

# Penerapan Teknik Reframing Untuk Mereduksi Perilaku Rendah Diri Siswa Di Sma Negeri 6 Luwu Utara

## Application of Reframing Technique to Reduce Students' Low Self-esteem at SMA Negeri 6 Luwu Utara

Adilla Fajriani<sup>1\*</sup>, Syamsul Bachri Thalib<sup>2</sup>, Nur Fadhilah Umar<sup>3</sup>

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Penulis Koresponden: Adillafajriani2@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini menelaah penerapan teknik *reframing* untuk mereduksi perilaku rendah diri siswa di SMA Negeri 6 Luwu Utara. Masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Bagaimana gambaran perilaku rendah diri siswa di SMA Negeri 6 Luwu Utara ?, (2) Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik *reframing* untuk mereduksi perilaku rendah diri siswa di SMA Negeri 6 Luwu Utara?, (3) Apakah teknik *reframing* dapat mereduksi perilaku rendah diri siswa di SMA Negeri 6 Luwu Utara ?. Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dengan model *quasi eksperiment design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X1, X2, X3, X4 SMA Negeri 6 Luwu Utara sebanyak 50 siswa pada tahun ajaran 2020/2021. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Proportional Random Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 18 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Angket perilaku rendah diri dan Observasi. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Jadi hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat perilaku rendah diri siswa pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan (*pretest*) berada pada kategori tinggi, setelah diberikan perlakuan berupa teknik *reframing* dan diberikan (*posttest*) tingkat perilaku rendah diri siswa berada pada kategori rendah, sedangkan pada kelompok kontrol, pada saat (*pretest*) berada pada kategori tinggi dan pada saat (*posttest*) tetap berada pada kategori tinggi, (2) Selama pelaksanaan teknik *reframing* secara umum partisipasi siswa berada pada katgori sangat tinggi, (3) Penerapan teknik *reframing* dapat mereduksi perilaku rendah diri siswa di SMA Negeri 6 Luwu Utara.

**Kata Kunci:** Perilaku Rendah Diri, Teknik *Reframing*

### Abstract

This study examines the application of reframing techniques to reduce students' low self-esteem at SMA Negeri 6 Luwu Utara. The problems in this study are: (1) What is the description of the low self-esteem behavior of students at SMA Negeri 6 Luwu Utara?, (2) What is the description of the implementation of reframing techniques to reduce students' low self-esteem behavior at SMA Negeri 6 Luwu Utara?, (3) What are the techniques used in this study? reframing can reduce students' low self-esteem behavior at SMA Negeri 6 Luwu Utara?. This research approach is a quantitative approach with the type of experimental research with a quasi-experimental design model. The population in this study were students of class X1, X2, X3, X4 SMA Negeri 6 Luwu Utara as many as 50 students in the 2020/2021 school year. The sampling technique used is Proportional Random Sampling with a total sample of 18 students. Data collection techniques were carried out using a low self-esteem questionnaire and observation. The data analysis technique used descriptive statistical analysis and inferential statistical analysis. So the results of the study show that: (1) The level of low self-esteem of students in the experimental group before being treated (*pretest*) is in the high category, after being given treatment in the form of reframing techniques and given (*posttest*) the level of low self-esteem of students is in the low category, while in the control group, at the time (*pretest*) was in the high category and at the time (*posttest*) remained in the high category, (2) During the implementation of the reframing technique in general, student participation was in the very high category, (3) The application of the reframing technique could reduce low self-esteem behavior of students at SMA Negeri 6 Luwu Utara.

**Keywords:** Low Self-esteem, *Reframing Technique*

## 1. PENDAHULUAN

Menurut Stanley Hall (Wahyuni, 2014) masa remaja juga dianggap sebagai masa topan badai dan stress (*storm and stress*), karena mereka telah memiliki keinginan untuk bebas untuk menemukan nasib diri sendiri. Pada masa ini ditandai dengan adanya perkembangan yang pesat pada individu dari segi fisik, psikis dan sosialnya. Dalam berbagai tahapan perkembangan individu terdapat berbagai tugas perkembangan yang harus diselesaikan, berhasil tidaknya individu dalam menyelesaikan tugas-tugas tersebut akan berpengaruh bagi perkembangan selanjutnya. Dalam menjalin hubungan antara individu dengan individu lain dalam pergaulan sehari-hari akan ditemui beberapa masalah. Pada penelitian ini penulis memfokuskan pada perilaku rendah diri.

Perilaku rendah diri adalah bentuk tanggapan atau reaksi dari persepsi bahwa seseorang lebih rendah dibandingkan orang lain dalam satu atau lain hal.

Persepsi demikian dapat muncul sebagai akibat sesuatu yang nyata atau hasil imajinasinya saja. Perilaku rendah diri sering terjadi tanpa disadari dan bisa membuat orang yang merasakannya melakukan kompensasi yang berlebihan untuk mengimbangnya, berupa prestasi yang spektakuler, atau perilaku anti sosial yang ekstrim. Atau keduanya sekaligus. Bentuk dari perilaku rendah diri remaja atau siswa yaitu menarik diri, menyendiri, pendiam, dan menunjukkan perilaku tidak ingin bergaul dan berkomunikasi dengan teman-teman disekitarnya. Akibat dari perilaku rendah diri ini remaja/siswa terkucilkan dan jarang berkomunikasi.

Pendapat tentang perilaku rendah diri sejalan dengan hasil penelitian (Ida Agustina 2014) dengan penelitiannya yang berjudul "*Penerapan Strategi Reframing untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas VII-H SMP Negeri 1 Jogorogo Ngawi*" yang mengungkapkan bahwa ciri-ciri rasa rendah diri yaitu sering menyendiri, jarang berkomunikasi dengan teman dan kurang bisa berbaur dengan teman-temannya.

Berdasarkan studi pendahuluan dengan melakukan wawancara awal dengan guru BK SMA Negeri 6 Luwu Utara pada tanggal 26 April 2021 secara online melalui aplikasi WhatsApp dan pembagian angket perilaku rendah diri pada tanggal 29 April 2021. Data yang diperoleh yaitu 50 siswa di kelas X khususnya kelas XI, X2, X3, X4 yang mengalami permasalahan perilaku rendah diri. Diantaranya siswa tersebut berpikir negatif dan pesimis, menarik diri dari kehidupan sosial, selalu ragu dalam bertindak, malu

dan tidak percaya diri, kesulitan untuk tampil didepan umum.

Dari fenomena-fenomena tersebut disimpulkan bahwa perilaku rendah diri terutama yang terjadi pada siswa merupakan salah satu masalah pendidikan pada umumnya dan bimbingan konseling pada khususnya. Salah satu alternatif bantuan yang diberikan untuk mereduksi perilaku rendah diri siswa adalah menggunakan teknik *reframing*. Teknik *reframing* merupakan salah satu teknik dari pendekatan perilaku – kognitif atau *Cognitive behavior therapy*

*Reframing* mengambil sebuah situasi problematik dan menyuguhkannya dengan cara baru yang memungkinkan konseli untuk mengadopsi perspektif yang lebih konstruktif dan positif. Teknik *Reframing* mengubah sudut pandang konseptual atau emosional terhadap suatu situasi dan mengubah maknanya dengan meletakkannya dalam suatu kerangka kerja konseptual lain yang juga cocok dengan fakta-fakta yang sama dari situasi aslinya. Tujuan *Reframing* adalah untuk membantu konseli melihat situasinya dari sudut pandang lain, yang membuatnya tampak tidak terlalu problematik dan lebih normal, dan dengan demikian lebih terbuka terhadap solusi (Corey, 2009).

