

LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi-Kisi Angket

KISI-KISI ANGKET PENGELOLAAN EMOSI

Variabel	No.	Indikator
Kemampuan Pengelolaan Emosi	1.	Mampu menerima rasa kekecewaan, kegagalan, kekesalan dan mampu mengelola emosi dengan baik
	2.	Mampu mengekspresikan emosi dengan cara yang positif
	3.	Memiliki kemampuan untuk mengendalikan perilaku negatif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain
	4.	Mampu mengatasi tekanan stres
	5.	Mampu mengurangi rasa kesepian serta berhati-hati dalam memilih pergaulan

NO.	INDIKATOR	PERNYATAAN		NO. BUTIR
		Favorable (+)	Unfavorabel (-)	
1.	Mampu menerima rasa kekecewaan, kegagalan, kekesalan dan mampu mengelola emosi dengan baik	Saya masih bisa sekolah dengan baik meskipun baru saja dimarahi ibu dirumah		1

		Kalau mengingat semua orang pernah kecewa, ketika saya kecewa, saya menerimanya		6
		Kalau diejek saya kesal tapi tidak mengamuk		2
		Kalau putus cinta, saya masih bisa fokus mengikuti pelajaran		4
			Ketika sedang marah, saya tidak bisa banyak berpikir	3
			Saya berlarut-larut dalam kesedihan ketika merasa kecewa dibohongi oleh teman	5
			Saya mudah putus asa ketika nilai saya dibawah nilai teman-teman	7

			Saya kesal setengah mati ketika dimarahi oleh guru karena kesalahan saya	8
2.	Mampu mengekspresikan emosi dengan cara yang positif	Kalau sedang ada masalah dirumah, saya pergi lari 2 km untuk menenangkan diri		11
		Saya menangis sejenak kalau merasa sedih di khianati teman		15
		Ketika bertengkar dengan teman, saya diem-dieman tapi tidak mengumpat		10
			Menggunakan kata-kata kotor ketika emosi saya rasa itu wajar	12
			Saya teriak-teriak ketika marah	9
			Kalau mood saya buruk saya malas	14

			mengikuti pelajaran	
			Siapa berkata kasar pada saya, saya kasar balik	13
			Kalau emosi, barang-barang banyak yang pecah atau rusak karena dibanting oleh saya	16
3.	Memiliki kemampuan untuk mengendalikan perilaku negatif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain	Bagi saya, jambak-jambakan itu tidak elegan		17
		Meski mau mengamuk, saya menahan diri karena malu dengan banyak orang		21
		Walaupun lelah bersekolah dan ingin membolos tapi saya tidak melakukannya dan tetap bersemangat		24

		Mengejek fisik orang lain itu perilaku yang tercela		19
			Kalau ditantang adu jotos, saya ladeni	18
			Saya melampiaskan kekesalan ke orang lain jika dimarahi orang tua	22
			Saya marah kalau disuruh-suruh terus oleh ibu	20
			Saya tidak peduli ketika orang yang saya pinjami uang mengalami kesusahan ekonomi	23
4.	Mampu mengatasi tekanan stres	Amit-amit dengan bunuh diri, seberat apapun masalah saya		25
		Disela-sela penat mengerjakan tugas sekolah,		29

		saya nonton film sejenak		
		Biarpun tertekan dengan aturan orang tua tapi saya tetap mengikutinya untuk kebaikan saya		32
		Saya mampu mengatasi stres ketika menghadapi ujian sekolah dengan rajin belajar		26
			Kalau sedang banyak masalah saya hanya tidur dikamar dan tidak melakukan kegiatan apapun	30
			Saya hilang fokus ketika tertekan mengikuti pelajaran yang sulit dan kurang di minati	27
			Pekerjaan rumah yang menumpuk	31

			membuat saya stres dan marah ke orang lain	
			Orang tua selalu bertengkar dirumah membuat saya tertekan dan mengurung diri dikamar	28
5.	Mampu mengurangi rasa kesepian serta berhati-hati dalam memilih pergaulan	Kalau dirumah sendirian, saya mengurangi rasa kesepian dengan beberes rumah		33
		Saya menghindari teman yang suka menjelekkkan orang lain dibelakang		38
		Kalau kesepian ditinggalkan teman, saya mencari aktivitas lain dengan berolahraga		34
		Kalau mengalami kesulitan pelajaran saya		36

		selalu belajar kelompok dengan teman saya		
			Ketika kesepian saya pergi bermain tanpa mengingat waktu	39
			Kabur dengan teman saat jam pelajaran yang tidak disukai itu asyik	35
			Asalkan suka sama suka, pacaran tanpa batas tidak apa-apa	37
			Nongkrong sampai malam dengan teman-teman itu hal biasa	40

Lampiran 2 Angket

ANGKET PENGELOLAAN EMOSI

Petunjuk Pengisian :

1. Isilah data diri anda dengan benar.
2. Bacalah setiap butir pernyataan dan alternatif pilihan jawaban dengan cermat.
3. Pilihlah alternatif jawaban yang sesuai dengan keadaan anda.
4. Berilah tanda (✓) pada alternatif jawaban yang anda pilih.

