IJOSC

Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application and Development
Volume II Nomor 2 Agustus 2022. Pages 106-113
p-ISSN: 2775-1708 e-ISSN: 2775-555X
Homepage: http://ojs.unm.ac.id/index.php/IJOSC
DOI: https://doi.org/10.26858/ijosc.v3i1.47471

Tehnik Reframing Dalam Konseling Individu Untuk Mengatasi Emosi Marah Pada Siswa Di SMP Katolik Sang Timur Jakarta

This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License CC-BY-NC-4.0 ©2020 by author (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

(***Received***: Mei-2022; ***Reviewed:*** Juni-2022; ***Accepted:*** Juli-2022; ***Available online***: Agustus-2022; ***Published:*** Agustus-2022)

Makarius Kondo[1], Mohamad Anas Malik[2], Saniasa[3]
[1]Bimbingan dan Konseling, SMP Katolik sang Timur jakarta
Email : makariusmike@gmail.com
[2]Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makasar,
Email : anas.maliki.am@gmail.com
[3]Bimbingan dan Konseling , SMAN 19 Makasar
Email : shanyridho05@gmail.com

Abstract *Counseling techniques in the individual counseling approach are widely used to help overcome student problems. This study aims to describe the use of reframing techniques in individual counseling approaches to students at Sang Timur Catholic Junior High School Jakarta who have difficulty controlling angry emotions. The difficulties in overcoming angry emotions were revealed in the student needs questionnaire (AKPD) where almost 65.4% felt they had difficulty controlling their emotions. This research used a qualitative approach with a descriptive qualitative type in PPL (Field Learning Practice) activities. The results of this study indicate that fro, three cycles of individual counseling activities carried out on three students fpr 14 days with reframing techniques, it shows that clients or students can successfully control their emotions. From this study it can be concluded that the counselee or students can frame, frame, view from a different angle more positively in responding to the triggers of their angry emotions so that students can overcome and control their angry emotions in everyday life.*

Keywords: *Reframing Technique, counseling, angry emotion*

Abstrak. Teknik konseling dalam pendekatan konseling individu banyak digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penggunaan teknik reframing dalam pendekatan konseling individu pada siswa di sekolah SMP Katolik Sang Timur Jakarta yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi marah. Kesulitan – kesulitan dalam mengatasi emosi marah ini terungkap dalam angket kebutuhan peserta didik (AKPD), terdapat hampir 65,4 % siswa merasa memiliki kesulitan dalam mengendalikan emosinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis kualitatif deskriptif dalam kegiatan PPL (Praktik Pembelajaran Lapangan). Hasil penelitian ini menyatakan bahwa dari tiga siklus kegiatan konseling individu yang dilakukan pada tiga siswa selama 14 hari dengan tehnik reframing, menunjukkan bahwa klien atau siswa dapat dengan sukses mengendalikan emosinya. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konseli atau siswa dapat membingkai, merefram, memandang dari sudut yang berbeda dengan lebih positif dalam menyikapi pemicu emosi marahnya sehingga

IJOSC
Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application and Development
Volume II Nomor 2 Agustus 2022. Pages 106-113
p-ISSN: 2775-1708 e-ISSN: 2775-555X
Homepage: http://ojs.unm.ac.id/index.php/IJOSC
DOI: https://doi.org/10.26858/ijosc.v3i1.47471

siswa dapat mengatasi dan mengendalikan emosi marahnya dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : Tehnik Reframing; konseling; emosi marah

PENDAHULUAN

Masa pandami memaksa kehidupan setiap orang untuk berubah tidak terkecuali anak remaja dan anak yang mau menginjak masa remaja, kehidupan anak. Ketika menginjak remaja dan sudah remaja mengalami perubahan yang "tidak biasa" dalam kehidupan remaja apalagi dipengaruhi keadaan global dimasa pandemic corona 19 ini, sekolah dari rumah, tidak bertemu langsung dengan teman-temannya, bertemu hanya dalam virtual dan media sosial, kehidupan yang hanya sebatas : rumah Sendiri' setiap saat bertemu orang tua dan keluarga yang mungkin bagi remaja mereka seperti "pengawas" dalam hidupnya (Martinlino, Tangkudung, & Harilama, 2020).

