

**Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Teknik *Reframing*  
Sebagai Upaya Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja di SMP Negeri 14  
Palu**

**Putri Inayah<sup>1</sup>, Ridwan Syahran<sup>2</sup>, Azam Arifyadi<sup>3</sup>, Dhevy Puswiartika<sup>4</sup>**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas

Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako

putriinayah2808@gmail.com

**ABSTRACT**

*This study aims to identify the effect of providing individual counseling services on reframing techniques to improve adolescent emotional regulation in students at SMP Negeri 14 Palu. The subjects of this study were class VIII students at SMP Negeri 14 Palu with 6 samples divided into 2 groups, namely 3 samples in the experimental group and 3 samples in the control group. The instrument used is a Likert scale questionnaire consisting of 24 items which is an instrument adapted by researchers based on aspects of emotion regulation theory according to Gratz and Roamer 2004. The data that has been obtained is then processed and analyzed using descriptive and inferential methods with the Mann Whitney Test formula. The results of descriptive analysis show that before the provision of individual counseling services reframing techniques there were 6 students who had emotional regulation that was not included in the high classification. After being given individual counseling services, reframing techniques, there were 3 students in the experimental group who experienced a significant increase in emotional regulation compared to 3 other students in the control group. The results of the inferential analysis indicate that the obtained significance value is 0.043, which means that the significance value is  $< 0.05$ . So it can be concluded that the null hypothesis ( $H_0$ ) which reads "The Level of Emotion Regulation of Adolescents at SMP Negeri 14 Palu After Being Given the Treatment of Individual Counseling Services Reframing Technique is Not Higher Than Before Being Given the Treatment" was rejected. This proves that individual counseling services reframing techniques are effective in improving the emotional regulation of students at SMP Negeri 14 Palu.*

**Keywords:** Individual Counseling, Reframing Technique, Emotion Regulation

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian layanan konseling individu teknik *reframing* guna meningkatkan regulasi emosi remaja pada siswa di SMP Negeri 14 Palu. Subjek dari penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 14 Palu dengan 6 orang sampel yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu 3 orang sampel pada kelompok eksperimen dan 3 orang sampel pada kelompok kontrol. Adapun instrumen yang digunakan adalah angket skala *likert* yang terdiri dari 24 item yang merupakan instrumen yang diadaptasi oleh peneliti berdasarkan aspek teori regulasi emosi menurut Gratz dan Roamer 2004. Data yang telah diperoleh kemudian diolah dan dianalisis menggunakan metode deskriptif dan inferensial dengan rumus *Mann Whitney Test*. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebelum pemberian layanan konseling individu teknik *reframing* terdapat 6 orang siswa yang

memiliki regulasi emosi yang tidak masuk dalam klasifikasi tinggi. Setelah diberikan layanan konseling individu teknik *reframing* terdapat 3 orang siswa pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan regulasi emosi yang signifikan dibandingkan 3 orang siswa lainnya pada kelompok kontrol. Hasil analisis inferensial menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh yaitu 0,043 yang berarti bahwa nilai signifikansi  $< 0.05$  maka hipotesis nol ( $H_0$ ) yang berbunyi "Tingkat Regulasi Emosi Remaja Di SMP Negeri 14 Palu Sesudah Diberikan Perlakuan Layanan Konseling Individu Teknik *Reframing* Tidak Lebih Tinggi Dibandingkan Sebelum Diberikan Perlakuan" ternyata ditolak. Hal ini membuktikan bahwa layanan konseling individu teknik *reframing* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa di SMP Negeri 14 Palu.

**Kata Kunci:** Konseling Individu, Teknik *Reframing*, Regulasi Emosi

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Individu pada masa remaja berharap dapat menemukan jati diri, mengembangkan potensi yang dimiliki, memperluas lingkungan sosial dan mempersiapkan diri untuk memasuki masa dewasa. Akan tetapi, harapan dari para remaja tidak dapat terwujud dengan mudah karena terdapat beberapa perubahan dalam hidup remaja, seperti perubahan dalam fisik, emosi dan psikososial. Perubahan emosi yang terjadi pada masa remaja mempunyai pengaruh besar dalam kehidupan para remaja (Tejena dan Sukmayanti, 2018:371). Emosi remaja cenderung meledak-ledak sehingga menyulitkan remaja sendiri dan lingkungan sekitar remaja terutama orangtua dan guru dalam memahami diri remaja (Sarwono, 2013). Dengan demikian, remaja memerlukan suatu kemampuan dari dalam diri untuk dapat mengelola emosi negatif agar dapat melewati masa remaja dengan baik atau yang disebut kemampuan regulasi emosi (Tejena dan Sukmayanti, 2018:371).

