

## **KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *REINFORCEMENT POSITIVE* UNTUK MENURUNKAN EMOSI NEGATIF SISWA KELAS XI SMA MINQU GUMUKMAS**

**Nur Annisa' Fithri**  
Universitas PGRI Argopuro  
Email: [niniesha0103@gmail.com](mailto:niniesha0103@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini guna untuk mengetahui bahwa konseling individu dengan teknik *reinforcement positive* bisa menurunkan emosi negatif siswa kelas XI SMA MINQU GUMUKMAS. Emosi negatif adalah suatu keadaan dalam diri seseorang yang dirasa kurang menyenangkan sehingga mempengaruhi sikap dan perilaku individu dalam berhubungan dengan orang lain. Metode penelitian menggunakan kualitatif deskriptif. Adapun teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Adapun hasil yang didapatkan adalah klien sudah bisa lebih ceria dari sebelumnya dan juga sudah bisa lebih fokus. Berdasarkan uraian tersebut disimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik *reinforcement positive* bisa menurunkan emosi negatif siswa kelas XI SMA MINQU GUMUKMAS.

**Kata kunci:** *Konseling Individu, Teknik Reinforcement Positive, Emosi Negatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Deskriptif*

*This research is to find out that individual counseling with positive reinforcement techniques can reduce the negative emotions of class XI SMA MINQU GUMUKMAS. Negative emotions are a condition in a person that is considered unpleasant so that it affects the attitude and behavior of individuals in dealing with other people. The research method uses descriptive qualitative. The data collection techniques using observation, interviews and documentation. The results obtained are that the client can be more cheerful than before and can also be more focused. Based on this description it means that individual counseling with positive reinforcement techniques can reduce the negative emotions of class XI SMA MINQU GUMUKMAS.*

**Keywords:** *Individual Counseling, Positive Reinforcement Techniques, Negative Emotions, Qualitative Research, Descriptive Research*

## **PENDAHULUAN**

Emosi adalah respons individu terhadap rangsangan baik faktor eksternal maupun internal dari masing-masing individu. Jenis-jenis emosi sering dirasakan oleh setiap individu antara lain senang, sedih, marah, kecewa dan sebagainya. Goleman (dalam Baskara dkk, 2017) Emosi adalah perasaan dan pikiran tertentu, keadaan biologis dan psikologis dan seperangkat kecenderungan untuk bertindak.

Di zaman sekarang banyak sekali orang yang tidak paham tentang emosi, mereka menganggap bahwa emosi itu adalah hal yang negatif saja, padahal secara garis besar emosi itu dibagi menjadi dua macam yaitu emosi yang menyenangkan atau emosi positif dan emosi yang tidak menyenangkan atau emosi negatif (Gie.1999).

Permasalahan yang terjadi dilapangan yaitu emosi negatif melamun yang berlebihan karena bersedih sebab adanya konflik hubungan sosial. Emosi negatif seperti melamun yang berlebihan karena bersedih akan berimbas pada dirinya sendiri. Berdasarkan observasi dan wawancara di lapangan terdapat beberapa siswa yang menunjukkan kesedihan berlebih sehingga selalu melamun ketika proses belajar mengajar berlangsung. Mereka samapai tidak menghiraukan siapapun yang ada disebelahnya, tidak menjawab jika dipanggil dan diam saja ketika diajak bicara, bahkan sorot matanya kelihatan kosong. Kesedihan berlebih tersebut diakibatkan oleh konflik sosial yang dialami seperti putus cinta. Mungkin dari konflik sosial

tersebutlah yang menjadikan siswa tersebut mengalami emosi negatif yaitu melamun yang berkepanjangan. Kesedihan berlebih tersebut sebenarnya bisa dibantu diatasi dengan beberapa cara, salah satu cara yang bisa membantu adalah konseling individu dengan teknik *reinforcement positif*.

Menurut Walker dan Shea (dalam Komalasari, Wahyuni dan Karsih, 2018) *reinforcement positif* adalah memberikan penguatan yang menyenangkan setelah perilaku yang diinginkan ditampilkan, sehingga diharapkan perilaku yang diinginkan cenderung diulang, meningkat, dan menetap di masa yang akan datang.

