

Penerapan Konseling Kelompok Teknik *Reframing* untuk Menurunkan Perilaku *Toxic friendship* pada Siswa Sma Negeri 3 Makassar

Ummul Yakin

Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Email: ummulnawir@gmail.com

Info Artikel

Accepted:
April 2024
Published:
Juni 2024

Abstract

This study aims to determine 1) The level of Toxic friendship behavior among students of SMA Negeri 3 Makassar, 2) The implementation of the Reframing Technique among students of SMA Negeri 3 Makassar, 3) Whether the Reframing Technique can reduce Toxic friendship among students of SMA Negeri 3 Makassar. The experimental design used is a true experimental design. The research results show that: 1) The level of toxic friendship among students in the pretest phase was in the high category for both the experimental and control groups, while in the posttest phase, the level of toxic friendship among students in the experimental group decreased to a medium level, whereas the control group remained in the high category, 2) The implementation of group guidance using the reframing technique was conducted in one treatment session with two meetings, 3) The use of group counseling with the reframing technique significantly affects the reduction of toxic friendship among students of SMA Negeri 3 Makassar.

Keywords: *group counselling; technique reframing; toxic friendship.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) Gambaran tingkat perilaku *Toxic friendship* pada siswa SMA Negeri 3 Makassar, 2) Pelaksanaan Teknik *Reframing* pada siswa SMA Negeri 3 Makassar, 3) Apakah teknik *Reframing* dapat menurunkan *Toxic friendship* pada siswa SMA Negeri 3 Makassar. Desain eksperimen yang digunakan adalah true experimental design. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Tingkat *toxic friendship* siswa pada saat pretest berada pada tingkat kategori tinggi pada kelompok eksperimen dan kontrol, sedangkan pada posttest tingkat *toxic friendship* siswa di kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat *toxic friendship* menjadi sedang sedangkan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori tinggi, 2) Pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *reframing* dilaksanakan sebanyak 1 kali pemberian treatment dengan 2 kali pertemuan, 3) Penggunaan konseling kelompok teknik *reframing* berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan *toxic friendship* siswa SMA Negeri 3 Makassar.

Kata kunci: *konseling kelompok; teknik reframing; toxic friendship.*

PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 3 Makassar pada tanggal 7 Februari 2023 dengan melakukan wawancara pada Guru Bimbingan Dan Konseling dan didapatkan bahwa siswa yang paling banyak terindikasi *toxic friendship* adalah siswa kelas XI, kelompok pertemanan siswa kelas XI sama seperti remaja pada umumnya namun di dalam circle pertemanan tersebut terjadinya saling mengadudomba, hingga terjadi permasalahan yang lebih besar di dalam kelompok pertemanan tersebut. Hal-hal yang terjadi tersebut menimbulkan permasalahan pada siswa yang bersangkutan dan juga pada teman-temannya di dalam kelas karena berdampak pada kondisi di dalam kelas yang menjadi tidak bersahabat sehingga siswa menjadi tidak fokus belajar.

Siswa kelas XI sebagai siswa yang paling banyak berperilaku *toxic friendship* tersebut sesuai dengan pendapat Hurlock (2018) bahwasanya remaja pada usia 15-17 rentan terlibat konflik dengan dirinya sendiri maupun dengan teman sebaya hal itulah yang menjadikan peneliti memilih kelas XI sebagai sasaran penelitian selain karena siswa kelas XI dinilai sebagai siswa yang telah mampu beradaptasi dengan lingkungan sekolah dibandingkan dengan

kelas X dan siswa kelas XI belum disibukkan dengan persiapan ujian sekolah seperti siswa kelas XII. Berdasarkan analisis masalah yang dilakukan di sekolah dapat disimpulkan bahwasanya siswa mengalami Distorsi Kognitif, yaitu all or nothing. Apabila dikaitkan pengertian distorsi kognitif all or nothing dengan kondisi real yang didapatkan dari hasil wawancara terhadap siswa SMA Negeri 3 Makassar, membuktikan bahwa siswa mengalami distorsi kognitif all or nothing yaitu berperilaku toxic dengan aspek-aspek sebagai berikut : a) Too perfectionist, atau terlalu perfeksionis. Sifat terlalu perfeksionis adalah sifat yang ditandai dengan berusaha mejadi terlalu sempurna dalam melakukan sesuatu, terlalu perfeksionis dikatakan sebagai perilaku yang berlebihan. b) Thanos sindrom, atau sindrom thanos sebutan untuk orang yang berpikir bahwa dirinya selalu benar dibandingkan orang lain. c) Selfish, atau egois adalah sifat seseorang yang cenderung lebih memprioritaskan keinginan sendiri di atas keinginan orang lain dengan cara yang merugikan orang lain. Boland, Gilliard, dan Heflick (2021).

