

SKRIPSI
EFEKTIVITAS TEKNIK *REFRAMING* UNTUK MENINGKATKAN
KEMAMPUAN PENGELOLAAN EMOSI SISWA
DI SMK NEGERI KEBASEN



*Disusun dan diajukan sebagai salah satu syarat
mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di
Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap*

Disusun Oleh

Nama : Maulida Nurul Atiqoh
NIM : 17862011017
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI CILACAP
TAHUN 2024

PERNYATAAN KEASLIAN

SURAT KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Maulida Nurul Atiqoh

NIM : 17862011017

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “EFEKTIVITAS TEKNIK *REFRAMING* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PENGELOLAAN EMOSI SISWA” ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Cilacap, 6 Januari 2024

Yang membuat pernyataan,

A 1000 Rupiah postage stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '1000', 'METERAI TEMPEL', and '9840ALX041211130'.

Maulida Nurul Atiqoh

NIM. 17862011017

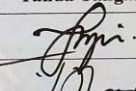
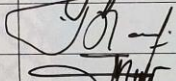
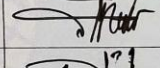
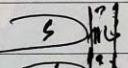
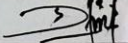
HALAMAN PENGESAHAN

PENGESAHAN

Nama : MAULIDA NURUL ATIQOH
NIM : 17862011017
Judul : Efektivitas Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengelolaan Emosi Siswa di SMK Negeri Kebasen

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada sidang skripsi hari Rabu, tanggal 07, bulan Februari tahun 2024 dengan hasil **LULUS**. Skripsi ini telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Jabatan	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Penguji & Penguji 2	Wahyu Nuning Budiarti, M.Pd.		16/2 2024
Penguji 1	Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I		16/2 2024
Pembimbing 1	Khulaimata Zalfa, M.Pd		16/2 2024
Ass. Pembimbing	Syifaal Ummah, M.Pd.		16/2 2024
Sekretaris	Syifaal Ummah, M.Pd		16/2 2024

Skripsi disahkan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada:

Hari : Jumat

Tanggal : 16 Februari 2024

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Wahyu Nuning Budiarti, M.Pd.
NIDN. 0628098303

HALAMAN PERSETUJUAN

PERSETUJUAN

Nama : Maulida Nurul Atiqoh

NIM : 17862011017

Judul : EFEKTIVITAS TEKNIK *REFRAMING* UNTUK MENINGKATKAN
KEMAMPUAN PENGELOLAAN EMOSI SISWA

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji
Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al
Ghazali Cilacap.

Cilacap, 6 Januari 2024

Pembimbing I



Khulaimata Zalfa, M.Pd

NIDN. 2107088701

Pembimbing II



Syifaul Ummah, M.Pd

NIDN. 0603098705

NOTA KONSULTAN

NOTA KONSULTAN

Hal : Naskah Skripsi Maulida Nurul Atiqoh

Lamp :-

Kepada

Yth. Dekan FKIP

Universitas Nahdlatul Ulama

Al Ghazali Cilacap

Di Cilacap

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka konsultan berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : MAULIDA NURUL ATIQOH

NIM : 17862011017

Fakultas/Prodi : FKIP/BK

Judul skripsi : EFEKTIVITAS TEKNIK *REFRAMING* UNTUK

MENINGKATKAN KEMAMPUAN

PENGELOLAAN EMOSI SISWA DI SMK NEGERI

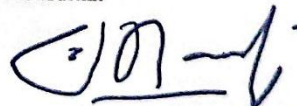
KEBASEN

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Strata satu (S-1)

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Cilacap, 12 Februari 2024

Konsultan



Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd

NIDN. 0629019101

MOTTO

Keberhasilan dicapai melalui perjalanan panjang dari satu kegagalan ke kegagalan selanjutnya tanpa kehilangan semangat.

(Winston Churchill)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan *Bismillahirrahmanirrahim* dan rasa syukur skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Ibu saya yang sangat saya cintai dan sayangi beliau Ibu Alkhaliyati yang berperan begitu penting dalam hidup saya, wanita terhebat yang mampu menjadi penopang, penjaga, pelindung, pengingat, dan pemberi kebahagiaan, yang telah membesarkan dan mendidik saya dengan penuh cinta dan kesabaran, terimakasih untuk segala perjuangan dan pengorbanan yang telah Ibu lakukan selama ini. Semoga Allah swt senantiasa memberikan keselamatan di dunia hingga ke Jannah-Nya.
2. Bapak saya yang saya cintai dan sayangi beliau Bapak Kasno yang telah mengajarkan saya untuk menjadi wanita yang mandiri dan tidak mudah mengeluh dengan keadaan.
3. Kakak saya Uswatun Khasanah yang saya cintai dan sayangi, terimakasih untuk segala doa, dukungan, dan pengertianmu yang tiada henti.
4. Semua keluarga yang selalu memberi dukungan, motivasi, dan arahan supaya saya terus menjadi orang yang lebih baik, serta bisa mencapai segala yang sedang diperjuangkan.
5. Teman-teman seperjuangan di prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 yang selalu saling memberi dukungan dan arahan sehingga saya bisa menjadi lebih semangat dalam memperjuangkan skripsi ini dan bersama-sama memperjuangkan segala yang diimpikan.

ABSTRAK

Maulida Nurul Atiqoh. 17862011017. EFEKTIVITAS TEKNIK *REFRAMING* UNTUK MNINGKATKAN KEMAMPUAN PENGELOLAAN EMOSI SISWA. Cilacap: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap, Januari 2024.

Saat ini banyak siswa kurang mampu dalam mengelola berbagai emosi yang muncul sehingga menghambat kegiatan sehari-hari. Tujuan penelitian ini yaitu: 1) untuk mengetahui tingkat kemampuan pengelolaan emosi, dan 2) untuk mengetahui apakah konseling kelompok dengan teknik *reframing* dapat meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi di SMK Negeri Kebasen.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, dengan metode penelitian eksperimen desain *Pre-Experimental Design* dan bentuk desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi pada penelitian ini yaitu 142 siswa, sampel penelitian dipilih dengan teknik *purposive sampling* berjumlah 10 siswa dilihat dari hasil angket *pretest* yang kemampuan pengelolaan emosi masuk dalam kategori rendah. Selanjutnya diberikan *treatment* yaitu konseling kelompok dengan teknik *reframing*, setelah itu dilakukan pengisian angket *posttest*.

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa tingkat kemampuan pengelolaan emosi di SMK Negeri Kebasen yang termasuk kategori rendah adalah 36,6 % atau 52 siswa, kategori sedang adalah 43 % atau 61 siswa dan kategori tinggi sebesar 20,4 % atau 29 siswa. Berdasarkan hasil perhitungan *pretest-posttest* menggunakan uji statistik *non parametric Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan hasil yang signifikan. Dimana hasil tabel uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh nilai Z hitung sebesar -2,809 dan *asym.sig 2 tailed* sebesar 0,005, karena nilai $0,005 < 0,05$ maka H_0 diterima atau terdapat perbedaan rata-rata antara hasil *pre test* dan *post test*. Adapun hasil uji *Gain Ternormalisasi* pada penelitian ini nilai rata-rata peningkatan kemampuan pengelolaan emosi siswa sebesar 0,71 atau 71,3% yang masuk dalam kategori tinggi. Jadi disimpulkan bahwa teknik *reframing* efektif untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa.

Kata kunci: *reframing, kemampuan pengelolaan emosi, konseling kelompok*

ABSTRACT

Maulida Nurul Atiqoh. 17862011017. EFFECTIVENESS OF REFRAMING TECHNIQUES TO IMPROVE STUDENTS' EMOTION MANAGEMENT CAPABILITY. Cilacap: Faculty of Teacher Training and Education Nahdlatul Ulama Al-Ghazali University Cilacap, January 2024.

Currently, many students are less able to manage the various emotions arise which hinder their daily activities. The objectives to be achieved in this research were: 1) to find out the condition of emotional management, and 2) to find out whether group counseling using reframing techniques can improve emotional management abilities at Kebasen State Vocational School.

This research used a quantitative type of research, with an experimental research method Pre-Experimental Design and desain form One-Group Pretest-Posttest Design. The population in this study were students of Kebasen State Vocational School. The research sample was taken using a purposive sampling technique, totaling 10 students. Judging from the results of the pretest questionnaire, their ability to manage emotions was in the low category. Next, treatment/group counseling services were given using the reframing technique, after a posttest questionnaire was filled out.

