

PENGARUH TEKNIK REFRAMING TERHADAP EMOSI NEGATIF SISWA KELAS X DI SMK NEGERI 2 PALU

Nadya Safitri Adena^{1*}, Rahmat Doko², Mikaela Delpin Fristalia³

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Widya Nusantara^{1,2,3}

*Corresponding Author : nadyasafitri217@gmail.com

ABSTRAK

Remaja sangat rentan terhadap emosi negatif seperti stres, kecemasan, dan depresi, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan mental maupun prestasi akademik. Oleh karena itu, intervensi psikologis yang efektif sangat penting untuk membantu mereka mengelola emosi secara adaptif. Salah satu pendekatan tersebut adalah teknik reframing, yang berfokus pada mengubah cara pandang individu terhadap suatu peristiwa, mendorong interpretasi yang lebih positif atau konstruktif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik reframing dalam menurunkan emosi negatif pada siswa kelas X di SMK Negeri 2 Palu dan menilai apakah metode ini dapat meningkatkan kesejahteraan emosional mereka secara signifikan. Penelitian ini menggunakan desain one group pretest–posttest dengan melibatkan 41 siswa yang dipilih melalui purposive sampling, menggunakan instrumen DASS-21 yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi teknik reframing dalam dua kali pertemuan, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor rata-rata emosi negatif dari 31,90 pada pretest menjadi 6,65 pada posttest dengan nilai $p < 0,001$, yang menandakan bahwa teknik reframing berpengaruh signifikan dalam menurunkan emosi negatif siswa. Teknik reframing terbukti efektif dalam menurunkan emosi negatif pada siswa kelas X di SMK Negeri 2 Palu, di mana sebelum intervensi sebagian siswa berada pada kategori sedang hingga tinggi, sedangkan setelah intervensi seluruh siswa berada pada kategori rendah.

Kata kunci : emosi negatif, remaja, siswa SMK, teknik *reframing*

ABSTRACT

Adolescents are particularly vulnerable to negative emotions such as stress, anxiety, and depression, which can adversely affect both mental health and academic performance. Effective psychological interventions are therefore essential to help them manage emotions adaptively. One such approach is the reframing technique, which focuses on altering an individual's perspective toward events, encouraging more positive or constructive interpretations. This study aimed to examine the effect of the reframing technique in reducing negative emotions among tenth-grade students at SMK Negeri 2 Palu, assessing whether this method could significantly improve emotional well-being in this group. This study employed a one-group pretest–posttest design involving 41 students selected through purposive sampling. The DASS-21 instrument was administered before and after the reframing technique intervention, which was conducted in two sessions. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed a decrease in the mean score of negative emotions from 31.90 in the pretest to 6.65 in the posttest, with a p -value < 0.001 , indicating that the reframing technique had a significant effect on reducing students' negative emotions. The reframing technique was proven effective in reducing negative emotions among tenth-grade students at SMK Negeri 2 Palu. Prior to the intervention, some students were in the moderate to high categories, whereas after the intervention, all students were in the low category.

Keywords : *reframing technique, negative emotions, adolescents, vocational high school students*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan makhluk biopsikososial yang kesehatan mentalnya dipengaruhi oleh interaksi faktor biologis, psikologis, dan sosial. Dukungan sosial memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental remaja dan juga dukungan sosial berhubungan signifikan dengan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada remaja (Wardani, 2022). Hal ini diperkuat oleh

(Puspita, 2023) yang menegaskan bahwa dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan guru berkontribusi positif terhadap penyesuaian diri serta kesejahteraan psikologis remaja. Masa remaja merupakan fase perkembangan yang kompleks dan rentan, ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan (Zamakhshary, 2025). Remaja kerap menghadapi tekanan akademik dan sosial yang tinggi sehingga memicu munculnya emosi negatif seperti stres, kecemasan, dan kemarahan. Ketidakmampuan mengelola emosi negatif secara adaptif dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan proses belajar remaja (Zulfadiani, 2023).

Secara global, *World Health Organization* (2022) melaporkan bahwa satu dari delapan penduduk dunia mengalami gangguan mental, dengan peningkatan signifikan gangguan kecemasan dan depresi pascapandemi COVID-19. Prevalensi di Indonesia, menunjukkan bahwa 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir (*Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey*, 2022). Prevalensi di Sulawesi Tengah, sekitar 18% remaja usia 15–19 tahun mengalami gejala depresi dan kecemasan, sementara di Kota Palu prevalensinya mencapai 15–20% pada pelajar SMP–SMA (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, 2023). Data SMK Negeri 2 Palu tahun ajaran 2024/2025 juga menunjukkan adanya gejala emosi negatif pada siswa kelas X, seperti stres akademik dan kecemasan. Emosi negatif yang tidak terkelola dengan baik dapat menurunkan kesejahteraan psikologis dan meningkatkan risiko stres serta depresi (Gross, 2020).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa teknik *reframing* efektif dalam menurunkan emosi negatif dan meningkatkan regulasi emosi siswa (Marlina, 2021). Teknik ini membantu individu mengubah cara pandang negatif menjadi lebih adaptif terhadap permasalahan yang dihadapi (Saadah, 2024). Berdasarkan observasi awal di SMK Negeri 2 Palu pada April 2025, ditemukan siswa kelas X yang menunjukkan tingkat stres dan kecemasan tinggi serta pola pikir negatif. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi konseling yang efektif untuk membantu siswa mengelola emosi negatif (Ellis, 2020). Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh pemberian teknik *reframing* terhadap reduksi emosi negatif pada siswa kelas X di SMK Negeri 2 Palu Provinsi Sulawesi Tengah

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pra-eksperimen melalui rancangan *one group pretest–posttest*. Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 2 Palu, Provinsi Sulawesi Tengah, pada tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X, dengan sampel sebanyak 41 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21) untuk mengukur tingkat emosi negatif siswa. Pengambilan data dilakukan melalui pengisian kuesioner sebelum intervensi (*pretest*) dan setelah intervensi (*posttest*). Intervensi teknik *reframing* diberikan dalam dua kali pertemuan dengan durasi yang telah ditetapkan, menggunakan pendekatan konseling terstruktur. Alur penelitian diawali dengan pengukuran tingkat emosi negatif siswa melalui *pretest*, dilanjutkan dengan pemberian intervensi teknik *reframing*, dan diakhiri dengan pengukuran ulang melalui *posttest*. Data yang terkumpul kemudian diolah dan dianalisis menggunakan analisis statistik. Uji normalitas data dilakukan terlebih dahulu untuk menentukan jenis uji statistik yang digunakan. Selanjutnya, analisis perbedaan tingkat emosi negatif sebelum dan sesudah intervensi dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, karena data tidak berdistribusi normal. Hasil analisis disajikan dalam bentuk nilai rerata, distribusi frekuensi, dan nilai signifikansi untuk menilai pengaruh teknik *reframing* terhadap reduksi emosi negatif siswa. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik pada tanggal 30 Juni 2025 dengan Nomor 003089/KEP Universitas Widya Nusantara/2025.

HASIL

Karakteristik Responden

Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 41 responden diuraikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur, Kelas dan Jenis Kelamin

Karakteristik Subjek	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
Umur		
15	2	4,9
16	20	48,8
17	13	31,7
18	6	14,6
Kelas		
MPLB 3	9	22,0
MPLB 4	32	78,0
Jenis Kelamin		
Perempuan	29	70,7
Laki-Laki	12	29,3

Berdasarkan tabel 1, distribusi frekuensi umur terbanyak yakni usia 16 tahun berjumlah 20 responden (48,8%) dan usia paling sedikit yakni 15 tahun berjumlah 2 responden (4,9%). Distribusi frekuensi kelas terbanyak yakni MPLB 4 berjumlah 32 responden (78,0%) dan kelas paling sedikit yakni MPLB 3 berjumlah 9 responden (22,0%). Distribusi jenis kelamin terbanyak yakni perempuan berjumlah 29 responden (70,7%) dan jenis kelamin paling sedikit yakni laki-laki berjumlah 12 responden (29,3%).

Distribusi Skor Emosi Siswa

Tabel 2. Distribusi Skor Emosi Negatif Siswa

Skor Emosi Siswa	Sebelum Perlakuan		Setelah Perlakuan	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Rendah	32	78,1	41	100
Sedang	2	4,9	0	0
Tinggi	2	4,9	0	0
Sangat Tinggi	5	12,2	0	0

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa distribusi skor emosi negatif siswa menunjukkan bahwa sebelum perlakuan teknik reframing sebagian besar siswa berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 32 siswa (78,1%), sedangkan kategori sedang dan tinggi masing-masing sebanyak 2 siswa (4,9%), serta kategori sangat tinggi sebanyak 5 siswa (12,2%), namun setelah diberikan perlakuan teknik reframing seluruh siswa sebanyak 41 orang (100%) berada pada kategori emosi negatif rendah dan tidak ditemukan lagi siswa pada kategori sedang, tinggi, maupun sangat tinggi.

Pengaruh Reframing pada Emosi Negatif Siswa

Tabel 3. Pengaruh Reframing pada Emosi Negatif Siswa

<i>Pre-Post</i>	<i>N</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum Of Ranks</i>	<i>P value</i>
Negative Ranks	0	,00	00	
Positive Ranks	41	21,00	861,00	0,001

Berdasarkan tabel 3, hasil uji *wilcoxon signed rank test*, seluruh responden menunjukkan penurunan skor emosi negatif setelah diberikan intervensi teknik *reframing*, yang ditunjukkan oleh nilai *negative ranks* sebanyak 41 responden, sedangkan *positive ranks* dan *ties* masing-masing bernilai 0, yang menandakan tidak terdapat responden dengan peningkatan maupun skor yang tetap. Nilai mean rank penurunan sebesar 21,00 dan *sum of ranks* sebesar 861,00 menunjukkan besarnya perubahan skor yang terjadi setelah intervensi. Nilai *p value* $< 0,001$, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara skor emosi negatif sebelum dan sesudah intervensi, sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *reframing* berpengaruh signifikan dalam menurunkan emosi negatif pada responden.

PEMBAHASAN

Emosi Negatif Siswa Sebelum Diberikan Intervensi Teknik *Reframing*

Sebagian besar responden sebelum intervensi berada pada kategori emosi negatif rendah yaitu sebanyak 32 siswa (78,1%), yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memiliki kemampuan dasar dalam mengelola emosi, seperti mampu mengendalikan kecemasan, kemarahan, dan kesedihan dalam situasi sekolah. Kondisi ini sejalan dengan teori regulasi emosi yang menyatakan bahwa individu dengan strategi koping yang memadai cenderung memiliki tingkat emosi negatif yang lebih rendah (Gross, 2020).

Namun demikian, masih ditemukan responden dengan emosi negatif kategori sedang (4,9%), tinggi (4,9%), dan sangat tinggi (12,2%), yang menunjukkan adanya siswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan akademik dan sosial. Kondisi ini sesuai dengan pendapat Ellis (2020) dan Antari (2020) yang menyatakan bahwa keyakinan irasional dapat memperkuat munculnya emosi negatif yang intens, serta Amin (2023) yang menjelaskan bahwa tuntutan berlebihan, faktor keluarga, dan kurangnya dukungan emosional dapat memicu emosi negatif pada remaja. Temuan ini juga sejalan dengan Salsabila (2025) yang menyatakan bahwa variasi tingkat emosi negatif pada remaja dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial, sehingga diperlukan intervensi untuk membantu siswa yang berada pada kategori sedang hingga sangat tinggi.

Emosi Negatif Siswa Sesudah Diberikan Intervensi Teknik *Reframing*

Setelah diberikan intervensi teknik *reframing*, seluruh responden (100%) berada pada kategori emosi negatif rendah. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mampu mengelola pikiran dan perasaannya secara lebih adaptif, mengurangi kecemasan, kesedihan, dan kemarahan, serta menafsirkan pengalaman yang menekan dari sudut pandang yang lebih positif. Temuan ini sejalan dengan pendapat Khaira (2025) yang menyatakan bahwa teknik *reframing* efektif membantu individu menafsirkan ulang pengalaman negatif menjadi lebih konstruktif.

Perubahan ini juga menunjukkan bahwa teknik *reframing* tidak hanya menurunkan emosi negatif pada siswa yang sebelumnya berada pada kategori sedang hingga sangat tinggi, tetapi juga memperkuat regulasi emosi pada siswa yang telah berada pada kategori rendah. Hasil ini didukung oleh Fitria (2020) yang menyatakan bahwa *reframing* meningkatkan regulasi emosi dan resiliensi, serta sejalan dengan temuan Rahmat (2023), dan teori regulasi emosi kognitif yang dikemukakan oleh (Gross, 2020), menekankan pentingnya perubahan cara pandang dalam mengelola respon emosional.

Pengaruh Teknik *Reframing* terhadap Reduksi Emosi Negatif Siswa

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $Z = 5,580$ dengan $p < 0,001$ ($\alpha = 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor emosi negatif sebelum dan sesudah intervensi, sehingga teknik *reframing* terbukti berpengaruh signifikan dalam

menurunkan emosi negatif siswa kelas X SMK Negeri 2 Palu. Hasil ini sejalan dengan *teori Rational Emotive Behavior Therapy* dari Ellis (2020) dan teori kognitif Beck (2020) yang menyatakan bahwa perubahan pola pikir berpengaruh langsung terhadap emosi dan perilaku individu. Temuan penelitian ini juga konsisten dengan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan efektivitas teknik *reframing* dalam meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan emosi negatif pada siswa (Suci, 2024). Teknik *reframing* dapat direkomendasikan sebagai salah satu strategi konseling di sekolah untuk membantu siswa mengelola emosi negatif secara adaptif (Ulya, 2021).

KESIMPULAN

Penerapan teknik *reframing* efektif dalam menurunkan tingkat emosi negatif siswa. Melalui penerapan empat tahapan teknik *reframing*, siswa menunjukkan perubahan positif dalam pola pikir serta cara merespons situasi yang sebelumnya memicu emosi negatif. Hasil uji statistik juga membuktikan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat emosi negatif sebelum dan sesudah intervensi, sehingga teknik *reframing* dapat direkomendasikan sebagai salah satu strategi intervensi psikologis yang efektif untuk membantu siswa mengelola dan mengurangi emosi negatif secara adaptif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi sebesar-besarnya kepada Universitas Widya Nusantara, khususnya Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan, yang telah memwadhahi penelitian ini. Terimakasih juga penulis sampaikan kepada para dosen pembimbing dan penguji yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dukungan selama proses penelitian. Ucapan terimakasih yang tulus ditujukan kepada pihak SMK Negeri 2 Palu atas kesediaannya menjadi lokasi penelitian serta bantuan yang diberikan. Terakhir, penulis menghaturkan terimakasih kepada keluarga tercinta atas cinta dan doa yang tiada henti, serta kepada rekan-rekan seperjuangan atas kerja sama dan semangat yang luar biasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin (2023) 'Pengaruh Intervensi terhadap Emosi Negatif Siswa', *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), pp. 120–130.
- Antari (2020) 'Efektivitas Teori Konseling Kognitif dengan Teknik *Restructuring Cognitive* dan Teknik *Reframing* terhadap *Self Exhibition* Ditinjau dari Jenis Kelamin Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Tegallalang', *Jurnal Konseling* [Preprint].
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah (2023) 'Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2023'.
- Ellis (2020) *Reframing in Cognitive Therapy*. Psychology Press.
- Fitria (2020) 'Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Reframing* untuk Mengubah Sudut Pandang Negatif Peserta Didik terhadap Guru Bimbingan Konseling Kelas XI Sekolah Menengah Atas'.
- Gross (2020) 'Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences', *Psychophysiology*, 57(4), pp. 210–222.
- Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (2022) 'Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental'.
- Khaira (2025) 'Teknik *Reframing* Melalui Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa MTsN 3 Banda Aceh', *Jurnal Pendidikan* [Preprint].
- Marlina (2021) 'Efektivitas Teknik *Reframing* untuk Mengurangi Emosi Negatif Siswa SMA',

- Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, 11(1), pp. 45–52.
- Nayah (2024) ‘Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Teknik Reframing sebagai Upaya Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja di SMP Negeri 14 Palu’, Jurnal Psikologi [Preprint].
- Puspita (2023) ‘Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja: Kajian Literatur’, Jurnal Kesehatan Masyarakat [Preprint]. Available at: <https://www.researchgate.net/publication/381791702>.
- Rahmat (2023) ‘Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Reframing untuk Mengurangi Persepsi Negatif Peserta Didik terhadap Bimbingan dan Konseling di SMPN 2 Way Tenong’.
- Saadah (2024) ‘Efektivitas Teknik Reframing untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa Kelas X SMK’, PANDALUNGAN, 2(1), pp. 83–88. Available at: <https://doi.org/10.31537/pandalungan.v2i1.1640>.
- Salsabila (2025) ‘Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Realita Teknik Reframing untuk Meningkatkan *Psychological Well-Being* Siswa’, Jurnal Pendidikan, 8(2), pp. 1285–1294.
- Suci (2024) ‘Efektivitas Konseling Individual dengan Teknik Reframing dalam Mengubah Pola Pikir Negatif Remaja’, Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Ilmu Pendidikan, 3(1), pp. 164–177. Available at: <https://doi.org/10.58192/sidu.v3i1.1812>.
- Ulya (2021) ‘Pengaruh Motivasi Belajar terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Kelas VI Selama Masa Pandemi Covid-19’.
- Wardani (2022) ‘Dukungan Sosial dengan Stres, Kecemasan, dan Depresi Remaja SMA di Bekasi’.
- World Health Organization (2022) *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. World Health Organization. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>.
- Zamakhshary (2025) ‘Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Penyesuaian Diri Siswa’, Jurnal *Character* [Preprint]. Available at: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/71079>.
- Zulfadianti (2023) ‘Konsep Diri Negatif dan Penanganannya’, Jurnal Bimbingan dan Konseling (Pinisi), 2, pp. 1–17.