Dalam keadaan ini anak mengalami perubahan baik fisik yang mengarah pada perubahan hormone remaja, dan anak juga mengalami perubahan psikologis yang mengarah pada sikap dan mental yang dilakukan anak setiap hari, perubahan ini bisa menunjukkan tren negative dan juga tren positif, sikap anak yang seakan merasa makin pintar yang merasa bisa memiliki informasi apa saja yang diperolehdari kehidupan digitalnya, sikap anak yang mungkin tiba-tiba nyolot dan melawan, sikap anak yang merasa sok dewasa dan merasa bisa tetapi masih kayak anak-anak, sikap anak yang inginnya dilayani dan diikuti apa yang menjadi keinginannya, sikap anak yang cuek dan tidak peduli denan sekelilingnya dan lain-lain (Azmi, 2015).

Dari keadaan dan situasi diatas timbul masalah serius yang dialami remaja terutama remaja Sekolah Menengah Pertama atau SMP yaitu masalah emosi marah, perubahan fisik, perubahan sikap yang terjadi semakin mendukung tingginya gejala susahnya pengendalian emosi marah saat ini dan yang menjadi pelampiasan adalah orang-orang disekitarnya. Hal ini membawa pengaruh buruk dalam sosialisasi dan perkembangan siswa baik akademik maupun emosi. Selama masa pandemi yang mengharuskan untuk terus menerus berada di rumah saja, hal ini tentu akan menimbulkan rasa bosan dan stress pada orang tua, terlebih anak (Rohayani, 2020), dan hal ini yang membuat anak sering marah-marah menumpahkan kemarahannya pada lingkungannya.

Kemarahan remaja dinyatakan dengan pernyataan memaki-maki orang, mengejeknya, membanting pintu, mengunci dirinya didalam kamar dan tidak mau berbicara kepada siapapun juga, pada remaja lebih sering menunjukkan rasa marahnya dengan jalan memandang orang yang membuat dia marah dengan mata yang memancarkan kebencian, mengomel, bahkan ada pula remaja yang memukul orang. Pada remaja juga ada yang berteriak-teriak, membanting pintu dan menangis bila sedang emosi marah (Falentina & Yulianti, 2012).

Hasil angket kebutuhan peserta didik ditemukan di SMP Katolik Sang Timur Jakarta ditemukan 65,4 % merasa memiliki kesulitan dalam mengendalikan emosinya, dalam hal ini tentunya menjadi masalah yang serius apa yang dialami oleh klien atau siswa terlebih dimasa pandemic covid 19 ini, permasalahan emosi marah ini tentu menjadi masalah yang menggangu peningkatan prestasi belajar siswa karena proses belajar membutuhkan suasana tenang. Kestabilan emosi sangat berperan terhadap keberhasilan belajar seseorang. Karena dengan adanya emosi yang stabil seseorang dapat memusatkan perhatian pada aktivitas yang dijalani, percaya diri, dan dapat menggunakan pikiran atau kecerdasannya dengan baik. Dengan kondisi demikian maka dalam upaya peningkatan prestasi belajar akan memperoleh hasil yang baik.

IJOSC
Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application and Development
Volume II Nomor 2 Agustus 2022. Pages 106-113
p-ISSN: 2775-1708 e-ISSN: 2775-555X
Homepage: http://ojs.unm.ac.id/index.php/IJOSC
DOI: https://doi.org/10.26858/ijosc.v3i1.47471

Sebagai seorang siswa yang memiliki rasa tanggung jawab terhadap masa depan, sudah sewajarnya apabila melakukan hal-hal yang dapat meningkatkan prestasi belajar. Dalam upaya meningkatkan prestasi belajar diperlukan suasana hati yang tenang sehingga dapat mendukung terhadap kreativitas yang dilakukannya (Chotimah, 2010)

Konseling individu merupakan layanan konsultasi yang diselenggarakan oleh guru Bimbingan dan Konseling untuk mengatasi masalah pribadi konseli atau siswa di sekolah. Dalam suasana tatap muka terjadi interaksi langsung antara konseli dan guru Bimbingan dan Konseling untuk membahas berbagai hal terkait masalah yang dihadapi klien. Pembahasan tersebut bersifat mendalam menyentuh hal-hal hal penting tentang diri klien (bahkan sangat penting yang boleh jadi menyangkut rahasia pribadi klien). Bersifat meluas meliputi berbagai sisi yang menyangkut masalah klien, namun juga bersifat spesifik menuju ke arah pengentasan masalah klien atau siswa. Pentingnya konseling individu dalam membantu siswa sehingga layanan konseling individu ini yang dapat dikatakan konseling perorangan yaitu menjadi jantung hatinya pelayanan konseling secara menyeluruh (Prayitno, 2004).

