

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah suatu proses untuk memperoleh pengetahuan dan pemahaman supaya peserta didik bisa mengembangkan berbagai potensinya. Fungsi dan tujuan nasional menjelaskan bahwa, pendidikan di sekolah pada setiap jenjang dalam prosesnya diwajibkan dengan sistematis. Telah dicantumkan tujuan nasional di dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 pasal 1 yang berbunyi: Pendidikan yaitu usaha sadar dan terencana untuk menjadikan suatu keadaan dan proses belajar mengajar peserta didik aktif dalam mengembangkan suatu keahlian dirinya agar mempunyai kekuatan keagamaan, mengendalikan diri, pribadi yang baik, cerdas, berakhlak mulia, dan keahlian yang diperlukan dirinya, orang lain, maupun bangsa dan Negara. Sesuai penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan yaitu suatu proses untuk menjadikan kegiatan belajar mengajar aktif dalam mengembangkan suatu potensi yang ada di dalam diri individu meliputi kekuatan keagamaan, mengendalikan diri, pribadi yang baik, cerdas, berakhlak mulia, dan keahlian yang diperlukan dirinya, orang lain, maupun bangsa dan Negara.¹

Peserta didik berada di bangku Sekolah Menengah Pertama adalah individu yang sedang dalam proses berkembang, menurut Papalia dan Olds. Berkembang disini diartikan bahwa berkembang kearah kemandirian atau bisa disebut juga kematangan. Proses berkembang tersebut, peserta didik diharapkan bisa mengantisipasi tingkah laku yang menyimpang yang nantinya merugikan pribadinya apalagi pribadi lainnya.² Pelajar atau siswa berada di bangku Sekolah Menengah Pertama adalah individu yang sedang dalam proses berkembang, menurut

¹ SISDIKNAS RI, "Pasal 1 ayat (1) UU No. 20 Tahun 2003, Sistem Pendidikan Nasional", (8 Juli 2003)

² Papalia dan Olds. "Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja", Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama, Vol. 17 no. 1, (2017): 25, diakses pada tanggal 27 Agustus 2020, <http://ejournal.uin-suka.ac.id/pusat/aplikasi>

Papalia dan Olds. Berkembang disini diartikan bahwa berkembang kearah kemandirian atau bisa disebut juga kematangan. Proses berkembang tersebut, peserta didik diharapkan bisa mengantisipasi tingkah laku yang menyimpang yang nantinya merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. Dalam proses *becoming* (berkembang) tersebut menggambarkan waktu pergantian kanak-kanak menuju baligh (matang) yang biasanya dicirikan dengan perubahan emosional, keadaan jasmani, kognitifnya, serta pada setiap masa peralihannya tersebut mempunyai problemnya sendiri, tidak selalu lurus tanpa adanya masalah. Faktor yang sering terjadi biasanya terlihat yang ditandai dampak dari kurangnya pengendalian diri. Keterangan Bhave dan Saini diungkapkan bahwa setiap individu membutuhkan cara mereka, untuk mencegah pengendaliannya agar bisa bersosialisasi secara tepat, jika dapat melakukan dengan baik dan terarah maka akan menjadi pribadi yang baik dan sebaliknya.³

Kontrol diri menurut Ghufron dan Risnawita yaitu suatu kemampuan mengendalikan diri, membimbing, mengatur serta mengarahkan, apa yang terjadi jika individu yang tidak memiliki kontrol dalam dirinya tersebut, kemungkinan yang terjadi yaitu individu akan bertingkah bukan semestinya kebanyakan individu pada umumnya, melalui pengendalian diri yang kurang pula individu akan mengarah melakukan tingkah laku yang melanggar aturan dan beresiko. Sebaliknya, jika individu memiliki kontrol dalam dirinya sangat baik maka individu sadar dampak dan reaksi secara berkelanjutan dari tingkah lakunya yang melanggar aturan.⁴