Alasan peneliti memakai teknik *reframing* karena tujuan dari teknik *reframing* adalah mengubah cara pandang siswa yang irasional menjadi rasional dengan memberikan bingkai ulang sebuah peristiwa dengan bingkai yang lain agar siswa bisa memahami makna positif dari peristiwa tersebut, sehingga pikiran irasional itu bukan disebabkan oleh individu lain tetapi kesalahan cara pandang siswa itu sendiri. Sama halnya dengan perilaku rendah diri diakibatkan oleh pikiran siswa yang keliru tersebut, dengan membantu siswa menyadari kesalahan cara pandang yang salah diharapkan siswa itu bisa mereduksi perilaku rendah diri. Terkait dengan hal tersebut, salah satu cara yang dapat dilakukan peneliti adalah dengan cara mengubah cara siswa memandang rendah diri dengan mengubah kerangka pandang (*reframing*) gambaran perilaku rendah diri yang dijelaskan siswa menjadi rasional. Dari uraian di atas maka penulis mencoba mengkajinya dalam penelitian yang berjudul "*Penerapan Teknik Reframing untuk Mereduksi Perilaku Rendah Diri Siswa di SMA Negeri 6 Luwu Utara*".

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Pengertian Perilaku Rendah Diri

Perilaku rendah diri adalah perasaan menganggap terlalu rendah pada diri sendiri. Individu yang menganggap diri sendiri terlalu rendah dikatakan

rendah diri. Orang yang rendah diri berarti menganggap diri sendiri tidak mempunyai kemampuan yang berarti. Rasa rendah diri berarti perasaan kurang berharga yang timbul karena ketidakmampuan psikologis atau sosial maupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna.

Menurut Adler (Suryabrata, 2016) perilaku rendah diri adalah perasaan kurang berharga atau kurang mampu dalam bidang kehidupan. Perilaku rendah diri bukanlah suatu pertanda ketidaknormalan, melainkan justru merupakan pendorong bagi segala perbaikan dalam kehidupan manusia. Dalam hal ini perilaku rendah diri juga disebut kurang berharga, tidak mampu dalam bidang kehidupan seperti ekonomi dan kebutuhan sehari-hari. Dan juga perilaku rendah diri bukan berarti ketidaknormalan, melainkan pendorong bagi individu memiliki keinginan dan semangat untuk berubah.

Perilaku rendah diri adalah pemikiran bahwa kita tak lebih baik dari pada orang lain, atau kita lebih rendah dari pada orang lain, (Sofa, 2015). Perilaku rendah diri memiliki rasa malu, kebingungan, rendah hati yang berlebihan, kemasyhuran yang besar, kebutuhan yang berlebihan untuk pamer dan keinginan yang berlebih-lebihan untuk dipuji. Perilaku rendah diri yang timbul karena perasaan yang kurang berharga atau kurang mampu dalam bidang, (Sujanto, 2014).

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa Perilaku rendah diri adalah perilaku seseorang atau individu yang menganggap bahwa dirinya kurang berharga atau kurang mampu, lebih rendah dibandingkan orang lain, perilaku rendah diri merasa tidak mempunyai keahlian atau kemampuan yang lebih sehingga mempersepsikan bahwa dirinya lebih rendah dibandingkan dengan orang lain.

## 2.2 Faktor Penyebab Perilaku Rendah Diri

Perilaku rendah diri tidak timbul dengan sendirinya, Suryabrata (Maharani, 2020) mengatakan bahwa ada dua faktor yang menyebabkan timbulnya perilaku rendah diri:

a. Faktor internal atau penyebabnya berasal dari diri sendiri, contohnya: susah dalam berkomunikasi dengan lingkungan sekitar baik disekolah maupun dirumah, yang mengakibatkan anak menjadi sering menyendiri dan susah dalam menyampaikan

argumentasinya. Kelemahan menguasai bidang studi karena sikap rendah diri yang terlalu serius berakibat pada kurangnya wawasan anak karena lebih memilih diam.

b. Faktor eksternal atau faktor yang mempengaruhi dari luar individunya seperti halnya faktor ekonomi keluarga yang kurang mencukupi sehingga membuat anak minder dengan teman-teman disekitarnya, perceraian di dalam keluarga, orang tua yang kurang dalam mengikuti perkembangan zaman.

Menurut Mulyataningsih (2006: 38) ada 2 faktor yang menyebabkan perilaku rendah diri yaitu :

a. Faktor internal, yaitu penyebab yang berasal dari diri sendiri, seperti cacat tubuh, kelemahan menguasai bidang studi, dan susah berkomunikasi.

b. Faktor eksternal, yaitu penyebab yang berasal dari luar, seperti ekonomi orang tua lemah (tidak mampu), orang tua yang bercerai dan keluarga sering cekcok.

Menurut (Sofa, 2015) beberapa faktor yang menyebabkan seseorang menjadi rendah diri, yaitu:

a. Bentuk fisik tak memuaskan. Merasa malu dan tidak percaya diri karena merasa tidak cantik atau tidak tampan, merasa tubuh terlalu gemuk atau terlalu kurus, atau merasa malu karena muka memiliki jerawat.

b. Sakit atau cacat pada tubuh. Munculnya perilaku rendah diri karena memiliki cacat tubuh sejak lahir atau karena kecelakaan.

c. Lingkungan pergaulan tidak mendukung. Merasa tidak dianggap oleh lingkungan pergaulan, merasa tidak terlalu dibutuhkan, pendapat tidak pernah didengarkan, dan merasa terkucilkan.

d. Kelas sosial dan ekonomi tak sama. Merasa tak pantas bergaul dengan teman-teman karena tidak berkecukupan seperti teman-teman yang lain.

e. Prestasi akademik kurang bagus. Tidak percaya diri dan menjadi pemalu karena prestasi akademik yang biasa-biasa saja. Kurang bagus dibanding teman-teman yang lain.

f. Latar belakang dan masalah yang membuat trauma. Anak yang sering mendapat larangan dari orang tua, sering disalahkan, diremehkan, dijelek-jelekan dihadapan orang lain, atau kurang diperhatikan karena kesibukan orang tua cenderung akan menjadi anak yang rendah diri.

g. Masa lalu yang membuat trauma. Saat tampil di atas panggung saat pertunjukan tari, tiba-tiba saja ia jatuh dan disoraki penonton. Karena kejadian itu rasa malunya tidak dapat dihilangkan sampai sekarang.

Prawira (Rahmi,2020) mengemukakan seseorang dapat memiliki perilaku rendah diri disebabkan oleh:

- a. Cacat jasmani. Seseorang yang selalu menjadi sasaran ejekan karena kekurangan jasmani menimbulkan perasaan tidak enak dari dirinya sendiri terhadap orang lain.
- b. Cacat rohani. Cacat rohani yang terjadi selama masa anak-anak dapat pula menyebabkan seseorang merasa rendah diri ketika berada ditengah masyarakat dan pergaulan. Sejak anak lahir memandang disekitarnya bahwa ia dikelilingi orang-orang yang besar, sempurna dan dapat mengerjakan segala sesuatu yang diluar kemampuan anak yang bersangkutan. Hal itu menyebabkan perasaan kurang pada diri anak.
- c. Pendidikan yang salah. Dalam pendidikan ada dua kemungkinan, yaitu terlalu memanjakan dan mendidik dengan kekerasan. Memanjakan artinya anak selalu ditolong dalam setiap kerjanya. Hal tersebut menyebabkan anak tidak memiliki kekuatan atau kemampuan yang baik dalam menyelesaikan pekerjaan dan tugasnya. Sementara dalam bermasyarakat, antar-anggota masyarakat harus saling tolong menolong dan bekerja sama. Akibatnya, orang seperti itu menjadi tidak berani bergaul dan menjauhkan dirinya dari masyarakat sekitarnya. Adapun dengan pola didikan yang disertai kekerasan, anak akan selalu merasa dimusuhi, tertekan, hingga ia tidak dapat mengembangkan rasa kemasyarakatan.

### 2.3 Ciri-Ciri Perilaku Rendah Diri

Menurut Chomariyah (2018: 27) ciri-ciri mengenai perilaku rendah diri yaitu:

- a. Suka menyendiri
- b. Terlalu berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain sehingga pergerakannya kelihatan kaku
- c. Pergerakannya agak terbatas, seolah-olah dirinya memang mempunyai banyak kekurangan
- d. Merasa curiga terhadap orang lain
- e. Tidak percaya bahwa dirinya memiliki kelebihan

- f. Sering menolak ketika diajak ketempat-tempat yang ramai
- g. Beranggapan bahwa orang lainlah yang harus berubah
- h. Menolak tanggung jawab hidup untuk mengubah diri menjadi lebih baik.