Teknik reframing menjadi prioritas dalam penelitian ini suatu pendekatan dalam pendekatan konseling individu dengan harapan dapat menjadi design yang bisa memberikan gambaran dalam menyelesaikan masalah yang dialami oleh konseli atau siswa, tehnik reframing memberi gambaran dengan melihat atau membingkai masalah dari sudut pandang yang berbeda. Reframing adalah teknik yang bertujuan untuk mereorganisir content emosi yang dipikirkannya dan membingkai kembali ke arah pikiran yang rasional, sehingga dapat mengerti berbagai sudut pandang dalam konsep diri/konsep kognitif dalam berbagai situasi (Palmer, Setiadjid & Chasan, 2011). Pandangan tentang manusia menurut teknik ini bahwa manusia di dominasi oleh prinsip-prinsip yang menyatakan bahwa emosi dan pemikiran berinteraksi di dalam jiwa. Manusia memiliki kecendrungan yang inheren untuk menjadi rasional dan irasional dan bahwa gangguan perilaku dapat terjadi karena kesalahan dalam berpikir. Reframing merupakan membingkai ulang suatu kejadian dengan merubah sudut pandang, tanpa mengubah kejadiannya itu sendiri. Framing digunakan sebagai alat untuk membingkai kembali masa lalu yang dianggap sebagai penyebab dari keadaan mentalnya saat ini. Reframing sering digunakan sebagai teknik mempengaruhi dalam membantu menolong meyakinkan seseorang untuk melihat beberapa gambaran atau ide dari pandangan yang berbeda .

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan metode pendekatan kualitatif deskriptif dalam layanan Bimbingan dan Konseling dalam jenis layanan Konseling Individu dengan lebih fokus pada masalah dan tujuan penelitian yang didasarkan pada pertimbangan bahwa dalam penggunakan pendekatan Reframing pada layanan konseling individual, mengarahkan penggalian lebih lengkap, mendalam dan melaksanakan tehnik reframing dengan tepat, yang dilakukan pada 3 klien atau siswa SMP Katolik Sang Timur Jakarta dalam proses konseling 3 siklus dengan waktu tertentu. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi dan dokumentasi serta data lembar kerja peserta didik (LKPD), untuk hasil penilaian konseling ini menggunakan laiseg atau penilaian segera, laijapen atau penilaian jangka pendek dan laijapang atau penilaian jangka panjang mengingat pendampingan klien bisa berkelanjutan dan memakan waktu yang lama untuk wawancara, observasi dan dokumentasi sampai menghasilkan titik yang berhasil bagi klien untuk mengurangi, menstop dan merubah tingkahlakunya, dengan penelusuran kepada klien dalam penjiwaannya tentang BMB3 yaitu berpikir bagaimana bias mengendalikan emosi marahnya dalam kehidupan sehari-hari, merasa dan menghayati untuk lepas dari tingkah laku emosi marah yang tidak terkendali dengan sungguh-sungguh, bersikap menerima resiko resiko dan alternative dalam konseling, bertindak melaksanakan hasil konseling dan bertanggungjawab terhadap diri sendiri, keluarga orang lain dan terlebih kepada Tuhan Yang Maha Esa, bagaimana tingkah laku dalam kehidupan sehari-hari dapat dilakukan dengan baik tanpa adanya perilaku emosi marah.

IJOSC
Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application and Development
Volume II Nomor 2 Agustus 2022. Pages 106-113
p-ISSN: 2775-1708 e-ISSN: 2775-555X
Homepage: http://ojs.unm.ac.id/index.php/IJOSC
DOI: https://doi.org/10.26858/ijosc.v3i1.47471

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Hasil Tindakan Konseling Individu Siklus I

Siklus I dengan rancangan RPLBK Konseling Individu dengan seorang peserta didik dengan gambaran masalah bahwa Siswa merasa kecanduan game, itu yang diungkapkan dalam AKPD, sedangkan informasi yang diberikan orang tua, siswa main game lebih dari 6 jam sehari bahkan lebih, yang menjadi masalah bahwa siswa selalu marah, ngamuk, membanting barang-barang di rumah bahkan kadang menyerang orang-orang disekitarnya, Ketika main game dan disuruh berhenti siswa marah, siswa frustasi dan menyerang. juga informasi dari orang tua bahwa ketika keinginan dan harapannya tidak tercapai siswa mengamuk, dimanapun situasi dan tempatnya, didapat informasi juga bahwa siswa pernah direhabilitasi di RS Sumber Waras selama 1 minggu. Konseling Individu ini dilaksanakan pada tanggal 21 Oktober 2021 jam 09.00 wib. Sesuai dengan rencana keberlakuan pengelolaan dan control konseli melakukan managemen control dan berhasil sedikit demi sedikit emosinya mulai bias dikendalikan, hal ini ditunjukkan dengan LKPD di bawah ini :