Keterangan :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

NO.	PERNYATAAN	PILIHAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya masih bisa sekolah dengan baik meskipun baru saja dimarahi ibu dirumah				
2.	Kalau diejek saya kesal tapi tidak mengamuk				
3.	Ketika sedang marah, saya tidak bisa banyak berpikir				
4.	Kalau putus cinta, saya masih bisa fokus mengikuti pelajaran				
5.	Saya berlarut-larut dalam kesedihan ketika merasa kecewa dibohongi oleh teman				

6.	Kalau mengingat semua orang pernah kecewa, ketika saya kecewa, saya menerimanya				
7.	Saya mudah putus asa ketika nilai saya dibawah nilai teman-teman				
8.	Saya kesal setengah mati ketika dimarahi oleh guru karena kesalahan saya				
9.	Saya teriak-teriak ketika marah				
10.	Ketika bertengkar dengan teman, saya diem-dieman tapi tidak mengumpat				
11.	Kalau sedang ada masalah dirumah, saya pergi untuk lari 2 km untuk menenangkan diri				
12.	Menggunakan kata-kata kotor ketika emosi saya rasa itu wajar				
13.	Siapa berkata kasar pada saya, saya kasar balik				
14.	Kalau emosi, barang-barang banyak yang pecah atau rusak karena dibanting oleh saya				
15.	Saya menangis sejenak kalau merasa sedih di khianati teman				
16.	Kalau mood saya buruk saya malas mengikuti pelajaran				
17.	Bagi saya, jambak-jambakan itu tidak elegan				
18.	Kalau ditantang adu jotos, saya ladeni				
19.	Mengejek fisik orang lain itu perilaku yang tercela				
20.	Saya marah kalau disuruh-suruh terus oleh ibu				

21.	Meski mau mengamuk, saya menahan diri karena malu dengan banyak orang				
22.	Saya melampiaskan kekesalan ke orang lain jika dimarahi orang tua				
23.	Saya tidak peduli ketika orang yang saya pinjami uang mengalami kesusahan ekonomi				
24.	Walaupun lelah bersekolah dan ingin membolos tapi saya tidak melakukannya dan tetap bersemangat				
25.	Amit-amit dengan bunuh diri, seberat apapun masalah saya				
26.	Saya mampu mengatasi stres ketika menghadapi ujian sekolah dengan rajin belajar				
27.	Saya hilang fokus ketika tertekan mengikuti pelajaran yang sulit dan kurang di minati				
28.	Orang tua selalu bertengkar di rumah membuat saya tertekan dan mengurung diri dikamar				
29.	Disela-sela penat mengerjakan tugas sekolah, saya nonton film sejenak				
30.	Kalau sedang banyak masalah saya hanya tidur dikamar dan tidak melakukan kegiatan apapun				
31.	Pekerjaan rumah yang menumpuk membuat saya stres dan marah ke orang lain				
32.	Biarpun tertekan dengan aturan orang tua tapi saya tetap mengikutinya untuk kebaikan saya				

33.	Kalau dirumah sendirian, saya mengurangi rasa kesepian dengan beberes rumah				
34.	Ketika kesepian ditinggal oleh teman saya mencari aktivitas lain dengan berolahraga				
35.	Kabur dengan teman saat jam pelajaran yang tidak disukai itu asyik				
36.	Kalau mengalami kesulitan pelajaran saya selalu belajar kelompok dengan teman saya				
37.	Asalkan suka sama suka, pacaran tanpa batas tidak apa-apa				
38.	Saya menghindari teman yang suka menjelekkkan orang lain dibelakang				
39.	Ketika kesepian saya pergi bermain tanpa mengingat waktu				
40.	Nongkrong sampai malam dengan teman-teman itu hal biasa				

Terimakasih kepada responden yang telah meluangkan waktunya dan bersedia mengisi angket pengelolaan emosi ini.

