

**IMPLEMENTASI *SELF TALK* BERBANTUAN PERMAINAN GOBAK SODOR
SEBAGAI TEKNIK UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA
REMAJA**

Sri Purwanti¹⁾, Wahyu Nanda Eka Saputra²⁾
Magister Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas
Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia
2308056015@webmail.uad.ac.id¹⁾, wahyu.saputra@bk.uad.ac.id²⁾

Abstrak

Self-talk diartikan sebagai afirmasi positif terhadap dirinya sendiri baik secara tertutup maupun terbuka untuk memikirkan yang lebih tepat tentang tindakan dan penampilannya secara langsung dalam merespon pemikiran sendiri. Meregulasi emosi merupakan kemampuan cara seseorang untuk memberi pemahaman akan dirinya sendiri untuk mengontrol perlakuan yang seharusnya tidak dilakukan dan yang seharusnya dilakukan seseorang tersebut. Sedangkan dalam pengapliasiannya berbantuan dengan permainan tradisional yakni Gobak sodor, gobak sodor adalah untuk membantu anak dalam meregulasi emosinya dibantu dengan stimulus-stimulus teknik self talk. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian Penelitian ini melakukan studi literatur dengan pendekatan kualitatif. Studi literatur mengumpulkan data berdasarkan topik masalah dengan menggunakan media pustaka sebagai kerangka penelitian. Fokus penelitian ini adalah perselisihan kakak-kakak di usia dini dalam konsep konseling individu teknik realitas. Berdasarkan studi literature yang diperoleh hasil data menunjukkan temuan penelitian bahwa teknik self talk dalam meregulasi emosi berjalan cukup optimal dan dapat mereduksi emosi pada remaja.

Kata kunci : *Teknik Self Talk, Permainan Tradisional Gobak Sodor, Regulasi Emosi.*

1. Pendahuluan

Remaja merupakan masa dimana remaja (*adolescence*) mengalami masa peralihan, yang terjadi suatu perbedaan dari tahap perkembangan ke perkembangan selanjutnya, hal ini di tandai dengan perubahan biologis, kognitif serta sosio-emosionalnya. (Ermis Suryana, 2022). Suatu kondisi ideal mengenai emosi pada remaja yaitu kemampuan remaja dalam mengekspresikan perasaan dan mengelola emosi

dengan tepat merupakan peran dari kecerdasan emosional yang dimiliki oleh remaja. Selain itu mengenali perasaan diri sendiri atau orang lain dengan tepat, kemampuan mengelola emosi, kemampuan memotivasi diri dan kemampuan untuk menggunakan informasi dengan tepat untuk bertindak.(Yunalia & Etika, 2020).

Kasus penyimpangan moral pada anak dan remaja di Indonesia menunjukkan angka yang masih tinggi. Proporsi penduduk usia remaja di Indonesia masih cukup tinggi, di Jawa Timur sendiri proporsi remaja mencapai 16,19% dari total jumlah penduduk (6.133.053 jiwa) (BPS, 2019). Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) memaparkan bahwa masalah remaja yang berkaitan dengan hukum angkanya masih meningkat. Kekerasan fisik dan kekerasan psikologis dikatakan sebagai kasus penyimpangan moral tertinggi pada remaja sepanjang tahun 2016 (KPAI, 2019). Data tersebut menunjukkan masih belum optimalnya pencapaian regulasi emosi remaja sehingga terbentuklah perilaku dan tindakan yang negatif.

Dari kasus tersebut tentunya terdapat penanganan yang perlu dilakukan oleh guru BK atau konselor salah satunya menggunakan Teknik *Self Talk* 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. Teknik Self Talk bermanfaat sebagai penyaluran emosi, alat bantu mengambil keputusan, mengenal dan menerima diri sendiri, berinteraksi dengan orang lain, serta mengembangkan diri. Hasil riset tentang kegunaan Teknik Self Talk dalam meregulasi emosi yaitu dilakukan oleh guru di SMP Mutual Kota Magelang, peneliti mendapat keterangan bahwa dari jumlah keseluruhan siswa kelas VIII yaitu 150 siswa, lebih dari 35% siswa atau sekitar 53 siswa memiliki regulasi diri yang rendah, yaitu ada siswa yang sering tidak mengerjakan tugas yang telah diberikan, ada siswa yang melanggar tata tertib sekolah, ada siswa kurang aktif ketika pembelajaran berlangsung, siswa tidak bisa mengatur waktu belajar, tidak berkonsentrasi dan lebih banyak bermain daripada belajar, mendapatkan nilai yang rendah, terlambat mengumpulkan tugas yang diberikan, serta tidak memiliki semangat dan motivasi untuk berprestasi.

Selain menggunakan *Teknik Self Talk* dalam penelitian yang saya lakukan berbantuan dengan permainan gobak sodor yang dimana gobak sodor mereka pun saling berkomunikasi untuk membangun sebuah strategi dan kekompakan mereka juga mendapat sebuah pelajaran tentang arti kejujuran, kebersamaan, kekompakan, dan melatih mental, emosional, keterampilan motorik, serta kemampuan berfikir (kognitif).

Kesimpulan yang akan dilakukan untuk menangani masalah remaja yakni tentang meregulasi emosi yaitu dengan Teknik Self Talk Berbantuan dengan Permainan Gobak Sodor yang dimana Teknik Self Talk Bermanfaat untuk penyaluran emosi dan gobak sodor berguna untuk melatih mental dan emosional pada remaja.

2. Metode

Penelitian ini melakukan studi literatur dengan pendekatan kualitatif. Studi literatur mengumpulkan data berdasarkan topik masalah dengan menggunakan media pustaka sebagai kerangka penelitian. Fokus penelitian ini adalah perselisihan kakak-kakak di usia dini dalam konsep konseling individu teknik realitas.