Regulasi emosi adalah serangkaian kemampuan yang dimiliki individu dalam memonitor emosinya, mengetahui emosinya dan mengevaluasi emosinya untuk mencapai tujuan tertentu. Kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh individu akan membantu individu untuk mengelola emosi yang negatif sehingga individu dapat mengendalikan diri agar tidak terlibat dengan perilaku kenakalan remaja (Choirunissa dkk, 2018:237).

Dilansir dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (2019) sepanjang bulan Januari sampai April 2019 sebanyak 37 kasus kenakalan remaja diberbagai jenjang pendidikan. Masalah lainnya sering kali dilakukan remaja melakukan tawuran pelajar, bolos sekolah, dan pencurian. Hal ini disebabkan oleh rendahnya kemampuan regulasi emosi pada remaja (Hardin dan Nidia, 2022:2).

Berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 14 Palu melalui wawancara dengan guru bimbingan konseling, ditemukan informasi bahwa terdapat beberapa siswa yang memiliki regulasi emosi yang rendah. Hal ini ditandai dengan adanya perilaku siswa yang suka untuk menutupi dirinya ketika disekolah, mudah tersinggung dalam bersosial, dan ada beberapa kasus tindakan *bullying*, serta terdapat perilaku agresif seperti mudah marah pada beberapa siswa. Beberapa contoh kasus di atas termasuk dalam kriteria aspek regulasi emosi yang rendah.

Sejalan dengan permasalahan di atas peran guru bimbingan konseling yaitu memberikan pelayanan responsif kepada siswa untuk meningkatkan regulasi emosi salah satunya dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik "*Reframing*" yang dimana diperlukan terapi kognitif-perilaku yang dipelopori oleh Ellis dan Beck dengan premis dasar bahwa tekanan psikologis terjadi karena faktor kognitif yang maladaptif sehingga menimbulkan masalah perilaku dan emosional yang selalu berkaitan (Rahadiz, dkk, 2022:30). *Cognitive behavioral therapy* (CBT) dapat membantu individu dengan permasalahan: *Borderline Personality Disorder, Panic Disorder, Depression, Childhood Anxiety, Chronic Fatigue, Personality Disorders, Generalized Anxiety, Eating Disorder*, dan *Anger/Aggression/Emotional Problem*. Sejalan dengan isu tersebut CBT dapat membantu individu yang mengalami permasalahan emosi khususnya individu yang mengalami kekerasan emosional, agar individu dapat meningkatkan emosi positif atau mengontrol emosi negatif dengan strategi yang efektif dan adaptif pada individu (Rahadiz, dkk, 2022:30). Salah satu teknik dalam CBT adalah teknik "*Reframing*" yang digunakan untuk mengubah suatu konsep atau setting emosi atau cara pandang dalam kaitannya dengan suatu peristiwa dan menempatkannya di frame atau bingkai yang sama baiknya atau bahkan lebih baik untuk mengubah seluruh maknanya (Nawantara, dkk, 2016:194)

Dengan demikian, layanan konseling individu dengan teknik *reframing* diharapkan dapat membantu siswa dalam meningkatkan regulasi emosi, sehingga terhindar dari berbagai tindakan atau perilaku maladaptif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti mencoba mengkajinya melalui penelitian yang berjudul "*Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Teknik Reframing Sebagai Upaya Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja Pada Siswa Di SMP Negeri 14 Palu*".

