

Studi Literatur: Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik Reframing Dalam Mengubah Pola Pikir Negatif Remaja

Suci Permata Hati

UIN Sumatera Utara, Medan

Email: suciprmt12@gmail.com

Yenti Arsini

UIN Sumatera Utara, Medan

Email: yentiarsini73@gmail.com

Lisna Marselina Nasution

UIN Sumatera Utara, Medan

Email: lisnamarselinanasution@gmail.com

Korespondensi penulis: suciprmt12@gmail.com

Abstract: The background of this research is that considering current developments, negative thinking is widespread among teenagers. Negative thinking can affect your environment both in carrying out daily activities and in other ways. This research aims to see the effectiveness of individual counseling using reframing techniques in helping teenagers identify and understand their negative thought patterns, and help them replace them with more positive and constructive thought patterns. The method used in this research is qualitative descriptive analysis. The type of qualitative research used is a literature review. This research uses secondary data with references used from searches of research articles published on the internet. Based on the results of the literature review obtained, reframing techniques have a significant role in changing negative thought patterns in adolescents.

Keywords: Individual Counseling; Reframing Technique; Negative Mindset; Teenager

Abstrak: Latar belakang penelitian ini adalah melihat perkembangan zaman sekarang berfikir negatif marak terjadi dikalangan remaja. Berfikir negatif bisa mempengaruhi lingkungan diri baik dalam menjalani aktifitas keseharian maupun yang lain. Penelitian ini bertujuan untuk melihat keefektifitasan apakah konseling individual dengan teknik reframing dapat membantu remaja mengidentifikasi dan memahami pola pikir negatif mereka, serta membantu mereka menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif dan konstruktif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif bersifat deskriptif analisis. Jenis penelitian kualitatif yang digunakan adalah *literature review*. Penelitian ini menggunakan jenis data sekunder dengan referensi yang digunakan berasal dari penelusuran artikel penelitian yang dipublikasikan di internet. Berdasarkan hasil *literature review* yang diperoleh, teknik reframing memiliki peran yang signifikan dalam mengubah pola pikir negatif pada remaja.

Kata kunci: Konseling Individual; Teknik Reframing; Pola Pikir Negatif; Remaja

PENDAHULUAN

Remaja adalah seseorang yang tumbuh menuju kematangan psikologis maupun biologis. Santrock (2007) mengartikan remaja merupakan periode perubahan diantara masa kanak-kanak dan dewasa yang meliputi peralihan kognisi, biologi serta sosio-emosional. Menurut Hurlock (1980) istilah *adolescence* meliputi kematangan mental, emosional, sosial, fisik dan *religious* sehingga individu menjadi utuh secara keseluruhan. Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan tantangan, gejolak emosi, dan perubahan signifikan yang menyangkut perubahan jasmani, psikologis dan sosial. Di masa remaja individu akan menghadapi banyak tekanan dan tuntutan dalam kehidupan sehari-hari, seperti tekanan

akademik, sosial, dan pilihan karir. Hal ini dapat menyebabkan timbulnya pikiran negatif yang berdampak buruk pada kesejahteraan mental mereka.

Menurut Adelia (dalam Mardhika, 2016) pola pikir negatif adalah pola atau cara berpikir yang lebih condong pada sisi- sisi negatif dibanding sisi-sisi positifnya. Sementara itu, Rasyid (dalam Mardhika, 2016) mengartikan pikiran negatif sebagai sekumpulan pikiran salah yang menghambat langkah manusia menuju kondisi yang lebih baik dan membuat perilaku manusia tidak terarah. Manusia dengan pemikiran negatif akan selalu terus memberikan penilaian pada dirinya tidak mampu dan selalu mengkhawatirkan kejadian yang belum terjadi, pemikiran ini akan memberikan pengaruh pada kehidupan individu tersebut. Pikiran negatif pada remaja dapat manifestasi dalam bentuk kecemasan, rendah diri, rasa takut, dan pikiran-pikiran meragukan diri sendiri. Pikiran negatif disebabkan oleh konstruksi persepsi seseorang berdasarkan atas sistem keyakinan, cara pandang, atau cara seseorang menelaah suatu permasalahan. Jika tidak ditangani dengan tepat, pikiran negatif ini dapat mempengaruhi kualitas hidup remaja, termasuk kesejahteraan mental, hubungan interpersonal, dan prestasi akademik.

