Vol. 9, No. 2, 2023, pp. 611-617
DOI: https://doi.org/10.29210/1202322876

Contents lists available at Journal IICET

Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)
ISSN: 2502-8103 (Print) ISSN: 2477-8524 (Electronic)

Journal homepage: https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi

Efektivitas pendekatan konseling rational emotif behavioral dengan teknik reframing untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa sekolah menengah pertama

Wayan Winda Yani*), Ni Ketut Suarni, I Ketut Dharsana
Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jun 19th, 2023
Revised Jul 20th, 2023
Accepted Aug 5th, 2023

Keyword:

Kecerdasan emosional
Rational emotif behavioral
Teknik reframing
Pendidikan
Bimbingan konseling

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of the rational emotive-behavioral counseling service approach with reframing techniques to improve the emotional intelligence of SMP Negeri 2 Singaraja students. The method used in this study is experimental. Sampling using random sampling technique. Collecting data using emotional intelligence questionnaire. The data analysis technique used parametric statistical analysis, namely by using the Paired-Sample T-Test with the help of the SPSS for Windows version 16.00 program. This research method aims to determine the effect of rational emotive behavioral counseling with reframing techniques in increasing students' emotional intelligence. The research design used was the Non-Equivalent Pre-test Post-test Control Group Design. This study focuses on the effectiveness of the rational emotive behavioral counseling approach with reframing techniques to improve students' emotional intelligence with the data collection technique used, namely a questionnaire.

© 2023 The Authors. Published by IICET.
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0)

Corresponding Author:

Yani, W. W.,
Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia
Email: windayani54@gmail.com

Pendahuluan

Kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam kemampuan individu dalam mengidentifikasi emosi diri, mengatur emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lan, serta melakukan hubungan baik dengan orang lain. Dengan adanya definisi tersebut, terdapat aspek-aspek dari kecerdasan emosial diantaranya; (1) Mampu mengenali emosi diri sendiri; (2) Mampu mengelola emosi diri sendiri; (3) Kemampuan dalam memotivasi diri sendiri; (4) Mampu mengenali emosi orang lain; dan (5) Kemampuan dalam membina hubungan dengan orang lain. Sehingga dapat dikatakan apabila seorang individu tidak memiliki komponen dasar dan tidak mampu melaksanakan kelima aspek tersebut maka dapat dikatakan jika individu tersebut mempunyai kecerdasan emosional yang rendah. Faktor lingkungan sekitar memiliki pengaruh yang sangat tinggi terhadap kecerdasan emosional pada anak terutama faktor lingkungan keluarga.

Pendidikan merupakan suatu pondasi penting dalam suatu negara. Namun dengan kondisi pandemi, perlu adanya sebuah inovasi sebagai upayauntuk mengatasi permasalahan permasalahan-permasalahan yang timbul. Saat pandemi, prinsip yang sangat amat ditekankan oleh pemerintah dalam pelaksanaan sistem pendidikan di Indonesia adalah kesehatan san keselamatan merupakan prioritas pertama dimana muncullah sebuah inovasi yaitu sistem belajar dari rumah. Sumber belajar yang digunakan saat kegiatan belajar

berlangsung dapat melalui teknologi komunikasi, informasi, serta media lainnya. Pelaksanaan PJJ sendiri terbagi menjadi dua pendekatan, diantaranya pembelajaran jarak jauh dalam jaringan (daring) serta pembelajaran jarak jauh luar jaringan (luring). Dalam penerapan PJJ, satuan sekolah bisa dengan bebas dalam menentukan pendekatan yang dipilih dengan disesuaikan karakteristik, kesediaan, serta kesiapa sarana dan prasarananya (Asmuni, 2020).

Sama halnya dengan sistem pendidikan sebelumnya, semenjak pandemic covid-19 yang melanda dunia, sistem pendidikan Indonesia selama 2 tahun terakhir diadakan secara daring dan menjadi hambatan tersendiri bagi dunia pendidikan. Sebagai salah satu contoh hambatan yang dimiliki yaitu kesenjangan fasilitas penunjang pelaksanaan pembelajaran daring seperti HP dan laptop/komputer antara satu daerah dengan daerah lainnya, akses jaringan internet yang tidak merata pada daerah pelosok dan dilihat secara letak geografis masih sangat sulit untuk mendapatkan jangkauan sinyal seluler, hingga ketersediaan kuota internet yang tidak bisa dijangkau oleh seluruh lapisan masyarakat khususnya pada masyarakat kurang mampu. Namun disamping semua hambatan yang ada, terdapat satu hambatan yang sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran siswa yaitu tingkat pemahaman siswa yang tidak komprehensif. Ada banyak sekali siswa yang tidak bisa memahami penyampaian materi yang dilakukan secara daring. Banyak pembelajaran berbasis praktik yang tidak dapat dilaksanakan selama pembelajaran daring berlangsung serta pendidikan karakter yang tidak dapat diberikan oleh guru secara langsung di sekolah. Hal ini bisa menjadi permasalahan yang cukup serius sebab sudah kurang lebih 2 tahun sistem pembelajaran daring ini dilaksanakan. Waktu yang cukup lama untuk merubah pola pikir siswa dalam melaksanakan proses belajarnya di sekolah.

Dalam proses belajar mengajar di sekolah masih banyak siswa yang tidak mampu meraih prestasi belajar sesuai dengan kemampuan inteligensinya. Masih banyak siswa yang terpengaruh akan dampak dari pembelajaran daring selama 2 tahun tersebut seperti siswa menjadi lebih malas, tidak mampu mengelola emosinya sendiri, tingkat kreativitasnya berkurang serta karakter yang dimilikinya sangatlah rendah. Hal ini juga selaras dengan apa yang penulis dapatkan ketika melaksanakan observasi awal pada siswa saat melaksanakan program Magang di SMP Negeri 2 Singaraja dimana hasil dari AKPD (Angket Kebutuhan Peserta Didik) yang telah dibagikan kepada total keseluruhan siswa kelas 9 sebanyak 330 siswa menggambarkan bahwa sebanyak 70% masih memiliki tingkat kecerdasan emosional yang masih rendah yang juga didukung oleh perilaku siswa seperti yang belum bisa dalam mengidentifikasi serta mengendalikan emosinya sendiri, kemampuan dalam memotivasi diri sendiri masih sangatlah rendah, tidak mampu dalam mengenali emosi orang lain, serta kesulitan dalam membina hubungan dengan orang lain. Masih banyak siswa yang memiliki kemampuan intelektual (IQ) yang tinggi namun meraih prestasi belajar yang relatif rendah sedangkan ada juga siswa yang memiliki kemampuan intelektual (IQ) yang relatif rendah mampu meraih prestasi belajar yang relatif tinggi. Hal ini menggambarkan bahwasannya kemampuan intelektual (IQ) seseorang bukanlah satu-satunya faktor penentu dari keberhasilan prestasi belajar yang diraih. Berkaca dari pembelajaran jarak jauh yang dilaksanakan selama 2 tahun terakhir, ternyata kemampuan intelektual (IQ) siswa bukanlah satu-satunya penentu dalam keberhasilan belajar siswa. Siswa yang mampu mempetahankan hasil belajar dengan baik selama pembelajaran jarak jauh ternyata ialah siswa yang mampu untuk mengelola emosi dirinya sendiri atau yang bisa kita sebut dengan kecerdasan emosional.

Untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa maka diperlukan sebuah teori dan teknik konseling yang sesuai. Teori Rational Emotif Behavioral merupakan suatu teori yang dapat dijadika sebagai solusi dalam memecahkan suatu permasalahan yang berfokus ranah berpikir, menilai, memutuskan, direktif dan berurusan dengan aspek-aspek perasaan dibandingkan aspek-aspek pikiran. Konseling rational emotif behavioral memiliki tujuan untuk membantu suatu individu untuk mengidentifikasikan sistem keyakinan yang tidak rasional yang selanjutnya dimodifikasi agar menjadi lebih rasional (Laksmi, K. L., Antari, N. N. M. and Dantes, N., 2014).