## **TINJAUAN LITERATUR**

### **Regulasi Emosi**

Regulasi emosi adalah proses kompleks yang bertanggung jawab untuk memulai, menghambat, atau memodulasi emosi seseorang dalam menanggapi situasi tertentu (Gross, dalam Gardner dkk, 2017). Sejalan dengan pendapat Gross (2014) yang menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan suatu proses pembentukan emosi seseorang, emosi yang dimiliki, dan pengalaman atau bagaimana seseorang mengekspresikan emosi. Karena itu, regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi itu sendiri diatur, bukan bagaimana emosi mengatur sesuatu yang lain.

Terdapat empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi individu menurut Gratz dan Roemer (2004) yaitu: Pertama, *Control Emotional Responses* (kontrol respon emosi) yaitu kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat. Kedua, *Acceptance Of Emotional Response* (penerimaan emosi). Merupakan kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak malu

merasakan emosi tersebut ketika menghadapi permasalahan. Ketiga, *Engaging In Goal Directed Behavior* (keterlibatan perilaku bertujuan) merupakan kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berkonsentrasi, berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik. Keempat, *Strategies To Emotion Regulation* (strategi regulasi emosi) yaitu keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan. Keyakinan bahwa tidak ada keterbatasan dalam mengelola emosi secara efektif ketika dihadapkan pada situasi dengan emosi negatif.

Regulasi emosi yang buruk dapat terjadi karna dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kenyamanan serta keharmonisan di lingkungan keluarga, teman, maupun masyarakat, pola asuh yang diberikan oleh keluarga, pengalaman hidup termasuk didalamnya peristiwa traumatik yang di alami oleh individu sebelumnya, usia, dan perubahan jasmani yang lebih mengarah ke perubahan negatif.

## **Konseling Individu Menggunakan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Teknik *Reframing***

Konseling individu adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli (Hellen, 2005:84). Menurut Prayitno (2004) layanan konseling individual bermakna layanan yang di selenggarakan oleh guru bimbingan dan konseling (Konselor) terhadap seorang siswa (Konseli) secara tatap muka dalam rangka pengentasan masalah pribadi konseli. Pratama (2020) berpendapat bahwa tujuan layanan konseling individu adalah agar konseli mampu memahami kondisi dirinya sendiri, apa yang sedang ia alami, paham betul permasalahan yang dia hadapi, serta memahami kekuatan dan kelemahan dirinya sendiri sehingga konseli mampu mengatasinya secara mandiri.

Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* atau di singkat menjadi CBT menurut Mahmud & Kustiah (2012:17) merupakan aplikasi dari berbagai variasi teori belajar dalam menangani konseli keluar dari kesulitannya dalam berbagai kehidupan dan pengalamannya. Sedangkan menurut Wilding & Milne (2013:19) "CBT adalah model teoretis yang menghubungkan pikiran dengan emosi dan perilaku". Pendapat lain juga mengatakan bahwa "Konseling *cognitive behavioral* adalah sebuah pendekatan yang tumbuh dari perkembangan dalam psikologi *behavioral* dan *cognitive*" (McLeod, 2010:174). Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) menghubungkan pikiran, perasaan, dan perilaku satu sama lain. Jika pikiran seseorang negatif, maka emosi juga menjadi negatif dan berdampak negatif pada tubuh. Sebaliknya, jika pikiran seseorang positif maka emosi pun menjadi positif dan mengarah pada perilaku yang positif juga.

Menurut Froggart (2009) "Reframing merupakan salah satu pendekatan dari metode *Cognitive Behaviour* yang bertujuan mereorganisir konten emosi yang dipikirkannya dan mengarahkan atau membingkai kembali ke arah pikiran yang

