



Vol. 5 No. 1 2024  
DOI: <https://doi.org/10.19105/ec>

**Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling  
Pendidikan Islam**

ISSN: 2548-4311 (*Print*) ISSN: 2503-3417 (*Online*)

<http://ejournal.iainmadura.ac.id/educons>



## Penggunaan Teknik Bibliokonseling Berbantuan *Happines In Jar* pada Siswa yang Mengalami Afeksi Negatif

Tiara Anggun Mauladi<sup>1</sup>, Sahril Buchori<sup>2</sup>, Akhmad Harum<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Makassar

<sup>2</sup> Universitas Negeri Makassar

<sup>3</sup> Universitas Negeri Makassar

\*Corresponding author: [akhmad.harum@unm.ac.id](mailto:akhmad.harum@unm.ac.id)

### Abstract

#### Keywords:

Bibliocounseling  
Technique;  
Happines in Jar;  
Negative Affection.

This study aims to determine the use of bibliocounseling techniques assisted by happines in jar on students who experience negative affection. The method used in this research is Quantitative with the type of research Quasi Experiment. The population in this study were 17 students who indicated experiencing high negative affection and the sample in this study were 12 students with sample determination using proportional random sampling technique. The data collection techniques used are questionnaires, observation, and documentation. Data analysis using descriptive analysis and inferential statistical analysis. The results showed that the calculation through the independent samples t test obtained sig value. (2- tailed) = 0.019 which means smaller than  $<0.05$  thus  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted. So it can be concluded that the Bibliocounseling technique with the help of Happines in jar can reduce students' negative affection, this is in line with the results of observations that have been made after the intervention that there is a decrease in the level of affection in students which is characterized by students showing more positive activities, feeling confident, and being able to control their emotions.

### Abstrak

#### Kata Kunci:

Teknik Bibliokonseling;  
*Happines in jar*;  
Afeksi Negatif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan teknik bibliokonseling berbantuan *happines in jar* pada siswa yang mengalami afeksi negatif. Adapun Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuantitatif dengan jenis penelitian Quasi Eksperimen. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 17 siswa yang terindikasi mengalami Afeksi negatif yang tinggi dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 12 orang siswa dengan penentuan sampel menggunakan teknik *proportional random sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu angket, Observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan *analisis statistik inferensial*. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa perhitungan melalui uji *independent samples t test* diperoleh nilai sig. (2- tailed) = 0.019 yang berarti lebih kecil dari  $<0,05$  dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Teknik Bibliokonseling dengan bantuan *Happines in jar* dapat mereduksi afeksi negatif siswa, hal ini sejalan dengan hasil observasi yang

telah dilakukan setelah pemberian intervensi bahwa terjadi penurunan tingkat afeksi negatif pada siswa yang ditandai dengan siswa menunjukkan aktivitas yang lebih positif, merasa percaya diri, dan mampu mengontrol emosinya.

Mauladi, T, A., Buchori, S & Harum, A. 2024. Penggunaan Teknik Bibliokonseling Berbantuan *Happines In Jar* pada Siswa yang Mengalami Afeksi Negatif. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, Vol. 5 No. 1, DOI: 10.19105/ec.v5i1.12177

Received: Jan, 10<sup>th</sup> 2024; Revised: Feb, 2<sup>nd</sup> 2024; Accepted: Feb, 3<sup>rd</sup> 2024



©Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Institut Agama Islam Negeri Madura, Indonesia. Edu Consilium is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

## Pendahuluan

Salah satu faktor psikologis yang sangat berperan dalam kehidupan manusia adalah emosi dan suasana hati atau *Mood* karena dapat mempengaruhi cara berpikir dan berperilaku seseorang (Scott, 2001). Emosi dan Suasana hati atau *mood* merupakan dua hal yang berbeda namun saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan, *mood* merupakan salah satu aspek psikologis yang termasuk ke dalam afek yang dialami manusia. Afek sendiri merupakan perasaan yang terjadi pada individu yang didalamnya terdapat aspek *mood* dan emosi (Pautz dalam Siagian, 2015). Suasana hati lebih spesifik pada perasaan individu dimana memiliki implikasi yang signifikan terhadap perilaku manusia karena sifatnya jangka Panjang dan dapat muncul tanpa dipengaruhi oleh objek emosi yang kurang jelas (Fiske dan Taylor, dalam Hasanah et al., 2019). *Mood* merupakan kondisi yang memiliki afek yaitu positif dan negatif, afek positif pada *mood* mengarah pada keadaan yang bersemangat dan menyenangkan sedangkan afek negatif mengarah pada ketegangan atau perasaan yang tidak menyenangkan (Watson et al., 2017).

Perasaan sedih, senang, cemas, marah dan gugup termasuk kedalam suasana hati yang dapat terjadi pada semua individu dimana hal tersebut dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Sebuah peristiwa yang menyedihkan dan berkepanjangan akan memunculkan afeksi negatif dan berdampak buruk pada Kesehatan mental, fisik, dan hubungan antar individu sehingga perlu untuk mengatasi hal tersebut agar individu tidak berlarut-larut dalam kesedihan yang dialami (Pratama, 2023). Namun peristiwa tersebut tidak selamanya akan menyedihkan, karena hal tersebut dilihat dari bagaimana individu memandang dan mempresepsikan masalah yang ia alami, hal ini juga dijelaskan bahwa suasana hati individu bergantung pada bagaimana ia memandang peristiwa tersebut (Devine et al., 2010). Hijazi (2023) mengatakan bahwa cara berpikir individu menentukan sejauh mana ia merasa efektif dan bahagia, ketika individu merasakan *mood* yang berada pada afeksi negatif maka ia akan dikepeng oleh pikiran-pikiran negatif, dan ini akan berdampak pada perilaku individu.

Gazerani (2021) mengatakan bahwa *mood* pada afeksi negatif akan menimbulkan respon biologis seperti kesulitan berpikir, sulit berkonsentrasi, mudah terseinggung, memiliki energi yang tiba-tiba menjadi rendah, tidak ingin bersosialisasi atau menutup diri, selalu menangis dengan alasan yang tidak jelas, kebingungan, dan depresi ringan. Individu yang merasakan afeksi negatif yang berlarut secara lebih signifikan telah dikaitkan dengan gangguan kecemasan umum, gangguan depresi mayor, gangguan bipolar, dan gangguan kepribadian ambang (Angsukiattitavorn et al., 2020). *Mood* pada afeksi negatif dapat terjadi pada siapa saja dari berbagai kalangan usia tanpa terkecuali bahkan rentan dialami oleh anak sekolah yang berusia remaja karena adanya pergolakan dalam diri serta konflik dan perubahan suasana hati yang ekstrem (Santrock, 2012). Patmalasari (2021) juga mengatakan bahwa remaja berusia empat belas tahun yang baru mulai memasuki jenjang sekolah menengah sering kali mudah marah, mudah terpengaruh, dan memiliki emosi yang

cenderung meledak-ledak dan mereka tidak mampu berpikir jernih sehingga hal tersebut menimbulkan konflik dalam dirinya.

Berdasarkan mini riset yang telah dilakukan peneliti bahwa di SMP Negeri 30 Makassar terdapat siswa yang mengalami perubahan suasana hati dan beberapa siswa tidak mampu mengendalikan suasana hati mereka sehingga berdampak pada perilaku siswa itu sendiri. Hal ini dibuktikan dari hasil sebaran angket yang dilakukan oleh peneliti bahwa terdapat 17 orang siswa yang terindikasi mengalami afeksi negatif dengan kategori tinggi yang dimana ditandai dengan siswa terlihat tidak bersemangat karena ia merasa tidak memiliki teman dan merasa tidak pernah mendapatkan apresiasi terhadap apa yang sudah dilakukan, Selalu menunduk karena malu, gugup sesekali jika berbicara ia gemetar, merasa tidak nyaman disituasi yang dialami karena merasa ia tidak di anggap oleh teman-temannya, khawatir, pandangan terlihat kosong, tidak aktif dan kurang fokus, dan terlihat sedih dikarenakan mata siswa yang berkaca-kaca bahkan menangis. Jika dilihat dari Ciri-ciri yang dimunculkan siswa, hal ini lebih dominan merujuk pada Aspek Afeksi negatif dari skala *Positif Affect and Negatif Affect Schedule* (PANAS) (Watson et al., 2017).

