

PENERAPAN KONSELING INDIVIDU TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN MENGENDALIKAN EMOSI NEGATIF PADA SISWA KORBAN PERCERAIAN ORANG TUA

Nurul Fitri Diah Kusumawati

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: nurul.18050@mhs.unesa.ac.id

Dr. Elisabeth Christiana, M.Pd

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : elisabethchristiana@unesa.ac.id

Abstrak

Siswa korban perceraian orang tua cenderung kurang memiliki kemampuan dalam pengendalian emosi negatif karena situasi ketika keluarga tidak harmonis yang menyebabkan dampak buruk pada perkembangan kognitif siswa, sehingga muncul pikiran-pikiran negatif. Pikiran negatif itulah yang mengakibatkan ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi negatif. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya 3 siswa yang berasal dari kelas 10, 11 dan 12 yang menjadi korban perceraian orang tua. Penentuan subjek penelitian berdasarkan wawancara kepada guru BK dan di dukung dengan hasil observasi. Bentuk perilaku yang terlihat pada saat observasi yaitu siswa mudah tersinggung, mudah marah dan mengekspresikan rasa sedih seperti menangis secara berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil dari teknik *self talk* untuk meningkatkan keterampilan mengendalikan emosi negatif pada siswa korban perceraian orang tua orang tua SMAN 1 Balongpanggung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif metode *pre-eksperimen* dengan desain *one group pretest- postets* dan menggunakan uji *t two sample colerations* dengan *Microsoft excel*. Hasil dari penelitian ini terbukti dapat meningkatkan keterampilan pengendalian emosi negatif karena hasil dari analisis uji *t* menunjukkan angka 0.001875923 yang lebih kecil dari 0,05 dengan begitu dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat peningkatan antara sebelum dan sesudah diberikan konseling individu teknik *self talk*. Peningkatan keterampilan pengendalian emosi negatif juga dapat dilihat dari perilaku peserta didik berupa dapat lebih tenang dalam menyikapi sesuatu dan tidak mudah marah. Dengan adanya penelitian ini diharap peserta didik yang memiliki kesulitan dalam mengendalikan emosi negatif dapat menerapkan *self talk* positif agar dapat membawa perubahan yang mengarah ke hal yang lebih baik.

Kata Kunci: konseling individu, teknik *self talk*, pengendalian emosi, Perceraian orang tua

Abstract

Students who are victims of parental divorce tend to lack the ability to control negative emotions because the situation when the family is not harmonious causes a negative impact on students' cognitive development, so negative thoughts appear. Negative thoughts that result in the inability to control negative emotions. This research was motivated by the presence of 3 students from grades 10, 11 and 12 who became victims of their parents' divorce. Determination of research subjects based on interviews with counselor and supported by the results of observations. The forms of behavior seen at the time of observation were irritability, irritability and expressing sadness such as crying excessively. This study aims to determine the results of the self-talk technique to improve the skills of controlling negative emotions in students who are victims of parental divorce at SMAN 1 Balongpanggung. This study uses a quantitative approach to the pre-experimental method with one group pretest-postets design and uses a t-test of two sample correlations with Microsoft Excel. The results of this study are proven to be able to improve negative emotional control skills because the results of the t-test analysis show the number 0.001875923 which is smaller than 0.05, so it can be concluded that there is an increase between before and after being given individual counseling with self-talk techniques. The improvement of negative emotion control skills can be seen from the behavior of students in the form of being able to be calmer in responding to something and not getting angry easily. With this research, it is hoped that students who have difficulty controlling negative emotions can apply positive self-talk in order to bring about changes that lead to better things.

Keywords: individual counseling, self talk technique, emotional control, parental divorce

PENDAHULUAN

Dalam mengembangkan suatu potensi pada diri individu diperlukannya suatu wadah agar dapat berkembang secara optimal, maka dari itu diperlukannya pendidikan. Sekolah merupakan suatu tempat yang dapat digunakan individu untuk mengembangkan ilmu dan wawasan. Pada masa sekolah menengah atas, individu memasuki masa remaja. Masa remaja akan dilalui oleh setiap individu dalam rentang kehidupan sebelum individu tersebut memasuki masa selanjutnya. Bisa dikatakan bahwa masa remaja adalah masa peralihan dan individu akan mengalami perubahan mulai dari aspek fisik maupun aspek psikologis antara lain keadaan kognitif dan emosi. (Fitri & Adelya, 2017) menjelaskan individu akan mengalami perkembangan emosi yang tinggi karena pada masa remaja merupakan titik puncak emosionalitas.

Menurut Daniel Goleman dalam (Ii & Teori, 2000) menjelaskan bahwa emosi adalah suatu respon dari luar serta dalam individu terhadap suatu rangsangan. Emosi mengacu pada suatu pikiran dan perasaan yang khas dan serangkaian kecenderungan seseorang dalam melakukan suatu tindakan. Emosi sendiri dibagi menjadi dua yaitu emosi positif dan emosi negatif. Suatu perasaan diinginkan dan dapat menimbulkan rasa nyaman disebut emosi positif sedangkan suatu perasaan yang kurang menyenangkan dan dapat menimbulkan rasa tidak nyaman sehingga dapat mempengaruhi perilaku seseorang disebut emosi negatif. Pada masa remaja, bukan sebuah rahasia lagi jika seorang siswa mempunyai emosi yang belum stabil, maka dari itu sangat penting bagi individu memiliki keterampilan dalam mengendalikan emosinya negatifnya agar emosi negatif tidak dilampiaskan secara berlebihan pada hal negatif. Menurut Hurlock dalam (Bimbingan et al., 2011) mengatakan bahwa pengendalian emosi yakni suatu bentuk usaha yang memfokuskan pada suatu penekanan reaksi yang tampak terhadap suatu stimulus yang memunculkan emosi dan mengarahkan emosi tersebut ke bentuk ekspresi yang positif dan lebih bermanfaat serta dapat diterima oleh lingkungan sekitar. Begitu pentingnya keterampilan dalam pengendalian emosi agar dimiliki oleh siswa yang sedang mengalami permasalahan dalam aspek kognitif.