rasional, sehingga dapat mengerti berbagai sudut pandang dalam konsep diri atau konsep kognitif dalam berbagai situasi." Menurut Darminto (2007) teknik reframing digunakan untuk membantu konseli membentuk atau mengembangkan pikiran lain yang berbeda tentang dirinya. Sedangkan menurut Cormier (2008: 346) "*Reframing (sometimes also called relabeling) is an approach that modifies or structures a client's perceptions or view of a problem or a behavior*". Yang berarti bahwa reframing (yang disebut juga dengan membingkai ulang) yaitu suatu pendekatan yang mengubah atau menyusun kembali persepsi konseli atau cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku. teknik *reframing* terdiri dari enam tahap yang dimulai dari tahap rasional, kedua tahap identifikasi persepsi, ketiga tahap menguraikan peran dari fitur-fitur persepsi terpilih, keempat tahap identifikasi persepsi alternatif, kelima tahap modifikasi persepsi dalam situasi masalah, dan terakhir pergantian persepsi.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Metode penelitian kuantitatif diartikan sebagai penelitian untuk menguji antar dua variabel atau teori, dengan menyajikan suatu fakta dan dideskripsikan secara statistik (Subana dan Sudrajat, 2005: 25). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non Equivalent Control Group Design* menurut (Sugiyono, 2013: 170): "Desain ini hampir sama dengan *Pretest Posttest Control Group Design*, hanya pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random." (Yani, 2021:35).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 14 Palu. Sedangkan sampel pada penelitian ini adalah 6 siswa kelas VIII yang masuk dalam kriteria remaja yang memiliki regulasi emosi rendah di lihat dari hasil angket yang dibagikan. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *Purposive Sampling*, yaitu suatu teknik penentuan sampel yang dilakukan berdasarkan kriteria tertentu. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 14 Palu yang terletak di Jl. Letjend Suprpto No.67, Besusu Tengah, Kecamatan Palu Timur, Kota Palu, Sulawesi Tengah. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober-November 2023.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket regulasi emosi dengan skala *likert* untuk mengukur tingkat regulasi emosi pada remaja. Kuesioner berisi pernyataan regulasi emosi yang terdiri dari 24 item pernyataan positif dan negatif. Setiap pernyataan dilengkapi dengan 5 alternatif pilihan jawaban yaitu Sangat Jarang (SJ), Jarang (J), Kadang-Kadang (K), Sering (S), dan Sangat Sering (SS).

Data penelitian dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis secara statistik melalui rumus *Mann Whitney Test* menggunakan *software* SPSS 25 dengan tingkat signifikansi sebesar 0.05. Sebelum dilakukan uji hipotesis, telah dipastikan terlebih dahulu bahwa data tidak berdistribusi normal.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Analisis Deskriptif**

Hasil analisis deskriptif regulasi emosi remaja pada siswa SMP Negeri 14 Palu

saat *pretest* pada kelompok eksperimen dapat di lihat pada tabel 1 berikut ini:

**Tabel 1.** Klasifikasi Persentase Regulasi Emosi Remaja Pada Siswa SMP Negeri 14 Palu Saat *Pretest* Pada Kelompok Eksperimen

Inisial Siswa	Skor	Persentase	Klasifikasi (Regulasi Emosi)
MJ	38	1,67%	Cukup Tinggi
WAP	39	2,5%	Cukup Tinggi
MH	46	8,3%	Cukup Tinggi

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa terdapat 3 orang siswa yang menjadi subjek penelitian kelompok eksperimen memiliki tingkat regulasi emosi yang belum masuk dalam klasifikasi tinggi, dalam artian masih memerlukan bantuan untuk meningkatkan regulasi emosinya.

Hasil analisis deskriptif regulasi emosi remaja pada siswa SMP Negeri 14 Palu saat *pretest* pada kelompok kontrol dapat di lihat pada tabel 4.2 berikut ini:

**Tabel 2.** Klasifikasi Persentase Regulasi Emosi Remaja Pada Siswa SMP Negeri 14 Palu Saat *Pretest* Pada Kelompok Kontrol

Inisial Siswa	Skor	Persentase	Klasifikasi (Regulasi Emosi)
RI	47	39,2%	Cukup Tinggi
KMS	48	40%	Cukup Tinggi
DPNP	50	41,67%	Cukup Tinggi

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa terdapat 3 orang siswa yang menjadi subjek penelitian kelompok kontrol memiliki tingkat regulasi emosi yang belum masuk dalam klasifikasi tinggi, dalam artian masih memerlukan bantuan untuk meningkatkan regulasi emosinya.