Siswa yang mengalami afeksi negatif salah satunya disebabkan oleh pola pikir atau cara ia mempresepsikan peristiwa tersebut, sehingga seseorang yang mengalami *mood* pada afeksi negatif disebabkan oleh adanya pikiran dan perasaan yang membuat individu merasa tidak nyaman (Fadila, 2023). Maka perlu adanya bantuan pada individu untuk mengatasi pikiran negatif tersebut agar tidak berlarut larut pada perasaan sedih yang dialami. Sehubungan dengan ini peneliti memilih Teknik bibliokonseling yang dimana Teknik ini memiliki tujuan untuk mengajarkan individu berpikir konstruktif dan positif, mampu membantu individu mengungkapkan masalah dengan leluasa, menegaskan pikiran dan perasaan, mengatasi stress dan mengembangkan perasaan yang lebih positif (Venom dan Hadi dalam Sukma, 2020). Teknik bibliokonseling menggunakan bahan bacaan berupa media yang disebut *happiness in jar* atau kebahagiaan didalam toples yang dimana pada toples tersebut berisi bahan bacaan yang akan dibaca siswa, bahan bacaan yang dipilih merupakan bacaan yang ringan dan dikemas semenarik mungkin agar siswa tertarik untuk membacanya sehingga peneliti menggunakan media yang disebut *happiness in jar*. Berdasarkan dari paparan di atas dengan melihat berbagai kondisi yang dialami oleh siswa, maka peneliti tertarik untuk mencari tahu apakah penggunaan teknik bibliokonseling berbantuan *happines in jar* dapat membantu mereduksi afeksi negatif siswa.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian Quasi eksperimen. Populasi dalam Penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP Negeri 30, untuk mewakili populasi peneliti mengambil sampel dengan teknik *proporsional random sampling* yang dimana pengambilan sampel dari jumlah populasi dilakukan dengan proporsional dan berimbang terhadap siswa yang terindikasi mengalami afeksi negatif dari tiap kelas sehingga sampel dalam penelitian ini sebanyak 12 orang siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket, observasi, dan dokumentasi. Angket yang digunakan merupakan adaptasi dari skala *Positif Affect and Negatif Affect* (PANAS) yang dikembangkan oleh Watson et al., (2017) Menggunakan skala *Semantic Differensial* dengan rentan 1 sampai 5. Pilihan jawaban tersebut akan diberikan skor 1-5 untuk pernyataan *favorabel* sedangkan untuk pernyataan *unfavorable* diberikan skor 5-1. Teknik Analisis data yang digunakan yaitu Analisis Data Deskriptif yang merupakan suatu cara mendeskripsikan dan menganalisis data yang telah dikumpulkan serta menggunakan Teknik analisis data Statistik Inferensial yang digunakan untuk meguji hipotesis yang telah diajukan. Adapun kriteria interval dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Kriteria Interval

| Interval Skor | Kategorisasi  |
|---------------|---------------|
| 0 – 28,8      | Sangat Rendah |
| 28,8 – 41,6   | Rendah        |
| 41,6 – 54,4   | Sedang        |
| 54,4 – 67,2   | Tinggi        |
| ≥ 67,2        | Sangat Tinggi |

Kriteria Interval (Sumber: Dokumen Peneliti, 2023)