Layanan konseling individual sebagai salah satu bentuk pemberian bantuan yang bisa dilakukan oleh konselor atau guru BK dalam membantu individu memahami diri mereka sendiri, mengelola emosi, memperbaiki hubungan dan membangun pola pikir yang positif, serta merencanakan masa depan yang baik. Menurut Willis dalam (Flisia Nani, 2016) konseling individu adalah sebuah pertemuan yang melibatkan konselor dengan konseli secara individual sehingga terjadi hubungan antar keduanya dan konselor memberikan bantuan kepada konseli untuk pengembangan diri serta mengatasi permasalahan yang dihadapi. Pada umumnya dalam proses konseling permasalahan yang sedang dihadapi konseli berkaitan dengan masalah pribadi yang dialami oleh konseli, dengan diberikan konseling individu maka pemikiran, sikap dan perasaan akan menjadi semakin berpusat (Muthohharoh & Karneli, 2020).

Berdasarkan beberapa penjelasan terkait pengertian konseling individu, peneliti menyimpulkan bahwa konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang diberikan konselor kepada konseli untuk memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi konseli. Konseling individual memberikan dukungan dan arahan yang diperlukan agar remaja dapat mengubah pola pikir negatif mereka menuju kesejahteraan mental dan emosional.

Sebelum peneliti menjabarkan pendekatan dan teknik yang digunakan pada proses konseling individu, ada banyak ahli yang mengembangkan teori konseling beserta dengan tahapannya dan setiap teori dan pendekatan konseling memiliki masing-masing tahapan yang berbeda-beda. Hal ini dikarenakan setiap teori berjalan menurut asumsinya masing-masing

terhadap manusia. Prayitno (2014) membagi tahapan konseling individual menjadi lima tahapan sebagai berikut.

1. Tahap Pengantaran

Di sini konselor menerima dengan hangat dan apa adanya. Selanjutnya konselor menjelaskan kepada konseli berkaitan dengan pengertian, tujuan, asas, dan manfaat konseling bagi konseli. Tidak ketinggalan konselor juga menjelaskan perannya kepada konseli.

2. Tahap Penjajakan

Di sini konselor berupaya menjelajahi seluk beluk yang menyangkut permasalahan yang dialami oleh konseli. Konselor mengungkap dan menggali segala informasi yang diperlukan dalam rangka memahami kondisi konseli. Pola pertanyaan 5W + 1H akan membantu konselor untuk dapat menggambarkan kondisi permasalahan yang dialami oleh si konseli.

3. Tahap Penafsiran

Di sini konselor mencoba menafsirkan hasil pengungkapan dan perolehan data maupun informasi dari tahap penjajakan. Sejumlah informasi yang diungkapkan oleh konseli disimpulkan dan diambil maknanya secara tepat dan disepakati bersama konseli untuk dimanfaatkan dalam kegiatan diagnosis masalah dan penentuan jenis intervensi yang akan diberikan.

4. Tahap Pembinaan

Di sini konselor mengajukan alternatif solusi terhadap masalah yang dialami konseli. Tahap ini juga disebut sebagai tahap pemberian intervensi dari konselor kepada konseli. Dimana konselor dan konseli membahas bersama alternatif dan kemungkinan keputusan yang dapat diambil oleh konseli untuk dilaksanakan. Fokus pada tahapan ini adalah memberikan solusi, mengubah persepsi, keyakinan, kebiasaan, tingkah laku, dan sebagainya guna membawa konseli keluar dari masalah yang dialaminya.

5. Tahap Penilaian

Di sini konselor menilai proses dan hasil konseling yang sudah dijalani bersama konseli. Penilaian tersebut dapat berlangsung saat proses konseling maupun sesudah proses konseling berakhir. Hal-hal yang dinilai dalam proses konseling umumnya seputar pola pikir, perasaan, dan perilaku konseli.

Pendekatan yang digunakan pada proses layanan konseling individual dalam upaya mengubah pola pikir negatif pada remaja yaitu dengan pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) karena telah terbukti efektif dalam membantu individu mengatasi masalah emosional dan mental. *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan suatu pendekatan untuk membantu memecahkan masalah-masalah yang dikarenakan oleh pola pikir yang bermasalah

(Ellis, 1986). Fauzan (2009) menyebutkan tujuan konseling REBT (*Rational Emotif Behavior Therapy*) adalah memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan dan pandangan yang irasional menjadi rasional. Sejalan dengan tujuan konseling tersebut, peneliti menggunakan salah satu teknik dalam metode kognitif yaitu teknik reframing.

Menurut Bandler, Grinder dan Andreas (Geldard dan Geldard 2011:165) reframing adalah perubahan kerangka pandang pada konseli. Secara khusus ketrampilan ini berfungsi untuk membantu konseli-konseli yang terperangkap oleh pandangan yang sempit dan negatif tentang dunia mereka. Dengan menggunakan pengubah kerangka pandang atau reframing, konselor akan dapat membantu mereka beralih pada pandangan yang lebih luas dan positif, dan hasilnya akan adaperubahan terhadap cara berfikir mereka tentang kondisi mereka.

Hermawan (2013:82) reframing adalah upaya untuk membingkai ulang sebuah kejadian, dengan mengubah sudut pandang tanpa mengubah kejadiannya sendiri. Sedangkan menurut Watzlawick, Weakland and Fisch (dalam Wines, Nelson dan Eckstein: 2007) *“developed the following definition of reframing as follows: to change the conceptual and/or emotional self or viewpoint in relation to which a situation is experienced and to place another frame which fits the 'facts' of the same concrete situation equally well or even better, and thereby changes its entire meaning”*. Yang mengembangkandefinisi reframing sebagai berikut: untuk mengubah diri konseptual dan / atau emosional atau sudut pandang dalam kaitannya dengan mana situasi yang sudah pernah dialami dan menempatkannya di bingkai lain yang sesuai dengan 'fakta-fakta' dari situasikonkret yang sama sama baiknya atau bahkan lebih baik , dan dengan demikian mengubah artinya secara keseluruhan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa reframing adalah cara atau teknik yang membantu seseorang melihat sebuah keadaan dengan cara berbeda sehingga bisa menghasilkan respon terbaik. Reframing merupakan teknik membingkai ulang suatu peristiwa dengan sudut pandang yang lebih positif. Dalam konteks ini, reframing melibatkan mengubah cara berpikir remaja tentang diri mereka sendiri, permasalahan, dan pencapaian mereka dari sudut pandang yang berbeda sehingga dapat membantu mereka mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat menjadi sehat.

Misalnya, jika seseorang merasa sangat cemas karena harus berbicara di depan umum, teknik reframing dapat membantu mereka melihat situasi tersebut dari sudut pandang yang berbeda. Sebagai contoh, mereka dapat memandang situasi tersebut sebagai kesempatan untuk mengembangkan keterampilan berbicara di depan umum, bukan sebagai ancaman yang menakutkan.

Pentingnya penelitian ini tidak dapat diragukan lagi. Dengan penelitian yang cermat dan menyeluruh dalam jurnal ini, diharapkan para peneliti, praktisi, dan orang tua dapat memperoleh wawasan yang lebih baik tentang pentingnya teknik reframing sebagai alat untuk mempengaruhi pikiran remaja, meningkatkan kesejahteraan mental mereka, dan membantu mereka mencapai potensi penuh mereka.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti akan mengeksplorasi mengenai konsep dasar dari teknik reframing dan bagaimana keefektifan teknik reframing bagi remaja dalam mengubah cara berpikir mereka tentang diri mereka sendiri, masalah, dan pencapaian mereka, serta manfaat dari teknik reframing bagi kesehatan mental dan emosional remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat keefektifitasan apakah konseling individual dengan teknik reframing dapat membantu remaja mengidentifikasi dan memahami pola pikir negatif mereka, serta membantu mereka menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif dan konstruktif. Hal ini juga diharapkan dapat memberikan dasar bagi penelitian lebih lanjut dalam bidang ini untuk mengoptimalkan manfaat yang dapat diperoleh dari teknik reframing dalam menjaga kesehatan mental remaja dan membantu mereka tumbuh dan berkembang secara positif. Menciptakan perubahan positif dalam pola berpikir remaja ini akan memberikan manfaat jangka panjang bagi mereka, termasuk meningkatkan rasa percaya diri, kualitas hidup, dan kemampuan untuk mengatasi tekanan dan tantangan dalam hidup mereka.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Menurut (Moloeng, 2014) penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Deskriptif analisis merupakan sifat dari metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini, dimana studi literatur ini akan memberikan edukasi dan pemahaman kepada pembaca. Jenis penelitian kualitatif yang digunakan adalah *literature review*.

Literature review atau studi literatur merupakan suatu penelusuran dan penelitian kepustakaan dengan cara membaca, menelaah, ataupun mengumpulkan data dari berbagai jurnal, buku, dan naskah terbitan lainnya yang berkaitan dengan topik penelitian untuk menghasilkan sebuah tulisan yang berkenaan dengan suatu topik atau isu tertentu untuk diselesaikan yang pada dasarnya tertumpu pada penelaahan kritis dan mendalam terhadap bahan-bahan pustaka yang relevan. (Marzali, 2016). *Literature review* ini berfokus pada penelusuran pustaka tentang layanan konseling, dan pemanfaatan teknik reframing.