Lampiran 3 Hasil Uji Validitas Isi

butir	penilai		S1	S2	ΣS	n(c-1)	v	ket
	I	II						
1	4	4	3	3	6	8	0.75	T
2	4	3	3	2	5	8	0.625	T
3	4	5	3	4	7	8	0.875	ST
4	4	3	3	2	5	8	0.625	T
5	5	4	4	3	7	8	0.875	ST
6	4	4	3	3	6	8	0.75	T
7	4	3	3	2	5	8	0.625	T
8	4	3	3	2	5	8	0.625	T
9	4	4	3	3	6	8	0.75	T
10	5	4	4	3	7	8	0.875	ST
11	5	3	4	2	6	8	0.75	T
12	4	3	3	2	5	8	0.625	T
13	4	4	3	3	6	8	0.75	T
14	4	3	3	2	5	8	0.625	T
15	4	4	3	3	6	8	0.75	T
16	3	4	2	3	5	8	0.625	T
17	5	4	4	3	7	8	0.875	ST
18	5	4	4	3	7	8	0.875	ST
19	4	4	3	3	6	8	0.75	T
20	4	4	3	3	6	8	0.75	T
21	4	5	3	4	7	8	0.875	ST
22	4	4	3	3	6	8	0.75	T
23	4	4	3	3	6	8	0.75	T
24	4	4	3	3	6	8	0.75	T
25	4	4	3	3	6	8	0.75	T
26	4	4	3	3	6	8	0.75	T
27	4	3	3	2	5	8	0.625	T
28	4	3	3	2	5	8	0.625	T
29	4	4	3	3	6	8	0.75	T
30	4	4	3	3	6	8	0.75	T
31	4	4	3	3	6	8	0.75	T
32	4	4	3	3	6	8	0.75	T
33	4	4	3	3	6	8	0.75	T
34	4	5	3	4	7	8	0.875	ST
35	4	4	3	3	6	8	0.75	T
36	4	4	3	3	6	8	0.75	T
37	4	4	3	3	6	8	0.75	T
38	4	5	3	4	7	8	0.875	ST

39	2	4	1	3	4	8	0.5	CT
40	4	4	3	3	6	8	0.75	T

butir	penilai		S1	S2	ΣS	n(c-1)	v	ket
	I	II						
1	4	4	3	3	6	8	0.75	T
2	4	3	3	2	5	8	0.625	T
3	4	4	3	3	6	8	0.75	T
4	4	3	3	2	5	8	0.625	T
5	4	4	3	3	6	8	0.75	T
6	4	4	3	3	6	8	0.75	T
7	4	3	3	2	5	8	0.625	T
8	4	3	3	2	5	8	0.625	T
9	4	4	3	3	6	8	0.75	T
10	4	4	3	3	6	8	0.75	T
11	4	3	3	2	5	8	0.625	T
12	4	3	3	2	5	8	0.625	T
13	4	4	3	3	6	8	0.75	T
14	4	3	3	2	5	8	0.625	T
15	4	4	3	3	6	8	0.75	T
16	2	4	1	3	4	8	0.5	CT
17	4	4	3	3	6	8	0.75	T
18	4	4	3	3	6	8	0.75	T
19	4	4	3	3	6	8	0.75	T
20	4	4	3	3	6	8	0.75	T
21	4	5	3	4	7	8	0.875	ST
22	4	4	3	3	6	8	0.75	T
23	4	4	3	3	6	8	0.75	T
24	4	4	3	3	6	8	0.75	T
25	4	4	3	3	6	8	0.75	T
26	4	4	3	3	6	8	0.75	T
27	4	3	3	2	5	8	0.625	T
28	4	3	3	2	5	8	0.625	T
29	5	4	4	3	7	8	0.875	ST
30	4	3	3	2	5	8	0.625	T
31	4	4	3	3	6	8	0.75	T
32	5	4	4	3	7	8	0.875	ST
33	4	4	3	3	6	8	0.75	T
34	4	5	3	4	7	8	0.875	ST
35	4	4	3	3	6	8	0.75	T
36	4	4	3	3	6	8	0.75	T
37	4	4	3	3	6	8	0.75	T

38	4	5	3	4	7	8	0.875	ST
39	3	4	2	3	5	8	0.625	T
40	4	4	3	3	6	8	0.75	T

butir	penilai		S1	S2	ΣS	n(c-1)	v	ket
	I	II						
1	4	4	3	3	6	8	0.75	T
2	4	3	3	2	5	8	0.625	T
3	4	4	3	3	6	8	0.75	T
4	5	3	4	2	6	8	0.75	T
5	5	4	4	3	7	8	0.875	ST
6	4	4	3	3	6	8	0.75	T
7	4	3	3	2	5	8	0.625	T
8	4	3	3	2	5	8	0.625	T
9	5	4	4	3	7	8	0.875	ST
10	5	4	4	3	7	8	0.875	ST
11	4	3	3	2	5	8	0.625	T
12	4	3	3	2	5	8	0.625	T
13	4	4	3	3	6	8	0.75	T
14	5	3	4	2	6	8	0.75	T
15	4	4	3	3	6	8	0.75	T
16	2	4	1	3	4	8	0.5	CT
17	4	4	3	3	6	8	0.75	T
18	4	3	3	2	5	8	0.625	T
19	4	4	3	3	6	8	0.75	T
20	4	3	3	2	5	8	0.625	T
21	4	5	3	4	7	8	0.875	ST
22	4	4	3	3	6	8	0.75	T
23	4	3	3	2	5	8	0.625	T
24	4	3	3	2	5	8	0.625	T
25	4	4	3	3	6	8	0.75	T
26	4	4	3	3	6	8	0.75	T
27	4	3	3	2	5	8	0.625	T
28	4	3	3	2	5	8	0.625	T
29	4	4	3	3	6	8	0.75	T
30	4	3	3	2	5	8	0.625	T
31	4	4	3	3	6	8	0.75	T
32	4	4	3	3	6	8	0.75	T
33	4	4	3	3	6	8	0.75	T
34	4	4	3	3	6	8	0.75	T
35	4	3	3	2	5	8	0.625	T
36	4	4	3	3	6	8	0.75	T