Teknik *reframing* merupakan salah satu teknik dari pendekatan kognitif yang bertujuan untuk membantu konseli melihat situasinya dari sudut pandang lain, yang membuatnya tampak tidak terlalu

problematic dan lebih normal, dan dengan demikian lebih terbuka terhadap solusi (Fajriani, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adianti (2017) didapatkan hasil penelitian bahwa pelaksanaan konseling model terapi kognitif perilaku memberikan informasi bahwa distorsi kognitif yang dimiliki subjek penelitian merupakan distorsi kognitif, penggunaan teknik *reframing* pada pelaksanaan konseling model terapi kognitif perilaku terhadap subjek penelitian telah memberikan perubahan pola pikir. Perubahan pola pikir tersebut secara tidak langsung memberikan perubahan perilaku juga pada perilaku subjek penelitian.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian jenis kuantitatif. Penelitian yang digunakan disini adalah *True Experimental Desings*, yang akan mengkaji Teknik *Reframing* untuk menurunkan perilaku *toxic friendship*. Desain Experimen yang digunakan adalah Pretest-Posttest Control Group Desings.

Populasi pada penelitian ini mencakup kelas XI MIPA 1, XI MIPA 2, XI MIPA 3, XI MIPA 4, dan XI MIPA 5, XI MIPA 6, XI MIPA 7, XI MIPA 8, XI MIPA 9, dan XI MIPA 10 di SMA Negeri 3 Makassar tahun ajaran 2022/2023. Yang

terdiri dari siswa yang teridentifikasi memiliki perilaku *toxic friendship* berjumlah 50 siswa. Dan peneliti menetapkan 11 orang pada setiap kelompok penelitian sehingga jumlah sampel keseluruhan adalah 22 orang. Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *proportional random sampling*, dimana dalam pengambilan sampel dari jumlah populasi dilakukan secara proporsional dan berimbang, terhadap kelas-kelas yang memiliki *toxic friendship*.

Jumlah sampel dalam penelitian ini diambil dari jumlah populasi sebanyak 50 orang yang terdiri dari 10 kelas instrumen yang digunakan sebagai panduan melakukan penelitian *toxic friendship* pada siswa SMA Negeri 3 Makassar. Angket berisi butir-butir pernyataan atau pertanyaan yang diberikan kepada responden untuk mendapatkan jawaban guna mengetahui *toxic friendship* pada siswa SMA Negeri 3 Makassar dan angket yang digunakan untuk mengumpulkan data siswa berupa angket tertutup dengan skala Likert.

Dalam penelitian ini ada tiga tahap yaitu persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian dan penyusunan hasil penelitian. Dan data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan teknik *statistic deskriptif* Analisis deskriptif data menggunakan

perhitungan statistik dengan bantuan program SPSS (*Statistic Product and Service Solution*) versi 25.0 for Windows. dan *statistic infrensial parametric* yang menggunakan Uji T *test* sebagai pengujian hipotesis. Rumus yang digunakan untuk menghitung persentase adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum x}{SMI} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase (%)

$\sum x$: Total Skor

SMI : Skor Maksimal Ideal

(Sumber: Tegeh, Jampel, & Pudjawan, 2014)

Adapun gambaran umum tentang tingkat *toxic friendship* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan pengukuran variable *toxic friendship* skala yang terdiri dari 30 item pertanyaan, sehingga dapat diperoleh skor ideal tertinggi yaitu 150 ($30 \times 4 = 150$) kemudian dikurangkan dengan skor ideal terendah yaitu 26 ($26 \times 1 = 26$), selanjutnya dibagi menjadi 5 kelas interval ($124 : 5 = 24$). Adapun interval tingkat *toxic friendship* siswa sebagai berikut:

Tabel 1. Konversi Tingkat Pencapaian dengan Skala 5

Interval	Kategori	Interval
126-150	Sangat Tinggi	126-150
101-125	Tinggi	101-125
76-100	Sedang	76-100
51-75	Rendah	51-75
26-50	Sangat Rendah	26-50

HASIL DAN PEMBAHASAN

Toxic friendship peserta didik SMA Negeri 3 Makassar sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik *reframing*, ialah sebanyak 11 siswa (100%) atau berada pada interval 101-125 yang berarti masuk kategori tinggi. Adapun terkait nilai rata-rata yang diperoleh yaitu 104 dimana nilai rata-rata tersebut berada pada interval 101-125 yang berarti masuk dalam kategori tinggi.