Sarastika (2014: 17) mengatakan bahwa ciri-ciri perilaku rendah diri yaitu senang menyendiri, lemah dalam persaingan, pemalu, ragu-ragu dalam bertindak. Karakteristik orang yang rendah diri dari segi fisik yaitu: memiliki citra tubuh yang buruk dari diri sendiri, bertindak kaku seakan-akan sadar akan keadaan diri yang begitu banyak kelemahan, tidak percaya diri memiliki kelebihan. Karakteristik seseorang yang rendah diri dari aspek psikologis yaitu: 1) sangat sensitif terhadap kritik dan tidak memiliki kemampuan untuk berpikir positif, 2) membuat diri sibuk dengan masalah sendiri, 3) cenderung memendam sifat-sifat negatif tentang diri mereka sendiri seperti rasa tidak berharga, dan tidak dicintai, 4) rentan terhadap pikiran negatif dan menjadi pesimis, 5) tidak bisa menerima pujian dan selalu mencoba untuk menemukan kesalahan sendiri, 6) takut untuk memikul tanggung jawab, 7) ragu dalam bertindak Hadi (2006:91)

Karakter seseorang yang rendah diri dari aspek sosial yaitu: 1) menarik diri dari kehidupan sosial, 2) tidak suka perubahan dalam bentuk apa saja, 3) memiliki kecenderungan mencoba menyenangkan orang lain, 4) menyalahkan dunia, 5) bersikap kasar, 6) mencela, 7) tidak sportif, 8) memancing pujian, 9) takut membuat kesalahan Mansur (2009:22).

### 2.4 Jenis Rendah Diri

Adler (Rahmi, 2020) mengemukakan dua bentuk inferioritas atau rendah diri, yakni:

- a. Inferioritas organ, yaitu fakta bahwa setiap kita memiliki bagian-bagian anatomi atau fisiologis yang lemah, dan juga lebih kuat; sebagian terlahir dengan jantung yang bermasalah, paru-paru yang lemah. Atau ginjal dan liver yang bermasalah sejak awal, sebagian orang gagap atau pendek lidah, sebagian orang mengidap penyakit seperti diabetes, asma atau polio, sebagian orang memiliki mata yang lemah, pendengaran yang buruk, kecenderungan gemuk atau terlalu kurus, terlahir pendek atau terlalu tinggi, sebagian orang menderita kelainan mental, cacat dan seterusnya.

- b. Inferioritas psikologis, yaitu keyakinan seseorang terhadap dirinya bahwa ia adalah orang yang tidak mampu, terbelakang, lemah, cacat dan sebagainya. Beberapa orang dicap sebagai bodoh, nakal dan lemah, sehingga ia meyakini bahwa dirinya adalah orang yang seperti itu. Beberapa orang bahkan meyakini bahwa ia tidak mampu melakukan hal-hal positif. Atau perasaan terkucil karena sering dilecehkan karena tampang yang jelek sehingga menarik diri dari pergaulan. Berdasarkan contoh tersebut, dapat dikatakan bahwa itu bukanlah inferioritas organ, karena seseorang itu bukan benar-benar cacat atau lemah, melainkan karena ia belajar percaya bahwa ia memang seperti itu.

## 2.5 Dampak Perilaku Rendah Diri

Boeree (Rahmi, 2020) mengungkap dampak negatif dari perilaku rendah diri, yaitu:

- a. Inferioritas kompleks

Apabila seseorang terlalu diliputi oleh begitu banyak kekuatan inferioritas, maka kecenderungan orang tersebut akan mengalami inferioritas kompleks. Seseorang menjadi malu dan takut, tidak nyaman, ragu-ragu, pengecut, terlalu patuh, mengalah, dan seterusnya. Individu tersebut akan begitu bersandar dan bergantung pada orang lain, bahkan memanipulasi orang lain untuk selalu mendukungnya.

- b. Kompleks superioritas

Kompleks superioritas berarti menutup-nutupi kelemahan dan keinferioran dengan cara berpura-pura memiliki kelebihan atau superior. Orang dengan tubuh yang terlalu kecil, salah satu cara untuk berpura-pura besar adalah dengan menganggap orang lain bertubuh kecil dari dirinya. Contoh lainnya adalah seorang diktator dan orang yang senang mengintimidasi, orang yang berlagak sok pahlawan, orang yang memandang rendah orang lain berdasarkan ras, etnis, agama, orientasi seksual, postur tubuh dan seterusnya. Bahkan beberapa orang menyembunyikan kelemahan atau rasa rendah dirinya dengan terlibat alkohol dan narkoba.

## 2.6 Pengertian Teknik Reframing

*Reframing* adalah salah satu teknik dari pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT). *Cognitive behavioral therapy* adalah teori konseling yang dipopulerkan oleh Aaron T. Beck mengembangkan bentuk psikoterapi ini pada awal tahun 1960 dengan sebutan "*cognitive therapy* (terapi kognitif)". Terapi

kognitif sekarang digunakan secara sinonim dengan "*cognitive-behavior therapy* (terapi perilaku kognitif)" oleh banyak ahli dilapangan. Beck (Imran, 2016) mendefinisikan CBT sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategis perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Pendekatan CBT merupakan konsep *treatment* yang memberikan pemahaman kepada individu untuk lebih percaya kepada perilaku dirinya. Konselor mencari macam-macam pikiran individu kemudian merubahnya sistem pemikiran dan keyakinan individu sebelum kepada emosional dan tingkah laku yang lebih parah Beck & Judith S (Nurodin, 2017)

*Reframing* berasal dari kata *re* (pengulangan) dan *framing* (pembingkai) jadi *reframing* adalah teknik membingkai ulang sebuah kejadian dengan cara mengubah sudut pandang atas kejadian tersebut. Menurut Erford (Rahmi, 2020) *Reframing* merupakan salah satu teknik yang didasarkan pada pendekatan perilaku kognitif. Pada dasarnya strategi *reframing* bekerja berdasarkan premis bahwa masalah perilaku dan emosi bukan disebabkan oleh kejadian-kejadian tetapi oleh bagaimana kejadian-kejadian itu dilihat. Masalah timbul karena kejadian di pandang sebagai penghalang tujuan atau mengintervensi nilai-nilai, keyakinan, atau tujuan.

Teknik *reframing* yaitu mengambil sebuah situasi problematika dengan cara baru yang memungkinkan konseli untuk mengadopsi perspektif yang lebih konstruktif dan positif. *Reframing* mengubah sudut pandang konseptual atau emosional terhadap situasi dan mengubah maknanya dengan meletakkannya dalam suatu kerangka kerja konseptual lain yang juga cocok dengan fakta-fakta yang sama dan situasi aslinya. Erford (2016 : 233).

Menurut Cormier (2008: 346) "*Reframing (sometimes also called relabeling) is an approach that modifies or structures a client's perceptions or view of a problem or a behavior*". Yang menerangkan bahwa *reframing* (yang disebut juga dengan membingkai ulang) yaitu suatu pendekatan yang mengubah atau menyusun kembali

persepsi konseli atau cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku. Ada beberapa pendapat para ahli mengenai pengertian *reframing*, diantaranya:

- a. Bandler dan Grinder. *Reframing* adalah strategi mengubah susunan perseptual individu terhadap suatu kejadian yang akan mengubah makna yang dipahami.
- b. V. Gallos dan Jasse-Bass. *Reframing* dimaksudkan untuk memperluas gambaran konseli tentang dunianya dalam mempresepsi situasinya secara berbeda dan dengan cara yang lebih konstruktif.
- c. Wiwoho. *Reframing* merupakan upaya untuk mbingkai ulang sebuah kejadian dengan mengubah sudut pandang tanpa merubah kejadian itu sendiri.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *reframing* adalah upaya yang dilakukan untuk menyusun kembali persepsi konseli atau cara pandangnya terhadap suatu masalah sehingga konseli dapat menerima perspektif yang lebih konstruktif dan positif.

