

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Obyek Penelitian

SMP Negeri 2 Kragan merupakan sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri yang sudah terakreditasi A, dan berlokasi di propinsi Jawa Tengah kabupaten Rembang dengan alamat jalan Sedan km. 1 Pandangan, tepatnya di kelurahan Sumber Gayam kabupaten Rembang Provinsi Jawa Tengah. Tahun berdiri sekolah SMP N 2 Kragan ini yaitu pada tanggal 5 Mei 1992.

Sekolah SMP ini dijuluki dengan sekolah ramah anak, bupati Rembang bapak Hafidz sendiri yang telah meresmikan. Sekolah ramah anak disini memiliki arti sekolah tersebut nantinya menjadi sekolah dampingan pelaksanaan program Yes I Do. Program Yes I Do ini tujuannya adalah untuk menciptakan anak agar terdidik lebih mandiri. Peserta didik diajak untuk aktif dalam berbagai hal, berorganisasi, yang pada intinya agar menghindari pernikahan usia dini.

Visi dan Misi SMP Negeri 2 Kragan

- Visi :
“Mewujudkan Sekolah yang Berakhlak Mulia, Berprestasi, dan Berwawasan Lingkungan”
- Misi :
 1. Memperluas keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa melalui penanaman etika pekerti dan program kegiatan keagamaan
 2. Memperluas performa akademik dan non akademik
 3. Memanifestasikan PAIKEM (Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan)
 4. Menumbuhkan keahlian anak didik melmpui aktivitas ekstrakurikuler dan pengembangan diri

5. Meningkatkan sikap nasionalis, mandiri, gotong-royong, dan integritas
 6. Mewujudkan sekolah ramah anak.
- Struktur Organisasi SMP Negeri 2 Kragan Rembang Tahun 2020/2021

Tabel 4.1
Struktur Organisasi SMP N 2 Kragan

No.	Jabatan	Nama
1.	Ketua Komite Sekolah	Drs. H. Hamzani Syarif
2.	Kepala Sekolah	Nursidhi, M.Pd
3.	WKS Urusan Kurikulum	Vita Kusmiati, S.Pd
4.	WKS Urusan Kesiswaan	Anwar Shodiq, S.Psi
5.	WKS SARPRAS & HUMAS	Widijanto, S.Pd
6.	Koordinator Tata Usaha	Munawaroh
7.	Kepala Perpustakaan	Mariyah, S.Pd
8.	Kepala Laboratorium	Wijarbi, S.Pd
9.	Pengelola LAB. IPA	Nur Suwatmi, S.Pd
10.	Pengelola LAB. Komputer	A. Rubianto, SH

- Tenaga Edukatif :
Nursidhi, M.Pd, Wijarbi, S.Pd, Nartoyo, S.Pd, Widijanto, Sri Murtini, S.Pd, Sa'bandzi, S.Pd, Dra. Sunarti, Mariyah, S.Pd, Dra. Turyanti Eny Prastuti, Siti Ertin Kumiasih, S.Pd, Khurrotun Ni'mah, S.Ag, Anwar Shodiq, S.Psi, Dwi Asmonah, S.Si, Joko Widakdo, S.Pd, Vita Kusmiati, S.Pd, Nur Suwatmi, S.Pd, Darojah, S.Pd, Atik Mu'awanah, S.Pd, Sugiyanto, Wayan Alfian, S.Pd, Sa'dissalam, S.Pd, Murtiningsih, S.Pd
- Tenaga Administratif :
Munawaroh, Sukaini, Yuli Hastuti, Arif Erwanto, Suwitono.

Aktivitas lokasi yang menunjukkan keislaman:

1. Sebelum pembelajaran dilakukan, peserta didik melakukan doa bersama yang dipandu oleh peserta didik lain dari ruang guru
2. Peserta didik yang terlambat masuk sekolah maka disuruh membaca surat-surat pendek
3. Shalat dzuhur berjamaah pada waktu istirahat siang
4. Pada saat bulan ramadhan, peserta didik juga diadakan pesantren ramadhan
5. Dilakukan acara maulid nabi di sekolah pada bulan maulid
6. Bakti sosial ke masyarakat sekitar sekolah
7. Dalam melakukan suatu konseling guru Bimbingan dan Konseling juga menganjurkan peserta didik jika memiliki masalah dan sedang emosi maka membaca istighfar, shalawat, menenangkan hati dengan shalat dll.