Penelitian ini menggunakan jenis data sekunder dengan referensi yang digunakan berasal dari penelusuran artikel penelitian yang dipublikasikan diinternet melalui kanal yang *open access* seperti *Google Scholar*, *DOAJ*, (*Directory of Open Access Journals*), *ScienceDirect*, dan artikel ilmiahlainnya. Referensi artikel yang dipilihadalah artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi: batas waktu penerbitan jurnal maksimal 10 tahun terakhir, menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, artikel original (artikel penelitian), subjek penelitian dalam artikel adalah remaja madya dan artikel tersedia dalam bentuk *full text*.

Ada beberapa hal yang diperhatikan dalam *literature review* atau studi literatur diantaranya yaitu *literature review* bukanlah penelitian yang dilakukan dengan penelitian langsung kelapangan, melainkan mengkaji dari penelitian-penelitian sebelumnya. *literature review* mengambil sumber-sumber literatur yang telah ada dan kemudian penulis akan mengkaji penelitian tersebut untuk memahami suatu fenomena serta menghubungkan antara hasil penelitian satu dengan lainnya untuk ditarik suatu kesimpulan. Dengan begitu maka diperoleh data penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Artikel yang Dianalisa

NO	JUDUL	PENULIS, NAMA JURNAL & TAHUN	TUJUAN PENELITIAN	PARTISIPAN DAN METODE PENGAMBILAN DATA	HASIL
1	Penerapan Teori Konseling Rasional EmotifBehavioral denganTeknik Reframing Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Pada Siswa	Kadek Purniani JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING INDONESIA Vol (8)- 1, 2023	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan layanan konseling rational emotifbehavioral dengan teknik reframing untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa SMK Negeri 1 Singaraja.	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposivesampling. Pengumpulan data menggunakan angket kecerdasanemosional. Penelitian iniadalah penelitiantindakan kelas (PTK) yang dilakukan pada siswa di kelas. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu angket. Teknik analisis data menggunakananalisis Statistic parametric.	Berdasarkan uji signifikansi, maka didapat bahwa nilai signifikansinya adalah 0,000 dimana $0,000 < 0,05$, dimana Penerapan Teori RationalEmotif Behavioraldengan Teknik Reframing untuk efektif Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa dikelas X PH B SMK Negeri 1 Singaraja.

2	Penerapan Strategi Reframing Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa Kelas X APK-2 SMKN 1 Surabaya	M. Virgiawan Bayu S Jurnal BKUNESA Vol (6)-1, 2016	Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan penerapan strategi reframing untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa kelas X APK-2 SMKN 1 Surabaya.	Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimental dalam bentuk one group pre-test-post-test design. Subyek dalam penelitian ini adalah 5 siswa yang memiliki kemampuan berpikir positif yang rendah. Metode pengumpulan data menggunakan angket kemampuan berpikir positif dan teknik analisis data yaitu statistik non parametric dengan uji tanda.	Berdasarkan analisis dapat disimpulkan bahwa penerapan strategi reframing berhasil meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa yang rendah.
3	Teknik Reframing untuk mengurangi pemikiran negatif pada wanita Depresi dengan gejala psikotik.	Niken Refanthira PROCEDIA: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi, Vol (9)-1, 2021	Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat efektivitas reframing untuk mengurangi pikiran negatif pada penderita depresi dengan gejala psikotik.	Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus kualitatif dengan satu subjek. Instrumen yang digunakan adalah wawancara, observasi, skala Beck Depression Inventory, skala World Health Organization: Disability Assessment Schedule, dan tes Standard Progressive Matrixes.	Intervensi hasil menunjukkan bahwa reframing mampu membina ulang pemikiran yang salah dan dapat diterapkan pada Individu yang memiliki kecerdasan di bawah rata-rata melalui pendampingan keluarga dan keinginan tinggi untuk sembuh.
4	Penerapan Strategi Reframing Untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas VII-H SMP Negeri 1 Jogorogo Ngawi	Ida Agustina Jurnal BKUNESA Vol (4)-3, 2014	Penelitian ini bertujuan untuk menguji penerapan strategi reframing untuk mengurangi rendah diri siswa kelas VII-H SMP Negeri 1 Jogorogo Ngawi.	Penelitian ini menggunakan rancangan pre-eksperimental berupa one group pre-test-post test design. Subyek penelitian ini ditentukan dengan menggunakan teknik purposive sampling dan diperoleh subjek 6 siswa dari 30 siswa kelas VII-H SMP Negeri 1 Jogorogo Ngawi yang memiliki skor rendah diri kategori tinggi. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket tertutup. Analisis data yang digunakan adalah statistik nonparametrik dengan uji tanda.	Hasil analisis menunjukkan bahwa konseling strategi reframing dapat mengurangi rendah diri siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada penurunan skor rendah diri siswa setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan konseling strategi reframing.

5	Penerapan Teknik Reframing Dalam Merekonstruksi Pola Pikir Negatif (Studi Kasus Di Dusun Tunjang Barat Desa Taman Indah)	Faozan, Skripsi (2022)	Untuk mengetahui bagaimana hasil akhir pelaksanaan Teknik Refreming dalam Upaya Merekonstruksi Pola Pikir Negatif Pada Remaja.	Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini Adalah dengan menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif analisis. Adapun jenis data dalam penelitian ini berupa data primer Dan sekunder. Sasaran untuk memperoleh sumber data primer dalam penelitian ini, yaitu 5 remaja, kepala dusun, sertapihak terkait. Prosedur pengumpulan data dengan teknik observasi, wawancara, dokumentasi, dan triangulasi data.	Subjek merasamemiliki jiwa yang lebih tenang dan merasa berharga. Dan jugamemiliki pola pikir yang menjadi lebih positif darisebelumnya, hal inidi tandai dengan, subjek mau lebih aktif dikalangan orang banyak, memilikirasa semangat dalam melakukan hal-hal positif. Selain itu juga polatidur subjek menjadi lebih teratur kerana tidak menikinkan hal yang negatif tentang dirinya maupun orang lain.
---	--	------------------------	--	---	---

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Teknik Reframing

- a. Pengertian Teknik Reframing Mengubah sudut pandang atau *reframing* sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari, yang biasa disebut dengan berpikir positif, *look at the bright side*, petik manfaat, ambil hikmahnya. Reframing merupakan pencarian makna baru dari suatu yang sebelumnya dimaknai tertentu. Reframing berasal dari bahasa Inggris yaitu *reframe*, *re* (pengulangan) dan *frame* (bingkai). Reframing adalah pembingkai ulang sebuah kejadian dengan cara mengubah sudut pandang tanpa mengubah kejadian itu sendiri. Pada dasarnya reframing bekerja berdasarkan premis bahwa masalah perilaku dan emosi berasal dari bagaimana kejadian atau peristiwa itu dilihat.
- b. Tujuan Teknik Reframing Reframing mempunyai tujuan dapat mengubah seseorang menjadi lebih baik. Asumsi yang mendasari teknik reframing adalah bahwa keyakinan, pemikiran, dan persepsi seseorang bisa menciptakan emosi yang salah. Reframing sendiri bertujuan untuk membantu konseli melihatsituasi yang bermasalah dari sudut pandang yang berbeda, sehingga akan lebih terbuka terhadap solusi. Penelitian lain juga menjelaskan tujuan dari teknik reframing diantaranya :
 - (1) Memberikan cara pandang baru yang lebih positif, (2) Untuk mempersepsi situasi masalah secara berbeda dengan cara yang lebih konstruktif, (3) Menemukan alternatif pemecahan masalah yang dihadapi individu. (4) Mengubah keyakinan, pikiran, cara pandang individu dari negatif (irasional) menjadi positif (rasional), dan (5) Membingkai ulang cara pandang individu dari sebuah masalah sebagai peluang,

sebuah kelemahan sebagai kekuatan, dan kemungkinan yang jauh sebagai kemungkinan yang dekat.

c. Macam-Macam Reframing Cormier dalam Nursalim menyebutkan, ada dua macam *reframing* yaitu *meaning reframing* dan *context reframing*.

- 1) *Meaning reframing* merupakan pemaknaan kembali pada isi pengalaman yang sama sehingga menghasilkan pemaknaan yang berbeda dari pemaknaan sebelumnya. Melalui *meaning reframing*, seseorang yang mendapatkan musibah yang tragis, maka ia mampu memaknai apa yang terjadi secara positif sehingga tetap merasa bahagia.
- 2) *Context reframing* merupakan pemaknaan kembali pengalaman yang sama dalam konteks berbeda, sehingga menghasilkan pemaknaan yang sama sekali berbeda dengan pemaknaan sebelumnya. *Context reframing* (susunan konteks) menekankan pada proses yang memberikan kemampuan untuk melihat perilaku sebagai sesuatu yang dapat diterima dalam satu situasi, tetapi tidak pada situasi lain. Konteks dapat diketahui apabila menjabarkan apa, siapa, dan bagaimana persisnya suatu kejadian. Konteks tertentu akan menentukan suatu tindakan boleh atau tidak boleh, baik buruk, pantas dan tidak pantas. *Context reframing* didasarkan pada asumsi bahwa semua perilaku berguna, namun tidak dalam semua kondisi. Banyak orang memandang satu perilaku hanya dalam konteks yang sangat sempit sehingga merasa tidak berdaya, kecewa, stres, dan perasaan negatif lainnya. Jadi bisa saja sebuah perilaku tampaknya negatif, tapi dalam konteks lain justru menguntungkan. Jadi dalam *context reframing* yakni mengubah konteks tanpa mengubah peristiwa.