Setelah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *reframing* pada kelompok eksperimen menunjukkan penurunan, dimana pada kategori tinggi sebanyak 4 siswa (36%) dan pada kategori sedang sebanyak 7 siswa (64%). Sedangkan nilai rata-rata yang diperoleh 100,3 dimana berada pada interval 76-100 yang berarti masuk pada kategori sedang.

Tingkat *Toxic friendship* peserta didik SMA Negeri 3 Makassar pada kelompok kontrol untuk pretest tidak ada responden yang berada dalam kategori sangat tinggi, rendah dan sangat rendah, namun pada kategori tinggi sebanyak 8 siswa (73%) atau berada pada interval 101-125, sedangkan pada kategori sedang sebanyak 3 siswa (27%) atau berada pada interval 76-100. Adapun terkait dengan nilai rata-rata yang diperoleh yaitu 107 dimana nilai rata-rata tersebut berada pada

interval 101-125 yang berarti masuk kategori tinggi.

Pada saat posttest responden pada kelompok kontrol berada pada kategori tinggi sebanyak 11 siswa (100%) dengan nilai rata-rata yang diperoleh yaitu 109 dimana nilai tersebut berada pada interval 101-125 yang masuk kategori tinggi, maka dapat dikatakan bahwa tidak ada perubahan yang terjadi pada kelompok kontrol.

Peneliti memberikan arahan dalam pengisian angket yang telah dibagikan kepada para siswa. Angket yang diberikan bertujuan untuk mengetahui siswa yang mengalami *toxic friendship*. Siswa diberi kesempatan untuk mengisi angket skala *toxic friendship* selama 15 menit. Setelah pengisian angket, siswa mengumpulkan angket dan diarahkan kembali ke kelas masing-masing. Pemberian angket tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat perilaku *toxic friendship* pada siswa sebelum diberikan perlakuan berupa Teknik *reframing*.

Tahap pembentukan kelompok ini dilakukan untuk membentuk dua kelompok penelitian yaitu 11 siswa pada kelompok eksperimen dan 11 siswa pada kelompok kontrol. Pada tahap ini pertama-tama peneliti berkenalan dengan peserta didik yang menjadi subjek dalam penelitian, kemudian menyampaikan maksud dan tujuan dari pertemuan pertama ini dan

memberikan penjelasan mengenai konseling kelompok yang merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah.

Peserta didik yang menjadi sampel dalam penelitian ini kemudian dikumpulkan serta dikotrak dalam mengikuti semua rangkaian konseling kelompok dengan teknik *reframing*. Dan diinformasikan juga untuk kelompok eksperimen akan mengikuti 5 sampai 6 kali pertemuan untuk dilaksanakan treatment perlakuan Teknik *reframing* sedangkan untuk kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan dalam artian tidak mengikuti pertemuan selanjutnya.

Pertemuan pertama dilakukan pertama-tama Peneliti membuka kegiatan dengan salam dan doa, setelah itu dilanjutkan dengan perkenalan, masuk pada tahap peralihan Peneliti menanyakan kembali kesiapan para anggota kelompok untuk memasuki tahap kegiatan inti dan menjelaskan topik masalah yang akan dibahas yakni mengenai “too perfectionist atau terlalu sempurna”. masuk pada tahap inti Peneliti menjelaskan rasional strategi *reframing*, tujuan dan tahap yang dilakukan, Identifikasi persepsi dan perasaan konseli dalam situasi masalah, Mengenang kembali secara sengaja persepsi yang menimbulkan masalah, Identifikasi persepsi alternative, Modifikasi

persepsi dalam situasi masalah.

