**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

 Sejak dilahirkan manusia tumbuh dan berkembang menurut masa, irama perkembangan sendiri-sendiri, membawa daya kemampuan kodratnya sehingga hasilnya merupakan sesuatu yang kompleks dan unik, hal inilah yang menyebabkan individu tidak ada yang sama dengan individu yang lain dalam hal apapun.Manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat hidup tanpa orang lain.

Manusia hidup pasti mempunyai tujuan dan cita-cita. Tujuan hidup bagi manusia yang sehat adalah memperoleh suatu kebahagian dan ketentraman hati, namun itu semua tidak akan dapat tanpa adanya usaha. Dalam usahanya untuk mencapai tujuan hidup tidak jarang manusia mengalami kegagalan dan keberhasilan, dikala kegagalan datang pada dirinya maka ia berputus asa, karena tidak dapat menghadapi semua rintangan hidup dengan tenang, selain itu akan menerima kesulitan sebagai suatu pelajaran yang membawa keberhasilan. Tingkah laku pada hakekatnya merupakan cara pemenuhan kebutuhan. Banyak cara yang dapat ditempuh individu untuk memenuhi kebutuhannya, baik cara-cara yang wajar maupun cara yang tidak wajar, cara yang disadari maupun tidak disdari.

Dalam menjalin hubungan antara individu dengan individu lain dalam pergaulan sehari-hari akan ditemui sifat-sifat buruk, seperti iri hati, dengki, sombong, malas, tidak percaya diri, berpikiran negatif, dan rasa rendah diri. Pada penelitian ini penulis memfokuskan pada sifat rasa rendah diri. Rasa rendah diri terkadang menjadi sifat yang suka bersemayam di dalam jiwa seseorang. Bila individu dihinggapi perasaan negatif terhadap dirinya baik secara sadar maupun tidak sadar maka mereka lebih mudah terkena ancaman dalam interaksinya dengan orang lain.

Rasa rendah diri adalah perasaan bahwa seseorang lebih rendah dibanding individu lain dalam satu hal. Perasaan demikian dapat muncul sebagai akibat sesuatu yang nyata atau hasil imajinasinya saja. Rasa rendah diri sering terjadi tanpa disadari dan bisa membuat orang yang merasakannya melakukan kompensasi yang berlebihan untuk mengimbanginya, berupa prestasi yang spektakuler atau perilaku antisosial yang ekstrim atau keduanya sekaligus. Kompleks rasa rendah diri adalah berupa keadaan putus asa parah, yang mengakibatkan orang yang mengalaminya melarikan diri saat mengalami kesulitan.

 Berdasarkan hasil observasi langsung dan wawancara guru pembimbing di SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang semester ganjil pada tahun ajaran 2012/2013, diketahui bahwa sebagian siswa kelas X mengalami permasalahan diakibatkan rasa rendah diri, yang ditandai dengan adanya siswa yang menarik diri, menyendiri, pendiam, tidak percaya diri karena merasa bertubuh tidak ideal dan mereka menunjukkan rasa tidak ingin bergaul dan berkomunikasi dengan teman di kelasnya, disaat proses belajar mengajar siswa rendah diri ini tidak ikut berpartisipasi dalam hal tanya jawab. Akibat dari tindakan ini bisa membuat siswa yang rendah diri akan terasingkan, terkucilkan oleh temannya karena siswa ini menyendiri dan jarang berkomunikasi. SMA Negeri 1 Patampanua ini terletak di Jl. Pendidikan Desa Sipatuo, Kecamatan Patampanua Kabupaten Pinrang. Sebagian siswa khususnya kelas X yang baru menginjakkan kaki di Sekolah Menengah Atas ini , cenderung malu, tidak mau bergabung dengan teman-teman di kelasnya yang beda sekolah waktu SMP, dan cenderung menarik diri dari pergaulan, mereka menganggap bahwa mereka tinggal di desa jadi merasa bahwa dirinya memiliki banyak kekurangan. Sehingga pada kenyataannya rasa rendah diri ini sering dialami oleh beberapa siswa khususnya dalam berinteraksi sosial. Siswa merasa tidak mampu akan kemampuan yang dimilikinya, terutama kelemahannya. Padahal selain memiliki kelemahan, siswa juga memiliki kelebihan yang dapat dikembangkan.

Rasa rendah diri berdampak negatif terhadap siswa seperti yang dikemukakan oleh Rosjidan (1994: 89) bahwa hasil dari rendah diri adalah penyakit psikomatik, ketidakmampuan mengembangkan kehidupan sendiri dan secara tetap diliputi rasa kegagalan. Orang yang merasa rendah diri cenderung bersikap egosentris, memposisikan diri sebagai korban, merasa tidak puas terhadap dirinya dan mudah menyerah. Pendapat tentang sikap rasa rendah diri sejalan dengan hasil penelitian Ramadani (2013) dengan penelitiannya yang berjudul “*Penerapan Konseling Kelompok Adlerian Untuk Mengurangi Sikap Rasa Rendah Diri Kelas XI-IA2 SMA Negeri Driyorejo Gresik”* mengungkapkan bahwa ciri-ciri siswa yang rendah diri rasa rendah diri adalah menarik diri, pemalu, penakut, tidak percaya pada kemampuan dirinya, mudah putus, dan suka menyendiri.

Rasa rendah diri bukanlah modal dasar seorang manusia dalam memenuhi kebutuhan sendiri. Seseorang mempunyai kebutuhan untuk kebebasan berpikir dan berperasaan sehingga seseorang yang mempunyai kebebasan berpikir dan berperasaan akan tumbuh menjadi manusia dengan rasa percaya diri. Rasa rendah diri membuat kita menjadi sulit berinteraksi dengan orang lain, tentu saja rasa rendah diri ini akan merugikan diri kita sendiri dan orang-orang di sekitar kita, sebab kita tidak bisa membuat diri kita berharga bagi orang lain dan menunjukkan keterampilan kita bagi orang-orang di sekitar kita. Kesimpulan dari fenomena-fenomena tersebut bahwa perasaan rendah diri terutama yang terjadi pada siswa merupakan salah satu masalah pendidikan pada umumnya dan bimbingan konseling pada khususnya.

Konseling diselenggarakan untuk mencapai pemahaman dan penerimaan diri, dan belajar melakukan pemahaman yang lebih luas tentang dirinya yang tidak hanya membuat *know about* tetapi juga *how to* sejalan dengan kualitas dan kapsitasnya. Tujuan akhir konseling pada dasarnya sejalan dengan tujuan hidupnya yang disebut aktualisasi diri.

Djumhur (Aqib, 2012: 28) mengemukakan pengertian bimbingan sebagai berikut:

Bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang terus-menerus dan secara sistematis kepada individu dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, agar tercapainya kemampuan untuk memahami dirinya (*self understanding*), kemampuan untuk menerima dirinya, kemampuan mengarahkan dirinya (*self direction*) dan merealisasi diri (*self realization*), sesuai dengan potensi dan kemampuan dalam mencapai penyesuaian diri dengan lingkungan baik keluarga,sekolah maupun masyarakat.

Latipun (2005: 5), mengemukakan secara singkat bahwa ”konseling adalah proses yang melibatkan seseorang professional berusaha membantu orang lain dalam mencapai pemahaman dirinya (*self understanding*), membuat keputusan dan pemecahan masalah”.

Salah satu alternatif bantuan yang diberikan untuk mengurangi rasa rendah diri siswa adalah menggunakan teknik *reframing*. Teknik *reframing* merupakan salah satu teknik kognitif dari pendekatan konseling *Rasional Emotif Behavoir Terapy.* Menurut Corey ( Koswara, penerjemah, 2009 : 238) “ pendekatan *REBT* adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berfikir rasional dan jujur maupun berpikir irasional atau jahat “. Manusia memiliki kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan mencintai, bergabung dengan yang lain serta tumbuh dan mengaktualkan diri dan manusia juga mempunyai kecenderungan untuk berbuat yang sebaliknya serta manusia juga mempunyai kecenderungan untuk terpaku pada pola-pola tingkah laku lama yang fungsional dan mencari berbagai cara untuk terlibat dalam sabotase diri. Sehingga dengan dasar tersebut peneliti berasumsi bahwa dengan menggunakan salah satu teknik dalam pendekatan *REBT* yaitu *reframing* dapat membantu siswa mengubah pemikiran yang irasionalnya menjadi pemikiran rasional. *Reframing* juga dapat dilakukan dengan mengevaluasi kembali hal-hal yang mengecewakan dan tidak menyenangkan dengan mengubah *frame* berfikir siswa. Hal ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan Nursita dan Tamsil (2009) dengan judul “ *Penerapan Strategi Reframing Dalam Bimbingan dan Konseling Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Kelas Matematika*”, hasil dari penelitiannya adalah ada perbedaan yang signifikan skor kecemasan menghadapi kelas matematika sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sehingga teknik *reframing* dapat mengurangi kecemasan menghadapi kelas matematika.

Alasan peneliti memakai teknik *reframing* karena tujuan khusus dari teknik *reframing* adalah mengubah cara pandang siswa yang negatif menjadi positif dengan memberikan bingkai ulang sebuah peristiwa dengan bingkai yang lain agar siswa bisa memahami makna positif dari peristiwa tersebut, sehingga perasaan negatif itu bukan disebabkan oleh individu lain tetapi kesalahan cara pandang siswa itu sendiri dan perasaan yang keliru. Sama halnya dengan rasa rendah diri diakibatkan oleh perasaan siswa dan pandangan keliru siswa tersebut, dengan membantu siswa menyadari kesalahan cara pandang dan perasaan-perasaan yang salah diharapkan siswa itu bisa mengurangi rasa rendah diri. Terkait dengan hal tersebut, salah satu cara yang dapat dilakukan peneliti adalah dengan cara mengubah cara siswa memandang rasa rendah diri dengan mengubah kerangka pandang (*reframing)* gambaran rasa rendah diri yang dijelaskan siswa menjadi rasional. Menurut Geldard (Zakki, 2012) “Gagasan peneliti dibalik pengubahan kerangka pandang ini bukan mengingkari cara siswa melihat dunianya, tetapi menawarkan padanya wawasan yang lebih luas terhadap dunianya”. Oleh karena itu rasa rendah diri dapat dikurangi dengan teknik *reframing.*

Dari uraian di atas maka penulis mencoba mengkajinya dalam penelitian yang berjudul “ Penerapan Teknik *Reframing* untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa di SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

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.
3. **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dari rumusan masalah di atas, maka yang menjadi 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.
3. **Manfaat Penelitian**
4. Manfaat Teoritis
5. Bagi akademisi dapat menjadi bahan informasi, masukan dan pengembangan Ilmu Pengetahuan yang berkaitan dengan Bimbingan dan Konseling sehingga dapat meningkatkan mutu pendidikan khususnya di bidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
6. Bagi peneliti sebagai bahan tambahan motivasi dan perbandingan serta menjadi bahan acuan atau refrensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih dalam khususnya berkaitan dengan teknik *reframing* untuk mengurangi rasa rendah diri siswa di sekolah
7. Manfaat Praktis
8. Bagi Guru Pembimbing, penelitian ini sebagai masukan dalam dunia Bimbingan dan Konseling bagi guru dalam melakukan kegiatan layanan konseling dengan menggunakan teknik *reframing* seefektif mungkin untuk mengurangi rasa rendah diri siswa.
9. Bagi siswa, agar teknik *reframing* ini dapat diterapkan, sehingga ketika menghadapi masalah seperti rasa rendah diri, maka dapat melakukannya sendiri tanpa adanya bantuan dari orang lain, sehingga terbebas dari masalah-masalah rasa rendah diri yang dialami.
10. Bagi para mahasiswa, diharapkan dapat dijadikan bahan pelajaran atau rujukan kedepannya jika sudah terjun kelapangan sebagai seorang pembimbing.