37	4	5	3	4	7	8	0.875	ST
38	4	4	3	3	6	8	0.75	T
39	2	3	1	2	3	8	0.375	R
40	4	3	3	2	5	8	0.625	T

butir	penilai		S1	S2	ΣS	n(c-1)	v	ket
	I	II						
1	4	3	3	2	5	8	0.625	T
2	4	4	3	3	6	8	0.75	T
3	4	4	3	3	6	8	0.75	T
4	4	3	3	2	5	8	0.625	T
5	4	3	3	2	5	8	0.625	T
6	4	4	3	3	6	8	0.75	T
7	4	4	3	3	6	8	0.75	T
8	4	3	3	2	5	8	0.625	T
9	4	3	3	2	5	8	0.625	T
10	5	4	4	3	7	8	0.875	ST
11	4	4	3	3	6	8	0.75	T
12	4	3	3	2	5	8	0.625	T
13	4	4	3	3	6	8	0.75	T
14	4	4	3	3	6	8	0.75	T
15	4	4	3	3	6	8	0.75	T
16	1	4	0	3	3	8	0.375	R
17	4	4	3	3	6	8	0.75	T
18	4	4	3	3	6	8	0.75	T
19	4	4	3	3	6	8	0.75	T
20	4	3	3	2	5	8	0.625	T
21	4	4	3	3	6	8	0.75	T
22	4	3	3	2	5	8	0.625	T
23	4	4	3	3	6	8	0.75	T
24	4	3	3	2	5	8	0.625	T
25	4	4	3	3	6	8	0.75	T
26	4	3	3	2	5	8	0.625	T
27	4	3	3	2	5	8	0.625	T
28	4	3	3	2	5	8	0.625	T
29	4	4	3	3	6	8	0.75	T
30	4	3	3	2	5	8	0.625	T
31	4	4	3	3	6	8	0.75	T
32	4	4	3	3	6	8	0.75	T
33	4	4	3	3	6	8	0.75	T
34	4	4	3	3	6	8	0.75	T
35	4	3	3	2	5	8	0.625	T

36	4	4	3	3	6	8	0.75	T
37	4	4	3	3	6	8	0.75	T
38	4	4	3	3	6	8	0.75	T
39	3	4	2	3	5	8	0.625	T
40	4	4	3	3	6	8	0.75	T

butir	penilai		S1	S2	ΣS	n(c-1)	v	ket
	I	II						
1	4	4	3	3	6	8	0.75	T
2	4	4	3	3	6	8	0.75	T
3	4	3	3	2	5	8	0.625	T
4	4	4	3	3	6	8	0.75	T
5	4	4	3	3	6	8	0.75	T
6	4	3	3	2	5	8	0.625	T
7	4	4	3	3	6	8	0.75	T
8	4	4	3	3	6	8	0.75	T
9	4	3	3	2	5	8	0.625	T
10	4	4	3	3	6	8	0.75	T
11	4	4	3	3	6	8	0.75	T
12	5	3	4	2	6	8	0.75	T
13	4	3	3	2	5	8	0.625	T
14	4	3	3	2	5	8	0.625	T
15	4	4	3	3	6	8	0.75	T
16	3	4	2	3	5	8	0.625	T
17	4	4	3	3	6	8	0.75	T
18	4	3	3	2	5	8	0.625	T
19	4	4	3	3	6	8	0.75	T
20	4	3	3	2	5	8	0.625	T
21	4	4	3	3	6	8	0.75	T
22	4	3	3	2	5	8	0.625	T
23	4	3	3	2	5	8	0.625	T
24	4	3	3	2	5	8	0.625	T
25	4	4	3	3	6	8	0.75	T
26	4	4	3	3	6	8	0.75	T
27	4	3	3	2	5	8	0.625	T
28	4	3	3	2	5	8	0.625	T
29	4	3	3	2	5	8	0.625	T
30	4	3	3	2	5	8	0.625	T
31	4	4	3	3	6	8	0.75	T
32	4	4	3	3	6	8	0.75	T
33	4	4	3	3	6	8	0.75	T
34	4	4	3	3	6	8	0.75	T

35	4	3	3	2	5	8	0.625	T
36	4	4	3	3	6	8	0.75	T
37	4	4	3	3	6	8	0.75	T
38	4	4	3	3	6	8	0.75	T
39	2	4	1	3	4	8	0.5	CT
40	4	4	3	3	6	8	0.75	T

