

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kajian Pustaka

1. Konseling Kelompok

a. Konseling kelompok

Seperti yang dikemukakan oleh Aminah (2021), konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah peserta didik atau konseli dalam suasana kelompok. Hal ini dicapai melalui pemanfaatan dinamika kelompok, yang memungkinkan siswa atau konseli untuk belajar dari pengalaman satu sama lain, sehingga memfasilitasi kemampuan mereka untuk mengatasi masalah. Sejalan dengan perspektif Yunita (2020), konseling kelompok merupakan cara yang potensial untuk mengatasi tantangan siswa melalui eksploitasi dinamika kelompok.

Winkel (2006) menyatakan bahwa layanan konseling kelompok memfasilitasi kemampuan siswa untuk berkomunikasi satu sama lain. Melalui interaksi, para anggota membangun hubungan yang bermanfaat yang memfasilitasi pengembangan pemahaman, kearifan, dan kesadaran diri. Seperti yang dikemukakan oleh Shertzer dan Stone (dalam Nursalim & Suradi, 2002), konseling kelompok merupakan suatu proses di mana seorang konselor terlibat dalam suatu hubungan dengan beberapa konseli secara simultan, dengan tujuan untuk membantu para siswa

dalam menyelesaikan suatu masalah. Konseling kelompok terdiri dari empat tahap: (1) tahap pembukaan, (2) tahap transisi, (3) tahap kegiatan, dan (4) tahap pengakhiran (Erina, 2019). Sementara itu, Gaho (2021) mendefinisikan konseling kelompok sebagai layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa untuk mendiskusikan dan menyelesaikan masalah yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Sejalan dengan perspektif yang dikemukakan oleh Nadhifa dkk. (2020), konseling kelompok merupakan sebuah inisiatif yang bertujuan untuk membantu siswa dalam pengaturan kelompok yang bersifat preventif dan kuratif, dengan tujuan untuk menumbuhkan kenyamanan dalam konteks pertumbuhan dan perkembangan siswa (Rauf dkk., 2023).

Prayitno Kusuma (2020) mendefinisikan konseling kelompok sebagai layanan konseling individual yang dilakukan dalam suasana kelompok. Lebih lanjut Prayitno Kusuma (2020) menjelaskan bahwa jumlah peserta dalam sesi konseling kelompok biasanya dibatasi antara 5-10 orang. Komposisi kelompok sebaiknya homogen, dengan anggota yang memiliki karakteristik yang sama, meskipun kelompok heterogen juga dapat menjadi pilihan. Selain itu, konseling kelompok dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan keterampilan komunikasi, keterampilan bersosialisasi, pengendalian diri, dan pembentukan tanggung jawab siswa atas tugas-tugas yang harus dipenuhi oleh mereka (Santiria et

al., 2019). Berdasarkan pengertian di atas, dapat dikatakan bahwa layanan konseling kelompok merupakan upaya yang dilakukan oleh konselor atau penasihat untuk membantu penyelesaian masalah pribadi yang dialami oleh setiap anggota kelompok melalui penerapan dinamika kelompok, dengan tujuan untuk memfasilitasi perkembangan yang optimal.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Seperti yang ditegaskan oleh Syafitri (2024), semua kegiatan yang dilakukan dalam domain bimbingan dan konseling didasarkan pada penetapan tujuan yang eksplisit. Adanya tujuan memberikan indikasi yang jelas tentang arah kegiatan yang akan dilakukan. Kegiatan dilakukan secara sistematis, sehingga menjamin hasil yang diperoleh lebih efektif dan efisien bagi peserta kegiatan. Manfaat konseling kelompok juga telah dibuktikan dalam kemampuannya untuk mengatasi berbagai masalah yang mempengaruhi individu. Misalnya, konseling kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja, mendorong pola pikir positif pada remaja yang mengalami keyakinan irasional, meningkatkan harga diri siswa, meringankan tantangan yang dihadapi oleh siswa yang tidak disiplin dalam belajar, dan mengurangi prokrastinasi akademik siswa (Yandri dkk., (2022).

Pelaksanaan konseling kelompok memungkinkan anggota kelompok untuk mencapai dua tujuan utama. Pertama, memfasilitasi

pengembangan perasaan, pikiran, dan wawasan di antara anggota kelompok. Kedua, menumbuhkan sikap terarah dan bertanggung jawab dalam bersosialisasi dan berkomunikasi dengan sesama anggota kelompok, yang kemudian dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, konseling kelompok menyediakan sarana untuk mengentaskan masalah setiap anggota kelompok, yang dicapai dengan menyelesaikan masalah salah satu anggota kelompok (Yandri et al., 2022).

