

## Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Behavioral dengan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Pada Siswa

Kadek Purniani<sup>1\*)</sup>

<sup>1</sup>SMK Negeri 1 Singaraja, Buleleng Bali.

\*Corresponding author, e-mail: [kadekpurniani51@guru.smk.belajar.id](mailto:kadekpurniani51@guru.smk.belajar.id)

Received Januari 10, 2023;

Revised Februari 20, 2023;

Accepted Februari, 2023;

Published Online Maret, 2023

### Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.  
©2023 by author

**Abstract:** *This study aims to determine the application of rational emotive behavioral counseling services with reframing techniques to improve the emotional intelligence of students at SMK Negeri 1 Singaraja. The method used in this study is experimental. Sampling using purposive sampling technique. Collecting data using emotional intelligence questionnaire. The data analysis technique uses statistical parametric analysis, namely by using the Paired-Sample T-Test with the help of the SPSS for Windows version 16.00 program. This research method aims to determine the effect of rational emotive behavioral counseling with reframing techniques in increasing students' emotional intelligence. This research is a class action research (CAR) conducted on class students. In this study, it focuses on changes produced by rational emotive behavioral counseling services with reframing techniques to improve students' emotional intelligence with data collection techniques used, namely questionnaires. Based on the significance test, it was found that the significance value was 0.000 where  $0.000 < 0.05$ , where the Application of Rational Emotive Behavioral Theory with Reframing Techniques to Effectively Improve Students' Emotional Intelligence in class X PH B SMK Negeri 1 Singaraja.*

**Keywords:** *Emotional Intelligence, Rational Emotive Behavioral Counseling, Reframing Techniques.*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan layanan konseling rasional emotif behavioral dengan teknik reframing untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa SMK Negeri 1 Singaraja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan angket kecerdasan emosional. Teknik analisis data menggunakan analisis *statistic parametric* yaitu dengan menggunakan uji *Paired-Sample T-Test* dengan bantuan program *SPSS for windows versi 16.00*. Metode penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling rasional emotif behavioral dengan teknik reframing dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan pada siswa di kelas. Dalam penelitian ini berfokus pada perubahan yang dihasilkan oleh layanan konseling rasional emotif behavioral dengan teknik reframing untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa dengan teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu angket. Berdasarkan uji signifikansi, maka didapat bahwa nilai signifikansinya adalah 0,000 dimana  $0,000 < 0,05$ , dimana Penerapan Teori Rasional Emotif Behavioral dengan Teknik Reframing untuk efektif Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa di kelas X PH B SMK Negeri 1 Singaraja.

---

**Kata kunci:** Kecerdasan Emosional, Konseling Rational Emotif Behavioral, Teknik Reframing

---

**How to Cite:** Misshael Kadek Puriani. 2023. Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Behavioral dengan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Pada Siswa. JBKI, 8 (1): pp. 00-00, [https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal\\_bk](https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk)

---

## Pendahuluan

Menurut Goleman (1995:58-59), kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan. Dari definisi tersebut mengandung beberapa indikator dari kecerdasan emosional yaitu sebagai berikut; (1) Mampu mengenali emosi diri sendiri; (2) Mampu mengelola emosi diri sendiri; (3) Kemampuan dalam memotivasi diri sendiri; (4) Mampu mengenali emosi orang lain; dan (5) Kemampuan dalam membina hubungan dengan orang lain. Sehingga dapat dikatakan apabila seorang individu tidak memiliki komponen dasar dan tidak mampu melaksanakan kelima aspek tersebut maka dapat dikatakan jika individu tersebut memiliki kecerdasan emosional yang rendah. Kecerdasan emosional sangatlah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, tidaklah bersifat menetap, dan dapat berubah- ubah setiap saat. Oleh karena itu, peranan lingkungan terutama dari faktor orang tua pada masa kanak-kanak sangatlah berpengaruh dalam membentuk kecerdasan emosional pada anak.