Lampiran 4 Angket Sahih dan Gugur

No butir instrumen	Person correlation R hitung	R tabel	Keterangan
1.	0,803	0,164	Valid
2.	0,742	0,164	Valid
3.	0,578	0,164	Valid
4.	0,716	0,164	Valid
5.	0,658	0,164	Valid
6.	0,718	0,164	Valid
7.	0,695	0,164	Valid
8.	0,709	0,164	Valid
9.	0,691	0,164	Valid
10.	0,708	0,164	Valid
11.	0,556	0,164	Valid
12.	0,639	0,164	Valid
13.	0,672	0,164	Valid
14.	0,772	0,164	Valid
15.	0,694	0,164	Valid
16.	0,464	0,164	Valid
17.	0,803	0,164	Valid
18.	0,703	0,164	Valid
19.	0,843	0,164	Valid
20.	0,745	0,164	Valid
21.	0,793	0,164	Valid
22.	0,820	0,164	Valid
23.	0,804	0,164	Valid
24.	0,828	0,164	Valid
25.	0,850	0,164	Valid
26.	0,791	0,164	Valid

27.	0,584	0,164	Valid
28.	0,775	0,164	Valid
29.	0,806	0,164	Valid
30.	0,575	0,164	Valid
31.	0,749	0,164	Valid
32.	0,837	0,164	Valid
33.	0,797	0,164	Valid
34.	0,674	0,164	Valid
35.	0,835	0,164	Valid
36.	0,837	0,164	Valid
37.	0,860	0,164	Valid
38.	0,779	0,164	Valid
39.	0,732	0,164	Valid
40.	0,807	0,164	Valid

Lampiran 5 Reliabilitas Angket

Case Processing Summary

Cases	N	%
Valid	142	100.0
Excluded	0	.0
Total	142	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.979	40

Lampiran 6 RPL

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2023/2024

1. Nama Konseli : AS, AP, DNA, FCPR, H, NSR, NAH, RA, RSS,
SLS
2. Hari, tanggal : Jumat, 3 November 2023
3. Pertemuan ke- : 1 (satu)
4. Waktu : 1 x 40 Menit
5. Tempat : Aplikasi WhatsApp
6. Topik Permasalahan : Pengelolaan emosi, bentuk-bentuk emosi,
karakteristik pengelolaan emosi yang baik, serta pengenalan teknik
reframing. Anggota kelompok mengidentifikasi persepsi yang muncul.
7. Media : Slide PPT

Banyumas, 22 November 2023

Mahasiswa Praktikan



Maulida Nurul Atiqoh

Keterangan :

Dokumen ini bersifat rahasia

Materi Konseling Kelompok

A. Pengelolaan Emosi

1. Pengertian Pengelolaan Emosi

Pengelolaan emosi menurut Hurlock (dalam Diwyarthi, 2022) yaitu suatu bentuk usaha yang menekankan pada reaksi yang tampak akibat dari suatu rangsangan yang dapat menimbulkan emosi dan mengarahkan emosi tersebut kedalam suatu bentuk ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima oleh lingkungan. Pengelolaan emosi dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengarahkan emosi ke arah yang positif dan dapat diterima oleh lingkungan sosial. Ketika seseorang tidak mampu mengendalikan emosi, maka reaksi yang muncul adalah emosi atau perilaku negatif.

Pengelolaan emosi merupakan kemampuan individu dalam menghibur diri serta melepaskan rasa kesedihan dan kecemasan. Kemampuan pengelolaan emosi berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam menyelaraskan antara emosi dengan lingkungannya sehingga tercipta keharmonisan. Individu yang tidak memiliki kemampuan emosi yang baik akan terus-menerus berada dalam keadaan emosi negatif yang berkepanjangan. Sebaliknya, individu yang memiliki kemampuan emosi yang baik akan cepat bangkit dari keterpurukannya. Selain itu, kemampuan emosi yang baik juga ditampilkan dengan kemampuan untuk mengendalikan diri agar

tidak mudah terpancing serta terpengaruh oleh emosi-emosi negatif yang muncul (Nasrullah, 2021).

2. Bentuk-bentuk Emosi

Menurut Daniel Goleman (dalam Noorhapizah, dkk, 2022) bentuk-bentuk emosi sebagai berikut :

- a) Amarah, di dalamnya meliputi beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit.
- b) Kesedihan, di dalamnya meliputi pedih, sedih, muram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan depresi.
- c) Rasa takut, di dalamnya meliputi cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, sedih, waspada, tidak tenang, panik, dan pobia.
- d) Kenikmatan, di dalamnya meliputi bahagia, gembira, riang, senang, terhibur, bangga, takjub, girang.

