

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kemampuan Pengelolaan Emosi

a. Pengertian Kemampuan Pengelolaan Emosi

Daniel Goleman (Parnawi, 2021) mengartikan emosi sebagai kegiatan maupun pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap. Emosi merujuk pada suatu perasaan atau pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis serta psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

Emosi merupakan perasaan atau afeksi yang melibatkan suatu gabungan antara gejala fisiologi seperti denyut jantung yang cepat dan perilaku yang tampak seperti tersenyum atau ringisan (Ndari, Vinayastri, & Masykuroh, 2018). Selain itu menurut Crow (Daud, Siswanti, & Jalal, 2021), emosi merupakan pengalaman afektif yang disertai oleh penyesuaian batin secara menyeluruh, dimana keadaan mental dan fisiologi dalam keadaan meluap-luap, serta dapat diperlihatkan dengan tingkah laku yang jelas dan nyata. Adapun menurut Rice (Susanto, 2018) emosi merupakan suatu

dorongan yang menyebabkan pikiran bekerja serta merangsang untuk berperilaku dengan cara tertentu.

Dalam kehidupan kemampuan mengelola emosi adalah hal yang penting, agar mampu menjadi pribadi yang berbudi pekerti. Pengelolaan emosi menurut Hurlock (Diwyarthi, et al., 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 hal positif dan agar bisa diterima oleh lingkungan sosial. Ketika seseorang tidak mampu mengendalikan emosi, maka reaksi yang muncul adalah emosi atau perilaku negatif.

Hal tersebut selaras dengan pendapat Baiquni (Diwyarthi, et al., 2022) pengelolaan emosi merupakan suatu hal yang penting karena emosi memiliki kemampuan dalam mengkomunikasikan diri dengan orang lain. Kemampuan pengelolaan emosi dapat terlihat dari individu yang mampu mengendalikan komunikasi yang baik terhadap orang lain. Ketika individu memiliki pikiran yang positif, maka ia sanggup untuk berhubungan baik dengan orang lain dan mengendalikan emosi.

Selanjutnya (Nasrullah, 2021) mendefinisikan bahwa pengelolaan emosi merupakan kemampuan individu dalam menghibur diri serta melepaskan rasa kesedihan dan kecemasan. Kemampuan pengelolaan emosi berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam menyalurkan 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.

Seperti halnya pendapat (Hendriani, 2018) bahwa pengelolaan emosi ialah kemampuan individu agar mampu mengatur berbagai macam emosi yang dialami dengan mengurangi emosi-emosi negatif maupun mengendalikan berbagai ekspresi emosi yang berlebihan.

Pengelolaan emosi adalah pemahaman individu mengenai akibat perbuatannya terhadap emosinya dan orang lain, serta bagaimana mengatur kembali emosinya menjadi positif (Tridonanto, 2013). Kemampuan mengelola emosi merupakan kemampuan dalam menguasai dan mengelola diri sendiri serta

mampu menjalin hubungan dengan orang lain dengan baik (Supinah, 2022). Pengelolaan emosi ketika menghadapi sebuah masalah sangat penting dilakukan, karena emosi yang terkontrol dibutuhkan ketika dalam menyelesaikan masalah (Mahardika, 2015).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pengelolaan emosi merupakan kemampuan individu dalam mengontrol dan mengendalikan berbagai emosi meliputi emosi negatif maupun emosi positif yang muncul dalam diri, mampu mengelola dan menguasai diri sendiri serta mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain.

b. Bentuk-bentuk Emosi

Menurut Daniel Goleman (Parnawi, 2021) 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.
- e) Cinta, di dalamnya meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, dan kasih sayang.
- f) Terkejut, di dalamnya meliputi takjub, dan terpana.
- g) Jengkel, di dalamnya meliputi hina, benci, tidak suka.
- h) Malu, meliputi rasa bersalah, kesal hati, menyesal.

Selain itu bentuk-bentuk emosi menurut Paul Eckman (Sururie, 2022) sebagai berikut:

- a. Emosi bahagia, merupakan kondisi emosional yang dapat dilihat dari perasaan senang, ceria, gembira, kepuasan, serta sejahtera.
- b. Emosi sedih, merupakan kondisi emosional dengan ciri-ciri perasaan tak bersemangat, tak tertarik dalam mengerjakan berbagai hal, mood yang murung, kekecewaan, dan perasaan berduka.
- c. Emosi takut, ketika seseorang merasakan adanya indikasi bahaya maka akan merasakan emosi takut dan mengalami respon melawan atau lari.
- d. Emosi jijik, rasa jijik dapat berasal dari berbagai hal termasuk rasa dan bau yang tidak menyenangkan. Seseorang juga dapat

merasakan emosi jijik ketika melihat individu lain berperilaku tidak menyenangkan, tidak bermoral, atau jahat.

