

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-TALK* TERHADAP
NILAI STOIKISME SISWA DI SMAN PEKANBARU**

Tesa Sessio Mentiana¹, Tri Umari², Siska Mardes³

¹BK FKIP Universitas Riau, ²BK FKIP Universitas Riau,

³BK FKIP Universitas Riau,

Alamat e-mail : tesa.sessio1326@student.unri.ac.id

ABSTRACT

Adolescence, particularly among senior high school students, is often marked by academic pressure, social competition, and peer-related problems that trigger negative emotions such as irritability, anxiety, excessive disappointment, and difficulty accepting failure. Therefore, effective guidance and counseling services are needed to help students improve emotional control, rational thinking patterns, and adaptive coping skills through group counseling services using the self-talk technique. This study aimed to determine the level of students' stoicism values before and after the implementation of group counseling services using the self-talk technique and examine the effect of the service on improving students' stoicism values at SMAN Pekanbaru. This research employed a quantitative approach with an experimental research design, namely a Pre-Experimental Design using the One Group Pretest-Posttest Design pattern. The results showed that there was an improvement in students' stoicism values after receiving group counseling services using the self-talk technique. The Wilcoxon test results indicated a significant difference between the pretest and posttest scores, with an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.008, while the N-Gain test results showed an increase with an average N-Gain score of 0.79, which was categorized as high. Therefore, group counseling services using the self-talk technique proved effective in improving students' stoicism values at SMAN Pekanbaru.

Keywords: *Group Counseling, Self-Talk, Students' Stoicism*

ABSTRAK

Pada masa remaja, khususnya siswa SMA, tekanan akademik, persaingan sosial, dan masalah pergaulan sering memunculkan emosi negatif, seperti mudah marah, cemas, kecewa berlebihan, dan sulit menerima kegagalan. Oleh karena itu, diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk membantu siswa meningkatkan pengendalian emosi, pola pikir rasional, serta kemampuan menghadapi tekanan secara adaptif melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui nilai stoikisme siswa di SMAN Pekanbaru sebelum dan sesudah layanan konseling kelompok yang menggunakan teknik *self-talk*, serta mengetahui bagaimana layanan tersebut berdampak pada peningkatan nilai stoikisme siswa. Penelitian ini dilakukan dengan

pendekatan kuantitatif dan jenis penelitian eksperimennya adalah desain preekserimen dengan pola pre-test-post-test satu kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik self-talk meningkatkan nilai stoikisme siswa. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,008, sedangkan hasil uji *N-Gain* menunjukkan peningkatan pada rata-rata *N-Gain* yang diperoleh adalah sebesar 0,79 yang termasuk dalam kategori tinggi. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik *selftalk* terbukti efektif dalam meningkatkan nilai stoikisme siswa di SMAN Pekanbaru.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Self-Talk*, Stoikisme Siswa

A. Pendahuluan

Fenomena global saat ini menunjukkan bahwa generasi muda, khususnya remaja SMA, menghadapi tantangan psikologis yang semakin kompleks. Tekanan akademik, persaingan sosial, dan pengaruh media digital kerap menimbulkan stres, kecemasan, dan penurunan kesehatan mental. Hal ini tidak hanya terjadi di tingkat internasional, tetapi juga terlihat di berbagai sekolah di Indonesia. Siswa SMA sering kali merasa tertekan dengan tuntutan nilai tinggi, ekspektasi orang tua, dan dinamika pergaulan yang intens. Kondisi ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis remaja menjadi isu penting yang harus mendapat perhatian serius.

Berdasarkan data dari Kementerian Pendidikan,

Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia (2024), sekitar 15% siswa di tingkat sekolah menengah mengalami stres berat akibat beban akademik dan tekanan lingkungan sosial. Di Pekanbaru, dampak psikologis yang paling berat salah satunya dari *bullying* adalah meningkatnya risiko bunuh diri. Remaja sebagai kelompok usia transisi sangat rentan mengalami tekanan emosional, perasaan tidak berharga, depresi, dan keputusasaan akibat pengalaman *bullying* di lingkungan sekolah. (Natalya, dkk., 2026). Kondisi ini menuntut penerapan prinsip stoikisme, seperti pengendalian diri dan penerimaan terhadap situasi yang tidak dapat diubah, agar siswa dapat mengelola stres dan tetap fokus pada usaha yang dapat mereka kendalikan.

Dari sisi literatur, berbagai penelitian menekankan pentingnya kemampuan pengelolaan emosi dalam menunjang kesejahteraan remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Neisha, F. H., Karneli, Y., & Solfema, S. (2024) menunjukkan bahwa stoikisme dapat digunakan dalam konseling dan bimbingan untuk membantu remaja mengatasi stres. Melalui penekanan pada kesadaran diri, pemikiran rasional, dan penerimaan terhadap hal-hal yang tidak dapat dikendalikan, stoikisme mampu memberdayakan remaja untuk mengembangkan ketahanan, mengelola emosi secara lebih adaptif, serta menumbuhkan kehidupan yang seimbang dan bermakna. Temuan ini menegaskan bahwa stoikisme memiliki potensi penting sebagai pendekatan pendukung dalam layanan konseling bagi remaja yang menghadapi tekanan psikologis. Seligman (2013) juga menekankan bahwa kesejahteraan hidup dapat ditingkatkan melalui strategi berpikir positif dan pengelolaan emosi yang baik. Hal ini menegaskan bahwa stoikisme memiliki relevansi dengan pendidikan karakter dan kesehatan mental remaja. Albert Ellis menyatakan, ia juga mengambil

beberapa prinsip dari pemikiran para filosof pada tahun 1929, saat ia berusia 16 tahun. Ada salah satu tulisan dari Albert Ellis yang membahas minat awalnya dalam mempelajari filsafat dan membaca karya para tokoh stoikisme. (Ellis, A. & MacLaren, 2005).

Albert Ellis menciptakan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), metode konseling yang dikenal sebagai Teknik *Self-Talk*, dan prinsip Stoikisme sangat terkait satu sama lain. Teknik *Self-Talk* berasal dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Ellis (2005) menegaskan bahwa gangguan emosional disebabkan oleh keyakinan irasional yang dimiliki individu, bukan oleh peristiwa itu sendiri. Model ABC dalam REBT menjelaskan bahwa *activating event* (A) tidak secara langsung menyebabkan konsekuensi emosional (C), melainkan dimediasi oleh *belief* (B). Ellis secara eksplisit mengakui bahwa pemikirannya banyak dipengaruhi oleh filsafat stoikisme, terutama gagasan Epictetus mengenai peran kognisi dalam pembentukan emosi (Ellis & Dryden, 2007). Dengan demikian, REBT dapat dipandang sebagai aplikasi psikologis modern dari prinsip stoikisme.

Self-talk adalah suatu teknik yang sering digunakan Untuk menangani masalah seperti pengelolaan amarah, perfeksionisme, khawatir atau cemas, *self-esteem*, dan *self-talk*, *self-talk* adalah teknik yang umum digunakan (Erford, 2016). *Self-talk* positif dapat membantu orang menjadi lebih fokus pada halhal positif daripada negatif dan memperkuat keterampilan coping mereka. Tujuannya adalah untuk membantu orang menemukan pikiran atau percakapan diri negatif mereka dan menyadari bahwa keadaan sebenarnya tidak seburuk yang mereka pikirkan. Akibatnya, penelitian ini mencoba mengisi celah tersebut dengan melihat secara empiris bagaimana layanan konseling kelompok yang menggunakan teknik *self-talk* mempengaruhi penerapan nilai-nilai stoikisme pada siswa sekolah menengah atas, khususnya di SMAN Pekanbaru, sehingga REBT khususnya teknik *self-talk* tidak hanya dipahami sebagai teknik intervensi psikologis, tetapi juga sebagai sarana internalisasi pola pikir filosofis yang adaptif dan berkelanjutan dalam konteks pendidikan.