Masih banyak siswa yang memiliki kemampuan intelektual (IQ) yang tinggi namun meraih prestasi belajar yang relatif rendah sedangkan ada juga siswa yang memiliki kemampuan intelektual (IQ) yang relatif rendah mampu meraih prestasi belajar yang relatif tinggi. Hal ini menggambarkan bahwa kemampuan intelektual (IQ) seseorang bukanlah satu- satunya faktor penentu dari keberhasilan prestasi belajar yang diraih. Berkaca dari pembelajaran jarak jauh yang dilaksanakan selama 2 tahun terakhir, ternyata kemampuan intelektual (IQ) siswa bukanlah satu-satunya penentu dalam keberhasilan belajar siswa. Siswa yang mampu mempertahankan hasil belajar dengan baik selama pembelajaran jarak jauh ternyata ialah siswa yang mampu untuk mengelola emosi dirinya sendiri atau yang bisa kita sebut dengan kecerdasan emosional.

Untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa maka diperlukan sebuah teori dan teknik konseling yang sesuai. Teori Rational Emotif Behavioral merupakan sebuah pemecahan masalah yang fokus pada ranah berpikir, menilai, memutuskan, direktif dan berurusan dengan dimensi-dimensi perasaan dibandingkan dimensi-dimensi pikiran. Konseling rational emotif behavioral memiliki tujuan untuk membantu suatu individu untuk mengidentifikasi sistem keyakinan yang tidak rasional yang selanjutnya dimodifikasi agar menjadi lebih rasional.

Kemudian selain dengan teori Rational Emotif Behavioral, terdapat beberapa teknik yang dapat dipakai untuk menyelesaikan permasalahan rendahnya tingkat kecerdasan emosional siswa diantaranya yaitu teknik self management, teknik modeling, dan teknik reframing. Diantara teknik-teknik tersebut, teknik reframing tepat untuk digunakan. Kegiatan membingkai ulang peristiwa untuk mengubah emosi negatif menjadi positif disebut sebagai teknik reframing. Pada penerapannya, teknik reframing mengubah persepsi dalam menerima dan memandang sebuah emosi negatif. Dengan teknik reframing, emosi negatif yang dibalut atau dipandang dengan persepsi positif akan menghasilkan reaksi emosi yang bersifat positif. Misalkan, situasi pandemi membuat beberapa orang menganggap pandemi telah merusak kebahagiaannya sehingga cenderung merasakan emosi negatif namun apabila dibingkai atau dipandang dengan persepsi yang positif seperti ditafsirkan menjadi situasi pandemi dapat membuat kita dapat lebih mengenal diri kita sendiri sehingga reaksi emosi yang dihasilkan akan menjadi lebih positif seperti dapat merasakan kedamaian, ketenangan, dan kebahagiaan. Individu dengan kecerdasan emosional yang rendah cenderung tidak mampu memandang sebuah emosi secara positif atau memandang sesuatu yang irasional menjadi rasional.

Beberapa penelitian sebelumnya yang sejalan dan relevan dengan topic ini dilakukan oleh Habibah (2019), penelitian yang dilakukan oleh Wanandri (2020), penelitian yang dilakukan oleh Wati (2021). Paparan fenomena diatas menggiring peneliti untuk mengkaji penelitian pengembangan yang berfokus terhadap pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas Bimbingan Konseling berlandaskan penerapan teori Rational Emotif

Behavioral dengan Teknik Reframing untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa kelas X PH B SMK Negeri 1 Singaraja.

## Metode

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam dua siklus, dimana masing-masing siklus terdiri dari empat tahapan, yaitu (1) perencanaan tindakan (planning), (2) pelaksanaan tindakan (acting), (3) observasi (observing), dan (4) refleksi (reflecting). Subjek penelitian adalah 30 orang siswa kelas X PH B SMK Negeri 1 Singaraja. Adapun langkah-langkah perencanaan penelitian tindakan kelas dapat disajikan dalam bentuk siklus sebagai berikut: Siklus I dilaksanakan dalam 4 kali pertemuan, yaitu 3 kali pertemuan untuk membahas materi, serta 1 kali pertemuan untuk mengadakan tes kecerdasan emosional siswa. Siklus II dilaksanakan dalam 3 kali pertemuan untuk membahas materi dan 1 kali pertemuan untuk melakukan tes akhir siklus II untuk mengetahui kecerdasan emosional siswa setelah menerapkan teori konseling rasional emotif behavioral dengan teknik reframing di kelas X PH B SMK Negeri 1 Singaraja. Selain itu, setiap pertemuan pada siklus I maupun siklus II juga dilaksanakan observasi terhadap kecerdasan emosional siswa.

Dari metode yang digunakan ini, maka diperlukannya instrument penelitian. Dalam penelitian tindakan kelas Berlandaskan Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Behavioral dengan Teknik Reframing untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa kelas X PH B SMK Negeri 1 Singaraja, menggunakan kuesioner mengenai Kecerdasan Emosional. Dalam menganalisis data validitas produk menggunakan metode CVR dan dilanjutkan dengan perhitungan validitas dan reliabilitas, data dianalisis dengan uji t-tes yang melibatkan SPSS windows 20.

## Hasil dan Pembahasan

Tahap indentifikasi gejala awal terdapat beberapa orang siswa belum mencapai persentase pencapaian skor minimal 80% yaitu dalam kategori kecerdasan emosional sedang dan rendah. Setelah dilaksanakan kegiatan bimbingan konseling dengan penerapan konseling rasional emotif behavioral dengan teknik reframing selama 4 kali pertemuan pada masing-masing siklus I dan siklus II. Hasil penelitian bisa dilihat pada tabel peningkatan skor awal siklus I, dan siklus II kecerdasan emosional siswa kelas X Perhotelan SMK Negeri 1 Singaraja.

**Tabel 1. Kondisi Siklus I dan Siklus II**

No Siswa	Skor Siklus I	Kriteria	No Siswa	Skor Siklus II	Kriteria
1	102	Kurang sesuai	1	105	Sesuai
2	100	Kurang sesuai	2	105	Sesuai
3	96	Kurang sesuai	3	108	Sesuai
4	94	kurangsesuai	4	120	Sesuai
5	99	Kurang sesuai	5	110	Sesuai
6	83	Kurang sesuai	6	107	Sesuai
7	116	Sesuai	7	120	Sesuai
8	99	Kurang sesuai	8	107	Sesuai
9	99	Kurang sesuai	9	99	Kurang sesuai
10	99	Kurang sesuai	10	117	Sesuai
11	124	Sesuai	11	96	Kurang sesuai
12	103	Kurang sesuai	12	124	Sesuai
13	108	Sesuai	13	123	Sesuai

---

14	96	Kurang sesuai	14	110	Sesuai
15	102	Kurang sesuai	15	120	Sesuai
16	118	Sesuai	16	99	Kurang sesuai
17	109	Sesuai	17	113	Sesuai
18	106	Sesuai	18	90	Kurang sesuai
19	83	Kurang sesuai	19	107	Sesuai
20	83	Kurang sesuai	20	102	Kurang sesuai
21	97	Kurang sesuai	21	120	Sesuai
22	90	Kurang sesuai	22	98	Kurang sesuai
23	107	Sesuai	23	109	Sesuai
24	87	Kurang sesuai	24	106	Sesuai
25	95	Kurang sesuai	25	99	Kurang sesuai
26	94	Kurang sesuai	26	112	Sesuai
27	123	Sesuai	27	102	Kurang sesuai
28	107	Sesuai	28	105	Sesuai
29	98	Kurang sesuai	29	106	Sesuai
30	122	Sesuai	30	120	Sesuai

---

Adapun pembahasan dan hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa konseling rasional emotif behavioral dengan teknik reframing dapat meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Pada data awal terdapat 16 orang siswa yang belum mencapai persentase pencapaian skor minimal 80% yaitu dalam kategori kecerdasan emosional sedang dan rendah. Kemudian setelah dilaksanakan layanan bimbingan klasikal pada siklus I dengan 4 kali pertemuan, menunjukkan bahwa dari 30 siswa terdapat 10 siswa (33,3%) memiliki kategori sesuai dan 20 siswa (66,6%) memiliki kategori kurang sesuai dalam hal kecerdasan emosional siswa. Tidak ditemukan adanya siswa yang memiliki tingkat kecerdasan emosional dalam kategori sangat sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai. Oleh karena itu perlu diberikan layanan bimbingan dan konseling pada siklus II.

