

## Konseling Kognitif Dengan Teknik Reframing Pikiran Untuk Meningkatkan Self-Intrapeption

Noviari P Nasution<sup>1</sup>, I Ketut Gading<sup>2</sup>

<sup>12</sup>Universitas Pendidikan Ganesha

e-mail: [nnoviari013@gmail.com](mailto:nnoviari013@gmail.com), [iketutgading@undiksha.ac.id](mailto:iketutgading@undiksha.ac.id)

Received March 01, 2018;

Revised April 01, 2018;

Accepted Mei 01, 2018;

Published Online June, 30 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.



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. ©2018 by author

**Abstract:** This study aims to determine the effectiveness of cognitive counseling techniques reframing the mind to improve the self-intrapeption of high school students Lab. Undiksha Singaraja. The population of this study is all students of class XI SMA Lab.Undiksha. The sample of this research is determined by purposive sampling technique with 7 student. Methods of data collection in research using interview method, diary, and questionnaire self intrapeption pattern likert scale. Data analysis method for hypothesis test using t-test. The results of this study indicate that cognitive counseling techniques reframing the mind effectively to increase the intrapeption of students of class XI SMA Lab.Undiksha.

**Keywords:** Cognitive counseling, mind reframing techniques, self Intrapeption

## **Pendahuluan**

Self-intraseption adalah kebutuhan untuk campur tangan terhadap usaha orang lain meliputi menganalisis motif perilaku dan perasaan lain, mengamati perilaku orang lain, memahami bagaimana masalah yang dirasakan orang lain (Dharsana 2016). Johnson (1983) juga mengemukakan bahwa intraseption adalah kecenderungan untuk memahami kondisi atau keadaan pikiran orang lain. Seorang yang memiliki self intraseption digambarkan sebagai seorang yang toleran, mampu mengendalikan diri, ramah, mempunyai pengaruh, serta bersifat humanistik. intraseption sebagai suatu keadaan emosional yang dimiliki oleh seseorang yang sesuai dengan apa yang dirasakan oleh orang lain. Definisi tersebut mengandung indikator yaitu: (1) Menganalisis motif dan perasaan orang lain (2) Mengamati orang lain. (3) Memahami bagaimana masalah yang dirasakan orang lain. Berdasarkan pemaparan definisi tersebut, maka dalam penelitian ini yang dimaksud dengan Self-Intraseption adalah sifat yang cenderung suka membantu orang lain, berusaha untuk campur tangan terhadap usaha orang lain, dan ingin menunjukkan kasih sayang kepada orang lain. Berdasarkan definisi tersebut, maka "Self-intraseption" dalam hal ini mengandung 3 indikator yaitu: 1) Menganalisis motif dan perasaan orang lain. 2) mengamati orang lain. 3) Memahami bagaimana masalah yang dirasakan orang lain. Indikator pertama adalah menganalisis motif orang lain yaitu kepridaian yang mampu mengetahui pola perasaan orang lain. Indikator kedua adalah mengamati orang lain yaitu mampu mengamati bagaimana tingkah laku orang lain. Yang ketiga adalah memahami bagaimana masalah yang dirasakan orang lain yaitu mampu memiliki rasa simpati dan empati terhadap perasaan orang lain.