Pertemuan kedua dilakukan untuk mengecek kembali tugas rumah yang telah diberikan pada pertemuan selanjutnya yakni memeriksa apakah para anggota kelompok telah mempraktekkan alternative persepsi yang telah mereka pilih untuk menggantikan persepsi too perfectsionist dan apakah dengan mempraktekkan hal tersebut mampu memodifikasi persepsi dan perasaan too perfectsionis yang mereka miliki sebelumnya,

Pertemuan ketiga dilakukan pertama-tama Peneliti membuka kegiatan dengan salam dan doa, setelah itu dilanjutkan dengan perkenalan, masuk pada tahap peralihan Peneliti menanyakan kembali kesiapan para anggota kelompok untuk memasuki tahap kegiatan inti dan menjelaskan topik masalah yang akan dibahas yakni mengenai “selalu merasa paling benar”, masuk pada tahap inti Peneliti menjelaskan rasional strategi *reframing*, tujuan dan tahap yang dilakukan, Identifikasi persepsi dan perasaan konseli dalam situasi masalah, Mengenang kembali secara sengaja persepsi yang menimbulkan masalah, Identifikasi persepsi alternative, Modifikasi persepsi dalam situasi masalah.

Pertemuan keempat dilakukan untuk mengecek kembali tugas rumah yang telah diberikan pada pertemuan selanjutnya

yakni memeriksa apakah para anggota kelompok telah mempraktekkan alternative persepsi yang telah mereka pilih untuk menggantikan persepsi sebelumnya.

Pertemuan kelima dilakukan pertama-tama Peneliti membuka kegiatan dengan salam dan doa, setelah itu dilanjutkan dengan perkenalan, masuk pada tahap peralihan Peneliti menanyakan kembali kesiapan para anggota kelompok untuk memasuki tahap kegiatan inti dan menjelaskan topik masalah yang akan dibahas yakni mengenai “selfish atau egois”, masuk pada tahap inti Peneliti menjelaskan rasional strategi *reframing*, tujuan dan tahap yang dilakukan, Identifikasi persepsi dan perasaan konseli dalam situasi masalah, Mengenang kembali secara sengaja persepsi yang menimbulkan masalah, Identifikasi persepsi alternative, Modifikasi persepsi dalam situasi masalah.

Pertemuan keenam dilakukan untuk mengecek kembali tugas rumah yang telah diberikan pada pertemuan selanjutnya yakni memeriksa apakah para anggota kelompok telah mempraktekkan alternative persepsi yang telah mereka pilih untuk menggantikan persepsi sebelumnya.

Penelitian yang dilakukan dengan menerapkan teknik *reframing* pada kelompok eksperimen dalam menurunkan *toxic friendship* pada siswa SMA Negeri 3 Makassar, diperoleh hasil skala *toxic*

friendship kelompok eksperimen setelah pemberian teknik *reframing*, Hal ini dilihat dari perbandingan skala *toxic friendship* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Too perfectionis atau terlalu sempurna dapat diminimalisir karena persepsi siswa tentang dirinya harus melakukan sesuatu dengan terlalu sempurna telah digantikan dengan persepsi bahwasannya lebih baik jika menetapkan tujuan yang realistis, lebih focus pada proses, menerima kekurangan diri sendiri dan berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain. sehingga persepsi *too perfectionis* yang dimiliki sebelumnya menjadi lebih berkurang dengan siswa berlatih mengganti persepsi yang mereka miliki sebelumnya dengan persepsi yang baru, dan jika persepsi mereka terhadap diri mereka sendiri dapat diminimalisir maka siswa mampu mempertahankan pikiran, emosi dan perilaku dalam bertindak kepada orang lain di sekitar mereka.

Begitupun dengan aspek kedua dari *toxic friendship* yaitu “*thanos sindrom*” atau merasa dirinya paling benar pada akhirnya dapat diminimalisir atau diturunkan karena dalam teknik *reframing* siswa dibantu untuk melihat situasi dalam sudut pandang yang berbeda, siswa melihat melihat dirinya sebagai orang yang paling benar dalam melakukan sesuatu diantara teman-

temannya maka dengan Teknik *reframing* pikiran siswa tersebut direkonstruksi dengan cara melihat situasi yang dia alami dari sudut pandang lain dengan cara melihat dan menilai sendiri perilaku *thanos sindrom* yang diperankan oleh orang lain, sehingga dari situ siswa mampu merekonstruksi ulang pikiran bahwa dirinya paling benar itu selama ini salah dan mengganti sifat tersebut dengan mencoba mendengarkan pendapat orang lain.

Selfish atau egois juga pada akhirnya dapat diminimalisir karena siswa mampu memodifikasi persepsi mereka dari yang pada awalnya berpikir bahwa sifat egois dan hanya mementingkan diri sendiri itu baik bagi dirinya dan itu dapat menjadi tameng untuk tidak dilukai lagi oleh orang lain karena jika mementingkan orang lain terkadang orang tersebut membuat dirinya kecewa dan terluka, kemudian persepsi tersebut diganti dengan berpikir bahwa focus terhadap proses bukan pada balasan apa nanti yang akan diterima dari orang lain, berempati kepada orang lain, membantu orang lain jika mereka meminta bantuan, mendengarkan pendapat orang lain dan menghargai orang lain

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, Pemberian pelaksanaan konseling kelompok teknik *reframing* pada

kelompok eksperimen sesuai dengan prosedur yang sudah disusun oleh peneliti ialah sebanyak 6 kali pertemuan treatment yaitu Treatment hari pertama 1 bertujuan untuk menurunkan persepsi too perfectionist, ke-2 untuk mengecek kembali tugas rumah, Treatment hari ke-3 untuk menurunkan persepsi “selalu merasa benar” kemudian hari ke-4 melakukan pengecekan kembali pada pekerjaan rumah, hari ke-5 untuk menurunkan persepsi selfish atau egois, dan pertemuan ke-6 dilakukan pengecekan pada pekerjaan rumah. Dan Konseling kelompok teknik *reframing* berpengaruh secara signifikan untuk Menurunkan perilaku *toxic friendship* siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah & Ulum. N. (2002). *Hubungan Toxic Relationship Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja (Di Pondok Pesantren Mathlabul Ulum Desa Jambu Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep)*. Itskes Insan Cendekia Medika Jombang.
- Adianti, D. (2017). Pelaksanaan Konseling Model Terapi Kognitif Perilaku Dalam Kasus Hambatan Perilaku Asertif Dua Subjek Di Panti Asuhan Dorkas. *Psiko Edukasi*, 15(2), 75-87.
- Afrina, Jandri Dkk. 2020. Layanan Konseling Kelompok Dengan Model Modeling Simbolik Sebagai Upaya Peningkatan Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Kluet Utara. *Journal Of Physics A: Mathematical And Theoretical*. Vol 4. No 8.
- Amalia. S. & Janah. (2020). *Pesan Toxic friendship Dalam Film Animasi D3 (Analisis Isi Pada Film Raiph Breaks The Internet: Wreck-It Raiph 2)*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Asmani, J. Makmur. (2010). *Panduan Efektif Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Yogyakarta: Diva Press.
- Carolina.V.R., Ropa., Bisik. S. L. 2021. Peran Bidang Layanan Sosial Terhadap Peningkatan Kemampuan Dalam Membangun Pertemanan Siswa Di SMPN 15 Kota Kupang. *Jurnal Deo Muri*. Vol 1, No 1.
- Dariyo. A. (2004). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Ghalia Indonesia.
- Degges-White, S., & Van Tieghem, J. P. (2015). *Toxic friendships: Knowing the Rules and Dealing with the Friends who Break Them*. Rowman & Littlefield.
- Erford & Bradley. T. (2004). *Profesional School Counseling A Handbook Of Theories, Progrmas Dan Practies*. Texas Pro-Ed.
- Bashar, K., Dismawati, D., Sartika, S., Annisa, N., & Yuniar, Y. (2019). Upaya Penegakan Hukum Terhadap Tindak Kecurangan Pemilu Serentak Tahun 2019 di Kelurahan Pandang Kota Makassar. *Jurnal PENA: Penelitian dan Penalaran*, 6(2), 126-136.
- Fatmawaty. R. (2017). Memahami Psikolgi Remaja. Reformasi: *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*. Vol 6. No 2.
- Fawri, A., Karneli, Y., & Prayitno, P. (2021). Human Characteristics And Counseling: Array. *Literasi Nusantara*, 1(2), 102-110.
- Fiah. R.E & Anggralisa. I. (2015). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Kesulitan Komunikasi Interpersonal Peserta

- Didik Kelas X MAN Krui Lampung Barat. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. Vol 2. No 2.
- George, R.L. & Cristiani, T.S. (1990). *Counseling Theory And Practice. 3rd Ed.* New Jersey: Prentice Hall.
- Gilliard, Boland, Heflick. (2021). *The Little Book About Toxic Friends How To Recognize a Toxic friendship.* Xlibris US.
- Greenberg, M. (2015). The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them. *Psychology Today online.*
- Gruder, J.A. Mc. (2018). *Cutting Your Losses From A Bad Or Toxic Relationship.* Bloomington: Xlibris Crop, 752.
- Tegeh, I. M., Jampel, I. N., Pudjawan, K. (2014). *Model Penelitian Pengembangan.* Graha Ilmu: Yogyakarta.