³ Bhave dan Saini, "Kontrol Diri: Definisi dan Faktor", Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research, Vol. 3, no.2 (2019): 66, diakses pada tanggal 27 Agustus 2020, http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling

⁴ Ghufron dan Risnawita, "Hubungan Kompetensi Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa SMK Bengkulu Utara", Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling, Vol. 1 no.1, (2017): diakses pada tanggal 27 Agustus 2020, https://www.google.com/url?sa=web&rct=j&url=ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia/article/download/3983/2217&ved

Salah satu tugas dari perkembangan menurut pendapat Kay yaitu menguatkan kontrol dalam diri individu atas dasar kualitas, keyakinan atau anggapan dalam diri. Individu yang mempunyai pengendalian dirinya maka individu tersebut memiliki kemungkinan dapat mengontrol dirinya dari tingkah laku yang melampaui tatanan dan norma yang ada di sekitarnya.⁵

Kontrol dalam diri digunakan sebagai kecakapan individu demi mencegah perilaku yang bisa mengakibatkan kemadharatan bagi pribadi lain, yang mana individu memiliki kemampuan mengontrol diri yang tepat pula dan akan mengikuti tatanan yang ada. Simpulan dari beberapa pendapat tersebut yaitu kontrol diri adalah suatu cara yang dapat membantu, menyusun, dan membimbing tingkah laku individu dengan baik.⁶

Kontrol diri yang lebih spesifik dalam pembahasan ini adalah kontrol emosi (pengendalian emosi). Teori James-Lange adalah hipotesis mengenai asal mula sifat emosi dan merupakan salah satu teori emosi paling awal dalam psikologi modern. William James dan Carl Lange mengembangkan teori tersebut pada abad ke-19. Kontrol dalam diri sangat berkaitan dengan situasi keadaan emosi seseorang dalam pendapat Elizabet B Hurlock. Individu jika pandai untuk mengelola emosi, maka pengendalian dalam dirinya juga baik, karena mereka meluapkan emosi yang muncul pada dirinya dengan baik, berbeda dengan individu yang dalam pengendalian emosi yang belum bisa meluapkan perasaan, maka akan timbul emosi kurang baik.⁷ Dalam hal ini kita dianjurkan untuk menahan

⁵ Kay, "Hubungan *Self Control* dengan Kecenderungan Naristik Siswa Pengguna Jejaring Sosial *Instagram* di SMP Negeri 2 Padang," *Jurnal Neo Konseling*, Vol. 1 no. 1, (2018): diakses pada tanggal 28 Agustus 2020, https://www.researchgate.net/publication/328828434_Hubungan_Self_Control_dengan_Kecenderungan_Naristik_Siswa_Pengguna_Jejaring_Sosial_Instagram_di_SMP_2_Padang

⁶ Haryanti, "Hubungan antara Penyesuaian diri dan Kontrol diri dengan Perilaku Delikuen pada Siswa SMA Muhammadiyah 1 Jombang," *Jurnal Psikodimensia*, Vol.16 no. 2, (2017): diakses pada tanggal 28 Agustus 2020, <http://journal.unika.ac.id>

⁷ Elizabet B Hurlock, "Upaya Peningkatan Kemampuan Pengendalian Emosi Lansia DI UPT Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta," *Jurnal Skripsi*,

amarah dan mudah memaafkan kepada sesama agar pengendalian emosi dalam diri dapat seimbang (QS Ali-Imron: 134):

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالصَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينِ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan”

