari, prestasi akademis, dan penyesuaian psikologisnya untuk jangka panjang.²⁷

Jika dengan menggunakan positif *self-talk* yang semakin sering dan *intense* frekuensinya, maka akan semakin baik, sehat dan kuat pikiran seorang individu secara positif. *Self-talk* dapat memberikan stimulus sehingga suasana hati menjadi positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat yang dalam pikiran memiliki konotasi positif.²⁸

Berdasarkan beberapa manfaat tersebut dapat peneliti simpulkan bahwa manfaat dari *self-talk* adalah membantu korban agar merasa lebih bisa mengendalikan situasi yang dihadapi, sehingga tingkat kekhawatiran lebih rendah, bisa mengontrol kecemasan dan menjadikan hasil yang semakin baik.

4. Hal Yang Harus Diperhatikan Dalam Penggunaa Teknik *Self-talk*

Ada beberapa hal dari positif *self-talk* sangat wajib diperhatikan dalam metode *self-talk* yaitu: *Self-talk* harus positif agar mampu menghasilkan makna kalimat dan

²⁶ Marhani, Sahrani, and Monka, “Efektifitas Pelatihan *Self-talk* untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Bullying (Study pada siswa SMP X Pasar Minggu)”. *Inspiratif Pendidikan* 7, no. 1(2018): 11

²⁷ *Ibid*, Maharani, Sahrani, and Monika

²⁸ Waidi, *Self Empowerment* (Jakarta: Wlex Media Komputindo, 1997).

tindakan yang juga positif, pikiran alam bawah sadar cenderung untuk tidak membaca kata “tidak atau negatif”, jika kalimat positif *self-talk* terbiasa dengan bentuk kalimat yang negatif dan sering diucapkan, hal tersebut mampu membuat individu kecenderungan pikirannya khususnya pikiran alam bawah sadarnya membaca dan merekam kalimat negatif yang sering diduganya adalah sebuah kalimat positif itu akan membuat alam bawah sadarnya meyakini itu sebagai hal yang benar. Contoh hal nya adalah kalimat positif *self-talk* yang tersusun dalam kalimat yang negative itu “saya tidak takut” secara tidak sadar hal ini akan membuat kecenderungan pikiran alam bawah sadar dalam membacanya adalah “saya takut” maka itulah perlu dan pentingnya kalimat positif dengan afirmasi positif yang dibutuhkan agar supaya alam bawah sadar mampu membaca dengan positif dan menggantinya dengan kalimat “saya berani”.

Selanjutnya yang perlu diperhatikan yaitu pada pemilihan kata *self-talk* ialah diharapkan melakukan dengan jujur dan bukan membohongi diri sendiri, selain dikatakan secara sesuai apa yang sebetulnya dirasakan oleh individu misalnya “jika anak merasa takut ia tidak boleh mengatakan (saya tidak takut kok), namun juga dikatakan (saya berani dan mulai sekarang akan menjadi berani)”²⁹

Sesuatu yang perlu ada dalam penulisan sebuah ungkapan positive *self-talk* :

- a. Berbicara dalam kalimat atau kata bahasa yang positif, seperti “saya seorang anak yang percaya diri” bukanlah “mulai besok saya akan mengembangkan kepercayaan diri”.
- b. *Present tense* : “sekarang, saya siswa yang percaya diri” bukanlah “mulai besok saya akan belajar menjadi siswa yang percaya diri”.

²⁹ Lita Ariani S Olivia Femi, *Inner Healing* (Jakarta : Media Komput Indo, 2010)

- c. Lebih bersifat personal : “saya siswa yang percaya diri” bukanlah “kami siswa yang percaya diri”.
- d. Persistence, melakukan pengulangan kata atau kalimat positif yang terus menerus.³⁰

5. Cara Mengimplementasikan Teknik *Self-talk*

Mengimplementasikan teknik *self-talk* membutuhkan waktu yang tidak sebentar dan harus berulang-ulang dalam mengatakannya, *self-talk* senantiasa tertanam dalam diri seseorang dengan kalimat yang positif. Jika dilakukan secara terus menerus maka *self-talk* akan berada pada alam bawah sadar seseorang. Metode *countering* adalah metode empat langkah yang cukup populer untuk membangun *self-talk* positif dalam diri seseorang menurut M.E Young langkah-langkah pelaksanaan metode *countering* adalah sebagai berikut :

- a. Pertama, guru bimbingan dan konseling serta peserta didik mendeteksi dan mendiskusikan mengenai kritik dan *self-talk* negative peserta didik terhadap diri sendiri. mengetahui seberapa sering kritik terjadi dan situasi apa saja yang memunculkannya. Menemukan sisi positif dan negative yang mengganggu dari dalam diri peserta didik serta menuliskannya, membayangkan dan meyakini bahwa diri sendiri mampu mengubah sisi negative menjadi sisi positif.
- b. Kedua, guru bimbingan dan konseling memeriksa dengan meninjau catatan yang telah dibuat oleh peserta didik, guru bimbingan dan konseling membantu peserta didik untuk memahami dasar pikiran dalam penulisan catatan tersebut.
- c. Ketiga, setelah peserta didik menyadari alasan ia memiliki pikiran negatif yang telah tertulis dalam catatan, guru bimbingan dan konseling dapat

³⁰ Puspita Wulandari, *Sukses Dari Dalam Diri* (Jakarta : Gramedia Pustaka, 2011)

membantu peserta didik untuk mengembangkan *counters* atau pernyataan-pernyataan yang ditujukan kepada dirinya yang tidak sesuai dengan diri peserta didik. *Counters* disusun dengan kalimat-kalimat positif dan bersifat realistis, mudah dihafal, dan mampu diulang-ulang.

- d. Keempat, peserta didik berbicara pada diri sendiri sepanjang hari secara teratur untuk mengevaluasi apa yang telah dilakukan, serta menemukan energi negative apa yang sering muncul dalam pikiran. Peserta didik meninjau kembali *counters* tersebut setelah mempraktikannya.³¹

Helmstetter menjabarkan lima metode penggunaan *self-talk*, yaitu :

- 1) *Silent talk*, merupakan pembicaraan berupa dialog internal yang dilakukan tanpa bersuara.
- 2) *Self-speak* merupakan pembicaraan yang diucapkan secara sadar (dengan suara) kepada diri sendiri atau disampaikan kepada orang lain mengenai diri sendiri.
- 3) *Self-conversatin*, yakni *self-talk* yang dilakukan dengan membuat suatu percakapan (dengan atau tanpa suara) kepada diri sendiri.
- 4) *Self-write*, yakni menuliskan kata per kata atau kalimat untuk diri sendiri berupa pernyataan spesifik dan dapat digunakan sebagai *programming* untuk memberikan instruksi kepada diri.
- 5) *Tape-talk*, tindak lanjut dari *self-write* yang dilakukan dengan memajang *self-talk* yang telah ditulis individu,

³¹ Bradley T, Erford, 40 *Tekhnik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. h. 225.

yang seringkali dapat bermanfaat sebagai *self-reminder*.³²

6. Kegunaan dan Teknik Evaluasi *Self-talk*

Self-talk adalah suatu teknik yang lazim digunakan untuk menangani masalah-masalah seperti perfeksionisme, kekhawatiran, *self-esteem*, pengelolaan marah, yekhnik ini dapat juga digunakan dengan konsepsi yang perlu mengembangkan motivasi diri. Contohnya jika seorang konseli ingin memotivasi dirinya untuk belajar. Jadi dapat mendaftar pernyataan-pernyataan tentang motivasi belajar pada kartu-kartu indeks dan mengambil beberapa diantaranya untuk dibaca setiap hari, hal ini membantu mengubah pernyataan-pernyataan orang tersebut dari negative ke arah yang lebih positif, dan ketika orang tersebut mengembangkan sikap yang lebih baik tentang bidang yang ingin diperbaikinya.³³

7. Variasi-variasi Teknik *Self-talk*

Salah satu variasi teknik *self-talk* adalah P dan Q *method* (metode P dan Q) dalam metode ini, ketika *self-talk* negative dimulai, konseli *pause* (P) (berhenti), mengambil napas dalam-dalam, dan *question* (Q) (menanyai) dirinya sendiri untuk menemukan apa yang meresahkan tentang situasinya. Salah satu pertanyaan yang seharusnya menyangkut sebuah cara alternatif untuk menafsirkan apa yang telah terjadi sehingga konseli dapat menangani perasaan-perasaan dengan tepat. Bahwa dirinya merespon sesuatu dengan cara yang tepat yang tidak diinginkan dan mengubahnya untuk menantang *self-talk* negative, konseli dapat mengevaluasi apakah *self-talk* factual atau tradistorsi. Sedang atau ekstrim, dan membantu atau merugikan.

³² Marhani, Sahrani, and Monika, "Efektifitas Pelatihan *Self-talk* Untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Bullying (Studi Pada Siswa SMP X Pasar Minggu)". *Inspiratif Pendidikan* 7, no. 1 (2018): 11.

³³ Putri Sari, "Dengan Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Kepemimpinan Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 11 Semarang", 2017, 34

Southam-gerow dan kendali mengusulkan bahwa ketika bekerja dengan anak-anak bersaha mengidentntifikasi *self-talk* mereka konselor professional dapat meminta peserta didik untuk membayangkan pikiran sebeagai sebuah *thought bubbles* yang terlintas dikepala mereka persis seperti dalam komik, aternatif ini dapat digunakan untuk membantu membuat konsep *self-talk* lebih mudah dimengert oleh anak-anak dengan cara yang lebih memudahkan anak-anak tersebut.³⁴

8. Factor-faktor Yang Mempengaruhi *Self-talk*

Berikut merupakan factor-faktor yang mempengaruhi *self-talk* adalah sebagai berikut :

- a. Tempat pertama individu terbentuk menurut Richard dan Wulandari seorang anak mulai dapat berkomunikasi dengan dirinya sendirisaat memasuki usia enam atau tujuh tahun. Dimana masa-masa ini individu mulai mengerti hal-hal baik maupun buruk. Pada usia ini anak masih melatih diri megenai bahasa, oleh karena itu pembelajaran dan komunikasi yang positif dari lingkungan dapat mempengaruhi pola pikir anak.
- b. Belajar merupakan suatu kegiatan yang ditujukan untuk mengetahui atau mendapat pengalaman guna melakukan perubahan. Mengingat alut *self-talk* yang tidak lepas dari proseses mentall didalam diri manusia, hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Rogrers, bahwa salah satu sifat *self-talk* dapat berubah dengan adanya proses belajar.

Kematangan psikologis adalah bagaimana individu mulai bersikap, bukan ditandai dengan hal-hal yng tampak dari luar, missal sudah mampu bekerja. Kematangan disini bersifat instrinsik yaitu masalah pengendalian diri. Adanya kematangan psikologis inilah yang akan mengaktifkan *self-talk* dalam mengnhadapi segala kemungkinan peristiwa yang akan terjadi

³⁴ Ibid, 227.

kematangan psikologis yang dimiliki seseorang ini dapat membantunya untuk memosisikan diri sebagai hamba, individu akan menyadari bahwa segala yang terjadi tidak terlepas dari kehendak sang maha pencipta.³⁵

9. Langkah-langkah Melakukan *Self-talk*

Proses terapi ini mengajarkan pada konseli untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh konseli itu sendiri. untuk mengatasi hal tersebut, konseli membutuhkan konselor untuk membantu permasalahan, ada beberapa tahap yang harus dikerjakan oleh konselor dan konseli antara lain :

- a. Tahap pertama proses dimana konseli diplihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional, pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.
- b. Tahap kedua, pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negative tersebut dapat ditantang dan dirubah, pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan rasional. Konselor juga berdebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan untuk menantang validasi ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.
- c. Tahap ketiga, tahap akhir ini konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.³⁶

³⁵ Puspita Nikawidari, *Self-Talk Untuk Menumbuhkan Kesadaran Diri Penghafalan Al-Qur'an Di Wisma Tahfidz Nur Hidayah Pucangan Kartasura*, 13.

³⁶ Komarudin, *Psikologi Olahraga* (Bandung; PT. Remaja Rosdakarya, 2013).

C. Pengelolaan Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Goleman menjelaskan bahwa pada prinsipnya emosi dasar manusia meliputi takut, marah sedih dan senang, emosi tersebut penting karena sangat berpengaruh tidak hanya pada perilaku saat ini namun juga perilaku dimasa yang akan datang, terutama emosi negatif. Sedangkan marah sendiri merupakan reaksi terhadap sesuatu hambatan yang menyebabkan gagalnya suatu usaha atau perbuatan, marah yang timbul seringkali diiringi oleh berbagai ekspresi perilaku.³⁷ Marah merupakan salah satu jenis emosi yang dianggap sebagai emosi dasar dan bersifat universal, semua orang dari semua budaya memiliki emosi marah dan biasanya, marah dianggap sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari agresif, kekejaman dan kekerasan oleh karenanya pembahasan marah biasanya selalu dikaitkan dengan agresi dan kekerasan karena emosi marah dinilai negatif oleh masyarakat karena sifatnya destruktif.³⁸

Regulasi emosi menurut Gross adalah proses individu untuk membentuk emosi yang dimilikinya dan tahu cara untuk mengungkapkan ekspresi emosinya. Sedangkan menurut Thompson, regulasi emosi ialah kemampuan individu dalam mengevaluasi serta mengubah reaksi emosional untuk berperilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi.

Menurut Harlock emosi sangat penting untuk diekspresikan karena dengan mengekspresikan emosi secara baik dan benar akan menyiapkan fisik dan mental untuk berinteraksi dengan individu lain. Berdasarkan penjelasan dari definisi di atas, maka regulasi emosi sangat penting diterapkan bagi mahasiswa yang memiliki peran banyak sebagai fungsi

³⁷ Salwa Amatullah, "Pengaruh Teknik *Expressive Writing* Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Mengelola Marah (Penelitian Pada Peserta Didik Kelas VII E SMP Negeri 3 Martoyudan Kabupaten Magelang)", *Skripsi Universitas Muhammadiyah Magelang* : 2020.

³⁸ Zakiatul Ulah, Cara Mengendalikan Marah Menurut Al-Qur'an, 2019. 1-115.

menimbulkan efek positif dalam berperilaku dan berpikir. Terbentuknya regulasi emosi tidak terlepas dari adanya faktor-faktor yang menyertainya. Faktor-faktor terbentuknya regulasi emosi adalah usia, jenis kelamin, religiusitas, dan kepribadian masing-masing individu. Faktor usia menjadi faktor terbentuknya regulasi emosi karena dengan bertambahnya usia, maka individu akan mudah untuk meregulasi emosinya berdasarkan dari pengalamannya dimasa lalu. Lalu untuk jenis kelamin, antara laki-laki dan perempuan akan memiliki kontrol emosi yang berbeda sesuai dengan gendernya. Kemudian untuk religiusitas menjadi faktor regulasi emosi karena di agama apapun pasti mengajarkan tentang bagaimana cara mengontrol emosi. Dan faktor terakhir yang membentuk regulasi emosi seseorang yaitu kepribadian, yang mana menurut Cohen dan Armeli, orang yang memiliki kepribadian neuroticism akan memiliki regulasi emosi yang rendah. Individu dengan kepribadian neuroticism akan memiliki ciri-ciri moody, sering merasa cemas, panik, mudah gelisah, sensitif, rendahnya harga diri, kemampuan coping stress dan kontrol diri yang rendah. Menurut Gadzella, stresor yang memungkinkan untuk memunculkan emosi negatif pada diri mahasiswa yaitu self-imposed (beban diri), changes (adanya perubahan), pressures (tekanan), conflicts (konflik), dan frustrasi. Mahasiswa yang memiliki banyak peran akan timbul konflik tertentu yang harus diatasinya. Timbulnya konflik yang dialami oleh individu adalah akibat dari menjalankan banyak peran dikehidupan sehari-hari.³⁹

2. Proses Regulasi Emosi

Sementara Proses Regulasi Emosi Lima proses regulasi emosi menurut Gross dan John adalah:

- 1).Pemilihan situasi yaitu individu mendekati atau menghindari orang, tempat,atau objek.
- 2). Perubahan situasi yang bertujuan untuk mengubah situasi

³⁹ Ira Darmawanti, "Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran," *Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 3 (2022): 19–29.

sehingga mengubah dampak emosionalnya, sama dengan problem-focused coping;

3). Penyebaran perhatian yang mencakup strategi seperti gangguan/ bingung dan penurunan konsentrasi;

4). Perubahan kognitif, yaitu perubahan penilaian termasuk disini pertahanan psikologis dan pembuatan perbandingan sosial, pada umumnya merupakan transformasi kognisi untuk mengubah pengaruh kuat emosi dari situasi.

5). Perubahan respon, bertujuan untuk mempengaruhi fisiologis, pengalaman, atau perilaku aspek dari respon emosional.

Peran penting emosi positif dalam penyesuaian individu terhadap stress dapat dijelaskan melalui the broaden-and-build theory of positive emotions yang disampaikan oleh Frederickson. Menurut teori ini, emosi positif dan negatif memiliki perbedaan dan fungsi-fungsi adaptif yang saling melengkapi, termasuk juga efek-efek kognitif maupun psikologisnya. Menurut Cole dkk ada dua jenis pengaturan emosi yaitu emosi sebagai Munculnya emosi positif merupakan hasil dari adanya regulasi emosi. Mengacu pada penjelasan Lazarus & Alfert, bahwa regulasi emosi memiliki dua bentuk strategi yaitu Cognitive reappraisal dan expressive suppression. Pengatur adalah emosi sebagai pengatur berarti adanya perubahan yang tampak sebagai hasil dari emosi yang aktif. Emosi sebagai pengatur lebih mengarah pada perubahan interdomain sedangkan emosi yang diatur berhubungan dengan perubahan jenis emosi aktif, termasuk perubahan dalam pengaturan emosi itu sendiri, intensitas serta durasi emosi yang terjadi dalam individu, seperti mengurangi stres dengan menenangkan diri. Manusia diberikan kemampuan untuk bisa berfikir, berbahasa, kesadaran, emosi, perilaku dan keberibadian lewat satu organ yang unik dan dahsyat yaitu otak. Otak manusia mengatur dan mengkoordinir gerakan, perilaku dan fungsi tubuh, homeostatis seperti tekanan darah, detak jantung, suhu tubuh, keseimbangan cairan,

keseimbangan hormonal, mengatur ingatan aktifitas motorik termasuk emosi.⁴⁰ Emosi marah yang meluap-luap ketika keinginan tak tercapai merupakan peristiwa yang lazim terjadi pada diri manusia dan seringkali kita jumpai dalam berbagai kesempatan. Reaksi dari emosi marah terlihat pada teriakan, membentak, memaki-maki, melempar dan membanting meja menggerutu, melotot dan tindakan sejenis lainnya. Sebagai akibat dari beberapa keinginan yang tak terpenuhi. Orang mukmin dengan ketakwaan yang tinggi tidak akan merespon kegagalan dengan kemarahan, tapi dengan kesabaran. Kemarahan menandakan ketidakberdayaan dan keputusasaan. Selanjutnya keputusasaan seperti tersebut di atas sesungguhnya tidak dimiliki oleh kaum beriman.⁴¹

3. Emosi (marah) Dalam Al-Qur'an

Dalam konteks ini marah dikeluarkan oleh kesombongan yang tersembunyi dibagian paling dalam di dalam hati setiap orang yang keras kepala. Diantara sikap kemarahan itu berupa iri hati dan dengki, pangkalan keduanya pada segumpal daging jika dia baik, maka baik pula sekujur tubuhnya jika kedengkian rasa iri dan amarah adalah diantara penyebab yang menggiring manusia kekuasaan, kebinasaan, maka alangkah dia sangat membutuhkan pengetahuan tentang kebinasaan dan keburukan-keburukannya agar dan meniadakannya. Keadaan seperti itu, dalam Al-qur'an sering didapati penyebutannya nafs. Istilah nafs dalam al-Qur'an diartikan sebagai sesuatu yang terdapat dalam diri manusia yang menghasilkan tindakan. Kata nafs yang dalam bahasa Arab masih bersifat umum, dan itu bisa mempunyai bermacam-macam arti, yang kemudian ditambah dengan istilah almarah, sehingga menjadi nafs al-amarah yang berarti mempunyai arti yang lebih spesifik atau khusus. Dan yang dimaksud dengan arti khusus di sini yaitu nafsu yang

⁴⁰ Miftahul Ulya, Nurliana, and Sukiyat, "Pengelolaan Dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al- Qur'an," *el-Umdah (Jurnal Ilmu Al-Quran dan Tafsir)* 4, no. 2 (2021): 159–184.

⁴¹ Ibid.

cenderung pada hal-hal yang bersifat kejelekan atau kejahatan. Sementara kata 'nafsu' dalam bahasa Indonesia adalah cenderung bersifat konotasi, yaitu sesuatu yang bersifat negatif. Karena sesuatu yang bernafsu itu akan mengarah dan condong pada suatu akibat yang dapat menimbulkan kerusakan dan kerugian baik itu pada diri sendiri, orang lain maupun lingkungan. Padahal nafsu itu sebenarnya adalah bersifat netral tergantung pada penggunaannya, misalnya nafsu makan, nafsu belajar, nafsu bekerja dan lain sebagainya.⁴²

4. Aspek-aspek Marah

Menurut Goleman ada beberapa aspek dari pengelolaan marah, yaitu :

a. Mengenali emosi marah

Mengenali emosi marah merupakan kemampuan untuk mengenali perasaan marah sewaktu perasaan marah itu muncul, sehingga seseorang tidak dikuasai oleh emosi marah. Seseorang yang memiliki kemampuan dalam mengenali emosi marah dapat bereaksi secara tepat dan pada saat yang tepat terhadap kemarahan yang muncul. Mengenali emosi marah dapat dilakukan dengan mengenali tanda-tanda awal yang menyertai kemarahan, seperti denyut nadi terasa kencang, jantung berdetak keras, rahang terasa kaku, otot menjadi tegang, seujur tubuhh terasa panas, mengepalkan tinju, berjalan cepat-cepat, gelisah, tidak bisa beristirahat atau duduk dengan tenang, berbicara dengan lebih cepat atau keras, berfikir akan mengamuk atau balas dendam dan lain-lain. Selain itu, seseorang juga dapat lebih peka mengenali emosi marah dengan cara mengenali situasi-situasi atau hal-hal apa yang menjadi pemicu munculnya kemarahan. Kurangnya kemampuan mengenali emosi marah, dapat

⁴² Umar Latief, "Konsep Amarah Menurut Al-Qur'an," *Jurnal Al-Bayan* 21, no. 32 (2015): 68–83.

menyebabkan seseorang tidak mampu untuk mengendalikan emosinya serta bereaksi secara berlebihan.

b. Mengendalikan emosi marah

Seseorang yang dapat mengendalikan emosi marah tidak membiarkan dirinya dikuasai oleh emosi marah, dapat mengatur emosinya dan menjaga keseimbangan emosi, sehingga emosi marah tidak berlebihan atau tidak terjadi pada tingkat intensitas yang tinggi. Kemarahan yang tidak terkendali dapat menimbulkan perilaku-perilaku yang agresif baik secara verbal maupun non verbal, al ini tentunya dapat merusak relasi dengan orang lain dan merugikan diri sendiri.

c. Meredakan emosi marah

Merupakan suatu kemampuan untuk menenangkan diri sendiri setelah seseorang marah, salah satu strategi efektif yang dilakukan secara umum untuk meredakan kemarahan adalah pergi menyendiri, seseorang akan mengalami kesulitan untuk meredakan amarahnya, apabila pikirannya masih dipenuhi oleh kemarahan.

d. Mengungkapkan emosi marah secara *asertif*

Seseorang yang *asertif* dapat mengungkapkan perasaan marahnya secara jujur dan tepat tanpa melukai perasaan orang lain, orang yang *asertif* dapat membela hak-hak pribadinya, mengekspresikan perasaan yang sebenarnya, menyatakan ketidaksenangan, mengungkapkan pendapat pribadi, mengajukan permintaan dan tidak membiarkan orang lain mengambil keuntungan dari dirinya. Perilaku *asertif* tentunya sangat menguntungkan bagi diri sendiri dan juga tidak merugikan orang lain. Dengan berperilaku *asertif*, seseorang dapat berkomunikasi dengan baik serta menjalin relasi yang sehat dengan orang lain.⁴³

⁴³ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, 21st edn (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2016)

5. Factor-faktor Yang Mempengaruhi Pengelolaan Emosi

Gleman menyebutkan bahwa tumbuhnya emosi pada diri individu disebabkan oleh pengaruh dari luar, emosi positif timbul karena suasana hati atau factor lingkungan yang mendukung kearah positif pada diei seseorang. Begitu juga halnya dengan emosi negatif, ada beberapa factor yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengelola emosi marah yaitu :

a. Keluarga

Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama untuk mempelajari emosi. Oleh karena itu, keluarga memiliki peran yang cukup penting dalam kehidupan. Gaya mendidik

Gaya mendidik orang tua juga sangat berpengaruh bagi pembelajaran emosi didalam keluarga. Ada tiga gaya mendidik anak yang secara emosional pada umumnya tidak efisien yaitu :

1) Sama sekali mengabaikan perasaan

Orang tua semacam ini memperlakukan masalah emosional anak sebagai hal kecil, yang terlihat dalam bentuk menyepelkan emosi anak. Gaya mendidik orang tua jenis ini gagal memanfaatkan moment emosional sebagai peluang untuk menjadi dekat dengan anak, atau untuk menolong anak memperoleh ajaran-ajaran dalamemosional.

2) Terlalu membebaskan

Orang tua terlalu membebaskan bahwa apapun yang dilakukan anak untuk menangani masalah emosinya itu baik adanya. bahkan misalnya dengan cara memukul, orang tua jenis ini jarang berusaha memperlihatkan kepada anaknya respon-respond emosional alternative, cara yang serng dilakukan dengan memberikan hadiah ataupun

sesuatu yang membuat anak senang yang bertujuan agar anak berhenti marah.

3) Menghina

Menghina bisa juga dengan tidak menunjukkan penghargaan terhadap perasaan anak, orang tua biasanya suka mencela, mengecam, dan menghukum anak dengan keras. Misalnya, mereka mencegah setiap ungkapan kemarahan.

b. Lingkungan sosial

Lingkungan sosial mencakup lingkungan sekolah, yaitu pendidikan yang anak dapat di sekolah, hubungan dengan teman-temannya serta bagaimana sikap pengajar.⁴⁴

D. Kerangka Berfikir

Untuk meningkatkan mengelola emosi marah, peserta didik diberikan bantuan berupa konseling kelompok dengan teknik *self talk*, sehingga peserta didik dapat mengontrol dan mengarahkan dirinya secara optimal dan pada akhirnya akan mencapai hasil seperti apa yang diharapkan. Lebih jelasnya kerangka berfikir dapat digambarkan sebagai berikut:

⁴⁴ Denial Goloman. *Emotional Intelligence*, 21st edn (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2016).

DAFTAR PUSTAKA

- Amatullah Salwa, “Pengaruh Teknik *Expressive Writing* Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Mengelola Marah (Penelitian Pada Peserta Didik Kelas VII E SMP Negeri 3 Martoyudan Kabupaten Magelang)”, *Skripsi Universitas Muhammadiyah Magelang : 2020*
- Bradley T. Erford. H. 232.
- Bradley T, Erford, 40 *Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. h. 225.
- Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, 21st edn (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2016)
- Darmawanti Ira, “Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran,” *Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 3 (2022): 19–29.
- Eko Putro Widoyono, *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016). h. 190
- Emda Amma “Kedudukan Motivasi Belajar Peserta Didik Dalam Pembelajaran,” *lantanida journal*, Vol.5 No.2 : 93-196.
- Khoirunnisa Winda Sari, “Manajemen Diri Siswa yang Mengalami Prokratinasi Akademik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Indyalaya Utara,” 2016,h.1.
- Komarudin, *Psikologi Olahraga* (Bandung; PT. Remaja Rosdakarya, 2013). 103
- Lita Ariani S Olivia Femi, *Inner Healing* (Jakarta : Media Komput Indo, 2010)

Marhani, Sahrani, and Monka, “Efektifitas Pelatihan *Self-talk* untuk Meningkatkan Harga Diri

Remaja Korban Bullying (Study pada siswa SMP X Pasar Minggu)”
Inspiratif Pendidikan

7, no. 1(2018): 11

Muarifah Alifet al., “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Harga Diri Siswa Sekolah Menengah Atas

Di Yogyakarta,” *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 3 (2019): 94,

Namora Lumongga Lubis and Hasnida, *Konseling Kelompok, Pertama* (Jakarta : Kencana, 2016).

Nikawidari Puspita, *Self-Talk Untuk Menumbuhkan Kesadaran Diri Penghafalan Al-Qur'an Di*

Wisma Tahfidz Nur Hidayah Pucangan Kartasura, 13.

Ni Ketut Kusuma Umbarini Sari and others, “Development of group counseling: A Guidebook in

Lesson Study to Increase Creativity”*m Bisma The Journal Of Counseling, 4.2* (2020), 108

Nurdiana Desra, “Respon Siswa Dalam Mengungkapkan Marah Di Smp Dan Implikasinya

Terhadap Layanan Bimbingan Dan Konseling”, *Skripsi Universitas Negeri Padang, 2019.*

Padil and Nashruddin, “Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan

Kedisiplinan Belajar Siswa Di Sekolah,” *Padil & Nashruddin | 25* (2021): 25-36.

Prayitno dan Erman, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta : PT. Rieneka Cipta, 2013),

hal. 100.

Prayitno dan Erman, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta : PT Rineka Cipta., 2013)

hal. 114-120.

Prayitno, *Layanan Dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)* (Jakarta: PT. Ghalia Indonesia,)

1995), hal. 3-15.

Rahayu Septi, "Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok

Pada Siswa", (jurnal skripsi program starta. Universitas Negeri Semarang UNNES 2013),

H. 38.

Reviliana Merry, Penggunaan Teknik Positif *self-talk* Untuk Membantu Mengembangkan

Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran

2019/2020, hal. 27.

Ridwan dan Akdon, "Rumus dan Data Dalam Analisis Data Statistika", (Bandung; Alfabeta, 2010)

Sari Putri, "Dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepemimpinan Siswa Kelas VIII

Di SMP Negeri 11 Semarang", 2017, 34

Susanto Ahmad, *Bimbingan dan Konseling, Konsep, Teori, dan Aplikasinya*, 2018.

Suprihatin Siti, "Upaya Guru dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa," *JURNAL PROMOSI* :

Jurnal Pendidikan Ekonomi UM Metro 3, no. 1 (2015), h.73-82.

Susanto Ahmad, *Bimbingan Dan Konseling, Konsep Diri, Teori, Dan Aplikasinya*, 2018.

Sarjun Amdani, *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah*

Menengah Atas (Jakarta : 2016), h. 50.

Sari Putri, “Dengan Teknik *Self-talk* Untuk Meningkatkan Kepemimpinan Siswa Kelas VIII

Di SMP Negeri 11 Semarang”, 2017, 34.

Sugiyono, “*Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*”, edisi ke dua, Cetakan ke-

(Bandung, Alfabeta 2012) 16-17)

Sugiyono, “*Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*” Edisi kedua, Cetakan ke-1

(Bandung, Alfabeta 2013) 77

Sugiyono, *Metode penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung:

Alfabeta, 2016), h. 114

Sugiyono, *Metode Pendidikan Penelitian : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung,

Alfabeta, 2016), h. 80.

Sugiyono, “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*”, (Bandung: Alfabeta, 2012).

Sutoyo Anwar, *Pemahaman Individu: Observasi, Cheklist, Interview, Kuesioner, Sosiometri*,

(Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2014), h. 123

Sugiyono, *Metode Pendidikan Penelitian : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung,

Alfabeta, 2016), h. 39.

Sudijono Anas, *Pengantar Statistik Pendidikan* (Jakarta : PT RajaGrafindo Persada, 2012). h 52.

Sugiyona, *Statistik untuk penelitian*, Bandung : Alfabeta, 2011. Hal 256.

Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: PT. Rineka Cipta,

2013), h 3.

- Sudijono Anas, *Pengantar Statistik Pendidikan* (Jakarta : PT RajaGrafi indo Persada, 2012). h 258.
- Ulya Miftahul, Nurliana, and Sukiyat, “Pengelolaan Dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al- Qur’an,” *el-Umdah (Jurnal Ilmu Al-Quran dan Tafsir)* 4, no. 2 (2021): 159–184.
- Ulah Zakiatul, *Cara Mengendalikan Marah Menurut Al-Qur’an*, 2019. 1-115.
- Ulya Miftahul, Nurliana, and Sukiyat, “Pengelolaan Dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al- Qur’an,” *el-Umdah (Jurnal Ilmu Al-Quran dan Tafsir)* 4, no. 2 (2021): 159–184.
- Umar Latief, “Konsep Amarah Menurut Al-Qur’an,” *Jurnal Al-Bayan* 21, no. 32 (2015): 68–83.
- Waidi, *Self Empowerment* (Jakarta: Wlex Media Komputindo, 1997).
- Widiyastuti Prilly, *Efektifitas Metode Positif Self Talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIII SMP N 4Karanganom*,20.
- Wulandari Puspita, *Sukses Dari Dalam Diri* (Jakarta : Gramedia Pustaka, 2011)
- Zakiatul Ulah, *Cara Mengendalikan Marah Menurut Al-Qur’an*, 2019. 1-115.