

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

Dalam kajian pustaka ini, akan diuraikan beberapa kerangka konseptual tentang teori-teori para ahli yang berhubungan dengan variabel penelitian. Pada bagian ini akan diuraikan mengenai teknik *self-talk*, layanan konseling kelompok, kemampuan mengelola emosi marah, hasil penelitian terdahulu, kerangka berpikir dan hipotesis penelitian.

A. Teori-teori Tentang Variabel Penelitian

1. Teknik *Self-talk*

a. Pengertian Teknik *Self-talk*

Self-talk merupakan salah satu teknik yang berasal dari *rational-emotive behavior therapy* (REBT) dan pendekatan-pendekatan perilaku-kognitif untuk konseling lainnya yang, bahwa orang memaksakan diri untuk melakukan hal-hal yang tidak masuk akal terhadap dirinya sendiri. *Self-talk* juga adalah satu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *self-talk* yang lebih positif

Menurut Schafer (dalam Erford, 2010:87),

self-talk merupakan'' bentuk pemenuhan diri dan dapat digunakan untuk menantang keyakinan irasional dan membantu dalam mengembangkan pikiran yang lebih sehat, yang akan membimbing pada *self-talk* yang lebih positif lagi''.

Menurut Seligman (dalam Erford, 2010:87),

Teknik *Self-talk* merupakan pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan suportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu. Percakapan seseorang dengan dirinya sendiri biasanya didasarkan atas keyakinan mereka tentang diri sendiri.

Mengacu pada dua pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa *self-talk* merupakan teknik konseling yang biasa digunakan untuk membantu konseli dalam mengendalikan dirinya dengan cara berbicara dengan dirinya sendiri, dengan menentang segala keyakinan yang negatif sehingga ia mampu berpikir yang lebih positif dalam bertindak.

b. Kegunaan Teknik Self-Talk

Menurut Guntur Utomo (2009:2),

Self-talk adalah suatu teknik yang efektif yang digunakan untuk menangani masalah-masalah, seperti kekhawatiran, pengelolaan emosi agar dapat meningkatkan kualitas penampilan, kepercayaan diri dan motivasi diri.

Teknik ini juga dapat digunakan untuk klien-klien yang perlu mengembangkan motivasi. Contohnya, jika seorang klien ingin memotivasi dirinya untuk olahraga, ia dapat mendaftar pernyataan-pernyataan tentang olahraga pada kartu-kartu indeks dan mengambil beberapa diantaranya untuk dibaca setiap hari, hal ini membantu mengubah pernyataan-pernyataan orang dari negatif ke positif dan pada gilirannya ia akan mengembangkan sikap yang lebih baik tentang

berolahraga. Konselor profesional dapat mengerjakan teknik ini kepada klien yang memerlukan bantuan untuk mengelola stres. Oleh karena *self-talk* negatif dapat menghasilkan stres, jika *self-talk* dapat menghasilkan stres yang lebih rendah. Caranya dengan mengubah efek situasi *stressfull* pada klien, stres dapat dikurangi. *Self-talk* positif digunakan untuk membantu anak-anak untuk lebih memfokuskan pada hal-hal positif dari pada negatif dan untuk memperkuat kemampuan dalam menanggulangi serta menguasai segala sesuatu yang bersangkutan dengan diri sendiri.

Tujuannya adalah agar anak mengidentifikasi pikiran-pikiran atau *self-talk* negatif dan mengenali bahwa situasi itu biasanya tidak seburuk kelihatannya. Strategi ini tidak dimaksudkan untuk mengikis perasaan anak atau sebagai suatu pendekatan berpikir positif yang terlalu disederhanakan tetapi strategi ini dimaksudkan sebagai suatu cara untuk membantu seseorang yang memiliki pikiran-pikiran negatif yang tidak realistis untuk mengidentifikasi pola negatif ini dan mengembangkan cara pandang yang lebih realistis dan adaptif.

c. Manfaat Teknik Self-Talk

Menurut Iswari & Hartini (2005:9), manfaat *self-talk* :

- 1) Semakin positif kata-kata yang diucapkan pada diri maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga semakin positif. Jadi sebaiknya meminimalisir penggunaan kalimat yang negatif agar perasaan tidak negatif juga.
- 2) Memberi suasana hati yang positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif.

