

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF-TALK* MELALUI LAYANAN KONSELING
KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN
MENGELOLA EMOSI MARAH SISWA DI SEKOLAH
(Studi Deskriptif Kuantitatif Pada Siswa Kelas VIII^H SMP Negeri 10 Kupang**

Tahun Pelajaran 2018/2019)

SKRIPSI

Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

HERMELINDA TUTO ROSING

NIM : 111 13 044

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA

KUPANG

2019

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal, 08 Juli 2019

Oleh

Pembimbing I

Dra. Maria Erlinda, M.Pd

Pembimbing II

Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd

Mengetahui

Ketua Program Studi Bimbingan dan konseling

Dra. Maria Erlinda, M.Pd

Mengesahkan

Dekan FKIP Unwira

Dr. Damianus Talok, MA

Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan dihadapan panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S-1) pada tanggal, 08 Juli 2019

Panitia Ujian



Dra. Maria Erlinda, M.Pd
Ketua



Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd
Sekretaris



Drs. Wens Nagul, M.Pd. Kons
Penguji I



P. Stefanus Lio, SVD, MA
Penguji II



Dra. Maria Erlinda, M.Pd
Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“ Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku

“ (Filipi 4:13)

Persembahan

Karya ilmiah ini kupersembahkan kepada:

1. Orangtua tercinta Bapak Stefanus Pae dan

Ibu Maria Antonia Making

2. Suami tersayang Ronald Reagen Maran

3. Anak tercinta Theodorus Kapitan Maran

4. Kakak dan adik-adik

5. Almamaterku tercinta Universitas Katolik

Widya Mandira

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan tuntunan-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Adapun judul Skripsi ini: Efektivitas Teknik *Self-Talk* Melalui Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Siswa di Sekolah .

Masalah yang ditelusuri dalam penelitian ini adalah Apakah Teknik *Self-Talk* Melalui Layanan Konseling Kelompok Efektif untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Marah pada Siswa Kelas VIII^H SMP Negeri 10 Kupang Tahun pelajaran 2018/2019?. Berdasarkan permasalahan ini maka tujuan yang ingin dicapai adalah Untuk mengetahui efektivitas teknik *self-talk* melalui layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII^H SMP Negeri 10 Kupang tahun pelajaran 2018/2019.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Dengan ini, peneliti hendak menyampaikan rasa terima kasih yang berlimpah kepada :

1. Dr. Damianus Talok, MA. sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira Kupang yang telah membantu peneliti dalam urusan penelitian.

2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd. sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, dan juga sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan surat permohonan ijin penelitian kepada peneliti dan dengan sabar telah membimbing peneliti untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.
3. Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd sebagai Pembimbing II yang dengan sabar dan selalu merelakan waktu untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Para Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberi dukungan dan pengarahan yang berguna dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Martini A. Setu, ST. sebagai pegawai Tata Usaha Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu peneliti dalam pengurusan administrasi yang berkaitan dengan penelitian skripsi ini.
6. Ibu Erna Leliyana Pellu, S.Pd selaku kepala SMP Negeri 10 Kupang yang telah mengizinkan peneliti untuk melaksanakan penelitian.
7. Ibu Melyane, S.Pd selaku guru BK dan siswa- siswi kelas VIII^H SMP Negeri 10 Kupang yang telah membantu peneliti selama melakukan penelitian.
8. Bapak tercinta Stefanus Pae dan ibu tercinta Maria Antonia Making, kakak tersayang Yanti Rosing, adik tersayang (Nelsi

Rosing dan Kelviano), suami tercinta Ronald Reagen Maran, anak tersayang Theodorus Kapitan Maran, bapak mantu Theodorus Kapitan Maran dan mama mantu Ernestin Fernandes dan seluruh keluarga yang telah mendoakan, mendukung baik dalam bentuk materi maupun moril dari awal perkuliahan sampai pada penyelesaian skripsi ini

9. Sahabat-sahabat tersayang (Novia Elisabeth Asa, Eunike Tari, Teresia Sodia Jerahi, Flora Radja Bunga, Romanus Reli Meda, Seravinus Demon Samon, Rahmayanti Baso, Regina Djego) yang selalu ada untuk memberikan semangat dan membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman-teman seperjuangan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan tahun 2013 yang selalu memberi motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca sangat diharapkan peneliti guna penyempurnaan tulisan ini.