Tabel 1. Lembar Managemen Control Emosi

Nama Siswa : JTG

Kelas : 9

Beri Tanda silang X pada kotak bila tidak bisa mengendalikan emosi

Dimulai Tanggal : 22 Oktober 2021

Hari	Hasil Pengamatan									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	x	x	x	x	x	x	x			
2	x	X	X							
3	x	x								
4	x	X								
5	x	X								
6	x	X								
7	X									
8	X									
9	X									
10	X									
11										
12										
13										
14										

Klien/Siswa

IJOSC
Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application and Development
Volume II Nomor 2 Agustus 2022. Pages 106-113
p-ISSN: 2775-1708 e-ISSN: 2775-555X
Homepage: http://ojs.unm.ac.id/index.php/IJOSC
DOI: https://doi.org/10.26858/ijosc.v3i1.47471

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa klien/siswa dapat mengontrol emosi marahnya dengan sempurna dapat dilihat pada hari ke 11, usaha ini tentunya kerjasama dan komunikasi intensif dengan guru Bimbingan dan konseling/konselor

2. Hasil Tindakan Konseling Individu Siklus II

Siklus 2 dengan rancangan RPLBK Konseling Individu dengan seorang perta didik dengan gambaran masalah bahwa *Siswa merasa tidak mampu mengendalikan emosi marahnya dan selalu bertengkar dengan adiknya, sama-sama meiliki emosi dan egois yang tidak mau mengalah, sampai terjadi perkelahian yang mengakibatkan luka, orang tua khawatir masalah emosi anak-anaknya dan komunikasi dengan konselor.* Konseling Individu ini dilaksanakan pada tanggal 4 November 2021 jam 15.00 wib.

Kegiatan konseling individu dapat dilakukan dan dapat berjalan dengan lancar, bahkan kegiatan konseling berjalan dengan baik, tetapi dalam kasus atau permasalahan yang sama pada konseli yaitu tentang pengendalian emosinya, dalam hal ini siswa selalu terpancing emosi dengan adiknya sampai terjadi perkelahian. Pengelolaan dan tindakan pengkondisian konseli dalam mengintervensi tindakannya dalam teknik konseling reframing , konseli merefram setiap keadaan yang memancing emosi marahnya dengan managemen control emosi yang dibuat konseli dari pengamatan setiap hari membuahkan hasil dengan semakin sedikit gejala dan pemicu tak terkendalinya emosi, dengan teknik reframing ini konseli dapat mengatasi dan mengendalikan emosinya, subjek yang dapat direframe kembali untuk mendapatkan sudut pandang yang baru bersama solusi dari masalah tersebut (Refanthira, 2021) yang dapat ditunjukkan dalam table berikut ini :

Tabel 2. Lembar Managemen Control Emosi

Nama Siswa : EC

Kelas : 9

Beri Tanda silang X pada kotak bila tidak bisa mengendalikan emosi

Dimulai Tanggal : 5 November 2021

Hari	Hasil Pengamatan									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	x	x	x	x						
2	x	X	X							
3	x	x								
4	x	X								
5	x									
6	x									
7										
8										
9										
10										
11	X									
12										
13										
14										

Klien/Siswa

Dari table diatas dapat dilihat bahwa klien/siswa dapat mengontrol emosi marahnya dengan sempurna dapat dilihat pada hari ke 7, usaha ini tentunya kerjasama dan komunikasi intensif dengan guru Bimbingan dan konseling/konselor

IJOSC
Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application and Development
Volume II Nomor 2 Agustus 2022. Pages 106-113
p-ISSN: 2775-1708 e-ISSN: 2775-555X
Homepage: http://ojs.unm.ac.id/index.php/IJOSC
DOI: https://doi.org/10.26858/ijosc.v3i1.47471