Oleh karena itu, penelitian penting ini dilakukan untuk

mengetahui bagaimana layanan konseling kelompok yang menggunakan pendekatan *self-talk* berdampak pada penerapan nilai stoikisme siswa di SMAN Pekanbaru.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan bentuk eksperimen atau eksperimen. Tujuan dari penelitian eksperimental ini adalah untuk mengetahui bagaimana konseling kelompok menggunakan metode *self-talk* berdampak pada penerapan stoikisme siswa di SMA Negeri Pekanbaru. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-Experimental Design*. Kemudian pola yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest and Posttest Design*.

Digunakan desain ini karena terdapat *pretest* sebelum diberikan *treatment*, hasil *treatment* dapat diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi *treatment*.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data penelitian diperoleh melalui pengisian skala nilai stoikisme oleh responden yang berjumlah 9 orang. Adapun tingkat nilai stoikisme siswa dapat dikategorikan menjadi 3 tingkatan, yakni "Tinggi", "Sedang",

dan “Rendah”. Tingkat nilai stoikisme pada siswa kelas XI di SMA Negeri Pekanbaru sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Persentase Stoikisme Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Selftalk*

Kategori	Rentang Skor	f	Pretest f	Post-test
Rendah	30-60	7	77,8%	0
Sedang	60-90	2	22,2%	1
Tinggi	91-120	0	0%	8

Sumber: *Data Olahan Penelitian (2026)*

Berdasarkan tabel dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan nilai stoikisme siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk*. Sebelum konseling kelompok dengan teknik *self-talk* diberikan, sebagian besar siswa berada dalam kategori rendah (77,8%) dan sebagian kecil pada kategori sedang (22,2%). Setelah layanan diberikan, tidak ada lagi siswa pada kategori rendah, sebagian kecil berada pada kategori sedang (11,1%), dan sebagian besar meningkat ke kategori tinggi (88,9%). Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan nilai stoikisme siswa di SMAN Pekanbaru.

Tabel 2 Kategori Nilai Stoikisme Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *SelfTalk*

Responden	Sebelum	Kategori	Sesudah	Kategori
MFP	62	Sedang	113	Tinggi
FA	46	Rendah	108	Tinggi
IMS	48	Rendah	107	Tinggi
KSO	39	Rendah	91	Tinggi
NFR	61	Sedang	111	Tinggi
BPT	40	Rendah	106	Tinggi
AFR	49	Rendah	104	Tinggi
LFW	54	Rendah	110	Tinggi
DA	37	Rendah	87	Sedang

Sumber: *Data Olahan Penelitian (2026)*

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa seluruh responden mengalami peningkatan nilai stoikisme setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk*. Sebelum layanan diberikan, mayoritas siswa berada pada kategori rendah dan hanya satu siswa berada pada kategori sedang. Setelah menerima layanan, sebagian besar siswa masuk ke kategori tinggi, 8 dari mereka masuk ke kategori sedang dan 1 kategori rendah, serta tidak ada lagi siswa yang masuk ke kategori rendah. Responden MFP dan NFR yang awalnya berada pada kategori sedang meningkat ke kategori tinggi, sedangkan FA, IMS, KSO, BPT, AFR, dan LFW yang sebelumnya berada pada kategori rendah juga meningkat ke kategori tinggi. Sementara itu, DA mengalami peningkatan dari kategori

rendah ke kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* efektif dalam meningkatkan nilai stoikisme, pengendalian diri, dan pola berpikir rasional siswa di SMAN Pekanbaru.

Tabel 3 Perbedaan Nilai Stoikisme Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan dengan Uji Wilcoxon

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Setelah Eksperimen	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
Self-Talk - Sebelum Eksperimen Self-Talk	Positive Ranks	9 ^b	5.00	45.00
	Ties	0 ^c		
	Total	9		

a. Setelah Eksperimen Self-Talk < Sebelum Eksperimen Self-Talk

b. Setelah Eksperimen Self-Talk > Sebelum Eksperimen Self-Talk

c. Setelah Eksperimen Self-Talk = Sebelum Eksperimen Self-Talk
 Sumber: *Data Olahan Penelitian (2026)*

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara nilai stoikisme siswa *pretest* dan *posttest*. Hal ini ditunjukkan dengan tidak adanya *negative ranks* dan *ties* (0), sedangkan seluruh responden berada pada *positive ranks* sebanyak 9 siswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa nilai stoikisme seluruh siswa meningkat setelah layanan konseling

kelompok yang menggunakan teknik *self-talk* di SMAN Pekanbaru.

Tabel 4 Signifikansi Perbedaan Nilai Stoikisme Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Layanan
Test Statistics^a

	Setelah Eksperimen Self-Talk - Sebelum Eksperimen Self-Talk
	Talk
Z	-2.670 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Sumber: *Data Olahan Penelitian (2026)*

Berdasarkan hasil *Uji Wilcoxon Signed Ranks Test* pada Tabel 4.5, diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,008, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,008 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa nilai stoikisme siswa sangat berbeda sebelum dan sesudah layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk*. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* efektif dalam meningkatkan nilai stoikisme siswa di SMAN Pekanbaru.

Tabel 5 Hasil Uji *N-Gain* Ternormalisasi

Res-ponden	Pre-test	Post-test	N-Gain	Kategori
MFP	62	113	0.88	Tinggi
FA	46	108	0.84	Tinggi
IMS	48	107	0.82	Tinggi
KSO	39	91	0.64	Sedang
NFR	61	111	0.85	Tinggi
BPT	40	106	0.83	Tinggi
AFR	49	104	0.77	Tinggi
LFW	54	110	0.85	Tinggi
DA	37	87	0.60	Sedang
Σ	436	937	7.08	
Mean	48.4	104.1	0.79	Tinggi

Sumber: *Data Olahan Penelitian (2026)*

Berdasarkan tabel 5, nilai rata-rata pre-test sebesar 48,4 meningkat menjadi 104,1 pada *post-test* dengan rata-rata *N-Gain* sebesar 0,79 berkategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *self-talk* efektif untuk konseling kelompok dan memberikan pengaruh signifikan dalam meningkatkan nilai stoikisme siswa di SMAN Pekanbaru.

Dalam penelitian ini, layanan konseling kelompok yang menggunakan pendekatan *self-talk* dilaksanakan sebanyak 9 kali sesuai dengan banyak siswa yaitu 9 orang, dimana jika digabungkan dengan pertemuan pertama yaitu pemberian *pre-test* dan penjelasan terkait nilai stoikisme serta pertemuan terakhir pemberian *post-test* terdapat 11 pertemuan.

Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa teknik *self-talk*

dalam konseling kelompok meningkatkan nilai stoikisme siswa baik sebelum maupun sesudahnya. Sebelum layanan diberikan, sebagian besar siswa berada dalam kategori rendah, dengan 7 dari mereka berada dalam kategori sedang, dan 2 lainnya berada dalam kategori sedang. Rendahnya nilai stoikisme terlihat pada indikator pengendalian diri (40,8%) serta keberanian dan keadilan (38,6%), sedangkan indikator kebijaksanaan memiliki persentase lebih tinggi (41,4%). Hal ini sejalan dengan penelitian Somawati (2021) yang mengatakan bahwa stoikisme mengajarkan orang untuk fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan, membedakan yang baik dan buruk, dan tidak terpengaruh oleh hal-hal di luar kendali mereka.

Nilai stoikisme siswa meningkat secara signifikan setelah konseling kelompok yang menggunakan teknik *self-talk*. Sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi dan hanya satu siswa (DA) berada pada kategori sedang. Hasil ini sejalan dengan penelitian Savitri, Ramli, dan Multisari (2023) yang mengatakan bahwa teknik berbicara dengan diri sendiri sangat efektif untuk mengubah sikap negatif menjadi lebih logis. Selain itu,

penelitian yang dilakukan oleh Fatimah, Sunarti, dan Hastuti (2020) menemukan bahwa tekanan ekonomi dan interaksi antara orang tua dan remaja memengaruhi perkembangan sosial-emosi remaja. Selain itu, Cania dan Leni (2025) menemukan bahwa siswa yang berasal dari keluarga dengan keadaan ekonomi yang tidak stabil cenderung lebih menarik diri, kurang percaya diri, dan menghadapi kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya.

Penelitian ini mengukur tiga indikator, yaitu pengendalian diri, kebijaksanaan, serta keberanian dan keadilan. Pada indikator pengendalian diri, persentase meningkat dari 40,8% menjadi 83,3%, ditandai siswa mulai mampu mengontrol emosi dan perilaku. Hal ini sejalan dengan Rahmat & Mulyeni (2025) yang menyatakan bahwa stoikisme menekankan fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan. Pada indikator kebijaksanaan, persentase meningkat dari 41,4% menjadi 89,6%, terlihat dari siswa yang mulai mampu berpikir lebih rasional dan mempertimbangkan keputusan secara matang. Hal ini didukung oleh penelitian Aulia & Nurjannah (2023) bahwa *positive selftalk* membantu merestrukturisasi

pikiran irasional menjadi rasional. Sementara itu, indikator keberanian dan keadilan meningkat dari 38,6% menjadi 87,0%, ditandai siswa lebih tenang, mampu mengurangi *overthinking*, dan menerima keadaan secara rasional. Hal ini sejalan dengan Wijaya & Ediyono (2023) yang menyatakan bahwa stoikisme bertujuan mencapai ketenangan dan kebebasan dari emosi negatif.

Penelitian lain oleh Wahyu, dkk. (2024), menyimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai stoikisme siswa sebagian besar berada pada kategori rendah sebelum layanan konseling kelompok yang menggunakan teknik *self-talk*. Setelah diberikan layanan, terjadi peningkatan yang ditunjukkan dengan sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi dan hanya satu siswa yang berada pada kategori sedang. Perubahan tersebut terlihat pada indikator pengendalian diri, kebijaksanaan, serta keberanian dan keadilan. Siswa yang sebelumnya impulsif, sulit mengontrol emosi, dan sering *overthinking* mulai mampu berpikir lebih rasional, mengendalikan

emosi, serta menerima keadaan dengan lebih bijaksana. Hal ini sejalan dengan Simbolon dkk. (2024) yang menyatakan bahwa stoikisme mengajarkan individu untuk memusatkan perhatian pada hal-hal yang berada dalam kendali diri. Begitu juga dengan temuan Kirana (2023), menyimpulkan bahwa menurut Marcus Aurelius terdapat banyak cara agar manusia bisa menemukan kebahagiaan dalam hidupnya, cara tersebut terangkum dalam ajaran stoikisme.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa nilai stoikisme siswa sangat berbeda sebelum dan sesudah layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk*. Teknik *selftalk* membantu siswa melalui tahapan pendeteksian pikiran negatif, pemahaman pikiran, pengembangan pernyataan alternatif (*counters*), serta evaluasi efektivitas *counters*. Melalui tahapan tersebut, siswa belajar mengendalikan pikiran dan emosi sehingga mampu berpikir lebih rasional dan tenang dalam menghadapi masalah. Hal ini sejalan dengan penelitian Lulu, S. (2025) yang menyatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-talk* berpengaruh terhadap kemampuan

mengendalikan emosi peserta didik. Selain itu, Raova (2022) menjelaskan bahwa pola berpikir akan memengaruhi tindakan, kebiasaan, karakter, hingga kenyataan hidup individu.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa nilai stoikisme siswa ditingkatkan secara efektif melalui layanan konseling kelompok yang menggunakan teknik *self-talk*. Hal ini diperkuat dengan rata-rata nilai *N-gain* sebesar 0,79 yang berada pada kategori tinggi, sehingga menunjukkan pengaruh layanan yang kuat baik secara statistik maupun praktis. Hasil ini juga didukung oleh Faeruziani (2023) yang menyatakan bahwa agar dapat mencapai ketenangan dan kebahagiaan diri, Marcus Aurelius mengajarkan orang untuk fokus pada diri sendiri, menerima keadaan, dan tidak terlalu memikirkan pendapat orang lain.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat nilai stoikisme siswa sebelum layanan konseling kelompok yang menggunakan teknik *self-talk* berada pada kategori rendah hingga sedang, sedangkan setelah diberikan layanan meningkat menjadi kategori sedang

dan tinggi. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa nilai stoikisme siswa meningkat sebelum dan sesudah konseling kelompok dengan teknik *self-talk*. Sebagai manfaatnya, konseling kelompok dengan teknik *self-talk* terbukti meningkatkan nilai stoikisme siswa, terutama yang berkaitan dengan keberanian, kebijaksanaan, dan pengendalian diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, I., & Nurjannah, N. (2023). Perkembangan Teori *Self-Talk* Dalam Pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy Dalam Perspektif Islam. *Allsyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 6(1).
- Cania, P., & Leni Murni Hayati. (2025). Peran Guru BK Dalam Menangani Permasalahan Sosial Dan Emosional Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Widyaswara Indonesia*.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy (2nd ed.)*. New York: Springer Publishing.
- Ellis, A., & MacLaren, C. (2005). *Rational emotive behavior therapy: A therapist's guide (2nd ed.)*. Impact Publishers.
- Erford, Bradley. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Faeruziani, Z. A. (2023). Ide *Self Love* Generasi Z dalam Perspektif Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius. In *Gunung Djati Conference Series (Vol. 24, pp. 860-870)*.
- Fatimah, R., Sunarti, E., & Hastuti, D. (2020). Tekanan ekonomi, interaksi orang tua remaja, dan perkembangan sosial emosi remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2024). *Laporan Program Penguatan Pendidikan Karakter (PPK)*.
- Kirana, D. A. (2023). Konsep kebahagiaan hidup menurut Marcus Aurelius ditinjau dari perspektif filsafat Stoikisme. In *Gunung Djati Conference Series (Vol. 24, pp. 257-268)*.
- Lulu, S. (2025). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Self Talk* Terhadap Kemampuan Mengendalikan Emosi Peserta Didik Di SMKN 3 Bandar Lampung (*Doctoral Dissertation, UIN Raden Intan Lampung*).

- Natalya, C., Devita, Y., Herniyanti, R., & Erlyn, F. (2026). Hubungan Bullying Dengan Resiko Bunuh Diri Pada Remaja Di SMA Negeri 3 Pekanbaru. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*.
- Epistimologi, dan Aksiologi dalam Penerapan Filsafat Stoikisme Mengatasi Stress Pada Remaja. *GUIDING WORLD (BIMBINGAN DAN KONSELING)*, 7(2), 205-212.
- Neisha, F. H., Karneli, Y., & Solfema, S. (2024). Kajian Ontologi, Perspektif Stoikisme. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 1(03), 942-948.
- Rahmat, F. N., & Mulyeni, S. (2025). Seni Kebahagiaan Hidup Diri (*Self-Confidence*) Siswa Kelas Xi Mipa 5 Man 3 Medan. *Lokakarya*.
- Raova, M. A. A. (2022). *Self- Wajaya, F. & Ediyono, S. (2023). Engineering: Menjadi Arsitek Mengendalikan Emosi Negatif Diri*. Penerbit Nem.
- untuk Meraih Kebahagiaan dengan Menerapkan Stoisisme. *Universitas Sebelas Maret Surakarta, Indonesia*.
- Savitri, L. L., Ramli, M., & Multisari, W. (2023). Keefektifan konseling kelompok *cognitive behavioral* dengan teknik *self-talk* untuk mengurangi kecemasan mahasiswa semester akhir dalam penyelesaian skripsi. *Buletin Konseling Inovatif*.
- Seligman, L., & Reichenberg, L.R. (2013). *Theories of counseling and psychotherapy: Systems, strategies, and skills of counseling and psychotherapy (Edisi ke-4)*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Merrill.
- Simbolon, L., Sekundiana, C. P., & Prasetya, I. D. (2024). Gagasan stoikisme sebagai soft skill untuk mencapai profesionalisme di dunia kerja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial*,

Humaniora, dan Seni, 8(3), 592–597.

Somawati, A. V. (2021). Stoisisme dan Ajaran Agama Hindu; Kebijakan Pembentuk Karakter Manusia Tangguh. *Genta Hredaya*, 3.

Wahyu, W., Al Farabi, M., & Siregar, A. (2024). Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Talk* Untuk Meningkatkan Kepercayaan