2.1 Desain Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran konselor sekolah sebagai fasilitator penanganan masalah siswa di lingkungan sekolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan desain tinjauan pustaka yang sistematis untuk menjawab penelitian tujuan. Desain penelitian tinjauan literatur sistematis penelitian ini menggunakan berbagai sumber literatur primer dari jurnal akademis bereputasi dengan kata kunci *Teknik self talk*, Regulasi Emosi, dan permainan tradisional gobak sodor sebagai alat berbantuan untuk meregulasi emosi peserta didik.

2.2. Partisipan

Penelitian ini menggunakan artikel dengan kata kunci Teknik Self Talk, Permainan Gobak Sodor, dan Regulasi Emosi pada tahun 2019-2023. Hasilnya, kami mendapatkan 93 artikel dengan deskripsi seperti yang disajikan pada Tabel 1. Artikel-artikel yang dikumpulkan dijadikan dasar untuk menggambarkan peran konselor sebagai fasilitator dalam menangani masalah regulasi emosi dan mengidentifikasi artikel dari

total 50 artikel menurut inklusif dan eksklusif kriteria yang berkaitan dengan rumusan masalah penelitian. Setelah membaca dan mengidentifikasi isi artikel sebagai bahan kaajian, secara keseluruhan, saya menemukan 40 artikel yang sesuai dengan rumusan masalah penelitian. Lebih lanjut, secara garis besarnya adalah Proses peninjauan artikel secara mendalam dijelaskan pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi identifikasi artikel pada jurnal akademik

NO	Search engine	Number of Articles
1	Google Scholar (GS)	50
Total		50

Berdasarkan kriteria inklusif dan eksklusif, kami menggunakan 50 artikel yang sesuai dengan fokus tujuan penelitian. Kami menemukan sembilan artikel setelah membaca dan mengidentifikasi isi artikel tersebut. Gambar 1 menjelaskan proses review artikel secara mendalam.

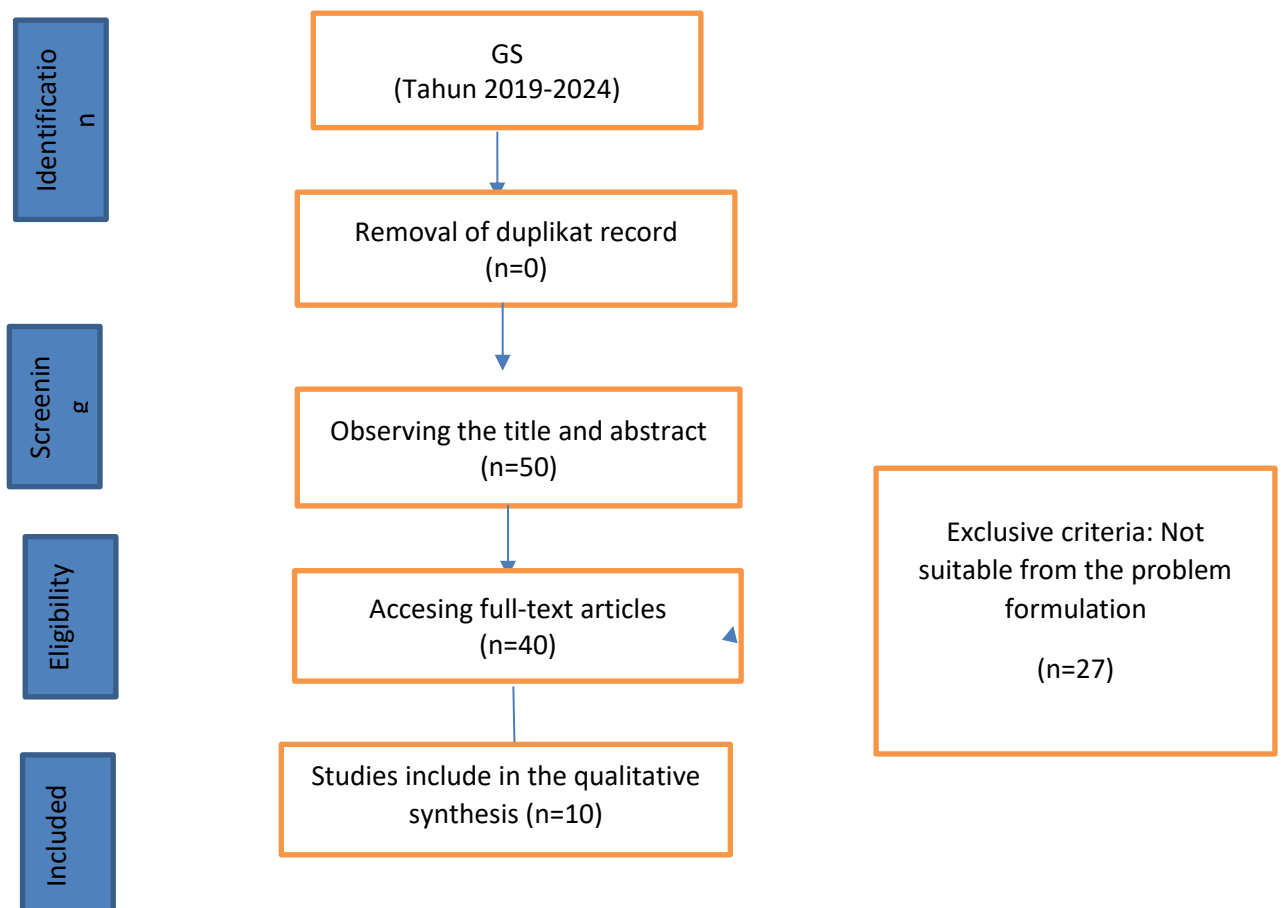


Figure 1. Study flow diagram

2.3 Alat Pengumpul Data

Alat pengumpul datanya menggunakan mesin pencari yang dapat mengidentifikasi artikel-artikel dari internasional bereputasi jurnal yang berkaitan dengan rumusan masalah. Kata kunci pencarian artikel *Teknik Self Talk*, Permainan Gobak Sodor dan Regulasi Emosi, dan menjelaskan teknik self talk dalam meregulasi emosi. Mesin pencari yang mengidentifikasi artikel di database internasional dalam penelitian ini antara lain Google Scholar. Penelitian ini juga menggunakan kriteria inklusif dan eksklusif untuk memilih artikel. Kriteria inklusif untuk menjawab rumusan masalah tersebut berfokus pada kerangka teori pelaksanaan karakteristik konselor yang menjadi fasilitator dan dapat menangani masalah mengenai regulasi emosi, yang dimana dalam hal ini menggunakan teknik *self talk* berbantuan dengan permainan gobak sodor, dalam meregulasi emosi. Saya melihat kesesuaian kriteria inklusif dengan membaca dan memahami keseluruhan artikel. Artikel yang tidak memenuhi kriteria inklusi dan tidak sesuai permasalahan formulasinya termasuk dalam kategori kriteria eksklusif.

