

**EFEKTIVITAS PENDEKATAN KONSELING RATIONAL EMOTIF
BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK REFRAMING UNTUK
MENINGKATKAN KecERDASAN EMOSIONAL PADA SISWA
SMP NEGERI 2 SINGARAJA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Bimbingan Konseling**

**Oleh
Wayan Winda Yani
NIM 1911011005**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2023

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI**

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI
SYARAT – SYARAT UNTUK MENCAPAI**

GELAR SARJANA PENDIDIKAN



Prof. Dr Ni Ketut Suarni.,M.S.,Kons

NIP.195703031983032001

Prof. Dr. I Ketut Dharsana,M.Pd.,Kons

NIP.195708011983031003

Skripsi oleh Wayan Winda Yani

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal 10 April 2023

LEMBAR PENGUJI

Dewan Penguji



Prof. Dr. Nyoman Dantes
NIDK. 8828123419

(Penguji I)




Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi.
NIP. 195912311984031009

(Penguji II)



Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons
NIP. 19570303 198303 2 001

(Penguji III)



Prof. Dr. Ketut Dharsana, M.Pd., Kons.
NIP. 19570801 198303 1 003

(Penguji IV)

Diterima oleh panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan


Pada:

Hari : Senin
Tanggal : 10 April 2023

Mengetahui,
Ketua Ujian, Sekretaris Ujian,

Dr. I Made Tegeh, S.Pd., M.Pd. Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons
NIP. 197108152001121001 NIP. 198208162008121002
Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan


Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi.
NIP. 195912311984031009

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Efektivitas Pendekatan Konseling Rational Emotif Behavioral dengan Teknik Reframing untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Siswa SMP Negeri 2 Singaraja” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 11 Mei 2023

Yang membuat pernyataan,



Wayan Winda Yani

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena atas karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan tugas skripsi yang berjudul **“Efektivitas Pendekatan Konseling Rational Emotif Behavioral dengan Teknik Reframing untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa SMP Negeri 2 Singaraja”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat kelulusan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak sekali bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing dan meluangkan waktunya untuk membantu dalam menyempurnakan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Ketut Dharsana, M.Pd., Kons. selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan semangat bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M,Pd.selaku rektor Universitas Pendidikan Ganesha.

6. Prof. Dr. I Ketut Gading, M. Psi., Dekan Fakultas Pendidikan yang telah meluangkan waktu dalam penyelesaian administrasi dan segala fasilitas yang telah disediakan.

7. Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan sekaligus Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling atas bimbingan dan penyelesaian administrasi yang diberikan dalam menyelesaikan skripsi ini.

8. Kepada bapak dan ibu Dosen Bimbingan Konseling yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bimbingan selama mengikuti studi dan membantu memperlancar penyelesaian skripsi ini.

9. Bapak Putu Sandiartha, S.Pd selaku Guru BK di SMP Negeri 2 Singaraja yang telah membimbing dan memberi motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

10. Kepada keluarga besar penulis yang tidak bisa disebutkan satu persatu atas dukungan material maupun non-material kepada penulis dalam mengerjakan skripsi ini.

11. Kepada teman-teman angkatan 2019 yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis dalam pengerjaan skripsi ini, tanpa kalian, kehidupan di kampus akan terasa berbeda.

12. Kepada rekan-rekan BEM REMA Undiksha yang selalu ada serta pengalaman organisasi hingga kegiatan-kegiatan keren lainnya yang meninggalkan kesan yang mendalam bagi penulis.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa masih ada banyak kesalahan dalam skripsi ini dan jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh penulis. Oleh karena itu demi menyempurnakan skripsi ini penulis mengharapkan saran maupun kritik dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya untuk perkembangan dunia pendidikan.



Singaraja, 6 April 2023

Wayan Winda Yani

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN LOGO.....	ii
HALAMAN JUDUL.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	v
LEMBAR PERSETUJUAN PANITIA UJIAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
1.7 Produk Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORI.....	12
2.1 Pengertian Kecerdasan Emosional	12
2.2 Aspek Kecerdasan Emosional	14
2.3 Pengertian Teori Konseling Rational Emotif Behavioral.....	18
2.4 Tujuan Teori Konseling Rational Emotif Behavioral	20
2.5 Tahapan Teori Konseling Rational Emotif Behavioral	21
2.6 Teknik Reframing.....	23

2.7 Tahapan Pada Teknik Reframing	23
2.8 Skill Konseling	26
2.9 Penelitian Yang Relevan	30
2.10 Kerangka Berpikir	32
2.11 Hipotesis Penelitian	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
3.1 Desain Penelitian	35
3.2 Populasi Penelitian	36
3.3 Sampel Penelitian	37
3.4 Variabel Peneliti dan Definisi Variabel.....	38
3.5 Definisi Konsep.....	39
3.6 Definisi Operasional.....	40
3.6 Sampel Kuesioner.....	50
3.7 Prosedur Penelitian Eksperimen.....	54
3.8 Metode Pengumpulan Data	57
3.8 Instrumen Pengumpulan Data	58
3.9 Validitas Instrumen	59
3.9.1 Validitas Isi	59
3.9.2 Validitas Butir.....	62
3.10 Uji Reliabilitas.....	64
3.11 Uji Normalitas	66
3.12 Uji Homogenitas.....	66
3.13 Uji t-test.....	66
BAB IV PEMBAHASAN.....	66
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	66
4.1.1 Deskripsi Data.....	66
4.1.2 Deskripsi Data Kualitatif	66
4.3 Deskripsi Data Kuantitatif.....	76
4.3.1 Rekapitulasi Data.....	76