Pengamatan peneliti pada saat di kelas XI SMA Laboratorium Undiksha Singaraja, dari 27 siswa peneliti melihat 19 siswa yang menunjukkan gejala-gejala sebagai berikut ditemukan, sulit memberikan bantuan kepada orang lain, sulit memahami pola perasaan orang lain, sulit merasakan apa yang dirasakan orang lain, sulit memahami masalah orang lain, tidak dapat bekerja sama dalam tugas kelompok, dan sulit untuk ikut campur untuk usaha orang lain. Namun disisi lain 8 siswa lainnya memiliki gejala-gejala yaitu ditemukan mampu memberikan bantuan kepada orang lain, mampu merasakan apa yang dirasakan orang lain, mampu memahami masalah yang dihadapi orang lain dan dapat merasakan pola perasaan orang lain. Gejala seperti ini dapat disebut dengan self-intraseption. Secara khusus peneliti mengamati gejala perilaku siswa terkait self-intraseption, seperti memahami temannya yang sedang mengalami masalah, merasakan apa yang dirasakan oleh teman lainnya, menganalisis pola tingkah laku temannya dan dapat ikut campur terhadap usaha orang lain. Berdasarkan gejala yang ditunjukkan oleh siswa di atas, maka siswa tersebut dapat dikatakan menunjukkan gejala "self-intraseption". Dalam hal ini, siswa yang dijadikan sampel oleh peneliti adalah siswa kelas XI IPS 1 SMA Lab. Undiksha Singaraja. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap siswa kelas XI SMA Lab. Undiksha Singaraja, diketahui bahwa perilaku siswa tergolong pada 3 kategori yaitu siswa yang tergolong memiliki "Self-Intraseption" tinggi, siswa yang tergolong memiliki "self-intraseption" sedang, dan siswa yang tergolong memiliki "Self-Intraseption" rendah. Adapun siswa yang tergolong memiliki "Self-Intraseption" tinggi menunjukkan perilaku seperti memahami temannya yang sedang mengalami masalah, merasakan apa yang dirasakan oleh teman lainnya, menganalisis pola tingkah laku temannya dan dapat ikut campur terhadap usaha orang lain. Selain itu ada siswa yang tergolong memiliki "self intraseption" sedang, gejala perilakunya seperti terkadang siswa dapat memahami temannya yang sedang mengalami masalah, merasakan apa yang dirasakan oleh teman dekatnya saja, kurang mampu menganalisis pola tingkah laku temannya.

---

Sedangkan siswa yang tergolong memiliki “self-intrception” rendah menunjukkan sikap seperti tidak dapat memahami temannya yang sedang mengalami masalah, kurang merasakan apa yang dirasakan oleh teman lainnya, belum bias menganalisis pola tingkah laku temannya sulit untuk ikut campur terhadap usaha orang lain. Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan sebelumnya, maka di dapatkan siswa yang memiliki self-intrception pada kategori tinggi, sedang dan rendah. Berdasarkan pengamatan dan hasil wawancara yang dilakukan ternyata siswa memiliki self-intrception rendah, banyak siswa yang menunjukkan gejala-gejala sebagai berikut ditemukan, sulit memberikan bantuan kepada orang lain, sulit memahami pola perasaan orang lain, sulit merasakan apa yang dirasakan orang lain, sulit memahami masalah orang lain, tidak dapat bekerja sama dalam tugas kelompok, dan sulit untuk ikut campur untuk usaha orang lain. Namun disisi lain siswa lainnya memiliki gejala-gejala yaitu ditemukan mampu memberikan bantuan kepada orang lain, mampu merasakan apa yang dirasakan orang lain, mampu memahami masalah yang dihadapi orang lain dan dapat merasakan pola perasaan orang lain.

Siswa yang kurang mampu menunjukkan perilaku tersebut hendaknya diberikan sebuah pemahaman mengenai baik buruknya “self-Intrception”. Sebagaimana dilihat jika “self-Intrception” tidak terpenuhi maka siswa tersebut akan tidak memiliki teman dan terikucilkan karena tidak mampu merasakan apa yang dirasakan temannya. “Self-intrception” siswa dapat diintervensi dengan berbagai cara, yaitu: melalui pendidikan, ekstrakurikuler, dengan treatment psikologi atau layanan bimbingan konseling. Upaya pendidikan bersifat satu arah sehingga tidak menimbulkan interaksi yang dalam antar individu dengan yang lain, kemudian upaya pelatihan pelaksanaannya lebih singkat sehingga tidak bisa terfokus, sedangkan dengan menggunakan treatment psikologi membutuhkan keilmuan yang dalam dan kalau menggunakan upaya bimbingan konseling, peneliti sudah memiliki latar belakang keahlian bimbingan konseling yang diperoleh dari semester I sampai semester VII. Sehubungan dengan itu maka peneliti memilih untuk meningkatkan “self-Intrception” diintervensi dengan pendekatan bimbingan dan konseling. Menurut Rochman Natawidjaja (dalam Sukardi, 2002 : 19), “Bimbingan dapat diartikan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan supaya individu tersebut dapat memahami dirinya sendiri, sehingga dia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat dan kehidupan pada umumnya. Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. (Suranata, 2013). Bimbingan Konseling adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi. Bimbingan dan Konseling bertujuan agar peserta didik dapat menemukan dirinya, mengenal dirinya dan mampu merencanakan masa depannya. Menurut Prayitno & Erman Amti (dalam Sedanayasa, 2009 : 69) menyatakan bahwa tujuan bimbingan konseling secara umum adalah untuk membantu individu memperkembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predposisi yang dimilikinya (seperti kemampuan dasar dan bakatnya), berbagai latar belakang yang ada (seperti latar belakang keluarga, pendidikan, status sosial dan ekonomi), serta sesuai dengan tuntutan positif lingkungannya. Prayitno S (dalam sedanayasa, 2009 : 74) menyatakan bahwa prinsip – prinsip bimbingan dan konseling pada umumnya berkenaan dengan sasaran pelayanan, masalah klien, tujuan dan proses penanganan masalah, program pelayanan dan penyelenggaraan pelayanan.