Sedangkan Menurut Sofyan Willis (dalam Nani Flasia, 2016) konseling individu adalah pertemuan konselor dengan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa *rapport* dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli dan konseli dapat mengantisipasi masalah – masalah yang dihadapinya.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “**Konseling Individu Dengan Teknik Reinforcement Positive Untuk Menurunkan Emosi Negatif Siswa Kelas XI SMA MINQU GUMUKMAS**” .

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah konseling individu dengan teknik *reinforcement positive* dapat menurunkan emosi negatif siswa kelas XI SMA MINQU GUMUKMAS. Sedangkan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa konseling individu dengan teknik *reinforcement positif* dapat menurunkan emosi negatif siswa kelas XI SMA MINQU GUMUKMAS.

## **METODE PENELITIAN**

Rancangan penelitian dalam penelitian ini memakai penelitian kualitatif. Menurut Moleong (dalam Guzman, Kurniawan. 2018) mengartikan bahwa penelitian kualitatif adalah sebagai penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan kualitatif deskriptif. Disebut penelitian deskriptif karena peneliti menekankan catatan dengan deskripsi kaimat yang rinci, lengkap dan mendalam yang menggambarkan situasi sebenarnya guna mendukung penyajian data (Sutopo, 2006).

Dalam penelitian kualitatif, kehadiran peneliti bertindak sebagai instrument sekaligus pengumpul data. Kehadiran peneliti mutlak diperlukan, karena disamping meneliti kehadiran peneliti juga sebagai pengumpul data. Sebagaimana salah satu ciri penelitian kualitatif dalam pengumpulan data dilakukan oleh peneliti. Sedangkan kehadiran peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai pengamat partisipan/berperan serta, artinya dalam proses pengumpulan data peneliti mengadakan pengamatan dan mendengarkan secara cermat mungkin sampai pada yang sekecil-kecilnya.

Sedangkan sumber data dalam penelitian ini adalah responden, dokumentasi dan lokasi penelitian. Menurut Sugiono (2016) teknik pengumpulan data adalah suatu langkah yang dinilai strategis dalam penelitian, karena mempunyai tujuan yang utama dalam memperoleh data. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi.

Untuk pengembangan validitas data dalam penelitian ini, penulis menggunakan triangulasi Triangulasi merupakan cara yang paling umum digunakan bagi peningkatan validitas data dalam penelitian kualitatif. Dalam penelitian ini digunakan triangulasi sumber. Patton dalam Sutopo (2006) menjelaskan bahwa teknik triangulasi sumber juga disebut sebagai triangulasi data.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Setelah peneliti melakukan observasi dan wawancara, peneliti melakukan *treatment*

kepada 4 siswa kelas XI SMA MINQU GUMUKMAS yang mengalami emosi negatif. Berikut uraian mengenai emosi negatif dan *treatment* yang diberikan kepada keempat responden :

### **Teknik *Reinforcement Positive* Kepada CL**

**Identifikasi** : Peneliti mengungkapkan bahwa CL mengalami emosi negatif yaitu sedih berlebihan yang mengakibatkan sering melamun dan tidak fokus ketika kegiatan belajar mengajar.

**Penyebab** : CL mengalami emosi negatif yaitu sedih yang berlebih dikarenakan putus dengan pacarnya yang berakibat CL sering melamun di kelas dan tidak fokus ketika kegiatan belajar mengajar.

**Pertemuan pertama** : Pertemuan sebanyak 2 kali. Pertemuan pertama adalah tahap pengenalan kemudian konselor memberikan waktu kepada CL sebagai konseli untuk bercerita apa yang dialaminya. Setelah itu konselor memberikan penjelasan dari apa yang CL alami dan memberikan solusi awal kepada si CL. Sebelumnya konselor juga membuka pertanyaan kepada CL karena CL terlihat masih bingung dengan solusi dari masalahnya. Setelah si CL mengajukan pertanyaan walaupun dengan masih malu dan ragu karena belum mengenal, konselor menjawab pertanyaan CL. CL menunjukkan rasa senang dan terlihat agak puas dengan jawaban konselor dan menunjukkan wajah yang dari sedih menjadi agak tersenyum. Kemudian konselor memberikan *reinforcement positive* berupa pujian kepada CL karena sudah bisa menurunkan emosi negatifnya berupa wajah senyumnya. Setelah dirasa sudah cukup dengan pertemuan pertama konselor mengakhirinya dan memberikan waktu di hari lain untuk bertemu lagi dengan di CL.