3. Karakteristik Perilaku Individu Yang Memiliki Kemampuan Pengelolaan Emosi Yang Baik (Fitria, 2020) :

- a) Mampu menerima rasa kekecewaan, kegagalan, kekesalan dan mampu mengelola emosi dengan lebih baik.
- b) Mampu mengekspresikan emosi dengan cara yang positif.
- c) Memiliki kemampuan untuk mengendalikan perilaku negatif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain.
- d) Mampu mengatasi tekanan stres.
- e) Mampu mengurangi rasa kesepian serta berhati-hati dalam memilih pergaulan.

B. Teknik *Reframing*

1. Pengertian Teknik *Reframing*

Reframing merupakan teknik yang bertujuan untuk mengatur berbagai emosi dalam pikirannya dan membingkai kembali kearah pikiran yang rasional, sehingga mampu mengerti berbagai sudut pandang dalam berbagai situasi tanpa mengubah kejadian itu sendiri (Tanjung, 2021).

Reframing digunakan untuk memberikan cara pandang yang lain sehingga individu tidak melihat sesuatu ataupun masalah dari aspek negatif saja. Pada umumnya sudut pandang terhadap apa yang di lihat dan dialami individu merupakan sudut pandang yang negatif, yang membuat banyak orang diliputi keluhan berkepanjangan. Padahal jika sudut pandang dirubah, banyak hal dapat dilihat secara positif (Suharno, 2019). *Reframing* membuat individu mampu melihat kejadian dari sisi positif, sehingga mampu untuk membuat perencanaan yang lebih baik dalam mengatasi masalah yang dihadapi (Marniati, 2021).

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2023/2024

1. Nama Konseli : AS, AP, DNA, FCPR, H, NSR, NAH, RA, RSS,
SLS
2. Kelas/semester : XI AK/Ganjil
3. Hari, tanggal : Jumat, 3 November 2023
4. Pertemuan ke- : 1 (satu)
5. Waktu : 1 x 40 menit
6. Tempat : Aplikasi WhatsApp
7. Pendekatan dan teknik konseling : Pendekatan Kognitif dan Teknik
Reframing

Asumsi dasar yang digunakan dalam pendekatan kognitif yaitu pikiran mempengaruhi cara individu dalam bertindak serta merasa. Kesalahan dalam berpikir menimbulkan terjadinya perasaan tidak nyaman serta penyimpangan perilaku (Adi, 2013). *Reframing* merupakan teknik yang bertujuan untuk mengatur berbagai emosi dalam pikirannya dan membingkai kembali kearah pikiran yang rasional, sehingga mampu mengerti berbagai sudut pandang dalam berbagai situasi tanpa mengubah kejadian itu sendiri (Tanjung, 2021).

8. Hasil yang dicapai : Konseli mampu memahami bagaimana pengelolaan emosi, bentuk-bentuk emosi serta bagaimana karakteristik pengelolaan

emosi yang baik, selain itu pengenalan mengenai teknik *reframing*. Konseli mampu mengidentifikasi perilaku sehari-hari terkait pengelolaan emosi dan hal-hal yang dapat memicu emosi serta mengidentifikasi persepsi yang muncul.

Banyumas, 22 November 2023

Mengetahui

Guru BK/Konselor



Mugi Listiani, S.Pd

Mahasiswa Praktikan



Maulida Nurul Atiqoh

Keterangan :

Dokumen ini bersifat rahasia

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2023/2024

1. Nama Konseli : AS, AP, DNA, FCPR, H, NSR, NAH, RA, RSS,
SLS
2. Hari, tanggal : Jumat, 10 November 2023
3. Pertemuan ke- : 2 (dua)
4. Waktu : 1 x 40 Menit
5. Tempat : Aplikasi WhatsApp
6. Topik Permasalahan : Identifikasi persepsi alternatif dan modifikasi
persepsi
7. Media : Kertas, Bolpoin

Banyumas, 22 November 2023

Mahasiswa Praktikan



Maulida Nurul Atiqoh

Keterangan :

Dokumen ini bersifat rahasia

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2023/2024

1. Nama Konseli : AS, AP, DNA, FCPR, H, NSR, NAH, RA, RSS,
SLS
2. Kelas/semester : XI AK/Ganjil
3. Hari, tanggal : Jumat, 10 November 2023
4. Pertemuan ke- : 2 (dua)
5. Waktu : 1 x 40 menit
6. Tempat : Aplikasi WhatsApp
7. Pendekatan dan teknik konseling : Pendekatan Kognitif dan Teknik
Reframing

Asumsi dasar yang digunakan dalam pendekatan kognitif yaitu pikiran mempengaruhi cara individu dalam bertindak serta merasa. Kesalahan dalam berpikir menimbulkan terjadinya perasaan tidak nyaman serta penyimpangan perilaku (Adi, 2013). *Reframing* merupakan teknik yang bertujuan untuk mengatur berbagai emosi dalam pikirannya dan meringkai kembali kearah pikiran yang rasional, sehingga mampu mengerti berbagai sudut pandang dalam berbagai situasi tanpa mengubah kejadian itu sendiri (Tanjung, 2021).