(Syamsu Yusuf, 2009) menyebutkan emosi individu tergantung beberapa faktor antara lain yaitu umur, sikap dan kualitas interaksi sosial baik dengan keluarga atau orang tua, teman atau masyarakat sekitar. Faktor lingkungan sangat berpengaruh pada pengendalian emosi individu terkhusus lingkungan keluarga, oleh karena itu orang tua ikut andil dalam proses perkembangan emosi anak. Orang tua yang

telah bercerai menyebabkan timbulnya permasalahan pada kondisi kognitif dan perilaku anak. Penelitian yang telah dilakukan oleh Muawanah dalam (Muawanah et al., 2020) menjelaskan bahwa perceraian orang tua dapat membawa pengaruh negatif pada proses perkembangan anak terutama pada kognitifnya. Karena pada dasarnya kedua orang tua sangat berpengaruh pada kehidupan anak, mereka akan merasa termotivasi dan bersemangat jika orang tuanya selalu ada dan bersedia terus memberikan support untuk kehidupannya. Jika seorang anak kehilangan hal tersebut bukan tidak mungkin anak akan kehilangan semangat dan motivasi.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Yuliani, 2013) mengenai emosi negatif pada korban perceraian. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa siswa yang berada dalam keluarga yang orang tuanya telah bercerai lebih beresiko memiliki gangguan emosi berupa kurangnya kemampuan dalam mengendalikan emosi negatif. Sementara itu menurut Santrock dalam (Ayu et al., 2015) menyatakan bahwa individu yang berasal dari keluarga korban perceraian mempunyai kecenderungan untuk terjadinya permasalahan dalam bidang akademis dan memiliki hubungan sosial yang tidak baik. Anak korban perceraian orang tua cenderung memiliki kemampuan pengendalian emosi yang buruk karena situasi ketika keluarga tidak lagi harmonis menyebabkan dampak buruk pada perkembangan kognitif anak sehingga muncul pikiran-pikiran negatif. Pikiran negatif itulah yang mengakibatkan emosi menjadi tidak stabil sehingga anak mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi negatifnya seperti saat berada pada situasi atau lingkungan yang membuatnya tertekan hal tersebut membuat anak lebih sulit mengendalikan emosi negatifnya sehingga munculnya perilaku yang menyimpang.

Dari penjelasan diatas, peneliti menemukan permasalahan tersebut pada saat peneliti melakukan wawancara kepada Guru BK serta hal tersebut didukung dengan observasi yang dilakukan peneliti pada proses pembelajaran siswa pada saat berada di kelas serta aktivitas yang dilakukan oleh siswa di SMAN 1 Balongpanggung yang mana di sekolah tampak diketahui bahwa terdapat 3 siswa yang berasal dari keluarga yang orang tuanya yang telah mengalami perceraian dan siswa tersebut menunjukkan bahwa kemampuan dalam mengendalikan emosi negatif yang rendah. Perilaku yang mengindikasikan ketidakmampuan siswa dalam mengendalikan emosi negatif adalah siswa lebih mudah marah dan tersinggung ketika diganggu oleh temannya dan mengekspresikan rasa sedih dengan cara menangis secara berlebihan.

Permasalahan emosi negatif dapat terjadi akibat perasaan terluka, merasa tidak dicintai dan diabaikan

oleh orang tuanya semenjak perceraian terjadi. Ketika siswa mengalami suatu permasalahan, maka siswa tersebut akan merasakan ketidaknyamanan pada hati serta kognitif atau pikirannya sehingga mengakibatkan munculnya pikiran-pikiran yang irasional, hal itulah yang menyebabkan adanya emosi negatif. Emosi negatif yang dialami siswa dalam penelitian ini adalah emosi marah atau tersinggung, sedih, takut dan rasa bersalah. Banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi negatifnya secara efektif, emosi negatif tersebut lebih menguasai diri mereka daripada pemikiran-pemikiran yang positif, sebagai akibatnya siswa melampiaskan emosi tersebut dengan cara yang negatif. Perilaku yang ditimbulkan akibat emosi negatif tersebut mengakibatkan terganggunya kenyamanan pada lingkungan sekitar siswa seperti temannya karena emosi negatif tersebut dilampiaskan pada sesuatu yang dapat membuat orang sekitar terganggu. Keterampilan mengendalikan emosi negatif yang dilakukan dapat membantu siswa untuk mengekspresikan emosi negatifnya dengan cara yang lebih positif. Guru BK sudah sempat memberikan penanganan dan pendampingan kepada siswa tersebut tetapi belum dilakukan secara maksimal karena beberapa keterbatasan sehingga masalah yang terjadi pada siswa belum terselesaikan dengan tuntas.

Maka dari itu diperlukannya bantuan serta penanganan agar masalah kesulitan dalam mengendalikan emosi tersebut dapat diselesaikan serta tidak menimbulkan dampak negatif yang lebih serius pada proses perkembangan kognitif karena jika masalah tersebut tidak segera mendapat penanganan bukan tidak mungkin permasalahan emosi yang dialami oleh siswa tersebut dapat mengganggu kesehatan psikis siswa serta mengganggu siswa dalam bersosialisasi dengan teman sekolahnya. Peneliti memilih konseling individu untuk membantu siswa mengatasi permasalahan mengenai emosi negatifnya. Alasan peneliti memilih konseling individu karena proses pelaksanaan konseling individu memudahkan konselor untuk menggali informasi siswa dan siswa lebih nyaman untuk mengungkapkan masalahnya karena dapat bertemu secara langsung dengan konselor. Selain itu pelaksanaan konseling individu dapat meminimalisir perasaan malu atau takut pada siswa saat mengungkapkan permasalahannya karena proses pelaksanaan konseling individu hanya diketahui oleh konselor dengan konseli saja, sehingga informasi yang diungkapkan konseli akan terjamin kerahasiannya,

Sementara itu, menurut Willis dalam (Flisia Nani, 2016) konseling individu adalah sebuah pertemuan yang melibatkan konselor dengan konseli secara individual sehingga terjadi hubungan antar keduanya

dan konselor memberikan bantuan kepada konseli untuk pengembangan diri serta mengatasi permasalahan yang dihadapi. Dengan begitu peneliti menyimpulkan bahwa konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang diberikan konselor kepada konseli untuk memecahkan permasalahan yang sedang dihadapinya. Dalam pelaksanaan konseling individu diperlukan teknik konseling agar konseling berjalan lebih sistematis dan efektif. Sebelum peneliti menjabarkan teknik konseling yang digunakan dalam penelitian ini. Berikut adalah langkah-langkah proses konseling yang akan digunakan peneliti menurut Willis secara umum dibagi menjadi beberapa tahapan yaitu :

1. Tahapan awal.
Tahapan ini berlangsung ketika konseli menemukan definisi masalah dengan melakukan assesmen masalah terlebih dahulu
2. Tahapan pertengahan.
Tahapan ini konselor. berfokus untuk penjelajahan dan mengeksplorasi permasalahan konseli serta menetapkan tujuan yang akan dicapai dalam proses konseling
3. Tahapan akhir .
Tahap ini adalah tahap dimana terdapat tindakan yang dilakukan konselor yaitu pelaksanaan konseling serta konselor melakukan follow up atau evaluasi pada proses konseling yang telah dilakukan

Peneliti sudah memamparkan bahwa dalam penelitian ini ketika siswa mengalami dampak dari perceraian orang tua yang menyebabkan siswa tidak dapat menahan diri untuk berpikiran secara irasional sehingga hal tersebut berdampak pada kondisi emosi negatifnya, itulah sebabnya dari beberapa teknik yang ada, peneliti memilih teknik *self talk*. Teknik *self talk* merupakan bagian dari REBT (Rational Emotive Behaviour Therapy). Aeron T Beck menjelaskan bahwa terapi kognitif perilaku dapat membantu konseli memecahkan permasalahan dengan cara restrukturisasi kognitif dan perilaku yang bermasalah. *Self talk* sendiri merupakan dialog atau berkomunikasi dengan diri sendiri, berkomunikasi dengan diri sendiri membuat siswa menjadi lebih mengenali dirinya lebih dalam sehingga memudahkan siswa untuk mengekspresikan perasaannya dan membuat siswa menjadi lebih tenang dalam menghadapi emosi negatifnya.

(Sekar et al., 2020) menjelaskan bahwa terdapat dua jenis *self talk* yaitu *self talk* positif dan *self talk* negatif. Dalam hal ini *self talk* positif individu membangun emosi positif dengan cara memerintahkan dirinya agar bersikap konstruktif serta memunculkan semangat kearah yang lebih baik. Sedangkan *self talk* negatif dapat mengganggu emosi individu karena pernyataan irasionalnya. Teknik *self talk* bertujuan

untuk untuk merubah keyakinan-keyakinan yang irasional dan mengembangkannya menjadi keyakinan yang lebih sehat dan akan menghasilkan *self talk* yang lebih positif. Emosi negatif pada siswa bisa dilatih untuk dikendalikan oleh diri sendiri melalui pelaksanaan kegiatan dalam teknik *self talk*. Cara kerja *self talk* antara lain a). Mengenali dan menemukan *self talk* negatif pada diri individu, b). Mengubah *self talk* negatif menjadi *self talk* positif.

Dengan diterapkannya teknik *self talk* peneliti berharap agar siswa dapat merekonstruksi kognitif yang menyimpang sehingga siswa mampu mengendalikan emosi dan perilakunya kearah yang lebih baik. Dalam proses pengendalian emosi negatif, *self talk* memberikan manfaat terhadap siswa, antara lain memudahkan siswa mengenali emosinya, memiliki kemampuan untuk mengevaluasi diri dan mampu mengambil keputusan dengan baik. Teknik *self talk* juga dapat diterapkan oleh siswa dimanapun dan kapanpun siswa berada serta penerapan teknik ini sangat mudah diterapkan oleh siswa karena disini siswa dapat dengan bebas memilih kata atau kalimat positif yang dapat membangkitkan semangatnya sehingga kata atau kalimat tersebut dapat membuat pemikiran-pemikiran irasionalnya menjadi pemikiran positif yang akan berdampak pada keterampilannya dalam mengendalikan emosi negatif..

Berdasarkan penjelasan diatas penulis merumuskan masalah penelitian yaitu apakah terdapat peningkatan pada keterampilan pengendalian emosi negatif pada siswa korban perceraian orang tua ketika sebelum dan sesudah diberikan konseling individu teknik *Self Talk*. Tujuan penelitian untuk mengetahui hasil dari teknik *self talk* untuk meningkatkan keterampilan mengendalikan emosi negatif pada siswa korban perceraian orang tua, dimana sudah dijelaskan bahwa di SMAN 1 Balongpanggang menunjukkan permasalahan tentang pengendalian emosi negatif siswa korban perceraian orang tua yang tergolong rendah sehingga peneliti berharap penerapan teknik *self talk* dapat memberikan dampak positif bagi pengendalian emosi peserta didik.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan suatu metode penelitian dengan desain yang terstruktur dengan pengumpulan data dilakukan secara sistematis. Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimen, dimana peneliti memberikan perlakuan pada suatu kelompok studi yang sebelum dan sesudah penelitian diberikan sebuah test untuk mengetahui hasilnya. Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu bentuk *one group pretest-postests*

dimana satu kelompok diberikan suatu perlakuan yang sama sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan untuk mengetahui pengaruh antar variable. Data dikumpulkan dengan menggunakan angket yang disebarkan pada siswa ketika sebelum dilakukan eksperimen (*pre-test*) dan sesudah dilakukan eksperimen (*post-test*). Langkah – langkah yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut : 1. Memberikan *Pre-test* untuk mengetahui kondisi awal sebelum diberikan perlakuan, 2. Memberikan layanan bimbingan konseling, dan 3. Memberikan *Post-test* pada subjek penelitian setelah diberikan perlakuan. Berikut dibawah ini adalah tabel desain yang digunakan peneliti .

Tabel 1.Desain Penelitian *one group pretest - postests*.