**Pemberian *Treatment* konseli pertama (CL)** : pertemuan kedua adalah tahap yang sudah saling mengenal dan lebih terbuka lagi si konseli kepada konselor. Pada tahap ini konseli sudah terlihat akrab dengan konselor. Kemudian karena konselor melihat si CL sebagai konseli sudah menunjukkan wajah yang lebih sumringah dari sebelumnya, konselor melanjutkan konselingnya. Si CL benar benar terlihat sangat senang dan merasa damai dengan penjelasan konselor. Konselor juga berulang kali memberikan *reinforcement positive* berupa pujian terhadap konseli karena sudah terlihat bahagia daripada pertemuan sebelumnya. Terakhir, konselor memberikan sebuah hadiah kepada CL karena perubahan dari CL yang tadinya suka melamun dan tidak fokus sudah menjadi lebih ceria dan fokus.

### **Teknik *Reinforcement Positive* Kepada RS**

**Identifikasi** : Peneliti mengungkapkan bahwa RS mengalami emosi negatif yaitu sedih berlebihan yang mengakibatkan sering melamun dan tidak fokus ketika kegiatan belajar mengajar juga tidak pernah mendengar dan menghiraukan ketika dipanggil oleh guru.

**Penyebab** : RS mengalami emosi negatif yaitu sedih yang berlebih dikarenakan ayahnya yang baru saja meninggal. Semenjak ayah si RS meninggal si RS sering melamun dan tidak fokus saat kegiatan belajar mengajar bahkan RS juga sering sekali tidak mendengarkan dan menghiraukan ketika ditanya dan diajak ngomong oleh siapa saja termasuk gurunya. RS hanya diam saja.

**Pertemuan pertama** : pertemuan pertama dengan konseli adalah tahap pengenalan. Bahkan ketika tahap pengenalan pun si RS baru menjawab siapa namanya ketika ditanya sampai tiga kali. Melihat hal tersebut konselor tidak langsung menanyai apa masalahnya, tetapi konselor hanya memberikan penjelasan sedikit tentang emosi negatif dan menjelaskan akibat dari emosi negatif yang RS alami. Si RS mendengarkan apa yang dijelaskan oleh konselor tetapi dia masih tetap dengan wajah yang sama yaitu sedih dan diam saja. Kemudian konselor

memberika pertanyaan apakah konseling ini bisa dilanjut lagi untuk pertemuan selanjutnya, RS hanya menganggukkan kepala. Artinya si RS menyetujui dan konselor langsung menentukan hari dan tanggal pertemuan berikutnya. Karena RS menyetujui konselor tersenyum dan langsung memberikan *reinforcement positive* yaitu jempol dua kepada RS.

**Pemberian *treatment* konseli kedua (RS) :** pertemuan kedua dengan RS, konselor melihat bahwa RS sudah lebih baik dari pertemuan pertama, RS lebih banyak bicara dan mau menceritakan masalahnya. Setelah RS menceritakan masalahnya, konselor memberikan penjelasan dan memberikan solusi kepada RS dan memberikan waktu bertanya kepada si RS. Kemudian konselor menjawab pertanyaan RS. RS terlihat lebih baik lagi walaupun belum sepenuhnya setelah konselor menjawab pertanyaan dari RS. Setelah dirasa cukup konselor mengakhiri konselingnya dan RS terlihat lebih baik dari sebelumnya, wajahnya yang lebih sumringah dan sudah bisa fokus ketika diberikan penjelasan. Konselor memberikan *reinforcement positive* kepada RS berupa senyuman dan acungan jempol dua.

### **Teknik *Reinforcement Positive* Kepada AN**

**Identifikasi :** Peneliti mengungkapkan bahwa AN mengalami emosi negatif yaitu sedih berlebihan yang mengakibatkan sering melamun dan tidak fokus ketika kegiatan belajar mengajar juga tidak pernah mendengar dan menghiraukan ketika diajak bicara oleh temannya bahkan gurunya.

**Penyebab :** AN mengalami emosi negatif yaitu sedih yang berlebih dikarenakan ayah dan ibunya bercerai. Semenjak itu AN sering melamun dan tidak fokus saat kegiatan belajar mengajar bahkan AN juga sering sekali tidak mendengarkan dan menghiraukan ketika ditanya dan diajak ngomong oleh siapa saja termasuk gurunya. AN hanya diam saja.