Kupang, Juni 2019

Peneliti

ABSTRAK

Judul skripsi : Efektivitas teknik *self-talk* melalui layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa di sekolah (Studi Deskriptif Kuantitatif pada Siswa Kelas VIII^H SMP Negeri 10 Kupang tahun pelajaran 2018/2019). Masalah dalam penelitian ini adalah apakah teknik *self-talk* melalui layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada siswa kelas VIII^H SMP Negeri 10 Kupang tahun pelajaran 2018/2019? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas teknik *self-talk* melalui layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII^H SMP Negeri 10 Kupang tahun ajaran 2018/2019.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan tipe penelitian pra-eksperimen. Teknik pengumpul data yang digunakan adalah wawancara tertulis. Alat pengumpul data berupa angket mengelola emosi marah. Teknik analisis data menggunakan rumus uji t. Hasil analisis menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 0.897 sedangkan nilai t_{tabel} pada taraf signifikansi 1 % sebesar 0.526. Dengan demikian nilai $t_{hitung} > \text{nilai } t_{tabel}$. Hal ini menunjukkan bahwa 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.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti memberikan saran kepada: 1) kepala Sekolah sebagai pimpinan tertinggi diharapkan dapat meningkatkan kerjasama dengan seluruh personil sekolah lebih khusus dengan guru BK untuk dapat mengatasi emosi marah pada siswa. 2) Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan agar secara berkesinambungan memberikan bimbingan kepada siswa dengan menerapkan teknik *self-talk* untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa. 3) Siswa diharapkan agar secara sadar memanfaatkan bimbingan dan konseling yang diberikan sehingga dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah. 4) Peneliti diharapkan selalu menggunakan teknik *self-talk* dalam melakukan konseling kelompok agar dapat membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah.

DAFTAR ISI

Halaman

KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Defenisi Konseptual	5
E. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Teori Variabel Penelitian.....	9
1. Teknik <i>Self Talk</i>	9
2. Layanan Konseling Kelompok	13
3. Mengelola Emosi Marah	18
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	24
C. Kerangka Konseptual	26
D. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Jenis Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
D. Defenisi Operasional Variabel	32
E. Instrumen Penelitian.....	33
F. Fase Penelitian dan Prosedur Intervensi.....	48

1. Fase Penelitian.....	48
2. Prosedur Intervensi.....	50
G. Analisis Data Penelitian	52

**BAB IV PENGUMPULAN, PENGOLAHAN DAN INTERPRETASI HASIL
ANALISIS DATA PENELITIAN**

A. Pengumpul Data.....	57
B. Pengolahan Data.....	80
C. Intresprestasi Data.....	87

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	88
B. Saran	88

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN – LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Kategori Jawaban Instrument Penelitian Menggunakan Skala Likert	36
Tabel 4.1 Skor Kriteria	61
Tabel 4.2 Data Keseluruhan Hasil Prettest.....	62
Tabel 4.3 Data Hasil <i>Prettest</i>	63
Tabel 4.4 Data Hasil <i>Posttest</i>	80
Tabel 4.5 Tabulasi Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	84

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 4.1 Data Hasil <i>Pretest</i>	63
Grafik 4.2 Data hasil <i>Posttest</i>	80
Grafik 4.3 Perbedaan Hasil <i>Pretest dan Posttest</i>	87

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Kisi-kisi Angket Kemampuan Mengelola Emosi Marah
- Lampiran 2 : Angket Kemampuan Mengelola Emosi Marah
- Lampiran 3 : Nama-nama Responden Uji Coba Penelitian
- Lampiran 4 : Tabulasi Skor Uji Coba Keseluruhan Mengelola Emosi Marah
- Lampiran 5 : Tabulasi Skor Uji Coba Tiap Aspek Kemampuan Mengelola Emosi Marah
- Lampiran 6 : Tabulasi Skor Angket Aspek mengenali Emosi Marah
- Lampiran 7 : Tabulasi Skor Angket Aspek Mengendalikan Emosi Marah
- Lampiran 8 : Tabulasi Skor Angket Aspek Meredakan Emosi Marah
- Lampiran 9 : Tabulasi Skor Angket Aspek Mengungkapkan Marah Secara Asertif
- Lampiran 10 : Tabulasi Skor Belahan Ganjil dan Genap
- Lampiran 11 : Tabulasi Data Korelasi Variabel Mengelola Emosi Marah
- Lampiran 12 : Pedoman Pelaksanaan Teknik *self-talk* Dalam Layanan Konseling Kelompok
- Lampiran 13 : Skenario Penerapan Teknik *Self-talk* Dalam Layanan Konseling Kelompok
- Lampiran 14 : Surat Permohonan Izin Penelitian Kepada Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
- Lampiran 15 : Surat Permohonan Izin Dari Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Kepada Dekan FKIP Unwira Kupang
- Lampiran 16 : Surat Permohonan Izin Dari Dekan FKIP Unwira Kupang Kepada Wali Kota Kupang
- Lampiran 17 : Surat Rekomendasi Penelitian Dari Wali Kota Kupang Ke Camat Kelapa Lima

- Lampiran 18 : Surat Rekomendasi Penelitian Dari Camat Kelapa Lima Ke Lurah Lasiana
- Lampiran 19 : Surat Rekomendasi Penelitian Dari Lurah Lasiana Kepada Kepala SMP Negeri 10 Kupang
- Lampiran 20 : Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 21 : Nama-nama Responden Penelitian
- Lampiran 22 : Tabulasi Data Skor Penelitian Variabel Kemampuan Mengelola Emosi Marah (*Prettest*)
- Lampiran 23 : Tabulasi Data Skor Penelitian Variabel Kemampuan Mengelola Emosi Marah (*Posttest*)
- Lampiran 24 : Nama-nama Responden Penelitian *Posttest*
- Lampiran 25 : Tabel Nilai r *Product Moment Pearson*
- Lampiran 26 : Tabel Nilai Distribusi t