

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Konseling Behavioral

a. Pengertian Konseling Behavioral

Prosedur dalam memberikan suatu pertolongan dengan cara melalui tanya jawab dengan seorang yang berpengalaman kepada orang yang bermasalah, berikut adalah pendapat Mugiarto mengenai konseling. Konselor memberi layanan konseling secara perseorangan dengan tujuan sebagai pengentasan suatu masalah. Konselor melakukan interaksi secara langsung untuk membahas hal-hal yang dialami oleh konseli. Salah satu kegiatan penting atau inti dari dalam pendidikan yaitu layanan bimbingan dan konseling, karena kaitannya untuk memecahkan masalah peserta didik.¹

Behavioral adalah suatu pandangan ilmiah yang di dalamnya mengenai tentang tingkah laku manusia. Konseling dengan menggunakan pendekatan behavior merupakan pengarah yang tepat dalam melaksanakan perubahan perilaku ialah menurunkan atau bahkan menghilangkan perilaku kurang baik dan memperkuat perilaku yang baik.² Masalah terbesar konselor yaitu dalam praktiknya, yaitu praktik konseling. Sering juga disebut sebagai layanan profesional sehingga tidak sembarang orang bisa melakukan layanan tersebut. Salah satu permasalahan konselor terbesar yaitu

¹Agus Supriyanto, Buku Panduan Layanan Konseling Individual Pendekatan Behavioristik Teknik Shaping Untuk Mengatasi Perilaku Terlambat Datang Ke Sekolah, (Yogyakarta: 2016), <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://eprint.uad.av.id>

² Arga, Wening, "Pendekatan Behavioral: Dua Sisi Mata Pisau", Jurnal Bimbingan Konseling 5, no. 1 (2016): 16, diakses pada 7 September, 2017, <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/download/1620/1271&ved>

praktik konseling. Tugas inti konselor yaitu melakukan konseling.³

Dasar teori konseling behavioral menurut Willis adalah pemahaman tingkah laku diperoleh hasil dari perpaduan: (1) Keadaan yang serupa berhubungan dengan belajar waktu lalu, (2) Dorongan motivasi pada saat ini dan dampaknya bagi orang sekitar, (3) Pertikaian biologik baik sebagai secara genetik atau keganjalan fisiologik, melalui pengkajian terpengaruh dengan teliti maka nantinya akan memberikan dasar yang berpengaruh terhadap tingkah laku mereka. Corey mengatakan “Persoalan perubahan perilaku yang membagikan perubahan dan dampak yang lebih terhadap bidang edukasi, khususnya bagian edukasi yang mengatasi orang yang mempunyai hambatan dalam hal pendidikan dan perilaku”, maka dari itu pemberian konseling dengan rancangan mengenai tingkah laku merupakan salah satu cara pengalihan dukungan konselor secara individu kepada konseli melalui wawancara secara berkelanjutan dengan metode pendekatan behavioral yang mengarah pada perubahan tingkah laku seorang konsel.⁴

b. Karakteristik Konseling Behavioral

Pemikiran inti mengenai salah satu prinsip ataupun rancangan, disini bukan hanya hilang dari pembicaraan mengenai ciri dalam rancangan berikut. Sejumlah gagasan dari para tokoh mengenai karakteristik rancangan Behavioral. Pengkaji memilih prinsip berdasarkan ahli dengan

³ Khilman Rofi Azmi, Keterampilan Berfikir (*Mind Skills*) Pada Proses Konseling: Kajian Dalam Perkembangan Kognitif Neurosains, *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, Vol. 2 No. 1 (2018): hlm. 43-44, diakses pada 2 Mei 2021, <https://scholar.google.co.id/scholar?oi=bibs&cluster=14117657942860600352&btnI=1&hl=id>

⁴ Agus, Buku Panduan Layanan Konseling Individual Pendekatan Behavioristik Teknik Shaping Untuk Mengatasi Perilaku Terlambat Datang Ke Sekolah, 7.

nama Singgih, menjabarkan bahwa karakteristik rancangan tingkah laku:

1. Dari berbagai tingkah laku manusia, semua mungkin bisa dikaji dan bisa beralih
2. Modifikasi khusus mengenai alam sekitar individu yang bisa mengakomodasi setiap insan maupun suatu kelompok ketika mengalihkan tingkah laku yang bukan sesuai. Dalam hal ini kebijakan konseling yang berupaya mendatangkan metamorfosis yang sesuai pada tingkah laku setiap individu bisa dilakukan serta mengalihkan lingkungannya
3. Landasan-landasan menelaah kemasyarakatan, mungkin juga menggunakan bagi bereksponensi kebijakan konseling behavioral
4. Keberhasilan konseling sekaligus dampak konseling dapat kita nilai pada modifikasi saat tingkah laku utama yang di perlihatkan oleh konseli diluar pada fasilitas konseling yang disodorkan
5. kebijakan konseling bisa di rancang menurut khusus dalam mendukung konseli ketika mengatasi suatu urusan secara utama.⁵

Penjelasan dari awal mengenai pembahasan karakteristik pendekatan behavioral maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkah laku berdasarkan anjakan behavioral yakni suatu suasana yang terjadi atas alam di sekitar. Sementara pola tingkah laku yang dimunculkan oleh individu itu berupa tingkah laku yang buruk, hingga tercapai dialihkan dengan digunakan kebijakan-kebijakan konseling.

c. **Intensi Konseling Behavioral**

Konselor yang memerlukan anjakan behavioral mungkin memerlukan beragam rupa

⁵ Singgih, "Konsep Behavioral Therapy Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Terisolisir", *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 14, no. 1 (2017): 18-19, diakses pada tanggal 7 September, 2020, <http://ejournal.uin-suka.ac.id/dakwah/hisbah/article/download/141-02/987>

metode dan cara yang mengakar bagi konsep mengenai menelaah. Ancangan ini melibatkan suatu penerapan yang runtut dan tertur dasar-dasar belajar yang berfokus terhadap perubahan perilaku dalam sifat yang lebih baik. Paparan tersebut ada pokok argumentif, yang termasuk perilaku merupakan dikaji (*learned*) sekalipun perilaku yang kurang baik, jadi semua dapat dipelajari, baik tingkah laku adaptif atau kurang baik. Jika tingkah laku *neurotik learned*, maka ia bisa *unlearned* (dihapus dari ingatan), dan selanjutnya perilaku yang efektif akan diperoleh. Corey mengemukakan bahwa pendekatan behavioral memiliki tujuan yaitu guna mendapatkan perilaku yang aktual, sebagai penghilangan perilaku yang kurang baik, dan yang terakhir yaitu menguatkan dan menjaga kepribadian yang ingin diambil.⁶

Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan mengungkapkannya secara eksklusif khusus tujuan konseling behavioral yakni 1) mengutakan tingkah laku baik, 2) mengurangi tingkah laku maladaptif (buruk), 3) Mengurangi reaksi kecemasan di dalam diri individu, 4) meningkatkan kapabilitas relasi, 5) berpendirian jujur dan menghargai, 6) berkaitan kemasyarakatan dengan lingkungannya kedalam efisiesan, dan 7) meningkatkan *self control* (kontrol diri). Tujuan konseling behavioral sebagaimana di sampaikan Hartono & Boy Soedarmaji yaitu untuk mengubah bahkan menghapus tingkah laku individu yang dianggap kurang baik dengan memakai metode pendidikan

⁶ Corey, “Konseling Keluarga Dengan Pendekatan Behavioral: Strategi Mewujudkan Keharmonisan Dalam Keluarga”, Proceeding Seminar dan Lokakarya Nasional Revitalisasi Laboratorium dan Jurnal Ilmiah Dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan dan Konseling Berbasis KKNi, (2017): 268, diakses pada tanggal 7 September 2020, <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://journal2.um.ac.id/index.php/sembk/article/viewfile/1295/667&ved>

yang aktual yang makin disukai dan efektif untuk memperoleh perubahan yang lebih baik.⁷

Secara umum tujuan behavioral menurut Namora Lumongga menghasilkan suatu kondisi yang lebih bagus dengan suatu proses belajar, maka dapat menghilangkan tingkah laku *simtomatik*. Sementara itu tujuan khusus yaitu mengubah tingkah laku yang diharapkan serta menemukan cara bertingkah laku dengan tepat, agar orang lain tidak merasa dirugikan⁸

Dari semua yang telah dijelaskan konseling behavioral dapat disimpulkan bahwa, untuk merubah bahkan menghilangkan perilaku yang belum dengan menyesuaikan perilaku baru yang lebih sesuai, tingkah laku yang dikehendaki diperkuat, dan mulai melakukan sikap mampu berkomunikasi dengan baik dan menjaga perasaan orang lain. Behavioral hakikatnya merupakan konseling digunakan mengganti perilaku konseli yang memerlukan perubahan ke perilaku yang sewajarnya cara memberikan pengutan tingkah laku baru yang sesuai.

d. Teknik-Teknik dalam Konseling behavioral

Willis menyatakan bahwa tidak selalu teknik konseling harus digunakan pada saat kegiatan konseling behavioral, dengan kata lain disini maksudnya yaitu jika memilih teknik harus disesuaikan dulu terhadap permasalahan yang dialami oleh konseli, dan tidak selalu satu teknik yang digunakan terus menerus untuk semua permasalahan yang dialami konseli, jadi harus

⁷ Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, "Mengatasi Kenakalan Pada Siswa Melalui Pendekatan Konseling Behavioral", *Jurnal of Guidance and Counseling* 2 no. 2, (2018): hlm. 53, diakses pada 7 September 2020, https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/Konseling_Edukasi/article/view/4464&ved

⁸ Syamsu dan Juntika, Mengatasi Kenakalan Pada Siswa Melalui Pendekatan Konseling Behavioral, 53

diidentifikasi terlebih dulu dan memilih teknik mana yang sesuai dengan permasalahan konseli.⁹

Teknik pengarahan yang dapat digunakan dari teori behaviorial, adapun metode tersebut yang dapat digunakan dari pendekatan behaviorial adalah: 1) Metode *cognitive restructuring* 2) Metode membingkai ulang, 3) Metode penghentian pikiran, 4) Metode *bibliotherapy*, 5) Metode mengenai tingkah laku (REBT), 6) Metode *self-talk*, 7) Metode journaling, 8) Metode mereduksi pemaku cemas, 9) Metode mengatasi stress ringan¹⁰

Penjelasan dari pendekatan behaviorial sebagai berikut, yang pertama yaitu teknik *self-talk*. *Self-talk* memberdayakan konseli untuk memantau dialog batinnya, kebanyakan orang yang melakukan pada saat berumur 8 tahun, mengubah dialog untuk berfikir positif dan mengafirmasi pesan yang ditujukan dalam dirinya sekaligus menghilangkan pesan-pesan negatif yang ditujukan pada diri sendiri. Teknik *reframing* membantu konseli melihat situasi masalahnya dari sudut pandang baru yang berimplementasi, mendengarkan tanpa menghakimi, membangun jembatan dari sudut pandang yang berbeda dari masalahnya, dan konselor menenangkan sampai perubahan dapat berkembang. *Reframing* juga mengharuskan konselor untuk mengadaptasikan (*me-reframe-nya*) dengan cara yang lebih positif.¹¹

Thought stopping efektif dalam mengakhiri siklus pikiran repetitif, yang kadang bahkan mencapai titik obsesi. Teknik ini secara fisik memutus siklus pusran kognitif dan

⁹ Syamsu dan Juntika, Mengatasi Kenakalan Pada Siswa Melalui Pendekatan Konseling Behaviorial, 56.

¹⁰ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar), 217.

¹¹ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, 218.

menggantinya dengan pernyataan positif. *Cognitive restructuring* membantu konseli menganalisis secara sistematis, memproses, dan mengatasi masalah berbasis kognitif dengan mengganti pikiran negatif dengan positif. *Rational-emotive behavior therapy (REBT)* yaitu metode yang bisa diajarkan sekaligus diimplementasikan dengan menggunakan prosedur langkah demi langkah membantu konseli mengubah pemikiran yang terdistorsi. Pendekatan konseling mendasar pada kemampuan membaca dan menulis dimana konselor dan konseli membaca bagian dari cerita dan terlibat dalam pembahasan mengenai isi, makna, dan keterkaitan dari cerita untuk konseli, berikut adalah pengertian dari pendekatan *Bibliotherapy*. *Journaling* memungkinkan konseli untuk memantau, mengekspresikan, dan mempertahankan *insight* tentang masalah dan solusi dirinya sendiri. *Systematic desensitization* yaitu sebuah teknik skala yang dimodifikasi ke dalam sebuah prosedur yang memungkinkan konseli untuk mengalami kejadian yang menghasilkan ketakutan selama keadaan rileks. Teknik terakhir yaitu *stress inoculation training*, membantu konseli memproses secara sistematis dan mengatasi secara kognitif stresor-stresor berbasis kognitif.¹²

e. Prosedur dan Tahapan Konseling Behavioral

Winkel mengemukakan dengan tindakan kegiatan pengarahan tingkah laku ialah: 1) menciptakan interaksi baik terlebih dahulu beserta konseli, 2) menyimak bersama dengan kepedulian maksimum dan menunjukkan empati terhadap ungkapan pikiran dan perasaan konseli 3) Setelah konseli bercerita, konselor melakukan penyelidikan permasalahan ialah memeriksa

¹² Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, 219.

refleksi dengan penuh menyinggung hubungan A-B dan C (*Antecedents, Behavior, Consequenses*). Pendidik melakukan kepedulian spesifik dalam seluruh akibat faktor dari dalam sebab konselor dapat mengadakan untuk mengalihkan terlebih dulu semua akibat pemikiran serta jiwa dengan lintasan intermedial sebagai perubahan tingkah laku si konseli (R), 4) Sesuai tugas konselor, 5) memutuskan ikatan individu peserta konseli. Destinasi pengarahan tingkah laku dengan pengutipan ketetapan ialah sebagai nyata konselor dan konseli membuat keputusan secara bersamaan, sepakat untuk membentuk rangkaian proses pembaruan tingkah laku jika dimodifikasi kemudian pendidik akan menyalurkan tingkah laku konseli.¹³

2. Teknik *Reframing*

a. Pengertian *Reframing*

Metode *reframing* analisis pembahasannya bermaksud untuk mengelola perasaan hati yang ada dalam pikirannya, membuat pandangan baru ke dalam pandangan yang masuk akal, maka dari itu nanti faham bermacam perspektif mengenai pengendalian diri berbagai situasi. Pemikiran mengenai manusia dengan cara ini bahwa orang disini berpengaruh akibat dasar yang menjelaskan bahwa pengendalian dan suatu pandangan berhubungan dengan jiwa seseorang.