**Pertemuan pertama :** Pertemuan pertama dengan konseli adalah tahap pengenalan. Pada tahap ini konselor memberikan sapaan dan bersalaman untuk saling mengenal. Setelah itu konselor memberikan penjelasan mengenai emosi negatif dan memberikan motivasi juga kata – kata bijak untuk si AN. Kemudian si AN mau bercerita tentang masalahnya dan konselor menanggapi dengan cara memberikan solusi kepada AN, Konselor juga menjelaskan akibat dari emosi negatif yang dialami AN saat ini. Setelah konselor selesai memberikan penjelasan lalu konselor memberikan waktu untuk AN bertanya dan berpendapat. AN bertanya karena mungkin dia belum faham betul tentang apa yang dijelaskan konselor. Setelah itu konselor mengulangi lagi penjelasannya yang tadi. Kemudian setelah dua kali penjelasan dari konselor, si AN mengangguk dan tersenyum. AN sedikit lebih sumringah dari awal pertemuan tadi. Karena dirasa cukup konselor mengakhiri pertemuan pertama ini dan mengatur waktu untuk pertemuan selanjutnya dengan AN.

**Pemberian *treatment* konseli ketiga (AN) :** pertemuan kedua dengan AN, konselor melihat bahwa RS sudah lebih baik dari pertemuan pertama, AN lebih banyak bicara dan sumringah wajahnya. Konselor memberikan penjelasan dan memberikan waktu bertanya kepada si AN. Kemudian konselor menjawab pertanyaan AN. AN terlihat sangat lebih baik setelah konselor menjawab pertanyaan dari AN. Konselor langsung memberikan sebuah kotak yang berisikan tulisan yang bermakna juga didalamnya terdapat hadiah. Setelah dirasa cukup konselor mengakhiri konselingnya. Wajah AN lebih sumringah dan sudah bisa fokus ketika diberikan penjelasan. Konselor juga memberikan lagi *reinforcement positive* kepada RS berupa senyuman dan acungan jempol dua.

### **Teknik *Reinforcement Positive* Kepada NL**

**Identifikasi :** Peneliti mengungkapkan bahwa NL mengalami emosi negatif yaitu sedih berlebihan yang mengakibatkan sering melamun dan tidak fokus ketika kegiatan belajar mengajar.

**Penyebab** : NL mengalami emosi negatif yaitu sedih yang berlebih dikarenakan putus dengan pacarnya yang berakibat NL sering melamun di kelas dan tidak fokus ketika kegiatan belajar mengajar.

**Pertemuan pertama** : Pertemuan sebanyak 2 kali. Pertemuan pertama adalah tahap pengenalan kemudian konselor memberikan waktu kepada NL sebagai konseli untuk bercerita apa yang dialaminya. Setelah itu konselor memberikan penjelasan dari apa yang NL alami dan memberikan solusi awal kepada si NL. Sebelumnya konselor juga membuka pertanyaan kepada NL karena NL terlihat masih bingung dengan solusi dari masalahnya. Setelah si NL mengajukan pertanyaan walaupun dengan masih malu dan ragu karena belum mengenal, konselor menjawab pertanyaan NL. NL menunjukkan rasa senang dan terlihat agak puas dengan jawaban konselor dan menunjukkan wajah yang dari sedih menjadi agak tersenyum. Kemudian konselor memberikan *reinforcement positive* berupa pujian kepada NL karena sudah bisa menurunkan emosi negatifnya berupa wajah senyumnya. Setelah dirasa sudah cukup dengan pertemuan pertama konselor mengakhirinya dan memberikan waktu di hari lain untuk bertemu lagi dengan di NL.

**Pemberian *treatment* konseli keempat (NL)** : pertemuan kedua adalah tahap yang sudah saling mengenal dan lebih terbuka lagi si konseli kepada konselor. Pada tahap ini konseli sudah terlihat akrab dengan konselor. Kemudian karena konselor melihat si CL sebagai konseli sudah menunjukkan wajah yang lebih sumringah dari sebelumnya, konselor melanjutkan konselingnya. Si CL benar benar terlihat sangat senang dan merasa damai dengan penjelasan konselor. Konselor juga berulang kali memberikan *reinforcement positive* berupa pujian terhadap konseli karena sudah terlihat bahagia daripada pertemuan sebelumnya. Terakhir, konselor memberikan sebuah hadiah kepada CL karena perubahan dari CL yang tadinya suka melamun dan tidak fokus sudah menjadi lebih ceria dan fokus.