## 2.7 Jenis-jenis Teknik Reframing

Cormier (Rahmi, 2020) menyebutkan ada dua macam *reframing* yaitu *Meaning reframing* dan *Context reframing*. Yang keduanya dapat digunakan sebagai bagian integral dalam proses terapi *reframing*.

### a. Meaning Reframing

*Meaning reframing* (susunan makna) menekankan pada proses untuk memberi istilah baru perilaku tertentu yang kemudian diikuti dengan perubahan makna. Ada cara untuk memandang sebuah persoalan dari perspektif yang berbeda yaitu dengan mencari arti lain dari sebuah perilaku yang sebelumnya dianggap buruk. Melalui *meaning reframing* ini seseorang yang mendapatkan musibah yang tragis, maka ia mampu memaknai apa yang terjadi secara positif sehingga tetap merasa bahagia. Contohnya, seseorang yang memiliki bos yang cerewet, dia memaknai dengan persepsi alternative bahwa bosnya adalah seseorang yang sangat perhatian dan sangat jelas dalam memberikan perintah.

### b. Context Reframing

*Context reframing* (susunan konteks) menekankan pada proses yang memberikan kemampuan individu untuk melihat perilaku sebagai sesuatu yang dapat diterima atau diinginkan dalam satu

situasi, tetapi tidak pada situasi lain. Konteks itu akan diketahui kalau kita menjabarkan apa, siapa, dimana dan bagaimana persisnya suatu kejadian. Konteks tertentu akan menentukan suatu tindakan itu boleh atau tidak boleh, baik buruk, pantas dan tidak pantas. *Context reframing* didasarkan pada asumsi bahwa semua perilaku berguna, namun tidak pada semua konteks atau kondisi.

Zakki (2017: 40) mengatakan bahwa ada dua jenis bentuk teknik *reframing*:

### a. Reframing Context

*Reframing Context* adalah pemberian suatu pandangan baru (berbeda) sehingga sebuah peristiwa dapat memiliki nilai atau makna yang baru. *Reframing Context* menekankan pada proses yang memberikan sebagai sesuatu yang dapat diterima atau diinginkan dalam situasi lain, konteks tersebut akan diketahui jika kita menjabarkan apa, siapa, dan bagaimana persisnya suatu kejadian. Konteks tertentu akan menentukan suatu tindakan itu boleh atau tidak, baik buruk pantas tidak pantas. *Reframing context* di dasarkan pada asumsi bahwa semua perilaku berguna dan bermanfaat, namun tidak pada semua konsteks dan kondisi.

### b. Reframing Content

*Reframing Content* adalah pemberian suatu pandangan baru dimana dalam waktu dan kondisi yang berbeda, sebuah peristiwa yang sama dapat memiliki makna yang baru. *Reframing content* menekankan pada proses untuk member istilah baru perilaku tertentu yang kemudian diikuti dengan perubahan makna. Melalui teknik *reframing* ini seseorang yang mendapatkan musibah tragis, maka mampu memaknai apa yang terjadi secara proses sehingga tetap merasa bahagia.

## 2.8 Tujuan Teknik Reframing

Corey (Rahmi, 2020) menyatakan bahwa tujuan *reframing* adalah untuk membantu konseli melihat situasinya dari sudut pandang lain, yang membuatnya tampak tidak terlalu bermasalah dan lebih normal, dan demikian lebih terbuka kepada solusi. *Reframing* juga bertujuan agar konseli mampu mengadopsi dan membangun perspektif yang lebih konstruktif dan positif (erford, 2016).

Cormier (Agustina, 2014) tujuan dari teknik *reframing* adalah agar siswa mampu mengendalikan pikiran negatif/buruk yang berulang-ulang dan kecenderungan berfikir bahwasanya dirinya lebih

rendah dan tidak memiliki kemampuan yang berarti dibandingkan teman-temannya, diantaranya merasa penampilannya tidak menarik, malu untuk berinteraksi dengan orang banyak, takut di tertawakan dan diejek oleh teman-temannya, ragu-ragu dalam bertindak dan lain sebagainya.

Penelitian ini menggunakan teknik *reframing* yang mempunyai tujuan sebagai berikut:

- a. Memberikan cara pandang yang baru dan positif
- b. Mengubah suatu pikiran, keyakinan, cara pandang konseli dari pemikiran yang irrasional menjadi pemikiran yang rasional
- c. Untuk memperluas gambaran tentang dunianya dan untuk memungkinkannya mempresepsi situasi secara berbeda dengan cara yang konstruktif atau pembinaan yang bersifat membangun dan memperbaiki.
- d. Membingkai ulang cara pandang konseli, dari sebuah kelemahan menjadi kekuatan dan sebuah masalah sebagai peluang.

## 2.9 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. Hal yang sangat penting terkait teknik ini adalah peneliti harus benar-benar mampu menangkap secara tepat dan utuh cara pandang juga makna dari permasalahan yang disampaikan oleh siswa. Ketepatan memahami permasalahan dan cara pandang siswa melihat masalahnya akan sangat menentukan keefektifan teknik ini.

Menurut Cormier (Nursalim, 2013:72) tahap-tahap prosedur pelaksanaan teknik *reframing* adalah sebagai berikut :

### a. 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 meyakinkan siswa bahwa cara pandang terhadap suatu masalah dapat menyebabkan tekanan emosi.

### b. 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 : Apa yang Anda rasakan saat ini, Apa yang anda rasakan dalam tubuh Anda? Tujuannya adalah membantu siswa mengidentifikasi terhadap persepsi dalam situasi yang menimbulkan rasa cemas.

### c. 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.

### d. Identifikasi persepsi alternative

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.

### e. Modifikasi 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.

### f. 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 konseptual 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.

### 3. METODE PENELITIAN

#### 3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Model jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi experimental design*. Artinya, desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Sugiyono, 2016). Sejalan dengan pendapat diatas, (Suryabrata, 2008) mengemukakan bahwa tujuan penelitian eksperimen semu (*quasi experiment design*) adalah untuk memperoleh informasi tentang hasil dari eksperimen yang sebenarnya dan tidak memungkinkan untuk mengontrol dan atau memanipulasi semua variabel luar yang berpengaruh.

#### 3.2 Variabel dan Desain Penelitian

Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu penerapan Teknik *Reframing* sebagai variabel bebas (X) atau yang mempengaruhi (*independent variable*), dan perilaku rendah diri sebagai variabel terikat (Y) atau yang di pengaruhi (*dependent variable*).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nonequivalent Control Group Design*. Di dalam desain ini, penelitian menggunakan satu kelompok eksperimen dengan kelompok pembanding (kelompok kontrol) dengan diawali dengan sebuah *test* yaitu *pretest* yang diberikan kepada kedua kelompok, kemudian diberi perlakuan *treatment*. Kemudian setelah diberikan *treatment* diakhiri dengan sebuah *test* akhir yaitu *posttest* yang diberikan kepada kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, untuk mengetahui keadaan kelompok setelah *treatment*.

#### 3.3 Definisi Operasional

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

- a. Perilaku rendah diri adalah perilaku seseorang atau individu yang mempersepsikan bahwa dirinya lebih rendah dibandingkan dengan orang lain sehingga berperilaku sebagai berikut:
  1. Menarik diri dari kehidupan sosial
  2. Selalu ragu dalam bertindak
  3. Malu dan tidak percaya diri
  4. Kesulitan untuk tampil di depan umum
  5. Berfikir negatif dan pesimis
- b. Teknik *Reframing* adalah adalah upaya yang dilakukan untuk menyusun kembali persepsi konseli atau cara pandanganya terhadap suatu masalah sehingga konseli dapat menerima perspektif yang lebih konstruktif dan positif.

#### 3.4 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 50 siswa yaitu siswa kelas XI, X2, X3, X4 yang memiliki karakteristik teridentifikasi mengalami perilaku rendah diri yaitu berpikir negatif dan pesimis, menarik diri dari kehidupan sosial, selalu ragu dalam bertindak, malu dan tidak percaya diri, kesulitan untuk tampil didepan umum.

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 9 orang pada kelompok eksperimen dan 9 orang kelompok kontrol, sehingga jumlah keseluruhan pada sampel penelitian sebanyak 18 sampel. Adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *proportional random sampling*. Teknik *proportional random sampling* yaitu pengambilan anggota sampel dari jumlah populasi secara *proportional* dan berimbang, terhadap kelas-kelas yang teridentifikasi mengalami perilaku rendah diri.

#### 3.5 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 perilaku 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 penilaian pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS) = 5, Kurang Sesuai (KS) = 4, Cukup Sesuai (CS) = 3, Sesuai (S) = 2, dan Sangat Sesuai (SS) = 1.

## 2. Observasi

Observasi merupakan salah satu alat pengumpulan data yang direncanakan, berstruktur dan hasilnya dicatat dan diinterpretasikan dalam rangka memperoleh pemahaman tentang subyek yang diamati. Teknik observasi digunakan untuk mencatat reaksi-reaksi dan perubahan yang dialami oleh siswa selama mengikuti pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *reframing*. Adapun aspek-aspek yang diobservasi adalah partisipasi, toleransi, perhatian, dan inisiatif siswa. Cara penggunaannya dengan memberi tanda ceklis (✓) pada setiap aspek yang muncul. Adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan persentase kemunculan setiap aspek pada setiap kali pertemuan. (Kadir, 2016) kriteria untuk penentuan hasil observasi dibuat berdasarkan hasil analisis persentase individu dan kelompok yaitu nilai tertinggi 100% dikurangi nilai data terendah 0% kemudian dibagi jumlah kelas yang diinginkan (5 kelas interval) sehingga diperoleh rentang interval sebanyak 20%

### 3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data digunakan untuk menganalisis data hasil penelitian yang berkaitan dengan perilaku rendah diri. Analisis statistik yang

akan digunakan ada dua jenis yaitu analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial.

#### 1. Analisis statistik deskriptif

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk menggambarkan perilaku rendah diri siswa di SMA Negeri 6 Luwu Utara, sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) diberi perlakuan berupa teknik *reframing*, dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase.

Adapun gambaran umum tentang perilaku rendah diri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, dilakukan menggunakan pengukuran variabel perilaku rendah diri menggunakan angket yang terdiri dari 22 item pernyataan, sehingga dapat diperoleh skor ideal tertinggi yaitu 110 ( $22 \times 5 = 110$ ) kemudian dikurangkan dengan skor ideal terendah yaitu 22 ( $22 \times 1 = 22$ ), selanjutnya dibagi menjadi 5 kelas interval ( $88:5 = 17,6$ ) menjadi 18.

#### 2. Analisis Statistik Inferensial

Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah diuji dengan statistik parametrik dengan menggunakan *t-test*. Penggunaan *t-test* mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal dan homogen. Oleh karena itu dilakukan pengujian normalitas data dan pengujian homogenitas berikut :

##### a. Uji Normalitas Data

Untuk menguji normalitas data dilakukan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov*. Sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut :

$H_0$  : Data distribusi normal

$H_1$  : Data tidak berdistribusi normal

Pengujian *One Sample Kolmogorov Smirnov* menggunakan aplikasi *SPSS 25*. Kriteria yang digunakan yaitu tolak  $H_0$  apabila signifikansi > tingkatan  $\alpha$  yang telah ditentukan yaitu 0,05 (Irianto, 2014).

##### b. Uji Homogenitas Data

Untuk menguji homogenitas data dilakukan pada *Uji Homogeneity Of Variance*. Pengujian homogenitas sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut :

$H_0$  : Data varian homogen

$H_1$  : Data tidak varian homogen

Pengujian *Homogeneity of Variance* menggunakan aplikasi *SPSS 25*. Kriteria yang digunakan yaitu tolak  $H_0$ .

### c. Uji *t*-tes

*T*-test dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai ada atau tidaknya perbedaan perilaku rendah diri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *reframing* melalui gain skor (nilai selisih) pada kelompok penelitian. Pengujian *t*-test menggunakan aplikasi SPSS 25. Kriteria yang digunakan untuk pengujian hipotesis yaitu tolak  $H_0$  apabila nilai signifikansi lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$ . Adapun untuk mengetahui tingkat signifikan data penelitian, digunakan nilai *probability Sig* dari uji *t*. Kriteriannya yaitu dikatakan signifikan apabila nilai *probability* = 0,000 yang berarti lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05) sehingga  $H_0$  ditolak.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1 Hasil Penelitian

#### 1. Gambaran perilaku rendah diri siswa

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai perilaku rendah diri pada siswa di SMA Negeri 6 Luwu Utara. Tingkat perilaku rendah diri pada siswa diperoleh melalui penyebaran angket di kelas XI, X2, X3, X4. Hasil tersebut akan diuraikan sebagai berikut:

##### a. Perilaku rendah diri pada kelompok eksperimen

gambaran umum tentang perilaku rendah diri untuk kelompok eksperimen berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *pretest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori tinggi. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok eksperimen diberikan perlakuan atau penanganan berupa teknik *reframing*, sebanyak 6 kali pertemuan dan dilakukan kembali perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori rendah.

Berdasarkan uraian diatas, disimpulkan bahwa penerapan teknik *reframing* menyebabkan terjadinya perubahan pemikiran atau persepsi rendah diri pada kelompok eksperimen sehingga hasil *posttest* menunjukkan penurunan dari kategori tinggi menjadi rendah.

##### b. Perilaku rendah diri pada kelompok kontrol

gambaran umum tentang perilaku rendah diri pada kelompok kontrol berdasarkan hasil *Pretest* dan *Posttest*. Setelah pelaksanaan *Pretest*, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa teknik *reframing*

melainkan diberikan layanan informasi dan dilakukan kembali perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *Posttest* untuk kelompok kontrol tetap berada dalam kategori tinggi.

### 2. Gambaran Pelaksanaan Teknik *Reframing*

Pelaksanaan pemberian teknik *reframing* yang diberikan kepada kelompok eksperimen mulai dari *pretest* sampai pada *posttest* berlangsung selama 10 (sepuluh) kali pertemuan. Adapun rincian kegiatan sebagai berikut:

#### a. Persiapan (*planning*)

Persiapan dilakukan pada tanggal 18 Oktober 2021. Adapun kegiatan pada tahap persiapan yaitu:

- 1) Menyiapkan lembar *pretest* dan *posttest*
- 2) Menyiapkan lembar kerja siswa (LKS) yang akan digunakan siswa.
- 3) Merencanakan ruangan atau tempat pelaksanaan kegiatan penelitian.
- 4) Waktu pelaksanaan kegiatan yang telah disepakati dengan guru pembimbing untuk kegiatan ini dilaksanakan *pretest* pada hari Senin, 25 Oktober 2021 dan *posttest* pada hari Rabu, 24 November 2021
- 5) Menata setting untuk kegiatan pemberian teknik *reframing*.
  - a) Tempat : Ruang BK
  - b) Perlengkapan : Kursi, meja, bolpoin, dan lembar kerja siswa.

#### b. Pelaksanaan Kegiatan

Penelitian ini berlangsung selama dua bulan dimulai tanggal 15 Oktober 2021 sampai 15 Desember 2021. Setelah peneliti membawa surat rekomendasi ke sekolah pada tanggal 21 Oktober 2021, selanjutnya guru BK memperkenalkan peneliti kepada siswa, menjelaskan maksud dan tujuan kedatangan peneliti lalu guru BK mempersilahkan peneliti untuk melaksanakan penelitian setelah melalui proses administrasi yang berlaku di sekolah.

##### 1) Pertemuan pertama: Melakukan *Pretest*

Penyebaran angket perilaku rendah diri dilaksanakan pada tanggal 25 Oktober 2021 mulai dari pukul 08.00 sampai pukul 11.00 pada kelas XI, X2, X3 dan X4

##### 2) Pertemuan kedua: Pembentukan Kelompok dan Peralihan Kelompok

###### a) Pembentukan Kelompok

Kegiatan pertama yang dilakukan oleh peneliti ketika diberikan kesempatan untuk melakukan

intervensi adalah dengan membentuk kelompok penelitian. Tahap ini merupakan tahap pengenalan diri dari anggota dalam kelompok. Anggota kelompok terpilih merupakan konseli yang berasal dari berbagai kelas di tingkat kelas X. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 27 Oktober 2021. Kegiatan diawali dengan penyambutan (*attending*) para peserta di depan pintu dan mempersilahkan duduk pada tempat yang sudah disediakan. peneliti meminta pada masing-masing konseli untuk mengenalkan nama, peneliti menanyakan kondisi para konseli hari ini dalam aktifitasnya sebelum ke ruangan, sehingga tercipta hubungan yang nyaman. Setelah perkenalan, peneliti menjelaskan tentang pengertian dan tujuan konseling kelompok, peneliti juga menjelaskan cara-cara dan asas-asas yang ada pada saat proses konseling kelompok.

#### **b) Tahap Peralihan**

Setelah proses pembentukan di laksanakan, konselor kemudian beralih ke tahap peralihan. Pada tahap ini, konselor menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya yaitu melaksanakan *treatment* dengan menggunakan teknik *reframing*. Peneliti mengamati kesiapan para anggota untuk menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya. Selanjutnya peneliti membagikan kepada konseli lembar kontrak kegiatan konseling.

#### **3) Pelaksanaan Teknik: Rasional**

Tahapan pelaksanaan teknik *reframing* pertama yaitu rasional dilaksanakan pada tanggal 01 November 2021. Pada kegiatan ini terlebih dahulu konselor memberikan persepsi tentang pikiran yang mengikut agar mempermuda konseli untuk mengidentifikasi bentuk pikiran yang positif (rasional) dan negatif (irasional). Selanjutnya konselor membagikan kertas kosong pada konseli untuk menuliskan pengalaman tentang situasi yang membuat munculnya perilaku rendah diri, setelah konseli menuliskan pengalamannya konselor meminta konseli untuk membacakan atau menceritakan pengalaman yang dia tulis. Hasil dari lembar kerja tersebut menampilkan bentuk-bentuk pikiran irasional konseli yang membentuk perilaku rendah diri. Setelah konseli menceritakan pengalamannya konselor mempersilahkan anggota kelompok yang lain untuk memberikan tanggapan-tanggapan atau masukan mengenai persepsi-persepsi negatif (irasional) yang dialami oleh konseli. Selain itu, konselor juga turut memberikan tanggapan atau refleksi

dari pendapat-pendapat yang dikemukakan oleh anggota lainnya.

Hasil yang diperoleh pada tahapan ini yaitu konseli mampu mengungkapkan pikiran-pikiran negatifnya dan memahami bahwa pikiran tersebut dapat menyebabkan tekanan emosi atau munculnya perilaku rendah diri.

#### **4) Pelaksanaan Teknik: Mengidentifikasi persepsi negatif melalui analisis ABC**

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada tanggal 03 November 2021. Tujuannya yaitu untuk mengidentifikasi persepsi irasional konseli. Adapun kegiatannya yaitu pertama konselor menanyakan pada konseli situasi atau kejadian seperti apa yang dapat menimbulkan perilaku rendah diri, mengutip salah satu jawaban dari konseli yaitu "*ketika saya berjalan dengan teman-teman, ketika guru menyuruh saya untuk menjawab soal, saya sering latah dalam berbicara jadi teman-teman sering menertawakan saya,*" Setelah mengetahui penyebabnya, konselor menanyakan apa yang konseli pikirkan ketika berada disituasi tersebut. Jawaban konseli yaitu "*saya paling pendek dan kecil di antara teman-teman, saya tidak berani menjawab karena pernah saya mencoba menjawab dan teman-teman menertawakan saya*" Setelah konseli mengetahui situasinya, konselor menanyakan apa yang konseli lakukan ketika berada pada situasi tersebut, adapun jawaban konseli yaitu "*saya memilih untuk berjalan sendiri, saya memilih untuk menjauhi teman-teman saya, saya lebih baik diam atau mengtakan tidak tahu kepada guru*" Setelah mengetahui masalahnya konselor mengajak konseli untuk mendebat keyakinan irasionalnya dengan pertanyaan seperti "*apakah saat kamu diam dan tidak menjawab pertanyaan dari guru teman-teman kamu tidak menertawakan kamu?*"

Setelah itu konselor menanyakan kepada konseli perilaku baru apa yang akan muncul setelah keyakinan irasionalnya didebat. Setelah itu konselor memberikan kesimpulan dari hasil diskusi. Hasil dari kegiatan ini yaitu konseli menyadari pikiran yang muncul ketika dia mendapati situasi yang membuat rendah diri.

#### **5) Pelaksanaan Teknik: Menguraikan peran dan fitur-fitur persepsi terpilih**

Pertemuan kelima yaitu menguraikan peran dan fitur-fitur persepsi terpilih dilaksanakan pada tanggal 8 November. Tujuannya yaitu membantu konseli mengenali pikiran-pikiran dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan

perilaku rendah diri. Pada kegiatan ini konselor menggunakan metode *imagery* atau perumpamaan. Konseli diminta untuk mengenang kembali, konselor memberikan beberapa perumpamaan kepada konseli yaitu "jika saya mengatakan teman-teman kamu apa yang kamu pikirkan?, Jika saya mengatakan guru apa yang kamu pikirkan?, Jika saya mengatakan tampil di depan umum apa yang kamu pikirkan?" konselor memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk memberikan jawabannya. Setelah konseli menjawab konselor memberikan umpan balik dan menyimpulkan hasil pembahasan kali ini. Hasil dari kegiatan ini yaitu konseli dapat membayangkan kembali situasi yang membuat dia berperilaku rendah diri serta konseli dapat menceritakan perilaku apa saja yang muncul ketika dia mendapati situasi yang membuat rendah diri.

#### **6) Pelaksanaan Teknik: Identifikasi persepsi alternatif**

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 10 November 2021, tujuan dari identifikasi persepsi alternatif yaitu untuk menyeleksi gambaran lain dari perilaku yang dihadapi. Konselor membantu konseli mengubah fokus perhatian terhadap persepsi terpilih dalam situasi problem. Konselor bersama konseli mencari persepsi alternatif lain terhadap situasi masalah. Dengan menanyakan tentang kegunaan, nilai positif dari kejadian, atau makna dari masalah. Ketika persepsi alternatif dapat dimunculkan maka persepsi lama konseli sulit dipertahankan. Salah satu persepsi alternatif yang muncul dari pemikiran konseli yaitu "teman-teman ku sangat memperhatikan saya, guru ku mempercayai saya" maka hasil dari kegiatan ini yaitu konseli dapat menemukan persepsi alternatif.

#### **7) Pelaksanaan Teknik: Modifikasi persepsi dalam situasi masalah**

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 15 November 2021, kegiatan ini bertujuan agar konseli dapat menerapkan persepsi alternatif, pada kegiatan ini konselor menggunakan metode bermain peran, konseli dihadapkan langsung dengan situasi yang membuat dia berperilaku rendah diri. II sebagai siswa yang berperilaku rendah diri, HD, IR, AS sebagai teman dari II, dan anggota lainnya bertugas mengamati kegiatan temannya. Pada kegiatan ini konseli di arahkan untuk mengganti persepsi lama menjadi persepsi alternatif. Setelah bermain peran selesai konseli kembali duduk di tempat masing-masing dan membahas apa

yang dia pikirkan setelah menerapkan persepsi alternatif, konseli mengatakan "ternyata teman saya tidak menolak untuk berteman dengan saya, mereka sangat baik tidak mengejek saya seperti yang saya pikirkan" setelah diskusi selesai konselor memberikan kesimpulan dan hasil dari kegiatan ini yaitu konseli dapat membuat persepsi baru ketika dia mendapati situasi yang membuat timbulnya rendah diri.

#### **8) Pelaksanaan Teknik: Pekerjaan rumah dan penyelesaiannya**

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 17 November 2021, tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk mengetahui perkembangan konseli selama pelaksanaan teknik, pada tahap ini konselor memberikan tugas rumah kepada konseli untuk mempraktekkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan persepsi alternatif. inti dari kegiatan ini yaitu konselor mendorong konseli melakukan apa yang telah dilakukan selama proses konseling ke dalam dunia nyata sehingga hasil dari kegiatan ini yaitu konseli dapat mereduksi perilaku rendah dirinya.

#### **9) Pertemuan ke sembilan: Evaluasi**

Kegiatan evaluasi dilaksanakan pada hari Senin, 22 November 2021. Konselor menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu mengetahui perkembangan terkait rendah diri yang dialami dan melakukan penyegaran kembali mengenai kegiatan sebelumnya. Selanjutnya konselor melakukan kegiatan dengan melakukan diskusi kelompok. Konselor mengajukan pertanyaan kepada setiap peserta diskusi kelompok mengenai pengurangan terhadap rendah dirinya, setelah itu konselor mengemukakan rangkuman pengamatan terhadap kegiatan konseling kelompok. Pada kegiatan ini hasil yang diperoleh yaitu konseli mampu menguraikan dengan rinci bentuk perubahan pemikiran dan tingkah laku yang telah dialaminya. Perubahan tersebut berkaitan dengan perilaku rendah diri yang ditunjukkan oleh konseli dalam penerapan pemikiran dikehidupan sehari-harinya.

#### **c. Terminasi**

Tahap ini dilaksanakan pada hari Rabu, 24 November 2021. Pada pertemuan ini peneliti membagikan angket (*posttest*) yang berisi pernyataan indikator perilaku rendah diri. Pada pertemuan ini peneliti menjelaskan petunjuk pengisian angket perilaku rendah diri sebagaimana pada pertemuan

pertama, dan mempersilahkan konseli untuk mengisinya. Setelah diisi oleh responden peneliti mengumpulkan angket perilaku rendah diri tersebut. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada konseli mengenai partisipasi dan kesungguhannya dalam mengisi angket, selanjutnya peneliti mengajak konseli untuk menyampaikan kesan dan pesan selama ikut berpartisipasi dalam melakukan kegiatan *treatment* dengan penuh dan bersungguh-sungguh.

Kegiatan selanjutnya yaitu peneliti meminta maaf apabila selama kegiatan dilaksanakan ada kata-kata atau perilaku peneliti yang tidak berkenan di hati para konseli sekaligus mengucapkan terima kasih karena telah mengikuti semua kegiatan

### 3. Pengujian Hipotesis

Hipotesis teoritik yang diajukan dalam penelitian ini adalah "Penerapan teknik *reframing* dapat mereduksi perilaku rendah diri siswa di SMA Negeri 6 Luwu Utara". Dilakukan dengan pengujian hipotesis melalui eksperimen dengan rancangan *Quasi experimental design* dan teknik analisis data dengan teknik *statistic t test*, sehingga rumusan hipotesis statistiknya menjadi:

Ho: Tidak ada perbedaan perilaku rendah diri siswa yang mendapatkan teknik *reframing* dengan siswa yang tidak mendapatkan teknik *reframing*.

H<sub>1</sub>: Ada perbedaan perilaku rendah diri siswa yang mendapatkan teknik *reframing* dengan siswa yang tidak mendapatkan teknik *refaming*.

Dari analisis data dengan menggunakan SPSS 25 diperoleh  $t = -10,544$  dan nilai sig. (2-tailed) = 0,000. Berarti nilai signifikansi hitung (Sig. (2-tailed) 0,000 <  $\alpha$  0,05. Dengan demikian Ho ditolak dan H<sub>1</sub> diterima. Ini berarti ada perbedaan signifikan perilaku rendah diri kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Selanjutnya, dari perbandingan nilai rerata, diketahui bahwa rerata *gainscore* kelompok eksperimen = 38, 11 lebih tinggi dibandingkan rerata *gainscore* kelompok kontrol = 1, 33. Berarti, terjadi perubahan perilaku rendah diri yang mendapatkan teknik *reframing* (kelompok eksperimen) berkurang, daripada perilaku rendah diri yang tidak diberikan teknik *reframing* (kelompok kontrol).

Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *reframing* dapat mereduksi perilaku rendah diri siswa di SMA Negeri 6 Luwu Utara.

## 4.2 Pembahasan

### 1. Gambaran perilaku rendah diri

Rendah diri merupakan salah satu masalah yang sering dihadapi oleh remaja, Perilaku rendah diri adalah perilaku seseorang atau individu yang menganggap bahwa dirinya kurang berharga atau kurang mampu, lebih rendah dibandingkan orang lain, perilaku rendah diri merasa tidak mempunyai keahlian atau kemampuan yang lebih sehingga mempersepsikan bahwa dirinya lebih rendah dibandingkan dengan orang lain.

Nurihsan (Rahmi, 2020) berpendapat bahwa rendah diri dapat diartikan sebagai sikap yang pada umumnya yang tidak disadari yang berasal dari kekurangan diri, baik secara nyata maupun maya (imajinasi). Faktor – faktor yang menyebabkan rendah diri menurut Adler (Boeree, 2013); a) inferioritas organ, yaitu fakta bahwa setiap manusia memiliki bagian-bagian anatomi atau fisiologis yang lemah, kecenderungan gemuk atau terlalu kurus, terlahir pendek atau terlalu tinggi dan sebagainya.; b) inferioritas psikologis, yaitu keyakinan seseorang terhadap dirinya bahwa ia adalah orang yang tidak mampu, terbelakang, lemah, cacat dan sebagainya.

Penelitian pada 50 subjek di SMA Negeri 6 Luwu Utara diperoleh hasil 18 orang siswa mengalami rendah diri, yang mengakibatkan siswa menarik diri dari kehidupan sosial, selalu ragu dalam bertindak, malu dan tidak percaya diri, sulit untuk tampil di depan umum serta berpikir negatif dan pesimis. Dapat dilihat pula pada penelitian lainnya yang dilakukan di SMP 1 Jogorogo Ngawi ditemukan bahwa dari 30 siswa hampir 20% siswa masih merasa minder atau rendah diri dan 56% pada kadang-kadang dan sisanya dalam kategori jarang dan tidak pernah. Hal ini disebabkan karena penilaian siswa yang negatif terhadap diri sendiri, siswa merasa dirinya tidak memiliki kemampuan secara fisik, psikologis dan sosial dibandingkan teman-temannya, siswa berpikir dia tidak memiliki kelebihan dibandingkan teman-temannya, merasa tidak pintar dan tidak bisa melakukan apa yang temannya lakukan, berpikir bahwa dia tidak menarik. Sehingga pikiran-pikiran semacam ini membuat siswa mengalami hambatan dalam proses belajar mengajar, prestasi belajar yang menurun, kurang bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya, siswa cenderung diam dan pemalu, tidak berani maju ke depan kelas, tidak percaya

diri ketika dikelas maupun diluar kelas, gelisah dan mudah pesimis.

Pada hasil pembagian *pretest* angket perilaku rendah diri di SMA Negeri 6 Luwu Utara pada kelompok eksperimen yang terdiri dari 9 siswa terdapat 2 siswa yang memiliki tingkat perilaku rendah diri yang berada pada kategori sangat tinggi dan terdapat 7 siswa berada pada kategori tinggi. Setelah penerapan teknik *reframing* dilaksanakan, peneliti melakukan *posttest*. Hasil yang diperoleh pada kelompok eksperimen yaitu perilaku rendah diri berkurang ke kategori rendah. Penurunan ini disebabkan karena teknik *reframing* adalah upaya untuk membingkai ulang sebuah kejadian, dengan mengubah sudut pandang tanpa mengubah kejadian itu sendiri, Hermawan (2013: 82).