Tujuan dari konseling kelompok adalah untuk memfasilitasi perkembangan individu secara optimal. 2) Berfungsi untuk mendorong munculnya motivasi dalam diri klien untuk melakukan perubahan perilaku dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya. 3) Klien dapat mengatasi masalahnya dengan cara yang lebih cepat dan tidak mudah mengalami gangguan emosional. 4) Menumbuhkan dinamika sosial yang memfasilitasi perkembangan yang intensif. 5) Menumbuhkan keterampilan komunikasi yang efektif dan interaksi sosial yang positif.

c. Asas- asas Konseling Kelompok, Dalam bukunya yang berjudul Penilaian Konseling Kelompok menurut Ristianti (2020) menyebutkan beberapa asas konseling kelompok (Ryan et al., 2019), yaitu:

1) Asas Kerahasiaan Konsep bimbingan dan konseling yang mewajibkan semua informasi tentang peserta didik (klien) yang

dijadikan subjek pelayanan dirahasiakan dan dilarang untuk diketahui umum.

- 2) Asas Kegiatan, Asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar peserta didik (klien) yang menjadi sasaran layanan berpartisipasi secara aktif di dalam penyelenggaraan layanan atau kegiatan bimbingan.
- 3) Asas Keterbukaan, Sesuai dengan prinsip bimbingan dan konseling, peserta didik (klien) yang menjadi fokus pelayanan atau aktivitas harus jujur serta teras teras baik saat mengungkapkan informasi pribadi tentang dirinya maupun saat menerima materi dan informasi dari luar yang akan membantunya untuk maju secara pribadi.
- 4) Asas Kekinian, Sesuai dengan prinsip bimbingan dan konseling, maka tujuan layanan bimbingan dan konseling harus permasalahan yang dihadapi siswa dengan keadaan mereka saat ini. Asas ini membahas masalah saat ini atau potensi, serta apa yang dapat dilakukan segera.
- 5) Asas Kenormatifan, Prinsip bimbingan dan konseling mengatur bahwa semua layanan kegiatan yang dilarang bertentangan dengan nilai dan norma yang ada. Nilai dan norma ini termasuk norma agama, hukum, adat istiadat, pengetahuan dan kebiasaan yang mandarah daging.
- 6) Asas Keahlian Prinsip bimbingan dan konseling menyatakan

bahwa layanan dan kegiatan yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling harus dilaksanakan sesuai dengan standar profesi

Adapun asas- asas dalam konseling kelompok, menurut Prayitno (Istiadah,2023) konseling kelompok terdapat sejumlah aturan ataupun asas- asas yang harus diperhatikan oleh para anggota, yaitu:

- 1) Asas Kerahasiaan, asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan ataupun tindakan) yang ada dalam kegiatan konseling kelompok dan tidak layak diketahui oleh orang lain selain orang- orang yang mengikuti kegiatan konseling kelompok.
- 2) Asas kesukarelaan, kehadiran, pendapat, usulan ataupun tanggapan dari anggota kelompok bersifat sukarela, tanpa adanya paksaan.
- 3) Asas keterbukaan, keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali, karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keragu- raguan atau kekhawatiran.
- 4) Asas kegiatan, hasil layanan konseling kelompok tidak akan berartiklien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan mencapai tujuan- tujuan bimbingan. Pemimpin kelompok hendaknya

menimbulkan suasana agar klien dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah.

- 5) Asas Kenormatifan, dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilakannya.
- 6) Asas kekinian, masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya, masalah yang dibahas adalah masalah sehari-hari, yang membutuhkan penyelesaian segera, bukan masalah dua tahun yang lalu ataupun masalah waktu.

Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan di atas sepatutnya asas- asas konseling kelompok menurut ahli ada enam yaitu asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas kegiatan, asas kenormatifan, asas kekinian.

d. Tahap- tahap Konseling Kelompok

Menurut Corey konseling merupakan suasana menciptakan iklim di mana klien dapat memeriksa pikiran, perasaan, dan tindakan mereka dan pada akhirnya sampai pada solusi yang terbaik bagi mereka (Corey, 2006). konseling kelompok menekankan pentingnya membangun keterpaduan dan kesadaran diri dalam kelompok, serta memahami perilaku yang bermasalah dan mengidentifikasi cara

untuk mengubahnya. Corey juga menekankan pentingnya peran konselor dalam membangun hubungan yang efektif dengan anggota kelompok dan memfasilitasi proses kelompok yang produktif (Lestari et al., 2022). Adapun tahapan- tahapan konseling kelompok antara lain sebagai berikut:

- 1) Sesi satu: Pembuatan (*The Formation Stage*), Pada sesi pembuatan dimulai dengan pembuatan rencana yang dituangkan dalam wujud rancangan kerja tertulis, yang muat tujuan di kelompok, populasi yang hendak dilayani, alasan yang jelas membuat kelompok ialah kejelasan atas struktur kelompok, metode buat mewartakan kelompok serta merekrut kelompok, penyaringan serta pilih kelompok, dimensi serta durasi kelompok, struktur serta format kelompok apakah tertutup ataupun terbuka, apakah tertolak pada kemauan anggota ataupun keterpaksaan, tindak lanjut serta prosedur penilaian.
- 2) Sesi dua: Orientasi dan Eksplorasi Pada sesi ini ialah penentuan sepanjang mana anggota bisa jadi anggota kelompok yang aktif, membagikan serta membangun suatu keyakinan dalam kelompok.
- 3) Sesi ketiga: Peralihan Pada sesi ini dapat diartikan selaku sesi peralihan, pada biasanya pada sesi ini diisyaratkan dengan timbulnya kecemasan serta atmosfer ketidakseimbangan pada tiap- tiap anggota kelompok. Konselor diharapkan membuat

tingkatan ikatan anggota kelompok, membuka proses aktivitas konseling kelompok.

- 4) Sesi Empat: Sesi Kerja (*Cohesion and Production*), Pada tahap ini disebut sebagai tahap kegiatan, kegiatan yang mana anggota kelompok sudah menjadi akrab dan anggota kurang bergantung lagi dengan pemimpin, anggota lebih mempunyai kebersamaan dan peningkatan tanggung jawab pada aksi serta tingkah laku.
- 5) Sesi Lima: Sesi Akhir (*Consolidation and Termination*), Pada sesi ini anggota kelompok mulai berupaya sikap baru yang sudah mereka pelajari serta miliki dari kelompok serta diimplikasikan ke area luar mereka. Pada sesi ini umumnya dikira selaku sesi melatih diri anggota untuk melaksanakan pergantian.
- 6) Sesi Enam: Evaluasi serta Tindak Lanjut (*Evaluation and Follow Up*). Pada sesi ini dicoba guna upaya membagikan peluang anggota dalam pemberian peluang buat menanggulangi kasus yang belum berakhir. Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa Tahap-tahap konseling kelompok ini tidak hanya berfokus pada proses konseling, tetapi juga pada pengembangan kohesi kelompok dan meningkatkan kemampuan anggota dalam berinteraksi dengan orang lain. Dengan demikian, konseling kelompok dapat menjadi lebih efektif dalam membantu individu dalam mengatasi masalah dan

meningkatkan kualitas hidup.

e. *Konseling Kelompok dengan Teknik Reframing*

Konseling Kelompok ini dikombinasikan dengan menggunakan strategi konseling *Reframing*. Strategi *reframing* merupakan salah satu strategi dalam konseling yang merupakan pendekatan kognitif perilaku untuk merubah susunan (*reframing*) persepsi individu terhadap suatu kejadian sehingga akan merubah makna yang dipahami. Strategi *reframing* digunakan untuk membantu individu yang ingin mengubah atau menyusun kembali persepsi atau cara pandang terhadap suatu kejadian. Sesuai dengan tujuannya yaitu untuk membedakan keyakinan irasional atau pernyataan negatif, maka strategi *reframing* merupakan strategi yang efektif untuk membantu siswa meningkatkan motivasinya untuk mengikuti pelajaran di kelas (Prananda & Christiana, 2020).

Konseling kelompok dengan strategi *reframing* dapat digunakan dalam penanganan permasalahan motivasi mengikuti pelajaran di kelas yang rendah, dengan mengacu pendapat Cormier (2019) yaitu dengan mengubah atau menata pengkodean dan perasaan konseli, dapat mengurangi pembelaan dan memobilisasi sumber-sumber konseli dan dorongan untuk berubah, dengan artian menata atau mengubah pengkodean adalah untuk menata pikiran konseli terhadap pilihan pikirannya yang memilih untuk tidak

mengikuti pelajaran di kelas yang bersumber dari adanya perasaan ketidak nyamanan terhadap teman-teman yang ada di kelas, kondisi kelas yang tidak sesuai dengan kepribadianya atau dengan tidak sukanya terdapat cara pengajaran guru (Erina, 2019).

Sehingga, Menurut Oemardjoedi dan Fatimah (2019) menjelaskan perilaku merupakan pendekatan konseling dan terapi yang memadukan pendekatan *cognitive* (pikiran) dan *behavior* (perilaku) untuk memecahkan masalah. Pendekatan *cognitive* (pikiran) berusaha memfokuskan untuk menempatkan suatu pikiran, keyakinan, atau bentuk pembicaraan diri (*self talk*) terhadap orang lain (Rauf et al., 2023).

1) *Cognitive Behavioral Therapy*

- a. Pengertian *Cognitive Behavioral Therapy* *Cognitive Behavioral Therapy* merupakan pendekatan atau terapi yang berpusat untuk melatih cara berpikir (*cognitive*) dan melatih cara bertindak (*behavior*) dengan digunakannya pendekatan atau terapi *Cognitive Behavioral Therapy* dapat membantu orang yang mengalami depresi, dikarenakan depresi banyak disebabkan oleh pola pikir yang negatif yang memunculkan stress, ketakutan berlebih, kecemasan dan lain sebagainya. *Cognitive Behavioral Therapy* memiliki prinsip bahwa permasalahan yang dialami oleh seorang klien bukanlah berasal dari situasi dan kondisi, cara klien untuk

menginterpretasikan permasalahan kedalam pikirannya (Rizky, 2023).

Menurut Dermawan (2024) *Cognitive Behavior Therapy* adalah bentuk terapi psikologis yang fokus pada bagaimana pikiran, emosi, dan perilaku seseorang saling terkait dan berpengaruh satu sama lain. Sejalan dengan pendapat Yuliyana (2023) *Cognitive Behavior Therapy* merupakan teknik yang berfokus pada pikiran dan perilaku. *Cognitive Behavior Therapy* adalah terapi yang efektif dapat menolong individu untuk dapat merubah kognitif yang terdistori dan mengakibatkan perilaku yang maladaptif. Pikiran-pikiran negatif konseli akan menyebabkan konseli mempunyai perasaan dan perilaku negatif.

Menurut Rosenvald (dalam Kirana et al, 2021) pendekatan menggunakan CBT dapat mengetahui pola pikir negative yang sehingga memaknai situasi yang terjadi secara emosi. Menurut Beck (2021) *Cognitive Behavior Therapy* bertujuan untuk mengubah kognitif atau persepsi terhadap masalah dalam rangka melakukan perubahan emosi dan tingkah laku. Hal ini sejalan dengan pendapat Nurlinawati (2023) menyebutkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* bisadilakukan untuk membantu seseorang

mencari pendekatan dan solusi masalah yang terjadi secara mandiri.

Menurut Azakirah (2019) CBT adalah pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseling pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi dan perilaku yang menyimpang. Menurut Beck (dalam Spiegler & Guevremont) menyatakan bahwa salah satu tujuan CBT adalah untuk membantu individu dalam mengubah pemikiran atau kognisi yang irasional menjadi irasional menjadi pemikiran yang lebih rasional pendapat dari Putri (2024). Hal ini sejalan dengan pendapat Lathuheru (2024) yang menyebutkan bahwa tujuan terapi cognitive behavior therapy untuk mengajak individu untuk merubah pikiran yang irasional atau salah dengan memberikan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi agar membentuk pikiran yang rasional.

b. Prinsip-prinsip terapi perilaku *Cognitive Behavior Therapy*

Prinsip-prinsip terapi perilaku kognitif yang dijelaskan oleh Beck (2011) dan diringkas oleh Maharani (2020) meliputi:

- 1) Berlandaskan pada pemahaman yang terus berkembang mengenai masalah klien dan konsep

psikologis klien.

- 2) Berdasarkan interpretasi konselor terhadap masalah klien.
- 3) Menekankan kerja sama dan partisipasi aktif antara konselor dan konseli.
- 4) Memfokuskan pada tujuan dan pokok permasalahan.
- 5) Berfokus pada kejadian terkini.
- 6) Bersifat mendidik dengan tujuan membimbing klien menjadi terapis untuk dirinya sendiri dan mencegah masalah yang mungkin timbul.
- 7) Diberikan dalam jangka waktu tertentu.
- 8) Mempunyai tahapan terapi yang sistematis.
- 9) Mengidentifikasi pemahaman dan keyakinan yang disfungsi sehingga klien mampu menerapkan pendekatan ini setelah sesi konseling selesai, dengan
- 10) Dapat diaplikasikan melalui berbagai teknik untuk mengubah pola pikir, perasaan dan perilaku klien.

c. Teknik *Cognitive Behavior Therapy* konselor kognitif behavioral akan menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mendapatkan kesepakatan perilaku sasaran dengan

klien (konseli). Teknik yang biasanya digunakan adalah:

- 1) Menantang keyakinan irasional
- 2) Membingkai Kembali isu; misalnya, menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan.
- 3) Mengulang Kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam role play dengan konselor.
- 4) Mencoba menggunakan berbagai pernyataan diri yang berbedadalam situasi nyata.

Sehingga, dari penjelasan di atas maka *Cognitive Behavior Therapy* dapat di simpulkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah suatu pendekatan psikoterapi yang berfokus pada perubahan cara berpikir dan perilaku untuk mengatasi berbagaimasalah mental dan fisik. CBT didasarkan pada konsep bahwa proses kognitif, emosi, dan perilaku seseorang saling berhubungan dan bahwa pikiran negatif dapat menyebabkan perasaan dan perilaku negatif yang berikutnya. Dalam CBT, pasien diminta untuk mengidentifikasi distorsi dalam proses pemikirannya yang berhubungan dengan gangguan yang dialami, dan kemudian mencoba mengubah distorsi tersebut agar masalah dapat dihindari. Tahapan CBT melibatkan persiapan pasien, identifikasi pikiran otomatis negatif, dan perubahan pikiran

dan perilaku yang tidak efektif. Pasien juga diminta membuat jurnal untuk secara mandiri mencatat dan melakukan tahapan-tahapan di atas. CBT dapat digunakan untuk mengatasi berbagai gangguan mental, termasuk depresi, gangguan kecemasan, gangguan makan, gangguan obsesif-kompulsif, dan gangguan stres pasca-trauma, serta gangguan fisik seperti insomnia dan gangguan terkait dengan penggunaan alkohol. CBT memiliki beberapa kelebihan, seperti dapat diselesaikan dalam waktu relatif singkat, dapat diterapkan dalam berbagai format, seperti grup, buku *self-help*, dan *online*, serta dapat mengajarkan strategi yang bermanfaat dan dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Namun, CBT juga memiliki beberapa kekurangan, seperti memerlukan komitmen pasien yang kuat, dapat memerlukan waktu yang signifikan, dan tidak cocok untuk semua orang, terutama mereka dengan kebutuhan mental yang lebih kompleks.

2. Teknik *Reframing*

a. Pengertian *Reframing*

Menurut Hati (2024) *reframing* adalah cara atau teknik yang membantu seseorang melihat sebuah keadaan dengan cara berbeda sehingga bisa menghasilkan respon terbaik. Sejalan dengan pendapat Bandler dan Grinder (2022) yang mengemukakan bahwa

teknik reframing adalah strategi yang dapat mengubah cara orang melihat dan memahami sesuatu, hal ini dapat mengubah peristiwa. *Reframing* merupakan suatu pendekatan yang mengubah atau Menyusun Kembali persepsi atau cara pandang konseling membentuk atau mengembangkan pikiran lain yang berbeda tentang dirinya

Sedangkan Menurut Wiwoho (2018) menyebut *reframing* dengan kata lain yaitu pencarian makna baru dari sesuatu yang sebelumnya dimaknai secara tertentu. Erford (2019) mengemukakan bahwa teknik *reframing* merupakan salah satu teknik dari pendekatan perilaku-kognitif. Lebih lanjut, Erford menjelaskan bahwa teknik *reframing* merupakan suatu teknik yang mengambil sebuah situasi problematik dan menyuguhkannya dengan cara baru yang memungkinkan siswa untuk mengadopsi perspektif yang lebih konstruktif dan positif. Menurut Nopriyansah (2023) teknik *reframing* adalah salah satu teknik yang ada dalam pendekatan perilaku kognitif, teknik ini memberikan suatu sudut pandang baru terhadap konseli dengan harapan agar konseli yang diberikan sudut pandang baru mampu bertindak atau melakukan sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya (Rauf et al., 2023). Menurut (Fajrin et al., 2020) *Reframing* merupakan suatu teknik untuk mengubah pola pikir maupun sudut pandang individu mengenai suatu kejadian atau situasi itu sendiri.

b. Tujuan Teknik *Reframing*

Reframing memiliki banyak tujuan untuk dapat mengubah seseorang menjadi lebih baik. Menurut Cormier William H & Sherilyn, (1991) fokus dari strategi *reframing* terletak pada alasan yang salah dan keyakinan serta kesimpulan yang tidak logis. Tujuannya adalah mengubah keyakinan irasional atau pernyataan diri negatif. *Reframing* bertujuan untuk dapat membedakan dan mengenali antara keyakinan irasional dengan keyakinan rasional atau pernyataan diri positif. Senadaya yang dikatakan oleh Corey & Erford (2017) bahwa untuk membantu klien melihat situasinya dari sudut pandang lain, yang membuatnya tampak tidak terlalu problematik dan lebih normal, dan dengan demikian lebih terbuka terhadap solusi (Firman Wahyudi, 2020).

Tujuan dari teknik *reframing* menurut Nasutions (2024) yaitu 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 melihat situasi yang bermasalah dari sudut pandang yang berbeda, sehingga akan lebih terbuka terhadap solusi (Ma'rifatunnisa, 2023). Tujuan dari pendekatan yang dikenal sebagai "*Reframing*" adalah untuk merasionalisasi dan mengatur isi emosional pemikiran seseorang guna memfasilitasi pemahaman

berbagai perspektif terhadap konsepsi kognitif dan konsep diri sendiri dalam berbagai konteks. Metode ini menyajikan gagasan bahwa prinsip-prinsip yang mengatur interaksi antara ide dan emosi di dalam jiwa mengatur perilaku manusia. Sehingga, *Reframing* bertujuan untuk memberikan klien pandangan baru terhadap situasi yang ada, yang tampak lebih mudah dan lebih normal, sehingga membuat mereka lebih reseptif terhadap solusi. Pembiasaan ulang berguna untuk masalah intrapersonal dan interpersonal karena membantu klien beralih dari menyalahkan orang lain menjadi lebih menerima akuntabilitas atas tindakan mereka sendiri (Ferdina Nur, 2019).

c. Langkah- Langkah Teknik *Reframing*

Menurut Agung (2023) langkah-langkah dalam strategi *reframing* yang menjelaskan tujuan konseling dan memberitahukan siswa gambaran singkat prosedur yang akan diuraikan sebagai berikut:

- 1) Identifikasi persepsi dan perasaan konseli dalam situasi masalah: membantu siswa mendeskripsikan pikiran- pikiran dalam situasi masalah yang menyebabkan rasa takut itu muncul,
- 2) Menguraikan peran dan fitur- fitur persepsi terpilih: guru bimbingan dan konseling meminta siswa untuk memerankan kembali situasi saat merasa takut.

- 3) Identifikasi persepsi alternatif: guru bimbingan dan konseling menginstruksikan siswa untuk mengidentifikasi gambaran lain yang lebih positif dari situasi takut.
- 4) Modifikasi dan persepsi dalam situasi masalah: siswa mempraktekkan persepsi baru yang lebih positif dengan teknik *imagery* atau *role play*. Pada Langkah ini dibutuhkan pengulangan beberapa kali,
- 5) Pekerjaan rumah dan penyelesaian: guru bimbingan dan konseling mendorong siswa untuk berlatih memodifikasi persepsi baru yang lebih positif dalam situasi masalah sebenarnya.

f. Jenis Teknik *Reframing*

Menurut Megaton & Tarmizi (2022) jenis teknik *reframing* dibedakan menjadi dua macam yaitu:

- 1) *Meaning reframing* adalah mengubah cara pandang dengan cara makna atau arti lain. *Meaning Reframing* (susunan makna) adalah suatu penekanan pada sebuah proses untuk memberikan istilah baru perilaku tertentu yang kemudian diikuti dengan perubahan makna. Ada cara untuk memandang sebuah persoalan dari perspektif yang berbeda yaitu dengan “mencari arti lain” dari sebuah perilaku yang sebelumnya dianggap buruk. Melalui *meaning reframing* ini seseorang yang mendapatkan musibah yang tragis, maka ia mampu memaknai apa yang terjadi secara

positif sehingga tetap merasa bahagia.

2) *Context reframing* merupakan mengubah cara pandang secara kontekstual dengan menunjukkan berbagai keuntungan dibalik peristiwa itu. *Context Reframing* (susunan konteks) adalah suatu penekanan pada sebuah proses yang memberikan kemampuan individu untuk melihat perilaku sebagai sesuatu yang dapat diterima atau diinginkan dalam satu situasi, tetapi tidak pada situasi lain. Konteks itu tidak menjabarkan apa, siapa, di mana, dan bagaimana persisnya suatu kejadian. Konteks tertentu akan menentukan suatu tindakan itu boleh atau tidak boleh, baik buruk, pantas dan tidak pantas. *Context Reframing* didasarkan pada asumsi bahwa semua perilaku berguna, namun tidak pada semua konteks atau kondisi (Virgiawan & Dra. Titin, 2021).

3. *Impulsive Buying*

a. Pengertian *Impulsive Buying*

Menurut Kurniawan (2021) dalam Syafitri, N.A (2023) belanja impulsif adalah perilaku konsumen yang tidak terduga ketika berbelanja, dimana konsumen sendiri tidak berpikir untuk membeli produk baru konsumen cenderung langsung membeli karena tertarik pada suatu produk tertentu pada saat itu. *Impulsive buying* didefinisikan sebagai tindakan membeli yang sebelumnya tidak diakui secara sadar sebagai hasil dari suatu pertimbangan atau niat membeli yang terbentuk sebelum memasuki toko. Hal ini sejalan

dengan pendapat Rohimah (2024) bahwa *impulsive buying* dapat diartikan sebagai pembelian barang secara spontan atau pembelian yang tidak direncanakan.

Pembelian impulsif (*impulsive buying*) sebagai pembelian yang tidak rasional dan pembelian yang cepat serta tidak direncanakan, diikuti dengan adanya konflik pikiran dan dorongan emosional. Dorongan emosional tersebut terkait dengan adanya perasaan yang mendalam yang ditunjukkan dengan melakukan pembelian karena adanya dorongan untuk membeli suatu produk dengan segera, mengabaikan konsekuensi negatif, merasakan kepuasan dan mengalami konflik. Solomon & Rabolt (2009), menyatakan bahwa pembelian impulsif (*impulsive buying*) adalah suatu kondisi yang terjadi ketika individu mengalami perasaan terdesak secara tiba-tiba yang tidak dapat dilawan. Kecenderungan untuk membeli secara spontan ini umumnya dapat menghasilkan pembelian ketika konsumen percaya bahwa tindakan tersebut adalah hal yang wajar (Harahap et al., 2022).

Pembelian impulsif didasarkan pada pengambilan keputusan yang cepat, dan perasaan ingin memiliki dengan segera (Arifianti, 2020). Hal ini sejalan dengan pendapat Rizqiyah (2023) yang mengemukakan bahwa *impulsive buying* diartikan sebagai pembelian tidak terencana yang terjadi secara spontan karena munculnya dorongan yang kuat untuk segera membeli suatu barang

dan juga adanya perasaan positif yang kuat mengenai suatu produk, sehingga pembelian berdasarkan impulsif tersebut cenderung terjadi dengan adanya perhatian dan mengabaikan konsekuensi negatif. Menurut Fitriani (2024) keputusan *impulsive buying* ialah tindakan spontan yang dilakukan pembeli ketika melihat promosi di web, dan dapat dipicu oleh banyak hal, seperti produk yang menarik, potongan harga atau produk baru. Hal ini sejalan dengan pendapat Zafar (2020) yang mengemukakan bahwa *impulsive buying* juga seringkali dikaitkan dengan kepuasan hedonis, di mana individu cenderung membeli barang-barang yang memberikan kesenangan dan kepuasan instan (Andre Yulianto, 2020).

b. Indikator *Impulsive Buying*

Menurut Rook dan Fisher (2023) adapun indikator yang mempengaruhi *impulsive buying* adalah sebagai berikut:

- 1) Spontanitas, merupakan suatu kegiatan belanja yang tidak direncanakan atau tidak diharapkan justru hal tersebut memberikan motivasi atau dorongan kepada konsumen untuk melakukan pembelian saat itu juga.
- 2) Kekuatan, paksaan dan intensitas, merupakan faktor motivasi yang mendorong konsumen untuk mengabaikan pertimbangan lain demi melakukan pembelian impulsif.
- 3) Stimulasi atau Gairah, merupakan bentuk desakan yang tiba-tiba muncul dalam diri konsumen untuk segera melakukan

pembelian, seringkali dipicu oleh emosi yang kuat dan menggetarkan yang mendorong mereka untuk melakukan pembelian (Waluyo & Yulfan,2022).

Sehingga, dari penjelasan Indikator-indikator diatas maka dapat berdampak negatif pada kesehatan finansial, seperti membuat diri sendiri semakin boros dan menumpuk barang tidak terpakai di rumah. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan mengantisipasi perilaku belanja impulsif untuk menghindari konsekuensi negatifnya. Faktor- faktor Perilaku *Impulsive Buying*

- c. Perilaku *impulsive buying* bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya faktor- faktor yang dapat memberikan adanya pengaruh- pengaruh pada pembelian impulsif antara lain faktor internal an faktor eksternal (Surveyandini, 2021), sebagai berikut:
- 1) Faktor internal yaitu faktor dari dalam diri yang rendah, jenis kelamin,usia, dan hedonisme.
 - 2) Faktor eksternal mencakup potongan harga, promosi produk, dan kumpulan pertemanan.

Dilihat dari faktor-faktor perilaku *impulsive buying* maka perilakumembeli produk tanpa berpikir panjang, biasanya karena pengaruh strategipemasaran, faktor kepribadian, faktor jenis produk, faktor geografis dan budaya, serta faktor internal seperti kecenderungan pembelian impulsif dankondisi psikologis. Dampak negatif dari perilaku *impulsive buying* meliputi:

- 1) Pemborosan: Kebiasaan membeli produk berdasarkan keinginan sesaat tanpa mempertimbangkan kebutuhan dapat mengakibatkan pemborosan dan meningkatkan utang konsumtif.
- 2) Keterlambatan Aliran Kas: Dampak lain dari *impulsive buying* adalah keterlambatan aliran kas, karena pengeluaran yang tidak direncanakan dapat mengganggu aliran kas dan meningkatkan resiko keuangan
- 3) Kesulitan Keuangan: Perilaku *impulsive buying* dapat menyebabkan kesulitan keuangan, seperti meningkatnya utang dan keterlambatan pembayaran, yang dapat berdampak pada kualitas hidup
- 4) Kesadaran Keuangan: *Impulsive buying* dapat mengurangi kesadaran keuangan, karena kebiasaan membeli produk berdasarkan keinginan sesaat tanpa mempertimbangkan kebutuhan dapat mengurangi kesadaran akan pengeluaran dan meningkatkan resiko keuangan.
- 5) Kesulitan dalam Pengelolaan Keuangan: Perilaku *impulsive buying* dapat menyebabkan kesulitan dalam pengelolaan keuangan, seperti meningkatnya pengeluaran yang tidak direncanakan dan keterlambatan pembayaran, yang dapat berdampak pada kualitas hidup Dalam sintesis, perilaku *impulsive buying* memiliki dampak negatif yang signifikan pada kesehatan finansial dan kualitas hidup. Oleh karena itu, penting

untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi perilaku *impulsive buying* dan mengantisipasi konsekuensi negatifnya dengan mengatur pengeluaran dan mempertimbangkan kebutuhan sebelum membeli produk.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan perilaku pembelian impulsif yaitu tidak terbiasa dengan tata ruang toko, berada di bawah tekanan waktu, individu teringat untuk membeli sesuatu dengan melihat produk tersebut pada rak toko, serta pengalaman berbelanja merupakan efek dari perpaduan antara faktor-faktor di tempat belanja, dan keadaan emosi, baik motivasi serta trait konsumen. Di samping itu ada tiga karakteristik yang mempengaruhi proses pembelian impulsif yaitu karakteristik produk, karakteristik pemasaran, dan karakteristik konsumen (Merdin Uygur, 2019).

d. Tipe- tipe dari *Impulsive Buying*

Adapun tipe- tipe dari *impulsive buying* menurut Loudon, Bitta & Stren (2016) menyatakan *impulsive buying* terbagi menjadi 4 tipe di antaranya:

1) *Pure Impulse*

Merupakan pembelian yang berbeda dari kebiasaan belanja normal (*escape buying*).

2) *Suggestion Impulse* Ini terjadi ketika pembeli tidak memiliki

cukup informasi sebelumnya tentang produk baru, pembeli melihat produk baru pertama kalinya dan memvisualisasikan kebutuhannya terhadap produk tersebut

3) *Reminder Impulse* Ini adalah pembelian yang dilakukan oleh pembeli setelah melihat barang tersebut dan kemudian teringat bahwa persediaan telah habis,

4) *Planned Impulse* Pembelian ini dilakukan setelah melihat dan mengetahui keadaan saat penjualan, seperti penjualan produk lain yang memiliki penawaran khusus misalnya diskon, pembagian kupon, dan lain- lain (Novia & Harmon, 2019).

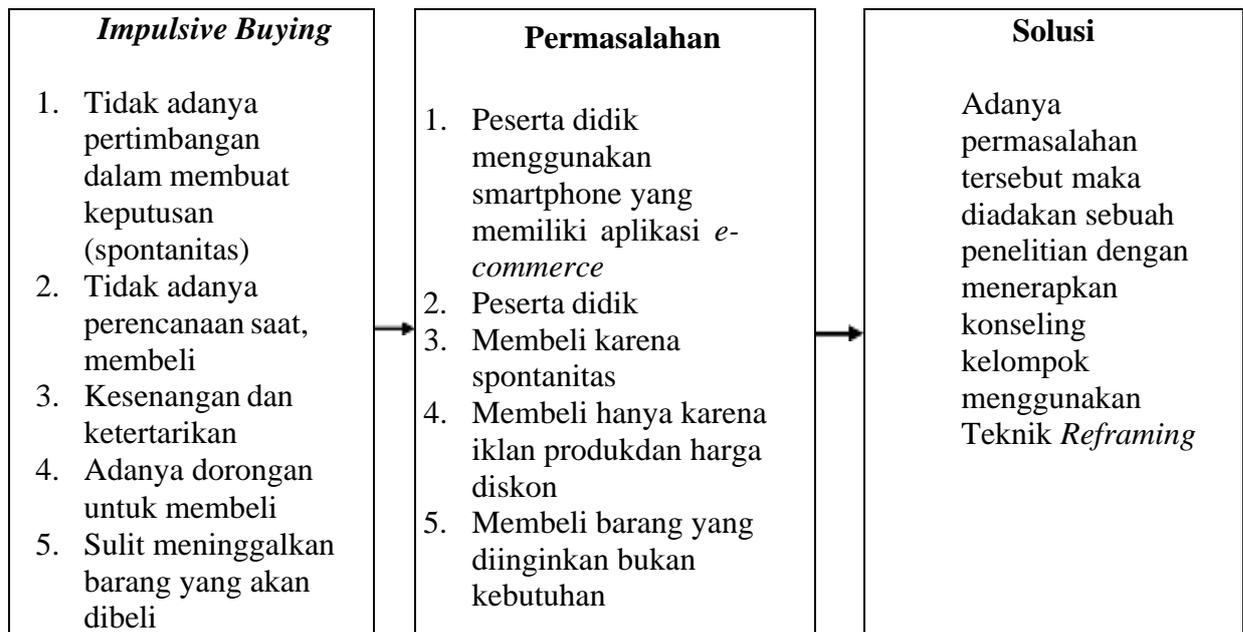
Berdasarkan tipe-tipe dari *impulsive buying* yang sudah di jelaskan di atas maka siswa perlu menerapkan beberapa hal untuk membatasi diri dari sifat *impulsive buying*. Karena, perilaku *impulsive buying* dapat diatasi dengan mengatur pengeluaran, menggunakan teknologi, mengembangkan keterampilan pengelolaan stres, menggunakan strategi pembelian, mengembangkan keterampilan pengelolaan waktu, menggunakan aplikasi pembantu mengurangi pengaruh iklan, dan mengembangkan keterampilan pengelolaan stres.

B. Kerangka Berpikir

Impulsive buying (pembelian impulsif) merupakan pembelian suatu barang yang tidak rasional dan biasanya dilakukan tanpa perencanaan (Giswananda & Mastuti, 2024). *Impulsive buying* sendiri diketahui dialami

sebagian besar oleh remaja yang menghabiskan uangnya untuk menunjang penampilan. Pembelian impulsif dapat dilihat pada produk- produk seperti makanan, pakaian, ponsel, dan aksesoris lainnya. Pernyataan tersebut juga didukung oleh (Muratore, 2017) yang menyatakan bahwa pembelian secara impulsif yang dilakukan oleh remaja cenderung memiliki sensitivitas terhadap prestis, kepekaan terhadap harga skema kualitas harga, kerawanan potongan harga, dan kesadaran diri daripada remaja yang tidak melakukan pembelian secara impulsif. Dampak negatif dari *impulsive buying*, yaitu banyaknya barang yang tidak terpakai, penyesalan, menambahnya hutang serta uang yang cepat habis untuk barang yang tidak perlu.

Layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* memiliki tujuan membantu klien melihat situasinya dari sudut pandang lain, yang membuatnya tampak tidak terlalu problematik dan lebih normal, dengan demikian lebih terbuka terhadap solusi. Jika penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* berhasil, maka ditandai dengan penurunan terhadap perilaku *impulsive buying* yang ditandai dengan perubahan pola pikir yang semula irasional menjadi rasional. Contohnya yaitu individu sebelum membeli suatu barang akan berpikir manfaat, akibat dan dampaknya terlebih dahulu. Gambar kerangka berpikir pada penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah proposisi atau pernyataan yang dikemukakan dalam sebuah penelitian untuk menguji atau menyelidiki hubungan antara variabel atau fenomena yang sedang diteliti. Hipotesis penelitian berfungsi sebagai dugaan atau asumsi awal yang harus diuji melalui pengumpulan dan analisis data dalam rangka mencapai pemahaman yang lebih baik tentang subjek penelitian. Dari permasalahan yang ada, peneliti dapat memberikan hipotesis yakni: ada keefektifan konseling kelompok teknik *reframing* dalam menurunkan perilaku *impulsive buying* pada siswa kelas XI AKL SMK Negeri 5 Madiun