Pada siklus II, hasil tes akhir menunjukkan bahwa telah terjadi peningkatan kecerdasan emosional siswa. Dari 30 jumlah siswa, hasil kecerdasan emosional siswa yaitu 22 siswa (73,3%) memiliki kategori sesuai dan 8 siswa (26,6%) memiliki kategori kurang sesuai dalam hal disiplin belajar siswa. Tidak ditemukan adanya siswa yang memiliki tingkat kecerdasan emosional dalam kategori sangat sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil Layanan siswa Kelas X Perhotelan SMK Negeri 1 Singaraja pada siklus 1 untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa menggunakan menggunakan konseling rasional emotif behavioral dengan teknik reframing diperoleh nilai rata – rata siklus 1 sebesar 101,3 dengan nilai tertinggi adalah 124 terdapat 1 orang dan nilai terendah adalah 83 terdapat 4 orang. Sedangkan pada siklus II untuk diperoleh nilai rata – rata siklus II sebesar 108,63 dengan nilai tertinggi adalah 124 terdapat 1 orang dan nilai terendah adalah 96 terdapat 1 orang.

Berdasarkan data hasil belajar siswa dari siklus I dan siklus II menunjukkan adanya peningkatan tingkat kecerdasan emosional siswa Kelas X Perhotelan B SMK Negeri 1 Singaraja menunjukkan hasil meningkatkan kecerdasan emosional menggunakan konseling rasional emotif behavioral dengan teknik reframing. Dengan demikian, hasil penelitian ini telah menunjukkan penerapan pendekatan konseling rasional emotif behavioral dengan teknik reframing efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa kelas X Perhotelan B SMK Negeri 1 Singaraja.

## Simpulan

Berdasarkan analisa data pada kajian ini, Penerapan Teori Konseling Rational Emotif Behavioral dengan Teknik Reframing untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X PH B SMK Negeri 1 Singaraja layak diimplementasikan dan digunakan karena validitas isi menunjukkan hasil yang baik. Terkait keefektifan penelitian ini berdasarkan hasil analisis data, maka Penerapan Teori Konseling Rational Emotif Behavioral dengan Teknik Reframing efektif untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X PH B SMK Negeri 1 Singaraja.

## Ucapan Terimakasih

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Terimakasih atas dukungan keluarga dan teman-teman semua, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini.

## Referensi

- Asmuni, A. (2020) 'Problematika Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 dan Solusi Pemecahannya'.
- Corey, G. (1988) Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Bandung: PT Refika Aditama.
- Dantes, N. (2017) Desain Eksperimen dan Analisis Data. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Dharsana, K. (2021) Instrumen Bimbingan Konseling (RPBK Seri 2 Bimbingan Kelompok). Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Erford, B. T. (2015) 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Goleman, D. (1995) Kecerdasan Emosional. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Habibah, U. (2019) 'Konseling Kelompok dengan Teknik Reframing untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa di SMP Negeri 7 Sukoharjo Tahun Ajaran 2018/2019'.
- Junaedi, E. (2013) 'Pengaruh Modul Elektronik Berbasis Mobile Learning'.
- Laksmi, K. L., Antari, N. N. M. and Dantes, N. (2014) 'Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Teknik Refreaming Untuk Meminimalisir Learned Helplessness Pada Siswa Kelas XI IPA 3 SMA Negeri 3 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014'.
- Rofifah, D. (2020) 'Pengaruh Kualitas Layanan dan Persepsi Harga Terhadap Word Of Mouth melalui Kepuasan Pelanggan Jasa Transportasi Ojek Online di Yogyakarta'.
- Sulistiyono, N. Y. (2013) 'Gambaran Asupan Zat Gizi Dan Aktivitas Fisik Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia'.
- Susanti, R. (2013) 'Penerapan Pendekatan Demonstrasi Interaktif untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Fisika Siswa SMA'.
- Wanandri, M. P. et al. (2020) 'Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Reframing Terhadap Peningkatan Percaya Diri Anak (Penelitian pada anak SMA Panti Asuhan Ar-Rahman Kota Magelang)'.
- Wati, D. W. S. (2021) 'Efektivitas Konseling Behavioral melalui Teknik Reframing dalam Mengembangkan Kontrol Emosi Peserta Didik di SMP Negeri 2 Kragan Rembang'.
- Yusuf, M. (2013) Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan.

---

**Article Information (Supplementary)**

---

**Conflict of Interest Disclosures:**

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

**Copyrights Holder:** < Purniani > <2023>

**First Publication Right:** JBKI Undiksha

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Word Count:

