

## Konseling Rasional Emotif Behavior Dengan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Self Achievement

Komang Hendri Setiariawan<sup>1\*)</sup>, I Wayan Tirka<sup>2</sup>, Nyoman Dantes<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Pendidikan Ganesha

\*Corresponding author, e-mail: [hendrikomang8@gmail.com](mailto:hendrikomang8@gmail.com)

Received 01, 11, 2018;

Revised 02 02, 2018;

Accepted 04, 15, 2018;

Published Online 05, 2018

### 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.

**Abstract:** The current study was aimed at analyzing the effect of Rational Emotive Behaviour counseling with reframing technique to self-achievement. The study was a quasi-experiment, with non-equivalent posts only control group design. Purposive sampling was used to select the subject of the study. 10 tenth grade students of SMKN 3 Singaraja were selected as the subjects of the study. Observation, interviews, diaries, and self-achievement likert scale questionnaire were used as the methods of data collection. The data was analyzed descriptively and statically, using t-test. Based on the observed t-value (21.17) with the t-table of 6.39 on significant level of 0.05, it was concluded that the H1 was accepted. In conclusion, the result of the study confirmed the effect of rational Emotive behavior counseling with reframing technique to improve students' self-achievement.

**Keywords:** Rational Emotif Behavior, reframe, achievement



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. ©2017 by author

**How to Cite:** Setiariawan, K., H., Tirka, I., W., Dantes, N., 2018. Konseling Rasional Emotif Behavior Dengan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Self Achievement. JIBK Undiksha, V9 (N1): pp. 01-08, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X

## Introduction

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup tanpa adanya orang lain di sekitarnya. Seiring berjalannya waktu, kepedulian orang terhadap orang lain maupun lingkungan di sekitarnya menjadi menurun. Terutama sekarang saat masyarakat tengah memasuki suatu proses modernisasi, di mana kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi telah membawa manusia pada kehidupan yang serba praktis. Perkembangan masyarakat seiring dengan kemajuan teknologi dan kehidupan yang praktis manusia menjadi malas. Kemajuan teknologi ini sangatlah baik bila dimanfaatkan dengan baik tapi apabila kemajuan teknologi ini dimanfaatkan dengan tidak benar maka teknologi ini akan mengakibatkan kecaduan misalakan bermain game online. Terutama dikalangan remaja dimana semakin majunya teknologi para remaja ini menjadi malas untuk melakukan kegiatan belajar. Remaja sekarang lebih mementingkan bermain

HP (Handphone) ketimbang belajar. Ini salah satu penyebab siswa menjadi kurangnya Berprestasi dalam belajar.

Tugas perkembangan remaja merupakan salah satu bentuk tugas yang harus dicapai oleh seorang remaja. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, memiliki fungsi mendidik siswa untuk melahirkan generasi baru yang berkualitas. Pernyataan ini sejalan dengan Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional No. 2 Tahun 2003 yaitu, pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar manusia yang memiliki *sradha* dan *bhakti* kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Untuk melahirkan generasi seperti yang disebutkan di atas, perlu ada sebuah usaha yang optimal dari berbagai pihak. Guru sebagai tenaga pendidik memiliki tugas yang berat untuk mewujudkan hal tersebut. Guru merupakan salah satu subjek penentu dalam pendidikan di sekolah. Keberadaan guru di sekolah mempunyai tugas ganda yaitu sebagai pengajar dan sebagai pendidik. Mengajar merupakan upaya yang diberikan sebagai bahan pelajaran dan ilmu pengetahuan, sedangkan mendidik lebih ditekankan pada pembentukan sikap dan tingkah laku siswa sehari-hari. Tercapainya hasil belajar yang optimal sangat dipengaruhi oleh sikap dan tingkah laku siswa selama proses pembelajaran. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap proses belajar siswa adalah motivasi belajar pada siswa. Adapun maksud motivasi belajar siswa ini adalah siswa mampu mendorong dirinya atau memacu dirinya agar mejadi siswa yang berprestasi (*self Achievement*) mengembangkan potensi, mengeksplor segala kemampuan yang dimilikinya sehingga siswa mempunyai kesempatan menunjukkan kemampuan yang dimiliki secara optimal. Berkaitan dengan itulah maka perlu adanya keinginan untuk berprestasi masing-masing siswa serta perlu dipantau secara teliti oleh guru pembimbing secara berkesinambungan.

Pendidikan formal yang dijalani oleh remaja, dapat menjadi salah satu solusi dalam membantu ketercapaian tugas-tugas perkembangan. Lembaga pendidikan formal yang dapat membantu ketercapaian tugas perkembangan remaja antara lain adalah sekolah. Proses pendidikan formal diharapkan terjadi interaksi antara para siswa, dan itu merupakan salah satu cara mengembangkan remaja dalam memenuhi tugas-tugas perkembangannya. Sekolah sebagai lembaga pendidikan bertugas membimbing dan membina generasi muda untuk dapat hidup di masyarakat yang penuh dengan tantangan dan memerlukan perjuangan hidup yang gigih, namun pengetahuan dan keterampilan-keterampilan yang diterima di sekolah belum merupakan jaminan bagi peserta didik untuk hidup di masyarakat kelak sesuai dengan yang dicita-citakan. lembaga Disamping itu selama menempuh proses pendidikan terdapat masalah yang dialami peserta didik salah satu kurangnya (*self Achievement*) kebutuhan berprestasi peserta didik.

Rendahnya *self Achievement* yang dimiliki siswa menjadi faktor penghambat keberhasilan siswa dalam belajar serta tidak mampu mengembangkan kemampuan yang dimiliki secara optimal. Selain itu permasalahan yang muncul adalah merasa khawatir dan kurang percaya diri sehingga siswa tidak mendapatkan banyak teman dalam memperoleh pengetahuan dan berbagi pengalaman di sekolah. Kurangnya motivasi belajar yang menghambat pencapaian prestasi belajar siswa di sekolah.

*Self Achievement* merupakan kebutuhan untuk berprestasi meliputi menyelesaikan sesuatu dengan baik dan akan berhasil, menyelesaikan tugas dan memerlukan usaha diikuti keahlian dan keterampilan, menyelesaikan sesuatu yang penting sekali artinya, melaksanakan sesuatu pekerjaan yang sulit, memecahkan masalah yang sulit, akan mampu melakukan sesuatu yang lebih baik. (Dharsana, 2015)

Berdasarkan hasil pengamatan langsung yang dilakukan di sekolah pada saat pelaksanaan PPL-Real dan PLBKS di kelas X TKJ 3 SMK Negeri 3 Singaraja dijumpai permasalahan yang dialami siswa salah satunya adalah kurangnya berprestasi dalam belajar (*Self Achievement*). Adapun gejala yang ditemukan pada siswa diantaranya siswa bersikap acuh tak acuh, kurang aktif dalam pembelajaran, tidak terlibat secara langsung didalam proses pembelajaran, kurang percaya dengan orang lain, kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat atau mengajukan pertanyaan, kurang optimal dalam berkomunikasi, kurang dalam bergaul dengan orang lain.

Solusi yang pernah dilakukan dalam menangani siswa yang memiliki (*Self Achievement*) rendah adalah dengan melakukan pendekatan diri menanyakan hal-hal apa yang membuat siswa tidak bisa berprestasi di kelas, siswa memberikan respon individu tersebut tidak suka dengan pelajaran tertentu yang membuat siswa

---

tersebut menjadi bolos pelajaran. Hal tersebut memungkinkan untuk peneliti mencari alternatif bantuan pendekatan yang paling efektif untuk bisa diberikan agar siswa segera bisa mengatasi masalah yang dialaminya.

Dilihat dari kondisi yang telah dipaparkan di atas, banyak pendekatan yang bisa digunakan dalam membantu siswa dalam mengatasi masalah yang dihadapi berkaitan dengan kognitif irasional. Pendekatan kognitif memberikan keyakinan tentang apa yang ada dalam pikiran mereka akan berdampak pada perasaan dan tindakannya. Jika yang dipikirkan adalah yang irasional maka perasaan dan tindakannya juga tidak akan rasional. Dengan mengatasi kognitif mereka, konseli diyakinkan dapat merubah pikiran dan tindakannya tentang sesuatu yang mereka pikirkan yang semula irasional menjadi lebih rasional.

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan diatas, maka salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi Self Aciehvment rendah yaitu dengan menggunakan model Konseling Rasional Emotif.

Corey, (2013: 238) memberikan penjelasan tentang Konseling Rasional Emotif yaitu: Konseling rasional emotif adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualisasikan diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan-kecenderungan ke arah menghancurkan diri, menghindari pemikiran, berlambat-lambat, menyesali kesalahan-kesalahan secara tak berkesudahan, takhayul, intoleransi, perfeksionisme, dan mencela diri, serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri. Corey (2013:238) mengemukakan “Konsep dasar konseling rasional emotif adalah manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat, manusia memiliki kecenderungan – kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri”. Selanjutnya Ellis (dalam Corey, 1990:463), menyimpulkan bahwa “Manusia itu berbicara sendiri, mengevaluasi sendiri, dan bertahan sendiri.”

Menurut Sugiharto (2005:17), bahwa “Dalam perspektif pendekatan konseling rasional emotif tingkah laku bermasalah, didalamnya merupakan tingkah laku yang didasarkan pada cara berpikir yang irasional.”

Rosjidan (1988:151), bahwa “Kecenderungan orang untuk berpikir irasional, kebiasaan-kebiasaan merusak diri, berfikir khayal dan tidak toleran seringkali diperburuk oleh budaya mereka atau lingkungan keluarga mereka. Mudahnya mereka menerima sugesti (mudahnya terkondisi) adalah yang terbesar selama usia awal-awal mereka. Akibatnya mereka sangat dipengaruhi oleh tekanan keluarga dan sosial mereka.”

Beberapa pendapat tentang ciri-ciri konseling rasional emotif menurut Rosjidan (1988:51), menyatakan bahwa, “Konseling rasional emotif merupakan suatu pendekatan yang berorientasi-behavioral, kognitif, sangat didaktik, terapi rasional emotif menekankan peranan tindakan dan latihan dalam menerangi ide-ide yang terindoktrinasi-sendiri, ide-ide yang tidak rasional.”

Lebih lanjut menurut Corey (2013:8), Konseling rasional emotif sangat didaktik yaitu berorientasi kognitif tindakan serta menekankan peran pemikiran dan sistem-sistem kepercayaan sebagai akar masalah-masalah pribadi. Corey (2003: 240-255) ciri-ciri Konseling Rasional Emotif yaitu sebagai berikut: a) Konseling Rasional Emotif lebih banyak berhubungan dengan dimensi-dimensi pikiran daripada dengan dimensi perasaan. b) Konseling Rasional Emotif lebih banyak memiliki kesamaan dengan konseling yang berorientasi kognitif atau tingkah laku dan menitikberatkan berpikir, menilai, memutuskan, menganalisis dan bertindak. c) Konseling Rasional Emotif lebih meminimalkan hubungan intens antara konselor dengan konseli. d) Konseling Rasional Emotif menekankan pentingnya peran konselor sebagai model bagi para konseli.e) Konseling Rasional Emotif menekankan toleransi penuh dan penghormatan positif tanpa syarat dari konselor terhadap kepribadian konseli dengan tujuan untuk menghindari sikap menyalahkan konseli.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri Konseling Rasional Emotif adalah menelusuri masalah konseli yang dibantunya. Konselor berperan lebih aktif dibandingkan konseli. Dalam proses hubungan konseling harus tetap diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan konseli. Dengan sikap yang ramah dan hangat dari konselor akan mempunyai pengaruh yang penting demi suksesnya proses konseling sehingga dengan terciptanya proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan

konseli. Sebab-sebab individu tidak mampu berpikir secara rasional disebabkan oleh: Individu tidak berpikir jelas tentang saat ini dan yang akan datang, antara kenyataan dan imajinasi, Individu tergantung pada perencanaan dan pemikiran orang lain, Orang tua atau masyarakat memiliki kecenderungan berpikir irasional yang diajarkan kepada individu melalui berbagai media.

Menurut Ellis (dalam Corey, 2003:246), “Teknik yang paling cepat, paling mendasar, paling rapi, dan memiliki efek paling lama untuk membantu orang-orang dalam mengubah respon-respon emosional yang disfungsi barangkali adalah mendorong mereka agar mampu melihat dengan jelas apa yang dikatakan oleh mereka kepada diri mereka sendiri.” Konseling Rasional Emotif digunakan dengan alasan bahwa penyebab Self Achievement rendah yang dialami siswa tersebut adalah karena pikiran yang irasional. Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas maka diberikan solusi dengan menggunakan model Konseling Rasional Emotif teknik Reframe untuk meningkatkan Self Achievement siswa.

Konseling Rasional Emotif adalah suatu pemberian layanan bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli dengan cara menekankan pada proses berpikir untuk mengembalikan ide-ide atau pikiran-pikiran rasional sehingga tercapainya suatu perubahan sikap dan tingkah laku karena konseli diyakini memiliki potensi untuk dapat memecahkan masalahnya sendiri, membuat keputusan sendiri dan bertanggung jawab dengan keputusannya sendiri. Teori rasional emotif memiliki banyak teknik yang bisa digunakan dalam membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh konseli diantaranya adalah teknik restrukturisasi kognitif dan teknik latihan asertif. Kedua teknik ini memiliki peran penting dalam menghilangkan pikiran-pikiran irasional konseli dibentuk menjadi pemikiran yang rasional.

Konseling rasional emotif bertujuan untuk menghilangkan suatu wawasan hidup mengalahkan diri dan memperoleh filosofis yang toleran dan lebih rasional” (Rosjidan, 1988:52). Sedangkan menurut Komalasari, dkk (2011:213), mengemukakan tujuan utama konseling rasional emotif adalah “Membantu individu menyadaribahwa mereka dapat hidup dengan rasional dan lebih produktif . Ellis (1973a, hlm. 184) (dalam Corey, 2013:245), mengemukakan bahwa tujuan utama konseling rasional emotif yaitu “Meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri dari konseli dan membantu konseli untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik. Konseling rasional emotif dalam prosesnya terdiri atas penyembuhan irasionalitas dengan rasionalitas karena individu pada dasarnya adalah makhluk rasional dan karena sumber ketidakbahagiaannya adalah irasionalitas, maka individu bisa mencapai kebahagiaan dengan belajar berpikir rasional” (Corey, 2013:245).

Rosjidan (1988:153), menyatakan Tujuan rasional emotif secara khusus mengajarkan bagaimana membantu ide-ide yang irasional dan tingkahlaku yang tidak sewajarnya dan menginternalisasi kaidah-kaidah logika dan metode ilmiah.

Reframing (sometimes also called relabeling) is an approach that modifies or structures a client's perceptions or view of a problem or a behaviour”. Yang menerangkan 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. Tujuannya adalah agar siswa mampu mengendalikan pikiran negatif/buruk yang berulang-ulang dan kecenderungan berpikir bahwasanya dirinya lebih rendah dan tidak memiliki kemampuan yang berarti dibandingkan teman-temannya. Dengan kata lain reframing adalah pencarian makna baru dari sesuatu yang sebelumnya telah dimaknai secara tertentu. Teknik ini memungkinkan siswa atau klien dalam mengubah (membingkai ulang) cara pemikirannya yang irasional menjadi rasional terkait dengan efikasi dirinya. Dalam teknik reframing siswa yang memiliki efikasi diri rendah akan dibantu untuk mengubah bagaimana persepsi dirinya yang memandang bahwasanya ia tidak memiliki keyakinan mengenai kemampuannya dalam menghadapi situasi yang sulit atau tidak mampu dalam mengemban tugas dan mengerjakan tugas yang sulit, menjadi yakin dengan kemampuan dirinya dalam melakukan tugas – tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu

Secara etimologis istilah konseling berasal dari bahasa latin, yaitu ‘consilium’ yang berarti ‘dengan’ atau ‘bersama’ yang dirangkai dengan ‘menerima’ atau ‘memahami’. Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari ‘sellan’ yang berarti ‘menyerahkan’ atau ‘menyampaikan’ (Prayitno&Erma Amti 1999:99).

---

Konseling adalah hubungan timbal balik diantara dua orang individu, dimana yang seorang (dialah konselor) berusaha membantu yang lain (ialah konseli) untuk mencapai atau mewujudkan tentang dirinya sendiri dalam kaitannya dengan masalah atau kesulitan yang dihadapinya pada saat ini dan pada waktu mendatang” (Sukradi 1988: 168).

Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami masalah (disebut konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli” (Prayitno&Erma Amti dalam Suarningsih, 2014: 15)

ASCA (America School Counselor Association) mengemukakan bahwa konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada konseli, konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilan untuk membantu konselinya mengatasi masalah-masalahnya. (dalam Yusuf & Nurihsan, 2005: 8). Konseling adalah suatu proses dimana konselor membantu konseli untuk membuat interpretasi tentang fakta-fakta yang berhubungan dengan membuat pilihan, rancangan, atau penyesuaian yang perlu dibuatnya” (Smith dalam Prayitno dan Amti, 1998:100). Selain itu Daniel (dalam Prayitno dan Amti 1998:100) konseling adalah “suatu rangkaian pertemuan langsung dengan individu yang ditujukan pada pemberian bantuan kepadanya untuk dapat menyesuaikan dirinya lebih efektif dengan dirinya sendiri dan dengan lingkungannya.”

Beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling adalah suatu proses pemberian bantuan oleh konselor yang memiliki keahlian kepada konseli yang memerlukan bantuan guna memecahkan masalahnya sendiri, membuat keputusan sendiri dan bertanggung jawab atas keputusan yang dibuatnya tersebut.

Berdasarkan hal tersebut peneliti mengangkat judul Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Teknik Reframe Untuk Meningkatkan Self Achievement Pada Siswa Kelas X TKJ 3 SMK Negeri 3 Singaraja.

## Method

Dalam uraian metodologi penelitian ini disajikan dalam beberapa pokok bahasan yaitu: (1). Rancangan Penelitian/Pendekatan Penelitian (2) Populasi dan Sampel Penelitian, (3). Prosedur Penelitian, (4). Variabel Penelitian dan Definisi Operasional, (5). Metode Pengumpulan Data (6). Metode Analisis Data. Penelitian ini termasuk jenis penelitian “Eksperimen”. Jenis penelitian eksperimen yang digunakan adalah quasi eksperimental penelitian yang hanya memiliki kelompok kontrol tetapi tidak berfungsi sepenuhnya, dan sampel untuk kelompok eksperimen maupun kontrol dipilih dengan menetapkan terlebih dahulu sampel yang akan dipakai untuk penelitian sesuai dengan tujuan penelitian.

Dalam eksperimen harus terdapat perlakuan (treatment), yaitu sesuatu yang mungkin menjadi penyebab. Sedangkan efek dari perlakuan ini adalah hasil (outcome). Hal penyebab itu disebut variabel bebas sedangkan efeknya disebut variabel terikat. Untuk mengetahui adanya efek, diperlukan suatu perbandingan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan Teori konseling Rational Emotife dengan teknik Reframe untuk meningkatkan self Achievement. Sehubungan dengan hal tersebut, penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen semu (quasi eksperiment) “Design Nonequivalent dengan pretest-posttest control group design” hal ini dikarenakan peneliti melakukan perlakuan terhadap suatu kelompok dan dilakukan suatu posstest only one control group design sebelum perlakuan diberikan.

Dalam pengambilan sampel, teknik yang digunakan adalah purposive sampling. Dantes (2012:46) menyatakan “purposive sampling merupakan teknik penarikan sampel yang didasarkan pada ciri atau karakteristik (tujuan) yang ditetapkan oleh peneliti sebelumnya.” Asumsi dasar dari sampling purposif ini adalah pertimbangan yang cermat dan strategis dari peneliti dalam menentukan kasus-kasusnya untuk dimasukkan kedalam sampel. Purposive sampling digunakan dalam penelitian ini, karena yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi yang memiliki Self-Achievement rendah.

Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu variabel terikat dan variabel bebas. variabel terikat adalah faktor yang diobservasi dan diukur untuk menentukan pengaruh. Sedangkan Variabel bebas (dependent variabel) adalah faktor yang diukur, dimanipulasi atau dipilih oleh pelaksana untuk menentukan hubungannya ke

fenomena yang diobservasi.(Umar, 2000)(Sudijono, 2010) .Variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian adalah sebagai berikut:

Variabel Terikat (Y) : Self Achievement

Variabel bebas (X) : Konseling Rational Emotif Behavior dan teknik Reframing

Achievement merupakan kebutuhan untuk berprestasi meliputi menyelesaikan sesuatu dengan baik dan akan berhasil, menyelesaikan tugas dan memerlukan usaha diikuti keahlian dan keterampilan, menyelesaikan sesuatu yang penting sekali artinya, melaksanakan sesuatu pekerjaan yang sulit, memecahkan masalah yang sulit, akan mampu melakukan sesuatu yang lebih baik, menulis suatu drama, novel yang termasyur. Dari definisi tersebut mengandung 3 indikator yaitu : (1) menyelesaikan sesuatu dengan baik dan akan berhasil, (2) menyelesaikan tugas dan memerlukan usaha diikuti keahlian dan keterampilan, (3) mampu menyelesaikan sesuatu yang penting sekali, serta lebih baik dari siapapun.

Konseling Rasional Emotif adalah “Pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang memberlajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar tidak membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku” (Komalasari, dkk., 2011: 226)

Corey, (2013: 238) menyatakan,

Konseling rasional emotif adalah “Aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualisasikan diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan-kecenderungan ke arah menghancurkan diri, menghindari pemikiran, berlambat-lambat, menyesali kesalahan-kesalahan secara tak berkesudahan, takhayul, intoleransi, perfeksionisme, dan mencela diri, serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri.”

Pendekatan konseling rasional emotif telah digunakan untuk mengatasi atau menghilangkan berbagai gangguan emosional yang dapat merusak diri: benci, takut, cemas, was-was sebagai akibat berpikir yang irasional dan melatih menghadapi kenyataan secara rasional” (Willis, 2004: 77).

Reframing (sometimes also called relabeling) is an approach that modifies or structures a client's perceptions or view of a problem or a behaviour”. Yang menerangkan 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. Tujuannya adalah agar siswa mampu mengendalikan pikiran negatif/buruk yang berulang-ulang dan kecenderungan berpikir bahwasanya dirinya lebih rendah dan tidak memiliki kemampuan yang berarti dibandingkan teman-temannya.

Dengan kata lain reframing adalah pencarian makna baru dari sesuatu yang sebelumnya telah dimaknai secara tertentu. Teknik ini memungkinkan siswa atau klien dalam mengubah (membingkai ulang) cara pemikirannya yang irasional menjadi rasional terkait dengan efikasi dirinya. Dalam teknik reframing siswa yang memiliki efikasi diri rendah akan dibantu untuk mengubah bagaimana persepsi dirinya yang memandang bahwasanya ia tidak memiliki keyakinan mengenai kemampuannya dalam menghadapi situasi yang sulit atau tidak mampu dalam mengemban tugas dan mengerjakan tugas yang sulit, menjadi yakin dengan kemampuan dirinya dalam melakukan tugas – tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.

Penelitian ini menggunakan kuesioner pola Likert dengan 5 alternatif jawaban dengan skala 1 sampai 5. Jumlah butir pernyataan sebanyak 40 butir, dan dalam penelitian ini, peneliti hanya menggunakan 30 butir pernyataan karena masing-masing dari indikator self Achievement sudah terpakai lebih dari 2 pernyataan maka skor maksimal idealnya adalah  $30 \times 5 = 150$ , sedangkan skor minimal idealnya  $30 \times 1 = 30$ . Rerata hitung idealnya adalah  $\frac{1}{2} \times (150 + 30) = 90$ . Standar deviasinya adalah  $1/6 \times (150-30) = 20$ .

## Results and Discussion

Uji statistik normalitas dilakukan dengan menggunakan uji statistik Kolmogorov-smirnov dengan bantuan program SPSS-PC 16.0 for Windows. Pengujian dilakukan pada unit analisis yang terdiri dari

kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji normalitas sebaran data bertujuan untuk menentukan normalitas sebaran data self Achievement. Data dikatakan terdistribusi normal bila signifikan nilai yang diperoleh lebih besar dari  $\alpha$  (0,05). Hasil uji Kolmogor-Smirnov pada kelompok eksperimen dengan perlakuan menggunakan konseling Rational Emotif teknik Reframe mendapatkan nilai signifikansi 0,00200 dan kelompok kontrol yang hanya mendapatkan layanan BK pada umumnya sebesar 200. Berdasarkan kedua hasil uji tersebut data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol seluruhnya memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 dengan demikian dapat dikatakan bahwa data dari masing-masing kelompok berdistribusi secara normal.

Uji statistik homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji statistik Levene's Test dengan bantuan program SPSS-PC 20.0 for Windows. Pengujian dilakukan terhadap data posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis data dalam penelitian ini termasuk analisis data kuantitatif, yaitu analisis yang didasarkan pada nilai kuantitatif variabel bebas (teori konseling behavioral) terhadap satu variabel terikat (Self-Achievement). Untuk mengetahui pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat dapat dilihat dari perbedaan pretest dengan posttest. Data yang dianalisis menggunakan uji-t atau t-test untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dilihat dari perbedaan pretest dan posttest dan gain skor ternormalisasi.

Rumusan hipotesis pertama pada penelitian ini yaitu Implementasi teori konseling Rational Emotif Behavior dengan teknik reframe untuk meningkatkan Self Achievement pada siswa kelas X TKJ3 di SMK Negeri 3 Singaraja. Berdasarkan nilai uji t di atas diperoleh thitung sebesar 21,17, dengan ttabel taraf signifikansi 0,05 sebesar 6,39 maka  $21,17 \geq 6,39$  sehingga dapat disimpulkan H1 diterima. Maka dapat diambil keputusan sebagai berikut: H0 ditolak dan H1 diterima. Dari hasil perbandingan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dinyatakan signifikan dengan kata lain hipotesis penelitian diterima sehingga terdapat Implementasi teori konseling behavioral dengan teknik reinforcement untuk meningkatkan Self Achievement pada siswa kelas X TKJ3 di SMK Negeri 3 Singaraja.

Rumusan hipotesis kedua pada penelitian ini yaitu Terdapat perbedaan Self Achievement antara siswa yang diberikan konseling Rational Emotif behavior dengan teknik reframe dengan siswa yang tidak diberikan konseling rational Emotif behavior dengan teknik reframe pada siswa kelas X TKJ3 di SMK Negeri 3 Singaraja. Berdasarkan nilai uji t di atas diperoleh thitung sebesar 12,72, dengan ttabel taraf signifikansi 0,05 sebesar 6,39 maka  $12,72 \geq 6,39$  sehingga dapat disimpulkan H1 diterima. Maka dapat diambil keputusan sebagai berikut: H0 ditolak dan H1 diterima. Dari hasil perbandingan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dinyatakan signifikan dengan kata lain hipotesis penelitian diterima sehingga terdapat perbedaan Self Achievement antara siswa yang diberikan konseling rational Emotif behavior dengan teknik reframe dengan siswa yang tidak diberikan konseling rational Emotif behavior dengan teknik reframe pada siswa kelas X TKJ3 di SMK Negeri 3 Singaraja

## Conclusion

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada BAB IV, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat Implementasi teori konseling behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan Self Achievement pada siswa kelas X SMK N 3 Singaraja. Hal ini dapat dilihat dari nilai uji t di atas diperoleh thitung sebesar 21,17 dengan ttabel taraf signifikansi 0,05 sebesar 6,39 maka  $21,17 \geq 6,39$  sehingga dapat disimpulkan H1 diterima. Maka dapat diambil keputusan sebagai berikut: H0 ditolak dan H1 diterima. Dari hasil perbandingan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dinyatakan signifikan dengan kata lain hipotesis penelitian diterima sehingga terdapat Implementasi teori konseling behavioral dengan teknik modeling untuk meningkatkan Self Achievement pada siswa kelas X SMK N 3 Singaraja

## Acknowledgment

-

## References

- Abidin, Z. (2009). Optimalisasi Konseling Individu dan Kelompok untuk Keberhasilan Siswa. *Insania*, 14(1), 1–12. Retrieved from <http://ejournal.iainpurwokerto.ac.id/index.php/insania/article/view/322>
- Afiatin, T., Subandi, & Haryanto. (2000). Efektivitas Pelatihan Program Kelompok Aji pada Guru Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Psikologi*, (1), 23–36. Retrieved from <http://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7007>
- Agung, Didik. (2005). Studi Tentang Kemampuan Kerja, Iklim organisasi dan Motivasi terhadap Kualitas Pelayanan Kesehatan Di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Semarang. Retrieved from <http://eprints.undip.ac.id/14750/>
- Agustin, M. (2014). Hakikat Bimbingan dan Konseling untuk Anak Usia Dini. Modul, 1, 1–31. Retrieved from <http://repository.ut.ac.id/4716/1/PAUD4406-M1.pdf>
- Agustina, I. (2014). Penerapan Strategi Reframing Untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas Vii-H Smp Negeri 1 Jogorogo Ngawi. Retrieved from <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/article/11781/13/article.pdf>
- Agustini, T. (2013). Kinerja Sekretariat Daerah Kabupaten Kotawaringin Timur Dalam Penyelenggaraan Administrasi Pemerintahan, Pembangunan Dan Kemasyarakatan. Retrieved from <http://repository.ut.ac.id/id/eprint/769>
- Ahmadi, A. (2003). Psikologi Sosial, (20), 1–114. Retrieved from <http://repo.iain-tulungagung.ac.id/59/>
- Ahmud, M., & Thohir, M. (2014). Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif Behavior Untuk Mengubah Wanita Penyanyi Cafe Yang Suka Minum Minuman Keras. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(2), 184–204.
- Ai, A. I., & Hidayati, N. U. R. (n.d.). Efektivitas Teknik Konseling Rational Emotif Behavior Untuk Mengatasi Siswa Yang Melanggar Tata Tertib Sekolah Di Kelas Viii A Smp Negeri 1 Tulakan Tahun Pelajaran 2014/2015.
- Akbar, R. O., & Sudjana, A. (2014). Analisis Korelasi Antara Respon Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Berbasis Neuro Linguistics Programming (NLP) Tipe Reframing dengan Motivasi Belajar Matematika Mahasiswa Semester VII IAIN Syekh Nurjati Cirebon. *Eduma*, 3(2), 133–148. Retrieved from <https://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/eduma/article/view/60>
- Amin, A., & Kelly, E. (2017). Pengembangan Honesty Test Untuk Penggunaan Di Bidang Industri Dan Organisasi Serta Pendidikan. *Psikovidya*, 20(2), 67–77.
- Ana, A. (2013). Rational Emotif Behavior Therapy Makalah, (130111809296). Retrieved from [http://www.academia.edu/download/35349156/RASIONAL\\_EMOTIFE\\_BEHAVIOR\\_THERAPY.pdf](http://www.academia.edu/download/35349156/RASIONAL_EMOTIFE_BEHAVIOR_THERAPY.pdf)
- Ariani, P. S., Dharsana, I. K., & Suarni, N. K. (2017). Pengaruh Teori Konseling Rational Emotif Behavioral Dengan Teknik Modeling Bermuatan Cerita Rakyat Bhagawan Sidhi Mantra Untuk Meningkatkan Self Deference Melalui Lesson Study Pada Siswa Kelas X4 Di SMA Negeri 1 Sukasada. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 8(2).

---

### 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: < Setiariawan > <2018>

First Publication Right: JIBK Undiksha

<https://doi.org/10.xxxx/xxxx>

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

Word Count: 4195

