

**EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL  
MELALUI TEKNIK *REFRAMING* DALAM  
MENGEMBANGKAN  
KONTROL EMOSI PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 2  
KRAGAN REMBANG**



**SKRIPSI**  
**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat**  
**Penyelesaian Tugas Akhir**  
**Dalam Bidang Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**  
**(BKPI)**

**Oleh:**  
**Dwi Wahyu Setya Wati**  
**NIM 1711010001**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KUDUS**  
**FAKULTAS TARBIYAH**  
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**  
**PENDIDIKAN**  
**ISLAM 2021**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS  
FAKULTAS TARBIYAH**

Alamat : Jl. Conge NgembalrejoBae PO Box 51, Kudus 5933, Telp  
(0291) 432677 Faks. 441613

Email : [informasi@iainkudus.ac.id](mailto:informasi@iainkudus.ac.id) ; Website : [www.iainkudus.ac.id](http://www.iainkudus.ac.id)

**PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI**

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa skripsi saudara/i:

Nama : Dwi Wahyu Setya Wati  
NIM : 1711010001  
Fakultas : Tarbiyah  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Judul : Efektivitas Konseling Behavioral Melalui Teknik *Reframing* dalam Mengembangkan Kontrol Emosi Peserta Didik di SMP Negeri 2 Kragan Rembang

Benar-benar telah melalui proses pembimbingan dengan pembimbing sejak **2 September 2020** sampai dengan **6 Mei 2021** dan disetujui untuk dapat dilanjutkan ke proses munaqosah.

Kudus, 18 Mei 2021  
Dosen Pembimbing

Khilman Rofi' Azmi, M.Pd.  
NIP. 199304242018011001



**KEMENTERIAN AGAMA RI  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS  
FAKULTAS TARBİYAH**

Jl. Conge Ngembalrejo. Bac. Kudus . Kode Pos 51 Kudus 59322. Telp.  
(0291) 432677. Fax 441613.438818 Website: [www.iainkudus.ac.id](http://www.iainkudus.ac.id)

**PENGESAHAN MUNAQOSYAH**

Yang bertandatangan di bawah ini menyatakan, bahwa skripsi saudara:

**Nama** : Dwi Wahyu Setya Wati  
**NIM** : 1711010001  
**Fakultas** : Tarbiyah  
**Prodi** : Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam  
**Judul** : “Efektivitas Konseling Behavioral Melalui Teknik *Reframing* Dalam Mengembangkan Kontrol Emosi Peserta Didik Di SMP Negeri 2 Kragan Rembang”

Telah diujikan pada **28 Juni 2021** dan dinyatakan **LULUS** dalam Ujian Majelis Munaqosyah Skripsi, sehingga dapat dilakukan Yudisium Sarjana.

NAMA	TANGGAL	TANDA TANGAN
<b><u>Hj. Farida, S.Psi, M.Si.</u></b> NIP.197901072003122001 Ketua/Penguji I	23 Juli 2021	
<b><u>Mufatihatus Taubah, S.Ag., M.Pd.I.</u></b> NIP.197908122006042002 Ketua/Penguji II	30 Juli 2021	
<b><u>Fina Tri Wahyuni, M.Pd.</u></b> NIP.199110262049042016 Sekretaris	02 Agustus 2021	
<b><u>Khilman Rofi' Azmi, M.Pd.</u></b> NIP.199304242018011001 Dosen Pembimbing	05 Agustus 2021	
<b><u>Dr. H. Abdul Karim, M.Pd</u></b> NIP.196103101989031003 Dekan Fakultas Tarbiyah	02 Agustus 2021	



## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan penuh kejujuran dan tanggungjawab, saya **Dwi Wahyu Setya Wati NIM 1711010001** menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini:

1. Seluruhnya merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diterbitkan dalam bentuk keperluan apapun, dan
2. Tidak berisi material yang pernah ditulis orang lain kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan rujukan dalam penulisan skripsi ini.