Kemudian selain dengan teori Rational Emotif Behavioral, terdapat beberapa teknik yang dapat dipakai untuk menyelesaikan permasalahan rendahnya tingkat kecerdasan emosional siswa diantaranya yaitu teknik self management, teknik modeling, dan teknik reframing. Diantara teknik-teknik tersebut, teknik reframing tepat untuk digunakan. Kegiatan mengumpulkan kembali peristiwa untuk mengubah emosi yang negative menjadi positif disebut sebagai teknik reframing. Pada penerapannya, teknik reframing mengubah persepsi dalam menerima dan memandang sebuah emosi negatif. Dengan teknik reframing, emosi negatif yang dibalut atau dipandang dengan persepsi positif akan menghasilkan reaksi emosi yang bersifat positif (Erford, B. T., 2015). Misalkan, situasi pandemi membuat beberapa orang menganggap pandemi telah merusak kebahagiaannya sehingga cenderung merasakan emosi negatif namun apabila dibingkai atau dipandang dengan persepsi yang positif seperti ditafsirkan menjadi situasi pandemi dapat membuat kita dapat lebih mengenal diri kita sendiri sehingga reaksi emosi yang dihasilkan akan menjadi lebih positif seperti dapat merasakan kedamaian, ketenangan, dan kebahagiaan. Individu dengan kecerdasan emosional yang rendah

cenderung tidak mampu memandang sebuah emosi secara positif atau memandang sesuatu yang irasional menjadi rasional.

Pengertian dari teori rational emotif behavioral dan teknik reframing sama-sama selaras dalam upaya untuk meningkatkan kecerdasan emosional yaitu untuk meningkatkan kemampuan dalam mengidentifikasi emosi pada diri sendiri, mengendalikan emosi diri sendiri, memberikan motivasi bagi diri sendiri, memahami emosi orang lain, serta berhubungan baik dengan orang lain. Oleh karena itu dengan teori konseling rational emotif behavioral dan teknik reframing sesuai untuk memperbaiki cara pandang individu terhadap emosi negatif dan mengubahnya menjadi emosi yang lebih positif sekaligus belajar untuk memandang suatu peristiwa secara rasional.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan di atas, maka dari itu penulis berupaya untuk menerapkan teori rational emotif bahavioral teknik reframing pikiran dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada peserta didik khususnya di SMP Negeri 2 Singaraja, selain karena penelitian serupa belum pernah dilaksanakan di sekolah ini, penulis juga menganggap kalau isu mengenai kecerdasan emosional ini merupakan salah satu isu yang harus diangkat dan lebih diperhatikan lagi di dunia pendidikan sebab dengan memiliki kecerdasan emosional yang baik, seorang individu akan mampu untuk mengelola dirinya sendiri dan berhubungan baik dengan individu lain sehingga akan mampu untuk beradaptasi dan bersaing di kehidupan sehari-hari. Untuk itu, penulis akan melaksanakan penelitian dengan judul "Efektivitas Pendekatan Konseling Rational Emotif Behavioral dengan Teknik Reframing untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Siswa SMP Negeri 2 Singaraja". Dengan ini, penulis mengharapkan agar para siswa dapat selalu membangun persepsi positif dalam memandang permasalahan-permasalahan yang mereka hadapi sehingga para siswa dapat menjalankan perannya secara lebih stabil baik dalam lingkungan sekolah, sosial, ataupun masyarakat.

Metode

Dalam penelitian ini digunakan desain penelitian berupa "Non-Equivalent Pretes Postes Control Group Desain" hal ini dikarenakan peneliti memberikan pre-test sebelum memulai penelitian dan juga memberikan post-test pada saat pengakhiran. Pada penelitian ini sampel penelitian menggunakan 10% dari jumlah populasi sehingga sampel penelitian maksimun adalah 30 orang. Dari 30 orang ini ditemukan di dalam kelas 9.10 dan 9.11 yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah sejumlah masing-masing 15 orang. Dengan demikian, secara random sampling, ditemukanlah sampel penelitian di kelas 9.10 dan kelas 9.11. adapun metode pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini adalah berupa observasi, dokumentasi, dan kuesioner.

Hasil dan Pembahasan

Setelah dilakukan pengambilan sampel berdasarkan teknik random sampling, maka yang dijadikan kelas eksperimen dan kelas kontrol yaitu kelas 9.11 sebagai kelas eksperimen dan kelas 9.10 sebagai kelas kontrol. Langkah selanjutnya adalah dengan melakukan penyebaran tes awal tes awal *(pretest)* yang digunakan untuk data awal guna dilakukannya analisis. Kelas eksperimen diberikan perlakuan (*treatment)* berupa konseling rational emotif behavioral dengan teknik reframing untuk meningkatkan kecerdasan emosional dengan 7 kali pertemuan, sedangkan kelas kontrol tidak diberikan *treatment*. Setelah dilakukannya pemberian perlakuan selesai, kepada kedua kelas akan dibagikannya sebuah kuesioner yang bertujuan untuk memperoleh hasil akhir (*posttest)*.

Berdasakan hasil observasi awal ditemukannya siswa yang mempunyai kecerdasan emosional yang rendah, hasil tersebut didapatkan melalui hasil penyebaran AKPD (Angket Kebutuhan Peserta Didik) yang dilakukan oleh peneliti pada saat kegiatan magang selama 5 bulan dari bulan Agustus sampai dengan bulan Desember 2022 di SMP Negeri 2 Singaraja. Berdasarkan hasil tersebut, maka didapatkan dari total keseluruhan siswa kelas 9 sebanyak 330 siswa menggambarkan bahwa sebanyak 70% masih memiliki tingkat kecerdasan emosional yang masih rendah yang juga didukung oleh perilaku siswa seperti tidak mampu mengenali dan mengelola emosinya sendiri, kemampuan memotivasi diri sendiri masih sangatlah rendah, tidak mampu dalam mengenali emosi orang lain, serta kesulitan dalam membina hubungan dengan orang lain. Kemudian diberikanlah sebuah perlakuan *(treatment)* berupa bimbingan klasikal teori konseling rational emotif behavioral dengan teknik reframing sebanyak 7 kali pertemuan.

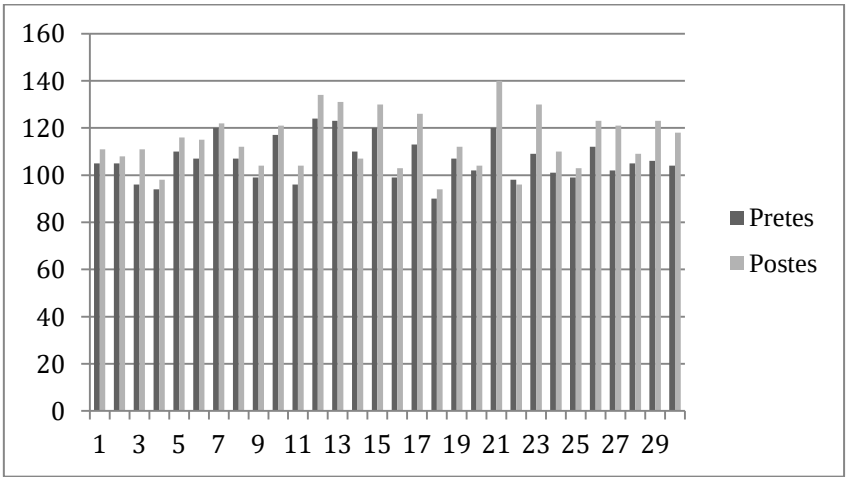
Dalam pelaksanaan bimbingan klasikal di kelas, peneliti telah melaksanakan evaluasi proses kepada setiap siswa. Evaluasi proses yang dilaksanakan mencakup bagaimana perilaku siswa diamati oleh peneliti ke dalam rentang skor yang telah ditentukan mencakup; (1) keaktifan siswa dalam mengikuti layanan; (2) disipin siswa dalam mengikuti layanan; (3) antusiasme peserta didik dalam mengikuti layanan; (4) siswa mengembangkan hubungan positif dalam mengikuti layanan; (5) tanggungjawab siswa dalam pelaksanaan layanan.

Berdasarkan hasil rekapan skor yang telah peneliti laksanakan, terdapat 7 siswa yang mendapatkan kategori hasil sangat baik dan sebanyak 23 siswa mendapatkan kategori hasil baik.

Selain evaluasi proses, dalam pelaksanaan bimbingan klasikal, peneliti juga memberikan instrumen penilaian berupa LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) kepada siswa yang dilaksanakan secara berkelompok. Peneliti membagi 30 siswa dalam kelas eksperimen ke dalam 5 kelompok, dimana masing-masing kelompok diisi oleh 6 orang siswa. Melalui LKPD ini, siswa diminta untuk menjawab 3 butir pertanyaan secara berkelompok, sekaligus mampu untuk mempresentasikannya di depan kelas. Sementara 1 kelompok mempresentasikan hasil kerjanya di depan kelas, kelompok lainnya akan menanggapi seperti memberi saran, masukan, atau kesimpulan. Berdasarkan hasil yang telah peneliti rekap, peneliti menganggap siswa mampu memahami bimbingan klasikal yang telah peneliti berikan serta menyampaikan ulang materi sesuai dengan pemahaman masing-masing individu.

Dalam penelitian dari Efektivitas Pendekatan Konseling Rational Emotif Behavioral dengan Teknik Reframing untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa SMP Negeri 2 Singaraja dilaksanakan dengan memberikan tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) pada kelas Eksperimen. Selanjutnya pada kelas kontrol hanya diberikannya tes awal *(pretest)* dan tes akhir *(posttest)* tanpa diberikan perlakuan *(treatment)* yang digunakan dalam menentukan Efektivitas Pendekatan Konseling Rational Emotif Behavioral dengan Teknik Reframing untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa.

Adapun hasil analisis data diatas dengan bentuk grafik yang menunjukkan adanya perbadingan antara nilai pretest dan posttest di kelas eksperimen pada gambar dibawah ini:



Gambar 1 <Nilai Pretest dan Posttest di Kelas Eksperimen>

Pada grafik diatas, dapat dilihat bahwa kelas eksperimen mendapatkan skor posttest yang mengalami peningkatan dibandingkan dengan skor pretest. Jika dilihat dari segi kuantitatif kelas eksperimen sudah mengalami peningkatan. Berdasarkan rekapan hasil validitas isi dihitung menggunakan formula Lawshe, hasil perhitungan CVR dari total 30 butir soal, didapatkan bahwa hasil CVR secara keseluruhan bahwa isi butir dinyatakan valid. Berdasarkan rekapan hasil validitas butir, maka dapat disimpulkan bahwa sebanyak 30 butir soal memiliki r hitung > r tabel dimana r tabel memiliki nilai 0,361 sehingga dapat dinyatakan bahwa 30 butir pernyataan tersebut dinyatakan valid dan dapat dijadikan instrumen dalam penelitian. Kemudian pada hasil uji reliabilitas, nilai Cronbach's Alpha yang didapatkan 0,859 > 0.80 maka seluruh item reliabel dan seluruh tes secara konsisten memiliki tingkat reliabilitas yang kuat. Berdasarkan rekapan hasil uji normalitas, maka diketahui bahwa nilai Signifikan (Sig.) untuk di semua data baik uji kolmogorov-smirnov maupun uji saphiro wilk > 0,05, maka dari itu dapat ditarik kesimpulan bahwasannya data berdistribusi normal, dan kemudian akan dilanjutkan perhitungan analisis statistic parametrik (uji independent sampel t-test) untuk dilakukannya analisis terhadap data yang sudah didapatkan. Kemudian berdasarkan rekapan hasil uji homogenitas, maka diketahui bahwa nilai Signifikan (Sig.) > 0,05, maka dari itu dapat ditarik kesimpulan bahwasannya data yang dihasilkan dari nilai pretest dan posttest pada kelas kontrol dan eksperimen bersifat homogen.

Tabel 1 <Rangkuman Hasil Uji Independent Sample T-tes>

	Levene's Test For Equality Of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
	f	sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Hasil Kecerdasan Emosional	2,211	,143	4,503	56	,000	12,783	2,839	7,096	18,470
			4,534	55,063	,000	12,783	2,819	7,134	18,433

Selanjutnya berdasarkan rekapan hasil uji independent sample t-tes, diperoleh nilai Sig. (2 tailed) sebesar 0,000 < 0,05, dengan terdapat adanya perbedaan secara signifikan antara hasil postes kelas eksperimen dengan hasil postes kelas kontrol. Untuk menguji keefektivan konseling rational emotif behavioral dengan teknik reframing, dilakukan dengan mencari sumbangan efektif (effect size) dengan menggunakan rumus Cohen-D sebagai berikut (Dantes, N., 2017).

$$d = t\sqrt{\frac{1}{N1} + \frac{1}{N2}}$$

$$d = 4{,}534\sqrt{\frac{1}{30} + \frac{1}{28}}$$

$$d = 4{,}534\sqrt{0{,}033 + 0{,}035}$$

$$d = 4{,}534(0{,}260)$$

$$d = 1{,}17$$

Tabel 2 <Kriteria Interpretasi *Effect Size*>

Size	**Interpretasi**
0-0 , 20	Lemah
0,20 – 0,50	Sedang
0,51-1.00	Cukup
>1.00	Kuat

Diketahui hasil uji t = 4,534 dengan N1= 30 dan N2= 28, diperoleh hasil perhitungan *effect size* sebesar 1,17. Hasil dari *effect size* lalu di komparasikan dengan tabel kriteria interpretasi *effect size,* maka didapatkan interpretasi Kuat. Dari analisis perhitungan *effect size* yang telah dilakukan, diketahui nilai *effect size* adalah sebesar 1,17 > 0.05. Maka dengan demikian *Ha diterima dan* Ho ditolak. Dapat disimpulkan bahwa *Ha:* Pendekatan konseling rational emotif behavioral dengan teknik reframing efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa di SMP Negeri 2 Singaraja.

Simpulan

Terdapat perbedaan hasil kecerdasan emosional peserta didik yang telah diberikan konseling rational emotif behavioral dengan teknik reframing di kelas eksperimen dengan peserta didik yang tidak diberikan konseling rational emotif behavioral dengan teknik reframing di kelas kontrol. Hasil analisis menunjukkan bahwa berdasarkan uji independet sample t-test, diperoleh nilai Sig. (2 tailed) sebesar 0,000 < 0,05, dengan adanya hal tersebut maka terdapat suatu perbedaan yang signifikan antara hasil postes kelas eksperimen dengan hasil postes kelas kontrol. Hasil dari effect size yang didapatkan yaitu 1,17, artinya konseling rational emotif behavioral dengan teknik reframing yang diberikan kepada siswa efektif dengan kategori tinggi. Hal ini memberikan bukti bahwasannya konseling rational emotif behavioral dengan teknik reframing efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa SMP Negeri 2 Singaraja.

Referensi

Asmuni, A. (2020) 'Problematika Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 dan Solusi Pemecahannya'.

Dantes, N. (2017) 'Desain Eksperimen dan Analisis Data. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas

Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha'.
Erford, B. T. (2015) '40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor'. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
Habibah, U. (2019) 'Konseling Kelompok dengan Teknik Reframing untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa di SMP Negeri 7 Sukoharjo Tahun Ajaran 2018/2019'.
Laksmi, K. L., Antari, N. N. M. and Dantes, N. (2014) 'Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Teknik Refreaming Untuk Meminimalisir Learned Helplessness Pada Siswa Kelas XI IPA 3 SMA Negeri 3 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014'.
Rofifah, D. (2020) 'Pengaruh Kualitas Layanan dan Persepsi Harga Terhadap Word Of Mouth melalui Kepuasan Pelanggan Jasa Transportasi Ojek Online di Yogyakarta'.
Sulistiyono, N. Y. (2013) 'Gambaran Asupan Zat Gizi Dan Aktivitas Fisik Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia'.
Susanti, R. (2013) 'Penerapan Pendekatan Demonstrasi Interaktif untuk Meningkatka Pemahaman Konsep Fisika Siswa SMA'.
Wanandri, M. P. et al. (2020) 'Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Reframing Terhadap Peningkatan Percaya Diri Anak (Penelitian pada anak SMA Panti Asuhan Ar-Rahman Kota Magelang)'.
Wati, D. W. S. (2021) 'Efektivitas Konseling Behavioral melalui Teknik Reframing dalam Mengembangkan Kontrol Emosi Peserta Didik di SMP Negeri 2 Kragan Rembang'.
Dryden, W. (2005). Rational emotive behavior therapy. Encyclopedia of cognitive behavior therapy, 321-324.
David, D., Szentagotai, A., Eva, K., & Macavei, B. (2005). A synopsis of rational-emotive behavior therapy (REBT); fundamental and applied research. Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy, 23, 175-221.
Clark, A. J. (1998). Reframing: A therapeutic technique in group counseling. Journal for Specialists in Group Work, 23(1), 66-73.
Dharsana, I. K. I. K., Dharsana, I. K., Sudarsana, G. N., Suarni, N. K., Paramartha, W. E., Tirka, I. W., & Rismawan, K. S. G. (2019, December). Cognitive counseling with reframing techniques to intervene in self aggression. In 5th International Conference on Education and Technology (ICET 2019) (pp. 62-64). Atlantis Press.
Kraft, R. G., Claiborn, C. D., & Dowd, E. T. (1985). Effects of positive reframing and paradoxical directives in counseling for negative emotions. Journal of Counseling Psychology, 32(4), 617.
Huda, N., Wibowo, M. E., & Murtadho, A. (2022). The Effectiveness of Group Counseling with Reframing Technique to Promote Psychological Well-Being of. Jurnal Bimbingan Konseling, 11(2), 102-107.
Conte, J. M. (2005). A review and critique of emotional intelligence measures. Journal of organizational behavior, 26(4), 433-440.
Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. Annu. Rev. Psychol., 59, 507-536.
Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. Handbook of intelligence, 2, 396-420.
Prawitasari, J. E. (1998). Kecerdasan emosi. Buletin Psikologi, 6(1), 21-31.
Thaib, E. N. (2013). Hubungan Antara prestasi belajar dengan kecerdasan emosional. Jurnal Ilmiah Didaktika: Media Ilmiah Pendidikan dan Pengajaran, 13(2).
Nawantara, R. D., Mappiare-AT, A., & Radjah, C. L. (2016). Perbedaan Komitmen Tugas Siswa Smp Dalam Penerapan Teknik Reframing Dan Self Instruction. Jurnal Pendidikan Humaniora, 4(4), 193-199.
Fitria, F. N. (2019). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Reframing Untuk Mengubah Sudut Pandang Negatif Peserta Didik Terhadap Guru Bimbingan Konseling Kelas Xi Sekolah Menengah Atas (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
Maynawati, A. F. R. (2012). Penanganan kasus low self-esteem dalam berinteraksi sosial melalui konseling rational emotif teknik reframing. Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application, 1(1).
Mudana, I. N. O., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2014). Penerapan Konseling Gestalt dengan Teknik Reframing untuk Meningkatkan Kesadaran Diri dalam Belajar Siswa Kelas VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, 2(1).
Refanthira, N. (2021). Teknik Reframing untuk mengurangi pemikiran negatif pada wanita depresi dengan gejala psikotik (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
Wahyuni, S. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siwa Di SMPN 3 Pademawu Pamekasan (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Madura).
Habsy, B. A. (2018). Konseling rasional emotif perilaku: Sebuah tinjauan filosofis. Indonesian Journal of Educational Counseling, *2*(1), 13-30.
Watkin, C. (2000). Developing emotional intelligence. International Journal of selection and assessment, *8*(2),

89-92.
Fajrin, N. M., & Christiana, E. Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Percaya Diri Korban Perundungan Verbal di Sekolah Dasar.
Ellis, A. (2019). Early theories and practices of rational emotive behavior therapy and how they have been augmented and revised during the last three decades. Advances in REBT: Theory, practice, research, measurement, prevention and promotion, 1-21.
Padesky, C. A., & Beck, A. T. (2003). Science and philosophy: Comparison of cognitive therapy and rational emotive behavior therapy. Journal of Cognitive Psychotherapy, 17(3), 211-224.
Macavei, B. (2005). The Role of Irrational Beliefs in the Rational Emotive Behavior Theory of Depression. Journal of Cognitive & Behavioral Psychotherapies, 5(1).
Ogbuanya, T. C., Eseadi, C., Orji, C. T., Anyanwu, J. I., Ede, M. O., & Bakare, J. (2018). Effect of rational emotive behavior therapy on negative career thoughts of students in technical colleges in Nigeria. Psychological reports, 121(2), 356-374.