2.4 Pengumpulan Data

Tata cara pengumpulan data penelitian meliputi beberapa tahapan tertentu. Pertama, topik penelitian dan tujuan penelitian ditentukan dalam penelitian ini. Kedua, tentukan kata kunci dan pilih mesin pencari yang cocok untuk menjawab tujuan penelitian. Terakhir, menjawab tujuan penelitian dengan memilih artikel, mereduksi data sesuai kriteria inklusi, dan mensintesis isi artikel. Berdasarkan tahapan spesifik tersebut, kita dapat menggambarkan peran pendidik perdamaian dalam membangun budaya damai di sekolah-sekolah di Indonesia dan Malaysia.

2.5 Analisis data

Ekstraksi data digunakan untuk memperoleh temuan tentang peran pendidik perdamaian dalam membangun budaya damai di sekolah-sekolah Indonesia dan Malaysia. Analisis data ini melibatkan sintesa hasil penafsiran setiap artikel yang masuk dalam kategori kriteria inklusi. Analisis dan interpretasi hasil penelitian menghasilkan temuan baru yang menggambarkan peran pendidik perdamaian dalam membangun

budaya damai di sekolah-sekolah Indonesia dan Malaysia. Kami mengekstraksi data dari sembilan artikel untuk menjawab tujuan penelitian. Beberapa komponen yang kami identifikasi dan sajikan dalam tabel temuan penelitian antara lain sumber artikel, jenis penelitian, desain penelitian, alat pengumpulan data, partisipan, negara, hasil, dan implikasi.

Tabel 2. Karakteristik Anaisis Artikel

Source	Type	Design	Instrument	N	Results	Implication	Code
¹	ES	QT	Q	180	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara self-talk dan regulasi emosi, sehingga semakin sering individu menggunakan selftalk positif, maka akan semakin baik pula regulasi emosinya.	masalah regulasi emosi yang akan diselesaikan dengan menggunakan self-talk	MPkBD1
²	NES	QL	N/A	N/A	Hasil penelitian berupa kerangka konseptual pelatihan regulasi emosi pada anak berupa topik: (1) Pengenalan Emosi, (2) Penerimaan Emosi, (3) Penetapan Tujuan, dan (4) Regulasi Emosi. Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan	melaksanakan pelatihan regulasi emosi pada anak untuk meningkatkan regulasi emosi	SPkBP1

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
 Sabtu, 27 Juli 2024

					regulasi emosi pada anak.		
³	NES	QL	N/A	N/A	Hasil tersebut menunjukkan bahwa self-compassion memiliki hubungan yang positif dengan regulasi emosi pada remaja. Selain itu, dengan melihat R2 diketahui bahwa self-compassion memberikan sumbangan efektif terhadap regulasi emosi. Berdasarkan aspek-aspek pada self-compassion, diperoleh aspek common humanity memberikan sumbangan efektif paling besar terhadap regulasi emosi.	masalah regulasi emosi yang akan diselesaikan dengan menggunakan self-compassion	SpkBP2
⁴	NES	QL	N/A	N/A	Memahami remaja dan perkembangan emosinya menjadi sangat penting untuk dapat membantu mengembangkan potensi yang dimiliki remaja, sekaligus mencari pemecahan masalah yang dihadapinya.	melaksanakan pengembangan dan mencari solusi untuk mengatasi permasalahan emosi siswa	SpkBP3
⁵	ES	QL	I, O & S	3	Hasil penelitian menunjukkan bagaimana anak	menggunakan metode yang baik dalam	MPkBD2

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
 Sabtu, 27 Juli 2024

					autis Diki dalam mengekspresikan emosi/perasaannya dalam berinteraksi serta makna ekspresi emosi yang diperlihatkan anak autis. pada saat marah karena Sesuatu yang ingin dilakukan tidak tercapai, merasa takut ketika mendengar suara keras gurunya, sedih/menangis ketika tidak mau mengikuti intruksi dari gurunya untuk belajar dan senang ketika mendapat pujian dari gurunya.	menangani anak autis yang memiliki regulasi emosi buruk	
⁶	ES	QL	I	4	Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa keempat subjek menerapkan strategi regulasi emosi berupa respon focused strategi (expressive suppression) dan antesedent focused strategy (cognitive reappraisal)	Pengendalian diri siswa sangat mempengaruhi kestabilan emosi siswa	MPkBD3
⁷	ES	QT	Q,S & O	30	hasil penelitian dan analisis data diperoleh nilai rxy hitung adalah 0.384 sedangkan nilai rxy dalam	penggunaan strategi yang berperan baik untuk mengatasi	MPkBD4

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
 Sabtu, 27 Juli 2024

					tabel dengan taraf signifikan 5% dan $N = 30$ adalah 0,361 lebih besar dari pada r_{xy} hitung ($0,384 > 0,361$), Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Hubungan yang “Signifikan” kestabilan emosi dengan kontrol diri Siswa SMP.	masalah emosi pada siswa	
⁸	NES	QL	N/A	N/A	Disisi lain variabel dukungan sosial sendiri juga memberikan kontribusi pada peningkatan hasil belajar, prestasi dan perkembangan kognitif, begitupula regulasi emosi. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa variabel dukungan sosial dan regulasi emosi keduanya dapat menjadi variabel dependent yang memengaruhi variabel independent yaitu proses belajar	Pengaruh peran orang tua terhadap regulasi emosi siswa	SpkBP4
⁹	ES	QT	Q	161	Maknanya adalah ada pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik dimana semakin rendah	Diperlukan suatu metode yang baik untuk menangani permasalahan siswa	MPkBD5