Tafsir ayat: Allah Ta’ala berfirman “bagi individu yang memberikan harta bendanya, di waktu senggang maupun tidak”, maksudnya yaitu dalam kondisi gembira maupun sedih, sehat atau sakit, jatuh, dan dalam semua kondisi. Mereka adalah termasuk tingkatan orang yang memakai atau membuat hartanya baik dalam kondisi mampu, tidak mampu, kurang, maupun cukup, demi mengaharap ridho sang ilahi, dan individu yang menahan emosi dan memaafkan kesalahan orang, artinya emosi dalam diri yang berlebihan, maka akan menahannya, yang diartikan mereka bisa menyembunyikannya dan memaafkan orang-orang yang melakukan kejahatan kepada dirinya. Hadist Ibnu Mas’ud diriwayatkan oleh Al-Imam Ahmad, beliau mengucap Rasulullah bersabda, “Menurut pendapat kalian apa yang digolongkan sebagai pemenang dalam hal berkelahi? Maka akan menjawab, sebagai pemenang yaitu orang-orang yang tidak bisa di jatuhkan oleh orang lain, ia berkata, beliau bersabda “tidak, melainkan bahwa dia adalah golongan individu yang menjadi pribadi mampu mengendalikan peasaan marah atau amarahnya sendiri” Firman Allah “individu yang mencegah rasa marahnya” dalam pengertian tidak

(2016): diakses pada tanggal 28 Agustus 2020, <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://digilib.uin.suka.ac.id>

melepaskan kemarahannya terhadap orang lain, akan tetapi meahan diri dari sesuatu yang buruk, serta mereka semata-mata hanya berharap pahala disisi Allah. Lalu Allah berfirman “mengampuni kekhilafan orang” artinya individu telah berhasil menghentikam diri dari kejelekan, maka orang-orang itu juga mengampuni orang yang sudah mendzaliminya, sehingga tidak ada sisa dendam kepada orang lain di dalam diri mereka, ini adalah suatu keadaan yang paling sempurna, maka dari itu Allah berfirman “Allah paling suka dengan individu yang mengerjakan kebaikan” hal tersebut tergolong tingkatan ihsan kepada Allah.⁸

Kaitannya dengan Bimbingan dan Konseling yang berfungsi membimbing konselinya, sesuai dengan fungsi Al-Quran (QS Al-Baqarah: 2)

ذٰلِكَ الْكِتٰبُ لَا رَيْبَ فِيْهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِيْنَ

Artinya: “Kitab (Al Quran) ini tidak ada keraguan di dalamnya sebagai petunjuk bagi orang yang bertakwa”

Tafsir ayat: Inilah kitab yang sempurna, yaitu Al-Quran yang telah kami turunkan. Orang-orang yang berakal sehat tidak akan dihindangi rasa ragu bahwa Al-Quran diturunkan oleh Allah Swt. dan membenarkan apa-apa yang tercakup di dalamnya berupa hukum, kebenaran dan petunjuk yang berguna bagi orang-orang yang siap mencari kebenaran, menghindari bahaya dan sebab yang menjurus kepada hukuman.⁹

Pengendalian emosi dapat disimpulkan bahwa suatu tingkah laku untuk menahan, mengontrol luapan perasaan yang muncul dalam waktu yang singkat dalam diri peserta didik. Layanan yang dirasa dapat memberikan perkembangan yang efektif dalam permasalahan kontrol emosi peserta didik yaitu konseling individu dengan teknik

⁸ M. Quraish Shihab, Ali-Imran ayat 134, (Jakarta: Tafsir Al Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur’an, Lentera Hati, 2002), hlm. 264-266.

⁹ M. Quraish Shihab, Al-Baqarah ayat 2, (Jakarta: Tafsir Al Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur’an, Lentera Hati, 2002)

reframing. Peneliti memilih layanan ini karena konseling individu dapat memberikan perubahan konseli secara mendalam dengan cara merubah pemikiran dan tingkah laku mengenai kontrol emosi seseorang, kemampuan konselor yang ditunjukkan dalam menyelenggarakan hubungan profesional dengan konseli untuk mencapai tujuan perkembangan yang optimal yaitu layanan konseling individu.¹⁰

Proses wawancara terhadap guru BK di SMP Negeri 2 Kragan Rembang yang dilakukan dengan bapak Anwar Shodiq, mengatakan bahwa terdapat siswa-siswi yang masih kurang dalam hal pengendalian emosi dalam dirinya seperti dalam hal mengenali emosi diri sangat kurang, belum bisa mengarahkan emosi secara tepat, belum bisa mengendalikan emosi dalam diri, gampang tersinggung, kurangnya rasa empati terhadap teman dan orang disekitar, kurang percaya diri terhadap hasil yang diperolehnya, dan siswa-siswi yang terbatas dalam hal tolong menolong dengan masyarakat sekitarnya.¹¹

Berdasarkan data kontrol emosi siswa-siswi kelas VIII SMP Negeri 2 Kragan Rembang yang diperoleh dari perolehan penyebaran angket dari 2 kelas digambarkan tabel seperti dibawah:

Tabel 1.1
Gambaran Kontrol Emosi Peserta Didik Kelas
VIII SMP Negeri 2 Kragan Rembang

No.	Kriteria	Jumlah	Presentasi
1.	Tinggi	9	18%
2.	Sedang	14	28%
3.	Rendah	27	54%
JUMLAH		50	100%

Sumber: Hasil penyebaran angket oleh seluruh populasi peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Kragan Rembang

¹⁰ Muya Barida, dkk. "Pengembangan Instrumen Evaluasi "Self Evaluation" Dan "Peer Evaluation" Layanan Konseling Individual Di Sekolah Bagi Konselor", Jurnal Konseling dan Pendidikan, Vol. 4 no. 2, (2016): diakses pada tanggal 28 Agustus 2020, <http://jurnal.konselingindonesia.com>

¹¹ Anwar Shodiq, wawancara dengan guru BK Kelas VIII di SMP Negeri 2 Kragan Rembang, 22 Februari 2021.

Prayitno mengemukakan bahwa konseling individu merupakan metode ahli wawancara atau pendidik untuk menyalurkan bantuan melalui tanya jawab kepada siswa yang hasil akhirnya diharapkan bisa menyelesaikan secara bersama problem mengenai dalam dirinya. Konseling individu yaitu suatu layanan BK yang khusus antara siswa dengan konselor, dan mendapat pelayanan langsung secara tatap muka perorangan melakukan interaksi langsung untuk melakukan pengentasan dan pengkajian persoalan pribadi yang sering terjadi oleh anak sekolah, pengertian diatas menurut Rubikon Wardani. Konseling individu dalam pelaksanaannya yaitu proses bantuan yang memperbolehkan anak agar dapat bantuan secara intensif yang diinformasikan oleh seorang ahli terhadap siswa agar dapat mendiskusikan dan menuntaskan permasalahan yang sedang dihadapi. Konseling memiliki manfaat bagi individu memberikan suatu bantuan agar peserta didik bisa mengembangkan perubahan sikap, tingkah laku, dan juga kesehatan mental, konseling merupakan teknik standart dan sudah menjadi tugas pokok dari seorang konselor di dalam pendidikan. Dunia pendidikan memfasilitasi kegiatan pelayanan konseling, guru BK berharap bisa memberikan penyelesaian problem yang dialami oleh peserta didik.¹²

Gibson mengemukakan tujuan layanan konseling individu yaitu: untuk suatu perkembangan, pencegahan, peningkatan, perbaikan, penyelidikan, penguatan, kognitif, fisiologis, psikologis memberi bantuan dan mengembangkan keterampilan sosial, belajar mengontrol emosi, dan lain-lain.¹³ Konseling individu untuk penelitian ini memakai pendekatan behavioral. Sejarah pertama kali bermula dari bapak fisiologi rusia yaitu Ivan Sechenov

¹² Muhammad Husni, "Layanan Konseling Individual Remaja; Pendekatan Behaviorisme", Jurnal Al-Ibrah, Vol.2 no. 2, (2017): diakses pada tanggal 28 Agustus 2020, <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://ejournal.stital.ac.id>