Fungsi-fungsi bimbingan konseling yaitu: 1) Fungsi Pemahaman adalah fungsi bimbingan konseling yang membantu siswa agar memiliki pemahaman terhadap dirinya dan lingkungannya. 2) Fungsi Preventif adalah fungsi yang berkaitan dengan upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya, supaya tidak dialami oleh konseli. 3) Fungsi Pengembangan yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang sifatnya lebih proaktif dari fungsi-fungsi lainnya, 4) Fungsi Penyembuhan adalah fungsi bimbingan konseling bersifat kuratif. Fungsi ini berkaitan dengan upaya pemberian bantuan kepada siswa yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karir, 5) Fungsi Penyaluran adalah fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu konseli memilih kegiatan ekstrakurikuler, jurusan atau program studi dan memantapkan penguasaan karir atau jabatan yang sesuai dengan minat, bakat, keahlian dan ciri-ciri kepribadian lainnya, 6) Fungsi Adaptasi adalah fungsi membantu para pelaksana pendidikan, kepada kepala sekolah atau madrasah dan staf, konselor, dan guru yang menyesuaikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat, kemampuan, dan kebutuhan konseli, 7) Fungsi Penyesuaian adalah fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu konseli agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara dinamis dan konstruktif, 8) Fungsi Perbaikan adalah fungsi bimbingan dan konseling untuk membantu konseli sehingga dapat memperbaiki kekeliruan dalam berpikir, berperasaan, dan bertindak (berkehendak), 9) Fungsi Fasilitasi adalah memberikan kemudahan kepada konseli dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, serasi, selaras, dan seimbang seluruh aspek dalam diri konseli, 10) Fungsi Pemeliharaan adalah fungsi bimbingan dan konseling untuk membantu konseli supaya dapat menjaga diri dan mempertahankan situasi kondusif yang telah tercipta dalam dirinya. (Prayitno & Erman Amti (dalam Sedanayasa, 2009 : 71)

Dalam pelaksanaan bimbingan konseling, teori konseling merupakan bagian yang integral. Teori-teori konseling yang dapat digunakan, beragam jenis filosofis, prosedur dan langkah pelaksanaannya. Pemilihan teori konseling tentunya tergantung dari jenis permasalahan konseli, kelebihan serta kekurangan teori dan kemampuan konselor itu sendiri. Konseling Kognitif Menurut Aaron T. Beck (dalam Yusuf, 2016:189). Konseling Kognitif berorientasi kepada masalah. Tujuan utama konseling adalah membantu konseli untuk memecahkan masalah, Sehingga terjadi perubahan. Tujuan konseling kognitif (Cognitive therapy) adalah untuk meperkuat system pengujian realitas yang berhubungan dengan interpretasi yang tidak berfungsi. Konseli diajar untuk memperbaiki pemrosesan kognitif dan meperkuat asumsi-asumsi yang memungkinkan dia dapat mengatasi masalahnya. Definisi tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa konseling Kognitif adalah proses belajar bagi siswa untuk meperkuat system pengujian realitas yang berhubungan dengan interpretasi yang tidak berfungsi. Konseli diajar untuk memperbaiki pemrosesan kognitif dan meperkuat asumsi-asumsi yang memungkinkan dia dapat mengatasi masalahnya. Kelebihan dari Konseling Kognitif Adalah Konseling Kognitif berorientasi kepada masalah, Sehingga terjadi perubahan dalam Self-intrapeption siswa. Aaron T. Beck (dalam Yusuf, 2016:189) memaparkan 5 proses belajar sebagai berikut: 1. Memonitor pikiran-pikiran otomatis yang negative, 2. Memahami hubungan antara kognisi afeksi, dan tingkah laku, 3. Menguji dan mengetes bukti-bukti dan menentang pikiran otomatis yang keliru, 4. Mensubstitusi interpretasi-interpretasi realistic dan pikiran-pikiran yang bias, 4. Mengidentifikasi dan mengubah berbagai keyakinan yang menyebabkan konseli mendistrosi (mengubah) pengalaman-pengalamanya