Adapun uraian dari keempat responden adalah sebagai berikut :

1. Inisial CL sebelum di berikan *treatment* adalah wajah terlihat sedih dan mengalami tidak fokus ketika kegiatan belajar mengajar tetapi setelah diberikan *treatment* CL mengalami perubahan yaitu lebih ceria wajahnya tetapi untuk fokus belum seratus persen.
2. Inisial RS sebelum diberikan *treatment* adalah sering melamun dan tidak fokus ketika kegiatan belajar mengajar juga tidak pernah mendengar dan menghiraukan ketika dipanggil guru tetapi setelah diberikan *treatment* RS mengalami perubahan yaitu dia sudah lebih sumringah, tidak melamun seperti sebelumnya dan juga terlihat lebih baik karena sudah bisa fokus ketika diajak bicara.
3. Inisial AN sebelum diberikan *treatment* adalah sedih berlebih ditunjukkan dengan sering melamun dan tidak fokus ketika kegiatan belajar mengajar tetapi setelah diberikan *treatment* AN lebih sumringah dan terlihat lebih baik, AN juga sudah bisa fokus ketika diajak bicara oleh konselor.
4. Inisial NL sebelum diberikan *treatment* adalah wajah terlihat sedih dan mengalami tidak fokus ketika kegiatan belajar mengajar tetapi setelah diberikan *treatment* CL mengalami perubahan yaitu lebih ceria wajahnya tetapi untuk fokus belum seratus persen.

Dari uraian diatas diketahui bahwa konseling individu dengan teknik *reinforcement positive* untuk menurunkan emosi negatif kelas XI berhasil walaupun tidak seratus persen sesuai dengan pendapat ahli yaitu Syaiful Bahri Djamarah (dalam N. Sari. 2005) yang mengatakan *reinforcement positive* bertujuan untuk mengontrol atau menurunkan dan mengubah tingkah laku siswa yang mengganggu aktivitas belajar.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian terdapat empat siswa yang masuk kategori memiliki emosi negatif yang dominan. Oleh karena itu peneliti memilih teknik *reinforcement positive* untuk menurunkan emosi negatif tersebut. Setelah dilakukan *treatment* keempat siswa yang mengalami emosi negatif tersebut mengalami perubahan yaitu penurunan dalam emosi negatifnya dengan kata lain emosi negatif dapat diturunkan dengan pemberian *treatment* tersebut. Hal ini senada dengan pendapat ahli yaitu Syaiful Bahri Djamarah (dalam N. Sari. 2005) yang mengatakan bahwa *reinforcement positive* bertujuan untuk mengontrol atau menurunkan dan mengubah tingkah laku siswa yang mengganggu aktivitas belajar. Dari keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik *reinforcement positive* dapat menurunkan emosi negatif siswa kelas XI SMA MINQU GUMUKMAS.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini. Di antaranya adalah abah yai dan ibu nyai, kedua orang tua, saudara yang selalu memberikan semangat, dosen pembimbing, lembaga SMA MINQU GUMUKMAS, almamater Universitas Argopuro dan teman-teman seperjuangan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Baskara, Dkk. (2017). *Kecerdasan Emosi Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Program Meditasi*. Jurnal Psikologi, 35 (2), 101 – 115
- Manizar, Ely. (2016). *Mengelola Kecerdasan Emosi*. Jurnal Pendidikan Agama Islam. 2 (2), 1-16
- Komalasari. Wahyuni. Karsih. (2018). *Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Reinforcement Positif Dan Self Management Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar*. Jurnal Penelitian. Vol. 12 No. 01
- Flisia, Nani. (2016). *Konseling Individual Di Sma Negeri Sekota Pontianak Tahun Ajaran 2015/ 2016*. Jurnal Pendidikan. Vol. 02 No. 02
- Guzman, Kurniawan. (2018). *Strategi Komunikasi Eksternal Untuk Menunjang Citra Lembaga*. Jurnal Pendidikan. Vol. 07 No. 01
- Wijaya, R. (2017). *BAB III METODE PENELITIAN*. Diakses pada 04/01/2017, dari <http://repository.unika.ac.id/14816/4/13.30.0006%20Ricky%20Wijaya%20BAB%20I%20II.pdf>
- Sari. N. (2005). *Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Reinforcement Positive Untuk Mengurangi Perilaku Bullying*. Skripsi. Diakses dari <http://eprintslib.ummgl.ac.id/1311/>