8. Hasil yang dicapai : Konseli mampu mengidentifikasi persepsi alternatif mengenai perilaku sehari-hari yang dapat memicu emosi serta memodifikasi persepsi dengan memandang masalah dari berbagai sisi.

Banyumas, 22 November 2023

Mengetahui

Guru BK/Konselor



Mugi Listiani, S.Pd

Mahasiswa Praktikan



Maulida Nurul Atiqoh

Keterangan :

Dokumen ini bersifat rahasia

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2023/2024

1. Nama Konseli : AS, AP, DNA, FCPR, H, NSR, NAH, RA, RSS,
SLS
2. Hari, tanggal : Jumat, 17 November 2023
3. Pertemuan ke- : 3 (tiga)
4. Waktu : 1 x 40 Menit
5. Tempat : Ruang Kelas
6. Topik Permasalahan : Teknik *reframing* untuk meningkatkan kemampuan
pengelolaan emosi
7. Media : Kertas, Bolpoin

Banyumas, 22 November 2023

Mahasiswa Praktikan



Maulida Nurul Atiqoh

Keterangan :

Dokumen ini bersifat rahasia

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2023/2024

1. Nama Konseli : AS, AP, DNA, FCPR, H, NSR, NAH, RA, RSS,
SLS
2. Kelas/semester : XI AK/Ganjil
3. Hari, tanggal : Jumat, 17 November 2023
4. Pertemuan ke- : 3 (tiga)
5. Waktu : 1 x 40 menit
6. Tempat : Ruang Kelas
7. Pendekatan dan teknik konseling : Pendekatan Kognitif dan Teknik
Reframing

Asumsi dasar yang digunakan dalam pendekatan kognitif yaitu pikiran mempengaruhi cara individu dalam bertindak serta merasa. Kesalahan dalam berpikir menimbulkan terjadinya perasaan tidak nyaman serta penyimpangan perilaku (Adi, 2013). *Reframing* merupakan teknik yang bertujuan untuk mengatur berbagai emosi dalam pikirannya dan meringkai kembali kearah pikiran yang rasional, sehingga mampu mengerti berbagai sudut pandang dalam berbagai situasi tanpa mengubah kejadian itu sendiri (Tanjung, 2021).

8. Hasil yang dicapai : Konseli mampu meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi dengan melihat masalah dalam berbagai sisi, mencari sudut pandang baru yang positif.

Banyumas, 22 November 2023

Mengetahui

Guru BK/Konselor



Mugi Listiani, S.Pd

Mahasiswa Praktikan



Maulida Nurul Atiqoh

Keterangan :

Dokumen ini bersifat rahasia

Lampiran 7 Transkrip Wawancara

Nama : Mugi Listiani, S.Pd

Tempat : Ruang BK

Waktu : 24 Oktober 2023

Peneliti : “Bagaimana pemahaman ibu terhadap kemampuan siswa dalam mengelola emosi?”

Responden : “Yaaa ada beberapa siswa yang sulit mengelola emosi apalagi masih dalam kategori remaja”

Peneliti : “Bentuk emosi seperti apa yang sering muncul pada siswa bu?”

Responden : “Beragam. Ada sedih, kesal, marah”

Peneliti : “Dilihat dari perilaku yang seperti apa bu?”

Responden : “Terkadang ketika saya masuk kelas ada siswa yang terlihat murung tidak ceria seperti biasanya, ketika ditanya katanya sedang ada permasalahan dengan teman dekat (pacar), atau ketika dirumah ada permasalahan keluarga nanti disekolah jadi kurang bersemangat. Kalau kesal atau marah ya biasanya karena masalah dengan teman juga mudah tersinggung, atau kadang ya namanya remaja inginnya bebas tapi dari orang tuanya punya beberapa larangan”

Peneliti : “Baik bu, lalu bagaimana cara siswa dalam mengekspresikan emosi tersebut bu?”

<p>Responden : “Kalau lagi sedih sering murung dikelas, kalau kesal dan lain-lain biasanya terlihat dari ekspresi wajah juga dan perilakunya.”</p>
<p>Peneliti : “Untuk siswa yang pengelolaan emosinya rendah berapa siswa bu?”</p> <p>Responden : “Hmm, ya kalau siswa yang pengelolaan emosinya rendah mungkin dari 35 siswa ya sekitar 11 siswa”</p>
<p>Peneliti : “Upaya apa yang sudah dilakukan oleh Guru BK untuk membantu siswa dalam mengelola emosi”</p> <p>Responden : “Yang sudah dilakukan baru menggunakan bimbingan klasikal saja, dan untuk masalah lain seperti siswa yang bolos atau alpa juga menggunakan bimbingan klasikal”</p>
<p>Peneliti : “Bimbingan klasikalnya seperti apa bu?”</p> <p>Responden : “Biasanya si ambil materi dari internet atau kejadian-kejadian yang ada di sosial media kita bahas bersama, lalu untuk yang bolos dan alpa diberi peringatan pujian kalau sudah memperbaiki perilakunya.”</p>
<p>Peneliti : “Untuk penggunaan teknik nya biasanya memakai teknik apa bu? Atau teknik reframing sudah pernah dilaksanakan di SMK Negeri Kebasen atau belum bu?”</p> <p>Responden : “Kalau teknik <i>reframing</i> nya si belum pernah dilaksanakan di SMK Negeri Kebasen”</p>
<p>Peneliti : “Apakah kemampuan pengelolaan emosi yang rendah tersebut perlu tindak lanjut bu?”</p>