Adapun Langkah-langkah dalam penelitian ini yaitu : *Pertama*, Peneliti menyediakan segala sesuatu yang diperlukan dalam pelaksanaan layanan Konseling kelompok antara lain mengembangkan RPL Konseling kelompok, mengembangkan skenario pelaksanaan konseling kelompok kemudian RPL dan Skenario tersebut di validasi oleh dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar, Validasi instrumen penelitian oleh dosen ahli, dan mempersiapkan media serta alat dan bahan yang akan digunakan saat pelaksanaan penelitian. *Kedua*, penyebaran angket penelitian untuk mengetahui gambaran afeksi Negatif siswa di SMP negeri 30 Makassar dan melakukan tes awal (*pre-test*). *Ketiga*, pemberian treatment berupa layanan konseling kelompok terhadap siswa yang telah di tentukan oleh peneliti, Adapun tahapan pelaksanaan konseling kelompok dilakukan sebanyak 4 tahap yaitu: (1) tahap pembentukan kelompok, (2) Identifikasi permasalahan siswa, (3) tahap pelaksanaan intervensi atau seleksi bahan bacaan, (4) tahap *follow up*. *Keempat*, melaksanakan tes akhir (*post-test*). Setelah pelaksanaan konseling kelompok dilakukan, kemudian peneliti melakukan pengumpulan data. Data dikumpulkan dan dianalisis menggunakan Teknik analisis *statistic inferensial* dalam bentuk pengujian hipotesis. Berdasarkan hipotesis yang telah diajukan bentuk kriteria pengujian hipotesis yaitu tolak  $H_0$  apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 atau  $< 0,05$ .

## Hasil

Analisis Statistik Deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran terkait afeksi negatif yang dialami siswa sebelum (*pre-test*) dan Sesudah (*post-test*) kemudian diberikan intervensi berupa Teknik bibliokonseling berbantuan *happines in jar* untuk mereduksi afeksi negatif siswa yang terindikasi mengalami afeksi negatif pada kategori tinggi. Berdasarkan kriteria kategorisasi, diperoleh hasil penghitungan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Afeksi Negatif

| Interval Skor | Kategorisasi  | Frekuensi Peserta Didik |                |
|---------------|---------------|-------------------------|----------------|
|               |               | Nilai                   | Persentase (%) |
| 0 – 28,8      | Sangat Rendah | 2                       | 2%             |
| 28,8 – 41,6   | Rendah        | 41                      | 38%            |
| 41,6 – 54,4   | Sedang        | 47                      | 44%            |
| 54,4 – 67,2   | Tinggi        | 16                      | 15%            |
| ≥ 67,2        | Sangat Tinggi | 1                       | 1%             |
| <b>Jumlah</b> |               | 107                     | 100%           |

Kategorisasi Tingkat Afeksi Negatif (Sumber: Dokumen Peneliti, 2023)

Berdasarkan tabel 2 diatas, hasil angket yang disebar pada 107 orang siswa, terdapat 16 siswa yang mengalami afeksi negatif tinggi dan 1 siswa mengalami afeksi negatif sangat tinggi, sehingga perlu adanya perhatian khusus dan pemberian intervensi agar afeksi negatif yang dialami siswa mengalami penurunan dari yang tinggi menuju ke rendah. Kemudian siswa yang menjadi populasi

dalam penelitian ini yaitu sebanyak 17 orang siswa yang terindikasi mengalami afeksi negatif yang Tinggi dan penarikan sampel menggunakan teknik *proportional random sampling* yaitu pengambilan sampel secara proportional dari setiap kelas yang siswanya terindikasi mengalami afeksi negatif yang tinggi dari hasil perhitungan didapatkan 12 orang siswa menjadi sampel penelitian yang terbagi kedalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setelah penentuan sampel, peneliti membagikan *pre-test* dan *post-test* untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun perbandingan skor kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 3. Perbandingan Skor Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

| Jumlah Responden | Kelompok Eksperimen |                  |                   | Jumlah Responden | Kelompok Kontrol |                  |                   |
|------------------|---------------------|------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|-------------------|
|                  | <i>Pre-test</i>     | <i>Post-test</i> | <i>Gain-score</i> |                  | <i>Pre-test</i>  | <i>Post-test</i> | <i>Gain-score</i> |
| 1                | 57                  | 35               | 22                | 1                | 61               | 68               | -7                |
| 2                | 55                  | 47               | 8                 | 2                | 55               | 56               | -1                |
| 3                | 58                  | 50               | 8                 | 3                | 59               | 60               | -1                |
| 4                | 59                  | 48               | 11                | 4                | 66               | 51               | 15                |
| 5                | 62                  | 44               | 18                | 5                | 59               | 56               | 3                 |
| 6                | 59                  | 52               | 7                 | 6                | 56               | 55               | 1                 |
| Jumlah           | 350                 | 276              | 74                | Jumlah           | 356              | 346              | 24                |
| Rata-Rata        | 58,33               | 46,00            | 12,33             | Rata-Rata        | 59,33            | 57,67            | 1,67              |

Perbandingan Skor Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol (Sumber: Dokumen Peneliti, 2023)

Tabel 3 diatas menunjukkan gambaran Tingkat afeksi negatif siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Siswa pada kelompok eksperimen setelah diberikan *pre-test* di dapatkan rata-rata nilai 58,33 yang dimana Tingkat afeksi negatif siswa berada pada kategori Tinggi dengan interval 54,4 – 67,2 (dapat dilihat pada tabel 2) lalu diberikan intervensi berupa Teknik bibliokonseling dengan bantuan *Happines in jar* dan dilakukan perhitungan Kembali dengan pemberian *post-test* sehingga didapatkan rata-rata nilai 46,00 yang dimana masuk kedalam kategori sedang dengan interval 41,6 – 54,4, hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan pada kelompok eksperimen dari Tinggi menjadi Sedang.

Kemudian siswa yang berada pada kelompok kontrol setelah diberikan *pre-test* di dapatkan rata-rata nilai 59,33 yang dimana Tingkat afeksi negatif siswa berada pada kategori tinggi dengan interval 54,4 – 67,2 lalu diberikan intervensi berbeda dengan kelompok eksperimen yaitu pemberian layanan informasi berupa pamflet yang berisi materi terkait Afeksi negatif dan dilakukan perhitungan Kembali dengan pemberian *post-test* sehingga di dapatkan rata-rata nilai 57,67 yang dimana masuk kedalam kategori tinggi dengan interval 54,4 – 67,2, hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang terjadi pada kelompok kontrol karena afeksi negatif siswa tetap berada pada kategori tinggi.

Kemudian dilakukan uji hipotesis yang telah diajukan dengan uji *statistic Independent Sample T-test*, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4. Uji Statistic Independent Sample T-test**

|                |                         | F    | Sig. | t     | df    | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std.Error Difference | Lower   | Upper    |
|----------------|-------------------------|------|------|-------|-------|-----------------|-----------------|----------------------|---------|----------|
| Afeksi Negatif | Equal Variances Assumed | .009 | .927 | 2.784 | 10    | 0.19            | 11.33333        | 4.07158              | 2.26128 | 20.40538 |
|                | Variances not Assumed   |      |      | 2.784 | 9.528 | 0.20            | 11.33333        | 4.07158              | 2.20002 | 20.46664 |

Uji Statistic Independent Sample T-test (Sumber: Dokumen Peneliti, 2023)