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
 Sabtu, 27 Juli 2024

					regulasi emosi maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil analisis data lainnya didapatkan nilai uji R square sebesar 0,038. Maknanya adalah regulasi emosi memiliki pengaruh sebesar 3,8% terhadap prokrastinasi akademik. Melalui regulasi emosi, mahasiswa mampu mengendalikan emosi negatif yang muncul ketika menghadapi tugas akademik sehingga dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa		
10	NES	QL	N/A	N/A	Hasil pelatihan ini menunjukan bahwa banyak siswa yang belum memahami tentang regulasi emosi dan cara mengatasi kecemasan. Dengan adanya pelatihan ini, siswa mampu meregulasi emosi dengan cara relaksasi untuk	diperlukan pelatihan yang baik untuk menangani permasalahan siswa	SpkBP5

					menurunkan kecemasan.		
--	--	--	--	--	-----------------------	--	--

3. Hasil dan Pembahasan

A. Teknik Self Talk

1. Pengertian Teknik Self Talk

Diswantika menyatakan tehnik *self-talk* merupakan pembicaraa positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulasi pernyataan-pernyataa yang dianggap berguna dan suportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu. Percakapan seseorang dengan dirinya sendiri biasanya didasarkan atas keyakinan mereka tentang diri sendiri, *self-talk* merupakan tehnik konseling yang dapat digunakan untuk melawan keyakinan irasional dan membantu dalam mengembangkan pikiran yang lebih sehat, yang akan membimbing pada *self-talk* yang lebih positif lagi.

Self-talk merupakan tehnik konseling yang biasanya digunakan untuk menangani isu-isu terkait pengembangan motivasi, sikap positif terhadap peraturan, dan manajemen waktu *self-talk* terdiri dari 2 macam, yaitu *self-talk* positif yaitu rasional dan *self-talk* negative atau irasional. Masing-masing *self-talk* tersebut memiliki pengaruh yang kuat terhadap pikiran perilaku bila *self-talk* itu dilakukan secara akurat dan berhubungan dengan realitas, berarti orang tersebut berfungsi dengan baik, namun bisa irasional dan tidak benar maka orang tersebut dapat mengalami stress dan gangguan emosional. Berikut adalah contoh dari kalimat *self-talk* yang tidak rasional: “saya adalah orang yang paling pendek diseulruh dunia” kalimat tersebut mungkin benar dan realistis bila orang yang bersangkutan benar benar memiliki tinggi badan yang paling pendek di selluruh dunia dan sudah pasti orang tersebut diabadiiian dalam *Guines Book of Record*.

Zastrow mengatakan bahwa *self-talk* dapat memberi mood yang positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan cara mengungkapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif *Self-talk* negtif dalam teori REBT disebut sebagai ide-ide atau pikran-pikiran yang tidak rasional, teori REBT memiliki asumsi bahwa keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irasional tersebut berhubungan secara kausal dengan gangguan-gangguan emosional dan behavioralnya, maka cara yang paling efisien untuk

membantu orang tersebut adalah dengan mengkonfrontasikan secara langsung dengan filsafat diri mereka sendiri dann mengajari bagaimana berfikir secara logis sehingga mampu menghapus keyakinan- keyakinan irasionalnya. Keterangan ini merupakan nilai lebih dari REBT sebagai suatu terapi psikologis, *self-talk* juga sangat efektif untuk mengatasi masalah-masalah yang berkaitan degnan pikiran atau perubahan perilaku, tetapi ada beberapa hal yang harus diingat dan diperhatikan dalam pelaksanaan *self-taalk* menurut Pearson, antara lain sebagai berikut :

- a. Afirmasi atau *self-talk* positif sebaiknya menggunakan kata ganti orang pertama, misalnya “saya “aku”. Kita tidak selalu dapat menggunakan hal-hal yang terdapat dalam diri orang lain, oleh karena itu afirmasi dibuat untuk mengontrol hal yang dapat dikontrol, yaitu diri sendiri. maksudnya adalah afirmasi berisi tujuan, keinginan, nilai-niai dari diri sendiri, bukan orang lain.
- b. Afirmasi ditujukan pada saat ini dan sekarang, sebab jika afirmasi dibuat dalam bentuk masa yang akan datang, pikiran tidak sadar akan menganggap penting untuk diproses “sekarang”. Setelah afirmasi dibuat dalam bentuk sekarang dan saat ini, misalnya “saya merasa sehat” afirmasi dirubah dalam bentuk proses misalnya “semakin hari saya merasa semakin sehat”.
- c. Membuat sebuah afirmasi yang realistis sehingga lebih dapat diterima leh pikiran. Mulailah dengan hal kecil yang mudah dicapai lalu semakin lama semakin besar. Contohnya adalah “kontrol diriku cukup baik” tampak lebih realistis dari pada “saya selalu dapat mengontrol diri setiap waktu”. Ungkapka nafiriasi dalam bentuk kaimat positif, misalnya :saya memotivasi diri saya sendiri”.
- d. Buat afirmasi yang sinngkat dan mudah diingat. Kata-kata yang berbentuk slogan lebih mudah diingat dari pada kata-kata biasa.
- e. Ulangi afirmasi positif tersebut seering mungkin sehingga pikiran positif akan menjadi suatu rutinitas atau kebiasaan.

2. Macam-Macam *Self-talk*

Istilah *self-talk* ada dua macam yaitu *self-talk* positif dan *self-talk* negatif. *Self-talk* juga dibagi menjadi *self-talk* mengenai diri sendiri dan *self-talk* mengenai orang lain atau terhadap orang lain. Berikut adalah beberapa contoh *self-talk* :

- a. *Self-talk* positif tentang diri sendiri: "dalam kelompok,, saya akan berusaha menjadi motivator sesuai dengan kemampuan saya".
- b. *self-talk* positif tentang orang lain: "sekalipun baru kenal, tetapi sepertinya dia enak untuk diajak bekerja sama".
- c. *Self-talk* negatif tentang diri sendiri: "setiap kali aku termotivasi kok sepertinya tidak pernah berhasil".
- d. *Self-talk* negatif tentang orang lain: "setiap kali aku ketemu fasilitator itu, rasanya semua ide baik ku jadi hilang.

3. Cara Mengimplementasikan Teknik *Self-talk*

Mengimplementasikan teknik *self-talk* membutuhkan waktu yang tidak sebentar dan harus berulang-ulang dalam mengatakannya, *self-talk* senantiasa tertanam dalam diri seseorang dengan kalimat yang positif. Jika dilakukan secara terus menerus maka *self-talk* akan berada pada alam bawah sadar seseorang. Metode *countering* adalah metode empat langkah yang cukup populer untuk membangun *self-talk* positif dalam diri seseorang menurut M.E Young langkah-langkah melaksanakan metode *countering* adalah sebagai berikut :

- a. Pertama, guru bimbingan dan konseling serta peserta didik mendeteksi dan mendiskusikan mengenai kritik dan *self-talk* negative peserta didik terhadap diri sendiri. mengetahui seberapa sering kritik terjadi dan situasi apa saja yang memunculkannya. Menemukan sisi positif dan negative yang mengganggu dari dalam diri peserta didik serta menuliskannya, membayangkan dan meyakini bahwa diri sendiri mampu mengubah sisi negative menjadi sisi positif.
- b. Kedua, guru bimbingan dan konseling memeriksa dengan meninjau catatan yang telah dibuat oleh peserta didik, guru bimbingan dan

konoseli membantu peserta didik untuk memahami dasar pikiran dalam penulisan catatan tersebut.

- c. Ketiga, setelah peserta didik menyadari alasan ia memiliki pikiran negatif yang telah tertulis dalam catatan, guru bimbingan dan konseling dapat membantu peserta didik untuk mengembangkan *counters* atau pernyataan-pernyataan yang ditujukan kepada dirinya yang tidak sesuai dengan diri peserta didik. *Counters* disusun dengan kalimat-kalimat positif dan bersifat realistis, mudah dihafal, dan mampu diulang-ulang.
- d. Keempat, peserta didik berbicara pada diri sendiri sepanjang hari secara teratur untuk mengevaluasi apa yang telah dilakukan, serta menemukan energi negatif apa yang sering muncul dalam pikiran. Peserta didik meninjau kembali *counters* tersebut setelah mempraktikannya.

Helmstetter menjabarkan lima metode penggunaan *self-talk*, yaitu :

- 1) *Silent talk*, merupakan pembicaraan berupa dialog internal yang dilakukan tanpa bersuara.
- 2) *Self-speak* merupakan pembicaraan yang diucapkan secara sadar (dengan suara) kepada diri sendiri atau disampaikan kepada orang lain mengenai diri sendiri.
- 3) *Self-conversation*, yakni *self-talk* yang dilakukan dengan membuat suatu percakapan (dengan atau tanpa suara) kepada diri sendiri.
- 4) *Self-write*, yakni menuliskan kata per kata atau kalimat untuk diri sendiri berupa pernyataan spesifik dan dapat digunakan sebagai *programming* untuk memberikan instruksi kepada diri.
- 5) *Tape-talk*, tindak lanjut dari *self-write* yang dilakukan dengan memajang *self-talk* yang telah ditulis individu, yang seringkali dapat bermanfaat sebagai *self-reminder*.

4. Langkah-Langkah Melakukan Self Talk

Proses terapi ini mengajarkan pada konseli untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh konseli itu sendiri. Untuk mengatasi hal tersebut, konseli membutuhkan konselor untuk membantu permasalahan, ada beberapa tahap yang harus dikerjakan oleh konselor dan konseli antara lain :

- a. Tahap pertama proses dimana konseli diplihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional, pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.
- b. Tahap kedua, pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negative tersebut dapat ditantang dan dirubah, pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan rasional. Konselor juga berdebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan untuk menantang validasi ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.
- c. Tahap ketiga, tahap akhir ini konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.

B. Permainan Gobak Sodor

1. Pengertian Permainan

Bermain permainan merupakan salah satu jenis aktivitas fisik yang dapat membantu tumbuh kembang anak (Anggita, 2019). Permainan tradisional merupakan bagian dari budaya pada setiap suku yang sudah ada sebelum munculnya permainan modern. Permainan tradisional biasa disebut sebagai permainan rakyat, karena permainan yang tumbuh dan berkembang pada masa lalu terutama tumbuh di masyarakat pedesaan. Bermain merupakan kegiatan yang melekat pada dunia anak. Bermain merupakan kodrat anak, tujuan kegiatan bermain bagi anak adalah untuk meningkatkan pengembangan seluruh aspek perkembangan anak baik perkembangan motorik, kognitif, bahasa,

keaktivitas, emosional atau sosial. Anggita (2019) menyatakan pada dasarnya permainan tradisional merupakan warisan budaya bangsa dan warisan dari nenek moyang yang keberadaannya harus dilestarikan dan sebagai anak bangsa sudah menjadi kewajiban untuk mempertahankan eksistensi dari permainan tradisional tersebut.

Permainan tradisional gobak sodor merupakan salah satu permainan tradisional yang memiliki nilai kerjasama yang tinggi. Adanya permainan tradisional anak akan berusaha untuk berkerjasama dan menyusun strategi dengan temannya. Gobak sodor merupakan permainan olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini & Nurhafizah (2020) yang mendapatkan hasil bahwa permainan tradisional gobak sodor mampu merangsang sikap kerjasama anak. Hal ini dikarenakan permainan gobak sodor bersifat tim dan mempunyai tujuan untuk mencapai kemenangan, sehingga anak yang awalnya mempunyai rasa kerjasama yang rendah akan berusaha berkerja sama dalam meraih kemenangan. Penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Idhayani & Kurniawati (2020) yang mendapatkan hasil bahwa penerapan kegiatan bermain permainan tradisional gobak sodor secara optimal dapat meningkatkan kerjasama anak. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti sebelumnya yaitu pada jenis penelitian. Penelitian ini dilakukan di masyarakat.

