

Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self-Talk* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik SMP Negeri 3 Palu

(The Effectiveness of Group Counseling Using Self-Talk Techniques to Improve Emotional Regulation of Students at SMP Negeri 3 Palu)

D. N. Hasanah^{1)*}, R. Syahrani², D. P. Sastrawati³

Program Studi Pendidikan Profesi Guru, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tadulako, Indonesia¹²³
e-mail: *dinahasanah000@gmail.com (corresponding author)

Abstract

This study examines the effectiveness of self-talk group counseling to enhance emotional regulation among students at SMP Negeri 3 Palu. Employing Action Research based on the Kemmis and McTaggart model, the study involved two cycles with eight class IX K students selected through purposive sampling. Participants included five students with low emotional regulation and three with good regulation. Data was collected using a validated and reliable emotional regulation questionnaire. The Wilcoxon Test analysis revealed significant improvements in emotional regulation. Scores increased from an average of 23.5 (58.75%) before intervention to 27.5 (68.75%) after the first cycle, and to 31.5 (78.75%) after the second cycle. The Asymp. Sig (2-tailed) value of 0.011 (< 0.05) confirmed the effectiveness of the intervention. These findings demonstrate that self-talk group counseling significantly enhances students' emotional regulation, supporting its application in school settings.

Keywords: group counseling, self-talk techniques, emotion regulation, action research

PENDAHULUAN

Peserta didik yang memulai pendidikan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) telah memasuki masa remaja yang merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini perubahan emosi yang terjadi selama masa remaja memiliki dampak besar bagi kehidupan peserta didik. [1]. Lingkungan sekolah sebagai tempat peserta didik menghabiskan banyak waktunya memunculkan berbagai macam emosi. Emosi positif seperti senang mendapatkan pemahaman dan pengalaman baru, bangga setelah berhasil dalam ujian, serta senang bermain bersama teman dapat mendukung perkembangan positif pada peserta didik, seperti, meningkatkan rasa empati membangun hubungan persahabatan, mendorong sikap tolong-menolong, serta memperkuat kemampuan pengaturan diri dan memupuk memotivasi pribadi [2]. Di sisi lain, lingkungan sekolah juga dapat memicu emosi negatif bagi peserta didik seperti frustrasi saat mengerjakan tugas, cemas menjelang ujian, perasaan sedih dan marah saat bertengkar dengan teman, atau putus karena cinta [3]. Perubahan emosi ini menjadikan masa remaja sebagai periode penting untuk membangun keterampilan dalam mengendalikan emosi secara sehat.

Emosi yang tidak terkontrol sering kali muncul secara berlebihan atau berupa emosi negatif yang dapat menimbulkan kesalahpahaman pada orang lain dan merugikan diri sendiri [4]. Pada tahap ini, peserta didik perlu belajar mengelola stres dan mengendalikan emosi negatif agar tidak terlalu intens, berlarut-larut, atau konstan dikarenakan peserta didik dihadapkan pada tantangan akademis dan kebutuhan untuk menjalin hubungan sosial, baik dengan teman sebaya maupun hubungan romantic [5]. Regulasi emosi dibutuhkan untuk membantu mengontrol emosi yang timbul pada peserta didik. McRae & Gross [6] menyatakan regulasi emosi merupakan proses individu dalam mengendalikan emosi dalam dirinya secara keseluruhan, mulai dari memilih emosi yang diinginkan, kapan merasakannya, dan bagaimana mengekspresikan emosi tersebut dengan tepat. Menurut Novita [7] Regulasi emosi merupakan usaha dalam mengatur/mengelola emosi, dengan kata lain bagaimana seseorang mengungkapkan emosinya yang akan mempengaruhi perilaku individu dalam mencapai tujuannya. Hal ini sejalan dengan Roemer dalam Widyawati & Naqiyah [8] yang mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah usaha individu untuk menerima emosi yang dihadapi, mengembangkan kemampuan mengendalikan tindakan impulsif, serta kemampuan untuk mengelola emosi sesuai

dengan situasi. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi memungkinkan peserta didik untuk mengendalikan emosi, mengelola emosi, dan mengekspresikannya dengan tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Regulasi emosi mencakup lima aspek utama yang berperan dalam pembentukan perilaku yang tampak [6]. Kelima aspek tersebut adalah:

1. *Situation Selection* (Pemilihan Situasi), merujuk pada usaha individu untuk memilih situasi yang mendukung emosi positif atau menghindari situasi yang mungkin menimbulkan emosi negatif.
2. *Situation Modification* (Modifikasi situasi), merupakan upaya yang dilakukan untuk mengubah dampak emosi yang ditimbulkan dari situasi tertentu.
3. *Attentional Deployment* (Pengarahatan Perhatian), adalah cara individu untuk mengalihkan atau memusatkan perhatian pada situasi tertentu dari keadaan yang mempengaruhi emosi yang dirasakan.
4. *Cognitive Change* (Perubahan Kognitif), memaknai kembali situasi untuk mengurangi dampak emosional yang ditimbulkan.
5. *Respons Modulation* (Modulasi Respons), merupakan usaha individu untuk mengendalikan respon emosi yang muncul.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat regulasi emosi peserta didik di antaranya: (a). Pola asuh orang tua, orang tua yang mudah emosi cenderung menyebabkan anak yang kurang mampu meregulasi emosinya, (b). Usia, orang dengan usia yang matang mampu bereaksi lebih baik terhadap emosi negatif, (c). Lingkungan, lingkungan yang aman dan mendukung peserta didik mempengaruhi respon emosi yang muncul, (d). Pengaruh pandangan dari luar, observasi lingkungan dan mendengarkan pendapat orang lain dapat membantu peserta didik meregulasi emosi yang lebih sesuai dengan situasi. Peserta didik yang mampu meregulasi emosinya dapat diketahui dari kemampuannya mengontrol diri untuk mencapai tujuan, mampu menjalin hubungan interpersonal

dengan lingkungannya dengan baik, mampu beradaptasi dalam kelompok, mengembangkan keterampilan sosial dan berempati pada orang lain [9]. Regulasi emosi mampu meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran di sekolah dengan turut aktif memperhatikan dan berkonsentrasi pada kegiatan pembelajaran, serta tekun dan terus melakukan refleksi diri sendiri [10] sehingga peserta didik dapat menunjukkan kinerja akademik yang lebih baik. Ini menunjukkan bahwa regulasi emosi sangat penting untuk dikuasai karena dapat mendukung perkembangan pribadi, keberhasilan akademik, dan hubungan sosial peserta didik. Namun pada kenyataannya, belum semua peserta didik mampu untuk meregulasi emosi yang dimilikinya.

Perilaku regulasi emosi rendah ini terlihat pada siswa SMP Negeri 3 Palu saat melakukan observasi yang menunjukkan beberapa peserta didik cenderung mudah meledak dan bertengkar hanya karena hal sepele seperti memanggil dengan nama orang tua atau dari cara menatap, peserta didik juga mudah menghina dan berteriak dengan bahasa yang kurang pantas kepada temannya ketika sedang dibawa emosi yang ditunjukkan dengan peserta didik mengatai temannya dengan panggilan binatang atau bahasa kasar seperti "Anjing", "Bangsat", "Asu". Selain itu peserta didik pesimis dan takut ketika menjawab soal di depan kelas, dan saat mengalami '*badmood*' peserta didik terlihat malas mengikuti pembelajaran di dalam kelas dan hanya tidur atau bermain ponsel. Hasil observasi ini didukung dengan wawancara yang dilakukan bersama dengan beberapa peserta didik dan guru mata pelajaran di SMP Negeri 3 Palu, yang menyatakan bahwa memang terdapat beberapa siswa yang sering berkelahi karena permasalahan sepele atau mudah marah dan sulit mengendalikan emosinya hingga menjadi korban emosi sepihak dan beberapa peserta didik menyatakan bahwa mereka bereaksi seperti itu karena merasa temannya ingin merendahkan atau mempermainkannya. Pernyataan tersebut diperkuat dengan tanggapan dari guru BK yang menjelaskan bahwa terdapat beberapa peserta didik yang tidak dapat mengendalikan emosinya dan bersikap kasar kepada temannya yang lain dan

sensitif terhadap perilaku temannya. Perilaku tersebut memperlihatkan bahwa peserta didik perlu memiliki regulasi emosi yang lebih baik karena dapat membawa dampak buruk bagi mereka. Beberapa dampak yang ditimbulkan dari kurangnya regulasi emosi seperti hambatan pada pencapaian akademik, misalnya cenderung melakukan prokrastinasi akademik [11]. Dampak lainnya termasuk hambatan sosial seperti rasa malu atau enggan bersosialisasi dengan teman dan guru di sekolah [12], serta membuat peserta didik lebih rentan untuk mengalami kecemasan, amarah hingga depresi [13]. Oleh karena itu diperlukan intervensi yang tepat untuk membantu siswa meningkatkan regulasi emosi peserta didik.

Salah satu cara yang efektif untuk mengembangkan regulasi emosi peserta didik adalah melalui layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling memiliki beberapa jenis intervensi yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan tersebut salah satunya adalah konseling kelompok. Dalam pelaksanaannya konseling kelompok diharapkan mampu membantu memecahkan permasalahan yang dialami oleh peserta melalui kegiatan kelompok yang terdiri 4-12 orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok agar mencapai perkembangan yang optimal [14]. Konseling kelompok memungkinkan peserta didik untuk belajar dan berbagi pengalaman serta solusi terhadap permasalahan dari berbagai perspektif. Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok salah satu teknik yang tepat digunakan untuk mengatasi permasalahan regulasi emosi adalah teknik *Self-Talk*. Gerald Corey [15] menyampaikan bahwa *self talk* merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan mengenai regulasi emosi. Teknik *self talk* adalah dialog positif yang dilakukan individu dengan dirinya sendiri dengan terus mengulang setiap ungkapan yang diyakini bermanfaat dan bersifat positif untuk mendukung pelaksanaan perilaku tertentu atau menghentikan perilaku yang tidak diinginkan. Dialog yang dilakukan didasari pada keyakinan individu tentang kondisi diri mereka sendiri. Selaras dengan pendapat di atas Erford [16] menyatakan bahwa teknik *self talk* merupakan salah satu teknik konseling

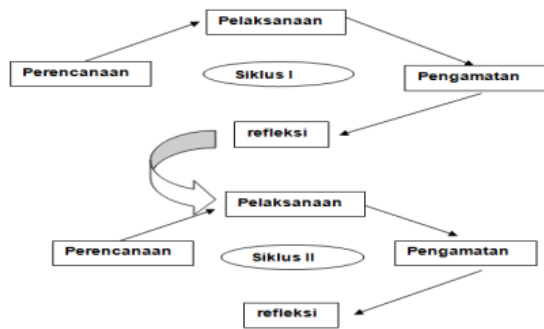
yang digunakan untuk menyangkal keyakinan irasional dan membantu dalam membangun pikiran yang lebih sehat atau lebih baik, yang akan mendorong pada *self talk* yang lebih positif.

Self talk merupakan teknik dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang berfokus pada pengidentifikasian dan perubahan keyakinan irasional yang menjadi sumber emosi negatif, sehingga dapat mengembangkan pola pikir dan tindakan yang lebih rasional dan positif [1]. Tujuan utama pemberian REBT dengan teknik *self talk* adalah agar peserta didik mampu mengidentifikasi, menggali, menguraikan perasaan, tindakan, dan pemikiran negatif serta menilai kembali situasi yang terjadi apakah seburuk pemikirannya atau tidak sehingga dapat berfungsi secara lebih baik di masa mendatang. Penggunaan teknik *self talk* diharapkan mampu membantu peserta didik untuk mengembangkan *self talk* positif yang dapat membantu meregulasi emosi dengan tepat. Penggunaan teknik ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menguji efektivitas teknik *self talk* untuk mengembangkan regulasi emosi remaja [8] dan beberapa penelitian sebelumnya yang menguji efektivitas layanan konseling kelompok pendekatan REBT untuk meningkatkan regulasi emosi remaja meski tidak spesifik menggunakan teknik *self talk* [1], [4], [13]. Hasil dari penelitian tersebut adalah teknik *self talk* dan layanan konseling kelompok dan pendekatan REBT terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta didik.

Uraian di atas menjadi dasar dilakukannya penelitian yang berfokus pada pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan regulasi emosi siswa SMPN 3 Kota Palu.

METODE

Jenis penelitian ini yaitu Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK), Penelitian ini dilaksanakan dalam 2 siklus, yang tiap siklusnya digambarkan sebagai berikut.



Gambar 1. Siklus PTK menurut Kemmis dan Mc. Taggart [17]

Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling merupakan upaya untuk mempelajari masalah, mencari solusi, dan melakukan perbaikan atas suatu program atau kelas yang khusus [18]. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Palu. Penelitian dilaksanakan selama 3 minggu pada bulan agustus 2024 semester ganjil tahun ajaran 2024-2025. Subjek penelitian adalah 8 peserta didik kelas IX K SMP Negeri 3 Palu yang ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan pembagian 5 orang siswa yang memiliki regulasi emosi rendah dan 3 orang siswa yang memiliki regulasi emosi baik, agar dalam pelaksanaan terbentuk dinamika kelompok. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket regulasi emosi. Angket yang diberikan telah dinyatakan valid melalui Uji Validitas dengan keseluruhan instrument dinyatakan valid, dan Uji Reliabilitas dengan hasil *cronchbach's alpha* sebesar 0.77. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dan Uji Wilcoxon untuk melihat apakah ada peningkatan signifikan setelah pemberian layanan kepada peserta didik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilaksanakan dapat diketahui bahwa beberapa peserta didik di kelas IX K memiliki regulasi emosi yang rendah. Untuk mencari tahu secara lebih mendalam mengenai tingkat regulasi emosi peserta didik, maka peneliti membagikan angket regulasi emosi untuk mendapatkan data awal tingkat regulasi emosi yang dimiliki kepada 8 peserta didik dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1 . Hasil Skor Pra-Tindakan

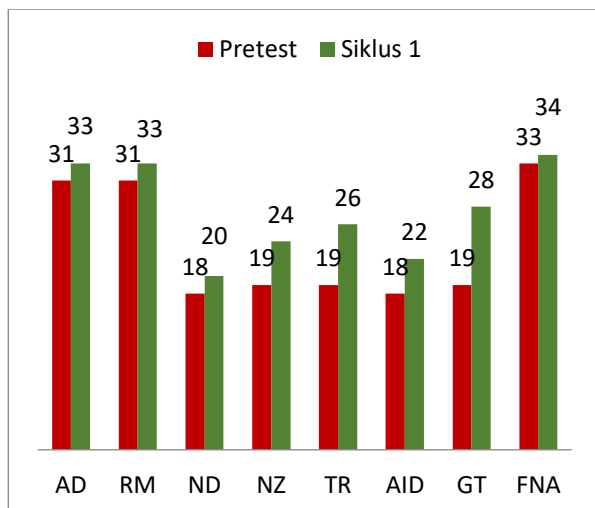
No	Nama	PRE-TINDAKAN		
		Skor	%	Kategori
1	AD	31	77,5	Baik
2	RM	31	77,5	Baik
3	ND	18	45,0	Rendah
4	NZ	19	47,5	Rendah
5	TR	19	47,5	Rendah
6	AID	18	45,0	Rendah
7	GT	19	47,5	Rendah
8	FNA	33	82,5	Baik
Rata-Rata		23,5	58,75	Cukup

Data pada tabel 1 di atas menunjukkan bahwa 5 dari 8 orang peserta didik memiliki tingkat regulasi emosi dengan kategori rendah dengan hasil skor ND 18, NZ 19, TR 19, AID 18, serta GT 19 dan 3 diantaranya memiliki regulasi dengan kategori baik dengan hasil skor AD 31, RM 31, dan FNA 33. Hasil rata-rata skor berada pada angka 23,5 kategori cukup dan tingkat persentase sebesar 58,75%. Dalam penelitian ini, pemberian layanan konseling kelompok teknik *self talk* berpusat untuk merubah pemikiran irasional yang dimiliki oleh peserta didik mengenai emosi yang dimilikinya dan bagaimana mengelola dan menunjukkan respon emosi yang lebih rasional dan sehat. Setelah konseling kelompok siklus 1 dilaksanakan sebanyak 2 sesi pertemuan lalu dilakukan evaluasi diperoleh hasil yang ditampilkan pada table sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Skor Pra-Tindakan dan Siklus 1

Nama	PRA-TINDAKAN			SIKLUS 1		
	Skor	%	Kategori	Skor	%	Kategori
AD	31	77,5	Baik	33	82,5	Baik
RM	31	77,5	Baik	33	82,5	Baik
ND	18	45	Rendah	20	50	Cukup
NZ	19	47,5	Rendah	24	60	Cukup
TR	19	47,5	Rendah	26	65	Cukup
AID	18	45	Rendah	22	55	Cukup
GT	19	47,5	Rendah	28	70	Cukup
FNA	33	82,5	Baik	34	85	Baik
Σ	23,5	58,8	Cukup	27,5	68,8	Baik

Tabel hasil skor memperlihatkan peningkatan regulasi emosi peserta didik setelah diberikan tindakan konseling kelompok. 5 orang peserta didik yang memiliki tingkat regulasi emosi kategori rendah meningkat menjadi kategori cukup dan 3 lainnya yang telah berada di kategori baik mengalami peningkatan skor. NZ, TR, dan GT mengalami peningkatan yang signifikan dengan mendapatkan skor 19 pada Pra-tindakan, masing-masing mengalami kenaikan menjadi 24, 26, dan 28 pada siklus 1. Disisi lain ND dan AID yang memiliki skor regulasi terendah mengalami peningkatan dari skor 18 menjadi 20 dan 22. Hal ini juga terjadi pada yang awalnya memiliki skor regulasi emosi baik, AD dan RAM mengalami kenaikan 2 skor dari yang awalnya skor sebesar 31 menjadi skor sebesar 33, dan FNA yang memiliki skor regulasi emosi tertinggi (33) naik menjadi 34. Rata-rata tingkat regulasi emosi meningkat menjadi 27,5 dari yang sebelumnya 23,5. Selain itu persentase regulasi emosi juga mengalami peningkatan sebanyak 10% dari 58,75% menjadi 68,75% dengan kategori baik. Perbandingan skor Pra-Tindakan dan Setelah Siklus 1 dilihat dari gambar 2 sebagai berikut.



Gambar 2. Grafik perbandingan skor pra-tindakan

Perbandingan di atas memperlihatkan bahwa setelah diberikan intervensi layanan konseling kelompok dengan teknik *self talk* tingkat regulasi emosi peserta didik mengalami peningkatan pada siklus 1. Secara keseluruhan, rata-rata skor regulasi emosi peserta didik meningkat dari

kategori “Cukup” menjadi “Baik”. Meskipun terjadi kenaikan namun target yang ingin dicapai oleh peneliti belum sepenuhnya terpenuhi karena masih terdapat beberapa kekurangan dalam pelaksanaan konseling kelompok seperti beberapa peserta didik belum merasa nyaman untuk berbagi mengenai perasaan mereka lebih lanjut dan peserta didik masih kurang mampu merasionalkan *self talk* negatif yang dimilikinya. Kekurangan dijadikan pertimbangan untuk perbaikan pemberian layanan pada siklus 2.

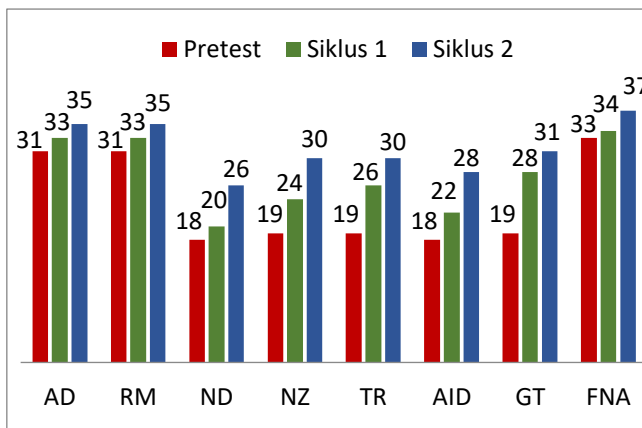
Tabel 3. Hasil Skor Siklus 1 dan Siklus 2

Nama	SIKLUS 1			SIKLUS 2		
	Skor	%	Kategori	Skor	%	Kategori
AD	33	82,5	Baik	35	87,5	Baik
RM	33	82,5	Baik	35	87,5	Baik
ND	20	50	Cukup	26	65	Cukup
NZ	24	60	Cukup	30	75	Baik
TR	26	65	Cukup	30	75	Baik
AID	22	55	Cukup	28	70	Cukup
GT	28	70	Cukup	31	77,5	Baik
FNA	34	85	Baik	37	92,5	Baik
Σ	27,5	68,8	Baik	31,5	78,8	Baik

Tabel 3 di atas menunjukkan hasil skor siklus 1 dan siklus 2. Berdasarkan hasil skor setelah pemberian tindakan siklus 2, ditemukan bahwa regulasi emosi peserta didik meningkat secara keseluruhan. Rata-rata regulasi emosi peserta didik meningkat menjadi 31,5, naik 4 skor dari siklus sebelumnya dan 8 skor dari pra-tindakan. Persentase regulasi emosi juga naik menjadi 78,75% dengan kategori “baik”. Hal ini dapat terlihat dari tiga peserta didik yang sebelumnya berada pada kategori cukup pada siklus sebelumnya naik menjadi kategori baik, sementara tiga peserta didik yang telah memiliki regulasi emosi yang baik menunjukkan peningkatan skor yang lebih lanjut. Dua peserta didik lainnya meskipun tetap berada di kategori cukup namun memiliki peningkatan skor yang sangat baik.

Melihat peningkatan skor setelah pelaksanaan siklus 1 dan 2. Selanjutnya peneliti membandingkan perbedaan tingkat regulasi emosi peserta didik dari sebelum pemberian tindakan dan setelah pemberian tindakan konseling

kelompok siklus 1 dan 2. Dibawah ini dilampirkan grafik hasil test peserta didik pra-tindakan, setelah pelaksanaan siklus 1, dan setelah pelaksanaan siklus 2 konseling kelompok teknik self talk dengan topic regulasi emosi.



Gambar 3. Grafik perbandingan skor pra-tindakan, siklus 1, dan siklus 2

Grafik yang ditampilkan memperlihatkan perbandingan peningkatan regulasi emosi peserta didik pada setiap siklus dengan peningkatan yang signifikan terjadi pada siklus 2. Hampir seluruh peserta didik mengalami peningkatan skor yang cukup besar. ND mengalami kenaikan sebanyak 6 skor dari hasil skor 20 pada siklus 1 menjadi nilai skor 26 pada siklus 2. NZ juga meningkat dari skor 24 menjadi 30, sementara TR dari siklus 1 memiliki skor sebanyak 26 menjadi 30. AID yang awalnya memperoleh skor 22 meningkat sebanyak 6 skor menjadi skor 28. GT meningkat dari memiliki skor sebanyak 28 menjadi 31, AD dan RAM sama-sama mengalami peningkatan dari skor siklus 1 sebesar 33 menjadi 35 di siklus 2 dan FN mencapai skor 37 pada siklus 2 naik dari skor 34 pada siklus 1. Secara keseluruhan grafik ini menunjukkan keberhasilan layanan konseling dalam meningkatkan regulasi emosi peserta didik pada kedua siklus layanan.

Peneliti menggunakan Uji Wilcoxon untuk mengetahui efektifitas pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self talk* sebelum pemberian tindakan dan setelah 2 siklus tindakan, dengan rincian hasil uji sebagai berikut.

Ranks			
		N	Mean Rank
Siklus 2 - Pretest	Negative Ranks	0 ^a	0,00
	Positive Ranks	8 ^b	4,50
	Ties	0 ^c	
	Total	8	

a. Siklus 2 < Pretest

b. Siklus 2 > Pretest

c. Siklus 2 = Pretest

Test Statistics ^a	
	SIKLUS2 - SIKLUS1
Z	-2.539 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,011
a. Wilcoxon Signed	
b. Based on negative	

Gambar 4. Hasil Uji Wilcoxon

Hasil SPSS Uji Wilcoxon memperlihatkan bahwa 8 dari 8 peserta didik mengalami peningkatan sesuai diberi tindakan dengan rata-rata peningkatan skor 4,50 dan jumlah ranking positif sebesar 36,00. Selain itu pada hasil test statistic data *Asymp. Sig (2-tailed)* menunjukkan nilai 0,011. Karena nilai $0,011 < 0,05$ maka dapat disimpulkan penggunaan konseling kelompok dengan teknik *self talk* efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta didik.

Data hasil penelitian yang telah dijabarkan diatas memperlihatkan adanya peningkatan signifikan pada skor dan rata-rata kemampuan regulasi emosi peserta didik setelah diberikan intervensi berupa layanan konseling kelompok teknik *self talk* pada peserta didik selama 2 siklus. Setelah pelaksanaan siklus 1 terdapat beberapa perubahan yang ditunjukkan oleh peserta didik melalui pengamatan lebih lanjut berupa, peserta didik mampu meredam emosinya dengan lebih baik dan berusaha lebih sabar untuk menanggapi stimulan yang diberikan sehingga tidak langsung meledak seperti sebelumnya meskipun beberapa peserta didik masih kesulitan menerapkannya secara terus menerus. Selanjutnya setelah dilaksanakan layanan siklus 2, peserta didik mulai memahami secara lebih baik alasan reaksi emosional yang timbul dan bagaimana harus memproses emosi tersebut yang terlihat dari peserta didik

lebih sabar dan menanggapi secara positif emosi yang ditujukan kepadanya dan yang dirasakannya. Peningkatan ini terjadi karena selama dan setelah proses pelaksanaan layanan konseling, peserta didik mampu lebih aktif untuk terbuka menceritakan permasalahan yang tengah di hadapinya dan mampu merasionalisasikan dengan lebih baik pemikiran irasional yang dipikirkannya selama ini sehingga dapat menyalurkan emosi yang lebih sesuai dengan situasi. Perubahan tersebut tampak dari perilaku peserta didik yang secara aktif mengidentifikasi pemikiran irasional dan rasional yang dimilikinya dengan bantuan anggota kelompok lain dan mampu menciptakan *self talk* positif untuk menantang *self talk* negatif yang selama ini muncul.

Menurut Musyarofah, Komarudin, Saputra, & Novian [19] *self talk* negatif adalah proses berpikir dan berbicara dengan diri sendiri yang cenderung mengkritisi diri, mencela diri, kontraproduktif, dan dapat menimbulkan kecemasan. *Self talk* negatif menyebabkan peserta didik berpikiran irasional, sehingga tidak mampu merespons emosi dengan tepat sesuai dengan situasi. Selama sesi konseling berlangsung peserta didik kerap menyatakan bahwa mereka merasa “teman menatap dengan merendahkan”, “Orang tua saya egois”, “Saya memang lebih jelek dari teman lain” yang menyebabkan peserta didik bersikap defensif dan mengeluarkan emosi marah atau sedih secara berlebihan. Untuk menentang pemikiran tersebut peserta didik memikirkan ulang dan mendefinisikan kembali situasi yang terjadi untuk mengurangi dampak emosional yang dialami sehingga reaksi yang ditimbulkan tidak berlebihan [20].

Sugara dalam Widyanti dan Naqiyah [8] menguraikan siklus yang terjadi ketika mempelajari metode *self talk*:

1. *Self talk* positif mempengaruhi tindakan yang diambil oleh individu
2. Tindakan yang dilakukan secara berulang akan membentuk kebiasaan dalam diri remaja.
3. Kebiasaan ini akan berperan dalam membangun karakter individu
4. Seiring waktu, karakter tersebut akan berkembang menjadi keyakinan yang mengakar dalam diri remaja

5. Keyakinan akhirnya menjadi dasar bagi munculnya *self talk* positif yang berkelanjutan dalam diri remaja.

Dalam proses konseling, setelah peserta didik mampu memahami perbedaan pemikiran irasional dan rasional dan mampu mengidentifikasi *self talk* negatif yang dimiliki, peneliti sebagai pemimpin kelompok mengajak peserta didik untuk menantang *self talk* negatif tersebut dengan dorongan anggota kelompok. Salah satunya dengan mengatakan “Teman saya tidak menatap merendahkan, kami berteman dengan baik”, “orang tua saya akan memahami jika saya mengatakannya dengan lebih baik dan memahami mereka terlebih dahulu”, “Saya cantik dan saya percaya diri”. Ketika pemikiran-pemikiran ini diulangi secara konsisten dan diterapkan dalam tindakan nyata oleh peserta didik secara bertahap pemikiran ini berubah menjadi keyakinan. Hal ini mengubah sifat dan karakter peserta didik yang mudah tersulut emosi menjadi lebih berpikiran positif, sehingga peserta didik tidak mudah terpancing untuk bertengkar sehingga dapat meningkatkan hubungan sosial peserta didik. Perubahan ini tercermin dalam peningkatan regulasi emosi setelah konseling kelompok dilaksanakan.

Temuan ini sejalan dengan teori *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang menyatakan bahwa emosi negatif sering kali disebabkan oleh keyakinan-keyakinan irasional [1]. Dengan dapat mengidentifikasi dan merubah pemikiran irasional tersebut menggunakan teknik *self talk*, peserta didik dapat mengubah reaksi emosi mereka menjadi lebih positif sehingga berdampak pada regulasi emosi yang lebih baik. Teknik *self talk* yang diterapkan dalam proses konseling kelompok membantu peserta didik mendapatkan bantuan dari teman-temannya yang memungkinkan mereka untuk saling berbagi pengalaman dan memberikan saran, sehingga peserta didik lebih termotivasi untuk bereksperimen menemukan *self talk* positif yang tepat untuk mengatasi permasalahan yang tengah dihadapi dan memiliki rekan untuk konsisten dalam menjalankan *self talk* [8]. *Self talk* yang dilakukan secara konsisten dapat membentuk kebiasaan dalam diri peserta didik dan menciptakan sebuah karakter yang bukan hanya mampu meregulasi emosi dengan baik,

namun juga lebih tenang dalam menghadapi tantangan di masa depan yang dapat mengganggu produktivitas peserta didik.

Berdasarkan pemaparan di atas, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self talk* memberikan perubahan yang positif bagi peserta didik untuk menghilangkan pemikiran irasional yang mengganggu regulasi emosi mereka. Setiap tahap dalam proses konseling kelompok memberikan perubahan pemahaman, tindakan, kebiasaan, dan karakter yang kemudian diharapkan dapat terus berkembang menjadi keyakinan yang terus mendukung regulasi emosi peserta didik dalam jangka waktu yang panjang.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat diambil kesimpulan berupa pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self talk* efektif meningkatkan regulasi emosi peserta didik di SMP Negeri 3 Palu secara signifikan. Hal ini dapat dibuktikan dari sebelum pelaksanaan intervensi tingkat regulasi emosi peserta didik berada pada rata-rata 23,5 atau 58,75% pada kategori “cukup” dengan 5 dari 8 peserta didik memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah. Setelah pemberian layanan konseling kelompok siklus satu terdapat peningkatan tingkat regulasi emosi peserta didik menjadi kategori “baik” dengan kenaikan rata-rata regulasi emosi menjadi 27,5 atau sebesar 68,7% dan pada siklus dua kembali naik dengan nilai rata-rata meningkat sebesar 31,5 dengan persentase 78,75% dan berada pada kategori “baik”. Pengujian juga dilakukan menggunakan uji Wilcoxon dengan hasil data *Asymp. Sig (2-tailed)* bernilai $0,011 < 0,05$ yang menunjukkan adanya signifikansi setelah pemberian layanan untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik.