Biodata guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 2 Kragan Rembang:

1. Nama : Anwar Shodiq, S. Psi. S. Pd
 NIP : 197501092005011012
 NUPTK : 2441753654200002
 No. Seri Karpeg: M 213936
 Tempat/Tgl. Lahir: Rembang, 09 Januari 1975
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Pendidikan : S1
 Pendidikan Terakhir: Jenjang S1
 Jurusan : 1. Psikolog (UMS Surakarta)
 2. BK (UNNES)
 Jenis Guru : Guru Bimbingan dan Konseling
 Masa Kerja : 20 tahun
 No. HP : 082323354442
 Alamat Rumah : Plawangan 2/1 Kragan, Rembang
 Email : anwarety@gmail.com

Kompetensi :

Guru Bimbingan dan Konseling memiliki kompetensi,

1. Menguasai konsep dan asesmen untuk memahami kondisi kebutuhan dan masalah konseli (Menguasai teknik asesmen sesuai kebutuhan konseli, menyusun dan mengembangkan instrument asesmen untuk keperluan BK, dan menggunakan hasil asesmen dalam pelayanan BK dengan tepat)
 2. Dapat mengaplikasikan pendekatan/model jenis pelayanan Bimbingan dan Konseling)
 3. Merancang Program BK (Menganalisa kebutuhan konseli dan rencana pelaksanaan program BK)
 4. Memiliki kesadaran dan komitmen mengenai etika professional (Mendahulukan kepentingan konseli dari pada pribadi, dan menjaga kerahasiaan konseli)
 5. Menguasai konsep, memahami berbagai jenis dan metode penelitian, dan mampu merancang penelitian BK
2. Nama : Siti Wachidah Masfidyatur Rochmah, S.Pd
 Tempat/Tgl. Lahir: Rembang, 24 Februari 1989
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Pendidikan : S1 PPB-BK
 Pendidikan Terakhir: Jenjang S1
 Jurusan : PPB-BK
 Jenis Guru : Guru Bimbingan dan Konseling
 Masa Kerja : 9 tahun
 No. HP : 085641030771
 Alamat Rumah : Ds. Sumbersari, Jawa Tengah
 Email : sitiwachidahmr@gmail.com
 Kompetensi :
1. Dapat mengimplementasikan program BK secara komprehensif (melaksanakan kolaborasi dengan pihak lain)
 2. Menguasai teknik asesmen sesuai kebutuhan konseli, menyusun dan mengembangkan instrument asesmen untuk keperluan BK, dan

- menggunakan hasil asesmen dalam pelayanan BK dengan tepat
3. Dapat mengaplikasikan pendekatan/model jenis pelayanan Bimbingan dan Konseling
 4. Memiliki kesadaran dan komitmen mengenai etika professional (Mendahulukan kepentingan konseli dari pada pribadi, dan menjaga kerahasiaan konseli).

2. Analisis Data

a. Hasil Uji Validitas

Uji kebenarahn tersebut memiliki tolak ukur digunakan susunan pernyataan dapat disebut akurat dengan ketentuan rhitung masih banyak dari pada rtabel. Untuk memahami rhitung, pengkaji dalam bantuan perangkat SPSS *for windows* 16, demikian untuk rtabel penelaah memeriksa di tabel dengan mengetahui lebih dulu tingkat keleluasaannya (*degree of freedom*). Pada kajian berikut penetapan rtabel di dapat didapat melalui rumus $df = (n-2)$ yaitu $50-2 = 48$ melalui ketentuan 5% sehingga didapat perolehan rtabel sejumlah 0,284. Perolehan keakuratan suatu faktor digambarkan sebagai berikut:

Tabel 4.2

Hasil Uji Validitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

Tabel 4.3
Hasil Validitas Instrumen

No. Item	R tabel	R hitung	Keterangan
1	0,284	0,417	Valid
2	0,284	0,324	Valid
3	0,284	0,424	Valid
4	0,284	0,438	Valid
5	0,284	0,339	Valid
6	0,284	0,512	Valid
7	0,284	0,509	Valid
8	0,284	0,524	Valid
9	0,284	0,442	Valid
10	0,284	0,383	Valid
11	0,284	0,494	Valid
12	0,284	0,475	Valid
13	0,284	0,611	Valid
14	0,284	0,509	Valid
15	0,284	0,364	Valid
16	0,284	0,625	Valid
17	0,284	0,312	Valid
18	0,284	0,524	Valid
19	0,284	0,357	Valid
20	0,284	0,647	Valid
21	0,284	0,288	Valid
22	0,284	0,463	Valid
23	0,284	0,378	Valid
24	0,284	0,465	Valid
25	0,284	0,543	Valid
26	0,284	0,572	Valid
27	0,284	0,328	Valid
28	0,284	0,364	Valid
29	0,284	0,449	Valid
30	0,284	0,315	Valid

Sumber data: Output SPSS *for windows* 16

Berlandaskan nilai tersedia pada daftar diatas memperlihatkan bahwa item mempunyai skor bahwa rhitung lebih banyak dari rtabel

(0,284). Dengan demikian pernyataan-pernyataan yang dipakai pada faktor kontrol emosi dapat dikatakan benar dan data tersebut dapat dipakai dalam uji berikutnya.

b. Hasil Uji Reliabilitas

Selain uji validitas, instrument dalam penelitian perlu dilakukan uji reliabilitas. Uji reliabilitas menunjukkan akurasi, ketepatan dan konsistensi kuesioner dalam mengukur variabel. Hasil uji reliabilitas pada penelitian ini akan tersaji pada tabel 4.4.

Tabel 4.4
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.904	30

Sumber data: output SPSS *for windows* 16.

Sugiyono mengatakan bahwa kriteria bahwa instrument dikatakan reliabel, apabila nilai yang di dapat dalam proses pengujian dengan uji statistik *Cronbach's Alpha* > 0,700. Dari hasil perhitungan di dapat bahwa nilai *cronbach's alpha* dari variabel kontrol emosi lebih dari 0,700. Hal tersebut berarti variabel dikatakan layak dan kuat untuk dibuat penelitian. Artinya semua nilai dapat dipercaya dan dapat diandalkan walaupun digunakan berkali-kali akan memberikan hasil yang sama.

c. Hasil Uji Normalitas

Kajian kali ini penelaah melaksanakan uji normalitas dengan menelaah perolehan *Kolmogorov-Smirnov* disebabkan total subjek minimal dari 50. Inti dari penetapan kesimpulan yaitu menurut probabilitas > 0,05 jika diperoleh hasil dari uji normalitas di atas probabilitas atau $P > 0,05$ jadi bisa ditetapkan yaitu contoh pengedaran standar. Demikian pemaparan

perolehan uji normalitas penelaah melalui pengetahuan pendapatan *kolmogorov-smirnov*.

Tabel 4.5

Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

Kelompok		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Perilaku Kontrol Emosi	Pre Test Eksperimen	.246	8	.167	.896	8	.266
	Pre Test Kontrol	.168	8	.200*	.942	8	.631
	Post Test Eksperimen	.161	8	.200*	.943	8	.646
	Post Test Kontrol	.165	8	.200*	.959	8	.802

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Penjelasan berikut dijabarkan skor sig kolmogorov-smirnov ialah lebih banyak skor peluang 0,05 maka bisa diambil perolehan bahwa contoh pada kajian ini berstandart normal.

d. Hasil Uji Homogenitas

Kajian kali ini peneliti memberikan hasil uji homogenitas. Landasan dalam pengambilan hasil akhir ialah berlandaskan peluang > 0,05 jika diperoleh perolehan dari uji homogenitas di atas peluang atau $P > 0,05$ maka bisa disimpulkan bahwa sampel berdistribusi Normal. Berikut pengkaji paparkan perolehan uji homogenitas melalui skor sig.

