

Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self-Control* Bermuatan Konsep *STOIS* dalam Mereduksi Emosi Negatif pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan

Nadiya Nurhasanah¹, M. Fauzi Hasibuan²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia

Email : nadiyanurhasanah05@gmail.com¹, fauzihisibuan@umsu.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Control* Bermuatan Konsep *Stois* Untuk Mereduksi Emosi Negatif pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2023/2024. Jenis penelitian ini ialah kuantitatif dengan metode eksperimen, yaitu *one grup pretest and posttest design*. Populasi yang berjumlah 43 siswa, sedangkan untuk menentukan sampel penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yakni 6 siswa Kelas X. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket yang berjumlah 25 item pernyataan. Penelitian ini menggunakan *Wilcoxon* dan juga menggunakan SPSS 29. Berdasarkan hasil penelitian ini maka diperoleh pada *sig. (2-tailed)* yaitu $0,027 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Disimpulkan adanya perbedaan antara hasil pretest dan posttest terkait kontrol diri siswa terhadap emosi negatif. Dengan demikian terdapat pengaruh pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Control* Bermuatan Konsep *Stois* untuk Mereduksi Emosi Negatif pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2023/2024.

Kata Kunci: *Emosi Negatif, Konseling Kelompok, Self-Control, Stois.*

The Effectiveness of Self-Control Technique Group Counseling Services Containing the STOIS Concept in Reducing Negative Emotions in Class X Students of SMA Muhammadiyah 01 Medan

Abstract

This study aims to determine the effect of implementing Self-Control Technique Group Counseling Services Containing Stoic Concepts to Reduce Negative Emotions in Class X Students of SMA Muhammadiyah 01 Medan in the 2023/2024 Academic Year. This type of research is quantitative with an experimental method, namely one group pretest and posttest design. The population is 43 students, while to determine the sample of this study using purposive sampling, namely 6 Class X students. The instrument used in this study used a questionnaire consisting of 25 statement items. This study uses Wilcoxon and also uses SPSS 29. Based on the results of this study, it was obtained in sig. (2-tailed) which is $0.027 < 0.05$ then H_0 is rejected and H_a is accepted. It is concluded that there is a difference between the pretest and posttest results regarding students' self-control over negative emotions. Thus, there is an influence of the implementation of Self-Control Technique Group

Counseling Services Containing Stoic Concepts to Reduce Negative Emotions in Class X Students of SMA Muhammadiyah 01 Medan in the 2023/2024 Academic Year.

Keywords: *Negative Emotions, Group Counseling, Self-Control, Stoic.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang kompleks dan krusial dalam kehidupan seseorang. Periode ini ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang cepat, yang sering kali memunculkan gejolak emosi yang signifikan (Atina, *et.al.*, 2022). Pada masa ini, remaja mulai membentuk identitas diri, mengeksplorasi kemandirian, dan mencari tempat mereka dalam lingkungan sosial. Proses ini tidak jarang disertai dengan perasaan tidak stabil dan emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, dan kesedihan (Norvia, *et.al.*, 2022).

Berdasarkan hasil observasi yang telah peneliti lakukan kepada siswa kelas X-1 dan X-2 SMA Muhammadiyah 1 Medan dan wawancara kepada guru BK. Dari data yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat peserta didik yang mengalami emosi negatif. Bentuk emosi negatif yang dialami siswa berupa kekhawatiran terhadap suatu hal yang belum terjadi, takut akan kegagalan, cemas berlebihan, *overthinking* terhadap penilaian orang sekitar dan mudah merasa kecewa. Perasaan tersebut mengakibatkan siswa sulit untuk berkonsentrasi pada pembelajaran, merasa tidak percaya diri, mudah marah dan dapat menimbulkan perkelahian antar siswa (Pratiwi, *et.al.*, 2020).