Bermain adalah salah satu cara yang bisa digunakan untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi (Mutiah, 2019). Bermain memiliki peranan penting pada perkembangan kognitif anak (Vygotsky, 2019). Permainan gobak sodor memberikan manfaat yang positif bagi anak terutama dalam kemampuan untuk mengendalikan emosi. Melalui bermain anak mampu berinteraksi secara positif dengan orang lain, mampu menghindari perilaku agresif dan dapat mengatur diri untuk memenangkan permainan. Dari sini anak dapat belajar untuk mengontrol emosi mereka sehingga perilakunya menjadi lebih bisa dikendalikan (Charlesworth, 2019) dan dapat memperbaiki tindakan yang salah (Papalia, 2018)

C. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Goleman menjelaskan bahwa pada prinsipnya emosi dasar manusia meliputi

takut, marah sedih dan senang, emosi tersebut penting karena sangat berpengaruh tidak hanya pada perilaku saat ini namun juga perilaku dimasa yang akan datang, terutama emosi negatif. Sedangkan marah sendiri merupakan reaksi terhadap sesuatu hambatan yang menyebabkan gagalnya suatu usaha atau perbuatan, marah yang timbul seringkali diiringi oleh berbagai ekspresi perilaku. Marah merupakan salah satu jenis emosi yang dianggap sebagai emosi dasar dan bersifat universal, semua orang dari semua budaya memiliki emosi marah dan biasanya, marah dianggap sebagai bagian yang tidak terpisah dari agresif, kejutan dan kekerasan oleh karenanya pembahasan marah biasanya selalu dikaitkan dengan agresi dan kekerasan karena emosi marah dinilai negatif oleh masyarakat karena sifatnya destruktif.

Regulasi emosi menurut Gross adalah proses individu untuk membentuk emosi yang dimilikinya dan tahu cara untuk mengungkapkan ekspresi emosinya. Sedangkan menurut Thompson, regulasi emosi ialah kemampuan individu dalam mengevaluasi serta mengubah reaksi emosional untuk berperilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi (Gross, 2019).

Menurut Harlock emosi sangat penting untuk diekspresikan karena dengan mengekspresikan emosi secara baik dan benar akan menyiapkan fisik dan mental untuk berinteraksi dengan individu lain. Berdasarkan penjelasan dari definisi diatas, maka regulasi emosi sangat penting diterapkan bagi mahasiswa yang memiliki peran banyak sebagai fungsi menimbulkan efek positif dalam berperilaku dan berpikir. Terbentuknya regulasi emosi tidak terlepas dari adanya faktor-faktor yang menyertainya. Faktor-faktor terbentuknya regulasi emosi adalah usia, jenis kelamin, religiusitas, dan kepribadian masing-masing individu. Faktor usia menjadi faktor terbentuknya regulasi emosi karena dengan bertambahnya usia, maka individu akan mudah untuk meregulasi emosinya berdasarkan dari pengalamannya dimasa lalu. Lalu untuk jenis kelamin, antara laki-laki dan perempuan akan memiliki kontrol emosi yang berbeda sesuai dengan gendernya. Kemudian untuk religiusitas menjadi faktor regulasi emosi karena di agama apapun pasti mengajarkan tentang bagaimana cara mengontrol emosi. Dan faktor terakhir yang membentuk regulasi emosi seseorang yaitu kepribadian,

yang mana menurut Cohen dan Armeli, orang yang memiliki kepribadian neuroticism akan memiliki regulasi emosi yang rendah. Individu dengan kepribadian neuroticism akan memiliki ciri-ciri moody, sering merasa cemas, panik, mudah gelisah, sensitif, rendahnya harga diri, kemampuan coping stress dan kontrol diri yang rendah. Menurut Gadzella, stresor yang memungkinkan untuk memunculkan emosi negatif pada diri mahasiswa yaitu self-imposed (beban diri), changes (adanya perubahan), pressures (tekanan), conflicts (konflik), dan frustrasi. Mahasiswa yang memiliki banyak peran akan timbul konflik tertentu yang harus diatasinya. Timbulnya konflik yang dialami oleh individu adalah akibat dari menjalankan banyak peran di kehidupan sehari-hari.

2. Proses Regulasi Emosi

Sementara Proses Regulasi Emosi Lima proses regulasi emosi menurut Gross dan John adalah:

- 1). Pemilihan situasi yaitu individu mendekati atau menghindari orang, tempat, atau objek.
- 2). Perubahan situasi yang bertujuan untuk mengubah situasi sehingga mengubah dampak emosionalnya, sama dengan problem-focused coping;
- 3). Penyebaran perhatian yang mencakup strategi seperti gangguan/ bingung dan penurunan konsentrasi;
- 4). Perubahan kognitif, yaitu perubahan penilaian termasuk disini pertahanan psikologis dan pembuatan perbandingan sosial, pada umumnya merupakan transformasi kognisi untuk mengubah pengaruh kuat emosi dari situasi.
- 5). Perubahan respon, bertujuan untuk mempengaruhi fisiologis, pengalaman, atau perilaku aspek dari respon emosional.