4.4 Uji Prasyarat	79
4.4.1 Uji Normalitas.....	79
4.4.2 Uji Homogenitas	80
4.5 Uji Hipotesis.....	81
BAB V PENUTUP.....	84
5.1 Rangkuman.....	84
5.2 Simpulan.....	87
5.3 Saran	87
5.4 Produk Penelitian	88
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN 1. RPBK Bimbingan Klasikal	93
LAMPIRAN 2. RPL Kelas Eksperimen	117
LAMPIRAN 3. RPL Kelas Kontrol	135
LAMPIRAN 4. Surat Izin Penelitian	148
LAMPIRAN 5. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	149
LAMPIRAN 6. Kuesioner Kecerdasan Emosional.....	150
LAMPIRAN 7. Lembar Penilaian Pakar	162
LAMPIRAN 8. Hasil Uji Validitas SPSS	170
LAMPIRAN 9. Hasil Uji Validitas Butir.....	171
LAMPIRAN 10. Hasil Uji Validitas Pakar.....	172
LAMPIRAN 11. Hasil Uji Normalitas	174
LAMPIRAN 12. Hasil Uji Homogenitas	174
LAMPIRAN 13. Hasil Uji Independent Samples T-tes.....	174
LAMPIRAN 14. Lembar Kerja Peserta Didik	175
LAMPIRAN 15. Evaluasi Proses Bimbingan Klasikal	179
LAMPIRAN 16. Hasil Evaluasi Proses Bimbingan Klasikal	182

LAMPIRAN 17. Link Video Youtube:
<https://youtu.be/YoIYyST53Mk>.....186

LAMPIRAN 18. Link Video Bandicam PPT:
<https://youtu.be/QhzWcEJuvr8>186

LAMPIRAN 19. Link Video Indikator Kecerdasan Emosional:
<https://youtu.be/cKn5bdxSwbI>186

LAMPIRAN 20. Link Video Siswa 186

LAMPIRAN 21. Link Dokumentasi Foto Kegiatan 195



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skema Desain Penelitian The Non Equivalent Pretes Postes Control Group Design	35
Tabel 2 Populasi Siswa Kelas 9 di SMP Negeri 2 Singaraja	36
Tabel 3 Sampel Penelitian.....	38
Tabel 4 Kisi-kisi Kuesioner Kecerdasan Emosional Siswa	47
Tabel 5 Isi kuesioner sebelum divalidasi	50
Tabel 6 Isi kuesioner setelah divalidasi	52
Tabel 7 Jadwal Penelitian.....	54
Tabel 8 Prosedur Eksperimen	55
Tabel 9 Rekapitan Hasil Validitas Pakar.....	60
Tabel 10 Hasil CVR Validitas Isi	61
Tabel 11 Hasil Reliabilitas Instrumen.....	65
Tabel 12 Data Observasi Kelas Eksperimen sebelum pemberian Perlakuan (Treatment).....	68
Tabel 13 Data Observasi Kelas Eksperimen setelah pemberian Perlakuan (Treatment).....	70
Tabel 14 Hasil evaluasi proses bimbingan klasikal kelas eksperimen.....	73
Tabel 15 Hasil Pretes dan Posttes Kelas Eksperimen	76
Tabel 16 Hasil Pretes dan Posttes Kelas Kontrol.....	77
Tabel 17 Hasil Uji Normalitas	80
Tabel 18 Hasil Uji Homogenitas.....	80
Tabel 19 Kisi-kisi Kecerdasan Emosional	101
Tabel 20 Butir-butir Kuesioner	105
Tabel 21 Rancangan Pelaksanaan Penelitian	107

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Keterampilan dasar dalam mikro konseling.....26



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. RPBK Bimbingan Klasikal	93
LAMPIRAN 2. RPL Kelas Eksperimen	117
LAMPIRAN 3. RPL Kelas Kontrol	135
LAMPIRAN 4. Surat Izin Penelitian	148
LAMPIRAN 5. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	149
LAMPIRAN 6. Kuesioner Kecerdasan Emosional.....	150
LAMPIRAN 7. Lembar Penilaian Pakar	162
LAMPIRAN 8. Hasil Uji Validitas SPSS.....	170
LAMPIRAN 9. Hasil Uji Validitas Butir.....	171
LAMPIRAN 10. Hasil Uji Validitas Pakar.....	172
LAMPIRAN 11. Hasil Uji Normalitas	174
LAMPIRAN 12. Hasil Uji Homogenitas	174
LAMPIRAN 13. Hasil Uji Independent Samples T-tes.....	174
LAMPIRAN 14. Lembar Kerja Peserta Didik.....	175
LAMPIRAN 15. Evaluasi Proses Bimbingan Klasikal	179
LAMPIRAN 16. Hasil Evaluasi Proses Bimbingan Klasikal	182
LAMPIRAN 17. Link Video Youtube: https://youtu.be/YoIYyST53Mk	186
LAMPIRAN 18. Link Video Bandicam PPT: https://youtu.be/QhzWcEJuvr8	186
LAMPIRAN 19. Link Video Indikator Kecerdasan Emosional: https://youtu.be/cKn5bdxSwbI	186
LAMPIRAN 20. Link Video Siswa	186
LAMPIRAN 21. Link Dokumentasi Foto Kegiatan	195