From the research results, it was found that the level of emotional management ability at Kebasen State Vocational School which included in the low category was 36.6% or 52 students, the medium category was 43% or 61 students and the high category was 20.4% or 29 students. Based on the results of pretest-posttest calculations using the non-parametric statistical test the Wilcoxon Signed Rank Test showed significant results. Where the results of the Wilcoxon Signed Ranks Test table showed that the calculated Z value is -2.809 and the 2 tailed asym.sig is 0.005, because the value was $0.005 < 0.05$ then H_a was accepted or there was an average difference between the pre test and post test results. The results of the Normalized Gain test in this study, that the average score increased in students' emotional management abilities was 0.71 or 71.3%, which was in the high category. So it is concluded that the reframing technique is effective in improving students' emotional management abilities.

Keywords: *reframing, emotion management ability, group counseling*

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, kami panjatkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis diberikan kemampuan untuk menyelesaikan skripsi ini, sholawat dan salam tidak lupa penulis haturkan kepada baginda Nabi Agung Muhammad SAW yang selalu diharapkan syafaatnya dihari akhir. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan arahan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak, penulis juga mengucapkan terimakasih atas dorongan serta keterlibatan berbagai pihak dalam menyusun skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Drs. KH. Nasrulloh, MH, Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap. Beserta seluruh jajaran civitas akademik UNUGHA Cilacap.
2. Wahyu Nuning Budiarti, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (UNUGHA) Cilacap.
3. Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I, Kaprodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (UNUGHA) Cilacap.
4. Khulaimata Zalfa, M.Pd, Dosen Pembimbing I yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, saran, nasehat, arahan, serta kesabaran dan keikhlasan dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Syifaul Ummah, M.Pd, Dosen Pembimbing II yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, saran, nasehat, arahan, kesabaran serta keikhlasan dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap, yang telah memberikan bekal ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
7. Prihatin Widiyanto, S.Pd, Bapak Kepala Sekolah SMK Negeri Kebasen yang telah memberikan izin penulis melakukan penelitian.
8. Serta seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis khususnya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis hanya dapat berdoa semoga amal serta kebaikan semua pihak yang penulis sebutkan diatas diterima oleh Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
NOTA KONSULTAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii

BAB I PENDAHULUAN.....Error! Bookmark not defined.

- A. Latar Belakang Masalah.....Error! Bookmark not defined.
- B. Identifikasi Masalah
- C. Pembatasan Masalah
- D. Rumusan Masalah
- E. Tujuan Penelitian.....
- F. Manfaat Penelitian.....

BAB II KAJIAN PUSTAKA

- A. Kajian Teori.....
- 1. Kemampuan Pengelolaan Emosi.....
- 2. Teknik *Reframing*.....
- 3. Konseling Kelompok.....
- B. Kajian Penelitian yang Relevan.....
- C. Kerangka Pikir.....

D. Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Jenis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	Error! Bookmark not defined.
G. Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
C. Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V SIMPULAN	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
C. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 2 Populasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Angket Kemampuan Pengelolaan Emosi.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 4 Tolak Ukur Pilihan Angket.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 5 Kriteria Keterangan Tanggapan.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 6 Daftar Nama Ahli Penilai Aiken's V.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 7 Kriteria Validasi Ahli.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 8 Hasil Validitas Butir Instrumen	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 9 Hasil Reliabilitas Instrumen.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 Analisis Statistik Deskriptif	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 Kategori Kemampuan Pengelolaan Emosi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 Hasil Kategori Kemampuan Pengelolaan Emosi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 Hasil Pretest dan Posttest.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 5 Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 6 Klasifikasi Uji gain Ternormalisasi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 7 Hasil Uji Gain Ternormalisasi	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pikir	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi-Kisi Angket.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Angket	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas Isi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Angket Sahih dan Gugur	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Reliabilitas Angket	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 RPL.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Transkrip Wawancara.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Surat izin penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 Surat keterangan telah melaksanakan penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 Dokumentasi.....	Error! Bookmark not defined.