---

Gejala Self-intrapeption diatas, akan dapat meningkat manakala disentuh dan ditreatment dengan cara atau teknik yang selaras dengan teori konseling. Untuk mendukung Konseling Kognitif peneliti menggunakan teknik Reframing Pikiran untuk meningkatkan self-intrapeption siswa. Menggunakan Reframing Pikiran untuk mengubah atau mengembangkan pernyataan-pernyataan bermakna tentang Self-intrapeption yang bertujuan membawa klien untuk menyadari pernyataan-pernyataan diri yang terlintas, baik yang terlintas dalam pikiran maupun yang dinyatakan atau diucapkan. Misalnya, mengatakan ikut campur dalam usaha orang lain adalah tidak penting, mengatakan memahami perasaan orang lain itu sulit. Pernyataan tersebut merupakan pernyataan yang kurang positif, mempengaruhi perilaku untuk tidak peduli pada orang lain. Namun demikian, pernyataan tersebut merupakan tanda bagi klien untuk menghasilkan pikiran kontras dengan melakukan instruksi diri yang relevan. Di samping itu, tujuan teknik tersebut adalah untuk menunjukkan kepada klien bagaimana pikiran-pikiran negatif/tidak produktif mendominasi atau mengalahkan struktur kognitif yang telah ada.

Dengan demikian melalui Konseling Kognitif dengan menggunakan teknik Reframing pikiran ini efektif digunakan untuk dapat meningkatkan Self-intrapeption siswa. Sehingga nantinya siswa mampu mengurangi perilaku negatifnya di lingkungan sekolah dan mampu mengikuti proses belajar di kelas baik sehingga siswa bisa meningkatkan serta memperoleh hasil prestasi belajar yang maksimal.

## Metode

Penelitian ini dilakukan di SMA Lab. Undksha Singaraja yang beralamat di Jalan Jatayu No. 10, Desa Kaliuntu, Singaraja. Penelitian tentang self-intrapeption dilaksanakan pada bulan April sampai bulan Mei 2018 Bali, Berkaitan dengan identifikasi variabel penelitian dan hipotesis yang dirumuskan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas Konseling Kognitif dengan teknik Reframing pikiran guna meningkatkan Self-intrapeption siswa. Sehubungan dengan hal tersebut, penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen semu (quasi eksperiment) dengan desain “nonequivalent pretest-posttest control group design”. Dimana dalam pelaksanaannya diawali dengan pemberian layanan bimbingan klasikal dan dilanjutkan pada pemberian layanan bimbingan kelompok hingga konseling kelompok. Kepada siswa yang dilihat belum mampu mengmbang self-intrapeption dalam dirinya akan dilanjutkan pada treatment berupa layanan konseling individual. Pada akhir treatment akan diadakan post-test kepada siswa sampel berupa pemberian koesioner self-intrapeption, untuk melihat pengaruh konseling Kognitif dengan teknik Reframing terhadap self-intrapeption siswa.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian “eksperimen” dengan rancangan penelitian yaitu control group pretes-posttest group. Dalam penelitian ini peneliti mengadakan perlakuan (Strategi), Metode eksperimen mencoba meneliti perbandingan antara kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dalam sebuah pelaksanaan eksperimen haruslah terdapat perlakuan (strategi), yaitu sesuatu yang mungkin menjadi sebuah penyebab. Sedangkan efek dari perlakuan itu disebut dengan hasil (Output). Hal yang menjadi penyebab itu disebut variabel bebas (Independent Variable) Sedangkan efeknya disebut variabel terikat (Dependent Variable). Untuk mengetahui adanya efek, diperlukan suatu perbandingan.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik “Proposive Sampling” dengan cara memilih siswa yang memiliki self-intrapeption rendah. Sehingga, dapat diketahui sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS 1 dan XI IPA 1 Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah Koesioner, Wawancara dan buku harian. Instrumen yang digunakan berupa lembaran pernyataan atau pertanyaan yang diberikan kepada responden secara langsung

---

## Hasil Dan Pembahasan

Pada bab ini diuraikan secara berturut-turut tentang: (1) Deskripsi Data, (2) Uji Prasyarat Analisis, (3) Uji Hipotesis. Setelah melakukan tes awal (pretest) berupa kuesioner kepada siswa yang memiliki gejala self-intrception di kelas XI IPS 1 dan XI IPA 1, kemudian siswa yang memiliki self-intrception rendah dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selanjutnya kelompok eksperimen diberikan treatment menggunakan konseling kognitif teknik reframing pikiran dan kelompok kontrol tidak diberikan treatment. Di akhir penelitian kedua kelompok diberikan posttest kuesioner self-intrception. Dari hasil analisis pretest 7 siswa yang memiliki self-intrception sedang dan rendah menunjukkan adanya peningkatan rata-rata yang cukup tinggi pada kelompok eksperimen dari pretest ke posttest yaitu rata-rata pretest 82.14 ke rata-rata posttest 130,57. Pada 7 siswa di kelompok kontrol mendapatkan peningkatan yang lebih rendah dari kelompok eksperimen yaitu dengan rata-rata pretest 82.71 ke rata-rata posttest 116.57. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu harus dilakukan uji prasyarat untuk mengetahui kelayakan data yang akan dianalisis. Uji prasyarat yang dilakukan meliputi uji normalitas dan homogenitas. Berikut ini dipaparkan kedua uji tersebut. Uji statistic normalitas dilakukan dengan menggunakan uji statistic Kolmogorov-smirnov dengan bantuan program SPSS-PC 20.0 for Windows. Pengujian dilakukan terhadap data posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji normalitas bertujuan untuk menentukan data self-Intrception yang telah diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Data dikatakan berdistribusi normal bila nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari  $\alpha$  (0,05). Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas menggunakan analisis SPSS menunjukkan bahwa hasil Kolmogor-Smirnov pada kelompok eksperimen dengan perlakuan menggunakan konseling Kognitif teknik Reframing Pikiran mendapatkan nilai signifikansi 0,124 dan kelompok kontrol yang hanya mendapatkan layanan BK pada umumnya sebesar 0,200. dengan demikian dapat dikatakan bahwa data dari masing-masing kelompok berdistribusi secara normal. Hal tersebut dilihat dari kedua hasil uji data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol seluruhnya memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Hasil uji homogenitas varian dengan Levene's Test mendapatkan koefisien skor dengan taraf signifikansi 0,058. Berdasarkan hasil yang didapatkan tersebut nilai uji homogenitas varian Levene's test lebih besar dari 0,05 ( $0,058 > 0,05$ ), maka dapat dikatakan bahwa varian antar kelompok data adalah homogen. Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi "Konseling Kognitif dengan teknik Reframing pikiran efektif untuk meningkatkan self-Intrception siswa kelas XI di SMA Lab. Undiksha." Untuk menguji hipotesis tersebut dilakukan t-test dengan bantuan program SPSS-PC 20.0 for Windows. Melalui hasil uji Independent Samples t-Test pada tabel diatas didapatkan nilai thitung 7,479 dengan taraf signifikansi 5% maka  $7,479 > 1,894$  sehingga dapat disimpulkan H1 diterima., Sehingga H1 dalam penelitian ini berbunyi "Konseling Kognitif dengan teknik Reframing pikiran efektif untuk meningkatkan self-intrception siswa kelas XI di SMA Lab. Undiksha" efektif.

Secara khusus peneliti mengamati gejala perilaku siswa terkait Self-intrception siswa yang menunjukkan gejala-gejala sebagai berikut ditemukan, sulit memberikan bantuan kepada orang lain, sulit memahami pola perasaan orang lain, sulit merasakan apa yang dirasakan orang lain, sulit memahami masalah orang lain, tidak dapat bekerja sama dalam tugas kelompok, dan sulit untuk ikut campur untuk usaha orang lain. Namun disisi lain ditemukan siswa lainnya memiliki gejala-gejala yaitu ditemukan mampu memberikan bantuan kepada orang lain, mampu merasakan apa yang dirasakan orang lain, mampu memahami masalah yang dihadapi orang lain dan dapat merasakan pola perasaan orang lain. Gejala seperti ini dapat disebut dengan Self-intrception.