Tabel 4.6
 Hasil Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variance

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Based Perilaku on Kontrol Mean Emosi	.045	1	14	.835
Based on Median	.044	1	14	.837
Based on Median and with adjusted df	.044	1	11.995	.837
Based on trimmed mean	.045	1	14	.835

Dari penjelasan berikut disajikan bahwa pendapatan merupakan lebih besar dari nilai pendapatan 0,05 maka bisa di simpulkan dengan contoh pada kajian ini pendedaran normal.

e. Hasil Uji Paired Samples T-test

Menurut hasil uji *t paired samples t-test*, pengarahan behavioral melalui metode *reframing* dalam meingkatkan kontrol emosi pelajar didik, perhitungan kontrol emosi pelajar didik dilaksanakan dengan memakai *SPSS for windows 16*, di peroleh hasil yang ditunjukkan pada tabel dibawah:

Tabel 4.7
 Hasil Uji Paired Samples T-test
Paired Samples Test

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Paired Sample 1: Pre_Test - Post_Test	-29.250	13.467	4.761	-40.509	-17.991	-6.143	7	.000

Dengan demikian tingkat kontrol emosi peserta didik di SMP N 2 Kragan Rembang memperoleh modifikasi sehabis dilakukan pengarahannya *behavioral* melalui metode *reframing*, dan sig $0,00 < a = 0,05$ jadi bisa ditetapkan dengan pengarahannya *behavioral* melalui metode *reframing* berdampak secara selevan dengan mengembangkan kontrol emosi anak didik di SMP Negeri 2 Kragan Rembang.

Berdasarkan perolehan tabel keluaran perolehan “Paired Samples T-test” berikut, diberikan nilai thitung bernilai negatif ialah diperoleh angka -6.143. thitung ditandai negatif ini dikarenakan nilai rata-rata dari kontrol emosi sebelum kurang dari pada kebanyakan perolehan setelahnya, dengan situasi masalah berikut ini diketahui perolehan angka thitung kurang dari diperoleh dengan nilai lebih dari, maka disini perolehannya ialah thitung 6.143. Maka dapat disimpulkan bahwa thitung > ttabel dengan nilai $6.143 > 2.306$ maka hasil uji mengatakan berikut pengarahannya tingkah laku melalui metode

reframing efektif dalam mengembangkan kontrol emosi anak didik di SMP N 2 Kragan.

Dari perolehan uji t, perolehan yang didapat ditunjukkan dengan diadakan peralihan jumlah nilai kontrol emosi sesudah dilakukannya teknik *reframing*. anak didik yang mulanya mempunyai nilai rendah, sesudah dilakukan layanan pengarahan melalui metode *reframing* ada perbedaan perubahan nilai. Jadi kesimpulan dari hasil uji tersebut mengatakan mengenai pengarahan tingkah laku melalui metode *reframing* tepat dalam mengembangkan kontrol emosi anak didik di SMP Negeri 2 Kragan Rembang.

3. Tahap Pelaksanaan Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik *Reframing*

Tahapan berikut konselor sudah bekerjasama terlebih dahulu melalui pengarahan BK dalam memberi informasi terhadap anak didik yang akan datang untuk melakukan jadwal konseling, dikarenakan pandemi seperti ini, jadi peserta didik dibuatkan jadwal satu hari hanya 2 peserta didik untuk melakukan proses konseling setiap satu kali pertemuan. Jadi nanti masing-masing anak pada kelompok eksperimen ada 4 kali pertemuan dan setiap anak akan melakukan pertemuan sampai nanti hari terakhir di pertemuan ke 4, sedangkan untuk kelompok kontrol nanti hanya ada 2 kali pertemuan saja. Sebelumnya pelaksanaan konseling juga peserta didik sudah diperintahkan untuk mengisi angket dan dikasih *pre-test* untuk mengambil sampel yang memiliki skor rendah untuk dikonselingi.

Mengenai langkah-langkah implementasi pengarahan behavioral metode *reframing* ialah:

1. Pertemuan pertama

Pertemuan kali ini konselor membina hubungan baik dengan konseli, memulai mengenal satu sama lain, memberikan penjelasan bagaimana konseling, asas-asas konseling dan juga yang terpenting adalah

penggalian masalah terhadap peserta didik untuk di selesaikan dan di cari solusi bersama. Pada pertemuan kali ini konselor juga membentuk destinasi dalam ketentuan yang disesuaikan, melepaskan gangguan, serta memenuhi ketentuan otak-atik dengan teknik *reframing*. Perolehan pertemuan berikut bisa dipaparkan dengan terdapat deskripsi kurang baik di dalam individu.

2. Pertemuan kedua

Pertemuan kedua ini konselor mulai memberikan tahapan-tahapan konseling behaviorial (tingkah laku), tahapan kedua sinkron apabila langkah terdapat di bagian teknik *reframing* yang telah digunakan, yaitu mulai dari konselor menerapkan rasional strategi, telaah pemikiran dan jiwa individu yang dalam situasi ada gangguan, menentukan suatu penjabaran dari sistem persepsi, mengidentifikasi persepsi alternatif, dan yang terakhir modifikasi persepsi dalam situasi masalah. Konselor memberikan semua tahapan tersebut kepada peserta didik untuk dilakukan secara bersama-sama demi mencapai tujuan.

3. Pertemuan ketiga

Proses ketiga ini adalah tahapan konselor dan konseli dalam memberikan inti dari tujuannya, yaitu mengubah sudut pandang peserta didik yang negatif ke dalam suatu yang positif melalui proses konselingnya. Pada pertemuan ketiga pendidik menjajaki individu yang bermasalah untuk menentukan sikap, pola pikir, dan suatu pemikiran yang hendak di diaman atau diusut sedikit demi sedikit dan menyusun kembali sesuatu yang ingin diubah. Konselor mulai menyadarkan konseli sedikit demi sedikit untuk mengubah sudut pandang negatif ke positif, melakukan pengenalan dan perumpamaan sesuatu untuk melakukan

tindakan positif, agar konseli mulai menyadari sudut pandang yang ada dalam dirinya.

4. Pertemuan keempat

Pada pertemuan keempat konselor memimpin konseli untuk melakukan tahap evaluasi bersama mengenai teknik yang sudah diterapkan dalam menyelesaikan permasalahannya, dan juga disini konseli sudah mulai menceritakan bagaimana ia menerapkan apa yang sudah di dapatkan di dalam proses konseling kedalam kehidupannya sehari-hari, sekaligus melakukan suatu tindak lanjut agar teknik yang sudah berhasil diterapkan bisa di gunakan dan diterapkan.

B. Pembahasan

Berlandaskan pengkajian dari Annisa dalam judul “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” di dapati bahwa konseling *behavioral* melalui *metode Self-Management* dapat meluaskan kecerdasan emosional amat didik. Hasil penelitian terbilang sama dalam hal hasil pengkajian yang didapat, yaitu konseling *behavioral* melalui metode *reframing* bisa mengembangkan kontrol emosi anak didik, persoalan ini bisa dipilih dengan adanya perolehan sebelum dan setelah dilakukan pemberian konseling *behavioral* melalui metode *reframing*.¹

Analisis data pada pengkajian dari skripsi “Annisa” untuk mengetahui keefektifan percobaan, adanya pengembangan kecerdasan emosional anak didik bisa dilakukan dengan *pengujian t paired simple t-test*, kajian data ini dilakukan dengan dukungan alat SPSS versi 17.

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”, Skripsi, (2018)”: 91.

Hasil pemberian pernyataan dijadikan kajian pertama kali untuk pengambilan program layanan *self-management* untuk memperluas intelektual emosi, anak didik lalu di uji dengan tujuan agar mendapatkan kecocokan. Berdasarkan kajian tersebut hasil penelitian ditarik hasil bahwa cocok dan ditemukan perkembangan hasil dari ujinya, dan begitu anak didik yang mempunyai intelektual emosi kurang mengalami peralihan setelah melakukan konseling *behavioral* teknik *self-management*.

Kejadian ini ditetapkan dari peralihan tingkah laku anak didik dengan setiap dilakukannya aktivitas pengarahan kelompok dan tingkah laku untuk aktivitas perhari ditandai lancar berkomunikasi, bisa mengeluarkan sikap perasa melalui teman sepentara, bisa mengendalikan perasaan dengan tepat dan bisa saling membantu dalam satu kelompok.

Peneliti dalam hal ini terdapat kemiripan dalam mengetahui keberhasilan eksperimen, yaitu rumus dan hasilnya pun mengalami peningkatan diantara sebelum & setelah dikasih tindakan. Hasil dari penelitian bisa disimpulkan efektif dan terdapat perbedaan yang signifikan, peningkatan skor dari rendah ke tinggi juga dapat disimpulkan bahwa peserta didik ketika sudah dilakukan atau dikasih perlakuan melalui teknik *reframing* tersebut mengalami perubahan, sehingga hasil dari penelitian ini adalah anak didik mempunyai kontrol emosi kurang melalui proses modifikasi sesudah melakukan pengarahan *behavioral* melalui metode *reframing*.

Perubahan dari anak didik yang mempunyai dari tingkah anak didik dalam menyikapi sesuatu ketika sedang dalam keadaan marah dan emosi. Waktu dikasih tugas rumah peserta didik mampu menerapkan dan sudah mulai bisa membedakan antara perilaku yang negatif dan perilaku yang positif. Mampu mengontrol sedikit demi sedikit emosi dalam dirinya, dan dapat menerapkan apa yang sudah di dapat setelah melakukan konseling. Peserta didik juga sudah mulai mampu mengelola emosinya dengan baik.

Situasi ditunjukkan pada proses konseling individu dengan peserta didik (kelompok eksperimen), yang di dalamnya terdapat peserta didik yang menunjukkan kontrol emosi dalam dirinya. Peserta didik yang tergolong dalam kelompok eksperimen ini diambil dari perolehan peserta didik yang terindikasi kontrol emosinya paling rendah yang berjumlah 8 peserta didik, dari 8 peserta didik tersebut hasil konseling menunjukkan kontrol emosi sebagai berikut:

Salah satu sampel pada proses konseling dengan kelompok eksperimen yang menunjukkan kontrol emosi. Pada proses konseling, peserta didik mengatakan bahwa ketika memiliki suatu masalah akan difikir berlarut-larut dan misalnya ada sesuatu yang tidak enak di hati langsung marah-marah dengan orang yang ada disekitarnya.

Selanjutnya, ada lagi peserta didik ketika mau izin kepada orang tuanya untuk main keluar bersama temannya, dan ternyata tidak diberi izin oleh orang tua, maka anak tersebut akan marah dan meninggalkan orang tuanya tanpa memikirkan baik dan buruknya sesuatu ketika tidak diberi izin oleh orang tua.

Kontrol emosi pada kelompok eksperimen:

Mudah tersinggung, kurangnya rasa empati terhadap teman dan orang sekitar, belum bisa mengarahkan emosi secara tepat, belum bisa mengendalikan emosi, kurang percaya diri terhadap hasil yang diperoleh, kurangnya rasa saling tolong menolong, ketika emosi muncul akan marah dan nangis, berkata kasar ketika emosi, marah dengan orang lain jika emosi, mudah sakit hati (pendendam), membanting sesuatu jika emosi.

Permasalahan selanjutnya yaitu bagaimana kontrol emosi anak didik di SMP Negeri 2 Kragan Rembang. Sebelum dilaksanakan layanan pengarahan individu melalui metode *reframing*, kemampuan kontrol emosi anak didik di SMP Negeri 2 Kragan Rembang ini termasuk cukup kurang. Hal ini dibuktikan dari tingkah laku sehari-hari peserta didik dan juga diperkuat dalam hasil akhir melalui percakapan guru BK merincikan bahwa, dikatakan rendah ditunjukkan dengan peserta didik seperti murung

tanpa alasan yang kurang tepat, gaduh dalam waktu jam pelajaran berjalan, gampang marah ketika bersama orang lain yang tidak sesuai, gampang tidak enak hati, belum bisa menghadapi situasi jiwanya ketika hadapkan pada salah satu permasalahan, emosi jika di kenahi marah, berfikiran keras dan mudah menyerah, minim konsen dalam sekolah, individual, dan lain-lain.²

Persoalan seperti ini bukanlah persoalan yang sederhana dan mudah, peserta didik yang memiliki kontrol emosi yang rendah akan mengalami hambatan untuk mengekspresikan emosinya secara tepat dan wajar pada suatu kondisi tertentu, termasuk ketika individu tersebut dihadapkan pada situasi yang sulit dalam permasalahan hidupnya. Permasalahan ini peneliti menggunakan tindakan pengarahannya tingkah laku melalui metode *reframing*, dengan memanfaatkan layanan dan teknik tersebut nanti peserta didik dapat memahami bagaimana cara untuk memberikan cara pandang yang berbeda dan tentunya lebih positif dari sebelumnya dan lebih bisa mengontrol emosi yang ada dalam diri individu agar mencapai kehidupan yang efektif sehari-hari.

Penanganan diri sangat berkaitan dengan dengan situasi kejiwaan individu. Seseorang apa bila pintar dalam mengelodalikan diri, maka akan dapat mengatur diri dengan efisien, karena mereka mengungkapkan perasaan jengkel yang muncul pada dirinya dengan baik, tepat dan benar, berbeda dengan individu yang dalam pengendalian emosi tidak dapat mengekspresikan perasaan, maka akan cenderung timbul emosi secara berlebihan. Seluruhnya anak didik mempunyai kesulitan mengenai kendali dirinya sendiri anak didik lebih cepat murka untuk memberikan suatu perlakuan kepada orang-orang sekitar agar memahami keadaan dirinya. Tingkah laku seperti ini sering

² Anwar Shodiq, wawancara dengan guru BK Kelas VIII di SMP Negeri 2 Kragan Rembang, 15 Maret 2021.

terjadi karena adanya kegelisahan terhadap individu sendiri dapat kelihatan dalam suatu anggapan yang kurang lazim.³

Penelitian kali ini selain dibuktikan demi perolehan tanya jawab melalui pengarahan BK SMP 2 Kragan Rembang juga dibuktikan dari hasil penyebaran angket dari semua populasi yang perolehannya setelah di olah data menunjukkan bahwa permasalahan kontrol emosi peserta didik tergolong rendah, yaitu dengan perolehan skor tinggi 18% dengan jumlah pemilih 9, sedang 28% dengan jumlah pemilih 14, rendah 54% dengan jumlah pemilih 27, dari hasil olah data inilah permasalahan kontrol emosi peserta didik di SMP Negeri 2 Kragan Rembang diketahui, yaitu tergolong rendah.⁴

Dengan adanya layanan konseling behavioral melalui teknik *reframing* ini maka peserta didik diharapkan dapat mencapai aspek-aspek pertumbuhan kontrol emosinya berupaya terkontrol perasaannya, mengenali emosi diri, mengarahkan emosi secara tepat, mengendalikan emosi yang dialami, berupaya menentukan persoalan atau perpecahan individu dengan tepat, mempunyai kemampuan dalam menyemangati individu, dan mampu bersikeras mengalami kegagalan. Sehingga setelah pemberian layanan tersebut menjadikan peserta didik untuk memotivasi dirinya agar mencapai suatu keberhasilan dan yang paling utama yaitu dapat mengontrol emosi yang ada dalam dirinya.

³ Uswah Amini, "Meningkatkan Kemampuan Siswa Dalam Membangun Kontrol Emosi Siswa Melalui Layanan Penguasaan Konten Di MAN 3 Medan Tahun Ajaran 2017/2018", hlm. 94.

⁴ Hasil penyebaran angket oleh seluruh populasi peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Kragan Rembang.