REFERENSI

- [1] P. M. Sari, S. A. Lubis, and N. Daulay, “Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja Sekolah Menengah Atas,” *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan*
- [2] R. Choirunissa and A. Ediati, “Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Remaja-Orangtua Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Smk,” *Jurnal EMPATI*, vol. 7, no. 3, pp. 236–243, 2018, doi: 10.14710/empati.2018.21856.
- [3] M. Boekaerts and R. Pekrun, “Emotions and Emotion Regulation in Academic Settings,” in *Handbook of Educational Psychology: Third Edition*, 3rd ed., no. 10057, London: Routledge, 2015, ch. 6, pp. 76–90. doi: 10.4324/9781315688244.ch6.
- [4] N. A. Hilmy, M. Barida, and Niken Susilowati, “Upaya Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Coping di SMK Sakti Gemolong,” *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, vol. 4, no. 4, 2022.
- [5] D. De Neve, M. V. Bronstein, A. Leroy, A. Truys, and J. Everaert, “Emotion Regulation in the Classroom: A Network Approach to Model Relations among Emotion Regulation Difficulties, Engagement to Learn, and Relationships with Peers and Teachers,” *Journal of Youth and Adolescence*, vol. 52, no. 2, 2023, doi: 10.1007/s10964-022-01678-2.
- [6] K. McRae and J. J. Gross, “Emotion regulation,” *Emotion*, vol. 20, no. 1, 2020, doi: 10.1037/emo0000703.
- [7] R. Novita, “EFEKTIFITAS TEKNIK KONSELING MINDFULNESS DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SISWA DI SMP NEGERI 6 PADANG PANJANG,” *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, vol. 7, no. 1, 2022, doi: 10.32663/psikodidaktika.v7i1.2264.
- [8] S. A. Widyanti and N. Naqiyah, “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Talk Untuk Meregulasi Emosi Remaja SMPN 46 Surabaya,” *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 7, no. 1, pp. 1–10, 2023, doi: 10.26539/teraputik.631063.
- [9] D. Goleman, *EMOTIONAL INTELLIGENCE: Why it can matter more than IQ*, 25th Anniv. Bloomsbury Publisher, 2020.
- [10] R. M. Flanagan and J. E. Symonds, “Self-talk in middle childhood: A mechanism for motivational resilience during learning,” *Psychology in the Schools*, vol. 58, no. 6, 2021, doi: 10.1002/pits.22484.

- [11] J. Mohammadi Bytamar, O. Saed, and S. Khakpoor, "Emotion Regulation Difficulties and Academic Procrastination," *Frontiers in Psychology*, vol. 11, 2020, doi: 10.3389/fpsyg.2020.524588.
- [12] D. Kopelman-Rubin, A. Siegel, N. Weiss, and I. Kats-Gold, "The Relationship between Emotion Regulation, School Belonging, and Psychosocial Difficulties among Adolescents with Specific Learning Disorder," *Children and Schools*, vol. 42, no. 4, 2020, doi: 10.1093/cs/cdaa022.
- [13] A. Astian Ningtyas and B. Dibyo Wiyono, "Efektivitas Konseling Kelompok Rational-Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik SMA," *Jurnal BK UNESA*, vol. 12, no. 4, pp. 1071–1080, 2022.
- [14] R. Y. Magrur, N. R. Siregar, and D. P. Silondae, "PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TERHADAP KEJENUHAN BELAJAR SISWA," *Jurnal Ilmiah Bening : Belajar Bimbingan dan Konseling*, vol. 4, no. 1, 2020, doi: 10.36709/bening.v4i1.10496.
- [15] Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 2022.
- [16] B. T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- [17] S. BUDIONO, "KONSELING KREATIF DAN INOVASI DALAM PENELITIAN TINDAKAN BIDANG BIMBINGAN DAN KONSELING," *ACTION : Jurnal Inovasi Penelitian Tindakan Kelas dan Sekolah*, vol. 1, no. 1, 2021, doi: 10.51878/action.v1i1.360.
- [18] W. Wahyu, M. Al Farabi, and A. Siregar, "Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri (Self-Confidence) Siswa Kelas Xi Mipa 5 Man 3 Medan," *Lokakarya*, vol. 3, no. 1, p. 120, 2024, doi: 10.30821/lokakarya.v3i1.3370.
- [19] A. Musyarofah, K. Komarudin, M. Y. Saputra, and G. Novian, "Correlation between Self-Talk and Emotional Regulation Among Student Volleyball Athletes," *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, vol. 4, no. 2, pp. 212–219, 2024, doi: 10.52188/ijpess.v4i2.721.
- [20] J. J. Gross, "Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects," *Psychological Inquiry*, vol. 26, no. 1, 2015, doi: 10.1080/1047840X.2014.940781.