Responden : “Menurut saya si perlu ya, supaya siswa juga mampu mengelola emosi dengan baik. Dengan pengelolaan emosi yang baik nantinya dapat terhindar dari perilaku yang buruk.”

Lampiran 8 Surat izin penelitian


UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
Keputusan Kemendikbud RI Nomor : 264/E/O/2014 Tanggal 23 Juli 2014

Nomor : Ybk.1271.8/134/UNUGHA.F.KIP/VI.41/IX/2021
Lampiran : -
Hal : Permohonan Observasi Penelitian Skripsi

Kepada Yth.
Kepala SMK Negeri Kebasen
di -
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Salam silaturahmi dan sejahtera kami sampaikan semoga kita senantiasa mendapatkan ridlo dan pertolongan dari Allah SWT dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Amin.

Sehubungan dengan tuntutan kebutuhan mahasiswa untuk mendapatkan pengalaman nyata di lapangan, maka Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap menugaskan kepada mahasiswa kami :

Nama : MAULIDA NURUL ATIQOH
NIM : 17862011017
Prodi : BK

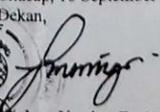
Untuk mengadakan riset terkait dengan skripsi yang sedang di kerjakannya dengan Judul "**Pengaruh Teknik Reframing untuk Meningkatkan kemampuan Pengelolaan Emosi Siswa SMK Negeri Kebasen**".

Berkenaan dengan hal tersebut, maka kami mengajukan permohonan kepada Kepala Sekolah untuk mengizinkan mahasiswa kami melaksanakan kegiatan tersebut.

Adapun mengenai hari, tanggal dan waktu pelaksanaannya yaitu **hari Selasa, 14 September 2021 s/d selesai**.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas bimbingan dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Cilacap, 10 September 2021
Dekan,

Wahyu Nuning Budiarti, M.Pd.
KIP NIK. 41 230714 090

UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI CILACAP
Jln. Kemerdekaan Barat No.17 Kesugihan Cilacap Jawa Tengah K.Pos 53274, <http://unugha.ac.id>
Email : fkp@unugha.ac.id Telp : 0282 695415, 695407, Fax : (0282) 695407

Lampiran 9 Surat keterangan telah melaksanakan penelitian

**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH**
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI
KEBASEN
Jalan Raya Bentul, Kebasen, Banyumas Kode Pos 53172 Telepon 0281- 6511068
Faksimile 0281 - 6847525 Surat Elektronik smknkebasen@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 070 / 028 / 2024

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : PRIHATIN WIDIYANTO, S.Pd
NIP : 19721102.200003.1.004
Pangkat / Gol : Pembina Tk. I – IV /b
Jabatan : Kepala SMK Negeri Kebasen

dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Maulida Nurul Atiqoh
N I M : 17862011017
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Perguruan Tinggi : Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap

Telah melaksanakan penelitian di SMK Negeri Kebasen Kabupaten Banyumas pada tanggal 24 Oktober 2023 sampai dengan 22 November 2023, dengan judul penelitian :

" EVEKTIVITAS TEKNIK REFRAMING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PENGELOLAAN EMOSI SISWA"

Demikian surat keterangan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kebasen, 9 Januari 2024
Kepala SMK Negeri Kebasen,


PRIHATIN WIDIYANTO, SPd
NIP. 19721102.200003.1.004

Lampiran 10 Dokumentasi

1. Pengisian angket



2. Pelaksanaan konseling kelompok



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Nama : Maulida Nurul Atiqoh
2. Jenis kelamin : Perempuan
3. Tempat, tanggal lahir : Banyumas, 30 Juni 1996
4. Agama : Islam
5. Alamat : Desa Sawangan Rt 01/Rw 05, kecamatan Kebasen,
kabupaten Banyumas, provinsi Jawa Tengah
6. No. HP : 081211000638
7. Email : maulidanurul3006@gmail.com
8. Riwayat Pendidikan : - SD Negeri Sawangan (2003-2008)
- SMP Negeri 1 Kebasen (2008-2011)
- SMK Negeri Kebasen (2011-2014)
- Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap
(2017-sekarang)