Pre-test	Treatment	Post-test
P1	X	P2

Keterangan

- P1 :Tes sebelum diberi perlakuan/konseling
- P2 :Tes akhir sesudah diberi perlakuan/konseling
- X :Perlakuan atau pemberian konseling individu teknik *self talk*

Peneliti membuat angket guna menunjang pengumpulan data agar data yang dijabarkan bersifat valid dan kredibel. Angket dibuat untuk mengetahui tingkat kemampuan subjek penelitian dalam mengendalikan emosi negatif. Dalam pembuatan angket terdiri dari 2 aspek yakni aspek pribadi dan lingkungan sekolah. pada aspek pribadi, indikator yang digunakan peneliti yaitu mampu mengatur emosi, Mengatasi dorongan emosi negatif dengan melakukan kegiatan – kegiatan tertentu yang positif dan Mempertahankan sikap positif ketika berada di situasi yang sulit, sedangkan pada aspek lingkungan sekolah indikatornya adalah kemampuan beradaptasi. peneliti membuat total terdapat 39 item, terdapat 17 item yang gugur dalam uji validitas dan realibilitas sehingga peneliti menetapkan terdapat 22 item yang digunakan dalam angket pada penelitian. Uji validitas instrument menggunakan program SPSS dengan rumus koefisien *product momen pearson*. Untuk mengetahui valid atau tidaknya item yaitu dikatakan valid ketika $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$ sedangkan item dikatakan tidak valid ketika $r \text{ hitung} < r \text{ tabel}$. Uji realibilitas menggunakan koefisien *cronbach alpha* . Hasil uji realibilitas pada 22 item pernyataan dalam angket dikatakan reliabel karena nilai pada *cronbach alpha* yang menunjukkan sebesar 0,693 lebih besar dari $r \text{ tabel}$ yaitu 0,423.

Penentuan subjek dalam peneliti ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu penentuan subjek penelitian berdasarkan kriteria tertentu yang telah

ditentukan oleh peneliti dengan kriteria antara lain 1). Siswa yang orang tuanya telah bercerai, 2). Siswa yang berumur 11 sampai 19 tahun, 3). Sedang menjalani pendidikan di SMAN 1 Balongpanggang, 4). Menunjukkan gejala ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi negatif seperti mudah marah

Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji t dengan menggunakan bantuan dari *Microsoft excel*. Uji t digunakan untuk mengetahui tingkat pengendalian emosi siswa korban perceraian orang tua pada saat sebelum dan sesudah diberikan konseling individu teknik *Self Talk*. Berikut dibawah ini adalah penjabaran hipotesis pada penelitian ini :

- Ha : adanya peningkatan atau perbedaan tingkat pengendalian emosi negatif setelah penerapan konseling individu teknik *self talk* pada siswa korban perceraian orang tua
- Ho : tidak adanya peningkatan atau perbedaan tingkat pengendalian emosi negatif setelah penerapan konseling individu teknik *self talk* pada siswa korban perceraian orang tua

HASIL DAN PEMBAHASAN
Hasil

Berdasarkan metode penelitian yang digunakan, peneliti dapat menjabarkan hasil penelitian melalui pengumpulan berupa angket. Angket pre test diberikan kepada subjek penelitian yang sudah sesuai dengan kriteria penelitian yaitu subjek yang terindikasi memiliki pengendalian emosi yang rendah. Dari ketiga peserta didik setelah diberikan pre-test, diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil pre-test 3 konseli

Inisial Peserta Didik	Hasil Pre-Test	Keterangan
FA	55	Rendah
AE	53	Rendah
AL	47	Rendah

Sedangkan menurut hasil Post – Test diperoleh hasil yang menunjukkan suatu peningkatan antara sebelum dengan setelah pemberian konseling individu. Berikut dibawah ini adalah hasil Post – Test pada ketiga peserta didik :

Tabel 3. Hasil Post – Test 3 konseli

Inisial Peserta Didik	Hasil Post – Test	Keterangan
FA	74	Tinggi
AE	73	Tinggi
AL	69	Tinggi

Dari hasil post – test diatas dapat diketahui bahwa terjadinya peningkatan terhadap tingkat pengendalian emosi peserta didik setelah diberikan layanan konseling individu teknik *self talk*, peneliti memperkuat hal tersebut dengan adanya analisis data lanjutan.

Tahap selanjutnya adalah untuk menguji apakah terdapat perbedaan atau peningkatan tingkat pengendalian emosi negatif pada peserta didik korban perceraian orang tua ketika sebelum diberikan konseling individu teknik *self talk* dan sesudah diberikan konseling individu teknik *self talk* serta untuk mengetahui apakah pemberian konseling individu teknik *self talk* ini memberikan dampak yang positif bagi tingkat pengendalian emosi siswa korban perceraian orang tua. Untuk menguji hipotesis penelitian menggunakan uji t pada *microsoft excel*. Penelitian ini menggunakan uji t *paired two sample colerations* dengan *two tail* atau pengujian dua arah karena arah hipotesis belum diketahui dengan kata lain penelitian ini ingin mengetahui ada atau tidaknya perbedaan atau peningkatan ketika sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau treatment. Dasar untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan atau peningkatan yang signifikan antara sebelum dan sesudah konseling ketika *p value* lebih kecil dari 0,05, Berdasarkan hasil yang diperoleh pada uji beda menggunakan *Microsoft excel* menunjukkan *p value* dengan angka 0.001875923 yang lebih kecil dari 0,05 dengan begitu dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan konseling individu teknik *self talk*.

Hasil pre-test yang diperoleh ketiga peserta didik tersebut menunjukkan tingkat pengendalian emosi negatif yang rendah sehingga perlu diterapkannya konseling individu teknik *self talk*. Dengan adanya tingkat pengendalian emosi yang rendah menyebabkan dampak negatif pada kondisi psikis serta perkembangan peserta didik baik dibidang akademik maupun non akademik. Peneliti terlebih dahulu melakukan observasi dan wawancara kepada peserta didik yang menjadi subjek penelitian agar informasi yang didapatkan dapat lebih valid dan menyeluruh,

Pelaksanaan konseling individu dimulai pada tanggal 24 Maret hingga 10 April dengan empat pertemuan. ketiga peserta didik tersebut diberikan post–test dengan tujuan agar dapat diketahui apakah terjadi perbedaan atau peningkatan terhadap tingkat pengendalian emosi negatif yang dimiliki peserta didik. Tidak lupa peneliti juga meminta izin kepada Guru BK untuk melakukan konseling kepada siswa tersebut. Setelah semua merasa sudah memungkinkan untuk dilakukan proses konseling maka peneliti segera proses konseling tersebut. Tempat yang digunakan

peneliti untuk melakukan proses konseling adalah di suatu ruangan dekat lobby sekolah. Ruangan tersebut dipilih peneliti karena ruangnya nyaman dan memiliki suasana yang tenang sehingga sangat mendukung proses pelaksanaan konseling dan konseling dilakukan pada saat jam pulang. Adapun deskripsi atau gambaran peserta didik yang akan mendapat layanan konseling individu serta penjelasan tentang langkah-langkah konseling individu yang dilakukan peneliti adalah sebagai berikut :

1. Siswa FA

Pada saat dilakukan pre-test FA memperoleh skor sebesar 55, setelah diberikan penerapan teknik *self talk* skornya meningkat menjadi 74. Berdasarkan wawancara, konseli menjelaskan bahwa orang tuanya sudah berpisah ketika masih menginjak sekolah dasar. Permasalahan yang dialami konseli yaitu perasaan penolakan dan ditinggalkan dari kedua orang tuanya. Karena menganggap bahwa orang tuanya tidak sayang lagi dengan dirinya. Perasaan tersebut membuat konseli merasa tidak pantas untuk mendapat kasih sayang dari kedua orang tuanya. Selain itu FA selalu memendam permasalahan yang ia alami karena tidak ada tempat untuk bercerita. Hal itulah yang menyebabkan FA menjadi pribadi yang tertutup, mudah sekali tersinggung dan tersulut emosinya ketika ada temannya yang menggangu.

Tabel 4. Proses konseling teknik *self talk*

Attending	Konselor membentuk hubungan dengan mengawali dengan menanyakan hal – hal yang bersifat ringan setelah itu dilanjut dengan menanyakan permasalahan yang dihadapi konseli dan hal yang membuat konseli tertekan sehingga konseli sulit untuk mengendalikan emosinya
Mengidentifikasi <i>self talk</i> negatif dan mengubah ke <i>self talk</i> positif	Disini konseli dibantu untuk menemukan dan menyadari <i>self talk</i> negatif yang ada pada dirinya. Pada sesi ini konseli menulis berbagai <i>self talk</i> negatif. FA menulis “aku tidak berguna”, “orang tuaku tidak bangga kepadaku”, serta “aku tidak memiliki kelebihan”. Setelah itu konselor memberi tugas konseli untuk mengatasi pemikiran irasional berupa <i>self talk</i> negatifnya dengan pembuatan <i>counters</i> yang berisi kalimat – kalimat positif. FA menuliskan “ aku bisa sukses”,

	“aku sabar” “semua masalah pasti ada hikmahnya”.
Mengevaluasi <i>counters</i> dan Penerapan <i>self talk</i> positif	Disini konselor dan konseli mengevaluasi <i>counters</i> yang berisi kalimat positif yang telah dibuat konseli. konselor mengarahkan konseli untuk menerapkan <i>self talk</i> positif yang telah dibuatnya tersebut secara mandiri pada kehidupan sehari-hari sehingga ketika konseli sedang emosi, dapat mengatasinya dengan <i>self talk</i> positif
Evaluasi pelaksanaan konseling	kegiatan yang dilakukan yaitu mengevaluasi pelaksanaan konseling apakah konseli sudah menerapkan <i>self talk</i> positif pada kehidupan sehari-hari.

2. Siswa AE

Pada saat dilakukan pre-test AE memperoleh skor sebesar 53. setelah diberikan penerapan teknik *self talk* skornya meningkat menjadi 73. Perpisahan kedua orang tuanya membuat konseli sangat terpukul sampai berdampak pada keadaan mentalnya. Konseli merasa kesepian karena saat dirumah ia tidak mendapat kasih sayang dari kedua orang tuanya. Permasalahan yang dialami konseli yaitu konseli merasa berbeda dengan teman-temannya karena ia berada pada situasi ketika orang tuanya bercerai, ia merasa hidup ini tidak adil sehingga hal tersebut membuat konseli menjadi pribadi yang mudah sekali menangis dan tersinggung, konseli pernah tiba – tiba menangis saat berada di kelas. Konseli sering mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosinya karena konseli merasa rendah diri dengan keadaan orang tuanya yang sudah berpisah.

Tabel 5. Proses konseling teknik *self talk*

Attending	Konselor membentuk hubungan dengan mengawali dengan menanyakan hal – hal yang bersifat ringan setelah itu dilanjut dengan menanyakan permasalahan yang dihadapi konseli yang membuat konseli tertekan dan kesulitan dalam mengendalikan emosi negatifnya
Mengidentifikasi <i>self talk</i> negatif dan mengubah ke <i>self talk</i> positif	Pada sesi ini konseli menulis <i>self talk</i> negatif yang ada pada dirinya. AE menuliskan “mengapa aku dilahirkan seperti ini”, “orang tuaku tidak

	menyayangiku dan teman-teman tidak menyukaiku” serta “aku tidak tidak punya prestasi”. Setelah itu konselor memberi tugas konseli untuk mengatasi pemikiran irasional berupa <i>self talk</i> negatifnya dengan pembuatan <i>counters</i> yang berisi kalimat – kalimat positif. AE menuliskan “aku yakin rencana Tuhan pasti indah”, “aku bisa juara” serta “aku pasti bisa melewati ini masalah ini dan semua masalah ada jalan keluarnya”.
Mengevaluasi <i>counters</i> dan Penerapan <i>self talk</i> positif	Disini konselor dan konseli mengevaluasi <i>counters</i> yang berisi kalimat positif yang telah dibuat. konselor mengarahkan konseli untuk menerapkan <i>self talk</i> positif yang telah dibuatnya tersebut secara mandiri pada kehidupan sehari-hari.
Evaluasi pelaksanaan konseling	kegiatan yang dilakukan yaitu mengevaluasi pelaksanaan konseling

3. Siswa AL

Pada saat dilakukan pre-test AL memperoleh skor sebesar 47, setelah diberikan penerapan teknik *self talk* skornya meningkat menjadi 69. AL merupakan salah satu siswi korban perceraian orang tua. Konseli mengaku bahwa tekanan dari kondisi keluarganya membuatnya menjadi pribadi yang sulit mengendalikan emosinya karena sebelum orang tuanya berpisah AL sering melihat pertikaian antara kedua orang tuanya. Permasalahan yang dialami konseli yaitu kesulitan menerima kenyataan terhadap kedua orang tuanya yang telah bercerai, ia merasa diabaikan kedua orang tuanya. Hal itu sangat berdampak pada kondisi mentalnya dan emosinya sehingga menyebabkan konseli sering menyendiri dan jarang bersosialisasi dengan teman – temannya, konseli adalah siswa yang mudah tersinggung dan marah terhadap teman – temannya karena hal kecil, peneliti juga menjumpai konseli sering membentak teman – temannya.

Tabel 6. Proses konseling teknik *self talk*

Attending	Konselor mengawali dengan menanyakan hal – hal yang bersifat ringan setelah itu dilanjut dengan menanyakan permasalahan yang dihadapi konseli dan hal yang membuat
-----------	--

	konseli tertekan sehingga konseli sulit untuk mengendalikan emosinya
Mengidentifikasi <i>self talk</i> negatif dan mengubah ke <i>self talk</i> positif	Konseli menulis berbagai <i>self talk</i> negatif yang ada pada dirinya. AL menuliskan “tidak ada yang mengerti keadaanku”, “aku pasti gagal” serta “semua orang tidak menyukaiku”. Setelah itu konselor memberi tugas konseli untuk mengatasi pemikiran irasional berupa <i>self talk</i> negatifnya dengan pembuatan <i>counters</i> yang berisi kalimat – kalimat positif. AE menuliskan “pasti ada orang yang peduli kepadaku”, “aku pasti bisa kalau aku mau berusaha” serta “aku harus bersyukur”.
Mengevaluasi <i>counters</i> dan Penerapan <i>self talk</i> positif	Disini konselor dan konseli mengevaluasi <i>counters</i> yang berisi kalimat positif yang telah dibuat. konselor mengarahkan konseli untuk menerapkan <i>self talk</i> positif yang telah dibuatnya tersebut secara mandiri pada kehidupan sehari-hari.
Evaluasi pelaksanaan konseling	kegiatan yang dilakukan yaitu mengevaluasi pelaksanaan konseling apakah konseli sudah menerapkan <i>self talk</i> positif pada kehidupan sehari-hari.

Pembahasan

Hasil penelitian ini secara khusus menunjukkan bahwa konseling individu teknik *self talk* dapat meningkatkan keterampilan dalam mengendalikan emosinya negatif pada siswa korban perceraian orang tua. Pemberian konseling konseling individu teknik *self talk* bertujuan untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan keterampilan dalam mengendalikan emosinya negatifnya. Teknik *self talk* merupakan bagian dari REBT (Rational Emotive Behaviour Therapy). Aeron T Beck menjelaskan bahwa terapi kognitif perilaku dapat membantu konseli memecahkan permasalahan dengan cara restrukturisasi kognitif dan perilaku yang bermasalah.

Dalam teori REBT (Ahmad et al, 2020), individu pada dasarnya memiliki banyak keunikan dan kecenderungan dalam berpikiran rasional dan irrasional. Ketika individu berpikir secara rasional hal tersebut akan menyebabkan perasaan nyaman dan

bahagia, begitu sebaliknya ketika individu berpikir secara irasional maka akan menyebabkan perasaan yang mengganggu. Dari perasaan yang membuat individu merasa terganggu itulah yang dapat memunculkan gangguan emosi yang mengarah pada ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi negatif. Ketika individu memiliki pikiran positif dan menerapkan self talk positif maka individu cenderung mudah dalam mengendalikan emosi negatifnya karena tanpa disadari ketika individu melakukan self talk positif pada dirinya maka individu dengan mudah mengambil keputusan dan berperilaku secara positif.

Dalam menerapkan teknik *self talk* diharapkan dapat membantu peserta didik untuk mengatur emosinya, siswa korban perceraian orang tua cenderung mengalami permasalahan pada kognitifnya sehingga permasalahan kognitif tersebut berdampak pada perkembangan emosi terutama ketika menghadapi emosi negatif yang muncul. Teknik *self talk* membantu siswa untuk mengendalikan dorongan emosi yang muncul serta menumbuhkan sikap optimisme untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Peserta didik dengan tingkat pengendalian emosi yang rendah, akan memilih untuk mengabaikan dan memendam permasalahan dan hal itu akan menyebabkan tekanan-tekanan yang telah dipendamnya akan meledak sewaktu-waktu dan menimbulkan permasalahan baru yang lebih besar.

Pada penerapan teknik *self talk*, peneliti menggunakan metode *countering*. Metode tersebut merupakan metode utama dalam penerapan teknik self talk. Dalam menerapkan konseling individu teknik self talk, yang menjadi fokus peneliti yaitu dimulai dengan mengidentifikasi berbagai pikiran negatif atau self talk negatif yang dialami oleh peserta didik selanjutnya dengan mengontradiksi pikiran tersebut dengan membuat pernyataan diri yang positif. Karena jika peserta didik memiliki *self talk* positif dan hal tersebut dilakukan secara terus menerus maka akan timbul energi positif dalam diri. Sebaliknya jika peserta didik sering melakukan self talk negatif maka hal tersebut akan berpengaruh pada diri individu dan membuat diri semakin kesulitan dalam menyelesaikan permasalahan hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sella Wanda Pratama dalam tentang konseling individual teknik *self talk* dalam meningkatkan resiliensi (Pratama, 2020)

Peningkatan keterampilan pengendalian emosi negatif pada siswa dapat dilihat dari perubahan perilakunya, yang awalnya mudah tersinggung, mudah marah, mengekspresikan rasa sedih secara berlebihan tetapi setelah proses konseling perilaku siswa tersebut menjadi lebih tenang dalam menyikapi perlakuan teman yang mengganggu atau tidak mudah

tersinggung serta siswa tidak melampiaskan emosi negatifnya secara berlebihan seperti menangis. Selain itu, siswa sedikit merasa lega karena ada sosok yang mau mendengarkan keluh kesahnya tanpa menilai buruk kepadanya karena sebelumnya beberapa siswa tersebut memendam permasalahannya karena tidak ada tempat untuk bercerita. Perubahan perilaku tersebut didukung oleh kegiatan observasi yang dilakukan peneliti pada keadaan siswa di kelas dan proses wawancara pada beberapa teman sekelas dari siswa serta wawancara kepada guru BK.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan pendapat Ellis dalam (Fitri & Adelya, 2017) yang menjelaskan bahwa pikiran atau kognitif dan perilaku saling mempengaruhi satu sama lain. Dengan siswa mengubah cara berpikirnya hal tersebut akan berpengaruh pada perubahan emosi serta perilakunya sehingga apabila siswa berpikir secara rasional atau positif maka hal tersebut akan diikuti oleh emosi serta perilaku yang positif.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Prilly Anna Widiyastuti dalam (*Efektivitas Metode*, 2014) yang berjudul “Efektivitas metode *positive self talk* terhadap peningkatan kepercayaan diri pada siswa kelas VIII SMPN 4 Karanganyar” hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa metode *positive self talk* secara efektif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan cara mengubah cara berpikir siswa pada dirinya sendiri agar lebih positif. Relevansi penelitian di atas yakni memiliki persamaan dalam penggunaan suatu teknik konseling yaitu *self talk* sehingga hal tersebut dapat mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

Penelitian yang dilakukan oleh Gusliadi dkk dalam (Gunawan et al., 2021) yang berjudul “implementasi konseling individual dengan pendekatan *person centered* dalam menangani konsep diri anak dari orang tua yang bercerai”. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling individu dapat digunakan untuk menangani permasalahan terkait konsep diri pada anak dari orang tua yang telah bercerai. Relevansi penelitian tersebut dengan penelitian ini yakni berfokus pada penggunaan konseling individu untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh korban perceraian orang tua. dari hasil penelitian di atas dapat memperkuat penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai penerapan konseling individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Utik Mukaromah dkk dalam (Di & Maguwoharjo, 2020) yang berjudul “layanan konseling individu dalam mengatasi emosi negatif siswa tunanetra di MAN Maguwoharjo”. Hasil penelitian yakni penerapan konseling individu dengan

metode konseling direktif dan eklektif untuk mengatasi emosi negatif berupa marah, sedih, takut dan benci. Konseling individu digunakan untuk menyesuaikan beberapa masalah yang dialami serta karakteristik siswa tunanetra dan konseling individu dinilai mampu untuk mengatasi permasalahan mengenai emosi negatif pada siswa tunanetra. Relevansi penelitian diatas adalah memiliki persamaan yaitu berfokus pada penggunaan konseling individu dalam mengatasi emosi negatif.

Berdasarkan seluruh uraian dan penelitian pendukung diatas maka hasil dari penelitian ini memberikan rekomendasi bahwa penggunaan konseling individu teknik *self talk* dapat meningkatkan keterampilan mengendalikan emosi negatif pada siswa korban perceraian orang tua. Pada pelaksanaan konseling terdapat faktor pendukung dan penghambat antara lain faktor pendukung pelaksanaan konseling individu yang dilakukan peneliti pada peserta didik yaitu kemauan siswa untuk berubah. Berhasilnya suatu layanan sangat tergantung pada kemauan siswa itu sendiri. Jika siswa berkemauan untuk berubah dan lebih mengembangkan potensi yang dimiliki hal itu akan mendukung berhasilnya kegiatan layanan yang diberikan. Sedangkan Faktor penghambatnya adalah Perbedaan karakteristik setiap siswa. Karena terdapat siswa yang cenderung pendiam dan lebih tertutup maka dari itu konselor harus menemukan cara yang tepat untuk membangun komunikasi pada siswa tersebut. Walaupun demikian, kendala – kendala yang dapat menghambat proses pemberian layanan konseling individu dapat ditanggulangi oleh konselor dengan cara lebih memaksimalkan pada faktor – faktor pendukungnya agar proses penerapan konseling individu dapat berjalan dengan lancar dan efektif.

PENUTUP

kesimpulan

Pada penelitian ini upaya yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan siswa yang berkaitan dengan rendahnya tingkat pengendalian emosi negatif pada siswa korban perceraian orang tua yaitu dengan menerapkan konseling individu teknik *self talk* agar permasalahan tersebut tidak menimbulkan dampak negatif yang lebih serius pada proses pembelajaran dan kondisi mental peserta didik. Teknik *self talk* diterapkan agar siswa dapat merekonstruksi kognitif yang menyimpang sehingga siswa mampu mengendalikan emosi dan perilakunya kearah yang lebih baik. Pada penerapan teknik *self talk*, peneliti menggunakan metode *countering*. Dalam menerapkan konseling individu teknik *self talk*, yang menjadi fokus peneliti yaitu dimulai dengan mengidentifikasi berbagai pikiran negatif atau *self talk* negatif yang

dialami oleh peserta didik selanjutnya dengan mengontradiksi pikiran tersebut dengan membuat pernyataan diri yang positif.

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada uji t menggunakan *Microsoft excel* menunjukkan *p value* dengan angka 0.001875923 yang lebih kecil dari 0,05 dengan begitu dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan konseling individu teknik *self talk*. Selain dari hasil post-test, peningkatan keterampilan pengendalian emosi pada peserta didik korban perceraian orang tua dapat dilihat dari perilaku peserta didik yang sebelumnya konseli mudah tersinggung, mudah marah, dan sering menangis, kini konseli menjadi lebih tenang dan dapat mengendalikan emosinya.