¹³ Gibson, "Konseling Individu Melalui *Cyber Counseling* Terhadap Pembentukan Konsep Diri Peserta Didik," Jurnal Bikotek Vol. 3 no. 1, (2019): diakses pada tanggal 29 Agustus 2020, <https://journal.unesa.ac.id>

yang mengemukakan tentang behavioral. Sechenov berpendapat bahwa tingkah laku terdiri dari respon terhadap stimuli dengan berhubungan dari membangkitkan dan pembatasan yang bekerja terhadap segmen pusat dan gambaran secara sistematis.¹⁴

Suatu metode pembelajaran dalam menumpu individu dalam menyelesaikan komplikasi dalam diri, emosi dan pengutipan terakhir, pertama kali yang menggunakan istilah behavioral counseling yaitu Krumboltz dari Stanford University, berikut adalah penjabaran dari konseling behavioral. Konselor behavioral ini dipandang bahwa tugasnya yaitu untuk membantu orang-orang untuk mempelajari tingkah laku baru yang lebih sesuai.¹⁵

Konseling behavioral sendiri tujuannya yaitu fokus terhadap masalah perubahan atau modifikasi tingkah laku dari konseli, ada beberapa tujuannya yaitu sebagai berikut: memberikan hal baru bagi proses pelajar, menghilangkan tingkah laku maladaptif dalam proses belajar, memberikan suatu pengalaman baru yaitu perilaku yang adaptif, konseli dibantu untuk menghilangkan timbal balik yang negatif dan mempelajari respon positif yang lebih sesuai, konseli mempelajari perilaku baru dan mencoba untuk mempertahankan perilaku positif, penetapan tujuan dan perilaku serta upaya pencapaian dari masalah.¹⁶

Gejala yang berfokus pada kontrol emosi tersebut untuk mengatasinya banyak teknik konseling behavioral yang dapat digunakan, yaitu: teknik *self-talk*, *reframing*, *thought stopping*, *cognitive restructuring*, *rational-emotive behavior therapy (REBT)*, *bibliotherapy*, *journaling*, *systematic desensitization*, *stress inoculation training*,

¹⁴ Ivan Sechenov, KONSELING Teori dan Aplikasinya, (Sulawesi selatan:Penerbit Aksara Timur, 2020), <https://books.google.co.id/books?id=dEfmDwAAQBAJ&pg=PA19&dq=Konselin+behavioral&hl>

¹⁵ Ivan Schenov, KONSELING Teori dan Aplikasinya.

¹⁶ Dyési Kumalasari, "Konsep Behavioral Therapy Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Siswa Terisolir," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, Vol. 14 no. 1, (2017): diakses pada tanggal 29 Agustus 2020, <http://ejournal.uin-suka.ac.id/dakwah/hisbah/article/download/141-02/987>

berdasarkan teknik-teknik yang sudah disebutkan, peneliti menetapkan bahwa teknik *reframing* yang akan digunakan sebagai cara untuk mengembangkan kontrol emosi pada peserta didik, dimana *reframing* adalah salah satu cara yang dipergunakan selama menumpu konseli melihat permasalahannya dari sudut pandang lain.¹⁷

Suatu situasi masalah yang diambil dan memberikan pemahaman liwat kaidah pandang terbaru yang menguatkan konseli dalam berfikir semakin positif dan membangun, seperti itulah istilah *reframing*. Corey mengatakan bahwa, intensi *reframing* merupakan suatu akomodasi konseli meneliti masalahnya dari perspektif berbeda, yang membuat individu tidak selalu bermasalah dan lebih konvensional, penjelasan tersebut lebih toleran atas pencarian resolusi dari masalah. Teknik *reframing* sebenarnya perkembangan dari pemikiran Adlerin dengan dimensi kognitifnya. Hackney dan Cormier mengungkapkan pada intinya *reframing* bereaksi sebagai dasar pemikiran maka suatu perihal tingkah laku dan afeksi tidak diakibatkan karena insiden namun beberapa insiden tersebut dipandang. M.E Young, asumsi dibalik *reframing* yakni memperbarui sudut pandang mengenai satu acuan tingkah laku, tingkah laku akan berkembang, yang mengakomodasi interpretasi ini. *Reframing* juga dapat memindahkan persepsi konseli dari orang lain yang disalahkan menjadi memiliki tanggung jawab lebih dalam tingkah laku pribadi sendiri. Penelitian mengenai *reframing* ini teruji membuktikan bahwa *reframing* aktual efisien selama menyurutkan sentimen kurang baik dan stagnasi kecil sampai taraf sedang, seperti yang dikatakan oleh Swoboda et al.¹⁸

Konseling behavior ini dalam penggunaannya menandakan bagi perkembangan kelakuan, sehingga orang dapat menemukan kelakuan aktual dan menghilangkan kelakuan yang kurang baik dan disini juga menerapkan teknik *reframing* dalam penyelesaian masalah.

¹⁷ Bradley T. Erford, 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 233.

¹⁸ Bradley, 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor, 245.

Jurnal, artikel, skripsi atau penelitian terdahulu yang mengemukakan pendapat konseling behavioral dengan teknik *reframing* yang sudah pengarang deteksi dalam hal mengubah tingkah laku diantaranya yakni “implementasi skema *Reframing* dalam Memajukan Kapasitas Berfikir Definit Pelajar Kelas X APK-2 SMKN 1 Surabaya” ditemukan lima pelajar yang tergolong dalam bagian berfikir definit lemah yang ditunjukkan dengan hasil *pre-test*, diberikan suatu tindakan konseling perorangan melalui metode *reframing*. *Reframing* dilaksanakan selama lima kali proses wawancara, *reframing* dilaksanakan pada pertemuan ke empat dengan penambahan tugas rumah. Perlakuan tersebut diperoleh hasil bahwa *reframing* dapat dijadikan solusi bagi siswa yang memiliki masalah dalam rendahnya berfikir positif dalam diri, dimana masalah tersebut bisa saja mengganggu kegiatan belajarnya, dengan diterapkannya teknik *reframing* siswa bisa mengubah sudut pandanganya dan lebih bisa berfikir positif.¹⁹

“Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling” Hasil analisis dari penelitian tersebut disajikan oleh salah satu ahli yaitu Lopes et al yang melakukan penelitiannya kepada siswa di spanyol, hasil tersebut menyatakan bahwa ditemukannya hubungan antara usaha untuk mengelola emosi dengan tingkah laku disruptif peserta didik, yang dilibatkan dalam penelitian ini yaitu dengan remaja usia 13-15 tahun, alat ukur untuk mengelola emosi yaitu menggunakan MSCEIT, disimpulkan bahwa perasaan emosi berpegaruh terhadap tingkah laku peserta didik, dan pengambilan keputusan dalam suatu masalah.²⁰

¹⁹ M. Virgiawan dan Titin Indah Pratiwi. “Penerapan Strategi *Reframing* Untuk Meningkatkan Kemampuan Berfikir Positif Siswa Kelas X APK-2 SMKN 1 Surabaya,” diakses pada tanggal 30 September 2020, https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://media.neliti.com/media/publications/251971-penerapan-strategi-reframing-untuk-meningkatkan-kemampuan-berfikir-positif-siswa-kelas-x-apk-2-smkn-1-surabaya.pdf&ved=2ahUKEwjOs_nJ_vzrAhUQIEsFHVj4CfYQFjALegQIBhAB&usg=AOvVaw2-KDKCaBjZEFPOtI2ZjBLJ

²⁰ Taty Fauzi dan Syska Purnama Sari, “Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling,” diakses pada tanggal 29 September 2020, <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://jurnal.uinbanten>

“Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Behavior Untuk Mengurangi Emosi Negatif Anak Perempuan Setelah Ayahnya Meninggal (Studi Kasus Desa Jemirahan Kecamatan Jabon Kabupaten Sidoarjo)” Penelitian kali ini menunjukkan bahwa konselor memberikan terapi sekaligus menentukan waktu dan tempat pada proses konselingnya, membuat perkiraan terhadap konseli, kemudian baru dilaksanakannya proses pemberian bantuan islami dengan metode pembersihan, untuk itu dalam proses penerapannya kerabat terdekatlah dalam jumlah banyak berpengaruh, yang terakhir yaitu dilakukan evaluasi bersama untuk melihat hasil akhirnya. Ditunjukkan hasil akhir yaitu dengan teknik tersebut mengalami perpindahan tingkah laku siswa, dimulai dari tingkah laku membanting pintu kamar empat kali berkurang jadi dua kali, berbicara tidak sopan dari enam kali berubah tiga kali, dan berhasil melakukan perubahan sikapnya.²¹

Permasalahan peserta didik tersebut, kebanyakan mengenai kontrol diri lebih spesifiknya yaitu mengenai kontrol emosi yang masih kurang dan bisa dikatakan belum berkembang, dan dirasa dalam permasalahan kontrol emosi ini metode yang sesuai digunakan suatu masalah, yaitu menggunakan metode perubahan sudut pandang, setelah itu guru BK disana memberikan sedikit penjelasan bahwa pihak sekolah telah memberikan suport kepada guru BK mengenai dari salah satu kegiatan yaitu berupa layanan konseling merupakan bagian dari nilai di dalam rapor peserta didik, dengan demikian sistemnya yaitu apabila peserta didik bersedia dengan sukarela

[.ac.id/index.php/saintifikaislamica/article/view/284&ved=2ahUKewjcg97EnIHsAhVS4nMBHY_jDvYQFjAAegQIDRAJ&usq=AOvVaw1_V1GTRJf8Lm7oUjli5N0G](https://www.google.com/scholar/index.php/saintifikaislamica/article/view/284&ved=2ahUKewjcg97EnIHsAhVS4nMBHY_jDvYQFjAAegQIDRAJ&usq=AOvVaw1_V1GTRJf8Lm7oUjli5N0G)

²¹ Pipit Soviyanti, “Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Behavior Untuk Mengurangi Emosi Negatif Anak Perempuan Setelah Ayahnya Meninggal (Studi Kasus Desa Jemirahan Kecamatan Jabon Kabupaten Sidoarjo),” Skripsi (2019): diakses pada tanggal 27 September 2020, https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://digilib.uinsby.ac.id/29702/1/Pipit%2520Soviyanti_B93215077N.pdf&ved=2ahUKewipu6CBxYDsAhXm6XMBHQgNDUUQFjAAegQIAhAB&usq=AOvVaw07qggcu4RE98ir6BGvv-NT

berkunjung ke ruang BK untuk melakukan konseling, bahkan hanya dengan berkunjung saja tanpa melakukan proses konseling peserta didik sudah diapresiasi dengan memiliki nilai baik di dalam rapornya nanti, jadi secara tidak langsung disini memiliki keunikan tersendiri bahwa guru BK melaksanakan konseling individu yang nantinya jika peserta didik mau melakukan dengan sukarela maupun di undang oleh guru BK maka akan mendapatkan nilai tersendiri.

Konseling individu akan digunakan untuk mengatasi permasalahan kontrol emosi dengan memahami perbedaan individual. Konseling individu dengan pendekatan behavioral melalui teknik *reframing* dapat mengetahui kondisi peserta didik dalam mengontrol emosi. Dengan harapan, bahwa guru BK dapat membantu permasalahan peserta didik dalam mengontrol emosinya. Maka peneliti melakukan penelitian dengan judul: **“Efektivitas Konseling Behavioral Melalui Teknik Reframing Dalam Mengembangkan Kontrol Emosi Peserta Didik di SMP Negeri 2 Kragan Rembang”**.