Sedangkan Ekstein dalam Erford, (2016) menjabarkan beragam macam *reframing* dan sarannya terdapat sejumlah varian dari teknik *reframing*, yakni:

- 1) *Relabeling*, ialah suatu jenis *reframing* yang berusaha mengubah sebuah kalimat negatif dengan kata sifat yang bermakna lebih positif. Contohnya apabila seorang wanita menjabarkan bahwa suaminya “pencemburu”, maka label ini dapat diubah menjadi “penuh perhatian”.
 - 2) *Denominalizing*, ialah sebuah proses menyingkirkan label diagnosis dan mengubahnya dengan perilaku yang lebih spesifik yang mampu di kontrol. Contohnya apabila seorang wanita pengidap Anorexia mampu dideskripsikan sebagai seseorang yang tidak ingin makan.
- d. *Positive Connotation*, ialah perilaku yang bergejala di motivasi secara positif. Contohnya apabila ada pernyataan “ibuku tidak pernah membiarkan aku melakukan banyak hal”. Pernyataan tersebut dapat di *reframe* dengan “ibuku sangat mencintaiku

hingga dapat menciptakan batasan-batasan. Tahap-Tahap Pada Teknik Reframing Cormier dalam Nursalim menyatakan, ada enam tahapan teknik reframing, antara lain:

1) Rasional

Rasional dalam teknik reframing digunakan untuk meyakinkan atau memperkuat keyakinan konseli bahwa persepsi masalah dapat menyebabkan tekanan emosi. Tujuannya adalah agar konseli mengetahui alasan atau gambaran singkat mengenai teknik reframing dan untuk meyakinkan konseli bahwa cara pandang terhadap suatu masalah dapat menyebabkan tekanan emosional.

2) Identifikasi persepsi dan perasaan konseli dalam situasi problem

Identifikasi persepsi merupakan suatu tahapan mengidentifikasi persepsi atau pikiran-pikiran yang muncul dalam situasi yang menimbulkan kecemasan, selain itu identifikasi persepsi juga bertujuan untuk membantu dalam menghadapi situasi masalah.

3) Mengenang kembali secara sengaja persepsi yang menimbulkan masalah Setelah konseli sadar terhadap apa yang menjadi perhatian, mereka diminta mengenang kembali suatu situasi problem dan persepsi yang muncul terhadap situasi tersebut, serta sengaja menghadapi fitur-fitur terpilih yang telah mereka proses secara otomatis. Tujuannya adalah agar konseli dapat menggali pikiran-pikiran dalam situasi yang menimbulkan suatu kecemasan, yang dirasakan mengganggu diri konseli dan mengganti pikiran-pikiran tersebut agar tidak menimbulkan kecemasan.

4) Identifikasi persepsi alternatif Pada tahap ini konselor membantu konseli mengubah fokus perhatian terhadap persepsi terpilih dalam situasi problem. Konselor dengan konseli mencari persepsi alternatif lain terhadap situasi problem, dengan menanyakan kegunaan, nilai positif kejadian, atau makna dari kejadian atau masalah. Tujuannya agar konseli mampu menyeleksi gambaran-gambaran lain dari perilaku yang dihadapi.

5) Modifikasi persepsi dalam situasi problem

Konselor dapat membimbing konseli dengan mengarahkan konseli pada titik perhatian lain dari situasi masalah. Tujuannya agar konseli dapat menciptakan respon dan pengamatan baru yang didesain untuk memecahkan perumusan model lama dan meletakkan draf perumusan baru yang lebih efektif. Beralih dari pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau yang menimbulkan kecemasan yang dirasakan mengganggu konseli ke pikiran yang tidak menimbulkan kecemasan.

Memberikan tugas rumah dan tindak lanjut Konselor mendorong konseli melakukan apa yang telah dilakukan selama proses konseling 17 ke dalam kehidupan nyata. Untuk berlatih dalam melakukan perubahan secara cepat dari persepsi lama ke persepsi atau sudut pandang yang baru dan menerapkannya dalam kondisi yang nyata. Konseli diinstruksi menjadi lebih waspada akan situasi provokatif dan penuh tekanan, dan untuk melakukan kegiatan praktik dan mencoba membuat pengganti kegiatan lain dari situasi yang dulu diabaikan. Tujuannya agar konseli bisa menggunakan pikiran-pikiran dalam situasi yang tidak mengandung tekanan dalam situasi masalah yang nyata.

2. Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik Reframing Dalam Mengubah Pola Pikir Negatif Remaja

Berdasarkan tinjauan literatur yang dilakukan oleh peneliti secara garis besar peneliti merangkum bahwa teknik reframing dalam mengubah pola pikir negatif remaja sangat berguna dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa, karena melalui teknik ini, remaja dapat belajar untuk melihat suatu situasi atau peristiwa dari sudut pandang yang berbeda yang lebih positif.

Jika seseorang memiliki pemikiran yang irasional, maka emosinya akan cenderung negatif dan tidak sehat. Oleh karena itu, dengan mengubah pola pikir negatif menjadi positif atau rasional, seseorang dapat meningkatkan kecerdasan emosionalnya. Kecerdasan emosional pada siswa meningkat karena dengan mengubah pola pikir negatif, remaja dapat lebih mampu mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Mereka dapat mengidentifikasi emosi negatif yang muncul dan memiliki kemampuan untuk mengatur emosi tersebut, sehingga tidak terjebak dalam lingkaran pemikiran negatif yang mengganggu keseimbangan emosional mereka.

Selain itu, teknik reframing juga membantu meningkatkan kemampuan berpikir positif pada siswa. Ketika remaja belajar untuk melihat suatu situasi dari sudut pandang yang lebih positif, mereka akan lebih mudah melihat peluang dan solusi, daripada fokus pada masalah atau hambatan. Hal ini dapat membantu mereka mengembangkan kompetensi berpikir positif yang penting dalam menghadapi tantangan hidup.

Teknik reframing juga efektif dalam mengurangi pemikiran negatif pada individu yang mengalami tekanan emosional seperti stres atau depresi. Dalam kondisi stres atau depresi, pemikiran negatif menjadi sangat dominan dan menghambat kemampuan individu untuk melihat hal-hal positif dalam hidupnya. Dengan mengubah pola pikir negatif menjadi positif melalui reframing, individu tersebut akan lebih mampu melihat sisi positif dalam situasi yang sulit, sehingga dapat mengurangi pemikiran negatif yang memperburuk kondisi emosionalnya.

Selain itu juga, teknik reframing dapat membantu mengurangi perasaan rendah diri pada remaja. Penerapan strategi reframing disini, individu diajarkan untuk fokus pada solusi daripada masalah. Dalam pola pikir negatif, seringkali remaja menganggap dirinya tidak berharga atau tidak mampu. Namun, dengan memperkenalkan cara pandang yang baru melalui reframing, remaja dapat melihat bakat dan potensi yang dimiliki serta menilai dirinya dengan lebih positif. Remaja dapat menggantikan pemikiran yang merendahkan diri dengan pemikiran yang lebih membangun. Hal ini dapat membangun rasa percaya diri yang lebih kuat, mengurangi perasaan rendah diri, dan memperbaiki kinerja akademik mereka. Selain itu, reframing juga dapat membantu individu mengembangkan kemampuan untuk menghadapi masalah dan tantangan dengan lebih baik.

Terakhir, teknik reframing membantu merekonstruksi pola pikir negatif pada remaja. Mereka diajarkan untuk melihat situasi atau peristiwa secara objektif, mencari sudut pandang yang positif, dan menggantikan pemikiran negatif dengan yang lebih konstruktif. Dengan melatih menggunakan teknik reframing secara konsisten, remaja dapat mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih positif, sehingga membantu mereka membangun pola pikir yang lebih sehat dan produktif.

Berdasarkan hasil literature review yang diperoleh, teknik reframing memiliki peran yang signifikan dalam mengubah pola pikir negatif pada remaja. Berikut adalah beberapa poin yang menunjukkan pentingnya peran teknik reframing:

- 1) Mengubah perspektif: Teknik reframing membantu remaja melihat situasi dan masalah dari sudut pandang yang berbeda. Dengan melihat hal-hal dari sudut pandang yang baru, remaja dapat mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih positif dan adaptif. Hal ini dapat membantu remaja dalam menghadapi tantangan dan stres dengan cara yang lebih efektif.
- 2) Menggantikan pola pikir negatif: Teknik reframing membantu remaja menggantikan pola pikir negatif dengan pola pikir yang lebih positif. Remaja dapat belajar untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang tidak sehat atau tidak membantu, sehingga dapat mengembangkan pola pikir yang lebih sehat dan adaptif.
- 3) Meningkatkan pemecahan masalah: Dengan menggunakan teknik reframing, remaja dapat mengembangkan keterampilan pemecahan masalah yang lebih baik. Remaja dapat belajar untuk melihat situasi secara lebih objektif dan kreatif, sehingga dapat menemukan solusi yang lebih efektif untuk masalah yang dihadapi.
- 4) Meningkatkan resiliensi: Teknik reframing dapat membantu remaja dalam mengembangkan resiliensi atau ketangguhan mental. Dengan mengubah pola pikir negatif

menjadi positif, remaja dapat menghadapi rintangan dengan lebih baik dan lebih siap menghadapi tantangan kehidupan.

Meskipun demikian, peran teknik reframing dalam mengubah pola pikir negatif pada remaja dapat bervariasi tergantung pada faktor-faktor individu dan kontekstual. Adanya dukungan dari konselor atau profesional kesehatan mental yang terlatih juga dapat memperkuat efektivitas teknik reframing dalam mengubah pola pikir negatif pada remaja.

KESIMPULAN

Dari telaah keseluruhan artikel menunjukkan bahwa teknik reframing efektif dalam mengubah pola pikir negatif pada remaja. Reframing adalah suatu teknik kognitif yang melibatkan perubahan cara pandang atau interpretasi terhadap situasi atau masalah yang dihadapi. Dalam konteks remaja, teknik reframing dapat membantu mereka menghadapi dan mengatasi pola pikir negatif yang seringkali muncul selama masa tumbuh kembang. Teknik ini dapat membantu remaja mengatasi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam berpikir kritis dan kreatif. Dengan menerapkan teknik reframing, remaja dapat menggantikan pikiran negatif dengan pola pikir yang lebih positif, sehingga meningkatkan kesejahteraan mental mereka dan membantu mereka mencapai potensi penuh dalam kehidupan mereka. Namun, efektivitas teknik ini tergantung pada seberapa baik remaja dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 234.
- Ellis, A. (1986). *Pengantar Teori Konseling*. Terjemahan Sukardi, Dewa Ketut. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Faozan, (2022). Skripsi. Penerapan Teknik Reframing Dalam Merekonstruksi Pola Pikir Negatif (Studi Kasus Di Dusun Tunjang Barat Desa Taman Indah).
- Fauzan, Lutfi. 2009. *Rational Emotive Behavior Counseling in Action: Verbatim Konseling Albert Ellis*. Malang, Universitas Negeri Malang.
- Flisia, N. Konseling Individual Di SMANegeri Sekota Pontianak Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(2).
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/download/13974/12515>
- Geldard, Kathryn dan Geldard, David. 2011. *Keterampilan Praktik Konseling Pendekatan Integratif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hermawan, Didik. 2013. *Suggestive Parenting (Membangun Komunikasi Positif Pada Anak Dengan Teknik Hypno-NLP)*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo

- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan : Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Gramedia.
- Ida Agustina, (2014). Penerapan Strategi Reframing Untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas VII-H SMP Negeri 1 Jogorogo Ngawi. *Jurnal BK UNESA* Vol (4)-3. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk_unesa/article/view/8808
- J.Moleong, Lexy.2014. *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Kadek Purniani, (2023). Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Behavioral dengan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Pada Siswa. *JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING INDONESIA*, Vol (8)-1 https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/article/view/2032
- Mardhika, R. (2016). Hubungan pola pikir negatif dan kecemasan terhadap cara berbicara di depan umum mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga. *Jurnal Buana Pendidikan*, 12(22), 88-98. https://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/jurnal_buana_pendidikan/article/download/620/447/1799
- Marzali, Amri. 2016. Menulis Kajian Literatur. *Jurnal Etnosia*. 1(2), 112-117. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/etnosia/article/view/1613>
- Mochamad Nursalim, 2013, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Indeks)
- Muthohharoh, M., & Karneli, Y. (2020). Layanan konseling perorangan dengan teknik kursi kosong untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal. *Guidance*, 17(01), 14–19. <https://uia.e-journal.id/guidance/article/view/875>
- M. Virgiawan Bayu S, (2016). Penerapan Strategi Reframing Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa Kelas X APK-2 SMKN 1 Surabaya *Jurnal BK UNESA* Vol (6)-1. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/14248>
- Niken Refanthira, (2021). Teknik Reframing untuk mengurangi pemikiran negatif pada wanita depresi dengan gejala psikotik. *PROCEDIA : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, Vol (9)-1. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/procedia/article/view/16022>
- Prayitno. 2014. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rhineka Cipta
- Santrock, J. . (2007). *Perkembangan anak* (1st ed.). PT Erlangga.
- Wines, L., Nelson, J. A., & Eckstein, D. 2007. Reframing class scheduling: Seven school counselor benefits, challenges, considerations, and recommendations. *Journal of School Counseling*, 5(16).(Online). <https://eric.ed.gov/?id=EJ901177>