Penanganan yang efektif terhadap emosi negatif pada remaja sangat penting untuk mendukung perkembangan psikologis yang sehat. Berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk membantu remaja mengelola emosi mereka, salah satunya adalah konseling kelompok. Konseling kelompok menawarkan ruang bagi remaja untuk berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan dari teman sebaya di bawah bimbingan seorang konselor (Darmayanti & Harahap, 2022).

Teknik pengendalian diri berbasis filosofi stoik merupakan salah satu pendekatan yang dapat diterapkan dalam konseling kelompok. Stoikisme menekankan pada pengembangan kebijaksanaan dan ketenangan pikiran melalui pengendalian diri dan pemikiran rasional (Ubaidillah, 2023). Prinsip-prinsip stoik, seperti menerima hal-hal yang tidak dapat diubah dan fokus pada reaksi yang dapat dikendalikan, diyakini dapat membantu individu mengatasi emosi negatif dengan lebih efektif (Rerung, *et.al.*, 2022). Dengan demikian, konseling kelompok teknik kontrol diri dengan bermuatan konsep *stois* mempunyai potensi besar sebagai alternatif untuk mereduksi emosi negatif pada diri peserta didik.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *one-group pretest-posttest* untuk mengukur perubahan emosi negatif sebelum dan sesudah intervensi (Sugiyono, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di SMA Muhammadiyah 01 Medan yang berjumlah 43 siswa. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu sebanyak 6 siswa yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu, seperti tingkat emosi negatif yang tinggi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner

dengan 25 butir pertanyaan yang dirancang untuk mengukur tingkat emosi negatif pada siswa. Kuesioner ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Data dikumpulkan melalui dua tahap, yaitu pretest dan posttest. Pretest dilakukan sebelum pelaksanaan konseling kelompok, sedangkan posttest dilakukan setelah intervensi selesai. Setiap siswa diminta untuk mengisi kuesioner pada kedua tahap tersebut. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* dengan bantuan software SPSS 29. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk menguji perbedaan skor pretest dan posttest (Assinghly, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan diberikan pengukuran data pre-test dan post-test yaitu untuk mengetahui apakah berpengaruh atau tidak berpengaruh dilakukannya layanan konseling kelompok teknik *self control* bermuatan konsep *stois* untuk mereduksi emosi negatif siswa kelas X SMA Muhammadiyah 1 Medan. Berikut tabel hasil nilai Pre-test siswa terkait kendali diri terhadap emosi negatif.

Tabel 1. Hasil Pre-Test

No.	Inisial Responden	Nilai Pre-test	
		Skor	Kategori
1.	AF	57	Sedang
2.	AK	46	Rendah
3.	RUN	54	Rendah
4.	FA	58	Sedang
5.	MZ	46	Rendah
6.	AHR	61	Sedang
Rata-rata		53,6	Rendah

Gambaran emosi negatif siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* bermuatan konsep *stois* pada siswa sebagai responden dalam penelitian ini dikategorikan Rendah karna kurangnya pemahaman terkait kontrol diri terhadap emosi negatif yang memiliki nilai rata-rata 53,6.

Setelah memberikan perlakuan layanan konseling kelompok teknik *self control* bermuatan konsep *stois*, kemudian peneliti mengukur tingkat emosi negatif siswa pada kelompok. Adapun hasil posttest tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Post-Test

No.	Inisial Responden	Nilai Post test	
		Skor	Kategori
1.	AF	72	Tinggi
2.	AK	62	Sedang
3.	RUN	70	Tinggi
4.	FA	71	Tinggi
5.	MZ	73	Tinggi
6.	AHR	86	Sangat Tinggi
Rata-rata		72,3	Tinggi

Setelah dilaksanakannya layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* bermuatan konsep *stois* pada siswa adanya peningkatan yang signifikan terhadap pemahaman kontrol diri dari emosi negatif dengan rata-rata 72,3 sehingga dikategorikan Tinggi. Untuk pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan Rumus dengan bantuan SPSS Statistic versi 29. *Wilcoxon t-test* digunakan untuk mendapatkan hasil rata-rata sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan (Pretest-Posttest).

Tabel 3. Rata-rata Hasil Pre-Test dan Post-Test

	Post Test – Pre Test
Z	-2,207
Asymp. Sign. (2-tailed)	0,027

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai $p = 0.027$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest ($p < 0.05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik pengendalian diri berbasis *stois* efektif dalam mengurangi emosi negatif pada siswa. Temuan ini konsisten dengan teori stoikisme yang menyatakan bahwa pengendalian diri dan pemikiran rasional dapat membantu individu mengatasi emosi negatif. Teknik ini membantu siswa untuk lebih fokus pada hal-hal yang bisa mereka kendalikan dan menerima keadaan yang tidak dapat mereka ubah.

Dari perspektif praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konselor sekolah dapat mengintegrasikan teknik *self control* bermuatan konsep *stois* dalam sesi konseling kelompok untuk membantu siswa mengelola emosi negatif. Teknik ini dapat diajarkan melalui latihan-latihan regulasi emosi dan refleksi diri yang berfokus pada pemikiran rasional. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain ukuran sampel yang kecil dan hanya mencakup satu sekolah. Untuk generalisasi hasil yang lebih luas, penelitian selanjutnya perlu melibatkan sampel yang lebih besar dan mencakup berbagai sekolah.

Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan program konseling kelompok dengan teknik pengendalian diri berbasis *stois* yang lebih terstruktur dan komprehensif. Selain itu, penelitian dapat dilakukan dengan metode eksperimen yang lebih ketat, seperti desain kelompok kontrol.

Pembahasan

Konseling kelompok adalah salah satu metode yang efektif dalam membantu remaja mengatasi emosi negatif. Melalui konseling kelompok, remaja dapat berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan dari teman sebaya. Fahmi & Slamet (2016) menyatakan bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan rasa solidaritas dan memberikan rasa aman bagi anggota kelompok untuk mengungkapkan perasaan mereka.

Penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam mengurangi emosi negatif pada remaja. Saputra, *et.al.* (2023) mengungkapkan bahwa interaksi dalam kelompok dapat membantu remaja memahami bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah emosional mereka, sehingga mereka dapat belajar dari pengalaman orang lain dan menemukan strategi pengelolaan emosi yang efektif.

Stois adalah aliran filsafat yang berasal dari Yunani kuno yang menekankan pada pengendalian diri dan ketenangan batin sebagai cara untuk mencapai kehidupan yang baik. Konsep stois mengajarkan bahwa individu dapat mencapai ketenangan batin dengan

mengendalikan reaksi emosional mereka terhadap situasi eksternal (Ilham, *et.al.*, 2024). Teknik self-control berbasis stoisis melibatkan latihan untuk mengelola pikiran dan emosi negatif dengan cara mengubah perspektif terhadap situasi yang dihadapi.

Simangunsong (2024) menyatakan bahwa stois dapat membantu individu untuk mengurangi kekhawatiran dan kecemasan dengan fokus pada apa yang dapat mereka kendalikan dan menerima apa yang tidak dapat mereka kendalikan. Penelitian ini mengadaptasi konsep stoisis untuk digunakan dalam konseling kelompok dengan tujuan membantu siswa mengelola emosi negatif mereka.

Emosi negatif adalah perasaan yang timbul akibat situasi yang tidak menyenangkan dan dapat mempengaruhi kesehatan mental individu. Pada remaja, emosi negatif sering kali muncul akibat tekanan akademik, konflik sosial, dan perubahan hormonal. Emosi negatif yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik remaja (Ananda, *et.al.*, 2022).

Emosi negatif adalah respons emosional yang tidak menyenangkan yang muncul sebagai reaksi terhadap situasi yang dianggap tidak menyenangkan atau merugikan. Menurut Amilin & Lukitaningsih (2014), ketika individu merasakan emosi negatif, dampaknya adalah perasaan tidak menyenangkan dan menyusahkan. Emosi negatif yang sering dialami remaja termasuk marah, sedih, cemas, dan frustrasi. Pada masa remaja, perubahan fisik dan psikologis yang cepat dapat meningkatkan risiko munculnya emosi negatif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya perbedaan antara dilakukan sebelum dan sesudah dilaksanakannya layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* bermuatan konsep *stois*. Di mana ditunjukkan dengan angka probabilitas *Asymp. Sig. (2-tailed)* adalah $0.0271 < 0.05$, yaitu terdapatnya perbedaan yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* bermuatan konsep *stois* untuk mereduksi emosi negatif siswa kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amilin, F., & Lukitaningsih, R. (2014). "Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Kecenderungan Menarik Diri (Withdrawl) pada Siswa Kelas X MIA 4 SMA Negeri 1 Mantup Lamongan" *Jurnal BK Unesa*, 4(3). <https://core.ac.uk/download/pdf/230609348.pdf>.
- Ananda, R., Yuliansyah, M., & Handayani, E. S. (2022). "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Assertive Training dalam Meningkatkan Self-Esteem Siswa Broken Home di Kelas XI MAN 4 Banjar" *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(1), 1-7. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/5266>.
- Assingkily, M. S. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan: Panduan Menulis Artikel Ilmiah dan Tugas Akhir*. Yogyakarta: K-Media.
- Atina, Y., Gutji, N., & Sekonda, F. A. (2022). "Pengaruh Kontrol Diri (Self-Control) Terhadap Tingkat Perilaku Agresif Siswa di SMP Negeri 5 Kota Jambi" *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1). <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/3508>.

- Darmayanti, N., & Harahap, A. C. P. (2022). "Upaya Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 2 Panyabungan Melalui Pemberian Layanan Informasi" *Cendekiawan: Jurnal Pendidikan dan Studi Keislaman*, 1(3), 123-130. <https://www.zia-research.com/index.php/cendekiawan/article/view/63>.
- Fahmi, N. N., & Slamet, S. (2016). "Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman" *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 13(2), 69-84. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/dakwah/hisbah/article/view/1078>.
- Ilham, M., Darraz, M. A., & Fatimah, A. (2024). "Concepts of Self-Control and Zuhud in Character Education: A Perspective of Stoicism and Sufism" *At Turots: Jurnal Pendidikan Islam*, 110-119. <http://journal.stitmadani.ac.id/index.php/JPI/article/view/668>.
- Norvia, L., Surawan, S., & Safitri, E. (2022). "Pendampingan Remaja Suka Mulya dalam Meningkatkan Self Control di Era Digital" *Solidaritas: Jurnal Pengabdian*, 2(2), 169-178. <https://ejournal.uinsaizu.ac.id/index.php/sjp/article/view/6773>.
- Pratiwi, B., Budiharto, I., & Fauzan, S. (2020). "Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kenakalan Remaja pada Remaja Madya: Literature Review" *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 2(2). <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/knj/article/view/46145>.
- Rerung, A. E., Sewanglangi, R. S., & Patanduk, S. A. (2022). "Membangun Self-Love pada Anak Usia Remaja Menggunakan Teori Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius" *Masokan Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 2(2), 105-115. <https://masokan.iakn-toraja.ac.id/index.php/ojsdatamasokan/article/view/55>.
- Saputra, M. K., Rais, Z., & Elfi, E. (2023). "Marcus Aurelius' Stoicism and Its Solution to Overthinking" *Islamic Thought Review*, 1(1), 43-51. <https://ejournal.uinbukittinggi.ac.id/index.php/ITR/article/view/6422>.
- Simangunsong, A. A. (2024). "Konsep Pengendalian Diri Filsafat Stoikisme dalam Perspektif Al-Qur'an" *Tesis*, UIN Ar-Raniry Banda Aceh. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/37004/>.
- Sugiyono, S. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Ubaidillah, M. F. (2023). "Pandangan Sikap Introvert dalam Filsafat Stoikisme" *Gunung Djati Conference Series*, 24, 848-859. <http://conferences.uinsgd.ac.id/index.php/gdcs/article/view/1678>.