Berdasarkan gejala di atas dalam penelitian ini peneliti menggunakan Konseling Kognitif untuk meningkatkan Self-intrception siswa karena keunggulan Konseling Kognitif yang berorientasi kepada masalah. Tujuan utama Konseling Kognitif adalah membantu konseli untuk memecahkan masalah, sehingga terjadi perubahan. Tujuan Konseling Kognitif lainnya adalah untuk memperkuat system pengujian realitas yang berhubungan dengan interpretasi yang tidak berfungsi. Konseli diajar untuk memperbaiki

pemrosesan Kognitif dan memperkuat asumsi-asumsi yang memungkinkan dia dapat mengatasi masalahnya.

Untuk mendukung Konseling Kognitif peneliti menggunakan teknik Reframing Pikiran untuk meningkatkan self-intrapeption siswa. Menggunakan Reframing Pikiran untuk mengubah atau mengembangkan pernyataan-pernyataan bermakna tentang Self-intrapeption yang bertujuan membawa klien untuk menyadari pernyataan-pernyataan diri yang terlintas, baik yang terlintas dalam pikiran maupun yang dinyatakan atau diucapkan. Di samping itu, tujuan teknik tersebut adalah untuk menunjukkan kepada siswa/klien bagaimana pikiran-pikiran negatif/tidak produktif mendominasi atau mengalahkan struktur kognitif yang telah ada. Dengan demikian melalui Konseling Kognitif dengan menggunakan teknik Reframing pikiran ini efektif digunakan untuk dapat meningkatkan Self-intrapeption siswa.

Dari hasil penelitian juga menunjang. Melalui hasil uji Independent Samples t-Test didapatkan nilai thitung 7,479 dengan taraf signifikansi 5% maka  $7,479 > 1,894$  sehingga dapat disimpulkan H1 diterima., Sehingga H1 dalam penelitian ini berbunyi “Konseling Kognitif dengan teknik Reframing pikiran efektif untuk meningkatkan self-intrapeption siswa kelas XI di SMA Lab. Undiksha” efektif.

Kegiatan inti dalam konseling Kognitif teknik Reframing pikiran yaitu memperbaiki sikap dan tingkah lakunya dalam suatu kelompok yang berkaitan dengan Self-intrapeption kepada kelompok eksperimen agar siswa dapat merubah sikap dan tingkah lakunya kearah yang lebih baik dan mampu bersosialisasi dengan lingkungannya. Pemberian konseling Kognitif pada treatment yang paling menonjol memberikan perubahan yang signifikan, hal ini dapat dilihat dari hasil posttest siswa.

## Kesimpulan

Berdasarkan permasalahan dalam penelitian ini yaitu rendahnya self-Intrapeception siswa dikelas XI IPS 1 SMA Lab. Undiksha Singaraja. Siswa menunjukkan gejala-gejala tidak mampu menganalisis motif perilaku dan perasaan orang lain, tidak mampu mengamati perilaku orang lain dan tidak mampu memahami bagaimana perasaan yang dirasakan orang lain. mereka cenderung menunjukkan sikap seperti tidak dapat memahami temannya yang sedang mengalami masalah, kurang merasakan apa yang dirasakan oleh teman lainnya, belum bisa menganalisis pola tingkah laku temannya, sulit untuk ikut campur terhadap usaha orang lain. Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penerapan konseling Kognitif dengan teknik Reframing pikiran kognitif efektif dalam meningkatkan self-intrapeception siswa XI IPS 1 SMA Lab. Undiksha Singaraja. Manfaat dari penelitian ini yaitu dapat menambah wawasan keilmuan dan memperkaya teori-teori pendidikan, terutama dalam pemanfaatan konseling Kognitif teknik Reframing pikiran terhadap Self-intrapeception. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan “Konseling Kognitif dengan teknik Reframing pikiran efektif untuk meningkatkan self-intrapeception siswa kelas XI di SMA Lab. Undiksha.” Hasil ini berdasarkan pada keberhasilan dari kelompok eksperimen yang diberikan treatment konseling kognitif teknik reframing pikiran karena ditemui peningkatan dari data pretest dan data posttest. Hasil uji Independent Samples t-Test pada tabel diatas didapatkan nilai thitung 7,479 dengan taraf signifikansi 5% maka  $7,479 > 1,894$  sehingga dapat disimpulkan  $H_1$  diterima., Sehingga  $H_1$  dalam penelitian ini berbunyi “Konseling Kognitif dengan teknik Reframing pikiran efektif untuk meningkatkan self-intrapeception siswa kelas XI di SMA Lab. Undiksha” efektif.

Penelitian ini dapat berimplikasi terhadap guru BK disekolah yang dapat menerapkan prosedur konseling kognitif dengan teknik reframing pikiran dalam membantu meningkatkan self-intrapeception siswa, selain itu dapat berimplikasi terhadap lembaga kependidikan Jurusan Bimbingan Konseling agar mengupayakan mahasiswanya memahami prosedur pemberian konseling kognitif dengan teknik reframing pikiran.

## Referensi

- 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>
- Argon, T., & Ertürk, R. (2013). İlk öğretim Okulu Öğretmenlerinin İçsel Motivasyonları ve Örgütsel Kimliğe Yönelik Algıları. *Educational Administration: Theory and Practice*, 19(2), 159–179.
- Asih, G. Y., & Pratiwi, M. M. S. (2010). Perilaku Prososial Ditinjau Dari Empati Dan Kematangan Emosi. *Jurnal Psikologi Universitas Muria Kudus*, 1(1), 33–42. Retrieved from [http://eprints.umk.ac.id/268/1/33\\_-\\_42.PDF](http://eprints.umk.ac.id/268/1/33_-_42.PDF)
- Baroroh, K. (2011). Upaya Meningkatkan Nilai-Nilai Karakter Peserta Didik Melalui Penerapan Metode Role Playing. *Jurnal Ekonomi & Pendidikan*, 8(2), 149–163.
- Bukhori, B. (2014). Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam. *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(1), 1–18.
- Dharsana, Ketut. 2016. Modul Teori-Teori Konseling. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling, FIP UNDIKSHA.
- Dwiyani, A. (2013). Perancangan Sistem Pendukung Bimbingan Online Tugas Akhir Mahasiswa Program Studi Teknik Informatika. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 2. Retrieved from

<http://jurnal.untan.ac.id/index.php/justin/article/download/3764/3768>

Felix, D., & Friederike, X. R. (2012). An IRT Analysis of Motive Questionnaires: The Unified Motive Scales.

Gunantara, Suarjana, & Riastin, N. (2014). Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Kemampuan Pemecahan. *Mimbar PGSD Universitas Pendidikan Ganesha*, 2(1), 1–10.

Johnson, L.G., 1983. Wm. C. Brown Company Publisher, Iowa

Lamont, M., & Kennelly, M. (2012). A Qualitative Exploration of Participant Motives Among Committed Amateur Triathletes. *Leisure Sciences*, 34(3), 236–255.  
<https://doi.org/10.1080/01490400.2012.669685>

Nurzaman, A. (2014). Pelaksanaan Bimbingan Konseling Agama Islam Pada Orang Tua Penderita Down Syndrome Di SKH Muara Sejahtera Pondok cabe Ilir Pemulang Tangerang Selatan. Retrieved from <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/justin/article/download/3764/3768>

Padmowihardjo, S. (2012). Pengertian Psikologi Belajar Mengajar dan Definisi Proses Belajar. *Pengertian Psikologi Belajar Mengajar Dan Definisi Proses Belajar*, 1–29. Retrieved from <http://repository.ut.ac.id/4427/1/LUHT4232-M1.pdf>

Rahmadita, I. (2013). Hubungan Antara Konflik Peran Ganda Dan Kerja Pada Karyawati Di Rumah Sakit Abdul Rivai-Berau, 1(1), 58–68.

Saraswati, K. A., Dantes, N., & Sulastri, M. (2013). Penerapan konseling behavioral teknik penguatan positif untuk meningkatkan keterampilan berkomunikasi antar pribadi siswa.

Safitri, L. (2009). Analisis Kinerja Ekspor Dan Impor Tembakau Indonesia Periode 2000-2009. *Jurnal Ekonomi*, 89–107.

Sari, M. N., Sukmawati, I., & Padang, U. N. (2015). *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 16–21.

Teppers, E., Luyckx, K., Klimstra, T. A., & Goossens, L. (2014). Loneliness and Facebook motives in adolescence: A longitudinal inquiry into directionality of effect. *Journal of Adolescence*, 37(5), 691–699. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.11.003>

Yacat, J. A. (2010). *Tungo Sa Isang Mas Mapagbuong Sikolohiya : Hamon Sa Makabagong Sikolohiyang Pilipino*, 5–32.

#### 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:** <authors> <year>

**First Publication Right:** BISMA The Journal of Counseling

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

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

Word Count:

