

Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self Talk* Untuk Meregulasi Emosi Remaja SMPN 46 Surabaya

Syavira Agustina Widyanti¹, Najlatun Naqiyah²

Universitas Negeri Surabaya

Jl. Lidah Wetan, kec Lakarsantri, Surabaya-60213 Indonesia. E-mail: syaviraaw08@gmail.com

Article History:

Received: 18/09/2022;
Revised: 21/05/2023;
Accepted: 12/06/2023;
Published: 30/06/2023.

How to cite:

Syavira Agustina Widyanti 1, & Najlatun Naqiyah 2. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self Talk* Untuk Meregulasi Emosi Remaja Smpn 46 Surabaya. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(7), pp. 1–10. DOI: 10.26539/terapeutik.631063



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2023, Syavira Agustina Widyanti, & Najlatun Naqiyah(s).

Abstract: *Emotional regulation is an important skill for all individuals, especially teenagers. In the adolescent phase, the individual's cognitive abilities are still in the developmental stage. Without having the ability to regulate emotions, adolescents tend to be explosive and aggressive when channeling their negative emotions. This results in the inhibition of developmental tasks that traversed by adolescents. One of the counseling services to regulate adolescent emotions is the self-talk technique. The purpose of this study was to test the effectiveness of self-talk group counseling services to regulate adolescent emotions. The type of research in this article is quantitative research with experimental methods. The type of design applied in the research, namely pre-experimental design is pretest posttest one - group design. The research subjects were students of SMP Negeri 46 Surabaya. After analyzing the data, there was a significant increase in the results of the pre-test before giving treatment to the results of the post-test after the treatment. Which indicates that there is an increase in adolescent emotional regulation skills after receiving treatment.*

Keywords: *group counseling, self talk techniques, adolescent emotion regulation*

Abstrak: Regulasi emosi merupakan keterampilan yang penting untuk dikuasai seluruh individu, khususnya usia remaja. Pada fase remaja, kemampuan kognitif individu masih dalam tahap perkembangan. Tanpa memiliki kemampuan meregulasi emosi remaja cenderung meledak-ledak dan bersifat agresif ketika menyalurkan emosi negatifnya. Hal tersebut mengakibatkan terhambatnya tugas perkembangan yang dilalui oleh remaja. Salah satu layanan konseling yang dapat digunakan untuk meregulasi emosi remaja adalah teknik *self talk*. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan layanan konseling kelompok teknik *self talk* untuk meregulasi emosi remaja. Jenis penelitian dalam artikel ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Jenis rancangan yang diterapkan dalam penelitian yaitu *pre-experimental design* adalah *pretest posttest one - group design*. Subjek penelitian merupakan siswa SMP Negeri 46 Surabaya. Setelah dilakukan analisis data, terjadi peningkatan yang signifikan dari hasil pre-test sebelum pemberian treatment terhadap hasil post-test setelah diberikannya treatment. Yang menandakan bahwa terjadi peningkatan keterampilan regulasi emosi remaja setelah mendapatkan perlakuan.

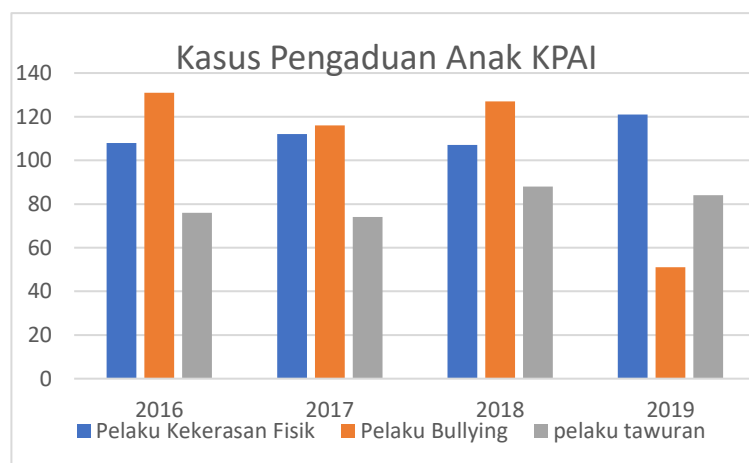
Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Teknik *Self Talk*, Regulasi Emosi Remaja*

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa dimana individu beralih dari fase anak-anak berkembang menuju fase dewasa. Individu mengalami banyak perkembangan ketika memasuki fase remaja, perkembangan yang dialami oleh remaja mencakup perkembangan fisiologis serta perkembangan psikologis. Salah satu perkembangan psikologis yang dialami remaja adalah perkembangan dalam aspek emosional. Dimana disebutkan dalam (Laura E. Berk, 2018) bahwasanya masa remaja rentan mengalami konflik yang rumit, sehingga masa remaja biasa disebut dengan periode “badai dan tekanan”. Menurut (Neff & McGehee, 2010) banyak tekanan yang akan dialami oleh individu pada fase remaja contohnya tuntutan kinerja akademis, kebutuhan untuk diterima dan dikenal dalam lingkungan, mencari teman dalam kelompok sosial

yang sesuai, hubungan yang bermasalah dengan lawan jenis, hingga mencari jati diri. Tekanan yang dialami pada fase remaja membuat ketegangan emosi yang tidak stabil. Pandangan tersebut sejalan dengan (Santrock, 2007) bahwa individu pada fase remaja akan mengalami kondisi emosi yang naik-turun atau fluktuasi emosi. (Purwakania, 2016) memaparkan bahwa emosi dapat terjadi dalam tingkat intensitas tertentu. Suatu pengalaman yang sama dapat memunculkan berbagai respon emosional dengan intensitas yang berbeda dari setiap individu, ketika intensitas atau tekanan emosi yang dirasakan terlalu tinggi, hal tersebut dapat menyebabkan individu kehilangan kendali.

Berdasarkan hasil pemeriksaan AKPD (Angket Kebutuhan Peserta Didik) yang telah dibagikan kepada 153 siswa SMP Negeri 46 Surabaya, terdapat 86 siswa belum mengerti bagaimana cara mengendalikan emosi. Selain itu diketahui hasil dari wawancara, siswa cenderung menyalurkan emosi negatifnya secara agresif diantaranya seperti membanting pintu, berteriak serta berkata kasar, mencoba menyakiti diri sendiri, membenturkan kepala ke dinding atau memukul objek disekitarnya karena ketidakmampuan menyalurkan emosi negatifnya secara tepat. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rumah Sakit Melinda 2 Bandung tentang pengaruh emosi dengan perilaku menyakiti diri sendiri. Subjek penelitian sebanyak 4 mahasiswa yang melakukan *self harm* dikarenakan pengaruh dari luapan perasaan yang tidak dapat diutarakan dan dilampiaskan secara tepat sehingga subjek mengalihkan emosi negatifnya dengan menyakiti diri sendiri. Emosi yang dirasakan dan dialami remaja dapat mempengaruhi pikiran dan perilaku. Emosi negatif seperti kecewa, sedih, marah, stress, putus asa, dan depresi tidak dapat dihindari oleh setiap remaja. Ketika sedang mengalami emosi negatif, remaja cenderung belum bisa mengontrol pikiran dan perilakunya sehingga terkadang menjadi agresif. Berdasarkan data yang dirilis oleh KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia) tahun 2020 tentang kasus pengaduan anak didapati laporan sebagai berikut.



Hal tersebut menunjukkan tingginya perilaku agresif yang dilakukan oleh remaja sehingga merugikan diri sendiri maupun orang lain. Namun untuk menghindari maupun mengurangi emosi negatif yang dapat mempengaruhi psikologis, remaja membutuhkan kemampuan untuk regulasi emosi.

Menurut Greenberg dalam (Nisak, 2019) regulasi emosi merupakan kemampuan yang harus dimiliki oleh setiap individu mencakup penilaian, solusi, mengelola, dan menyalurkan emosi dengan tepat untuk mewujudkan keseimbangan emosional. (Roemer, 2008) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan upaya individu untuk dapat menerima emosi, keterampilan individu untuk mengendalikan tindakan yang impulsif, dan ketrampilan individu dalam mengelola emosi sesuai dengan situasi yang dialami. Hal tersebut sejalan dengan pendapat (Syahadat, 2013) bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk menyadari emosi yang sedang terjadi, baik itu emosi negative maupun emosi positif, sehingga individu dapat mengendalikan pikiran dan perilakunya. (Reivich & Shatté, 2002) menjelaskan bahwa terdapat dua hal utama yang dibutuhkan individu terkait meregulasi emosi, yaitu ketenangan (*Calming*) dan fokus (*Focusing*). Remaja dengan kemampuan regulasi emosi yang baik tentu mampu

mengendalikan keinginan untuk menyakiti diri sendiri, tidak membahayakan orang lain, tidak bertindak impulsif dan mampu mengendalikan perilaku agresif saat mendapatkan tekanan emosional.

Menurut (Gross & Thompson, 2006) didapati empat dimensi yang digunakan untuk menilai kompetensi regulasi emosi individu yaitu : (1) *acceptance of emotional response* (respon dalam menerima emosi). Merupakan penguasaan individu dalam menerima suatu peristiwa yang mendatangkan emosi negatif dan tidak segan untuk menanggung emosi tersebut ketika mendapati permasalahan. (2) *strategies in emotion regulation* (strategi dalam mengelola emosi) merupakan pendirian yang dimiliki individu untuk dapat menyelesaikan permasalahan sehingga individu memiliki keterampilan untuk menciptakan suatu cara agar dapat menekan emosi negatif dan kembali mendapatkan ketenangan diri setelah mengalami emosi negative. (3) *engaging in goal directed behavior* (terlibat pada perilaku yang memiliki tujuan) merupakan kemahiran individu agar tidak terjerumus kedalam emosi negatif yang dialami sehingga dapat tetap fokus memikirkan dan melakukan sesuatu sesuai dengan tujuan individu. (4) *control emotional responses* (kontrol dalam merespon emosi) merupakan keterampilan individu agar dapat mengendalikan emosi yang dialami dan mengendalikan tampilan reaksi emosi (reaksi fisiologis, perilaku dan nada suara). Akibatnya individu akan mengalami emosi yang stabil dan dapat menampilkan reaksi emosi yang tepat. Penggunaan regulasi emosi yang dimaksud adalah tidak melarang remaja merasakan dan menampakkan kondisi emosional yang dialami, melainkan mengatur intensitas dan cara menampilkan reaksi emosinya diatur agar tidak sampai merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Salah satu strategi yang akan diterapkan oleh peneliti untuk melatih kemampuan regulasi emosi remaja adalah konseling kelompok menggunakan teknik *self talk*. (Prayitno et al., 2017) mengemukakan bahwa konseling kelompok merupakan upaya konselor untuk membantu siswa agar siswa yang menjadi anggota kelompok tersebut menjadi individu yang kuat dan mandiri dalam menyelesaikan permasalahannya dengan memanfaatkan dinamika kelompok agar tujuan konseling tercapai. (Wibowo, 2005) menjelaskan tujuan konseling kelompok adalah untuk pengembangan pribadi, masalah yang terjadi pada anggota kelompok dapat terselesaikan secara efektif melalui pembahasan dan alternative solusi dari anggota kelompok yang lain. Sejalan dengan itu (Edmawati, 2021) menjelaskan tujuan konseling kelompok adalah agar meningkatkan keterampilan interaksi social dan menyelesaikan permasalahan anggota kelompok dengan menerapkan dinamika kelompok. Konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self talk* bertujuan agar para remaja mampu memberikan motivasi positif untuk dirinya sendiri, mampu mengenali dan menerima diri sendiri dan dapat menyalurkan emosinya dengan tepat. Seluruh proses yang terjadi dalam konseling kelompok dapat menumbuhkan pemahaman baru dalam diri remaja berdasarkan pemaparan perspektif dari masing-masing anggota kelompok yang lebih baik. Berdasarkan pendapat (M. S. Corey et al., 2016) bahwa *self talk* merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan konselor untuk mengatasi permasalahan terkait pengelolaan emosi, kecemasan, *self esteem*, dan perfeksionisme. Menurut (Zorrilla et al., 2001) Teknik *self talk* merupakan dialog positif yang dikerjakan oleh individu dengan dirinya sendiri setiap waktu, dimana individu tersebut mengulangi setiap ungkapan yang dianggap memiliki manfaat dan bersifat positif guna mendukung untuk melaksanakan suatu perilaku tertentu atau menghentikan perilaku tertentu. Dialog yang dilakukan individu dengan dirinya sendiri harus berdasarkan atas keyakinan mereka tentang kondisi diri sendiri. Selaras dengan pendapat diatas (Ayu Septina, 2020) menjelaskan bahwa *self talk* adalah salah satu teknik yang dilakukan dengan cara menyatakan ungkapan dan perkataan positif yang diaplikasikan setiap waktu menggunakan bahasa yang mudah dipahami serta diberikan kepada diri sendiri untuk mencegah atau mengurangi emosi negative yang ditimbulkan oleh suatu permasalahan.

Dalam pandangan REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) teknik *self talk* bertujuan untuk membantu individu dalam memahami dan mengenali pemikiran irasional yang dapat mempengaruhi perasaan dan tingkah laku sehingga individu menjadi agresif. *Self talk* digolongkan menjadi dua jenis yaitu positif atau rasional dan negative atau irasional. Menurut (Annisa, 2020) apabila remaja menerapkan *self talk* secara rasional sesuai dengan kenyataan yang ada atau tidak dilebih-lebihkan, maka remaja tersebut memiliki mental yang sehat, apabila remaja menerapkan *self talk* secara irasional atau tidak sesuai dengan kenyataan, maka remaja

tersebut sedang mengalami gangguan emosional. Diharapkan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self talk* mampu memotivasi diri remaja, agar dapat menyalurkan emosi dengan tepat, lebih mengenali dan mengembangkan diri sendiri, hingga mengontrol perilakunya meskipun dalam tekanan emosional. Perkataan yang positif dapat mempengaruhi perasaan dan pemikiran. *Self talk* positif menciptakan keyakinan dalam diri remaja, maka dari itu hendaknya remaja berpikir dan bersifat positif supaya menumbuhkan reaksi yang tepat dan tidak merugikan dalam keadaan apapun. Hal tersebut menunjukkan bahwa teknik *self talk* efektif untuk meningkatkan motivasi positif dalam diri remaja.