Hasil rangkuman *pretest* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.** Hasil *Pretest* Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

No.	Kelompok	Jumlah Siswa	Rata-rata
1	Eksperimen	3	41
2	Kontrol	3	48,3
Jumlah		6	89,3

Berdasarkan hasil perhitungan statistik, maka diperoleh bahwa skor rata-rata awal (*pretest*) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 41 dan 48,3 yang artinya skor rata-rata pada dua kelompok tersebut tidak berbeda jauh. Selisih

dari rata-rata kedua kelompok adalah 7,3 dan untuk data hasil *pretest* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.** Klasifikasi dan Presentase Hasil *Pretest* Regulasi Emosi Siswa Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
No.	Klasifikasi	F	%	No.	Klasifikasi	F	%
1.	Sangat Tinggi	-	-	1.	Sangat Tinggi	-	-
2.	Tinggi	-	-	2.	Tinggi	-	-
3.	Cukup Tinggi	3	100	3.	Cukup Tinggi	3	100
4.	Rendah	-	-	4.	Rendah	-	-
Jumlah		3	100	Jumlah		3	100

Pada tabel diatas menyatakan bahwa klasifikasi hasil *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dari 3 orang siswa atau 100% pada kelompok eksperimen yang menjadi responden memiliki tingkat regulasi emosi yang cukup tinggi dan hasil *pretest* yang sama juga pada kelompok kontrol menunjukkan 3 orang siswa atau 100% yang menjadi responden memiliki tingkat regulasi emosi yang cukup tinggi. Berdasarkan uraian tersebut maka dapat ditinjau bahwa tidak ada perbedaan pada kedua kelompok pada tes awal *pretest*.

Hasil analisis deskriptif regulasi emosi remaja pada siswa SMP Negeri 14 Palu setelah diberikan perlakuan layanan konseling individual teknik *reframing* pada kelompok eksperimen dapat di lihat pada tabel 4.3 berikut ini:

**Tabel 5.** Klasifikasi Persentase Regulasi Emosi Remaja pada siswa SMP Negeri 14 Palu Setelah Diberikan Perlakuan Layanan Konseling Individual Teknik *Reframing*

Inisial Siswa	Skor	Presentase	Klasifikasi (Regulasi Emosi)
MJ	65	54,2%	Tinggi
WAP	65	54,2%	Tinggi
MH	77	64,2%	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa terdapat 3 orang siswa yang menjadi subjek penelitian mengalami perubahan skor regulasi emosi yang meningkat secara signifikan.

Hasil analisis deskriptif *posttest* regulasi emosi remaja pada siswa SMP Negeri 14 Palu pada kelompok kontrol dapat di lihat pada tabel 4.4 berikut ini:

**Tabel 6.** Klasifikasi Persentase *Posttest* Regulasi Emosi Remaja Pada Siswa SMP Negeri 14 Palu Pada Kelompok Kontrol

Inisial Siswa	Skor	Presentase	Klasifikasi (Regulasi Emosi)
RI	55	45,9%	Cukup Tinggi
KMS	59	49,2%	Cukup Tinggi
DPNP	55	45,9%	Cukup Tinggi

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa terdapat 3 orang siswa yang menjadi subjek penelitian mengalami perubahan skor regulasi emosi yang tidak signifikan dan masih berada dalam tingkat klasifikasi yang sama saat *pretest*, dengan kata lain belum masuk dalam klasifikasi regulasi emosi yang tinggi.

Hasil rangkuman *posttest* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 7.** Hasil *Posttest* Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

No.	Kelompok	Jumlah Siswa	Rata-rata
1	Eksperimen	3	66,3
2	Kontrol	3	51,67
Jumlah		6	117,97

Berdasarkan hasil perhitungan statistik, maka diperoleh bahwa skor rata-rata akhir (*posttest*) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 66,3 dan 51,67. Selisih dari rata-rata kedua kelompok adalah 14,63 dan untuk data hasil *posttest* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 8.** Klasifikasi dan Presentase Hasil *Posttest* Regulasi Emosi Siswa Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
No.	Klasifikasi	F	%	No.	Klasifikasi	F	%
1.	Sangat Tinggi	-	-	1.	Sangat Tinggi	-	-
2.	Tinggi	3	100	2.	Tinggi	-	-
3.	Cukup Tinggi	-	-	3.	Cukup Tinggi	3	100

4.	Rendah	-	-	4.	Rendah	-	-
Jumlah		3	100	Jumlah		3	100

Pada tabel diatas menyatakan bahwa klasifikasi hasil *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dari 3 orang siswa atau 100% pada kelompok eksperimen yang menjadi responden memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi dan pada kelompok kontrol menunjukkan 3 orang siswa atau 100% yang menjadi responden memiliki tingkat regulasi emosi yang cukup tinggi dan tidak berubah dari hasil *pretest*. Berdasarkan uraian tersebut maka dapat dikatakan bahwa pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan tidak mengalami peningkatan klasifikasi.

Hasil analisis deskriptif regulasi emosi remaja pada siswa SMP Negeri 14 Palu ditinjau dari hasil *pretest* dan *posttest* dapat di lihat pada tabel 4.5 berikut ini:

**Tabel 9.** Peningkatan Regulasi Emosi Remaja Pada Siswa SMP Negeri 14 Palu Ditinjau Dari Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Inisial Siswa	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		Kelompok	Keterangan
	Skor	Presentase	Skor	Presentase		
MJ	38	31,67%	63	52,5%	Eksperimen	Meningkat Signifikan
WAP	39	32,5%	66	55%	Eksperimen	Meningkat Signifikan
MH	46	38,3%	70	58,3%	Eksperimen	Meningkat Signifikan
RI	47	39,2%	50	41,67%	Kontrol	Meningkat Tidak Signifikan
MS	48	40%	53	44,17%	Kontrol	Meningkat Tidak Signifikan
DPNP	50	41,67%	52	43,3%	Kontrol	Meningkat Tidak Signifikan

Berdasarkan tabel 9 dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan regulasi emosi pada seluruh subjek penelitian. Namun peningkatan yang lebih signifikan dialami oleh kelompok eksperimen, yaitu kelompok yang diberikan perlakuan berupa layanan konseling individual teknik *reframing*.

**Analisis Inferensial**

Pengujian analisis inferensial dilakukan menggunakan software *Statistical*

*Product and Service Solution* (SPSS) versi 25. Dalam uji *Mann Whitney Test* ini tidak diperlukan data penelitian yang berdistribusi normal.

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Data ini diuji menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas disajikan dalam tabel 4.10 berikut ini:

**Tabel 10.** Hasil Uji Normalitas

<b>Tests of Normality</b>						
	<i>Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup></i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
eksperimen	,385	3	.	,750	3	,000
kontrol	,385	3	.	,750	3	,000
a. Lilliefors Significance Correction						

Berdasarkan hasil uji normalitas diatas diperoleh nilai signifikansi pada *posttest* kelompok eksperimen yaitu 0,000 dan *posttest* kelompok kontrol yaitu 0,000. Dasar pengambilan keputusan uji normalitas dalam *Shapiro-Wilk* yang pertama jika nilai sig. > 0.05 maka data berdistribusi normal, yang kedua jika nilai sig. < 0.05 maka data tidak berdistribusi normal. Data yang diperoleh dari hasil *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada tabel 4.10 menunjukkan bahwa sig < 0.05 maka dapat dikatakan berdistribusi tidak normal.

Pengujian hipotesis dilakukan pada *posttest* dari kelompok eksperimen dan kontrol menggunakan uji *Mann Whitney Test* pada *software Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 25 Hasil pengujian dapat dilihat pada tabel 4.11:

**Tabel 11.** Hasil Uji *Mann Whitney Test*

<b>Test Statistics<sup>a</sup></b>	
	Hasil <i>posttest</i> regulasi emosi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
<i>Mann-Whitney U</i>	,000
<i>Wilcoxon W</i>	6,000
<i>Z</i>	-2,023
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	,043
<i>Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]</i>	,100 <sup>b</sup>
a. Grouping Variable: Kelompok	
b. Not corrected for ties.	

Dari hasil analisis tabel *Mann Whitney* diatas pada *post-test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ditemukan nilai signifikansi sebesar 0,043. Karena nilai signifikansi ini kurang dari 0,05 hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *reframing* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa di SMP Negeri 14 Palu.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan konseling

individual teknik reframing efektif digunakan untuk meningkatkan regulasi emosi remaja pada siswa di SMP Negeri 14 Palu ditandai dengan hasil uji inferensial yang menyatakan bahwa bahwa nilai signifikan  $0.043 < 0.05$  maka  $H_0$  ditolak atau tingkat regulasi emosi remaja di SMP Negeri 14 Palu sesudah diberikan perlakuan layanan konseling individu teknik reframing lebih tinggi dibandingkan sebelum diberikan perlakuan.

## **Pembahasan**

Hasil deskriptif regulasi emosi remaja pada siswa di SMP Negeri 14 Palu saat *pretest* dari 6 subjek yang terdiri dari 3 orang kelompok eksperimen yaitu MJ, WAP, dan MH serta 3 orang kelompok kontrol yaitu RI, KMS, dan DPNP semuanya memiliki tingkat regulasi emosi yang belum masuk dalam klasifikasi tinggi, dalam artian masih memerlukan bantuan untuk meningkatkan regulasi emosinya. Berdasarkan dari hasil *posttest* yang menyatakan bahwa tingkat regulasi emosi remaja pada siswa di SMP Negeri 14 Palu mengalami peningkatan, namun peningkatan yang signifikan hanya dialami oleh kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan. Berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan dan hanya melalui metode diskusi Adapun beberapa faktor yang menjadi penyebab rendahnya regulasi emosi pada subjek penelitian di dominasi oleh faktor keluarga dan faktor lingkungan. Oleh karena itu diperlukan penanganan khusus guna untuk meningkatkan regulasi emosi remaja pada siswa di SMP Negeri 14 Palu dan salah satunya yaitu dengan pemberian layanan konseling individu teknik *reframing*.

Regulasi emosi adalah proses kompleks yang bertanggung jawab untuk memulai, menghambat, atau memodulasi emosi seseorang dalam menanggapi situasi tertentu (Gross, dalam Gardner dkk, 2017). Sejalan dengan pendapat Gross (2014) yang menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan suatu proses pembentukan emosi seseorang, emosi yang dimiliki, dan pengalaman atau bagaimana seseorang mengekspresikan emosi. Terdapat empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi individu menurut Gratz dan Roemer (2004) yaitu: Pertama, *Control Emotional Responses* (kontrol respon emosi) yaitu kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat. Kedua, *Acceptance Of Emotional Response* (penerimaan emosi). Merupakan kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak malu merasakan emosi tersebut ketika menghadapi permasalahan. Ketiga, *Engaging In Goal Directed Behavior* (keterlibatan perilaku bertujuan) merupakan kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berkonsentrasi, berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik. Keempat, *Strategies To Emotion Regulation* (strategi regulasi emosi) yaitu keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.

Meningkatnya regulasi emosi disebabkan oleh faktor internal dan eksternal siswa. Faktor internal disebabkan adanya kemauan dari dalam diri siswa itu sendiri, dan Faktor eksternal yang mempengaruhi peningkatan regulasi emosi siswa SMP Negeri 14 Palu yaitu setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling individual teknik *reframing* melalui hubungan yang terjalin dengan baik, hangat, dan efektif antara peneliti dan siswa. Layanan konseling individu bertujuan untuk membangun dan memelihara kesehatan mental siswa, mengembangkan kemampuannya, dan membantu mereka dalam membuat keputusan yang tepat. Uraian tersebut juga didukung oleh pendapat Menurut Prayitno (2004) layanan konseling individual bermakna layanan yang di selenggarakan oleh guru bimbingan dan konseling (Konselor) terhadap seorang siswa (Konseli) secara tatap muka dalam rangka pengentasan masalah pribadi konseli. Prayitno (2005) menyatakan, tujuan umum konseling individual adalah membantu konseli menstrukturkan kembali masalahnya dan mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* atau di singkat menjadi CBT yang menurut Mahmud & Kustiah (2012:17) merupakan aplikasi dari berbagai variasi teori belajar dalam menangani konseli keluar dari kesulitannya dalam berbagai kehidupan dan pengalamannya. Melalui pendekatan CBT menggunakan teknik *reframing* yang menurut pendapat Darminto (2007) teknik *reframing* digunakan untuk membantu konseli membentuk atau mengembangkan pikiran lain yang berbeda tentang dirinya.

Berdasarkan uraian diatas hasil penelitian menyatakan bahwa regulasi emosi remaja pada siswa di SMP Negeri 14 Palu pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu teknik *reframing* mengalami peningkatan yang signifikan daripada kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Regulasi emosi remaja pada siswa di SMP Negeri 14 Palu meningkat berkat layanan konseling individu dengan teknik *reframing*

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diuraikan sebelumnya dari hasil penelitian yang telah selesai dilakukan, penulis menarik kesimpulan bahwa regulasi emosi remaja pada siswa di SMP Negeri 14 Palu dari 3 orang siswa yang menjadi subjek penelitian kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberikan layanan konseling individu teknik *reframing*, yaitu MJ, WAP, dan MH dibandingkan kelompok kontrol yaitu RI, KMS, dan DPNP. Dengan kata lain layanan konseling individu menggunakan pendekatan CBT teknik *reframing* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi remaja pada siswa di SMP Negeri 14 Palu. Bagi tenaga pendidik, diharapkan dapat memanfaatkan masukan ini dalam menangani masalah siswa, terutama yang berkaitan dengan rendahnya regulasi emosi. Selanjutnya, diharapkan juga pada guru bimbingan konseling agar dapat meneruskan dan menerapkan layanan konseling individu teknik *reframing* pada siswa di SMP Negeri 14 Palu. Bagi siswa, diharapkan dapat menjadi masukan untuk memanfaatkan layanan bimbingan konseling menggunakan teknik *reframing* untuk mengatasi permasalahan regulasi emosi, diharapkan juga pada siswa khususnya di SMP Negeri

14 Palu yang telah menerima layanan konseling individu teknik *reframing* untuk dapat mempertahankan perubahan positif yang telah mereka alami.

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan untuk menjelajahi variabel yang berbeda atau mencoba layanan lain yang lebih inovatif. Misalnya untuk mereduksi perilaku agresif, meningkatkan *self awareness*, dan atau menggunakan layanan lain dalam pendekatan CBT seperti *Mindfulness*.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Choirunissa, dkk. (2018). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Remaja-Orangtua Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa SMK. *Jurnal Empati*. Vol.7, No.3
- Darminto, Eko. (2007). Teori-teori Konseling. Surabaya: Unesa University Press
- Dwi Wahyu Setya Wati (2021) Efektivitas Konseling Behavioral Melalui Teknik *Reframing* dalam Mengembangkan Kontrol Emosi Peserta Didik di SMP Negeri 2 Kragan Rembang. *Undergraduate thesis*, IAIN Kudus.
- Gardner, dkk. (2017). The role of emotion regulation for coping with school-based peer-victimisation in late childhood. *Personality and Individual Differences*, 107, 108-113.
- Gratz, K. L., dan Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.
- Gross, J.J. (2014). *Handbook of regulation emotion second edition*. New York: Guilford Press.
- Hardin, Frans dan Nidia, Elin. (2022). Gambaran Faktor-Faktor Penyebab Kenakalan Remaja Di Rt 09 Rw 03 Kelurahan Alang Laweh Kota Padang. *Jurnal Citra Ranah Medika CRM*. Vol 2, No.1
- Mahmud, A & Kustiah S. (2012). *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan dan Konseling*. Makassar: Badan Penerbit UNM
- Nawantara, dkk. (2016). Perbedaan Komitmen Tugas Siswa dalam Penerapan Teknik Reframing dan Self Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*. Vol. 4, No. 4
- Nurlaela, S. (2017). Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Subjective Well-Being pada Orangtua dengan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 109-116
- Prayitno & Erman A. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prayitno. (2005). *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Rahadiz, dkk. (2022). Pengembangan Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Board Game untuk Siswa Yang Mengalami Kekerasan Emosional. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol 11, No.1
- Sarwono, S. (2013). *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada
- Subana, M dan Sudrajat. (2005). *Dasar-Dasar Penelitian Ilmiah*, Bandung: Pustaka Setia
- Sugiyono, (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV AlfaBeta
- Tejena, Natassa R. dan Sukmayanti, Luh Made Karisma. (2018). Meditasi Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol.5, No.2
- Yani, Ahmad. (2021). *Model Project Based Learning Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani*. Ahlimedia Book. Jakarta.