**BAB II**

**KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS**

1. **Kajian Pustaka**
2. **Teknik *Reframing***
3. **Pengertian Teknik *Reframing***

Menurut Suharli (2009: 57) “ *reframing* berasal dari kata *re* (pengulangan) dan *framing* (pembingkaian) jadi *reframing* adalah teknik membingkai ulang sebuah kejadian dengan cara mengubah sudut pandang atas kejadian tersebut “. Namun sebelumnya peneliti akan menjelaskan tentang salah satu pendekatan konseling dalam bimbingan dan konseling yang membahas salah satu teknik-teknik konseling tentang teknik *reframing* yaitu *Rational-Emotive Behavior Therapy* (*REBT*) yang dikembangkan oleh Ellis pada tahun 1962, dimana teknik ini memandang bahwa manusia adalah makhluk yang berpotensi.

Menurut Ellis ( Latipun, 2005: 94 ) menyatakan bahwa :

“Orang yang berkeyakinan rasional akan mereaksi peristiwa-peristiwa yang dihadapi dengan melakukan sesuatu secara realistik. Sebaliknya, jika individu berkeyakinan irrasional,dalam menghadapi berbagai peristiwa, akan mengalami hambatan emosional, seperti perasaan cemas,menganggap ada bahaya sedang mengancam dan pada akhirnya akan melakukan atau mereaksi peristiwa itu secara tidak realistis “.

Manusia memiliki pemikiran yang rasional dan irasional, dari rasional inilah manusia mampu untuk mengoptimalkan potensi yang dimilikinya. Manusia adalah subjek yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek-objek yang dihadapinya. *REBT* adalah suatu bentuk bantuan terhadap siswa melalui konseling individu yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan perilaku yang memiliki potensi untuk berpikir rasional maupun irrasional dan konseling *REBT* ini mengubah keyakinan irrasional menjadi rasional. Perilaku yang salah pada manusia didasarkan pada cara berpikir irasional. Cara berpikir irasional merupakan kenyataan hidup manusia yang terbentuk melalui pengalaman-pengalaman serta proses belajar yang tidak logis yang diperoleh dari orang tua, keluarga,masyarakatdan kebudayaan.

Nelson-Jones (Latipun, 2005: 97) menjelaskan bahwa karakteristik cara berpikir irrasional yang dapat dijumpai secara umum yaitu :

1. Terlalu menuntut, hasrat, pikiran, dan keinginan yang berlebihan membuat individu mengalami hambatan emosional,
2. Generalisasi secara berlebihan, berarti individu mengingat sebuah peristiwa atau keadan diluar batas-batas yang wajar,
3. Penilaian diri, seseorang harus bisa menerima dirinya tanpa syarat,
4. Penekanan, penekanan ini akan mempengaruhi individu dalam memandang antecedent event secara tepat dan karena itu digolongkan sebagai cara berpikir irrasional,
5. Kesalahan atribusi, kesalahan dalam menetapkan sebab dan motivasi perilaku baik dilakukan sendiri, orang lain, atau sebuah peristiwa,
6. Anti pada kenyataan, terjadi karena tidak dapat menunjukkan fakta empiris secara tepat,
7. Repetisi, keyakinan yang irrasional cenderung terjadi berulang-ulang.

Teknik konseling dengan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (*REBT*) dapat dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu teknik kognitif (Dispute Kognitif, Analisis rasional, Dispute standard ganda, Skala katastropi, Devil’s advocate dan Membuat frame ulang /*reframing* ), teknik imageri (Dispute imajinasi, Kartu kontrol emosional, Proyeksi waktu , dan Teknik melebih-lebihkan **)** dan teknik behavioral (Dispute tingkah laku, Bermain peran, Peran rasional terbalik, Pengalaman langsung, Menyerang rasa malu, Pekerjaan rumah,). Tujuan utama dari *REBT* adalah fokus untuk membantu orang-orang untuk mewujudkan bahwa mereka bisa hidup lebih rasional dan produktif. *REBT* merupakan sebuah usaha untuk membenarkan kesalahan-kesalahan pada alasan-alasan yang dikemukakan klien sebagai cara untuk mengeliminasi emosi-emosi yang tidak diinginkan. Ciri khas dari konseling *REBT* yaitu memperbaiki, mengubah pandangan yang irasional menjadi rasional. Tujuan konseling menurut Ellis (Latipun, 2005: 101) “ pada dasarnya membentuk pribadi yang rasional, dengan jalan mengganti cara-cara berpikir yang irrasional “. Fausan (2009) menyebutkan tujuan konseling *REBT* (*Rational-Emotive Behavior Therapy* ) adalah memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan dan pandangan yang irasional menjadi rasional. Sejalan dengan tujuan konseling tersebut, peneliti akan mengunakan salah satu teknik dalam teknik kognitif yaitu teknik *reframing*. Teknik *reframing* merupakan teknik dimana peneliti dan siswa yang rendah diri mengubah situasi negatif dan menyajikan dari perspektif positif.

Menurut Cormier, Sherry and Nurius (2003: 329) menyatakan bahwa “*reframing (sometimes also called relabeling) is an approach that modifies or structures a client’s perceptions or views of a problem or a behavior”.* Berdasarkan pengertian diatas menerangkan bahwa *reframing* yang disebut juga pelabelan ulang adalah suatu pendekatan yang mengubah atau menyusun kembali persepsi klien atau cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku.

*Reframing* adalah suatu proses untuk merubah isi atau menata ulang sebuah pengalaman sehingga pengalaman tersebut mendapatkan arti yang berbeda dari sebelumnya (Prabowo, 2012). Hal itu tidak akan mengubah situasi namun dapat mengubah cara bersikap sehingga setelahnya mengubah cara dalam berperilaku. *Reframing* berhubungan dengan bagaimana cara melihatnya dan bukan apa yang dilihatnya. *Reframing* juga dapat dilakukan dengan mengevaluasi kembali hal-hal yang mengecewakan dan tidak menyenangkan dengan mengubah *frame* berpikir siswa. Menurut Wiwoho (2004: 60) *reframing* adalah upaya untuk membingkai ulang sebuah kejadian dengan mengubah sudut pandang tanpa merubah kejadian itu sendiri. Darminto (2007: 182) mengungkapkan bahwa teknik *reframing* digunakan untuk membantu siswa membentuk atau mengembangkan pikiran lain yang berbeda tentang dirinya.

Menurut Watzlawick, Weakland and Fish (Chagingminds, 2002) mengemukakan pengertian *reframing* sebagai berikut :

*describe the 'gentle art of reframing' thus: To reframe, then, means to change the conceptual and/or emotional setting or viewpoint in relation to which a situation is experienced and to place it in another frame which fits the 'facts' of the same concrete situation equally well or even better, and thereby changing its entire meaning.*

Berdasarkan pendapat diatas penulis mendeskripsikan bahwa seni yang lembut dari *reframing* yaitu membingkai ulang berarti mengubah konsepsi dan/atau cara pandang dalam hubungannya terhadap situasi yang sudah pernah dialami dan meletakannya di bingkai lain yang sesuai dengan fakta-fakta dari situasi konkrit yang sama baik atau lebih baik, dan dengan demikian merubah artinya secara keseluruhan.

*Reframing* dimaksudkan untuk memperluas gambaran konseli tentang dunianya untuk memungkinkannya mempersepsi situasinya secara berbeda dan dengan cara yang lebih konstruktif (Tarsidi, 2009). *Reframing* merupakan salah satu teknik dari pendekatan konseling kognitif *rasional emotif behavior therapy* yang bertujuan mengorganisir content emosi yang dipikirannnya dan membingkai kembali kearah pikiran yang rasional, sehingga kita dapat mengerti berbagai sudut pandang dalam konsep kognitif dalam berbagai situasi. *Reframing* sering digunakan sebagai teknik mempengaruhi dalam membantu menolong meyakinkan seseorang untuk melihat beberapa gambaran atau ide dari pandangan yang berbeda. Menurut Cormier ( Ovidaedev, penerjemah, 2012 ) fokus dari teknik *reframing* adalah persepsi yang salah dan tidak logis dalam memandang diri sendiri dan suatu masalah.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *reframing* adalah suatu pendekatan yang mengubah cara pandang siswa terhadap masalah yang dialami dan untuk membantu siswa membentuk pikiran lain yang berbeda tentang dirinya dengan beralih pada pandangan yang lebih luas dan positif dan mengembangkan pandangan yang sempit dan negatif terhadap dunia mereka sesuai dengan fakta-fakta yang ada.

1. **Jenis-jenis Teknik *Reframing***

Menurut Cormier, Sherry and Nurius (2003: 330) “ ada dua jenis *reframing* yaitu: 1) *Meaning reframing* dan 2) *Context reframing”.* Selanjutnya peneliti akan mengurai secara lebih rinci mengenai jenis-jenis teknik *reframing*. 1) *Meaning Reframing* adalah membingkai ulang arti dari suatu peristiwa dengan memberikan arti baru yang lebih positif dan bermanfaat atas sebuah peristiwa. Kita tidak bisa mengubah kejadian, peristiwa, tindakan yang telah kita lakukan tetapi bisa mengubah arti dari kejadian tersebut, tidak ada yang salah dengan peristwa yang terjadi tetapi persoalannya adalah respon kita terhadap kejadian tersebut. *Reframing* membantu individu dengan cara memberikan alternatif untuk melihat masalah tersebut tanpa secara langsung menantang perilaku atau situasi itu sendiri dengan melonggarkan bingkai persepsi individu. Setelah makna tersebut telah berubah maka perilaku, situasi atau tanggapan individu tersebut biasanya juga berubah dan menyediakan bingkai yang baru. Inti dari *meaning reframing* adalah memberikan situasi atau perilaku baru yang memiliki arti berbeda. 2) *Context Reframing* adalah membingkai ulang suatu keadaan dengan memindahkan atau mencari  konteks baru yang lebih sesuai dengan menunjukkan berbagai keuntungan lain. Semua peristiwa, sikap, dan tindakan yang terjadi bisa berguna hanya tergantung dari konteknya. *Context* *reframing* dapat membantu siswa untuk mengembangkan dan memutuskan kapan, dimana tingkah laku masalah diberikan secara berguna dan tepat.

1. **Tujuan Teknik *Reframing***

Tujuan teknik *reframing* adalah memberdayakan orang yang memiliki pengalaman tersebut agar memiliki lebih banyak pilihan respon atas pengalamannya, sehingga orang ini memiliki kekuatan untuk menuju arah atau tujuan yang diinginkannya (Prabowo, 2012).

Menurut Zakki ( 2012 ), beberapa tujuan dari teknik *reframing* yaitu : 1) *Reframing* dimaksudkan untuk memperluas gambaran siswa tentang dunianya untuk memungkinkannya mempersepsi situasinya secara berbeda dan dengan cara yang lebih konstruktif, 2) Memberi cara pandang terhadap siswa dengan cara pandang yang baru dan positif, 3) Mengubah keyakinan/pikiran/cara pandang siswa dari negatif irasioanl menjadi positif rasional, 4) Membingkai ulang cara pandang siswa, dari: (a) *A problem as an opportunity* (sebuah masalah sebagai peluang), (b) *A weakness as a strength* (sebuah kelemahan sebagai kekuatan) ,(c) *An impossibility as a distant possibility* (sebuah kemustahilan sebagai kemungkinan yang jauh), (d) *A distant possibility as a near possibility* (kemungkinan jauh  sebagai kemungkinan dekat), (e) *Oppression ('against me') as neutral ('doesn't care about me')* penindasan ('terhadap saya') sebagai netral ('tidak peduli tentang saya'), (f) *Unkindness as lack of understanding* (perbuatan buruk karena kurangnya pemahaman).

1. **Manfaat Teknik *Reframing***

Menurut Zakki (2012) manfaat penggunaan teknik *reframing* adalah sebagai berikut: 1) Dapat mengubah kerangka berfikir siswa yang awalnya negatif menjadi postif, 2) Dengan adanya *frame* berfikir yang baru akan memunculkan tindakan dan perilaku baru yang dikehendaki, 3) Mengurangi rasa rendah diri siswa, 4) Meningkatkan kepercayaan diri siswa untuk melakukan suatu tindakan yang awalnya tidak berani ia lakukan, 5) Membiarkan adegan muncul di sudut pandang lain (*frame*) sehingga seseorang merasa lega atau mampu mengatasi situasi lebih baik, 6) *Reframing* dapat digunakan pada peristiwa atau kejadian yang kita alami sehari-hari yang terkadang menurut kita tidak memberdayakan agar lebih mampu menjadikan kita berdaya dan tentunya dengan cara yang lebih menyenangkan.

1. **Tahap-tahap Pelaksanaan Teknik *Reframing***

Teknik *reframing* dilakukan dalam sesi proses konseling untuk memberikan dan mengubah *frame* berfikir siswa dengan *frame* dari sudut pandang yang lain yang lebih positif sehingga siswa memahami bahwa terdapat berbagai cara pandang untuk menyikapi masalah yang dihadapinya. Teknik ini termasuk teknik yang riskan dan sensitif, sehingga dalam penggunaannya haruslah benar-benar diperhatikan dan pastikan *rapport* yang terbangun antara peneliti dan siswa sudah baik dan kuat. Hal yang sangat penting terkait teknik ini adalah peneliti harus benar-benar mampu menangkap secara tepat dan utuh cara pandang juga makna dari permaslahan yang disampaikan oleh siswa. Ketepatan memahami permasalahan dan cara pandang siswa melihat masalahnya akan sangat menentukan keefektifan teknik ini.

Menurut Cormier (Ovidaedev, penerjemah, 2012) tahap-tahap prosedur pelaksanaan teknik *reframing* adalah sebagai berikut:

1. Rasional

Rasional yang digunakan dalam teknik *reframing* bertujuan untuk menyakinkan siswa bahwa persepsi masalah dapat menyebabkan tekanan emosi. Tujuannya adalah agar siswa mengetahui alasan atau gambaran singkat mengenai teknik *reframing* dan untuk menyakinkan siswa bahwa cara pandang terhadap suatu masalah dapat menyebabkan tekanan emosi.

1. Identifikasi persepsi dan perasaan siswa dalam situasi masalah

Dalam tahap ini, peneliti membantu siswa untuk mengidentifikasi persepsi yang muncul dalam situasi yang menimbulkan rasa rendah diri. Tujuannya adalah untuk membantu siswa menjadi waspada pada apa yang mereka hadapi dalam situasi masalah karena siswa sering tidak memperhatikan detail-detail yang mereka hadapi dan informasi tentang situasi yang mereka pikirkan. Untuk menghubungkan perasaan dengan persepsi individu, pertanyaan-pertanyaan yang dapat digunakan adalah : a) Apa yang Anda rasakan saat ini?, b) Apa yang anda rasakan dalam tubuh Anda?

Tujuannya adalah membantu siswa mengidentifikasi terhadap persepsi dalam situasi yang menimbulkan rasa cemas.

1. Menguraikan peran dari fitur-fitur persepsi terpilih

Setelah siswa menyadari kehadiran otomatis mereka. Mereka diminta untuk memerankan situasi dan sengaja menghadapi fitur-fitur terpilih yang telah mereka proses secara otomatis. Tujuannya adalah agar siswa dapat mengenali pikiran-pikiran dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan rasa rendah diri, yang dirasakan mengganggu diri siswa dan mengganti pikiran-pikiran tersebut agar tidak menimbulkan rasa rendah diri.

1. Identifikasi persepsi alternatif

Pada tahap ini peneliti dapat membantu siswa mengubah fokus perhatiannya dengan menyeleksi fitur-fitur lain dari masalah yang dihadapi. Tujuannya adalah agar siswa mampu menyeleksi gambaran-gambaran lain dari perilaku yang dihadapi.

1. Modifikasi dan persepsi dalam situasi masalah

Peneliti dapat membimbing siswa dengan mengarahkan siswa pada titik perhatian lain dari situasi masalah. Tujuannya adalah agar siswa dapat menciptakan respon dan pengamatan baru yang didesain untuk memecahkan perumusan model lama dan meletakkan draf untuk perumusan baru yang lebih efektif. Beralih dari pikiran-pikiran siswa dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan rasa rendah diri yang dirasakan mengganggu siswa ke pikiran yang tidak menimbulkan rasa rendah diri.

1. Pekerjaan rumah dan penyelesaiannya

Peneliti dapat menyarankan yang diikuti siswa selama situasi ini format yang sama dengan yang digunakan dalam terapi. Siswa diinstruksi menjadi lebih waspada akan fitur-fitur terkode yang penting atau situasi profokatif dan penuh tekanan, untuk menggabungkan perasaan yang tidak nyaman, untuk melakukan uraian peranan atau kegiatan praktik dan mencoba membuat pergantian konseptuual selama situasi-situasi ini ke fitur-fitur lain dari situasi yang dulu diabaikan. Tujuannya adalah agar siswa mengetahui perkembangan dan kemajuan selama teknik ini berlangsung serta bisa menggunakan pikiran-pikiran dalam situasi yang tidak mengandung tekanan dalam situasi masalah yang nyata.

1. **Rasa Rendah Diri Siswa**
2. **Pengertian Rendah Diri**

Rendah diri menurut Mulyataningsih (2004: 37) adalah perasaan menganggap terlalu rendah pada diri sendiri. Yusuf (2008), mengemukakan bahwa rendah diri dapat diartikan sebagai perasaan pada umumnya didasari dari kekurangan diri baik secara nyata maupun maya (imajinasi).

Menurut James (Suhartin, 2010: 30) mengemukakan bahwa:

Rasa rendah diri adalah bentuk kritik dari pribadi yang biasanya merasa takut terhadap celaan masyarakat,orang-orang yang dibebani dengan perasaan tidak mampu,memperlihatkan perbuatan dan reaksi-reaksi mental yang bemacam-macam.

Menurut Adler (Suryabrata, 2005: 183) “pengertian rasa rendah diri mencakup segala rasa kurang berharga yang timbul karena ketidakmampuan psikologis atau sosial yang dirasa secara subjektif ataupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna”. Hardjana (1993: 13), menjelaskan bahwa “perasaan rendah diri adalah keraguan yang serius dan terus menerus serta ketidakmampuan pada diri sendiri”.

Sobur (1991: 146) menjelaskan bahwa :

Perasaan rendah diri adalah mersa diri tidak mempunyai apa-apa sehingga mengakibatkan si anak sulit maju, tidak suka untuk tampil ke muka, selalu menyalahkan orang lain sebab dia sendiri tidak mengerti dan tak pernah suka berbuat. Ia tidak bisa diharapkan untuk bertanggungjawab dan keberaniannya memikul beban sosial.

Rasa rendah diri adalah semacam gangguan yang melanda seseorang, sehingga kadang berakibat negatif dan kakunya pergaulan individu dalam masyarakat dan lingkungannnya. Rasa rendah diri merupakan akibat dari konflik antara keinginan dan ketakutan. Ketika siswa ingin diperhatikan atau sedang mencari perhatian, disisi lain merasa takut ditolak, takut dihina, dan takut tidak dianggap atau takut diangggap menggangggu. Konflik tersebut membuat siswa memilih untuk diam diri saja, memilih menyendiri dengan maksud agar diperhatikan namun tidak dianggap mengganggu. Sikap menyendiri tersebut disebut sebagai bentuk rasa rendah diri. Menurut Budimoeljono (2009), rasa rendah diri adalah keadaan emosi yang mengakibatkan munculnya berbagai perasaaan negatif seperti kegelisahan, rasa tidak aman, rasa tidak mampu, takut gagal, dan sebagainya.

 Berdasarkan defenisi yang dikemukakan oleh para ahli maka dapat disimpulkan bahwa rendah diri adalah suatu perasaan diri yang timbul karena ketidakmampuan psikologis atau sosial untuk menjadi manusia yang diidamkan sehingga orang tersebut bersifat negatif, tidak menyukai diri dan pesimis untuk menjadi manusia yang dicita-citakan yang didasari kekurangan fisik maupun perasaan jasmani yang kurang sempurna.

1. **Faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya rasa rendah diri**

Perasaan rendah diri tidak timbul dengan sendirinya. Menurut Mulyataningsih (2006: 38) ada 2 faktor yang menyebabkan perasaan rendah diri yaitu :

1. Faktor internal, yaitu penyebab yang berasal dari diri sendiri, seperti cacat tubuh, kelemahan menguasai bidang studi, dan susah berkomunikasi.
2. Faktor eksternal, yaitu penyebab yang berasal dari luar, seperti ekonomi orang tua lemah (tidak mampu), orang tua yang bercerai dan keluarga sering cekcok.

Kelemahan yang dimiliki oleh seseorang baik berasal dari luar maupun dari dalam dirinya dapat menimbulkan perasaan rendah diri. Menurut Gunawan (2009: 53), orang yang rendah diri memiliki tingkat emosional yang rendah sehingga mudah stress, depresi, cemas, tidak bersemangat, merasa tak berdaya, dan mudah putus asa. Rasa rendah diri berawal dari penilaian diri yang buruk. Individu merasa tidak kompeten, tidak mampu, rendah, hina, tidak berguna, dan berbagai perasaan negatif tentang dirinya sendiri. Perasaan rendah diri tersebut muncul karena individu yang mengalami rasa rendah diri merasa atau betul-betul mempunyai kekurangan pada fisik ataupun psikisnya. Terkadang rasa rendah diri ini tanpa disadari dipupuk oleh individu  dengan terlalu sering membandingkan kekurangan diri sendiri dengan kelebihan orang lain.

Budimoeljono (2009), mengungkapkan pengalaman hidup manusia, penyebab timbulnya rasa rendah diri dapat dibedakan menjadi paling tidak lima faktor, yaitu : 1)Realita Non Primer, 2) Realita primer, 3) Pengenalan diri yang buruk, 4) Kegagalan berkali-kali, 5) Sebab-sebab lain. Selanjutnya peneliti akan merinci secara detail faktor penyebab timbulnya rasa rendah diri yaitu : 1) Realita Non Primer yaitu realita rasa rendah diri yang ada pada setiap manusia, karena tidak ada seorang pun yang sempurna. Pada umumnya tidak berpengaruh serius dalam kehidupan seseorang, karena bisa diterima.Misalnya, seorang siswa yang baru belajar main tenis bisa merasa rendah diri di tengah-tengah pemain tenis unggulan tanpa merasa harus belajar tenis lebih baik (kecuali memang bertujuan untuk menjadi juara tenis), 2) Realita Primer, ketika perasaan rendah diri menjadi persoalan utama dalam diri seseorang, maka pengaruhnya dapat serius. Misalnya, seorang Alumni SMA merasa rasa rendah diri dalam pertemuan dengan rekan-rekan sekelasnya yang "laris" dan prospektif dengan memiliki tempat kuliah di beberapa Universitas di Provinsi, sementara Alumni itu hanya ibu rumah tangga di daerahnya. Akibatnya ia bisa menjadi iri hati, apatis terhadap pekerjaannya, 3) Pengenalan diri yang buruk, tidak sedikit orang yang sesungguhnya memiliki kemampuan tetapi gagal melihat dan memperlakukan dirinya dengan tepat. Pengenalan diri yang buruk ini dapat disebabkan oleh sikap lingkungan yang cenderung mengecilkan dirinya,misalnya dikata-katai "bodoh", atau "jelek", lingkungan yang menuntut lebih dari kemampuannyaa, contoh: orangtua perfeksionis, yang menetapkan standar-standar yang tidak realistis pada anaknya, dapat dipastikan akan menghasilkan perasaan gagal pada diri anak, 4) Kegagalan berkali-kali, kegagalan berulang kali berpeluang besar menimbulkan rasa rendah diri, berawal dari perasaan kecil, putus asa, marah terhadap lingkungan, apatis, bahkan menghina diri. Kegagalan dalam dosa berkali-kali pun dapat membuat orang Kristen menjauhkan diri dari pertemuan ibadah, 5) Sebab lain-lain, Penilaian mayoritas, seperti: orang kampung biasanya dianggap sebagai "orang bodoh" sehingga kebanyakan dari padanya merasa rendah diri ketika datang ke kota. Perlindungan yang berlebih-lebihan (*over protection*). Misalnya, anak-anak yang dimanja dan jarang dibiarkan belajar menghadapi kesukaran hidup, akan cenderung menjadi orang yang berkepribadian lemah, mudah frustrasi terhadap kegagalan dan tantangan hidup.

Adapun aspek-aspek yang mempengaruhi rasa rendah diri menurut Quusy ( Haslinda, 2004: 7) adalah :

1. Segi jasmani, sepert pendek, gemuk, tinggi, kurus, lemah, ia merasa kurang bentuk jasmaninya.
2. Segi mental, misalnya takut bersalah, keterbelakangan dalam menerima pelajaran, kurang mampu dalam mengambil resiko, cemas, perasaan takut, serta malu pada orang lain.
3. Segi sosial, misalnya tidak mendapat penghargaan dari orang sekitarnya, memilki gangguan komunikasi serta perlakuan terhadap masyarakat yang kurang menonjol.

Sebab-sebab individu mengalami rasa rendah diri menurut Baguarmono (2012 : ) adalah sebagai berikut : 1) Kondisi fisik ; lemah, tidak propesional, cacat dan penampilan tidak menarik, 2) Kondisi psikologis ; kecerdasan dibawah rata-rata, konsep diri yang negatif sebagai dampak dari frustasi yang terus-menerus terjadi dalam proses pemenuhan kebutuhan dasar (selalu gagal untuk memperoleh status, kasih sayang, prestasi dan pengakuan), 3) Kondisi lingkungan ; hubungan interpersonal dalam keluarga tidak harmonis, kemiskinan, perlakuan dan / atau pola asuh orang tua yang tidak baik.

1. **Ciri-ciri Orang yang memiliki rasa rendah diri**

Orang yang merasa rendah diri dapat dilihat dari tingkah lakunya. Menurut Setiyawati (2011) tingkah laku orang yang rendah diri antara lain : 1) Selalu menyendiri dan menarik diri dari pergaulan. Orang yang menganggap dirinya tidak mempunyai kemampuan yang berarti biasanya tidak mau bergaul dan menarik diri dari pergaulan, 2) Selalu ragu dalam bertindak. Orang yang merasa tidak mempunyai kemampuan yang berarti akan selalu ragu-ragu dalam bertindak. Perasaan seperti itu akan merugikan diri sendiri, 3) Tidak mau bersaing positif, seperti persaingan kepandaian, lomba mengarang, dan balap sepeda, 4) Terlalu berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain sehingga pergerakannya kelihatan kaku, 5) Pergerakannya agak terbatas, seolah-olah sedar yang dirinya memang mempunyai banyak kekurangan, 6) Merasa curiga terhadap orang lain, 7) Tidak percaya bahwa dirinya memiliki kelebihan, 8) Sering menolak apabila diajak ke tempat-tempat yang ramai orang, 9) Beranggapan bahwa orang lainlah yang harus berubah.10) Menolak tanggung jawab hidup untuk mengubah diri menjadi lebih baik, 11) Orang yang merasa rendah diri cenderung bersikap egosentris, memposisikan diri sebagai korban, merasa tidak puas terhadap dirinya, mengasihani diri sendiri dan mudah menyerah. Orang yang rendah diri akan merasa lemah, kekurangan, rasa bersalah yang berlebihan, takut pada orang lain, menarik diri dari lingkungan/ pergaulan, cemas menghadapi sesuatu yang baru, tidak berani menghadapi kenyataan, sukar mengambil keputusan, takut akan kegagalan.

Menurut Yusuf (2009: 31) menyebutkan bahwa rasa rendah diri ini menimbulkan sikap dan perilaku sebagai berikut:

1. Peka ( merasa tidak senang ) terhadap kritikan orang lain
2. Sangat senang terhadap pujian dan penghargaan
3. Senang mengkritik atau mencela orang lain
4. Kurang senang berkompetensi
5. Cenderung senang menyendiri, pemalu, dan penakut

Menurut Ramadani (2012), ciri-ciri siswa yang rendah diri rasa rendah diri adalah menarik diri, pemalu, penakut, tidak percaya pada kemampuan dirinya, mudah putus, dan suka menyendiri.

1. **Jenis Rasa Rendah Diri**

Menurut Buguarmono (2012) ada dua jenis rasa rendah diri yang mengarahkan individu pada akibat yang saling bertolak belakang, yaitu ; 1) Perasaan rendah diri sadar (inferiority feeling), 2) Perasaan rendah diri tak sadar ( inferiority complex). Selanjutnya peneliti menjelasakan secara rinci jenis-jenis rasa rendah diri yaitu : 1) Perasaan rendah diri sadar, merupakan rasa rendah diri yang menjadikan individu merasa terdorong dan termotivasi oleh kebutuhan untuk mengatasi kekurangannya dan ditarik oleh keinginan untuk menonjolkan diri dan berkembang dalam hidup (inferiority to superiority), 2) Perasaan rendah diri tak sadar, merupakan rasa rendah diri yang dapat melumpuhkan kehidupan seseorang ketika rasa rendah diri yang ada dibiarkan begitu saja, dengan membiarkan saja rasa rendah diri tersebut dapat membuat individu semakin tenggelam dalam keadaan mental yang semakin buruk, misal semakin merasa kurang, tidak mampu dan tidak berdaya.

1. **Dampak dari rasa rendah diri**

Menurut Budimoeljono (2009), menjelaskan bahwa orang yang mengalami rasa rendah diri, baik secara sadar atau tidak sadar akan tampak dari: a) Tanda nyata, misal ; keringat dingin, gemetaran, gagap, tidak berani bertatapan mata dan tidak berani berbicara, b)  Tanda tak nyata, misal ; selalu berpakaian bagus sebab tanpa itu merasa kurang diterima, selalu menyanggah pembicaraan sebab takut dianggap tidak tahu apa-apa, mencari kesibukan di tengah pertemuan-pertemuan untuk mendapatkan rasa aman dan dibutuhkan.

Menurut Baguarmono (2012), perasaan rendah diri juga dapat ditunjukkan dengan gejala-gejala sebagai berikut: 1)  Menarik diri (withdrawal tactics), menyadari bila diri rendah hingga timbul perasaan sensitif kemudian melakukan penarikan dari hubungan social, 2)  Agresif (aggressive tactics), mencari perhatian dengan cara yang berlebihan, mengkritisi orang lain, kepatuhan yang berlebihan dan juga rasa khawatir yang berlebihan.

1. **Kerangka Pikir**

Rasa rendah diri adalah perasaan bahwa seseorang lebih rendah dibanding orang lain dalam satu hal lain. Adanya rasa rendah diri merupakan hal yang manusiawi dan wajar, namun bukan berarti dapat diabaikan begitu saja. Rasa rendah diri yang dibiarkan dan tidak segera diatasi akan memicu perasaan minder yang lebih kompleks. Siswa yang rendah diri sering berusaha menyembunyikan dirinya dari pergaulan sosial. Siswa sering memilih menyendiri daripada bergabung bersama temannya, selalu ragu dalam bertindak, tidak mau bersaing positif, tidak percaya karena merasa bertubuh tidak ideal, merasa tidak aman. Siswa lebih suka memilih kenyamanan di zona aman, siswa selalu merasa bodoh untuk memikirkan sesuatu, dan terlalu lemah untuk mengerjakan sesuatu. Perasaan-perasaan negatif ini akan mengantarnya pada ketidaksehatan mental, oleh karena itu rasa rendah diri perlu segera ditangani. Jika kita berpikir buruk tentang sesuatu, maka kita pun akan merasakan sesuatu itu sebagai hal yang buruk.

Salah satu alternatif yang dianggap dapat mengurangi rasa rendah diri siswa ini adalah dengan menggunakan teknik *reframing*, yaitu mengubah cara pandang negatif siswa tentang rasa rendah diri menjadi cara pandang yang positif. Kelebihan dari teknik ini adalah membangkitkan diri siswa dari persepsi negatif yang tidak membangun menjadi positif sehingga siswa dapat menerima segala kekurangan yang ada pada dirinya dengan lapang dada. Tahap-tahap pelaksanaan teknik *reframing* yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu rasional, identifikasi persepsi konseli dalam situasi masalah, menguraikan peran dari fitur-fitur persepsi terpilih, identifikasi persepsi alternatif, modifikasi dan persepsi dalam situasi masalah, dan pekerjaan rumah dan penyelesaiannya. Siswa harus dapat menerima dan mengakui bahwa setiap manusia mempunyai kekurangan dan tidak ada manusia yang sempurna. Siswa dapat mengembangkan kemampuan yang positif untuk menutupi kekurangan diri sehingga dapat bergaul dengan orang lain dan tidak menarik diri dari pergaulan, dapat bersaing secara positif, percaya diri, dan merasa aman.

Sehubungan dengan di atas maka dapat digambarkan kerangka pikir sebagai berikut :

***Karakteristik Siswa yang Mengalami Rasa Rendah Diri***

1. Selalu menyendiri dan menarik diri dari pergaulan
2. Selalu ragu dalam bertindak
3. Tidak mau bersaing positif
4. Tidak percaya karena merasa bertubuh tidak ideal
5. Merasa tidak aman
6. Memiliki banyak kekurangan fisik

**Teknik *Reframing***

1. Rasional
2. Identifikasi persepsi dan perasaan siswa dalam situasi masalah
3. Menguraikan peran dari fitur-fitur persepsi terpilih
4. Identifikasi persepsi alternatif
5. Modifikasi dan persepsi dalam situasi masalah
6. Pekerjaan rumah dan penyelesaiannya

***Rasa Rendah Diri Siswa Berkurang***

1. Dapat bergaul dengan orang lain
2. Berani dalam bertindak
3. Dapat bersaing secara positif
4. Percaya diri karena dirinya bertubuh ideal
5. Merasa aman
6. Memiliki sedikit kekurangan fisik

**Gambar 2.1 Kerangka Pikir**

**Hipotesis**

Merujuk pada latar belakang dan tinjauan pustaka di atas, maka hipotesis dalam penelitian dirumuskan sebagai berikut : “Penerapan teknik *reframing* dapat mengurangi rasa rendah diri siswa di SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang’’.

**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

1. **Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, karena dari segi data yang berbentuk angket tentang karakteristik siswa yang memiliki rasa rendah diri dan pertimbangan guru pembimbing. Datanya diolah secara analisis statistik deskriptif. Jenis penelitian adalah *Pre-Eksperimental,* artinya penelitian ini hanya ada kelompok eksperimen yang digunakan tanpa adanya kelompok kontrol dan sampel tidak dipilih secara random yang akan mengkaji penerapan teknik *reframing* untuk mengurangi rasa rendah diri siswa di SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang.

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian yaitu dimulai dari tahap perencanaan, *pretest*, tahap persiapan, tahap perlakuan berupa teknik *reframing* dan *posttest* sebagai berikut :

1. Penentuan sampel eksperimen yaitu siswa kelas X SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang yang teridentifikasi mengalami rasa rendah diri sebanyak 10 siswa.
2. Pelaksanaan *pretest* terhadap sampel penelitian berupa pemberian angket penelitian yang berisi daftar pertanyaan tentang rasa rendah diri siswa yang dilaksanakan pada tanggal 1 April 2013.
3. Tahap persiapan yaitu membuat skenario pelaksanaan teknik *reframing,* menentukan waktu pelaksanaan kegiatan yang telah disepakati oleh guru pembimbing dimulai pada tanggal 04 April- 29 April 2013, menata setting untuk pelaksanaan teknik *reframing*, mempersiapkan rencana pelaksanaan layanan (RPL), mempersiapkan jadwal eksprimen yang akan dilaksanakan, dan membuat lembar observasi guna melihat bagaimana proses siswang dengan teknik reframing digunakan dalam mengatasi masalah rendah diri.
4. Pemberian tahap perlakuan berupa teknik *reframing* terhadap sampel eksperimen dengan tahapan pelaksanaanya adalah sebagai berikut :
	* + 1. Tahap I : Rasionalisasi yaitu peneliti menjelaskan tentang maksud dan gambaran dari prosedur teknik *reframing* dan peneliti berusaha lebih dekat lagi dalam mengenal pribadi siswa sehingga muncul kepercayaan diantara siswa dan peneliti.
			2. Tahap II : Identifikasi persepsi dan perasaan siswa yaitu peneliti meminta masing-masing siswa untuk menceritakan kondisi yang menimbulkan pikiran-pikiran siswa dalam situasi yang menimbulkan rasa rendah diri yang dirasakan mengganggu diri siswa dan ingin mengubahnya. Selanjutnya peneliti memberikan umpan balik dari tanggapan persoalan yang dialami siswa serta menjelaskan pikiran yang selama ini diguanakan akan membuat siswa rendah diri.
			3. Tahap III :  Menguraikan peran dan fitur-fitur persepsi terpilih yaitu peneliti meminta siswa untuk membayangkan tekanan atau situasi yang menimbulkan rasa rendah diri yang dirasakan mengganggu diri siswa.
			4. Tahap IV : Identifikasi persepsi alternatif yaitu peneliti membantu siswa mengubah fokus perhatiannya dengan menyeleksi gambaran-gambaran lain rasa rendah diri. Peneliti memberikan contoh alternatif-alternatif lain dari rasa rendah diri yang dihadapi dan yang seharusnya dilakukan. Selanjutnya peneliti meminta siswa membayangkan gambaran-gambaran lain dari rasa rendah diri yang dihadapi.
			5. Tahap V : Modifikasi dari persepsi yaitu peneliti meminta siswa    membayangkan yang mengandung tekanan atau situasi  situasi    dimana rasa rendah diri itu muncul lalu menghentikannya dan    menggantinya dengan tingkah laku alternatif tadi.
			6. Tahap VI : Pekerjaan rumah yaitu siswa diberi kesempatan melatih teknik *reframing* ini dalam kondisi yang sebenarnya saat ia merasa rendah diri dihadapan teman-temannya.
5. Kegiatan ini dilaksanakan selama 4 kali pertemuan dengan durasi waktu 45 menit setiap pertemuan yang bertempat di ruangan BK.
6. Pelaksanaan *posttest* terhadap sampel penelitian berupa pemberian angket penelitian seperti pada pelaksanaan *pretest* tentang rasa rendah diri siswa yang dilaksanakan pada tanggal 30 April 2013.
7. Tahap evaluasi yaitu peneliti mengadakan pertemuan kembali untuk mengevaluasi hasil treatment dan bersama-sama siswa membuat rencana tindak lanjut. Tindak lanjut yang direncanakan dengan siswa adalah meminta guru pembimbing memantau perkembangan siswa yang menagalami rasa rendah diri.
8. Untuk kebutuhan analisis data, dicari selisih skor sebelum dan setelah perlakuan dilakukan perhitungan melalui uji *Wilcoxon.*

**B. Variabel dan Disain Penelitian**

Penelitian ini mengkaji dua variabel , yaitu penggunaan teknik *reframing* sebagai variabel bebas (*independen*) dan rasa rendah diri sebagai variabel terikat (*dependen*).

Disain penelitian yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design.* Desain ini digambarkan sebagai berikut :

O1 X O 2

 (Sugiyono, 2011: 75)

**Gambar: 3.1 Disain penelitian**

Keterangan :

O1 : Pengukuran pertama sebelum diberi perlakuan *(pretest )*

X : Treatmen atau perlakuan (teknik *reframing)*

O2 : Pengukuran kedua setelah diberi perlakuan *(posttest)*

1. **Definisi Operasional**

Definisi operasional yang digunakan untuk menghindari perbedaan interpretasi terhadap variabel yang diteliti dan sekaligus menyamakan persepsi tentang variabel yang dikaji, yaitu :

1. Teknik *reframing* adalah suatu pendekatan yang mengubah cara pandang siswa terhadap masalah yang dialami kepemikiran lain yang berbeda tentang dirinya dengan beralih pada pandangan yang lebih luas dan positif serta mengembangkan pandangan yang sempit dan negatif terhadap dunia mereka sesuai dengan fakta-fakta yang ada.
2. Rasa rendah diri adalah siswa yang memiliki karakteristik dari segi jasmani (memiliki banyak kekurangan fisik), segi mental (ragu dalam bertindak, kaku, merasa tidak aman), dan segi sosial (menyendiri dan menarik diri, menghindari persaingan) sehingga mengakibatkan munculnya berbagai perasaan negatif, tidak menyukai diri sendiri dan pesimis untuk menjadi manusia yang didambakan.
3. **Populasi Dan Sampel**
4. **Populasi**

Dalam suatu penelitian keberadaan populasi merupakan hal yang mutlak sebagai sumber data atau informasi penelitian guna menjawab permasalahan penelitian. Sugiyono( 2011: 80) menyatakan” Populasi adalah wilayah generalasi yang terdiri dari atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Hal ini berarti bahwa populasi merupakan kesulurahan subjek atau yang menjadi sasaran penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang teridentifikasi mengalami rasa rendah diri yang dilihat dari hasil skala yang dibagikan pada tanggal 25 Januari 2013 yakni kelas X1, X3,X4, X5 dan X6 SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang pada tahun ajaran 2012 / 2013 sebanyak 50 siswa.

**Tabel 3.1. Penyebaran Siswa yang menjadi Populasi Penelitian**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nomor** |  **Kelas**  |  **Jumlah Siswa** |
| 1. | X1  |  10 |
| 2. | X3  |  8 |
| 3. | X4  |  12 |
| 4. | X5 |  9 |
| 5. | X6  |  11 |
|  **Total**  |  **50 siswa** |

1. **Sampel**

Menurut Sugiyono (2011: 81) bahwa “sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Pengukuran sampel merupakan suatu langkah yang diambil dalam melaksanakan suatu penelitian, karena populasi penelitian ini cukup besar dan secara metodologis memungkinkan dilakukan penarikan sampel, maka ditetapkan untuk dilakukan penelitian pada sampel dari populasi. Mengingat bahwa jumlah populasi yang besar, sedangkan peneliti tidak memungkinkan mempelajari semua yang ada pada populasi karena keterbatsan dana, tenaga, waktu dan dalam proses pelaksanaan teknik *reframing* ini dilaksanakan dengan konseling kelompok. Prayitno (1995) menyatakan bahwa jumlah anggota dalam konseling kelompok dibatasi sampai sekitar 10 orang.

Berdasar dari pendapat itu maka peneliti menentukan sampel sesuai dengan karakteristik siswa yang mengalami rasa rendah diri dan siswa yang betul-betul sulit untuk berkomunikasi dengan temannya, sehingga menurut pertimbangan guru pembimbing bahwa siswa ini betul-betul butuh solusi aagar masalah yang dihadapi tidak berlarut-larut. Penarikan sampel ini peneliti tidak undi tapi lansung menentukan berdasarkan siswa yang memiliki karakteristik dan rekomendasi dari guru pembimbing .Untuk itu penarikan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* atau penentuan sampel dengan pertimbangan/rekomendasi dari guru pembimbing dan berdasarkan karakteristik siswa yang mengalami rasa rendah diri. Karakterisrik siswa yang diambil sebagai sampel penelitian yaitu siswa selalu menyendiri, menarik diri dari pergaulan, selalu ragu dalam bertindak, tidak percaya karena merasa bertubuh tidak ideal, dan merasa tidak aman. Dengan cara tersebut, maka diperoleh jumlah sampel sebanyak 10 siswa yang teridentifikasi mengalami rasa rendah diri. Lebih jelasnya mengenai sampel penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 3.2. Penyebaran Siswa yang Menjadi Sampel Penelitian**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nomor** | **Kelas**  | **Jumlah Siswa** |
| **1.** | **X1** | **2**  |
| **2.** | **X3** |  **1**  |
| **3.** | **X4** |  **2** |
| **4.** | **X5** | **3** |
| **5.** | **X6** | **2** |
|  | **Total**  | **10 siswa**  |

1. **Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data**

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian, sebab dapat menentukan keberhasilan suatu penelitian. Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengumpulan data yang cukup valid.

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

* 1. Angket

Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Angket ini diberikan kepada sampel eksperimen untuk memperoleh gambaran rasa rendah diri siswa sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) diberikan perlakuan berupa pemberian teknik *reframing.* Angket yang diberikan kepada responden peneliti, dimana angket peneliti sifatnya tertutup, yang terdiri dari item positif dan item negatif serta dilengkapi dengan lima pilihan jawaban yaitu, Tidak Sesuai (TS), Kurang Sesuai (KS), Cukup Sesuai (CS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Untuk item positif penilaian pilihan jawaban, Tidak Sesuai (TS) = 1, Kurang Sesuai (KS) = 2, Cukup Sesuai (CS) = 3, Sesuai (S) = 4 dan Sangat Sesuai (SS)= 5. Sedangkan untuk item negatif pilihan penilaian pilihan jawaban Tidak Sesuai (STS)= 5, Kurang Sesuai (KS) = 4, Cukup Sesuai (CS) = 3, Sesuai (S) = 2, dan Sangat Sesuai (SS) = 1. Untuk keperluan analisis kuantitatif, maka ditentukan pemberian skor untuk setiap jawaban, yaitu sebagai berikut:

**Tabel 3.3. Pembobotan Angket Penelitian**

|  |  |
| --- | --- |
| **Pilihan Jawaban** | **Kategori jawaban**  |
| **Positif** | **Negatif** |
| Sangat Sesuai (SS) | 5 | 1 |
| Sesuai (S) | 4 | 2 |
| Cukup Sesuai (CS) | 3 | 3 |
| Kurang Sesuai (KS) | 2 | 4 |
| Tidak Sesuai (TS) | 1 | 5 |

Sumber : (Sugiyono 2011: 94)

Instrumen pengumpulan data ini terlebih dahulu diuji di lapangan terbatas untuk mengetahui validitas dan realibilitasnya sehingga diperoleh :

1. Uji Validitas

Dari hasil uji validitas skala dengan menggunakan pengolahan komputer program SPSS 16,0 ditemukan bahwa dari 45 item pernyataan, yang tidak valid sebanyak 15 item disebabkan nilai r yang diperoleh < (lebih kecil atau kurang) dari 0.3, yaitu nomor 1 (.201), nomor 3 (.024), nomor 4 (-.086), nomor 13 (-.414),nomor 14 (.146), nomor 19 (.184), nomor 21 (.200), nomor 22 (-.108), nomor 26(.022), nomor 27 (.112),nomor 28 (.176), nomor 29(.056),nomor 38(.150),nomor 41(-.140),dan nomor 43(.116) Sehingga jumlah skala setelah uji validitas sebanyak 30 item pernyataan.

1. Uji Reliabilitas

Suatu alat ukur dikatakan memiliki realibilitas yang baik apabila alat ukur tersebut dapat memberikan skor yang relatif sama pada seorang responden, jika responden tersebut mengisi angket pada waktu yang tidak bersamaan atau pada tempat yang berbeda, walaupun harus memperhatikan adanya aspek persamaan karakteristik. Dalam penentuan tingkat realibilitas suatu instrumen penelitian dapat diterima apabila memiliki koefisian alpha lebih besar dari 0,60 sesuai yang dikemukakan oleh Nugroho dan Suyuthi (Sujianto, 2009). Sehingga instumen penelitian ini dikatakan reliabel karena memiliki koefisien alpha > 0,60 yaitu 0,936.

* 1. Observasi

Hadi (Sugiyono, 2010: 145) mengemukakan bahwa “observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis”. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan. Teknik observasi ini digunakan untuk mencatat reaksi-reaksi dan perubahan selama mengikuti pelaksanaan proses latihan bermain peran melalui pengamatan secara langsung terhadap subjek penelitian. Adapun aspek-aspek yang diobservasi adalah partisipasi, toleransi, perhatian, dan inisiatif. Cara penggunaannya dengan cara memberi tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul. Adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan persentase kemunculan setiap aspek pada setiap kali pertemuan latihan dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

Analisis individual $= \frac{nm}{N} ×100$

Analisis kelompok $ = \frac{Nm}{P} × 100$

 (Abimanyu, 1983: 26)

Dimana :

nm : Jumlah item yang tercek dari satu siswa

 N : Jumlah item dari seluruh aspek yang diobservasi

 Nm : Jumlah cek pada item aspek tertentu yang tercek dari seluruh siswa

 P : Jumlah siswa

Kriteria untuk penentuan hasil observasi dibuat berdasarkan hasil analisis presentase individual dan analisis kelompok yaitu nilai tertinggi 100% dan terendah 0% sehingga diperoleh kriteria sebagai berikut :

**Tabel 3.4. Kriteria penentuan hasil observasi**

|  |
| --- |
|  **Persentase Kategori** |
|  80%-100% Sangat tinggi |
| 60%-79% Tinggi |
|  40%-59% Sedang |
|  20%-39% Rendah |
|  0%-19% Sangat rendah |

Sumber : (Abimanyu, 1983 : 26)

Bahan Perlakuan

 Bahan perlakuan berupa skenario pelaksanaan teknik *reframing* untuk mengurangi rasa rendah diri siswa, yang terdiri atas pedoman kegitaan penelitian, materi perlakuan, prosedur pelaksanaan, dan alokasi waktu untuk setiap kegiatan.

1. **Teknik Analisis Data**

Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data hasil angket penelitian berkaitan dengan rasa rendah diri siswa, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriftif dan uji *Wilcoxon.*

1. Analisis statistik deskriptif

Analisis statistik deskriftif dimaksudkan untuk menggambarkan rasa rendah diri siswa di kelas X SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang , sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest)* diberi perlakuan berupa teknik *reframing*, dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan rumus persentase, yaitu :

*P* =  (Tiro, 2004: 242)

Di mana :

*P* = Persentase

*N* = Jumlah subjek (sampel)

*f* = Frekuensi yang dicari persentase

Pengukuran rasa rendah diri siswa dengan menggunakan angket sebanyak 30 pernyataan ,diperoleh skor ideal tertinggi yaitu 150 (30 x 5 = 150) kemudian dikurangkan dengan skor ideal terendah yaitu 30 (30 x 1 = 30), selanjutnya dibagi 5 kelas interval sehingga diperoleh interval kelas 24.

**Tabel 3.5. Kategorisasi Rasa Rendah Diri Siswa**

|  |  |
| --- | --- |
| **Interval** | **Kategori** |
| 126 – 150 | Sangat Tinggi |
| 102 - 125  | Tinggi |
| 78 – 101 | Sedang |
| 54 – 77 | Rendah |
| 30 – 53  | Sangat Rendah |

Sumber: Hasil Perhitungan Skor Angket

Guna memperoleh gambaran umum tentang rasa rendah diri siswa SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang sebelum dan setelah perlakuan pemberian teknik *reframing* maka untuk keperluan tersebut, maka dilakukan perhitungan rata-rata skor variabel dengan rumus :

 (Hadi, 2004: 40)

Di mana :

 = Mean (rata-rata)

*Xi* = Nilai X ke i sampai ke n

*N* = Banyaknya subjek (sampel)

2. Uji Hipotesis

 Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *non parametrik*. Pada dasarnya uji *non parametrik* memiliki persyaratan yang lebih longgar, dimana data tidak harus terdistribusi normal. Oleh karena itu uji ini sering disebut uji bebas distribusi. Jumlah sampel dalam penelitian ini hanya sepuluh siswa sehingga tidak dapat menggunakan analisis *parametrik*. Dalam penelitian ini digunakan uji *Wilcoxon* (Z) yang dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian tentang penerapan teknik *reframing* untuk mengurangi rasa rendah diri siswa di SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang. Uji Wilcoxon menggunakan SPSS 16,00.

Rumus uji *Wilcoxon* (Sugiyono, 2006: 133)

$$z=\frac{T- μ\_{T}}{σT}=\frac{T-\frac{n\left(n + 1\right)}{4}}{\sqrt{\frac{n\left(n+1\right)\left(2n+1\right)}{24}}}$$

Keterangan:

T = Jumlah jenjang yang kecil

n = Jumlah sampel

Tingkat signifikansi yang digunakan 0,05 dengan kriteria adalah tolak Ho jika nilai *Asymp. Sig*< α dan diterima H0 jika nilai *Asymp. Sig*>α.

Kretiria uji :

Hipotesis penelitian (Ha) diterima jika Z*hitung* ≥ Z*tabel* atau sign (2-tailed) < 0,05. Hal ini berarti terdapat perbedaan tingkat rasa rendah diri siswa sebelum dan setelah penerapan teknik *reframing,* maka berarti teknik *reframing* dapat digunakan untuk mengurangi rasa rendah diri siswa di SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang. Hipotesis penelitian (Ha) ditolak jika Z*hitung* ≤ Z*tabel* atau sign (2-tailed) > 0,05. Hal ini berarti tidak terdapat perbedaan tingkat rasa rendah diri siswa sebelum dan setelah penerapan teknik *reframing*, maka berarti teknik *reframing* tidak dapat digunakan untuk mengurangi rasa rendah diri siswa di SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang. Data tersebut diolah melalui komputer program *SPSS* seri 16,0.

**BAB IV**

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

1. **Hasil Penelitian**

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 10 siswa di SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang guna mengetahui rasa rendah diri siswa melalui *pre-eksperimen* dengan memberikan perlakuan berupa teknik *reframing*. Hasil penelitian tersebut disajikan dalam bentuk pembahasan gambaran rasa rendah diri siswa sebelum dan setelah diterapkan teknik *reframing* dengan menggunakan analisis *statistik deskriptif* dan analisis *non parametrik* dengan uji *Wilcoxon* untuk pengujian hipotesis.

1. **Gambaran rasa rendah diri siswa di SMA Negeri 1 Patampanua**

Berdasarkan hasil tes awal (*prete*st) yang dilakukan pada kelas X, diketahui ada 10 siswa yang mempunyai skor tinggi rasa rendah diri. Olek karena itu kesepuluh siswa ini dijadikan sampel dalam penelitian ini. Gambaran rasa rendah diri siswa sebelum diterapkan teknik *reframing* adalah (1) selalu menyendiri dan menarik diri dari pergaulan, (2) selalu ragu dalam bertindak, (3) tidak mau bersaing positif, (4) tidak percaya diri karena merasa bertubuh tidak ideal, dan (5) merasa tidak aman. Siswa yang rendah diri ini diberikan perlakuan berupa teknik *reframing* dengan 5 tahap pelaksanaan, sehingga gambaran rasa rendah diri siswa mengalami penurunun. Gambaran rasa rendah diri siswa setelah diterapkan teknik reframing yaitu : 1) Dapat bergaul dengan temannya, 2) Berani dalam bertindak, 3) mau bersaing secara positif, 4) percaya diri karena dirinya bertubuh ideal, dan 5) merasa aman.

Gambaran mengenai rasa rendah diri siswa sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diterapkan teknik *reframing* terhadap 10 siswa kelas X SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang diperoleh melalui analisis *statistik deskriptif*, maka berikut ini akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang diklasifikasikan dalam 5 (lima) kategori, yaitu: tingkat rasa rendah diri sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.1. Data Rasa Rendah Diri Siswa SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang Sebelum *(Pretest)* dan Sesudah *(Posttest)* Diterapkan Perlakuan Teknik *Reframing***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Interval** |  **Kategori** | ***Pretest*** | ***Posttest*** |
| Frekuensi | Persentasi | Frekuensi | Persentasi |
| 126-150 | Sangat tinggi | 1 | 10 % | 0 | 0 % |
| 102- 125 | Tinggi  | 6 | 60 % | 0 | 0 % |
| 78-101 | Sedang  | 3 | 30 % | 6 | 60 % |
| 54-77 | Rendah  | 0 | 0% | 4 | 40 % |
| 30-53 | Sangat rendah | 0 | 0% | 0 | 0 % |
| **Jumlah** | **10** | **100%** | **10** | **100%** |

Sumber: Hasil Angket Penelitian

 Tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat rasa rendah diri siswa di SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang sebelum diterapkan teknik *reframing* ada dalam kategori sangat tinggi sebanyak 1 siswa (10 %), kemudian kategori tinggi sebanyak 6 siswa (60 %) serta kategori sedang sebanyak 3 siswa (30 %) sedangkan pada kategori rendah dan sangat rendah sama sekali tidak terdapat siswa pada kategori tersebut. Selanjutnya sesuai dengan nilai rata-rata skor penelitian hasil *pretest* (Lampiran 11 ) sebesar 103,6 %, dimana nilai rata-rata tersebut berada pada interval 102-105 yang berarti dalam kategori tinggi. Hal ini berarti rasa rendah diri siswa saat *pretest* dalam kategori tinggi bahkan ada yang memilki rasa rendah diri yang sangat tinggi, walaupun ada pula sebagian kecil siswa yang memiliki rasa rendah diri sedang tetapi persentasenya relatif kecil.

Setelah diterapkan perlakuan berupa teknik *reframing* sebanyak4 kali pertemuan, maka rasa rendah dirisiswa berkurang . Hal ini berdasarkan hasil *posttest* yang dilaksanakan pada 30 April 2013 sudah dominan pada kategori sedang, di mana tidak terdapat lagi siswa pada kategori sangat tinggi dan tinggi, pada kategori sedang sebanyak 6 siswa atau 60 %, kategori rendah sebanyak 4 siswa 40 %, dan tidak ada siswa yang berada di kategori sangat rendah. Selanjutnya sesuai dengan nilai rata-rata skor penelitian hasil *posttest* ( lampiran 11) sebesar 80,1, dimana nilai rata-rata tersebut berada pada interval 78-101 yang berarti berada pada kategori sedang. Hal ini berati rasa rendah diri siswa saat *posstest* dalam kategori sedang bahkan tidak terdapat lagi siswa memiliki rasa rendah diri sangat tinggi dan tinggi.

Dari hasil observasi selama kegiatan konseling dengan teknik *reframing* dilaksanakan dalam 4 kali pertemuan diperoleh data sebagai berikut :

**Tabel 4.2. Data hasil observasi pelaksanaan konseling dengan teknik *reframing* di SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Persentase**  | **Kriteria**  | **Pertemuan** |
| **I** | **II** | **III** | **IV** |
| 80 % - 100 % | Sangat tinggi | 0 | 0 | 0 | 5 |
| 60 % - 79 % | Tinggi  | 0 | 4 | 8 | 5 |
| 40 % - 59 % | Sedang  | 5 | 6 | 2 | 0 |
| 20 % - 39 % | Rendah  | 5 | 0 | 0 | 0 |
|  0 % - 19 % | Sangat rendah  | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Jumlah**  | **10** | **10** | **10** | **10** |

 Sumber : Hasil Observasi

Berdasarkan hasil pengamatan pada pertemuan pertama, tidak terdapat siswa yang berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi, 5 siswa pada kategori sedang, 5 siswa yang berada pada kategori rendah dan tidak terdapat siswa berada sangat rendah. Pada pertemuan kedua, tidak terdapat siswa yang berada pada kategori sangat tinggi, 4 siswa yang berada pada kategori tinggi, 6 siswa yang berada pada kategori sedang, dan tidak terdapat siswa berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Pada pertemuan ketiga, tidak terdapat siswa yang berada pada kategori sangat tinggi, 8 siswa berada pada kategori tinggi, 2 siswa yang berada pada kategori sedang dan tidak terdapat siswa yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Pada pertemuan keempat, terdapat 5 siswa yang berada pada kategori sangat tinggi, 5 siswa berada pada kategori tinggi dan tidak terdapat siswa yang berada pada kategori sedang, rendah, sangat rendah. Berdasarkan hasil observasi yang diperoleh maka setiap pertemuan partisipasi siswa mengalami peningkatan dan memberikan bukti bahwa kegiatan yang dilaksanakan dapat diikuti dengan baik oleh para siswa.

1. **Pengaruh penerapan teknik *reframing* untuk mengurangi rasa rendah diri siswa**

Untuk mengetahui signifikansi perbedaan rasa rendah diri siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa teknik *reframing* digunakan berdasarkan hasil penghitungan dengan menggunakan SPSS *16,0 for windows* melalui uji statistik *nonparametrik wilcoxon signed ranks test. Uji wilcoxon* (Z) ini merupakan uji beda parameter rata-rata untuk dua sampel berpasangan.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah H1 “penerapan teknik *reframing* dapat mengurangi rasa rendah diri siswa di SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang’’. Selanjutnya diubah menjadi Ho yang berbunyi “ penerapan teknik *reframing* tidak dapat mengurangi rasa rendah diri siswa di SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang. Kemudian dilakukan pengujian terhadap kedua hipótesis tersebut.

**Tabel 4.3. Hasil Pengujian Hipotesis**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jenis Data** | **Z** | **Asymp Sig** | **H0** | **H1** |
| ***Pretest*** | ***Posttest*** |
| 103,6 | 80,1 | -2.805 | 0,005 | Ditolak | Diterima |

 Sumber: Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hasil penghitungan dengan menggunakan SPSS 16,0 *for windows* melalui *two related samples test* terdapat perbedaan signifikan nilai rata-rata setelah perlakuan yaitu lebih rendah dari sebelum diterapkan perlakuan , kemudian setelah itu data tersebut dianalisis maka diperoleh nilai Z yaitu -2.805 dengan nilai Asymp Sig = 0,005 < 0,05. Nilai *pretest* yaitu 103,6 dan *posttest* 80,1 dengan demikian ada perbedaan anatara *pretest* dan *posttest* . Hal ini berarti bahwa hipotesis nihil (Ho) yang berbunyi “penerapan teknik *reframing* untuk mengurangi rasa rendah diri siswa di SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang” dinyatakan ditolak. Sehingga hipotesis kerja (H1) yaitu “penerapan teknik *reframing* dapat mengurangi rasa rendah diri siswa di SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang” dinyatakan diterima. Hal ini dikarenakan diperolehnya hasil uji beda yaitu nilai Asymp Sig yang lebih kecil dari taraf kesalahan yang ditetapkan yaitu sebesar 0,05 dan adanya perbedan nilai antara sebelum penerapan teknik *reframing* ( *Pretest* nilainya 103,6) dan setelah penerapan teknik *reframing* (*posttest* nilainya 80,1), sehingga menunjukkan bahwa ada bukti atau pengaruh antara sebelum dan sesudah diterapkan perlakuan berupa teknik *reframing*. Jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *reframing* dapat mengurangi rasa rendah diri siswa di SMA Negeri I Patampanua Kabupaten Pinrang.

1. **Pembahasan**

Manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat hidup tanpa orang lain. Manusia dalam kehidupannya saling berinteraksi antara manusia dengan yang lainnya. Dalam berinteraksi dengan teman, siswa tak banyak pula yang memiliki masalah, karena sejatinya manusia memang makhluk sosial yang tidak dapat hidup tanpa orang lain. Pada kenyataannya rendah diri dialami oleh beberapa siswa. Perasaan ini muncul ketika siswa berinteraksi dengan orang lain. Siswa merasa tidak mampu akan kemampuan yang dimilikinya terutama kelemahannya. Padahal selain memiliki kelemahan, siswa juga memilki kelebihan yang dapat dikembangkan. Akibat dari rasa rendah diri ini, siswa menjadi terganggu kehidupan sehari-harinya. Siswa menjadi kurang memilki teman dalam pergaulannya di sekolah dan suka menyendiri. Apabila rasa rendah ini terus ada, maka akan mengganggu kegiatan belajar siswa di sekolah.

Konseling dengan teknik *reframing* merupakan layanan konseling dengan pendekatan *rasional emotif behavior therapy* untuk mengurangi rasa rendah diri siswa. Dengan teknik *reframing* ini proses konseling diharapkan akan lebih menyenangkan dan tidak membosankan bagi siswa sehingga mereka dapat menikmati proses pemberian siswang dengan antusiasme yang tinggi sehingga masalahnya dapat terselesaikan dengan baik. Teknik *reframing* dapat mengubah cara pandang siswa yang negatif menjadi positif dengan memberikan bingkai ulang sebuah peristiwa dengan bingkai yang lain agar kita bisa memahami makna positif dari peristiwa tersebut, sehingga perasaan negatif itu bukan disebabkan oleh individu lain tetapi kesalahan cara pandang siswa sendiri dan perasaan yang keliru. Rasa rendah diri diakibatkan oleh perasaan siswa dan pandangan keliru siswa tersebut, dengan membantu siswa menyadari kesalahan cara pandang dan perasaan-perasaan yang salah diharapkan siswa itu bisa mengurangi rasa rendah diri. Dalam hal ini dengan adanya konseling dengan teknik *reframing* merupakan solusi yang baik untuk dalam menurunkan rasa rendah diri siswa. Sejalan dengan hal tersebut di atas pada kenyataannya secara umum siswa di SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang, khususnya siswa kelas X yang menjadi sampel dalam penelitian ini memiliki rasa rendah diriyang tinggi pada saat diberikan *pretest* atau sebelum diterapkan perlakuan berupa teknik *reframing.*

Pada dasarnya siswa adalah unik, yang memilki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irrasional. Ketika berpikir dan berperilaku rasional dia efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan berperilaku irrasional dia tidak efektif. Perasaan dan berpikir negatif dan penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis yang dapat diterima menurut akal yang sehat, serta menggunakan secara verbalisasi yang rasional. Dengan berpikir positif maka siswa dapat menyadari bahwa kehidupan yang sesungguhnya adalah berada ditengah-tengah masayarakat yang ramai bukan sendirian, siswa dapat keluar dari zona aman yang menganggap bahwa dengan zona aman itu tidak diminta untuk melakukan sesuatu yang memiliki resiko besar, tidak dihadapakan pada ancaman bahaya, dan akan mendapatkan rasa iba dari orang lain, siswa memilki kepercayaan diri, tidak malu lagi, tidak merasa diabaikan dan berani dalam bertindak serta aman dalam menjalani kehidupan baik di sekolah maupun di masyarakat.

Hasil penelitian terhadap 10 siswa menunjukkan bahwa rasa rendah diri siswasebelum diberikan teknik *reframing* berada pada kategori tinggi, bahkan ada siswa yang berada pada kategori sangat tinggi. Adapun ciri-ciri siswa yang mengalami rasa rendah diri adalah selalu menyendiri, menarik diri dari pergaulan, selalu ragu dalam bertindak, tidak mau bersaing positif, tidak percaya diri karena merasa bertbuh tidak ideal, merasa tidak aman, memilki keyakinan irasional “Saya harus memiliki banyak teman, jika tidak maka saya merasa menjadi orang yang bodoh sekali. Dalam proses penelitian ini siswa diberikan perlakuan berupa teknik *reframing* yang terdiri dari tujuh kali pertemuan dan empat kali pelaksanaan teknik *reframing*. Adapun setiap tahap pertemuannya yaitu :

1. Pertemuan awal

Melakukan perkenalan melalui *ice breaking* “Games Lempar Kertas” yang dilanjutkan dengan pemberian informasi tentang garis besar dari konseling dengan teknik *reframing* , rasa rendah diri, dan kegiatan yang akan dilakukan selama konseling dengan teknik *reframing*.

1. Pertemuan kedua ( sesi pertama pelaksanaan teknik *reframing* )

Pemberian konseling untuk sesi pertama. Pada tahap ini peneliti meminta siswa untuk menceritakan dan menuliskan pengalaman tentang situasi yang membuat siswa itu merasa rendah diri. Tujuannya adalah peneliti mengetahui tentang persepsi siswa yang menimbulkan rasa rendah diri.

1. Pertemuan ketiga ( sesi kedua pelaksanaan teknik *reframing* )

Pemberian konseling untuk sesi kedua. Pada tahap ini siswa bercerita kembali dan peneliti memberikan umpan balik dari cerita yang dialami siswa, kemudian meminta siswa untuk rileks,menguraikan peran dari fitur-fitur persepsi terpilih, identifikasi persepsi alternatif, modifikasi dan persepsi dalam situasi masalah dan pekerjaan rumah.

1. Pertemuan keempat

Pemberian materi. Pada tahap ini peneliti memberikan siswa materi tentang tips-tips agar tidak rendah diri dan memutarkan video motivasi dengan tema prestasi orang – orang cacat fisik dengan tujuan menyadarkan siswa akan kemampuan yang dimilikinya. Tujuannya adalah agar siswa mengetahui cara untuk mengurangi rasa rendah diri itu , berpikiran rasional, percaya diri bahwa bentuk yang tidak ideal itu tidak menjadikan orang hidup dalam kesengsaraan, semua manusia punya kelebihan dan kekurangan.

1. Pertemuan kelima ( sesi ketiga pelaksanaan teknik *reframing* )

Pemberian konseling sesi ketiga yaitu peneliti memberikan konseling dengan menggunakan semua tahap-tahap *reframing*. Karena keterbatasan waktu jadi pada pertemuan ini hanya lima siswa yang diberikan perlakuan.

1. Pertemuan keenam ( sesi keempat pelaksanaan teknik *reframing* )

Pada pertemuan ini sama dengan pada sesi ketiga, dimana lima orang siswa diberikan perlakuan teknik *reframing* sama seperti yang dilakukan pada pertemuan kelima tetapi pada sampel yang berbeda.

1. Pertemuan terakhir

Pada pertemuan terakhir ini dilakukan evaluasi dan diskusi. Sehingga diharapkan setelah melakukan kegiatan ini siswa dapat mengetahui dan menerapkan teknik *reframing* dengan baik.

Selama dalam proses konseling awalnya siswa malu-malu dalam mengungkapkan masalahnya, pertemuan kedua sudah mulai berani mengungkapkan masalahnya dan pertemuan ketiga sampai terakhir siswa sudah berani dalam mengungkapkan masalahnya sangat baik. Setelah mengikuti proses empat kali pertemuan konseling, siswa sudah tidak suka menyendiri lagi ketika jam istirahat, ia lebih sering berkumpul dengan teman-temannya ketika istirahat berlangsung. Siswa tersebut juga tidak menarik diri lagi dari teman-temannya, ia merasa memilki banyak teman. Siswa tersebut juga sudah dapat bersaing secara positif dengan teman-temannya, percaya diri bahwa tubuh yang tidak ideal itu tidak menjadikan masalah dalam menjalani kehidupan, dan merasa aman serta menyadari bahwa berpikiran negatif terhadap orang lain dapat mengakibatkan hal buruk.

Peneliti mengadakan pertemuan kembali untuk mengevaluasi hasil treatment dan bersama-sama siswa membuat rencana tindak lanjut. Tindak lanjut yang sudah dilaksanakan peneliti yaitu kerja sama dengan guru pembimbing memantau perkembangan siswa yang mengalami rasa rendah diri. Selain itu, peneliti kerja sama dengan teman siswa tersebut untuk memotivasi siswa itu agar mau untuk berinteraksi dengan teman-temannya dan percaya diri. Setelah mengikuti empat kali pertemuan konseling, siswa menyatakan bahwa ia merasa mendapatkan pemahaman baru akan kelebihan yang dimiliki. Siswa merasa tidak terbebani oleh pemikiran yang tidak logis. Siswa berusaha membangun harga dirinya dengan penilaian diri yang baik dengan terus memgembangkan kelebihannya dan sikapnya yang sudah tidak malu dan takut lagi bila berkumpul bersama dengan teman-temannya.

Pada akhir penelitian atau sesudah pemberian perlakuan terhadap 10 siswa, ditemukan perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian teknik *reframing*.Dalam hal ini, penurunan tingkat rasa rendah diri siswa dari kategori sangat tinggi dan tinggi ke kategori sedang dan rendah memberikan indikasi bahwa ada pengaruh positif dari pemberian konseling dengan teknik *reframing* tersebut. Peneliti sudah berusaha semaksimal mungkin melakukan konseling sesuai prosedur yang ada namun, terdapat beberapa kekurangan dalam penelitian ini, yaitu keterbatasan waktu yang ada untuk kegiatan konseling. Peneliti menggunakan waktu rata-rata 30 menit untuk setiap pertemuan konseling. Hal ini dirasa sangat kurang bagi siswa, karena siswa harus dipantau terus perkembangannya,khusus melalui konseling tersebut.

**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan teknik *reframing* untuk mengurangi rasa rendah diri siswa di SMA Negeri 1 Patamapanua Kabupaten Pinrang, maka disimpulkan 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* mengalami penurunan atau berada pada kategori “sedang”.
2. Penerapan teknik *reframing* dapat mengurangi rasa rendah diri siswa di SMA Negeri 1 Patampanua Kabupaten Pinrang.
3. **Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, maka dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Guru pembimbing, hendaknya dapat menerapkan teknik *reframing s*ebagai salah satu solusi dalam mengurangi rasa rendah diri siswa.
2. Siswa sebaiknya melakukan latihan teknik *reframing* di sekolah maupun di rumah karena dapat mengurangi rasa rendah diri dan memberikan manfaat yang baik untuk diri sendiri.
3. Kepada rekan-rekan mahasiswa dan peneliti di Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, agar dapat mengembangkan teknik *reframing* ini pada permasalahan yang berbeda agar dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan.

**DAFTAR PUSTAKA**

Abimanyu, S. 1983. *Teknik Pemahaman Individu* (*Teknik Nontesting*). Makassar: FIP UNM.

Aqib. 2012. *Ikhtisar Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung. Yrama Widya

Baguarmono. 2012. *Desain Sistem Pakar Diagnosa Rasa Rendah Diri*. (Online), [http://baguarmono.wordpress.com/2012/11/04/desain-sistem-pakar-untuk-diagnosa-rasa-rendah-diri/,(diakses](http://baguarmono.wordpress.com/2012/11/04/desain-sistem-pakar-untuk-diagnosa-rasa-rendah-diri/%2C%28diakses) 28 Februari 2013)

Budimoeljono. 2009. *Rasa Rendah Diri*. (Online), [http://www.oocities.org/gkiamb/minder.htm (diakses](http://www.oocities.org/gkiamb/minder.htm%20%28diakses) 28 Februari 2013).

Changingminds. 2002. *Reframing*(Online), <http://www.changingminds.org/techniques/general/reframing.com//>, (diakses 11 Februari 2013)

Cormier, Sherry and Nurius,Paula S. 2003. *Interviewing and Change Strategies for Helpers.* California: Thomson Brook.

Darminto, Eko. 2007. *Teori-Teori Konseling.* Surabaya: Unesa University Press

Fausan, Luthfi. 2009. *Rational Emotive Behavior Conseling in Action* : Verbatim Konseling Albert Ellis.Malang, Universitas Negeri Malang.

Gunawan,Wahyu. 2009. *Kiat Jitu Melawan Rasa Takut*. Yogyakarta. Cemerlang Publishing.

Hadi, Sutrisno. 2000. *Satistik 2.* Yogyakarta: Andi

Haslinda. 2004. *Faktor-faktor Penyebab Perasaan Rendah Diri Pada Anak Yatim di Panti Asuhan Attaufiq Padaelo Kabupaten Barru*. Skripsi. Makassar. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Makassar.

Koswara, E. Penerjemah. 2009. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi.* Bandung. PT Refika Aditama

Latipun.2005. *Psikologi Konseling*. Malang. UMM Press.

Mulyataningsih, Rudi. 2006. *Bimbingan Pribadi-Sosial Belajar dan Karir*. Jakarta: PT.Gasindo

Nursita, Tamsil. 2009. *Penerapan Strategi Reframing Dalam Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Kelas Matematika*. Skripsi. Surabaya. Fakultas Ilmu Pendidikan. UNESA

Ovidaedev. Penerjemah.2012. *Strategi Reframing*. Jakarta : PT.Gramedia Pustka Utama

Prabowo, Irfan. 2012. *Teknik Reframing*. (Online), http//www. irvanhavefun.blogspot.com, (diakses 10 Januari 2013).

Prayitno,Dr. 1995. Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil). Jakarta: Ghalia Indonesia.

Ramadani, Fuad. 2013. Penerapan Konseling Kelompok Adlerian Untuk Mengurangi Sikap Rasa Rendah Diri Kelas XI-IA2 SMA Negeri Driyorejo Gresik. Tesis. Surabaya. Pascasarjana Unesa.

Rosjidan. 1994. *Modul Pendekatan-Pendekatan Konseling kelompok.* Malang:Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Malang

Setiyawati, Rinna. 2011. *Cara Mengatasi Rendah Diri.* (Online), http://rinna-neezt. blogspot.com / 2011 / 05 / cara-mengatasi-rendah-diri-dengan.html, (diakses 02 Maret 2013)

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.

Sujianto, AE. 2009. *Aplikasi Statistik Asymp SPSS 16,0*. Jakarta : PT. Prestasi Pustakarya.

Suharli, Michell. 2009. *Habit*. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama

Suhartin, R.I. 2010. *Smart Parenting*. Jakarta: Penerbit Libri

Sukardi. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: PT Bumi Aksara

Suryabrata,Sumadi. 2003. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT.Raja Grafindo

Sobur, Alex. 1991. *Anak Masa Depan*. Bandung: Angkasa

Tarsidi, Didi. 2009. *Geldard versus Cavanagh – Reviu dan Perbandingan Buku*, (Online), <http://d-tarsidi.blogspot.com/2009/03/geldard-versus-cavanagh-reviu-dan.html>. (diakses tanggal 21 Januari 2013).

Tiro, M. 2004. *Dasar-Dasar Statistik*. Ujung Pandang: IKIP

Wiwoho, RH. 2004. *Reframing Kunci Hidup Bahagia 24 Jam Sehari*. Jakarta: PT.Gramedia Pustka Utama

Yusuf, Syamsu & A. Julika Nurihsan. 2009. *Landasan Bimbingan Kelompok.* PT.Remaja Rosda Karya: Bandung

Zakki. 2012. *Teknik Reframing,*(Online), http://zakkicounselingunnes.blogspot. com/, (diakses 20 Januari 2013)