- e. Emosi marah, merupakan emosi yang dapat memberikan efek positif maupun negatif.
 - f. Emosi terkejut, seseorang dapat menunjukkan emosi terkejut ketika menghadapi peristiwa serta hal yang tidak disangka.
- c. Karakteristik perilaku individu yang memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik (Fitria, 2019):

- 1.) Mampu menerima rasa kekecewaan, kegagalan, kekesalan dan mampu mengelola emosi dengan lebih 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.

Adapun ciri-ciri individu dengan pengaturan emosi yang baik yaitu (Herawati, et al., 2023):

- 1.) Memiliki perasaan positif terhadap diri sendiri maupun lingkungan. Hal tersebut membuat individu cenderung memiliki hubungan yang lebih positif dan luas dengan lingkungannya.

- 2.) Mempunyai toleransi yang tinggi terhadap hal-hal yang menyebabkan emosi negatif muncul, seperti keadaan yang menyebabkan frustrasi, kecewa, marah. Ketika suatu kejadian membuatnya merasakan emosi negatif, individu tersebut dapat mengelolanya sehingga tidak membiarkan emosi negatif bersarang lama dalam diri.
- 3.) Mampu untuk berfokus pada tujuan yang telah ditetapkan, ketika ada hal yang menyebabkan tujuan tersebut berubah maka individu tersebut mampu beradaptasi dengan cepat.

2. Teknik *Reframing*

Teknik *reframing* adalah suatu teknik yang didasarkan pada pendekatan kognitif. 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). Teknik-teknik yang didasarkan pada pendekatan kognitif meliputi: 1) Teknik *Self Talk*, 2) Teknik *Reframing*, 3) Teknik *Thought Stopping*, 4) Teknik *Cognitive Restructuring*, 5) Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*, 6) Teknik *Bibliotherapy*, 7) Teknik *Journaling*, 8) Teknik *Systematic Desensitization*, 9) Teknik *Stress Inoculation Training*. Virginia Satir merupakan seorang psikolog yang mengilhami Richard Binder & John Adler untuk menciptakan teknik *reframing* (Suharno, 2019).

a. Pengertian *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).

Selanjutnya menurut Corey (Erford, 2015) mengemukakan bahwa *reframing* yaitu mengubah sudut pandang konseptual atau emosional terhadap suatu situasi dan mengubah maknanya dengan meletakkannya dalam suatu kerangka kerja kontekstual lain yang juga cocok dengan fakta-fakta yang sama dari situasi aslinya.

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).

Selain itu menurut (Panggabean, 2015) *reframing* merupakan kemampuan membayangkan serta mengungkapkan sebuah gagasan dari sudut pandang atau bingkai yang berbeda. *Reframing* merupakan cara yang tepat guna memfokuskan kembali perhatian pada masalah yang sesungguhnya.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa teknik *reframing* merupakan suatu teknik untuk mengubah atau menyusun kembali cara pandang seseorang terhadap masalah atau suatu peristiwa dari sisi negatif lalu menempatkannya di frame atau bingkai yang lebih baik tanpa mengubah kejadian itu sendiri sehingga mampu membuat perencanaan yang lebih baik dalam mengatasi masalah serta kendala yang dihadapi.

b. Jenis Teknik *Reframing*

Menurut (Suharno, 2019) ada dua jenis *reframing*, yaitu:

1. *Meaning Reframing*

Meaning reframing sering disebut juga sebagai *content reframing* merupakan membingkai ulang sebuah makna dari suatu peristiwa dengan memberikan arti baru yang lebih positif serta bermanfaat atas sebuah peristiwa. Contohnya ketika seseorang yang memaknai gaji Rp. 500.000 menjadi setengah juta rupiah sehingga menjadi lebih bersemangat. Contoh lain, saat melihat jalan macet dapat dimaknai dengan jalan yang penuh

mobil berarti banyak orang kaya dan banyak peluang usaha yang dapat diambil.

2. *Context Reframing*

Context reframing merupakan membingkai ulang suatu keadaan dengan memindahkan atau mencari konteks baru yang lebih sesuai. Contohnya ketika seseorang memiliki postur tubuh yang relatif kecil atau mungil dan merasa kurang percaya diri, maka dapat membingkai suatu keadaan tersebut kedalam konteks yang lebih positif seperti ketika postur tubuh mungil maka akan mudah bergerak, gesit dan lincah.

c. Tahap-tahap Teknik *Reframing*

Menurut (Tanjung, 2021), tahap-tahap *reframing* sebagai berikut:

- 1.) Rasional digunakan dalam strategi *reframing* bertujuan untuk meyakinkan konseli bahwa persepsi atau beban masalah dapat mengakibatkan tekanan emosi.
- 2.) Identifikasi Persepsi adalah tahapan untuk mengidentifikasi pikiran yang muncul dalam situasi yang menimbulkan kecemasan, selain itu tahapan identifikasi persepsi juga bertujuan untuk membantu dalam menghadapi situasi masalah.
- 3.) Menguraikan peran serta persepsi terpilih agar dapat memerankan kondisi kecemasan yang telah diidentifikasi.

- 4.) Identifikasi persepsi alternatif, untuk memilih pemikiran alternatif maupun sudut pandang baru yang digunakan untuk pengganti pemikiran sebelumnya.
 - 5.) Modifikasi dan persepsi dalam situasi masalah merupakan upaya berlatih dalam mengalihkan persepsi lama yang menimbulkan kecemasan ke persepsi baru yang lebih baik.
 - 6.) Pekerjaan rumah serta tindak lanjut dalam upaya melakukan perubahan secara cepat dari persepsi lama ke persepsi atau sudut pandang yang baru, serta menerapkannya dalam kondisi yang sebenarnya.
3. **Konseling Kelompok**

Bimbingan dan konseling merupakan layanan bantuan bagi peserta didik baik secara perorangan maupun kelompok agar peserta didik mampu mandiri dan berkembang secara optimal dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir sesuai norma-norma yang berlaku (Wahyuni, Indriyani, & Lutfiyah, 2023). Adapun jenis-jenis layanan bimbingan konseling meliputi: 1) layanan orientasi, 2) layanan informasi, 3) layanan penempatan dan penyaluran, 4) layanan bimbingan belajar, 5) layanan konseling perorangan, 6) layanan bimbingan kelompok, 7) layanan konseling kelompok. Dalam penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok karena untuk mengatasi masalah-masalah yang serupa yang dihadapi oleh anggota kelompok. Melalui layanan konseling kelompok setiap anggota kelompok dengan dukungan konselor/Guru BK dapat memberikan masukan satu sama

lain dan memanfaatkan dinamika kelompok yang bertujuan untuk menemukan solusi atau jalan keluar yang efektif (Dharmayanti, Septiarini, Santiari, Gunawan, & Arisanti, 2023).

a. Pengertian Konseling Kelompok

Menurut (Fiah, 2015) menjelaskan bahwa konseling kelompok yaitu proses bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangannya. Konseling kelompok bersifat pencegahan berarti bahwa individu yang bersangkutan memiliki kemampuan normal atau berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain.

Menurut Rusmana (Rasimin & Hamdi, 2018), konseling kelompok adalah suatu upaya pemberian bantuan kepada konseli yang dilaksanakan dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan serta penyembuhan, dan bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan serta pertumbuhan.

Latipun (Lubis & Hasnida, 2016) menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan bentuk konseling yang membantu sejumlah individu serta diarahkan untuk mencapai fungsi kesadaran

secara efektif dengan jangka waktu pendek dan menengah. Selanjutnya Lesmana (Lubis & Hasnida, 2016) menyatakan bahwa konseling kelompok sebagai proses pemberian bantuan oleh konselor yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan fungsi mental konseli agar dapat menghadapi persoalan maupun konflik dengan lebih baik. Di dalam konseling kelompok terdapat bantuan konseling yaitu dengan menyediakan kondisi, sarana dan ketrampilan yang membuat konseli dapat membantu dirinya sendiri dalam memenuhi rasa aman, cinta, harga diri, serta membuat keputusan dan aktualisasi diri.

Konseling kelompok merupakan proses konseling yang bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek pertumbuhan serta perkembangan dan dilaksanakan secara kelompok yang terdiri dari 4-8 konseli (Rasimin & Hamdi, 2018).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan bimbingan konseling sebagai upaya pemberian bantuan kepada konseli atau anggota kelompok yang memungkinkan setiap anggota kelompok memperoleh kesempatan untuk membahas serta mengatasi masalah yang di alami dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

b. Tahap-tahap Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (Rasimin & Hamdi, 2018) tahapan konseling kelompok dibagi menjadi empat bagian, yaitu:

1.) Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan meliputi tahap pengenalan, tahap pelibatan diri, tahap memasukkan diri kedalam kehidupan kelompok. Pada tahap ini para anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan tujuan atau harapan-harapan yang ingin dicapai dalam pelaksanaan konseling kelompok. Tujuan dari tahap ini adalah membangun suasana kelompok, membangun minat anggota untuk mengikuti kegiatan kelompok, serta membangun rasa saling percaya, saling terbuka, menerima dan membantu diantara anggota kelompok agar dapat tercipta dinamika kelompok.

2.) Tahap Peralihan

Setelah tahap pembentukan kelompok dapat dilanjutkan ke tahap selanjutnya yaitu tahap peralihan, tahap ini merupakan jembatan antara tahap pertama dengan ketiga.

3.) Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Tahap ketiga dari konseling kelompok adalah tahap pelaksanaan kegiatan atau tahap pencapaian tujuan, tahap ini

merupakan tahap yang sebenarnya dari kelompok, namun kelangsungan kegiatan kelompok pada tahap ini juga tergantung dari keberhasilan dua tahap sebelumnya.

4.) Tahap Pengakhiran

Tahap keempat dari konseling kelompok yaitu tahap tahap pengakhiran atau tahap penilaian dan tindak lanjut. Pada tahap ini kegiatan konseling kelompok dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para konseli akan mampu menerapkan hal-hal yang telah mereka bahas dalam konseling kelompok

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Adapun referensi yang memiliki kedekatan dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang disusun oleh (Fitria, 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* mampu mengubah sudut pandang negatif siswa kelas XI IPA 3 SMA Negeri 1 Sekampung. Persamaan penelitian diatas dengan penelitian yang akan dilaksanakan yaitu pada teknik yang digunakan yaitu teknik *reframing*. Perbedaan penelitian diatas dengan penelitian yang akan dilaksanakan yaitu penggunaan teknik *reframing* untuk mengubah sudut pandang negatif, sedangkan pada penelitian yang akan dilaksanakan yaitu

penggunaan teknik *reframing* untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa.

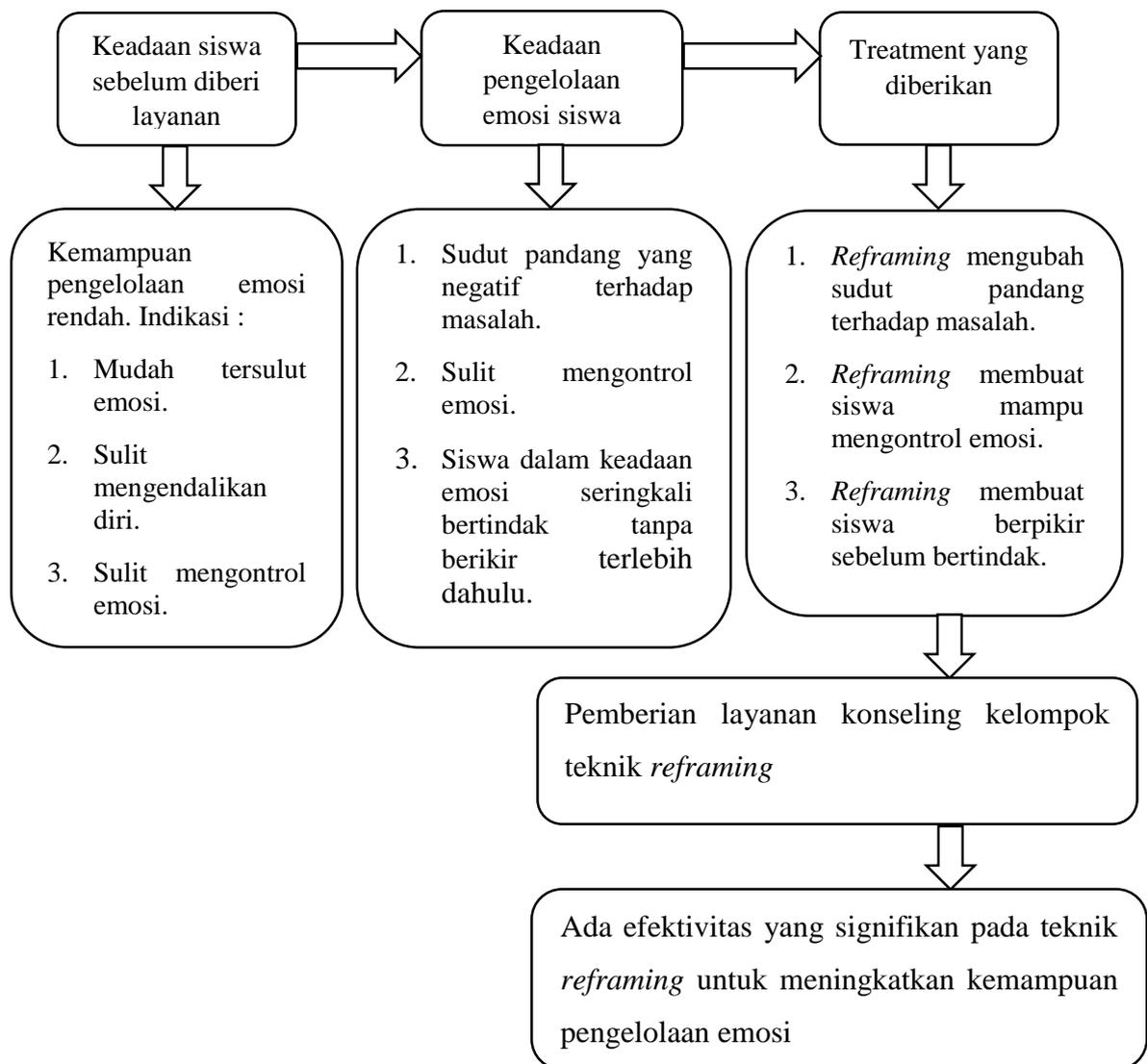
2. Penelitian yang disusun oleh Bayu dan Pratiwi (2016). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *reframing* dapat meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa kelas APK-2 SMKN 1 Surabaya. Persamaan penelitian diatas dengan penelitian yang akan dilaksanakan yaitu penggunaan teknik *reframing*. Sedangkan perbedaan penelitian diatas dengan penelitian yang akan dilaksanakan yaitu penggunaan teknik *reframing* untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif, sedangkan pada penelitian yang akan dilaksanakan yaitu penggunaan teknik *reframing* untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi.
3. Penelitian yang disusun oleh Rahmadani (2013). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *expressive writing* dapat meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi. Persamaan penelitian diatas dengan penelitian yang akan dilaksanakan yaitu untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi. Perbedaan penelitian diatas dengan penelitian yang akan dilaksanakan yaitu pada penelitian di atas menggunakan teknik *expressive writing*, sedangkan pada penelitian yang akan dilaksanakan menggunakan *teknik reframing*.
4. Penelitian yang disusun oleh Hasanah dan Pratiwi (2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *journaling* dapat meningkatkan pengelolaan emosi. Persamaan penelitian diatas dengan penelitian yang akan dilaksanakan yaitu untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan

emosi siswa. Perbedaan penelitian diatas dengan penelitian yang akan dilaksanakan yaitu pada penelitian diatas menggunakan teknik *journaling*, sedangkan pada penelitian yang akan dilaksanakan menggunakan *teknik reframing*.

5. Penelitian yang disusun oleh Dewanti (2017). Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *reframing* mampu mengurangi kecemasan bertanya siswa di dalam kelas. Persamaan penelitian diatas dengan penelitian yang akan dilaksanakan yaitu pada teknik yang digunakan yaitu teknik *reframing*. Sedangkan perbedaan penelitian diatas dengan penelitian yang akan dilaksanakan yaitu penggunaan teknik *reframing* untuk mengurangi kecemasan bertanya, sedangkan pada penelitian yang akan dilaksanakan yaitu penggunaan teknik *reframing* untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi.

C. Kerangka Pikir

Kerangka pikir menurut Uma Sekaran (Sugiyono, 2021) adalah suatu model konseptual mengenai bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Pada penelitian ini, keadaan siswa sebelum diberi layanan teknik *reframing* memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang rendah, selanjutnya siswa dengan pengelolaan emosi yang rendah diberikan *treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing*. Maka kerangka pikir dalam penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Pikir

D. Hipotesis Penelitian

Menurut Arikunto (Muslich & Iswati, 2017) hipotesis ialah anggapan sementara terhadap suatu masalah dan perlu adanya pembuktian atau adanya pembenaran. Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan yang sedang dihadapi namun kebenarannya masih perlu diuji. Hipotesis dapat berupa hipotesis nihil (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a). Selanjutnya H_a dan H_0 pada penelitian yang berjudul “Efektivitas Teknik

Reframing untuk Meningkatkan Kemampuan Pengelolaan Emosi Siswa”

yaitu :

1. Hipotesis Alternatif (Ha)

Ada efektivitas yang signifikan pada teknik *reframing* untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa.

2. Hipotesis Nihil (Ho)

Tidak ada efektivitas yang signifikan pada teknik *reframing* untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa.