Dalam bukunya (G. Corey, 2022) mengungkapkan jika *self talk* positif menyebabkan individu lebih terfokus pada sesuatu yang positif daripada yang negative guna menciptakan kemampuan *coping* individu. Teknik *self talk* berupaya membantu remaja agar dapat mengidentifikasi pemikiran negatif mereka dan menilai bahwa situasi yang terjadi tidak seburuk yang ada dalam pemikirannya. Sejalan dengan pemikiran corey (Pearlman et al., 2010) menjelaskan bahwa strategi *self talk* dimaksudkan sebagai suatu metode untuk remaja yang memiliki pemikiran negative dan tidak realistis agar mampu mengembangkan cara pandang yang lebih realistis dan adaptif. Cara kerja *self talk* adalah mempengaruhi alam bawah sadar individu untuk mengendalikan tindakan. Contohnya remaja yang mensugesti dirinya sendiri dengan perkataan positif, kemudian sugesti tersebut berubah menjadi suatu keyakinan, setelah itu keyakinan tersebut berubah menjadi karakter atau sifat, sehingga menjadikannya pribadi yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari.

Self talk termasuk kedalam strategi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang memiliki tujuan untuk mengupayakan konseli agar memahami dan mengenali pemikiran, perasaan dan perilaku yang irasional. Strategi tersebut berpandangan bahwa pemikiran, perasaan dan tingkah laku diciptakan dan direalisasikan oleh konseli sendiri.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah konseling kelompok teknik *self talk* efektif guna menciptakan kemampuan regulasi emosi remaja di SMP Negeri 46 Surabaya. Tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas konseling kelompok teknik *self talk* untuk meregulasi emosi remaja SMP Negeri 46 Surabaya. Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru BK dalam memberikan layanan konseling kelompok terutama menggunakan layanan konseling kelompok teknik *self talk* kepada para siswa agar dapat meningkatkan ketrampilan meregulasi emosi.

Metode

Jenis rancangan yang diterapkan dalam penelitian *pre-experimental design* adalah *pretest posttest one - group design*. (Sugiyono, 2013) memaparkan bahwa *pretest posttest one - group design* merupakan teknik penelitian yang digunakan untuk menentukan dampak atau efek kepada subjek penelitian sebelum dan sesudah pemberian treatment.

Populasi dalam penelitian merupakan siswa remaja kelas 7, 8, dan 9 di SMP Negeri 46 Surabaya sejumlah 82 siswa. Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik tersebut merupakan jenis pengumpulan sampling berdasarkan pertimbangan khusus yaitu 5 siswa dengan tingkat regulasi emosi kategori rendah. Analisis data menggunakan *uji Wilcoxon* untuk meneliti kondisi subjek sebelum dan sesudah penerapan treatment. Berikut adalah penjabaran hopotesis dalam penelitian ini:

- Ha: adanya peningkatan atau perbedaan pada tingkat keterampilan regulasi emosi siswa setelah mendapatkan treatment konseling kelompok teknik *self talk*.
- Ho: tidak adanya peningkatan atau perbedaan pada tingkat keterampilan regulasi emosi siswa setelah mendapatkan treatment konseling kelompok teknik *self talk*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Emosi merupakan luapan perasaan yang pasti dialami oleh seluruh individu. Menunjukkan emosi yang sedang dialami baik positif maupun negatif merupakan hal yang wajar, tapi apabila individu tidak mampu meregulasi emosinya akan menimbulkan hal yang bersifat negative. Gangguan emosional pada remaja biasanya disebabkan oleh pemikiran irasional ketika mengalami suatu permasalahan. Dalam hal itu kemampuan meregulasi emosi pada saat remaja belum berkembang secara sempurna, sehingga remaja cenderung tidak dapat mengontrol perilakunya pada saat merasakan tekanan emosional dan melampiaskan kepada hal-hal yang negative. Salah satu metode yang dapat melatih kemampuan meregulasi emosi remaja adalah self talk.

(Sugara, 2013) mengemukakan siklus yang terjadi dalam diri individu ketika mempelajari metode self talk : 1) self talk akan menyebabkan tindakan. 2) sebuah tindakan akan menjadi kebiasaan bagi remaja. 3) kebiasaan akan menyebabkan tumbuhnya karakter diri. 4) karakter diri akan berubah menjadi keyakinan (*belief*) dalam diri remaja. 5) keyakinan akan menciptakan *self talk* positif remaja. Peneliti memberikan pemahaman kepada para remaja agar dapat meregulasi emosi yang sedang dialami menggunakan metode *self talk*. Berikut merupakan hasil pretest sebelum dan hasil posttest sesudah pemberian treatment terhadap siswa dengan tingkat regulasi emosi yang rendah:

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-tes

Subjek	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori	Ket.
AFH	108	Rendah	132	Sedang	Meningkat
AMN	108	Rendah	138	Sedang	Meningkat
CTE	102	Rendah	139	Sedang	Meningkat
KJM	85	Rendah	144	Tinggi	Meningkat
MJA	112	Rendah	144	Tinggi	Meningkat

Berdasarkan data diatas, telah terjadi peningkatan skor regulasi emosi antara sebelum dan setelah diterapkannya treatment. Dengan perhitungan statistic sebagai berikut:

Tabel 2. Descriptive Statistic

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre_Test	5	103,00	10,677	85	112
Post_Test	5	139,40	4,980	132	144

Berdasarkan tabel 2 didapati bahwa terjadi peningkatan pada hasil skor dari pre-test ke hasil skor post-tes. Peningkatan juga terdapat pada hasil *mean* atau rata-rata dari sebelum dilakukannya *treatment* dengan hasil 103,00 dan setelah dilakukannya *treatment* menjadi 139,40. Hal tersebut memperjelas bahwa keterampilan konseli dalam meregulasi emosi negatifnya meningkat. Meningkatnya skor post-test dikarenakan keberhasilan metode *self talk* yang dilakukan secara mandiri oleh konseli.

Peneliti menggunakan *uji Wilcoxon* untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok teknik self talk efektif untuk meregulasi emosi siswa. Data *uji Wilcoxon* tersaji dalam tabel 3 dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 3. Perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test*

Test Statistics ^a	
	Post_Test - Pre_Test
Z	-2,023 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,043

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil dari uji Wilcoxon, dapat diketahui dari tabel 3 bahwa nilai signifikansi dalam Asymp. Sig. (2-tailed) menunjukkan angka yang signifikan sebesar 0,048 yang berarti kurang dari batas kritis penelitian sebesar 0,05. Sehingga berdasarkan pemaparan tersebut konseling kelompok teknik *self talk* efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi remaja.

Pembahasan

Salah satu tugas perkembangan yang dirasa sulit bagi remaja adalah penyesuaian social. Remaja akan merasa senang bila mereka dapat diterima dalam kelompok, sehingga mereka cenderung mengikuti dan menuruti perkataan teman sebaya. Penerimaan dan penolakan yang terjadi dalam kelompok berperan penting dalam membentuk tingkah lakuk dan tingkat percaya diri pada fase remaja (Nisfiannoor, 2004). Apabila remaja mendapatkan penolakan atau kritik dari kelompoknya maka mereka akan mudah mengalami tekanan emosional.

Pada umumnya, remaja belum bisa mengatur emosi dengan baik. Mereka cenderung menampakkan emosinya secara 'meledak-ledak' dan jika tidak dapat mengontrol emosi, mereka akan bertindak agresif terhadap orang lain maupun diri sendiri. Cara mengontrol emosi atau regulasi emosi pada remaja dapat mempengaruhi gaya hidup dan kepribadian remaja, sehingga mempermudah mereka dalam mencapai tugas perkembangan. Terdapat beberapa bagian regulasi emosi yang dapat diterapkan oleh remaja seperti social, biologis dan tingkah laku. Mengatur emosi secara social dapat dilakukan dengan cara menjalin hubungan yang positif dengan orang lain dan mencari dukungan yang realistis. Meregulasi emosi secara biologis dengan mengatur pernafasan maupun menangis. Sedangkan dari segi tingkah laku cara yang digunakan dapat berupa mencari *copping stress* yang tepat atau bisa juga menerapkan teknik *self talk*.

Self talk adalah metode yang dilakukan dengan cara berdialog kepada diri sendiri mengucapkan kalimat-kalimat positif guna mengubah perspektif yang buruk. Menurut Corey self talk dapat digunakan untuk membantu individu yang bermasalah dengan self esteem, kecemasan dan pengelolaan emosi. Sejalan dengan corey, penelitian yang dilakukan oleh (Alfristo, 2016) mengungkapkan bahwa self talk dapat meningkatkan kepercayaan diri, motivasi dan mengatasi kecemasan. Pengucapan kalimat ketika self talk harus didasari dengan keyakinan. Menurut (Hidayatullah, 2021) berikut adalah tahapan *self talk*:

- 1) Tahap pertama merupakan proses memberikan pemahaman kepada konseli bahwa yang menyebabkan emosi tidak dapat dikendalikan adalah ketika menghadapi suatu permasalahan, konseli memiliki keyakinan dan pemikiran yang irasional. Tahap ini bertujuan agar konseli dapat membedakan antara keyakinan rasional dan keyakinan irasional.
- 2) Tahap kedua untuk menyadarkan konseli jika terus menerus berpikir secara negative dan irasional terhadap suatu masalah, maka permasalahan mereka tidak akan selesai dan akan menimbulkan emosi yang negative.
- 3) Tahap ketiga dimana konselor mengembangkan kalimat *self talk* positif yang dapat meregulasi emosi konseling hal tersebut bertujuan agar konseli dapat menerapkan *self talk* secara mandiri ketika mulai merasakan emosi yang berlebihan.
- 4) Tahap keempat konselor memberikan pemahaman kepada konseli tentang manfaat *self talk* dengan tujuan agar konseli dapat berusaha meregulasi emosinya menggunakan teknik *self talk*.

Tahapan self talk diatas berfokus untuk membantu konseli menghentikan dan merubah pemikiran irasional terhadap suatu masalah sehingga konseli dapat mengatur respon emosional yang tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Menurut (Estefan, 2014) proses terjadinya emosi bermula saat individu mendapatkan rangsangan internal maupun eksternal berupa suatu kejadian, kemudian individu akan memberikan fokusnya terhadap kejadian tersebut guna menimbulkan penilaian, penilaian yang berasal dari kognitif tersebut menyebabkan reaksi fisiologis seperti perubahan denyut jantung dan aliran darah, selanjutnya individu akan menunjukkan respon emosionalnya dapat berupa ekspresi, nada suara dan tindakan. Berikut adalah penjabaran kondisi emosi konseli sebelum dan setelah pemberian *treatment*.

1. AFH: konseli merupakan siswi dengan perolehan skor 108 termasuk kedalam kategori rendah saat pre-test. Setelah dilakukan konseling pertama diketahui permasalahan yang sering menyebabkan emosi negatif konseli adalah selalu dibanding-bandingkan dengan kakaknya. Kakak konseli pandai dalam pelajaran ipa sedangkan konseli memiliki bakat dan minat dalam bidang seni, hal ini menjadikan orangtua konseli membanding-bandingkan kemampuan kedua anak tersebut. Konseli yang merasa tertekan melampiaskan emosinya dengan cara mengurung diri dikamar dan tidak mau makan. Pemikiran irasional konseli sebelum treatment adalah "aku adalah anak yang tidak berguna, tidak ada yang sayang sama aku". Setelah pemberian treatment konseli memiliki pemikiran rasional seperti "semua anak memiliki keistimewaan masing-masing, tidak perlu sedih karena aku memiliki kemampuan juga". Selain itu konseli juga dapat menyalurkan emosinya secara positif dengan cara memberi tau orang tua tentang karya seni nya, agar orang tuanya mampu memberikan dukungan terhadap bakat dan minatnya.
2. AMN: konseli merupakan siswa dengan perolehan skor 108 termasuk kedalam kategori rendah saat pre-test. Setelah dilakukan konseling pertama diketahui permasalahan yang sering menyebabkan emosi negatif konseli adalah orang tua yang sering marah-marah. Setiap konseli bermain atau keluar rumah dengan teman. setelah menggali informasi lebih dalam, diketahui orangtua konseli mempunyai usaha pembuatan KOK. konseli merasa tidak bisa sebebaskan teman-teman yang lain, sehingga konseli melampiaskan emosinya dengan cara, kabur dari rumah atau berbicara kasar ketika diberi nasihat. Pemikiran irasional konseli sebelum treatment adalah "orangtuaku egois, mereka tidak suka melihat aku bersenang-senang". Setelah pemberian treatment konseli memiliki pemikiran rasional seperti "orangtuaku tidak egois, mereka hanya lelah. Mungkin jika aku membantu orang tua mengerjakan pekerjaan rumah, setelah itu aku akan diperbolehkan main". Konseli bercerita bahwa ia mencoba menerapkan *self talk* positifnya dengan cara membantu pekerjaan rumah sebelum bermain, alhasil konseli diperbolehkan bermain namun tidak terlalu sering.
3. CTE: konseli merupakan siswi dengan perolehan skor 102 termasuk kedalam kategori rendah saat pre-test. Setelah dilakukan konseling pertama diketahui permasalahan yang sering menyebabkan emosi negatif konseli adalah permasalahan dengan pacarnya. Konseli sering merasa cemburu dan curiga dengan pacarnya yang merupakan anggota osis. Konseli memaparkan ia akan melakukan tindakan seperti menangis dan menyendiri dikamar ketika pacarnya sibuk dengan kegiatan osis atau bermain bersama teman tanpa dirinya. Pemikiran irasional konseli sebelum treatment adalah "pasti pacar saya sedang macam-macam dengan perempuan lain karena saya tidak menarik dan bukan anggota osis". Setelah pemberian treatment konseli memiliki pemikiran rasional seperti "ketika pacar saya memilih saya dan tetap bersama saya berarti saya anak yang menarik, saya tidak perlu cemburu dan menjadi pacar yang menyebarkan". Setelah itu konseli juga mencari kesibukan lain yang menyenangkan ketika pacarnya sedang berkegiatan.
4. KJM: konseli merupakan siswi dengan perolehan skor 85 termasuk kedalam kategori rendah saat pre-test. Setelah dilakukan konseling pertama diketahui permasalahan yang sering menyebabkan emosi negatif konseli adalah dulu ayahnya merupakan seorang yang kasar, suka membentak dan memukul ibunya hingga akhirnya kedua orang tua konseli bercerai. Pengalaman tersebut menjadi peristiwa traumatic bagi konseli. Sehingga berdasarkan penjelasan konseli, ia merasa iri melihat keluarga teman-temannya yang harmonis. Ketika merasa sedih konseli akan menyakiti diri sendiri dan memiliki pemikiran negatif seperti "aku tidak mungkin bisa bahagia karena keluargaku berantakan, aku tidak akan menjadi orang yang

sukses". Setelah pemberian treatment konseli memiliki pemikiran rasional seperti "saya bahagia ketika melihat ibu saya tidak dikasari lagi, dan banyak orang yang sukses meskipun keluarganya tidak utuh". Selain itu konseli juga mengalihkan emosi negativenya dengan cara memasak bersama ibunya dan berusaha berdamai melihat teman-temannya dengan keluarga yang harmonis.

5. MJA: konseli merupakan siswi dengan perolehan skor 112 termasuk kedalam kategori rendah saat pre-test. Setelah dilakukan konseling pertama diketahui permasalahan yang sering menyebabkan emosi negatif konseli adalah perasaan insekuritas. Konseli memiliki tubuh yang tinggi dengan kulit sawo matang. Pernah suatu kali teman konseli memberikan saran untuk mencoba produk pemutih kulit padahal konseli tidak meminta saran tersebut, setelah hal itu terjadi konseli merasa insekur, ditambah dengan konten di social media yang banyak menampilkan wanita cantik dengan kulit yang cerah. Konseli menjadi pribadi yang rendah diri dan jarang bergaul dengan teman-temannya karena konseli memiliki pemikiran yang irasional seperti "saya jelek karena kulit saya hitam. Jadi teman-teman saya hanya sedikit". Setelah pemberian treatment konseli memiliki pemikiran rasional seperti "gapapa teman sedikit yang penting bisa menerima saya apa adanya. Tidak perlu malu dan menjadi putih, meskipun saya hitam tapi saya pintar". Konseli juga menyalurkan emosi negatifnya dengan cara bermain gitar dan tetap merawat tubuhnya.

Berdasarkan hasil konseling ke 2 dengan konseli. Dapat diketahui perubahan dalam aspek pemikiran dan perilaku dari setiap konseli akibatnya mereka mampu menciptakan self talk positif dan *coping adaptif* untuk meregulasi emosi negatif. Menurut (Astuti, 2018) *coping adaptif* adalah perilaku individu untuk menguasai, mengelola, dan mengurangi tekanan dari lingkungan. konseling kelompok teknik *self talk* terbukti mampu mereduksi bahkan menghentikan pemikiran yang irasional sehingga individu dapat meregulasi emosinya.

Konseling kelompok yang dilakukan pada masa pandemic tidak semudah jika dilakukan dalam kondisi normal, peneliti mengalami beberapa hambatan seperti terdapat siswa yang mengundurkan diri pada saat akan diadakan konseling dikarenakan terrinfeksi virus covid-19. Sehingga peneliti menggunakan layanan konseling singkat berorientasi pada solusi. Menurut (sari, 2020) konseling kelompok singkat berorientasi pada solusi dilakukan karena keterbatasan waktu sehingga menyebabkan konseling menjadi efektif dan efisien, dengan cara berfokus kepada upaya dan kemandirian siswa dalam mencari solusi untuk permasalahannya. Dalam konseling tersebut siswa diharapkan berperan aktif untuk saling bertukar pendapat agar menemukan beragam solusi dan self talk positif guna mereduksi emosi negative. Sependapat dengan (Sumini,2020) yang percaya bahwa seluruh individu pada dasarnya memiliki jiwa yang sehat, pemikiran yang berkompeten serta kemampuan untuk bertahan dan menemukan solusi dari permasalahan yang terjadi untuk meningkatkan kualitas hidupnya.