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan dasar teori diatas persoalan yang kemungkinan terjadi, penulis mengidentifikasi rumusan masalah:

1. Bagaimana kontrol emosi peserta didik di SMP Negeri 2 Kragan Rembang?
2. Apakah layanan konseling behavioral melalui teknik *reframing* efektif dalam mengembangkan kontrol emosi peserta didik di SMP Negeri 2 Kragan Rembang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan kesimpulan persoalan tersebut peneliti dapat merumuskan intensi dari pengkajian ini adalah

1. Untuk mengetahui Bagaimana kontrol emosi peserta didik di SMP Negeri 2 Kragan Rembang
2. Untuk mengetahui seberapa efektif konseling behavioral melalui teknik *reframing* dalam

mengembangkan kontrol emosi peserta didik di SMP Negeri 2 Kragan Rembang.

D. Manfaat Penelitian

Pengkajian ini diharapkan bisa menghasilkan fungsi khususnya bagi peneliti dan kalangan umum. Fungsi yang diharapkan dari pengkaji yaitu:

1. Manfaat Teoritis

a. Untuk Pengembangan Ilmu Pengetahuan

Perolehan pengkajian berikut diusahakan bisa menyebarkan sumbangsih terhadap khazanah keilmuan, terutama keilmuan dalam konteks bimbingan dan konseling terkait dengan penerapan konseling dalam mengembangkan kontrol emosi.

b. Untuk Pengkaji Berikutnya

Perolehan pengkajian ini diharapkan bisa dipakai untuk sumber rujukan oleh peneliti berikutnya, serta dapat menjadi inspirasi dan motivasi terkait dengan penerapan konseling dalam mengembangkan kontrol emosi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru BK

Perolehan pengkajian diharapkan dapat menumbuhkan semangat guru BK dalam memahami perbedaan emosi setiap peserta didik yang berbeda-beda dan bisa membantu guru BK dalam mencari tahu serta membantu menyelesaikan masalah peserta didik dalam hal kontrol emosi, sehingga dapat dijadikan suatu pertimbangan dalam mengambil keputusan kependidikan.

b. Peserta Didik

Dapat menambah informasi bahwa kontrol emosi yang baik akan memberikan dampak positif bagi kegiatan belajar di berperilaku yang lebih baik mentaati pertauran sekolah.

E. Sistematika Penulisan

Pengaturan penyusunan berikut berfungsi sebagai suatu perkiraan dan garis inti dari suatu segmen kepada pembaca, maka dari itu akan di dapatkan karya ilmiah yang pengaturan penyusunannya tepat. Berikut ini adalah sistematika penulisan, dan peneliti membaginya menjadi tiga segmen, yakni:

1. Bagian Awal

Segmen ini meliputi:

- a. Halaman judul
- b. Pengesahan majelis penguji ujian munaqosyah
- c. Pernyataan keaslian skripsi
- d. Abstrak
- e. Moto
- f. Persembahan
- g. Pedoman transliterasi arab-latin
- h. Kata pengantar
- i. Daftar isi
- j. Daftar singkatan (jika ada)
- k. Daftar tabel (jika ada)
- l. Daftar gambar grafik (jika ada)

2. Bagian Utama

Bagian ini terdiri dari lima bab yakni:

BAB I : Pendahuluan

Bab ini meliputi: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : Landasan Teori

Bab ini meliputi: deskripsi teori, penelitian terdahulu, kerangka berfikir, dan hipotesis.

BAB III : Metode Penelitian

Bab ini meliputi: jenis dan pendekatan, populasi dan sampel, identifikasi variabel, variabel operasional, teknik pengumpulan data, teknik analisis data.

BAB IV : Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bab ini meliputi: hasil pembahasan: gambaran obyek penelitian, analisis data (uji validitas, uji reliabilitas, uji pra syarat, uji hipotesis), pembahasan (komparasi A2 dengan teori /penelitian lain)

BAB V

: Penutup

Bab ini meliputi: simpulan dan saran-saran.

3. Bagian Akhir

Bagian ini meliputi:

- a. Daftar pustaka
- b. Lampiran-lampiran, terdiri dari: olah data statistik, daftar riwayat hidup.

