

## ABSTRAK

Dwi Wahyu Setya Wati, 1711010001, Efektivitas Konseling Behavioral Melalui Teknik *Reframing* dalam Mengembangkan Kontrol Emosi Peserta Didik di SMP Negeri 2 Kragan Rembang.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana kontrol emosi peserta didik, dan seberapa efektif konseling behavioral melalui teknik *reframing* dalam mengembangkan kontrol emosi peserta didik di SMP Negeri 2 Kragan Rembang. Sedangkan metode penelitian ini menggunakan kuantitatif deskriptif, dengan sumber data yang digunakan yaitu penelitian lapangan (*field research*), dan pendekatannya True experimental. Desain penelitian menggunakan *pretest-posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kragan tahun ajaran 2020/2021 yang berjumlah 50 peserta didik. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 peserta didik yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol 8 dan kelompok eksperimen 8 peserta didik. Metode pengumpulan data menggunakan angket kontrol emosi. Validitas instrument menggunakan rumus *product moment* dihitung dengan taraf signifikansi 5% ( $r_{tabel}=0,284$ ). Perhitungan reliabilitas menggunakan rumus alpha dan menunjukkan angka 0,904. Sehingga dapat dinyatakan bahwa angket yang digunakan adalah valid dan reliabel. Teknik analisis data dengan menggunakan Uji Normalitas *Kolmogorov Smirnov*, Uji Homogenitas, serta pengujian hipotesis dengan menggunakan Teknik Uji Paired Samples T-test. Dengan hasil penelitian setelah data-data terkumpul dan dianalisis penelitian ini berhasil memperoleh dua temuan, yaitu: 1) Hasil dari perolehan penyebaran angket diperoleh hasil dengan kriteria kontrol emosi tinggi dengan presentasi 18%, sedang 28%, dan rendah 54%. 2) Hasil yang diperoleh peneliti sebelum diberikan layanan konseling behavioral melalui teknik *reframing*, mean pre-test kelompok eksperimen sebesar 85,00% kelompok kontrol sebesar 86,12%, sedangkan sesudah diberikan layanan tingkat kemampuan kontrol emosi peserta didik meningkat sebesar 21,5% dan 6,88%, dimana mean post-test sebesar 106,50% dan 93,00%. Dari hasil Uji-t diperoleh thitung sebesar 6,143 >  $t_{tabel} 2,306$ , berdasarkan hasil Uji-t tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan konseling behavioral melalui teknik *reframing* di kelas VIII SMP N 2 Kragan dapat mengembangkan kontrol emosi peserta didik daripada sebelum diberikan layanan. Sehingga pemberian layanan konseling behavioral melalui teknik *reframing* dapat diterapkan sebagai salah satu alternatif untuk mengembangkan berbagai kompetensi kepribadian yang ada dalam diri individu termasuk untuk mengembangkan kemampuan kontrol emosi peserta didik.

**Kata Kunci:** Kontrol Emosi, *Reframing*, Layanan Konseling Behavioral