Saran

Sehubungan dengan selesainya penelitian yang dilakukan oleh peneliti, terdapat beberapa saran dari peneliti terhadap berbagai pihak, khususnya sebagai berikut :

1. Bagi Siswa
Diharapkan peserta didik yang memiliki tingkat pengendalian emosi yang rendah dapat menerapkan *self talk* positif agar dapat membawa perubahan yang mengarah ke hal yang lebih baik sehingga permasalahan emosi yang sedang dialami tidak berdampak pada kegiatan pembelajaran dan kondisi mental peserta didik tersebut
2. Bagi guru bimbingan dan konseling
Diharapkan guru bimbingan dan konseling tetap memberikan bantuan serta memantau peserta didik korban perceraian orang tua yang memiliki tingkat pengendalian emosi yang rendah agar permasalahan yang dialami oleh siswa dapat teratasi dan diharapkan guru BK tetap menjalin hubungan baik kepada siswa dan pihak lainnya agar proses pelaksanaan layanan dapat berjalan dengan lancar.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Dengan penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian tentang proses pengendalian emosi siswa korban perceraian orang tua, serta diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggali lebih dalam terkait tentang topik penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Afsanepurak, Seyed Abbas, et al. (2012). *The Effect of Self-talk and Mental Imagery on Self-efficacy*

- in Throwing Darts in Adolescent*. International Research Journal of Applied and
- Aziz, Mukhlis. 2015. "Perilaku Sosial Anak Remaja Korban Broken Home Dalam Berbagai Perspektif (Suatu Penelitian Di Smpn 18 Kota Banda Aceh)." *Jurnal Al- Ijtima'iyyah* 1(1):30–50 Basic Sciences, 3(3), 594–600.
- Amanullah, A. S. (2022). Mekanisme Pengendalian Emosi dalam Bimbingan dan Konseling. 02(01), 1–13.
- Bradley T, E. (2015). 40 Teknik Yang Harus dikuasai oleh Setiap Konselor Edisi Kedua. Yogyakarta. Pustaka Belajar
- Desmita. 2015a. "Psikologi Perkembangan." Pp. 217–19 In, Edited By Taufik Iman. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Desmita. 2015b. "Psikologi Perkembangan." P. 220 In *Rr.Pk0074-09-2015*, Edited By T. Iman. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Dewanti, Ayu dan Veronika Suprapti. 2014. Resiliensi Remaja Putri terhadap Problematika Pasca Orang Tua Bercerai. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. Vol 3:No 3. 3 Desember 2014
- Diananda, Amita. 2019. "Psikologi Remaja Dan Permasalahannya." *Journal Istighna* 1(1):116–33.
- Fatchurrahmi, R., Sholichah, M. 2020. "Mindfulness for Adolescents from Broken Home Family." *International Journal of Latest Research in Humanities and Social Science (IJLRHSS)* 04(02):60–65.
- Ayu, I. G., Suwinita, M., Psikologi, P. S., Kedokteran, F., & Udayana, U. (2015). *Perbedaan Kemandirian Remaja Sma Antara Yang Single Father Dengan Single Mother Akibat Perceraian*. 2(1), 59–67.
- Bimbingan, J., Konseling, D. A. N., & Pendidikan, F. I. (2011). *Kecamatan Gunung Pati Semarang Tahun 2010*.
- Di, T., & Maguwoharjo, M. A. N. (2020). *Layanan Konseling Individu Dalam Mengatasi Emosi Negatif Siswa*. May 2017. <https://doi.org/10.14421/Hisbah.2015.122-01>
- Efektivitas Metode*. (2014).
- Fitri, N. F., & Adelya, B. (2017). *Kematangan Emosi Remaja Dalam Pengentasan Masalah*. 2(2), 30–39.
- Gunawan, G., Komalasari, G., & Herdi, H. (2021). *Implementasi Konseling Individual Dengan Pendekatan Person Centered Dalam Menangani Masalah Konsep Diri Anak Dari Orang Tua Yang Bercerai*. 9(4), 343–350.
- Ii, B. A. B., & Teori, L. (2000). *No Title*.
- Muawanah, E., Syariah, F., E-Mail, I. J., Journal, R., & Muawanah, E. (2020). *Studi Komparasi Pemikiran Elly Risman Dan Konsep Perkawinan Islam Dalam Pola Ketahanan Keluarga Untuk Mencegah Kenakalan Remaja*. 1(August), 179–193.
- Pascasarjana Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta Dan*. (2020). 3(2), 1–19.
- Pratama, S. W. (2020). *Konseling individual teknik self talk dalam meningkatkan resiliensi remaja di panti asuhan*
- Sekar, S., Ananda, D., & Apsari, N. C. (2020). *Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19*.
- Yuliani, R. (2013). *Konselor | Jurnal Ilmiah Konseling Emosi Negatif Siswa Kelas Xi Sman 1 Sungai Limau*. 2, 151–155.
- Sundah, Ariantje J. A. 2021. "Jurnal Sosial Dan Teknologi (SOSTECH) Membangun Pola Pikir Produktif Pada Peserta Didik e-ISSN 2774-5155 Broken Home Melalui Pendekatan Konselor Kognitif p-ISSN 2774-5147 Behavior Kelompok Di SMP Kristen Tomohon Yang Diwujudkan Oleh Individu Tersebut Me." 1(11):481–88.
- Pratama, Randi, Syahniar Syahniar, and Yeni Karneli. 2016. "Perilaku Agresif Siswa Dari Keluarga Broken Home." *Konselor* 5(4):238.
- Psikologi, F., & Mada, U. G. (2019). *Rancangan Eksperimen-Kuasi Quasi-Experimental Design*. 27(2), 187–203.
- Walgito, Bimo. 2010. *Bimbingan Konseling Stidu & Karier*. Yogyakarta : C.V ANDI OFFSET
- Wiliis, Sofyan S. 2015. *Konseling Keluarga (Family Counseling)*. Bandung : ALFABETA
- Yuliani, R. (2013). *Konselor | Jurnal Ilmiah Konseling Emosi Negatif Siswa Kelas Xi Sman 1 Sungai Limau*. 2, 151–155.
- Yogyakarta, U. N. (2016). *Membentuk kematangan emosi dan kekuatan berpikir positif pada remaja*