Saya bersedia menerima sanksi apabila di kemudian hari ditemukan ketidakbenaran pernyataan saya ini.

Kudus, 18 Mei 2021  
Yang Menyatakan



**Dwi Wahyu Setya Wati**  
**NIM 1711010001**

## MOTTO

وَمَا كَانَ الْمُؤْمِنُونَ لِيَنْفِرُوا كَافَّةً فَلَوْلَا نَفَرَ مِنْ كُلِّ فِرْقَةٍ مِّنْهُمْ طَائِفَةٌ لِّيَتَفَقَّهُوا فِي  
الدِّينِ وَلِيُنذِرُوا قَوْمَهُمْ إِذَا رَجَعُوا إِلَيْهِمْ لَعَلَّهُمْ يَحْذَرُونَ

(Q.S. al-Taubah/9:122)

Artinya: *Tidak sepatutnya bagi orang-orang yang mukmin itu pergi semuanya (ke medan perang). Mengapa tidak pergi dari tiap-tiap golongan di antara mereka beberapa orang untuk memperdalam pengetahuan mereka tentang agama dan untuk memberi peringatan kepada kaumnya apabila mereka telah kembali kepadanya, supaya mereka itu dapat menjaga dirinya.*

(Q.S. al-Taubah/9:122)

فَمَنْ لَّمْ يَذُقْ مُرَّ التَّعَلُّمِ سَاعَةً \* تَجَرَّعَ ذُلَّ الْجَهْلِ طُولَ حَيَاتِهِ

*“Barang siapa belum pernah merasakan pahitnya menuntut ilmu walau sesaat, ia akan menelan hinanya kebodohan sepanjang hidupnya”. – Imam Syafi’i*

## PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Segala puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT atas kasih sayang-Nya dengan menghadirkan orang-orang terkasih yang selalu memberikan do'a dan semangat. Berkat pertolongan-Nya skripsi ini dapat terselesaikan.

Seraya memohon ridha Allah SWT dan syafaat Rasulullah SAW, dengan tulus dan ikhlas, peneliti persembahkan skripsi ini kepada:

1. Dr. H. Mundakir, M.Ag, selaku Rektor IAIN Kudus yang telah menyetujui penyusunan skripsi ini.
2. Dr. H. Abdul Karim, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Kudus.
3. Khilman Rofi' Azmi, M.Pd, selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah IAIN Kudus sekaligus selaku dosen pembimbing satu-satunya yang selalu bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Kedua orang tua tercinta, bapak Widayadi dan Ibu Sri Purwati yang tanpa lelah senantiasa mendo'akan dan mengorbankan segalanya demi putri tercinta, memberikan dukungan, kasih sayang, serta nasihat yang sangat berharga. Terimakasih telah menjadi orang tua yang luar biasa, tanpa kalian peneliti bukan siapa-siapa.
5. Saudara kandungku, Wahyu Dian Sugiarti dan Sugeng Badruzzaman W.J. yang selalu mendukungku dan bersedia menjadi tempat curhat dengan segala permasalahan pada saat penyusunan skripsi.
6. Cinderajiwaku Muhammad Nurfendi, yang selalu ada disaat butuh, selalu membantu dan senantiasa menghiburku saat lelah
7. Semua Bapak/Ibu Dosen BKPI IAIN Kudus yang telah membekali berbagai pengetahuan sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.
8. Almamater tercinta IAIN Kudus

9. Bapak Anwar Shodiq dan ibu Diah selaku guru BK di SMP N 2 Kragan yang selalu bersedia membantu berjalannya penelitian, untuk mencari data maupun memberikan solusi ketika ada masalah dalam penelitian.
10. Semua pihak yang telah membantu terselesainya skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu.  
Semoga orang-orang yang telah berjasa dalam hidup peneliti selalu Engkau berikan kesehatan, perlindungan, hidayah dan inayah-Mu. Aamiin.



**PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN**  
Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri P dan K  
Nomor 158/1987 dan 0543 b/U/1987.

Konsonan Tunggal						Vokal	
ب	B/b	ش	Sy/sy	ل	L/l	ا	Tanpa tanda
ت	T/t	ص	Ş/ş	م	M/m	...	A/a
ث	Ş/s	ض	Ḍ/ḍ	ن	N/n	...	I/i
ج	J/j	ط	Ṭ/ṭ	و	W/w	...	U/u
ح	H/h	ظ	Z/z	ه	H/h	<i>Maad</i>	
خ	Kh/kh	ع awal	‘A’/a	ء akhir	A’/a’	بَا	Bā
د	D/d	ع akhir	A’/a’	ء awal	A/a	بِي	Bī
ذ	Ẓ/z	غ	G/g	ي	Y/y	بُو	Bū
ر	R/r	ف	F/f	<i>Tasydid</i>		<i>Yā nisbah</i>	
ز	Z/z	ق	Q/q	أَب	Abb	فَلَكِي	Falaki y
س	S/s	ك	K/k	رَب	Rabb	عَالَمِي	‘ālamiy
‘Ain/Hamzah dibelakang		‘Ain/Hamzah di-waqaf		ان		Vocal dirangkap	
قَرَع	Qara’a	الْقُرُوعُ	Al-furū’	الْقَمَرُ	Al-qamar	غَيْرِي	Gairī
قَرَأَ	Qara’a	الْقَضَاءُ	Al-qaḍā’	الشَّمْسُ	Al-Syams	شَيْءٍ	Syai’un
Kata Majemuk Dirangkai			Kata Majemuk Dipisah			Tā Marbutah	



جَمَالُ الدِّينِ	Jamāluddīn	جَمَّ الِ الدِّينِ	Jamal Al-Dīn	سَاعَةٌ	Sa'ah
------------------	------------	--------------------	--------------	---------	-------



## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarokatuh*

Alhamdulillah, segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang senantiasa melimpahkan *rahmat, taufiq, dan hidaya*-Nya. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi kita Muhammad SAW beserta *ahli baitnya*, sahabat-sahabat, serta seluruh umat Islam, semoga kita mendapatkan syafaatnya di hari kiamat nanti. Aamiin. Berkat pertolongan Allah SWT dan berbagai pihak yang senantiasa memberikan dukungan demi terselesainya skripsi ini, peneliti akhirnya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Efektivitas Konseling Behavioral Melalui Teknik Reframing dalam Mengembangkan Kontrol Emosi Peserta Didik di SMP Negeri 2 Kragan Rembang”**.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa keberhasilan dalam menulis skripsi ini bukan semata-mata usaha peneliti sendiri, akan tetapi atas bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini peneliti sampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Dr. H. Mundakir, M.Ag, selaku Rektor IAIN Kudus yang telah menyetujui dan merestui penyusunan skripsi ini.
2. Dr. H. Abdul Karim, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Kudus.
3. Khilman Rofi' Azmi, M.Pd, selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
4. Khilman Rofi' Azmi, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Anisa Listiana, M.Ag, selaku Kepala Perpustakaan IAIN Kudus beserta karyawan yang telah memberikan izin layanan perpustakaan yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Semua Bapak/Ibu Dosen Program BKPI IAIN Kudus yang telah membekali berbagai pengetahuan sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu tercinta, beserta keluarga yang selalu memberikan do'a dan dukungan setiap saat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

8. Semua pihak yang membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu.

Akhirnya peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran selalu peneliti nantikan demi perbaikan selanjutnya. Peneliti mengharapkan semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti, bagi agama, bangsa, dan negara secara khususnya dan bermanfaat bagi pembaca secara umumnya.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh.*

Kudus, 20 Mei 2021

Peneliti



**Dwi Wahyu Setya Wati**  
**NIM. 1711010001**