Reframing menarik suatu konteks permasalahan dan memberikannya dengan model baru yang mengharuskan konseli untuk mengambil pemikiran yang lebih positif. Tujuan *reframing* merupakan suatu bantuan untuk konseli melihat keadaannya dari pemahaman yang berbeda, yang menjadikannya kelihatan tidak bermasalah dan makin sesuai, dengan begitu konseli akan memiliki sifat permisif terhadap jalan keluarnya. *Reframing*

¹³ Agus, Buku Panduan Layanan Konseling Individual Pendekatan Behavioristik Teknik Shaping Untuk Mengatasi Perilaku Terlambat Datang Ke Sekolah, 12-13.

saat berjalan, konselor menawarkan suatu sudut pandang baru kepada konseli dengan harapan bahwa konseli akan melihat situasinya secara berbeda dan dengan demikian maka konseli akan bertindak sesuai kebutuhannya.¹⁴

Cormier menyatakan *reframing* yaitu salah satu pendekatan yang merubah cara pandang konseli memperbaiki atau membangun kembali pemahaman konseli terhadap masalah atau tingkah laku. Hermawan mengatakan *reframing* adalah suatu cara untuk menyimpai ulang suatu keadaan yang memperbaiki perspektif tanpa mengubah keadaannya sendiri. Donald Meichanbeum memberitahukan bahwa *reframing* yaitu suatu teknik yang memperbaiki suatu pemikiran, keadaan, atau cara pandang suatu kejadian dan meletakkan di bingkai yang sama baiknya atau lebih baik untuk memperbaiki semua maknanya.¹⁵

Disimpulkan dari beberapa pendapat diatas *reframing* merupakan, suatu teknik yang bisa memperbaiki atau membentuk ulang rancangan, setting, atau metode melihat konseli pada suatu persoalan dan mendukung dalam menumbuhkan suatu anggapan lain yang bertentangan mengenai individu yang sangat baik.

b. Jenis Teknik Reframing

Cormier menuturkan dua jenis *reframing* yaitu, *context reframing* dan *meaning reframing*, berikut penjelasan dari dua jenis *reframing* tersebut:

1) *Context reframing*

Pemaknaan pengetahuan kembali dengan kondisi yang berada tetapi sama sehingga membentuk kegunaan berbeda dari kegunaan sebelumnya. *Context reframing* ini

¹⁴ Bradley, 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor, 233.

¹⁵ Rosalia Dewi Nawantara, "Perbedaan Tugas Siswa Dalam Penerapan Reframing dan Self Instruction", Jurnal Pendidikan Humaniora 4, no. 4 (2016): 194, diakses pada tanggal 2 November 2020, <http://journal.um.ac.id/index.php/jph>

lebih jelas terlihat dengan metode yang diterima dalam situasi lain, situasi akan terlihat ketika kita menguraikan mengenai apa, siapa, dan bagaimana. Situasi tertentu memastikan untuk perbuatan itu bisa dibalang pantas atau tidak. *Context reframing* memperkirakan tingkah laku akan bermakna semua, tapi tidak pada seluruh situasi dan kondisi.¹⁶

2) Meaning reframing

Sering disebut juga susunan makna ini merupakan penafsiran suatu kejadian terhadap suatu kejadian yang sama sehingga nantinya memberikan hasil penafsiran beda dengan penafsiran selanjutnya. Susunan makna atau sering disebut meaning *reframing* ini lebih pada kelangsungan memberi uraian baru pada tingkah laku tersendiri yang kemudian nanti ditandai dengan perubahan suatu makna, dengan meaning *reframing* tersebut apabila seorang memperoleh kesusahan, maka seseorang tersebut bisa memaknai apa yang sudah dihadapinya dengan baik sehingga tetap memiliki rasa lapang dada dan senang.¹⁷

c. Tahapan Teknik *Reframing*

Menurut Cormier, terdapat enam tahapan di dalam teknik *reframing*, sebagai berikut:

1) Rrasional Strategi

Cara ini digunakan sebagai penguat suatu gagasan konseli bahwa pengertian mengenai kondisi suatu masalah bisa

¹⁶ Ferdina, “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Reframing Untuk Mengubah Sudut Pandang Negatif Peserta Didik Terhadap Guru Bimbingan Konseling Kelas XI Sekolah Menengah Atas”, 35.

¹⁷ M. Virgiawan Bayu S, “Penerapan Strategi Reframing Untuk Meningkatkan Kemampuan Berfikir Positif Siswa Kwlas X APK-2 SMKN 1 Surabaya”, diakses pada tanggal 2 November 2020, https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/14248&ved=2ahUKEwj696_SnantAhWPzTgGHdv_AZoQFjA_AegQIARAB&usq=AOvVaw0DgNSzeQqsgEW7--f6xozb

berakibat desakan jiwa, maksudnya yaitu upaya konseling memahami keterangan atau pemaknaan ringkas terhadap rencana *reframing* dan untuk membuat konseli yakin bahwa memahami cara pemikiran dari persoalan dapat berakibat tekanan jiwa pada seseorang.¹⁸

Konselor memberikan suatu pemahaman yang luas kepada konseli mengenai tahapan-tahapan penerapan metode. Contoh rasional metode *reframing* yaitu: “Jika kita dalam keadaan bermasalah, secara spontan kita akan memperhatikan karakteristik yang dipilih dari keadaan, seiring berjalannya waktu kita akan mengarah bertaut dalam suatu karakteristik yang dipilih dari keadaan dan melalaikan perspektif dari keadaan tersebut, hal seperti ini dapat membawa dampak berbagai emosi yang tidak nyaman. Dalam prosedur ini, konselor akan mendukung untuk mengidentifikasi yang kebanyakan di sadari selama ada permasalahan. Kemudian kita akan beroperasi pada kenaikan paham terhadap sudut berbeda pada kondisi yang biasanya tidak dilihat”.¹⁹

2) Identifikasi Persepsi dan Perasaan Konseli dalam Situasi Masalah

Urutan identifikasi persepsi ini seorang pendidik membangun individu untuk mengakui bahwa apa yang menurut spontanitas muncul dengan permasalahannya. Pendidik disini bisa memakai *imagery* yang disebut dengan mengolah karakter dalam

¹⁸ Ferdina, “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Reframing Untuk Mengubah Sudut Pandang Negatif Peserta Didik Terhadap Guru Bimbingan Konseling Kelas XI Sekolah Menengah Atas”, 36.

¹⁹ Ferdina, “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Reframing Untuk Mengubah Sudut Pandang Negatif Peserta Didik Terhadap Guru Bimbingan Konseling Kelas XI Sekolah Menengah Atas”, 37.

memikirkan satu keadaan dalam bentuk sebagai kesadaran atas apa yang orang lihat, disini di contohkan melalui pembahasan berikut: “Apa yang anda rasakan saat ini?” “Apa anda mengerti saat ini?” ketika sudah dalam pertanyaan seperti ini maka konselor langkah berikutnya mengerjakan pengenalan dan penjabaran dengan anggapan individu yang menyimpan tuntutan atau keadaan yang memberi dampak ketakutan. Pendidik juga bertugas untuk mendukung konsep memantau modifikasi yang ada pada konseli pada perkataan, jiwa, rasa diam yang direncanakan individu yang mendorong pandangan individu terhadap keadaan.²⁰

3) Menentukan Suatu Penjabaran dari Sistem Persepsi

Proses dalam urutan kali ini memeriksa keahlian pendidik dengan memastikan jalannya pengarahan, persoalan ini didapatkam dengan metode yang berfokus di setiap bagian psikologis, maka butuh penjelasan dengan cara efektif agar gampang disadari oleh masing-masing individu, oleh karena itu sebabnya butuh yang namanya keahlian khusus dalam hal pengarahan, hal ini didasarkan bahwa teknik ini berfokus pada aspek kognitif, sehingga perlu adanya penjabaran secara efektif agar mudah difahami dan dimengerti oleh kedua pihak, oleh sebab itu mengapa perlu adanya keterampilan dasar dalam konseling salah satunya dalam hal lead atau question, paraphrase atau klarifikasi dan lain-lain.

²⁰ M. Virgiawan, “Penerapan Strategi Reframing Untuk Meningkatkan Kemampuan Berfikir Positif Siswa Kelas X APK-2 SMKN 1 Surabaya”, 5.

4) Mengidentifikasi Persepsi Alternatif

Konselor dalam proses disini membantu si konseli mengubah peerhatiannya akan impresi yang ditemukan dalam suasana masalah. Konselor dan konseli bersama-sama melacak impresi opsi berbeda terhadap suasana permasalahan, dengan mempertanyakan dari kemaslahat skor plus, nilai positif dari kejadian, atau arti dari suatu peristiwa. Tahapan mengidentifikasi ini telah mulai melacak opsi impresif berbeda / bingkai-bingkai lain tergantung bagaimana memandang suatu problem yang dialami si konseli. Konselor bersama konseli melacak impresif bersama yang tidak dimaklumi oleh konseli. Berikut model perbahasan yang bisa digunakan konseli untuk membantu merekognisi arti aktual dari permasalahannya. “Pada *frame* yang lain, apa kadar plus pada sikap ibumu yang lebar mulut?” “Apa arti sikap ibumu yang lebar mulut?” konseli dapat menciptakan impresif opsi seperti “Ibuku sangat atensi dan asertif,” “Itu semua demi kemurahan hati anaknya”.²¹

5) Modifikasi Persepsi dalam Situasi Masalah

Disimilaritas impresif ini bisa dilaksanakan dengan berperan. Konselor disini berusaha agar dapat meminta konseli untuk mengingat kejadian ulang dan menimbulkan impresif opsi. Step kali ini memerlukan berulang-ulang kali bimbingan dan penempatan menjadi pekerjaan rumah.²²

6) Memberi Tugas Rumah dan Tindak Lanjut

Konselor disini memberikan dorongan kepada konseli untuk mengerjakan apa yang

²¹ M. Virgiawan, “Penerapan Strategi Reframing Untuk Meningkatkan Kemampuan Berfikir Positif Siswa Kelas X APK-2 SMKN 1 Surabaya”, 6.

²² M. Virgiawan, “Penerapan Strategi Reframing Untuk Meningkatkan Kemampuan Berfikir Positif Siswa Kelas X APK-2 SMKN 1 Surabaya”, 7.

sudah dikerjakan dalam proses konseling dan menerapkannya di dalam kehidupan nyata, sehari-harinya yaitu agar konseli memahami perkembangan dan kesuksesan yang ada dalam diri konseli selama cara inisiasi berlangsung, serta bisa memanfaatkan anggapan dalam kondisi yang tidak memuat paksaan dalam kondisi persoalan yang nyata.²³

d. Tujuan Teknik Reframing

Reframing memiliki berlimpah sekali poin yang disitu bisa mengubah individu jadi lebih efektif lagi dari sebelumnya. Cormier mengatakan bahwa inti dari metode reframing adalah pada latar belakang yang kurang tepat dan ketentuan dan keputusan yang tidak masuk akal, maksudnya sendiri merupakan memperbaiki ketentuan dari irasional atau disebut juga dengan pernyataan diri kurang baik.

Beberapa tujuan dari teknik reframing sebagai berikut:

- 1) Memberi pemahaman yang baru dan lebih baik terhadap konseli
- 2) Untuk meningkatkan deskripsi konseli mengenai kehidupan atau alamnya untuk mengimprovisasi kondisinya secara berlainan dan dengan metode yang lebih bertambah intens lagi
- 3) Mengubah suatu persepsi, keyakinan, dan pikiran konseli dari minus menjadi surplus
- 4) Merangka balik metode peninjauan konseli dari: suatu problem menjadi kemungkinan, kecacatan menjadi kemampuan, kemustahilan sebagai kemungkinan yang

²³ Armelita Bunga Wiguna, "Proses Bimbingan Melalui Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Remaja di Pantai Asuhan Pamardi Yoga Surakarta", Jurnal Skripsi: 31.

jauh, dan kelakuan kurang baik dikarenakan minimnya pengetahuan.²⁴

e. Manfaat Teknik *Reframing*

Sementara keuntungan pengguna metode reframing, sebagai berikut:

- 1) Bisa merubah pola pikir individu dari yang bermula negatif menuju ke positif
- 2) Adanya bingkai pola pikir yang aktual bisa menimbulkan suatu aktivitas dan tingkah laku aktual yang diambisikan
- 3) Mengurangi perasaan minder si konseli
- 4) Menumbuhkan rasa percaya diri individu yang awalnya tidak berani menjadi berani melakukan suatu tindakan
- 5) Membebaskan segmen yang tiba-tiba ada dalam perspektif berbeda maka dari itu individu menganggap longgar atau bisa mengendalikan suasana yang lebih membaik
- 6) Reframing bisa diperlukan pada suatu peristiwa yang kebanyakan orang alami setiap hari kadang juga berdasarkan kita belum menguatkan supaya makin bisa memperoleh kebanyakan kita kuat dan pastinya dengan metode yang lebih menjanjikan.²⁵

3. Kontrol Emosi

a. Pengertian Kontrol Emosi

James mengungkapkan pengertian emosi yaitu peristiwa perasaan pada seseorang yang

²⁴ Zakki Nurul Amin, Portofolio Teknik-Teknik Konseling Teori dan Contoh aplikasi penerapan (Semarang: 2017), 40-41, diakses pada tanggal 9 November 2020, https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.researchgate.net/publication/318563039_Portofolio_Teknik-Teknik_Konseling_teor_i_dan_contoh_aplikasi_penerapan&ved=2ahUKEwiDvpm_iuqLsAhWPIbcAHRO1BxwQFjAIegOIBRAB&usq=AOvVaw2P14_uji7sgNY9QyIOU4Mr&cshid=1602073709723

²⁵ Zakki, Portofolio Teknik-Teknik Konseling Teori dan Contoh aplikasi penerapan (Semarang: 2017), 42.

dilihtkan dengan realita pada pergantian keduniannya. Penjelasan jiwa berdasarkan Depdiknas ialah cetusan emosional yang di sebar luas dan redup dalam jangka ringkas. Perasaan sering menempel pada setiap seseorang, guna menyontohkan saat seseorang individu mengalami keadaan murka, maka wajah akan membiram, manggah, otot tangan akan menengang, dan daya tahan tubuhnya meningkat.²⁶

Figur psikologi lain Daniel Goleman, berpandangan bahwa keadaan jiwa pada dasarnya yaitu suatu desakan untuk berbuat, emosi juga bisa dikatakan sebagai pandangan dan anggapan khusus, suatu peristiwa biologis, psikologis, serta deretan mode untuk melakukan suatu tindakan. Penjelasan diatas emosi disini memberikan timbal balik dari stimulus yang ada. Safaria mengemukakan bahwa emosi merupakan wujud hubungan yang bisa merajai individu lain. Mimik yang dilihat pada rupa seseorang yang silih berhubungan merupakan salah satu belahan dari perasaan, sehingga jika ada seseorang yang silih komunikasi maka berkenan kelihatan suatu amanat atau rambu mengenai keadaan hati yang diduga seseorang. Setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam mengontrol emosinya.²⁷

Mengontrol emosi juga bisa dikatakan dengan mengelola emosi atau manajemen emosi, cara individu dalam mengontrol emosi ini juga dapat mempengaruhi dalam hal pembentukan karakter menurut sanubari dan keterbukaan. Seseorang yang mahir mengendalikan emosi

²⁶ Grita Ratriana Melinda, “Kontrol Emosi Pada Mahasiswa Yang Memiliki Tipe Kepribadian Introvret Di Yogyakarta”, Tugas Akhir Skripsi, (2017): 10-11, diakses pada tanggal 28 November 2020, <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://core.ac.uk/download/pdf/154914561.pdf&ved=2ahUKewj1yaPw2pztAhVNeX0KHTEtBpsQFjAAegQIARAB&usq=AOvVaw0aNcRwARDIqPdnBHjX2IXR>

²⁷ Grita, “Kontrol Emosi Pada Mahasiswa Yang Memiliki Tipe Kepribadian Introvret Di Yogyakarta”, Tugas Akhir Skripsi, (2017): 12.

umumnya objektif da mereka dapat menguasai. Mengontrol perasaan bisa diartikan juga mengatur perasaan agar terbuka, perihal seperti ini adalah salah satu keterampilan yang menempel pada setiap individu, hakikatnya tidak menghindari perasaan yang kurang berkenan dengan tujuan untuk selalu gembira, namun tidak mencampakkan perasaan yang sedang terjadi tidak terkontrol sehingga menyeka perasaan menggembirakan.

Kontrol perasaan baik sangat diperlukan untuk menghandel atau bisa juga digunakan untuk melawan perasaan yang tidak diharapkan. Seseorang perlu mengendalikan afeksi yang elok untuk mengelola afeksi pada dirinya, afeksi yang tidak menyenangkan contohnya disini, geram, waswas, trenyuh, segan, dan sebagainya yang dapat menumbuhkan rasa putus asa, patah semangat, tekanan mental, serta stress.²⁸

b. Ciri-ciri Emosi

Kehadiran emosi di tiap individu dapat terlihat melalui mimik wajah yang ditampakkkan saat itu, transformasi ekspresi durja pada saat emosi, perubahan nada suara, atau bisa jadi tingkah laku seseorang. Ekspresi emosi muncul secara spontan dan sering kali seseorang sulit dalam mengontrol atau bahkan untuk menutupinya.²⁹

²⁸ Uswah Amini, “Meningkatkan Kemampuan Siswa Dalam Membangun Kontrol Emosi Siswa Melalui Layanan Penguasaan Konten Di MAN 3 Medan Tahun Ajaran 2017/2018”, Skripsi, (2018): 30, diakses pada tanggal 28 November 2020,

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://repository.uinsu.ac.id/4064/1/SKRIPSI%2520USWAH%2520AMINI%2520BKI%2520%2520FITK.pdf&ved=2ahUKEwjjuICR-6TtAhWce30KHTVRAjIQFjAFegQIDxAB&usg=AOvVaw2sR9iL22UVPhK722WLt1WZ>

²⁹ Yahdinil Firda Nadhiroh, “Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia)”, Jurnal Saintifika Islamica Vol. 2, No. 1, (2015): 55, diakses pada tanggal 28 November 2020, <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/saintifikaislamica/article/download/284/283/&ved=2ahUKEwj8>

Yusuf mengungkapkan bahwa perasaan memiliki karakter berikut: berkepribadian tendensis dari keadaan intelektual lainnya, mengamati dikatakan seperti itu alasannya yaitu emosi adalah mempelajari dan meninjau, bersifat berpindah-pindah, dan sangat keterkaitan pada keadaan identifikasi panca budi indriya. Yusuf juga memaparkan bahwa perasaan digabungkan menjadi 2 segmen, yaitu:

- 1) Afeksi sensoris, ialah afeksi yang disebabkan dari impetus luar kepada raga seseorang, sebagaimana contohnya: rasa adem, manis, pahit, gering, senang, penat, cukup dan lapar.
- 2) Afeksi psikis, ialah perasaan yang memiliki arguemen-argumen kebatinan, yang tergolong perasaan berikut ini ialah:
 - (1) Keadaan jiwa ilmuwan, ialah kedaan jiwa yang memiliki hubungan beserta persoalan kevalidan
 - (2) Keadaan jiwa masyarakat, ialah jiwa yang kaitannya dengan individu lingkungan sekitar, baik individu maupun golongan
 - (3) Jiwa kesusilaan, ialah terkait etika, moral, dan perasaan baik, buruk
 - (4) Perasaan keindahan (estetis), yaitu mengenai keindahan terhadap sesuatu baik terkait benda maupun kerohanian
 - (5) Jiwa ketuhanan, yaitu rasa dari seseorang menjadi insan allah yang dititipkan keahlian dan jiwa dalam mengetahui Tuhannya³⁰

[Kjq6ntAhUigUsFHa-](https://doi.org/10.24127/kj.v1i1.12345)

[3ATwQFjAAegOIAxAC&usg=AOvVaw26FLWncGHMPqAGLct0eT99](https://doi.org/10.24127/kj.v1i1.12345)

³⁰ Yahdinil Fi rda Nadhiroh, “Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia)”, Jurnal Saintifika Islamica Vol. 2, No. 1, (2015): 55.

Penjabaran diatas, bisa didedukasi mengenai karakteristik perasaan ada 2, ialah perasaan sensoris dan psikis. Perasaan sensoris disini dijelaskan dengan dorongan dari luar diri seseorang, demikian perasaan yaitu perasaan yang bersumber dari dalam diri atau kejiwaan seseorang.

c. Bentuk-Bentuk Emosi

Daniel Goleman mengenalkan suatu kelompok emosi, yaitu dikelompokkan yaitu dikelompokkan sebagai:

- 1) kemarahan, di dalam amarah melingkupi tindakan susila, ngamuk, dendam, emosi besar, kecil hati, jengkel, bertengkar, tindak kekerasan, rasa pahit, terganggu, tersinggung, benci, marah, berang, dan kedengkian patologis
- 2) keduakaan, melingkupi gundah, kusam, lusuh, belas kasih, putus asa, depresi, kesunyian, pedih, melankolis, dan suatu penolakan
- 3) Rasa cemas, di dalam perasaan ini melingkupi, gelisah, bimbang, waswas, rasa sungkan, siap sedia, ngeri, gugup, takut, trauma, tidak tenang, dan cemas
- 4) Kenikmatan, meliputi kebahagiaan, gembira, takjub, senang sekali, terpesona, puas, rasa terpenuhi, bangga, kenikmatan indrawi, girang, riang, dan terhibur
- 5) Kasih saya, di dalamnya melingkupi rasa menerima, pertemanan, kasih sayang, hormat, bakti, keikhlasan hati, saling akrab, jatuh hati, dan rasa yaman
- 6) Terkejut, di dalamnya melingkupi tersapu, kageet, terkesima
- 7) Jengkel, di dalamnya melingkupi keji, benci, mak, dengki, tidak menyukai, dan menjelouak

- 8) Aib, dibahas melingkupi rasa salah, kesal perasaan, rasa malu, menyakal, keji, rusak, dan pecah berai pecah berai³¹

Rincian berikut bisa diambil inti motif emosi ada berbagai model, yaitu kemarahan, kedukaan, rasa cemas, kenikmatan, kasih sayang, terkejut, jengkel, dan yang terakhir malu.

d. Jenis Kontrol Emosi

Ramdhani dan Thiomina mengemukakan bahwa ada 2 jenis pengendalian emosi atau, sebagai berikut:

- 1) Pengendalian perasaan dari faktor dalam, yaitu pengendalian emosi yang dilaksanakan individu atau biasa muncul disetiap seseorang. Misalnya dalam hal ini: Ketika seseorang sedang merasakan jengkel dalam hati, maka seseorang itu meluapkan perasaannya dengan menangis, karena seseorang itu sadar jika emosinya di luapkan kepada orang lain maka yang terjadi adalah memicu problem aktual.
- 2) Pengendalian perasaan dai luar diri, ialah pengendalian perasaan jika dilaksanakan oleh seseorang yang ada di dalam konteks pokok atau seseorang, baik di dalam konteks sanak famili, orang sekitar, teman, dan tempat pengobatan untuk mengendalikan emosi individu. Contoh dalam hal ini: ketika orang lain mengalami emosi pada dirinya dan lingkungannya jadi pelampiasan, maka orang yang ada di sekitar akan merasakan emosi tersebut dan dampaknya yaitu akan membuat suasana tidak nyaman.³²

³¹ Desi Natalia Sihombing, “Kemampuan Mengelola Emosi”, Skripsi, (2018): 13-14, diakses pada tanggal 30 November 2020, https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://repository.usd.ac.id/17755/2/131114003_full.pdf&ved=2ahUKEwj0-b6fxKrtAhVsqksFHhFOAwA4KBAWMAI6BAgAEAE&usq=AOvVaw2DRMbGKc8_CdzQtTuvkIOW

³² Grita, “Kontrol Emosi Pada Mahasiswa Yang Memiliki Tipe Kepribadian Introvet Di Yogyakarta”, Tugas Akhir Skripsi, (2017): 15-16.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat kita simpulkan yaitu pengendalian perasaan didapat dari pra dan pasca seseorang , dalam pembahasan ini, ketika sudah mengerti seseorang atau seseorang yang mengalami kesusahan dalam hal mengendalikan emosi dalam diri dapat minta pertolongan orang lain yang ada di lingkungannya untuk memberikan suatu pemahaman, bimbingan, panduan, dan belajar untuk mengutarakan maksud, tujuan, dan keinginan baik melalui hubungan langsung atau tidak langsung, sehingga kontrol emosi bisa menurun.

e. Upaya Meningkatkan Kontrol Emosi

Santoso memaknakan cara bagi meningkatkan kontrol emosi yaitu dengan melakukan pengelolaan perasan adalah karena menyelenggarakan pengendalian sentimen yang bagus, mengenai langkah bagi melaksanakan dan membiasakan kontrol sentimen yakni melalui aturan.³³

- 1) membudidayakan “*I Message*” mengaplikasikan “Pesan Aku” guna megungkapkan terus terang pada emosi seorang diri
- 2) Menjelaskan pola distingtif karena menajuhi evaluasi terhadap sesuatu (*nonjudge-psikis*)
- 3) Mendeskripsikan keterkaitan langkahnya pada “aku”
- 4) Mengungkapkan maksud “aku”.

eksplanasi diatas bisa dideterminasikan maka pada mengaplikasikan “Pesan Aku” tersebut adalah salah satu aturan yang ampuh bagi

³³ Slamet Dwi Priatmoko, “Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja Di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang”, Skripsi, (2011): 25, diakses pada tanggal 29 November 2020, <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://lib.unnes.ac.id/4034/1/8101.pdf&ved=2ahUKEwiqcOzyaftAhWylEsFHcvjBLUQFjAAegQIARAB&usg=AOvVaw3Yz4t5IiUi9Jb9vQCdd6hm>

mendalami apa yang ada dalam diri masing-masing perseorangan, ketika kondisi ini “Aku” disini perumpamaan menjadi diri individu yang dapat semua sesuatu hal yang sedang melanda diri setiap individu, sehingga bisa dikatakan jika ada permasalahan maka diri individu lah yang dapat menyelesaikannya sendiri.

Manz mengungkapkan bahwa upaya untuk meningkatkan kontrol sentiment yakni lewat disiplin jiwa, mengenai asas dalam melaksanakan lingkungan perasaan yaitu:

1) Menciptakan proses disiplin emosi

Ada sebagian metode dalam melaksanakan disiplin emosi yaitu: segera untuk mengidentifikasi pemicu perasaan, memperkirakan lingkungan dan kekuatan reaksi jasmani, mengidentifikasi pandangan dan harapan yang menyertai reaksi jasmani, memperhatikan komponen pribadi kita sendiri yang ringan untuk merespon kondisi, yang terakhir yaitu dengan membentuk alternatif keahlian emosi dan menggunakan kesukaaan dalam melawan resiko.

2) Pelajari karakteristik kunci disiplin emosi

Individu dalam mempelajari keunikan pusat keahlian dalam hal emosi sebelumnya wajib bisa melaksanakan persyaratan pusat disiplin emosi, diantaranya: hal utama yaitu terdapat kewajiban dan dorongan dalam melaksanakan metode disiplin emosi, disiplin emosi adalah salah satu metode yang efektif dalam mengendalikan hati, yakin terhadap proses keahlian emosi dan tentunya rajin dalam menggunakannya, pintar memilih beberapa alternatif untuk digunakan pada saat menghadapi permasalahan, dan kemampuan

beradaptasi untuk memperhalus proses disiplin emosi.³⁴

3) Pilihlah makna perasaan

Individu dalam hal ini wajib bisa berfikir seperti suatu hati bisa berpengaruh terhadap dirinya, dan seperti individu merasakan kesibukan secara bertentangan saat berada dibawah kontrol hati. Dapat di contohkan, jika kita merasakan penat, cukup dengan hati dan rasa cemas, kita akan merasakan aktivitas melalui metode lain ketika kita menjalani dengan penuh antusias, berfikir berpedoman, dan percaya diri.

4) Tingkatkan intelegensi emosional (EQ)

Peningkatan intelegensi emosional bisa dijadikan sumber kearifan, maka semakin meningkat EQ seseorang maka akan semakin baik pula dalam hal menyalurkan emosional yang ada dalam diri individu. Individu ketika di hadapkan oleh gangguan-gangguan yang membingungkan, dan dengan cara tersebut bisa digunakan untuk mengembangkan kemampuan seseorang agar berhasil dalam melewati kehidupan.

5) Rasakanlah perasaan

Seseorang bisa memahami sekaligus mempelajari dengan cara apa ketika perasaan kita tampak pada merasakan emosi diri, dengan dapat menafsirkan dan mempelajari maka seseorang bisa menentukan pilihan yang tepat supaya seseorang bisa measa lebih baik saat sedang emosi.

6) Melakukan latihan emosi

Bimbingan perasaan ini dengan memanfaatkan sebutkan kungfu emosi, adalah melalui individu menggunakan dorongan

³⁴ Slamet, "Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja Di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang", Skripsi, (2011): 26.

minus yang terdapat dari dalam diri yang nantinya dijadikan catatan bagi dorongan berarti bagi perubahan baik dalam diri.³⁵

7) Menahan “badai emosi”

Individu perlu memprediksi faktor komponen pencetus perasaan tersebut muncul, sehingga nanti dapat memastikan alternatif dalam meninggalkan dan menghalangi emosi pada saat emosi mengelabui dirinya, dijelaskan bahwa sebab terjadinya emosi yaitu: waktu istirahat cenderung kurang, masalah hormonal, makanan tidak cukup atau kurang bergizi untuk tubuh, dan serangkaian kejadian yang mengecewakan.³⁶

Penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa jika individu ingin meningkatkan kontrol emosi, maka dibutuhkan kedisiplinan emosi yang tepat. Kedisiplinan emosi melingkupi beberapa hal yang terkait melalui metode kontrol emosi, pengelolaan perasaan, dan suatu pemikiran di dalam individu, untuk itu individu yang mengontrol perasaan yaitu individu yang dapat mengendalikan perasaan dan dapat merombak pola pikirnya dalam kondisi apapun.

Goleman mengungkapkan bahwa usaha dalam meluaskan kontrol perasaan juga bisa dilakukan melalui hubungan terhadap individu lain yang ada di lingkungan sekitar, makin luas orang melaksanakan hubungan masyarakat, maka makin mengetahui dan memahami dalam hal situasi perasaan individu. Goleman dalam pendapatnya lain juga menjelaskan bahwa, seseorang yang pintar menempatkan diri dengan situasi dan kondisi perasaan maka seseorang itu mempunyai

³⁵ Slamet, “Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja Di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang”, Skripsi, (2011): 27.

³⁶ Grita, “Kontrol Emosi Pada Mahasiswa Yang Memiliki Tipe Kepribadian Introvert Di Yogyakarta”, Tugas Akhir Skripsi, (2017): 22.

kualitas emosional yang baik, lebih gampang untuk bermasyarakat serta pintar dalam menyesuaikan diri di lingkungannya.³⁷

Anggapan Goleman berikut bisa disimpulkan yaitu makin terus menerus seseorang berhubungan dengan individu lain, maka semakin mengethau dan memahami situasi emosional orang lain dan dapat melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan, sekaligus memiliki tingkat emosional yang baik. Individu orang lain dan dapat melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan, sekaligus memiliki tingkat emosionalitas yang baik.

B. Penelitian Terdahulu

Hasil penelitian terdahulu yang penulis temukan, penulis tidak menciptakan judul yang sama, namun penulis memperoleh referensi dari suatu kajian yang terdapat relevansi dalam judul yang diteliti. Sebagian penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian penulis sebagai berikut:

1. Annisa, “Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VII di SMP N 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”. Ditemukan analisis hasilnya yaitu peneliti menggunakan *pre-eksperimental design*, dan menggunakan bentuk *One-Group pretest-posttest design*. Adanya peningkatan kecerdasan emosional peserta didik digunakan rumus uji t atau *uji t paired simple t-test*. Hasil penyebaran angket dijadikan analisis awal untuk perumusan program konseling self-management dalam meningkatkan kecerdasan emosional, peserta didik kemudian di uji cobakan guna memperoleh keefektifan. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa efektif dan terdapat peningkatan

³⁷ Slamet, “Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja Di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang”, Skripsi, (2011): 29.

skor, dengan demikian peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional rendah mengalami perubahan setelah melaksanakan konseling *behavioral* teknik *self-management*. Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan *pretest-posttest design*, dan pengujiannya menggunakan rumus sama yaitu *uji t paired simple t-test*, dan yang paling terpenting yaitu sama-sama menggunakan konseling *behavioral* dan bertujuan agar peserta didik mampu mengelola emosinya dengan baik. Perbedaan dengan penelitian penulis yaitu dalam penelitian menggunakan *true eksperimen design*, dengan menggunakan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan teknik random, sedangkan dalam penelitian “Annisa” tersebut hanya digunakan kelompok kontrol saja, dan tidak dipilih secara random untuk sampel nya.

2. Ummu Habibah, “Konseling Kelompok Dengan Teknik *Reframing* Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa Di SMP Negeri 7 Sukoharjo Tahun Ajaran 2018/2019”. Analisis data dari penelitian, populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII, yang berjumlah 154 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku agresif siswa di SMP N 7 Sukoharjo sebelum dan sesudah diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* mengalami penurunan skor rata-rata sebesar 27 atau setara dengan 11%. Kenaikan skor ini memberikan pengaruh terhadap kategori yang diperoleh dari sebelumnya yang termasuk dalam kategori perilaku agresif tinggi menjadi sedang. Konseling kelompok teknik *reframing* menunjukkan tingkat keefektifan yang tinggi untuk mengurangi perilaku agresif siswa. Persamaan: dalam penelitian menggunakan teknik yang sama yaitu *reframing* (mengubah sudut pandang), dan dalam proses penelitiannya menggunakan *treatment* sehingga dalam hasilnya sama-sama

memberikan perubahan ketika sudah di berikan perlakuan dengan teknik reframing. Perbedaannya terletak pada teknik pengambilan sampel dalam penelitian Ummu Habibah dengan menggunakan *purposive sampling*, sedangkan dalam penelitian kali ini dengan teknik *random*.

3. M. Virgiawan dan Titin Indah Pratiwi, “Penerapan Strategi *Reframing* Untuk Meningkatkan Kemampuan Berfikir Positif Siswa Kelas X APK-2 SMKN 1 Surabaya”. Penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimental dalam bentuk *one group pre-test-post-test design*. Hasil *pre-test* yang menunjukkan terdapat 5 siswa yang termasuk dalam kategori berfikir positif rendah, Strategi reframing dilaksanakan selama 5 kali pertemuan, pemberian *reframing* dilaksanakan pada pertemuan ke empat dengan penambahan tugas rumah agar siswa dapat melatih dan mempraktikannya dirumah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa strategi reframing dapat dijadikan alternatif bagi siswa yang memiliki kemampuan berfikir positif rendah dalam hal apapun, yang mungkin saja bisa mengganggu kegiatan belajarnya ketika di sekolah, dengan menerapkan strategi reframing, siswa bisa mengubah sudut pandang mereka dan mengambil makna baru yang lebih positif. Persamaan penelitian ini dengan menggunakan teknik yang sama yaitu reframing, dengan memberikan *pre-test-post-test*. Perbedaan dalam mengambil sampel penelitian M. Virgiawan menggunakan *purposive sampling*, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan teknik *random*.
4. Ketut Dharsana, dan Nyoman Dantes, “Efektivitas Teori Konseling Kognitif Dengan Teknik *Restructuring Cognitive* Dan Teknik *Reframing* Terhadap *Self Exhibition* Di Kelas X SMK N 1 Tegalalang”. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *two factorial design*, yaitu eksperimen yang hampir semua taraf pada sebuah faktor dikombinasikan atau disilangkan dengan semua

taraf lainnya yang ada dalam eksperimen, menggunakan kuesioner sebagai metode pengumpulan data utama. Data dianalisis menggunakan anava dua jalur, pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik random sampling. Temuan ini memiliki implikasi bahwa, dalam penerapan kedua teknik konseling kognitif, baik itu teknik *restructuring cognitive* maupun *reframing*, hendaknya memperhatikan jenis kelamin siswa, agar *self-exhibition* (kebutuhan untuk menonjolkan diri bagi individu, yang meliputi kebutuhan untuk terlihat mengesankan, menjadi pusat perhatian, dan di dengar) masing-masing siswa bisa berkembang dengan optimal. Persamaan: ada salah satu persamaan dalam memberikan tekniknya yaitu teknik *reframing*, dan dalam pengambilan sampel menggunakan random, dalam pengambilan data juga sama dengan menggunakan kuesioner sebagai metode pengumpulan data utama. Perbedaan disini mulai dari tekniknya menggunakan dua teknik dalam penelitian Ketut Dharsana ini, analisis datanya juga berbeda menggunakan *two factorial design* yaitu hampir semua taraf pada sebuah faktor dikombinasikan atau disilangkan dengan semua taraf lainnya yang ada dalam eksperimen.

5. Ida Agustina dan Retno Lukitaningsih, “Penerapan Strategi *Reframing* Untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas VII-H SMP 1 Jogorogo Ngawi”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen. Menggunakan pre-test dan post-test untuk membandingkan keadaan sebelum diberikan perlakuan. Teknik analisis yang digunakan statistik non parametrik dengan uji tanda atau sign test. Uji tanda ini digunakan untuk mengetahui perbedaan hasil pengukuran awal dan akhir. Kondisi berlainan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah skor rendah diri siswa antara sebelum dan sesudah pemberian

konseling kelompok dengan strategi *reframing*. Hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan terhadap skor rendah diri siswa kelas VII-H SMP N 1 Jogorogo Ngawi antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan penerapan strategi *reframing*. Perubahan tersebut dapat dilihat dari skor pre-test dan post-test yang mengalami penurunan. Persamaan dari penelitian menggunakan teknik yang sama yaitu *reframing*, dengan memberikan pre-test dan post-test untuk membandingkan keadaan sebelum diberikan perlakuan. Perbedaan terletak pada teknik, analisis yang digunakan dalam penelitian Ida Agustina ini menggunakan statistik non parametik dengan uji tanda atau sign test. Sedangkan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *uji paired samples t-test*.

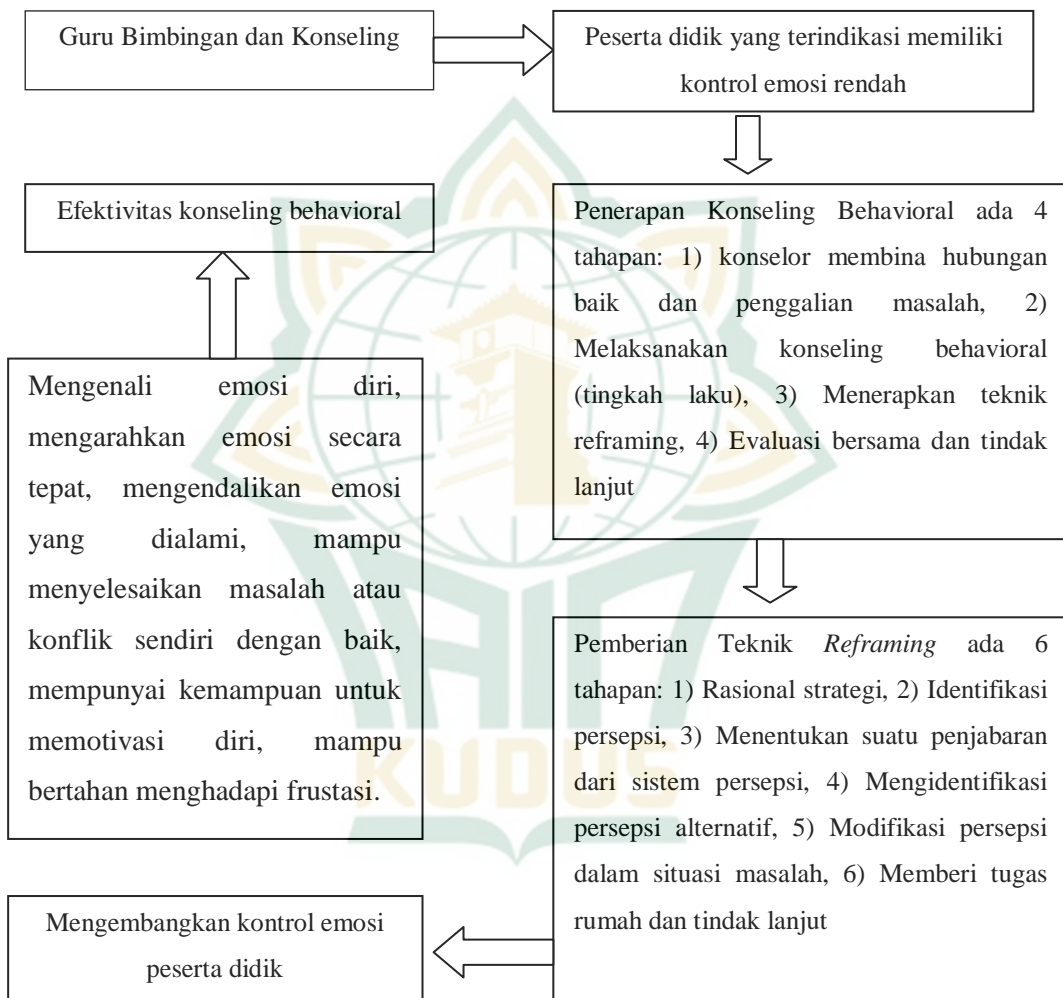
C. Kerangka Berfikir

Sugiyono dalam bukunya menyatakan bahwa, kerangka pemikiran merupakan model abstrak mengenai bagaimana kajian berkaitan bermacam-macam faktor yang telah dijabarkan dari suatu masalah yang penting.³⁸

³⁸ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, hlm 95.

Gambar 2.1

Kerangka Berfikir



Kerangka pemikiran di atas yaitu menggambarkan bahwa konseling behavioral melalui teknik *reframing* dapat mengembangkan kontrol emosi peserta didik. Pertama yaitu dengan bantuan guru BK untuk memberikan data anak-anak yang terindikasi mempunyai gangguan

kontrol emosi, lalu di berikan oleh peneliti, selanjutnya diterapkannya konseling behavioral melalui teknik *reframing* tersebut dalam memecahkan kontrol emosi peserta didik yang rendah, agar bisa mencapai tujuan bersama yaitu dapat mengembangkan kontrol emosi dengan ditandai peserta didik mulai bisa Mengenali emosi diri, mengarahkan emosi secara tepat, mengendalikan emosi yang dialami, ampu menyelesaikan masalah atau konflik sendiri dengan baik, memiliki kapasitas dalam membangkitkan diri, bisa kuat dalam menghadapi kekecewaan.

D. Hipotesis

Hipotesis secara etimologis diformasikan menjadi 2 kata, berikut berasal dari kata *hypo* dan *thesis*. *Hypo* bermakna terbatas dan *thesis* yaitu dasar, kedua istilah tersebut lalu diperguna dengan bersamaan jadi *hypothesis*, menurut bahasa Indonesia disebut dengan hipotesa lalu beralih sebagai hipotesis yang disini artinya ialah satu ikatan yang belum kurang atau hasil akhir yang lagi kurang detail, sehingga ingin didetailkan melalui pembuktian nyata hipotesis itu dengan pengkajian.³⁹

Hipotesis yang diuji disebut juga hipotesis nol (Ho) dan hipotesis alternatif (Ha). Hipotesis nol (Ho) didefinisikan sebagai tidak adanya divergensi sedang skala komunitas dengan representatif. Hipotesis alternatif (Ha) disini dijelaskan bahwa hipotesis guna petunjuk ada atau tidaknya mengenai komunitas dengan data representatif.⁴⁰

Berlandaskan penjabaran dari persoalan kajian dan olahan fikir yang sudah dibahas dalam pembahasan sebelumnya, maka hipotesis dalam pengkajian ini ialah sebagai berikut:

Ho : Teknik Reframing tidak efektif dalam mengembangkan kontrol emosi peserta didik di SMP Negeri 2 Kragan Rembang

³⁹ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Prenadamedia group, 2019). Hal 85.

⁴⁰ Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: Al-fabeta, 2013). Hal 87.

Ha : Teknik Reframing efektif dalam mengembangkan kontrol emosi peserta didik di SMP Negeri 2 Kragan Rembang

Tlak ukur ujian hipotesis didalam uji t yaitu:

Tolak Ho, jika $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ dan

Terima Ho, jika $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$

Mengenai hipotesis statistiknya ialah ditandai dengan berikut:

Ho : $\mu_1 = \mu_2$

Ha : $\mu_1 \neq \mu_2$

Keterangan:

μ_1 : Kontrol emosi peserta didik sebelum pemberian teknik reframing

μ_2 : Kontrol emosi peserta didik sesudah pemberian teknik reframing