3. Hasil Tindakan Konseling Individu Siklus III

Siklus 3 dengan rancangan RPLBK Konseling Individu dengan seorang perta didik dengan gambaran masalah bahwa Siswa merasa akhir-akhir ini sering sekali tidak bisa mengendalikan emosinya, dipicu olah keadaan saat ini baik dirumah maupun di kelas, ketika ada masalah dirumah yang tidak tercapai akan merasa marah, ditegur orang tua juga menanggapi dengan nyolot, begitu juga di kelas bila mendapat nilai jelek atau tidak bisa mengerjakan tugas timbul perasaan marah, siswa sadar dengan keadaannya dan menghubungi guru BK untuk konseling. Konseling Individu ini dilaksanakan pada tanggal 18 November 2021 jam 08.00 wib

dari hasil pengamatan managemen control dapat disimpulkan konseli dapat mengatasi masalahnya yang dapat ditunjukkan dalam table di bawah ini :

Tabel 3. Lembar Managemen Control Emosi

Nama Siswa : BB

Kelas : 9

Beri Tanda silang X pada kotak bila tidak bisa mengendalikan emosi

Dimulai Tanggal : 5 November 2021

Hari	Hasil Pengamatan									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	x	x	x							
2	x	X								
3	x	x								
4	x									
5	x									
6	x									
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										

Klien/Siswa

IJOSC
Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application and Development
Volume II Nomor 2 Agustus 2022. Pages 106-113
p-ISSN: 2775-1708 e-ISSN: 2775-555X
Homepage: http://ojs.unm.ac.id/index.php/IJOSC
DOI: https://doi.org/10.26858/ijosc.v3i1.47471

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa klien/siswa dapat mengontrol emosi marahnya dengan sempurna dapat dilihat pada hari ke 6, usaha ini tentunya kerjasama dan komunikasi intensif dengan guru Bimbingan dan konseling/konselor.

Pembahasan

Dari siklus pertama dapat terlihat bahwa usaha klien dalam mengatasi masalahnya tentu tidak lepas dari usaha klien dan kerjasama dengan konselor, keadaan klien yang tidak stabil dan berbagai perasaan klien yang sedang dialami membuat klien tertutup, tidak terbuka dan cendering menutupi masalah yang dialami sehingga kegiatan eksplorasi tidak berjalan dengan baik bahkan gagal, dalam hal ini kerja keras konselor sangat dibutuhkan untuk mencari solusi mengatasi hal ini dan dilakukan intervensi-intervensi keberlakuan kegiatan konseling individu dilakukan beberapa sesi bahkan berulang-ulang dengan melakukan pendekatan sampai berhasil, dan ternyata membuahkan hasi, dengan sejalannya waktu dalam pendampingan dan pendekatan klien PJJ disekolah sehingga konselor leluasa melakukan pendekatan dan kegiatan konseling, teknik konseling yang dilakukan dengan teknik konseling reframing membuahkan hasil, dimana siswa dapat merefram ulang permasalahannya ketika timbul dalam kehidupannya. Tehnik reframing untuk pengembangan perilaku prososial siswa, sangat membantu masalah siswa, dan tehnik reframing memberikan pengaruh yang positif (Aminah, 2019). Dari siklus kedua dapat digambarkan pengelolaan dan tindakan pengkondisian konseli dalam mengintervensi tindakannya dalam teknik konseling reframing , konseli merefram setiap keadaan yang memancing emosi marahnya dengan managemen control emosi yang dibuat konseli dari pengamatan setiap hari membuahkan hasil dengan semakin sedikit gejala dan pemicu tak terkendalinya emosi, dengan teknik reframing ini konseli dapat mengatasi dan mengendalikan emosinya, subjek yang dapat direframe kembali untuk mendapatkan sudut pandang yang baru bersama solusi dari masalah tersebut (Refanthira, 2021). Dari siklus ketiga menggambarkan hasil tindakan pada kasus atau masalah konseli dalam kegiatan konseling individu mampu memberikan pandangan dan wawasan baru dalam menyikapi masalah-masalah pemicu yang dialami klien, keterbuakaan klien yang sungguh membantu konselor dalam membantu konseli dalam mengatasi masalahnya, walaupun pemicu masalahnya banyak yang awalnya membuat konseli bingung dan kesulitan akhirnya dapat mengatasinya, masalah yang pokok pun yaitu dalam usaha mengendalikan emosinya konseli dapat mengendalikannya dengan teknik dan pendekatan reframing, konseli mampu merefram ulang masalahnya dengan melihat atau memandang dari sudut pandang yang lebih baik dan positif, dalam hal ini konseli dibantu dengan managemen control pengendalian emosi yang dibuat setiap hari. Menurut Brander & Grinder (dalam Ratna, 2013:73) reframing adalah upaya untuk membingkai ulang kejadian, dengan mengubah sudut pandang tanpa mengubah kejadian/peristiwa yang dialami. Teknik ini digunakan dalam rangka mengubah bingkai (frame) seseorang dalam menanggapi suatu peristiwa untuk mengubah makna. Sedangkan reframing menurut Eckstein (dalam Erford, 2016: 233) adalah sebuah tipe strategi paradoksikal yang digunakan dalam terapi perilaku – kognitif, terapi Adlerian, terapi keluarga strategik, dan terapi keluarga struktural. Pada dasarnya reframing bekerja berdasarkan premis bahwa masalah perilaku dan emosi bukan disebabkan oleh kejadian-kejadian tetapi oleh bagaimana kejadiankejadian itu dilihat. Masalah timbul ketika kejadian dipersepsi menghalangi tujuan klien atau menginterfensi nilai-nilai, keyakinan, atau tujuan klien. Teknik reframing juga melibatkan asumsi bahwa orang memiliki semua sumber daya yang dibutuhkannya untuk membuat perubahan yang diinginkan (Erford, 2016:234). (Habibah, 2019).