Peran penting emosi positif dalam penyesuaian individu terhadap stress dapat dijelaskan melalui *the broaden-and-build theory of positive emotions* yang disampaikan oleh Frederickson. Menurut teori ini, emosi positif dan negatif memiliki perbedaan dan fungsi-fungsi adaptif yang saling melengkapi, termasuk juga efek-efek kognitif maupun psikologisnya. Menurut Cole dkk ada dua jenis pengaturan emosi yaitu emosi sebagai Munculnya emosi positif merupakan hasil dari adanya regulasi emosi. Mengacu pada penjelasan Lazarus & Alfert, bahwa regulasi emosi memiliki dua bentuk strategi yaitu

Cognitive reappraisal dan expressive suppression. Pengatur adalah emosi sebagai pengatur berarti adanya perubahan yang tampak sebagai hasil dari emosi yang aktif. Emosi sebagai pengatur lebih mengarah pada perubahan interdomain sedangkan emosi yang diatur berhubungan dengan perubahan jenis emosi aktif, termasuk perubahan dalam pengaturan emosi itu sendiri, intensitas serta durasi emosi yang terjadi dalam individu, seperti mengurangi stres dengan menenangkan diri. Manusia diberikan kemampuan untuk bisa berfikir, berbahasa, kesadaran, emosi, perilaku dan keperibadian lewat satu organ yang unik dan dahsyat yaitu otak.

3. Aspek-aspek Marah

Menurut Goleman ada beberapa aspek dari pengelolaan marah, yaitu :

a. Mengenali emosi marah

Mengenali emosi marah merupakan kemampuan untuk mengenali perasaan marah sewaktu perasaan marah itu muncul, sehingga seseorang tidak dikuasai oleh emosi marah. Seseorang yang memiliki kemampuan dalam mengenali emosi marah dapat bereaksi secara tepat dan pada saat yang tepat terhadap kemarahan yang muncul. Mengenali emosi marah dapat dilakukan dengan mengenali tanda-tanda awal yang menyertai kemarahan, seperti denyut nadi terasa kencang, jantung berdetak keras, rahang terasa kaku, otot menjadi tegang, sekujur tubuh terasa panas, mengepalkan tinju, berjalan cepat-cepat, gelisah, tidak bisa beristirahat atau duduk dengan tenang, berbicara dengan lebih cepat atau keras, berfikir akan mengamuk atau balas dendam dan lain-lain. Selain itu, seseorang juga dapat lebih peka mengenali emosi marah dengan cara mengenali situasi-situasi atau hal-hal apa yang menjadi pemicu munculnya kemarahan. Kurangnya kemampuan mengenali emosi marah, dapat menyebabkan seseorang tidak mampu untuk mengendalikan emosinya serta bereaksi secara berlebihan.

b. Mengendalikan emosi marah

Seseorang yang dapat mengendalikan emosi marah tidak membiarkan dirinya dikuasai oleh emosi marah, dapat mengatur emosinya dan menjaga keseimbangan emosi, sehingga emosi marah tidak berlebihan atau tidak terjadi pada tingkat intensitas yang tinggi. Kemarahan yang tidak terkendali dapat menimbulkan perilaku-perilaku yang

agresif baik secara verbal maupun non verbal, al ini tentunya dapat merusak relasi dengan orang lain dan merugikan diri sendiri.

c. Meredakan emosi marah

Merupakan suatu kemampuan untuk menenangkan diri sendiri setelah seseorang marah, salah satu strategi efektif yang dilakukan secara umum untuk meredakan kemarahan adalah pergi menyendiri, seseorang akan mengalami kesulitan untuk meredakan amarahnya, apabila pikirannya masih dipenuhi oleh kemarahan.

d. Mengungkapkan emosi marah secara *asertif*

Seseorang yang *assertif* dapat mengungkapkan perasaan marahnya secara jujur dan tepat tanpa melukai perasaan orang lain, orang yang *asertif* dapat membela hak-hak pribadinya, mengekspresikan perasaan yang sebenarnya, menyatakan ketidaksetujuan, mengungkapkan pendapat pribadi, mengajukan permintaan dan tidak membiarkan orang lain mengambil keuntungan dari dirinya. Perilaku *asertif* tentunya sangat menguntungkan bagi diri sendiri dan juga tidak merugikan orang lain. Dengan berperilaku *asertif*, seseorang dapat berkomunikasi dengan baik serta menjalin relasi yang sehat dengan orang lain.

4. Kesimpulan

Dari hasil penelitian tersebut terdapat fakta dan temuan penelitian yang dimana teknik *self talk* berbantuan dengan permainan gobak sodor dapat meregulasi emosi pada remaja. Implementasi self-talk berbantuan permainan Gobak Sodor dapat menjadi teknik yang efektif untuk meningkatkan regulasi emosi, dapat diambil dari implementasi tersebut: Peningkatan Kesadaran Diri: Melalui self-talk, individu dapat meningkatkan kesadaran akan emosinya sendiri. Dengan bermain Gobak Sodor, mereka dapat merasakan emosi yang muncul dalam situasi yang lebih santai dan non-tekanan, memungkinkan mereka untuk lebih mudah mengidentifikasi dan mengelola emosi saat berada dalam situasi nyata. Penguatan Pengendalian Diri: *Self-talk* memberikan individu alat untuk mengendalikan reaksi emosional mereka. Dengan berlatih teknik *self-talk* saat bermain Gobak Sodor, mereka dapat belajar untuk meredakan emosi yang negatif dan mengarahkannya ke arah yang lebih positif. Peningkatan Keterampilan Sosial: Bermain

Gobak Sodor dalam konteks self-talk juga dapat membantu meningkatkan keterampilan sosial. Ini karena permainan ini melibatkan interaksi antar pemain, yang memungkinkan mereka untuk berlatih berkomunikasi dengan baik, bekerja sama, dan menangani konflik secara konstruktif. Peningkatan Kesejahteraan Emosional : Dengan mengembangkan kemampuan untuk mengatur emosi mereka sendiri, individu dapat meningkatkan kesejahteraan emosional mereka secara keseluruhan. Mampu mengelola emosi dengan efektif dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan kepercayaan diri, dan mempromosikan perasaan positif secara umum. Penerapan Keterampilan dalam Kehidupan Sehari-hari : Salah satu aspek penting dari implementasi *self-talk* berbantuan permainan Gobak Sodor adalah kemampuan untuk mentransfer keterampilan yang diperoleh ke dalam kehidupan sehari-hari. Melalui latihan dan pengalaman dalam permainan, individu diharapkan dapat menerapkan teknik self-talk dalam berbagai situasi kehidupan nyata, baik di rumah, di tempat kerja, atau dalam hubungan interpersonal. Dengan demikian, kesimpulan dari implementasi *self-talk* berbantuan permainan Gobak Sodor adalah bahwa ini dapat menjadi metode yang efektif untuk membantu individu meningkatkan regulasi emosi mereka, mengontrol emosional.

Daftar Pustaka

1. Hamid MW, Nawir N, Rhesa M, et al. Hubungan antara Self-talk dengan Kemampuan Regulasi Emosi pada Mahasiswa-Athlet FIKK UNM. *J Phys Educ Sport Recreat*. 2023;7:50-59.
2. Annisa A. Pelatihan Regulasi Emosi: Mengembangkan Intervensi untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Anak. *TIN Terap Inform Nusant*. 2023;4(3):198-202. doi:10.47065/tin.v4i3.4214
3. Hasmarlin H, Hirmaningsih H. Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *J Psikol*. 2019;15(2):148. doi:10.24014/jp.v15i2.7740
4. Azmi N. Potensi Emosi Remaja dan Perkembangannya. 2015;2(1):36-46. <https://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/sosial/article/view/50/49>
5. Hasibuan IT, Marlina M. Ekspresi Emosi Anak Autis Dalam Berinteraksi Sosial Di Sekolah. *J Basicedu*. 2020;4(1):175-182. doi:10.31004/basicedu.v4i1.300

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

6. Kinanti Hanum K, Ira Darmawanti. Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran. *Character J Penelit Psikol.* 2022;9(3):19-29.
7. Ahmad H. Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Realita J Bimbing dan Konseling.* 2022;6(2). doi:10.33394/realita.v6i2.4495
8. Vienlentina R. Peran Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Anak Dalam Belajar. *Satya Sastraharing J Manaj.* 2021;5(2):35-46.
9. Paula KM, Miftakhul J. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prakerstinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *J Penelit Psikol.* 2021;8(9):14-23.
10. Pati WCB, Sirajuddin MS, Apriawal J. Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Di Kabupaten Konawe (SMAN 1 Anggaberu). *J Mandala Pengabd Masy.* 2022;3(1):22-27. doi:10.35311/jmpm.v3i1.47
11. Darmawanti I. Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa dengan Banyak Peran. *J Penelit Psikol.* 2022;9(3):19-29.
12. Anggita, G. M. (2019). Eksistensi Permainan Tradisional sebagai Warisan Budaya Bangsa. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 3(2), 55.
13. Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, 21st edn (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2016)
14. Eko Putro Widoyono, *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019). h. 190
15. Komarudin, *Psikologi Olahraga* (Bandung; PT. Remaja Rosdakarya, 2019). 103
16. Marhani, Sahrani, and Monika, "Efektifitas Pelatihan Self-talk Untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Bullying (Studi Pada Siswa SMP X Pasar Minggu)". *Inspiratif Pendidikan* 7, (Jakarta: 2018): 11.
17. Marhani, Sahrani, and Monka, "Efektifitas Pelatihan Self-talk untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Bullying (Study pada siswa SMP X Pasar Minggu)". *Inspiratif Pendidikan* 7, no. 1(2018): 11
18. Muarifah Alifet al., "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Harga Diri Siswa Sekolah Menengah Atas Di Yogyakarta," *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

- 4, no. 3 (2019): 94,
19. Namora Lumongga Lubis and Hasnida, *Konseling Kelompok*, Pertama (Jakarta : Kencana, 2016).
 20. Ni Ketut Kusuma Umbarini Sari and others, “Development of group counseling: A Guidebook in Lesson Study to Increase Creativity”*m Bisma The Journal Of Counseling*, 4.2 (2020), 108
 21. Padil and Nashruddin, “Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Di Sekolah,” *Padil & Nashruddin* | 25 (2021): 25-36.
 22. Prayitno dan Erman, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta : PT Rineka Cipta,, 2019) hal. 114-120.
 23. Prayitno, *Layanan Dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)* (Jakarta: PT. Ghalia Indonesia,) 2018), hal. 3-15.
 24. Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2019). *Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-laki di Perguruan Tinggi. Jurnal Psikologi Sosial*. 15(1). 35-46.
 25. Salwa Amatullah, “Pengaruh Teknik *Expressive Writing* Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Mengelola Marah (Penelitian Pada Peserta Didik Kelas VII E SMP Negeri 3 Martoyudan Kabupaten Magelang)”, *Skripsi Universitas Muhammadiyah Magelang* : 2020.
 26. Sari Putri, “*Dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepemimpinan Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 11 Semarang*”, 2017, 34
 27. Sari Putri, “*Dengan Teknik Self-talk Untuk Meningkatkan Kepemimpinan Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 11 Semarang*”, 2019, 34.
 28. Sarjun Amdani, *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas* (Jakarta : 2019), h. 50.
 29. Suarsa, SH. (2020). *Kecerdasan Emosional dan Leader Member Exchange sebagai Faktor Pemicu Kinerja Karyawan. Jurnal Ekonomi dan Bisnis*. 7(2). 126-134
 30. Sugiyono, *Metode penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2019), h. 114
 31. Susanto Ahmad, *Bimbingan dan Konseling, Konsep, Teori, dan Aplikasinya*, 2018.
 32. Yanti, R. H., Novianti, R., & Puspitasari, E. (2019). *Pengaruh Regulasi Emosi*

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

*Single Mother Terhadap Penerimaan Diri pada Anak Se-Kecamatan Rumbai Kota
Pekanbaru. Journal of Islamic Early Childhood Education, 35-37.*

33. Zakiatul Ulah, Cara Mengendalikan Marah Menurut Al-Qur'an, 2019. 1-115.
34. Zakiatul Ulah, Cara Mengendalikan Marah Menurut Al-Qur'an, 2019. 1-115.