Simpulan

Setelah melakukan penelitian dan penilaian didapati hasil dan kesimpulan berupa terjadinya peningkatan dan perubahan pemikiran serta perilaku siswa dalam meregulasi emosi setelah mengikuti layanan konseling kelompok seperti yang tersaji dalam tabel 1. Dapat disimpulkan pula bahwa teknik self talk mampu secara efektif mengatasi rasa rendah diri, kecemasan, insekuritas dan mengubah konsep diri menjadi lebih positif. Oleh karena itu tujuan penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi guru BK untuk memberikan layanan konseling menggunakan teknik self talk untuk membantu siswa mengatasi permasalahan pribadi social dalam kehidupan siswa.

Teruntuk para peneliti dengan bidang yang sama, diharapkan agar dikemudian hari dapat melakukan penelitian yang lebih baik terkait durasi konseling, tindak lanjut setelah konseling, dan mengembangkan metode yang dapat digunakan untuk meregulasi emosi remaja guna menyempurnakan penelitian ini.

Daftar Rujukan / References

- Annisa, A. (2020). *Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Konsep Diri (Penelitian Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Magelang)*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Astuti, Y. W., Dewi, N. K., & Sumarwoto, V. D. (2018). Pengaruh Peer Group Support Dan Resillience Terhadap Kemampuan Coping Adaptif Siswa Sma. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 27-36.
- Ayu Septina, R. (2020). *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Talk Dan Self Instruction Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa (Penelitian Pada Siswa Kelas Viii Smp Mutual Kota Magelang)*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Corey, G. (2022). *Theory & Practice Of Counseling & Psychotherapy*.
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2016). *Groups: Process And Practice*. Cengage Learning.
- Edmawati, M. D. (2021). Keefektifan Konseling Kelompok Berbasis Kearifan Lokal Tembang Macapat Sinom Untuk Meningkatkan Resiliensi Generasi Milenial. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(2), 143-156.
- Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2014). Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku Self Injury. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 12(01), 126410.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2006). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. *Handbook Of Emotion Regulation*.
- Hidayatullah, R. M., & Al Aluf, F. N. (2021). Efektivitas Self-Talk Terhadap Pengelolaan Kesehatan Mental Di Tengah Pandemi Covid-19. *Psycomedia: Jurnal Psikologi*, 1(1), 38-48.
- Laura E. Berk. (2018). *[Laura_E._Berk]_Development_Through_The_Lifespan*.
- Neff, K. D., & Mcgehee, P. (2010). Self-Compassion And Psychological Resilience Among Adolescents And Young Adults. *Self And Identity*, 9(3), 225-240.
- Nisak, C. (2019). *Konseling Islam Melalui Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dalam Regulasi Emosi Pada Santri Madrasah Aliyah Bilingual Di Krian Sidoarjo*. Uin Sunan Ampel Surabaya.
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160-178.
- Pearlman, M. Y., Schwalbe, K. D., & Cloitre, M. (2010). *Grief In Childhood: Fundamentals Of Treatment In Clinical Practice*. American Psychological Association.
- Prayitno, P., Afdal, A., Ildil, I., & Ardi, Z. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok Yang Berhasil: Dasar Dan Profil*.
- Purwakania, A. B. (2016). *Psikologi Perkembangan Islami: Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia Dari Prakelahiran Hingga Pascakematian*. Raja Grafindo Persada.
- Putri Limaran Sari. (2017). *Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepemimpinan Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 11 Semarang*.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills For Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Broadway Books.
- Roemer, K. L. G. L. (2008). Multidimensional Assessment Of Emotion Regulation And Dysregulation: Development, Factor Structure, And Initial Validation Of The Difficulties In Emotion Regulation Scale. *J Psychopathol Behav Assess*, 30, 315.
- Santrock, J. W. (2007). Remaja Edisi Kesebelas, Jilid I. Terj. *Benedictine Widyasinta*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, S. P., Indasari, M., & Surtiyoni, E. (2020). Konseling Kelompok Singkat Berorientasi Solusi Menggunakan Media Boneka Untuk Mengurangi Agresivitas Siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 147-159.
- Sugara, G. S. (2013). *Terapi Self-Hypnosis Seni Pemogram Ulang Pikiran Bawah Sadar*. Jakarta: Pt Indeks.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.
- Sumini, S., Saputra, W. N. E., & Suardiman, S. P. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi Untuk Mengembangkan Konsep Diri Akademik Siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 97-108.
- Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 19-36.

Wibowo, M. E. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Unnes Press.

Zorrilla, E. P., Luborsky, L., Mckay, J. R., Rosenthal, R., Houldin, A., Tax, A., Mccorkle, R., Seligman, D. A., & Schmidt, K. (2001). The Relationship Of Depression And Stressors To Immunological Assays: A Meta-Analytic Review. *Brain, Behavior, And Immunity*, 15(3), 199–226.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