- 3) Meningkatkan kualitas penampilan, kepercayaan diri dan motivasi diri

d. Tahapan Teknik Self-Talk

Selemba Humanika (2009:34), mengemukakan ada beberapa tahap dalam *self-talk*:

- 1) Menemukan sisi positif dari diri sendiri, yang pernah dikatakan oleh orang lain, kemudian membayangkan dan memvisualisasikan sikap positif tersebut, serta membayangkan ,merubah sisi negatif menjadi positif.
- 2) Berhenti menyalahkan diri sendiri, sekaligus menganalisis kejadian-kejadian buruk yang terjadi supaya tidak berlarut-larut mempengaruhi sikap.
- 3) Berbicara pada diri sendiri secara periodik, sepanjang hari untuk selalu mengevaluasi apa yang telah dilakukan, serta menemukan energi negatif apa yang sering kali muncul di dalam kepala.
- 4) Memberi senyuman kepada diri sendiri, bahkan akan lebih baik jika bisa mengisi hari dengan tertawa. Tertutama ketika merasa stress kemudian melatih diri untuk tertawa akan membuat tekanan menjadi lebih ringan.
- 5) Berinteraksi dengan orang-orang yang memiliki optimisme, karena mereka akan mendukung dan selalu membantu untuk percaya pada kemampuan. Jika sudah berhasil mengundang energi positif, maka akan lebih rileks dalam menerima kritik. Maka alam sadar juga akan lebih terbiasa menghadapi tekanan dengan metode berfikir.

e. Langkah-langkah Dalam Menerapkan Self-Talk

Palmer (2011:514), mengatakan ada beberapa langkah-langkah dalam *self-talk*:

- 1) Hadapi rasa takutmu
Seringkali sesuatu yang kamu anggap buruk sebenarnya tidak seburuk yang kamu bayangkan. Orang-orang yang sukses adalah orang yang bisa keluar dari zona nyaman mereka dan berani melakukan sesuatu yang lebih besar lagi.
- 2) Hidup dalam masa kini
Terlalu larut dalam kesedihan dan penyesalan atau terlalu sering berkhayal membuat kita tidak produktif. Mulailah berkata pada diri sendiri, “apa yangf harus ku lakukan untuk memperbaiki kesalahnku?” agar kamu tidak selalu fokus terhadap kesalahanmu.

- 3) Jauhi pengaruh negatif dari luar
Pengaruh negatif yang ditanamkan dari orang luar seringkali mempengaruhi tindakan kita juga. Ketika banyak orang berkata kamu tidak akan bisa, maka kamu akan cenderung untuk menganggap kamu tidak mampu. Jangan pernah mendengarkan anggapan negatif ketika kamu sudah yakin terhadap apa yang kamu lakukan. Kamu lebih mengerti dirimu sendiri dibandingkan mereka.
- 4) Bebaskan dirimu
“Aku tidak akan bisa mengatasi itu!” atau “itu tidak mungkin!” adalah salah satu self-talk yang membatasi kemampuan dirimu. Gantilah pernyataan-pernyataan itu dengan pernyataan seperti “Bagaimana cara mengatasi itu?”. Bangunlah rasa ingin tahu terhadap sesuatu karena saat anda ingin tahu maka anda akan menemukan banyak hal baru.
- 5) Berlatih untuk menyangkal pikiran yang negatif
Selalu berfikir bahwa yang negatif hanya akan membuat kita merasa stress dan gelisah. Sangkal-lah pikiran-pikiran seperti itu dan fokuslah pada tujuan kita.

2. Layanan Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok merupakan layanan yang mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok, dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok.

Sukardi 2008: 59, “Masalah pribadi itu dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota dibawah pemimpin kelompok (konselor)”

Adapun beberapa pendapat para ahli tentang konseling kelompok sebagai berikut:

Menurut Prayitno, (Vitalis, 2008:63),

Layanan konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok ialah suasana yang hidup, yang berdenyut, yang bergerak, yang ditandai dengan adanya interaksi antar sesama anggota kelompok.

Menurut Winkel dan Hastuti, (2004:198),

Layanan konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina, dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik.

Dari beberapa pendapat ahli tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu kelompok kecil yang di dalamnya terjadi komunikasi antar pribadi yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan untuk mengungkapkan masalah yang dialaminya kepada sesama anggota dan konselor dengan suasana yang hidup yang ditandai dengan adanya interaksi antar sesama anggota kelompok. Dimana komunikasi antar pribadi tersebut dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi.

Menurut Tohirin, (2007:181),

Melalui konseling kelompok hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan dilakukan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal.

Tujuan konseling kelompok menurut Prayitno, (Vitalis, 2008:63):

- 1) Melatih siswa agar berani bicara di hadapan orang banyak
- 2) Melatih siswa dapat bertoleransi dengan temannya
- 3) Mengembangkan bakat dan minat masing-masing
- 4) Mengentaskan permasalahan-permasalahan yang dihadapi kelompok
- 5) Melatih siswa untuk berani melakukan sharing dalam kelompok

Sementara itu menurut Winkel (Kurnanto,2013:10), konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan, yaitu :

- 1) Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri.
- 2) Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.
- 3) Para anggota kelompok memperoleh kemampuan pengatur dirinya sendiridan mengarahkan hidupnya sendiri.
- 4) Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain.
- 5) Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- 6) Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak.
- 7) Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama.
- 8) Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain.
- 9) Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota yang lain secara terbuka dengan saling menghargai dan menaruh perhatian.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah mampu menyelesaikan masalah yang dialami anggota kelompok, yang dilakukan bersama seluruh anggota kelompok dengan berkomunikasi secara terbuka dan saling menghargai satu sama lain sehingga kegiatan konseling kelompok dapat terarah dan tercapainya tujuan secara optimal.

c. Asas-asas Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2005:141), ada beberapa asas konseling kelompok sebagai berikut:

1. Asas Kerahasiaan.
Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan konseling kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar anggota kelompok,
2. Asas Kesukarelaan.
Kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor. Kesukarelaan terus menerus dibina melalui upaya pemimpin kelompok mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan konseling kelompok. Dengan kesukarelaan itu anggota kelompok akan mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.
3. Asas Keterbukaan
Dinamika kelompok dalam konseling kelompok semakin intensif dan efektif apabila semua anggota kelompok secara penuh terbuka. Siswa secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu ataupun ragu. Para peserta konseling kelompok semakin dimungkinkan memperoleh hal-hal yang berharga.
4. Asas Kekinian
Memberikan isi aktual dalam pembahasan yang dilakukan, anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi berlaku sekarang. Hal-hal yang akan datang direncanakan sesuai dengan kondisi yang ada sekarang.
5. Asas kenormatifan dipraktikkan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertatakrama dalam kegiatan kelompok, dan dalam mengemas isi bahasan.

6. Asas Keahlian diperlihatkan oleh pemimpin kelompok dalam mengelola kegiatan kelompok dalam mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan.

Dari asas-asas konseling kelompok di atas maka dapat disimpulkan bahwa dalam konseling kelompok sangat diperlukan asas-asas seperti asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas kekinian, asas kenormatifan dan asas keahlian. Dengan asas-asas konseling kelompok tersebut anggota kelompok lebih aktif dan terbuka dalam mengutarakan masalahnya dan pendapatnya dalam pemecahan masalah, serta akan menumbuhkan sikap saling percaya antar anggota kelompok dalam menjaga rahasia karena didasari atas asas kerahasiaan.

d. Tahap-tahap Konseling Kelompok

Menurut Prayitno, (2012:69), layanan konseling kelompok berlangsung melalui empat tahap yaitu:

1. Tahap Pembentukan
Tahap ini tahap pengenalan dan pelibatan dari anggota kedalam kelompok dengan bertujuan agar anggota memahami maksud konseling kelompok. Pemahaman anggota kelompok memungkinkan anggota kelompok aktif berperan dalam kegiatan konseling kelompok yang selanjutnya dapat menumbuhkan minat pada diri mereka yang mengikutinya. Pada tahap ini bertujuan untuk menumbuhkan suasana saling mengenal, percaya, menerima dan membantu teman-teman yang ada dalam kelompok.
2. Tahap Peralihan
Tahap ini tahap transisi dari tahap pembentukan ke tahap kegiatan dalam menjelaskan kegiatan apa yang akan dilaksanakan, pemimpin kelompok dapat menegaskan jenis kegiatan konseling kelompok tugas atau bebas. Setelah jelas kegiatan apa yang akan dilaksanakan maka tidak akan muncul keragu-raguan atau belum siapnya anggota kelompok.
3. Tahap Kegiatan
Tahap ini merupakan tahap penting dalam konseling kelompok dengan suasana yang ingin dicapai, yaitu terbahasnya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok dan

terciptanya suasana untuk pengembangan diri, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi maupun menyangkut pendapat yang dikemukakan oleh kelompok.

4. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini terdapat dua kegiatan yaitu penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (*follow up*). Tahap ini merupakan tahap penutup dari serangkaian kegiatan konseling kelompok dengan tertuntasnya topik yang telah dibahas oleh kelompok tertentu. Dalam kegiatan kelompok terpusat pada pembahasan dan penjelasan kemampuan anggota kelompok untuk menetapkan hal-hal yang telah diperoleh melalui layanan konsling kelompok dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu pemimpin kelompok berperan untuk memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok.

3. Mengelola Emosi Marah

a. Pengertian Emosi

Emosi berasal dari bahas Latin, yaitu *emovere*, yang berarti bergerak jauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecendrungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Goleman (2002:411) mengatakan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecendrungan untuk bertindak. Emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dari dalam diri individu, sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologis terlihat tertawa dan emosi sedih mendorong seseorang terlihat menangis.

Chaplin (dalam Safaria, 2012:12), merumuskan emosi sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dan perubahan perilaku.

Walgito, 2012: 10,

Emosi cenderung terjadi dalam kaitannya dengan perilaku yang mengarah (*approach*) atau menyingkir (*avoidance*) terhadap sesuatu. Jika seseorang mengalami ketakutan mukanya menjadi pucat, jantungnya berdebar-debar, jadi adanya perubahan kejasmanian sebagai rangkaian dari emosi yang dialami oleh individu yang bersangkutan.

Dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu perubahan perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak terhadap rangsangan dari luar dan dari dalam diri individu mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya, dan perubahan perilaku pada umumnya yang disertai adanya ekspresi kejasmanian. Emosi dasar yang berkaitan dengan kematangan emosi adalah marah. Pada penelitian ini peneliti membatasi pada salah satu emosi yaitu emosi marah.

b. Pengertian Emosi Marah

Menurut Davidson (dalam Safaria, 2012:74) marah merupakan suatu emosi yang memiliki ciri-ciri aktivitas sistem syaraf simpatetik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat yang disebabkan adanya kesalahan.

Menurut Chaplin (dalam Purwanto dan Mulyono, 2016:8) marah adalah reaksi emosional akut yang ditimbulkan oleh sejumlah situasi

yang merangsang, termaksud ancaman, pengekangan diri, kekecewaan atau frustrasi.

Marah disebut juga sebagai perasaan agresif, dan menjadi sumber munculnya agresi. Goleman (2002:441) mengatakan bahwa orang yang mengalami emosi marah dapat melakukan tindakan agresif seperti mengamuk, marah besar, jengkel, tersinggung, bermusuhan, beringas dan tindak kekerasan.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa marah adalah bentuk emosi yang ditimbulkan dari rasa tidak suka dari suatu kondisi yang menimbulkan emosi negatif yang mempengaruhi perubahan fisik, kognisi, serta psikologi seseorang yang mendorong individu bertindak agresif. Marah yang tidak dapat dikendalikan menimbulkan tindakan-tindakan agresif, yang berdampak pada ketidaknyamanan sosial di lingkungannya.

c. Ciri-ciri Emosi Marah

Hamza (dalam Purwanto dan Mulyono, 2016:16) menjabarkan secara rinci tentang ciri-ciri yang dapat dilihat apabila seseorang marah yaitu sebagai berikut :

- 1) Ciri pada wajah, yaitu berupa perubahan warna kulit menjadi kuning pucat, tubuh terutama pada ujung-ujung jari bergetar keras, bola mata memerah, hidung kembang kempis, gerakan menjadi tidak terkendali, serta terjadi perubahan-perubahan lain pada fisik.
- 2) Ciri pada lidah, yaitu dengan meluncurnya makian, celaan, kata-kata kasar, dan ucapan-ucapan yang menyakitkan yang membuat orang yang berakal sehat menjadi risih mendengarkannya.
- 3) Ciri pada anggota tubuh seperti terkadang menimbulkan keinginan untuk memukul, melukai, merobek bahkan membunuh. Jika

amarah tersebut tidak dilampiaskan pada orang yang dimarahinya, kekesalannya akan berbalik pada dirinya sendiri.

- 4) Ciri pada hati yaitu di dalam hatinya akan timbul rasa benci, dendam, dan dengki, menyembunyikan keburukan, merasa gembira dalam duka, dan merasa sedih atas kegembiraannya, memutuskan dan menjelek-jelekkan.

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri emosi marah dapat dilihat dari ciri pada fisik seperti yang nampak pada wajah, lidah, dan anggota tubuh lain.

d. Dampak Emosi Marah

Menurut Gie (2001:112) ada beberapa bahaya emosi marah antara lain sebagai berikut :

- 1) Bahaya fisiologis
Marah dan kekecewaan yang terjadi akan mempengaruhi kesehatan seseorang. Hal tersebut dapat menimbulkan hipertensi, stres, depresi, maag, gangguan jantung, insomnia, bahkan serangan jantung yang dapat menyebabkan kematian secara mendadak.
- 2) Bahaya Psikologis
Emosi marah dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis yang membahayakan. Setelah sadar diri atau tenang kembali, biasanya individu yang marah akan dipenuhi rasa penyesalan terhadap perbuatannya yang tidak patut. Luapan emosi marah dapat memutuskan tali cinta kasih dan mengacaukan komunikasi, dan secara umum dapat memberikan hambatan psikologis dan keseimbangan.
- 3) Bahaya Sosial
Emosi marah dapat menimbulkan bahaya sosial yang sangat mahal. Disamping itu emosi marah mengakibatkan terjadinya disharmonis, seperti putus hubungan dengan yang dicintai, terputusnya tali persaudaraan, kehilangan pekerjaan. Individu yang mudah marah akan di jauhi teman-temannya dan bahkan mungkin dapat dibenci oleh orang terdekat.

Berdasarkan berbagai uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dampak dan akibat emosi marah ada tiga yaitu bahaya fisiologis yang berdampak pada fisik, bahaya psikologis yang berdampak pada mental,

dan bahaya sosial yang berdampak pada hubungan dengan lingkungan sosial.

e. Pengertian Kemampuan Mengelola Emosi Marah

Menurut Goleman (2002:58)

mengelola emosi marah adalah menangani perasaan agar dapat terungkap dengan baik. Kemampuan mengelola emosi marah merupakan kecakapan yang bergantung pada kesendirian yaitu mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi atau kemampuan untuk mengatur perasaan, menenangkan diri dari kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan, dengan tujuan untuk keseimbangan emosi.

Menurut Clifford (dalam Septia Muti Fadhila, 2012:28)

“mengelola emosi marah adalah kemampuan mengurangi perasaan emosional serta perilaku *physiologis* yang menyebabkan munculnya marah, dan merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi marah yang dimiliki dan memberikan respon terhadap hal tersebut dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan sekitar.

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa mengelola emosi marah adalah kemampuan mengontrol atau mengendalikan emosi marah atau menangani emosi marah yakni mampu mengekspresikan emosi marah atau mengontrol emosi marah sebagai respon terhadap kondisi lingkungan yang kurang menyenangkan dengan cara yang tepat.

f. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Mengelola Emosi Marah

Menurut Purwanto dan Mulyono (2016:18), ada dua faktor yaitu faktor fisik dan psikis :

1. Faktor fisik, kelelahan yang berlebihan, zat-zat tertentu yang menyebabkan emosi marah dan hormon kelamin.

2. Faktor psikis

- a) Rasa rendah diri, yaitu menilai dirinya sendiri lebih rendah dari yang sebenarnya. Orang ini akan mudah tersinggung dan mudah sekali marah.
- b) Sombong, yaitu menilai dirinya sendiri sangat penting sehingga melebihi kenyataan yang sebenarnya. Jika yang diharapkan tidak terpenuhi, maka dengan sangat wajar akan menjadi marah.
- c) Egoistis, yaitu menilai dirinya sangat melebihi kenyataan. Orang yang bersifat demikian akan mudah marah karena selalu terbentur dengan pergaulan sosial yang bersifat apatis.

Sedangkan Hurlock (dalam Septia Muti Fadhila, 2012:33)

menjelaskan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan mengelola emosi marah antara lain:

- 1) Usia, semakin bertambah usia seseorang maka akan semakin tinggi kemampuan mengontrol emosi marahnya.
- 2) Pendidikan, melalui pendidikan diharapkan ilmu dan pengalaman seseorang semakin bertambah sehingga mampu menguasai dan mengatasi emosi marahnya secara baik dan bersikap rasional.
- 3) Jenis kelamin, jenis kelamin laki-laki lebih mudah mengekspresikan emosi marahnya dari pada jenis kelamin perempuan.
- 4) Figur orang tua, figur orang tua terhadap pembentukan ekspresi kemarahan anak, maka sejak kecil anak belajar mengekspresikan marahnya dengan cara-cara yang sama dengan orang-orang yang dekat dengannya.
- 5) Pandangan dan kepercayaan terhadap lingkungan. Pandangan dan kepercayaan tentang diri dan lingkungan sekitar mempengaruhi reaksi individu terhadap emosi yang dialaminya.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kemampuan mengelola emosi marah meliputi: pertama, faktor internal yang merupakan kondisi dari dalam diri sendiri seperti kondisi fisik (umur, jenis kelamin, dst), psikis dan kebiasaan-kebiasaan yang ditunjukkan dalam merespon masalah

yang dialami. Kedua, faktor eksternal yang berasal dari dalam keluarga , budaya dan lingkungan sekitar yang menjadi model dalam memancing respon emosional remaja.

g. Aspek-Aspek Kemampuan Mengelola Emosi Marah

Menurut Goleman (dalam Robikanwardani, 2011: 3) aspek mengelola emosi marah dapat dilihat dari:

- 1) Mengenali emosi marah
Kemampuan mengenali emosi marah ditunjukkan untuk mengenali perasaan marah sewaktu emosi marah muncul dalam diri sehingga individu tidak dikuasai oleh amarah.
- 2) Mengendalikan emosi marah
Seseorang yang dapat mengendalikan emosi marah tidak membiarkan dirinya dikuasai oleh emosi marah. Kemarahan yang tidak terkendali dapat menimbulkan perilaku agresif baik verbal maupun non verbal.
- 3) Meredakan emosi marah
Meredakan amarah merupakan kemampuan untuk menenangkan diri sendiri setelah individu marah. Salah satu strategi yang dilakukan individu secara umum untuk meredakan marah adalah pergi menyendiri, jalan-jalan, olahraga, menarik nafas dalam-dalam.
- 4) Mengungkapkan emosi marah secara asertif
Orang yang asertif dapat mengungkapkan perasaan marahnya secara jujur dan tepat tanpa melukai perasaan orang lain.

B. Hasil Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Penelitian terdahulu merupakan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya dengan tujuan untuk mendapatkan hasil tertentu sesuai dengan kondisi yang ada. Penelitian terdahulu sangat bermanfaat bagi peneliti pemula sebagai acuan serta pembanding untuk melaksanakan penelitian berikutnya. Adapun penelitian terdahulu yang telah dilakukan yaitu:

Penelitian yang berhubungan dengan teknik self-talk pernah dilakukan oleh Noviana Diswantika (2010) dengan judul Efektifitas Teknik *Self-Talk* Dalam Pendekatan Konseling Kognitif Untuk Meningkatkan Disiplin Diri Siswa dengan hasil yang dicapai penelitian mengindikasikan tingkat disiplin diri peserta didik kelas X SMK PGRI 2 Kota Bandar Lampung termasuk kategori sedang menuju tinggi.

Penelitian yang berhubungan dengan kemampuan mengelola emosi marah dilakukan oleh Nova Farid Hudaya (2015) dengan judul Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik *Anger management* Pada Siswa Kelas X Teknik Komputer dan Jaringan SMK Muhammadiyah 1 Moyudan dengan hasil emosi marah yang dialami siswa memiliki pengaruh pada interaksi sosial pada siswa lain, guru, sekolah dan dapat menghambat proses adaptasi emosi siswa seperti kurangnya komunikasi interpersonal siswa dengan siswa lain dan guru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Teknik *Anger Management* dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas X TJK SMK Muhammadiyah 1 Moyudan. Peningkatan yang signifikan dibuktikan dengan hasil skor skala kemampuan mengelola emosi marah dan rata-rata skor *pre test* 101,38; *post test* 117,22, rata-rata kenaikan yaitu 15,83.

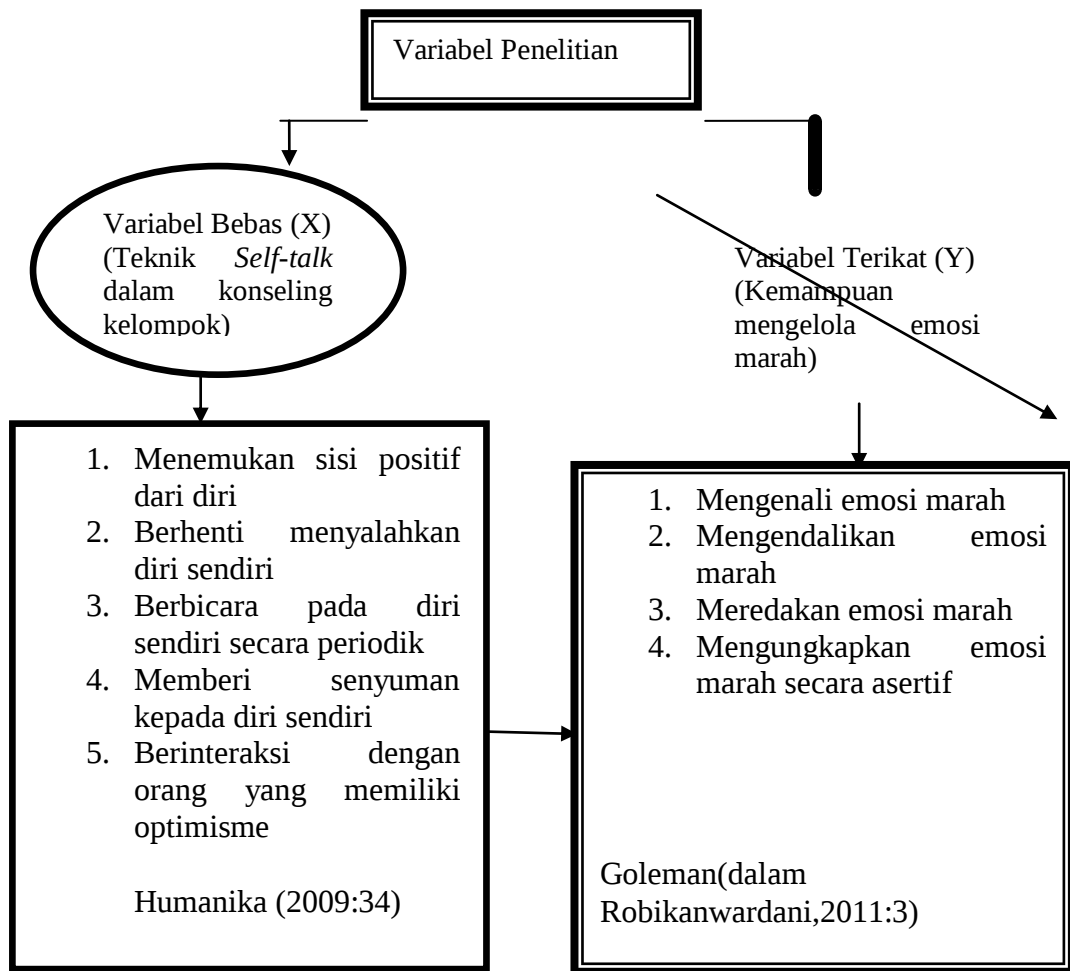
Dari kedua hasil penelitian terdahulu di atas, terdapat kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, yakni *self-talk* dan kemampuan mengelola emosi marah. Untuk hasil penelitian yang pertama terdapat persamaan variabel X yaitu teknik *self-talk*, dan pada hasil penelitian kedua

terdapat pada variabel Y yaitu kemampuan mengelola emosi marah. Sedangkan perbedaan dari hasil penelitian terdahulu diatas dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu pada penelitian terdahulu yang pertama *self-talk* untuk meningkatkan disiplin diri, dan pada penelitian terdahulu yang kedua yaitu teknik *Anger management* dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah. Hal ini merupakan titik perbedaan karena pada penelitian ini peneliti meneliti tentang efektivitas teknik *self-talk* melalui layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa di sekolah.

C. Kerangka Konseptual

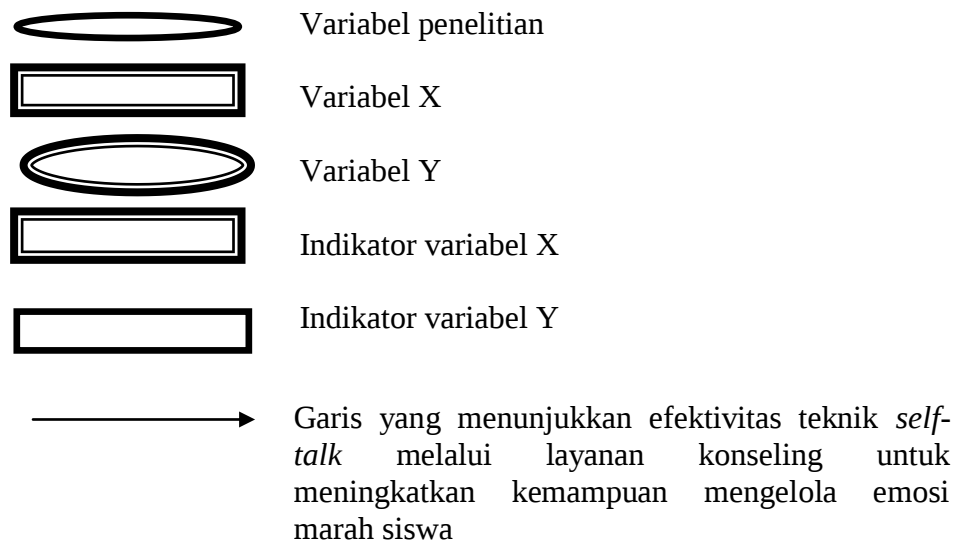
Sekaran (dalam Sugiyono, 2010:90) mengemukakan bahwa kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah penting. Selanjutnya kerangka berpikir yang baik akan dapat menjelaskan secara teoritis hubungan antar variabel yang diteliti.

Berdasarkan landasan teori yang telah dikemukakan maka terkait penelitian ini dapat disusun suatu kerangka pemikiran sebagaimana tampak pada bagan berikut:



Bagan I : Kerangka Konseptual Penelitian

Keterangan Bagan:



D. Hipotesis Penelitian

Menurut Arikunto (2012:110) “hipotesis adalah suatu jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai mendapat bukti-bukti kebenaran dari data yang terkumpul”. Hipotesis dibedakan atas dua bentuk yaitu hipotesis nol (H_0) yaitu hipotesis yang menyatakan tidak adanya hubungan atau korelasi antara sesuatu (Variabel X) dengan sesuatu yang lainnya (Variabel Y), dan hipotesis kerja (H_a) yaitu hipotesis yang menyatakan adanya hubungan atau korelasi antara sesuatu (Variabel X) dengan sesuatu yang lainnya (Variabel Y).

Berdasarkan pendapat di atas maka hipotesis penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

- a. Hipotesis nol (H_0) : “Penerapan teknik *self-talk* melalui layanan konseling kelompok tidak efektif meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII^H SMP Negeri 10 Kupang Tahun pelajaran 2018/2019.
- b. Hipotesis kerja (H_a) : “Penerapan teknik *self-talk* melalui layanan konseling kelompok efektif meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII^H SMP Negeri 10 Kupang tahun pelajaran 2018/2019.