IJOSC
Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application and Development
Volume II Nomor 2 Agustus 2022. Pages 106-113
p-ISSN: 2775-1708 e-ISSN: 2775-555X
Homepage: http://ojs.unm.ac.id/index.php/IJOSC
DOI: https://doi.org/10.26858/ijosc.v3i1.47471

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil konseling yang sudah dijabarkan ditarik kesimpulan bahwa tehnih reframing dalam pendekatan konseling individu kepada tiga (3) siswa SMP Katolik Sang timur Jakarta yang dilakukan, konseling, tindakan, pendampingan selama kurun waktu berbeda dengan 3 (tiga) siklus periode dihasilkan perubahan kognitif klien dalam mengelola masalah emosi marah yang terjadi dalam kehidupan sehari- hari, siswa merasa terbantu dengan penerapan BMB3 dalam penerapan teknik reframing yang di praktikan dengan mengubah sudut pandang atau merefram ulang masalah dengan lebih positif, klien atau siswa dapat lebih percaya diri, berprestasi dalam belajar dan hidup lebih damai di masa pandemi covid 19. Penerapan konseling individu dengan teknik reframing sangat disarankan untuk diterapkan dalam menghadapi masalah klien terutama dalam masalah pengendalian emosi marah dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR RUJUKAN

Aminah, S., Tehnik reframing untuk pengembangan perilaku prososial siswa Man 2 Yogyakarta. Tesis. Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga.

Azmi, N. (2015). *Potensi Emosi Remaja dan Perkembangannya*. *2*(1), 36–46.https://journal.ikippgriptk.ac.id/index.php/sosial/article/view/50/49.

Chotimah, C. (2010). Hubungan kestabilan emosi dengan prestasi belajar pada siswa kelas x di sma negeri 1 karanganom klaten. *Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 1 Karanganom Klaten*, 1–58.

Febie Ola Falentina, & Alma Yulianti. (2012). Asertivitas Terhadap Pengungkapan Emosi Marah Pada Remaja. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, *8*(Juni), 9–14.

Habibah, U., Konseling kelompok dengan teknik reframing untuk menurunkan perilaku agresif siswa di SMP Negeri 7 Sukoharjo Tahun Ajaran 2018/2019. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

Martinlino, M., Tangkudung, J. P. ., & Harilama, S. H. (2020). Pola Komunikasi Sosial di Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kelurahan. *Acta Diurna Komunikasi*, *3*(1), 1–8.

Palmer, S., Setiadjid H. H., Chasan, M., (2011.). *Konseling psikoterapi / editor, Stephen Palmer ; penerjemah, Haris H. Setiadjid ; penyunting, Mas'ud Chasan*. Yogyakarta :: Pustaka Pelajar,.

Prayitno, & Amti, E., Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling (Jakarta, Rineka Cipta, 1994) hal : 105

Rohayani, F. (2020). Menjawab Problematika Yang Dihadapi Anak Usia Dini di Masa. *Qawwam: Journal For Gender Mainstreaming*, *14*(1), 29–50. https://doi.org/10.20414/Qawwam.v14i1.2310