

**PENERAPAN TEKNIK *REFRAMING* UNTUK MENGURANGI RASA RENDAH DIRI SISWA DI SMA NEGERI 1 PATAMPANUA**

**KABUPATEN PINRANG**

**S K R I P S I**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Memperoleh

Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)

**Oleh**

**MISNAWATI**

**094404034**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2013**

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

**PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**

Jalan : Tamalate 1 Tidung Makassar Kode Pos 90222

Telepon (0411) 884457 Fax. (0411) 883076

Laman : www.unm.ac.id

# PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : Penerapan Teknik *Reframing* Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa di SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang

# Atas nama:

Nama : MISNAWATI

Nim : 094 404 034

Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diteliti, naskah skripsi ini telah memenuhi syarat untuk diujikan.

Makassar, Juli 2013

Disetujui Oleh:

Komisi Pembimbing

**Pembimbing I** **Pembimbing II**

**Dra. Hj.Nurbaya Kaco,M.Si Drs. H. Muhammad Ibrahim,M.si**

NIP.19480401 198003 2 001 NIP. 19520505 198003 1 008

Disahkan Oleh:

Ketua Jurusan PPB FIP UNM

**Drs. Muhammad Anas Malik, M.Si**

NIP. 19601213 198703 1 005

**MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

“Barang siapa yang bersungguh-sungguh maka pasti akan dia dapat,

barangsiapa yang menanam pasti menuai.”

(Intisari Q.S.41: 46)

*‘‘Tidak ada kesuksesan tanpa usaha, tidak ada usaha tanpa memulai, tidak pernah dimulai tanpa keberanian, tidak ada keberanian tanpa keyakinan, tidak ada keyakinan tanpa ilmu, tidak ada ilmu tanpa belajar, tidak akan pernah mau belajar kalau tidak mau berkorban, tidak ada pengorbanan tanpa cinta,tidak ada cinta tanpa mengenalnya,tidak pernah dikenal tanpa keinginan.(maka inginilah kesuksesan itu)”*

*Sujud syukur kepada Allah SWT dan dengan segenap kerendahan hati kupersembahkan karya ini kepada:*

*kedua orangtuaku, nenek dan kakekku, saudaraku,*

*keluarga besarku, sahabatku, teman-temanku serta semua orang*

*yang menyayangiku, yang senantiasa ada untukku,*

*meyakinkanku bahwa hidup sungguh*

*berarti dan memberi begitu banyak makna.*

*Semoga karya ini dapat menjadi kebanggan bagi mereka.*

*Aamiin . . .*

**PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : MISNAWATI

Nomor Stambuk : 094 404 034

Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : Penerapan Teknik *Reframing* Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa di SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiblakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Makassar, Juli 2013

Yang Membuat Pernyataan

**MISNAWATI**

**ABSTRAK**

**Misnawati, 2013.** Penerapan Teknik *Reframing* untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa di SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang. Skripsi. Dibimbing oleh Dra.Hj.Nurbaya Kaco, M.Si dan Drs. H.Muhammad Ibrahim, M.Si, Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah Penerapan Teknik *Reframing* untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa di SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang . Masalah penelitian ini adalah: (1) Bagaimana gambaran rasa rendah diri siswa sebelum dan setelah diterapkan teknik *reframing* di SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang, (2) Apakah penerapan teknik *reframing* dapat mengurangi rasa rendah diri siswa di SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang . Tujuan penelitian ini yaitu: (1) Untuk mengetahui gambaran rasa rendah diri siswa sebelum dan setelah diterapkan teknik *reframing* di SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang, (2) Untuk mengetahui apakah penerapan teknik *reframing* dapat mengurangi rasa rendah diri siswa di SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang. Penelitian ini menggunakan pendekaan kuantitatif dengan model *Pre-Experimental Design*. Desain Eksperimen yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design.* Sampel penelitian ini adalah 10 orang siswa kelas X tahun ajaran 2012/2013, yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan instrument angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif, analisis non parametrik, yaitu uji *wilcoxon.* Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Rasa rendah dirisiswa di SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang sebelum diterapkan perlakuan teknik *reframing* berada pada kategori “tinggi” dan setelah diterapkan perlakuan dengan teknik *reframing* berkurang atau berada pada kategori “sedang”, (2) Penerapan teknik *reframing* dapat mengurangi rasa rendah diri siswa di SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang.

**PRAKATA**



Tiada untaian kata yang lebih indah untuk peneliti panjatkan selain puji syukur kehadirat Allah SWT yang senantiasa memberikan berkat rahmat dan hidayah-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini berjudul Penerapan Teknik *Reframing* Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Di SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang. Penulisan skripsi ini dimaksudkan sebagai persyaratan dalam penyelesaian studi pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Selama penulisan skripsi ini, peneliti menghadapi berbagai hambatan dan persoalan, dikarenakan waktu, biaya, tenaga serta kemampuan penulis yang sangat terbatas. Namun berkat bimbingan, motivasi, bantuan dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak, segala hambatan dan tantangan yang dihadapi peneliti dapat teratasi. Oleh karena itu, dengan penuh hormat penulis menghaturkan terima kasih kepada Dra. Hj. Nurbaya Kaco, M.Si, dan Drs.H.Muhammad Ibrahim, M.Si masing-masing selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan arahan, petunjuk dan motivasi kepada peneliti mulai dari penyusunan usulan penelitian hingga selesainya skripsi ini.

Selanjutnya ucapan yang sama dihanturkan kepada:

1. Teristimewa buat kedua orang tuaku tercinta, Ayahanda Idrus dan Ibunda Marwati Alham yang telah merawat dan membesarkan penulis dengan susah payah dan ketulusannya mencurahkan cinta, kasih sayang dan perhatiannya disertai dengan iringan do’a sehingga penulis dapat menyelesaikan studinya. Semoga ananda dapat membalas setiap tetes demi tetes keringat yang tercurah demi membimbing ananda menjadi seorang manusia yang berguna .
2. Prof. Dr. H. Arismunandar, M.Pd sebagai Rektor UNM atas segala kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Makassar.
3. Prof. Dr. H. Ismail Tolla, M.Pd. sebagai Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar; Drs. M. Ali Latif Amri, M.Pd sebagai Pembantu dekan I, Drs. Andi Mappincara, M.Pd sebagai pembantu Dekan II dan Drs. Muh. Faisal, M.Pd sebagai pembantu Dekan III.
4. Drs. Muhammad Anas Malik, M.Si, dan Dr. Abdul Saman, M.Si, Kons, masing-masing sebagai Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan atas segala bantuannya dalam administrasi maupun dalam perkuliahan.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Pendidikan, khususnya Jurusan psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah mendidik dan memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis.
6. Muhammad Aris,S.Pd, M.Pd selaku kepala sekolah dan guru-guru serta para staf pegawai SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang yang dengan tulusnya menerima penulis untuk meneliti di sekolah tersebut.
7. Drs. Masry selaku guru pembimbing yang telah membantu penulis selama melakukan penelitian.
8. Kakek H.Yusri Badullah Dg.Sitaba dan Opu Nenek Hj.Bayani Djabir, S.Pd, M.Si yang telah memberikan bantuan moril serta memberikan segenap cinta, kasih sayang dan perhatiannya kepada penulis.
9. Adik-adikku tersayang Usm an Idmar , Kasriadi Idmar dan Abdul Wahab Idmar , serta keluarga besarku terima kasih atas doa, dukungan,senyuman dan semangatnya selama ini.
10. Sahabat setiaku Nur Afni Fadillah sebagai partner ku selama ini .Terima kasih untuk semua kesabaran dan bantuan morilmu selama ini.
11. Sahabat-sahabatku, Mariana, Nur Wafia Nur, Agrianur Rahman, Adityah Sahir, Sumarni, Istnaeni Nur , Rahmawati, Akhmad Harum & Aras Munandar . Terima kasih atas semua bantuan doa, dukungannya serta memotivasi peneliti. Syukran Kasiran untuk kebersamaannya, atas segala canda, tawa, suka dan dukanya. Semuanya akan selalu terekam di memoriku.
12. Kakak Afriani, S.Pd, Kak’ Kasminarti, A.Ma, Ibu Nurdiyana, Ka’ Kamsia, Ka’ Thony Abdullah, Ka’ Ustas Sabir, terima kasih atas semua bantuan serta doa, dukungan dan senyumannya selama ini.
13. Teman-teman seperjuanganku “PPB 09 A dan KKN PPL Angkt. V di SMA Neg. 1 Donris” terima kasih telah menunjukkan kerjasamanya dalam perkuliahan maupun dalam penulisan skripsi, menemaniku saat suka dan duka. Semuanya tidak akan pernah dilupakan oleh peneliti.
14. Adik-adik siswa SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang khususnya kelas X , yang dengan ikhlas dan kerja samanya membantu penulis dalam penelitian ini.
15. Kepada semua pihak yang tidak sempat saya sebutkan namanya, namun telah membantu penulis dalam penyelesaian studi.

Semoga skripsi yang sederhana ini dapat bermanfaat sebagai bahan masukan dan informasi bagi pembaca, dan semoga kebaikan dan keikhlasan serta bantuan dari semua pihak bernilai ibadah di sisi Allah SWT. Amin

Makassar , Juli 2013

MISNAWATI

**DAFTAR ISI**

Halaman

**HALAMAN JUDUL** i

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**  ii

**PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI** iii

**MOTTO DAN PERSEMBAHAN** iv

**PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI** v

**ABSTRAK**  vi

**PRAKATA**  vii

**DAFTAR ISI** xi

**DAFTAR GAMBAR**  xiv

**DAFTAR TABEL** xv

**DAFTAR LAMPIRAN** xvi

**BAB I. PENDAHULUAN**

1. Latar Belakang Masalah 1
2. Rumusan Masalah 6
3. Tujuan Penelitian 7
4. Manfaat Hasil Penelitian 7

**BAB II. KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PIKIR**

1. Kajian Pustaka 9
   1. Teknik *Reframing* 9
2. Pengertian Teknik *Reframing* 9
3. Jenis-jenis teknik *reframing*  13
4. Tujuan teknik *reframing* 14
5. Manfaat teknik *reframing* 15
6. Tahap-tahap pelaksanaan teknik *reframing* 16
   1. Rasa Rendah Diri
      * + 1. Pengertian rendah diri 18
          2. Faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya rasa rendah diri 20
          3. Ciri-ciri orang yang memiliki rasa rendah diri 23
          4. Jenis rasa rendah diri 24
          5. Dampak rasa rendah diri 25
7. Kerangka Pikir 25
8. Hipotesis 28

**BAB III. METODE PENELITIAN**

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian 29
2. Variabel dan Disain Penelitian 32
3. Defenisi Operasional 32
4. Populasi dan Sampel 33
5. Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data 35
6. Teknik Analisis Data 39

**BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

1. Hasil Penelitian 42
   * + 1. Gambaran Rasa Rendah Diri Siswa 42
       2. Pengaruh Penerapan Teknik Reframing Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa        45
2. Pembahasan                                            47

**BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

1. Kesimpulan 53
2. Saran 53

**DAFTAR PUSTAKA** 55

**LAMPIRAN**  58 **RIWAYAT HIDUP** 113

#### DAFTAR GAMBAR

### Nomor Nama Gambar Halaman

Gambar 2.1 Skema Kerangka Pikir Penelitian 28

Gambar 3.1 *Pretest-posttest* design 33

#### DAFTAR TABEL

### Nomor Nama Tabel Halaman

Tabel 3.1 Penyebaran Siswa Yang Menjadi Populasi Penelitian 34

Tabel 3.2 Penyebaran Siswa Yang Menjadi Sampel Penelitian 36

Tabel 3.3 Pembobotan Angket Penelitian 37

Tabel 3.4 Kriteria Penentuan Hasil Onservasi 39

Tabel 3.5 Kategorisasi Rasa Rendah Diri Siswa 40

Tabel 4.1 Hasil *pretest* dan *posttest* rasa rendah diri siswa di SMA Negeri 1 Patampanua 44

Tabel 4.2 Data hasil Observasi Pelaksanaan Teknik *Reframing* 45

Tabel 4.3 Hasil Pengujian Hipotesis   47

**DAFTAR LAMPIRAN**

Nomor Halaman

1. Pelaksanaan Kegiatan 59
2. Skenario Penelitian 61
3. Kisi-kisi Angket Sebelum Uji Coba 75
4. Angket Penelitian Sebelum Uji Coba 76
5. Kisi-kisi Angket Setelah Uji Coba 79
6. Angket Penelitian Setelah Uji Coba 80
7. Skor Jawaban Angket Uji Coba 83
8. Skor Jawaban Angket *Pretest*  84
9. Skor Jawaban Angket *Posttest* 85
10. Hasil Analisis Uji Lapangan 86
11. Gain Skor 90
12. Format Observasi 91
13. Data Hasil Lembar Observasi 92
14. Data Hasil Analisis Persentase Observasi 96
15. Data Hasil Analisis Statistik 97
16. Uji Wilcoxon 102
17. Dokumentasi Hasil Penelitian 103
18. Pengajuan Judul 106
19. Pengesahan Judul 107
20. Surat Penunjukan Pembimbing 108
21. Surat Permohonan Melakukan Penelitian 109
22. Surat Rekomendasi Penelitian dari BALITBANGDA 110
23. Surat Rekomendasi Penelitian dari SEKDA Kab. Pinrang 111
24. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian 112
25. Riwayat Hidup 113