Berdasarkan Tabel 4 diatas, diperoleh hasil output SPSS yang diketahui nilai signifikansi (Probabilitas kesalahan) dari uji *independent sample t-test* = 0,001 ini berarti hasil uji statistic tersebut menghasilkan nilai signifikansi hitung lebih kecil dari < 0,05 atau Sig. < 0,05. Dapat dilihat pada tabel di atas bahwa nilai sig. 0.019 yang berarti lebih kecil dari <0,05 dengan demikian H0 ditolak dan H1 diterima. Selanjutnya berdasarkan Nilai rerata *gainscore* yang diperoleh dari Kelompok Eksperimen yaitu 12,33 dan Kelompok Kontrol yaitu 1,67 yang menunjukkan bahwa nilai rerata *gainscore* siswa yang diberikan teknik bibliokonseling dengan bantuan *happiness in jar* lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rerata *gainscore* siswa yang diberikan layanan informasi berupa pamflet. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Penggunaan Teknik Bibliokonseling dengan bantuan *happiness in jar* dapat mereduksi afeksi negatif siswa di SMP Negeri 30 Makassar hal ini juga dapat dilihat dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti yang dimana siswa yang berada pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi ditandai dengan siswa tidak bersemangat, siswa merasa sedih karena tidak pernah mendapatkan apresiasi, Selalu menundukkan kepala karena malu, selalu merasa gugup, merasa tidak nyaman disituasi yang dialami, khawatir yang berlebihan, pandangan terlihat kosong, tidak aktif dan kurang fokus, terlihat murung, dan terkadang siswa menangis tanpa alasan yang jelas. Namun setelah diberikan intervensi terjadi perubahan yang ditandai dengan Siswa mulai aktif saat bercerita, mulai membangun kepercayaan dengan temannya, siswa mampu mengontrol kesedihan yang dialaminya dan tidak melampiaskannya lagi ke hal-hal yang negatif, lebih berpikir positif, tidak malu mengungkapkan perasaan-perasaan yang dirasakan, tidak khawatir serta percaya diri, mampu mengidentifikasi emosi yang dirasakannya dan siswa terlihat Bahagia karena masalah yang dialami tidak begitu buruk bahkan siswa lebih bersyukur karena masalah yang ia alami dapat diatasi oleh dirinya sendiri.

## Pembahasan

Afeksi memainkan peranan penting dalam kehidupan individu agar dapat memahami setiap emosi yang dirasakan. Namun afeksi tidak selamanya positif, ada juga afeksi yang negatif dimana afeksi ini membuat individu merasa tidak nyaman di situasi yang dialaminya. Afeksi negatif timbul diakibatkan oleh pengalaman yang traumatis, konflik yang berkepanjangan, tekanan yang dirasakan, dan lain-lain. Individu yang mengalami afeksi negatif biasanya ia akan mengalami sedih yang berlebihan hal tersebut disebabkan oleh gangguan emosional, selalu merasa letih dan lemah yang menyebabkan pandangan individu terlihat kosong, individu yang secara tiba-tiba menangis tanpa alasan yang jelas, merasa kesepian, dan mudah marah (Patmalasari, 2021). Ayu et al., (2021) juga menyatakan bahwa perasaan negatif yang muncul disebabkan oleh adanya persepsi individu terhadap permasalahan yang dialaminya, sehingga ketika individu mempresepsikan hal tersebut baik maka akan menimbulkan respon yang positif. Namun sebaliknya, jika individu mempresepsikan hal tersebut buruk maka akan menimbulkan respon yang negatif.

Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Monita et al., (2021) yang menunjukkan bahwa adanya permasalahan psikologis yang menumpuk serta tekanan batin pada individu yang tak mampu diluapkan akan menyebabkan individu mengalami afeksi negatif yang dapat membentuk perilaku dan cara berpikirnya menjadi negatif. Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyelidiki terkait bagaimana suasana hati dan emosi memiliki peranan penting terhadap fungsi kognitif, yang dimana suasana hati yang buruk dapat mempengaruhi aspek persuasi dan persepsi seseorang (Hogg & Tindale, 2008).

Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan gejolak, dimana pada masa ini *mood* berubah dengan cepat. Hasil penelitian di Chiago oleh Mihalyi Csikszentmihaly dan Reed Larson pada tahun 1985 menemukan bahwa rata-rata remaja memerlukan hanya 45 menit untuk dapat berubah *mood* dari senang luar biasa menjadi sedih luar biasa (Syaid, 2019). Berdasarkan hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa Teknik bibliokonseling dengan bantuan *happines in jar*

yang dilakukan di SMP Negeri 30 Makassar dapat mereduksi afeksi negatif siswa, Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rukmini & Saman (2023) yang dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang telah mengikuti proses konseling dengan Teknik bibliokonseling mengalami peningkatan pada *psychological well-being* dimana siswa menunjukkan perilaku yang lebih positif dan semangat. Selain itu, siswa juga mulai mengetahui dan pandai mengidentifikasi emosi yang dirasakan.

Penelitian ini menggunakan media sebagai bahan bacaan untuk siswa, namun sebelumnya belum ada penelitian dengan Teknik bibliokonseling menggunakan media yang serupa sehingga peneliti tertarik menggunakan media untuk menarik minat siswa dalam membaca. Pemilihan Teknik bibliokonseling juga didasarkan bahwa Teknik ini mengajarkan cara berpikir Konstruktif dan positif, sehingga individu bebas berekspresi dalam menghadapi masalah dan membantu menganalisis sikap dan perilaku (Rizai, 2021), kemudian teknik bibliokonseling ini mengandalkan bahan bacaan sebagai alat untuk membantu individu dalam mengatasi masalah emosional, sosial, atau psikologis yang dimana pemberian bahan bacaan kepada siswa sebagai informasi terhadap permasalahan yang dialami. Mahmud & Sunarty (2012) juga menyatakan bahwa teknik ini merupakan bagian dari Pendekatan *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT) yang dimana mampu mengembangkan keyakinan yang rasional dan logis dalam diri individu serta melatih berpikir rasional dengan mempelajari bahan bacaan yang telah dipilih dan ditentukan oleh konselor.

Pemilihan bahan bacaan tidak terbatas pada buku dikarenakan sudah banyak variasi-variasi dalam penggunaan bibliokonseling ini contohnya *Creative Bibliokonseling* yang dimana konselor memberikan cara baru kepada konseli untuk membaca dengan membuat sebuah media yang dinamakan *happiness in jar*. *Happines in jar* ini merupakan sebuah inovasi dalam membaca agar individu tertarik dan penasaran dengan isi bacaan yang ada dalam toples, *happines in jar* berisi bahan bacaan yang dapat menjadi refleksi atau perbandingan dengan masalah yang dialami, pada bacaan tersebut terdapat sebuah tokoh yang menjadi pemeran utama dalam cerita yang menjadi inspirasi bagi pembaca. Hal tersebut juga diperkuat oleh pendapat yang dikemukakan oleh Brawster bahwa bacaan pada bibliokonseling bermaksud untuk mempengaruhi kehidupan dan membantu klien menemukan kesenangan dalam membaca serta melepaskan diri dari distress mental (Pranindhita, Belasiska, 2020). Namun pada penelitian ini terdapat kendala yang dialami yaitu kurangnya referensi terkait Teknik yang diberikan dengan masalah yang dialami oleh siswa, kurangnya pegontrolan pada saat pemberian bahan bacaan kepada siswa, dan diperlukan penelitian lanjutan untuk mengetahui gejala lebih spesifik dari permasalahan afeksi negatif yang dialami oleh siswa.

## Kesimpulan

Tahapan pelaksanaan Teknik Bibliokonseling dengan bantuan *happiness in jar* dalam membantu mereduksi afeksi negatif siswa di SMP Negeri 30 Makassar dilakukan dengan 4 Tahap konseling kelompok, yaitu Tahap Pembentukan Kelompok, Identifikasi Permasalahan, Tahap pelaksanaan/Seleksi bahan bacaan, dan *Follow-up*. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa Gambaran afeksi negatif siswa di SMP Negeri 30 Makassar pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori tinggi, namun setelah diberikan perlakuan terjadi penurunan skor pada kelompok eksperimen sehingga afeksi negatif yang dialami siswa berada pada kategori sedang, sedangkan untuk kelompok kontrol tetap berada pada kategori tinggi, hal tersebut dibuktikan dengan rerata *pre-test* untuk kelompok eksperimen 58,33 yang berada pada kategori Tinggi, kemudian mengalami penurunan pada *post-test* menjadi 46,00 yang berada pada kategori Sedang. Sedangkan untuk *pre-test* kelompok kontrol berada pada 59,33 yang berada pada kategori tinggi, dan hasil *post-test* berada pada 57,67 yang tetap berada pada kategori tinggi. Teknik Bibliokonseling dengan bantuan *Happines in jar* berpengaruh secara signifikan dalam mereduksi afeksi negatif siswa di SMP negeri 30 Makassar, hal tersebut dapat dilihat bahwa nilai sig. 0.019 yang berarti lebih kecil dari <0,05 dengan demikian H0 ditolak dan H1 diterima.

## Referensi

- Angsukiattitavorn, S., Seeherunwong, A., Panitrat, R., & Tipayamongkhogul, M. (2020). Prevalence and distribution pattern of mood swings in Thai adolescents: A school-based survey in the central region of Thailand. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02605-0>
- Ayu, G., Candra, A., & Hendriani, W. (2021). Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental Distres Psikologis di Masa Pandemi COVID 19 : Sebuah Tinjauan Literatur Sistematis. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 6(2), 106–116. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v6i22021.106-116>
- Devine, Eric G., et al. (2010). Module 9 : Mood Management Comprehensive Addiction Treatment. In *Modul*. Boston Center for Treatment Development and Training.
- Fadila, I. (2023). *Kenali Mood Swing, Gejala Suasana Hati yang Bukan Sekadar Bad Mood*. Hello Sehat.Com. <https://hellosehat.com/mental/gangguan-mood/penyebab-mood-swing/>
- Gazerani, P. (2021). Migraine and mood in children. *Behavioral Sciences*, 11(4), 1–15. <https://doi.org/10.3390/bs11040052>
- Hasanah, I., Sa'idah, I., Fakhriyani, D. V., & Aisa, A. (2022). BIMBINGAN KELOMPOK: Teori dan Praktik.
- Hasanah, Z., Alfianti, R., Sidqia, E. A., Islam, U., & Kalijaga, S. (2019). *Hubungan antara konsumsi minuman berkafein dengan suasana hati*. 32–37.
- Hijazi, A. (2023). *Lepas dari Pikiran Negatif dan Tekanan Batin* (Nani Supriyanti (ed.); cetakan-1). Penerbit Gemilang.
- Hogg, M. A., & Tindale, R. S. (2008). Blackwell Handbook of Social Psychology: Group Processes. In *Blackwell Handbook of Social Psychology: Group Processes* (8th ed.). Blackwell Publishers. <https://doi.org/10.1002/9780470998458>
- Mahmud, Alimuddin & Sunarty, K. (2012). *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan dan Konseling* (2nd ed.). Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Monita, A. W. E. ., Lestari, I., & Indatul, S. (2021). Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Mood Swing Sindrom Premenstruasi Di Pondok Pesantren Darur Ridwan Parangharjo Banyuwangi. *Doktoral Disertasi*.
- Patmalasari, E. (2021). *Kontrol Diri Terhadap Mood Swing (Perubahan Suasana Hati) Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Pare-Pare Saat Menstruasi*. Institut Agama Islam Negeri Pare-Pare.
- Pranindhita, Belasiska, R. (2020). Meningkatkan Kecerdasan Emosional Remaja Melalui Layanan Bibliotherapy. *Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(2).
- Pratama, A. (2023). *Afeksi, Fungsi, dan 5 Contoh*. Ilmusaku.Com. <https://ilmusaku.com/afeksi-adalah-fungsi-dan-contoh/>
- Rizai, M. (2021). Konseling Kelompok dengan Teknik Biblioterapi untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Anak: Sebuah Kajian Literatur. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(2), 101–114. <https://doi.org/10.59027/jcic.v1i2.79>
- Santrock, John, W. (2012). *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup Edisi Ketigabelas Jilid 1* (13th ed.). Penerbit Erlangga.
- Scott, J. (2001). *Overcoming mood swings a self-help guide using cognitive behavioral techniques*. Robinson.
- Siagian, M. (2015). *Pengaruh Musik Tradisional Batak Toba Terhadap Mood*. Universitas Sumatera

Utara.

Sukma, Arum, M. (2020). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Bibliokonseling Untuk Mereduksi Learned Helplessness Pelajar Di Jorong Kubang Landai*. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar.

Syaid, N. . M. (2019). *Penyimpangan Sosial dan Pencegahannya* (Edisi Digi). ALPRIN.

Watson, D. ., Clark, L. A. ., & Tellegen, A. (2017). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Sosial Psychology*, 54(6), 379–409. <https://doi.org/10.4135/9781483398839>.