Hasil yang berbeda terjadi pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan yaitu teknik *reframing*. Pada saat *pretest* tingkat perilaku rendah diri berada pada kategori tinggi yang ditandai dengan siswa menarik diri dari kehidupan sosial, selalu ragu dalam bertindak, malu dan tidak percaya diri, sulit untuk tampil di depan umum serta berpikir negatif dan pesimis. Pada saat *posttest*, tidak menunjukkan perubahan atau penurunan yang berarti, walaupun terdapat sebagian kecil responden yang mengalami perubahan nilai berdasarkan hasil angket yang diberikan. Konseli tetap berada pada kategori tinggi. Dilihat dari penelitian sebelumnya bahwa kelompok yang tidak diberikan berupa teknik *reframing* sulit untuk mengubah persepsi irrasional, mengubah pandangan dan keyakinan yang ada dalam dirinya yang berakibat tidak adanya perubahan yang menonjol pada kelompok kontrol. Dapat dikatakan bahwa dengan penerapan teknik *reframing* mampu mengubah dan memaknai persepsi-persepsi irrasional menjadi rasional.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku rendah diri pada siswa di SMA Negeri 6 Luwu Utara pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan (*pretest*) berada pada kategori tinggi, tetapi setelah diberikan perlakuan (*posttest*) berupa teknik *reframing* menurun menjadi kategori rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol, pada saat (*pretest*) berada pada kategori tinggi dan pada saat (*posttest*) tetap berada pada kategori tinggi.

## 2. Pelaksanaan teknik *reframing* pada siswa di SMA Negeri 6 Luwu Utara

Setelah diadakan pengukuran awal mengenai perilaku rendah diri, peneliti memberikan *treatment* atau penanganan yang dianggap mampu mereduksi masalah yang dihadapi siswa di SMA Negeri 6 Luwu Utara. Siswa yang mengalami perilaku rendah diri disebabkan oleh cara berpikir yang negative (irasional) dan cara penafsiran suatu peristiwa sehingga mengakibatkan pemaknaan yang negatif terhadap peristiwa tersebut. Hal ini dapat dikaitkan dengan keyakinan diri mereka yang mana mereka menganggap dirinya lebih rendah atau tidak memiliki kemampuan di dalam dirinya. Oleh karena itu peneliti menerapkan *treatment* yang berkaitan dengan perubahan cara menafsirkan suatu peristiwa dan memaknai peristiwa tersebut. Untuk mereduksi perilaku rendah diri siswa maka peneliti menggunakan salah satu teknik perilaku – kognitif yaitu *reframing* dari pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

Pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* adalah kombinasi antara terapi kognitif dengan terapi behavioral. Salah satu alternatif atau teknik dalam pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* adalah teknik *reframing*. Teknik *reframing* adalah upaya yang dilakukan untuk menyusun kembali persepsi konseli atau cara pandangnya terhadap suatu masalah sehingga konseli dapat menerima perspektif yang lebih konstruktif dan positif. Teknik *reframing* berharga ketika mendefinisikan kembali situasi yang bermasalah sedemikian rupa sehingga menjadi lebih dapat dipahami, lebih dapat diterima, atau lebih mungkin untuk diatasi. James & Gilliland (Erford, 2016).

Teknik *reframing* memiliki tujuan untuk membantu klien melihat situasinya dari sudut pandang lain, yang membuatnya tampak tidak terlalu problematik dan lebih normal, dan dengan demikian lebih terbuka terhadap solusi Corey (Erford, 2016). Artinya teknik ini membantu konseli untuk melihat situasi yang dapat menimbulkan perilaku rendah diri dari sudut pandang lain, sehingga situasi tersebut menjadi situasi yang tidak menimbulkan perilaku rendah diri.

Dalam teknik *reframing* perubahan perilaku terjadi melalui suatu urutan proses yang meliputi interaksi kata-kata internal, struktur kognitif dan perilaku resultan dari hasil akhirnya. Proses perubahan terjadi dalam enam tahap dimana keenam tahap itu

saling berkaitan. Prosedur pelaksanaan teknik *reframing* yang diterapkan di SMA Negeri 6 Luwu Utara merujuk pada tahapan pelaksanaan teknik *reframing* dari Cormier (Nursalim, 2013). Adapun kegiatan yaitu rasional, identifikasi persepsi dan perasaan siswa dalam situasi masalah, menguraikan peran dan fitur-fitur persepsi terpilih, identifikasi persepsi alternatif, modifikasi dan persepsi dalam situasi masalah, pekerjaan rumah dan penyelesaiannya.

Pada kegiatan pertama yaitu rasional, konselor membagikan lembar kepada konseli dengan minta pada masing-masing konseli untuk menuliskan situasi seperti apa yang dapat menimbulkan perilaku rendah diri, setelah seluruh anggota kelompok menuliskan tentang dirinya konselor meminta masing-masing konseli untuk mempresentasikan atau membacakan apa yang dia tulis. Konseli sangat antusias membacakan pengalamannya. Setelah konselor memahami hal-hal yang membuat konseli menjadi rendah diri. Konselor memberikan tanggapan terhadap pengalaman dan cerita konseli, konselor menjelaskan bahwa hal-hal tersebut dapat membuat tekanan emosi atau dapat mempersulit konseli di kemudian hari apabila tetap mempertahankan pendapatnya tentang hal-hal tersebut. Hasil yang diperoleh yaitu konseli mengetahui pikirannya membuat mereka menjadi rendah diri.

Pada kegiatan kedua yaitu mengidentifikasi persepsi negatif melalui analisis ABC, konselor memberikan contoh pikiran yang dapat membuat rendah diri, selanjutnya konselor menanyakan kembali kepada konseli situasi seperti apa yang dapat membuat mereka menjadi rendah diri, konseli bergantian menjawab sesuai yang mereka alami, kemudian konselor menanyakan kembali ketika kalian mendapati situasi tersebut apa yang kalian pikirkan. Setelah konseli menjawab konselor menanyakan kembali apa yang mereka lakukan ketika mendapati situasi tersebut dan pikiran sudah negatif, rata-rata jawaban konseli adalah menghindari, diam. Ada juga yang menjawab marah. Maka dari jawaban para konseli konselor mengajak konseli untuk mendebat kembali pikiran mereka tentang situasi yang dapat menimbulkan perilaku rendah diri, setelah perdebatan terjadi, konselor kembali menanyakan kepada konseli perilaku baru apa yang kira-kira akan muncul atau dilakukan. Hasil dari kegiatan ini yaitu konseli mengetahui pikiran-

pikirannya yang membuat munculnya perilaku rendah diri.

Kegiatan ketiga yaitu menguraikan peran dari fitur-fitur persepsi terpilih, pada kegiatan ini konselor kembali menanyakan pikiran-pikiran konseli jika berhadapan dengan situasi yang membuat dia berperilaku rendah diri, pertanyaan ini dilakukan berulang-ulang untuk melihat apakah konseli memberikan jawaban yang sama atau dia memiliki jawaban yang berbeda, juga untuk melihat kesungguhan konseli dalam mengikuti kegiatan ini. Konselor memberikan perumpamaan, apabila saya mengatakan teman apa yang kamu pikirkan, apabila saya mengatakan guru apa yang kamu pikirkan. Kemudian setelah konseli menjawab, konselor mempersilahkan kepada anggota kelompok yang lainnya untuk memberikan pendapatnya maupun masukan kepada temannya.

Kegiatan keempat yaitu identifikasi persepsi alternatif, pada kegiatan kali ini konselor meminta konseli untuk mengingat kembali pikiran-pikirannya terhadap situasi yang membuat dia rendah diri kemudian konselor mengajak konseli untuk mencari pikiran alternatif atau pikiran lain yang lebih positif terhadap situasi yang membuat dia rendah diri, pada kegiatan ini konseli dan konselor saling berdiskusi untuk menemukan pikiran alternatifnya. Hasil dari kegiatan ini yaitu konseli menemukan pikiran alternatif.

Kegiatan kelima yaitu modifikasi persepsi dalam situasi masalah, pada kegiatan kali ini konselor mengajak konseli untuk mempraktekkan langsung persepsi baru yang telah diciptakan konseli atau persepsi alternatif, dengan cara bermain peran, satu orang berperan sebagai orang yang akan mengganti persepsinya (II), dan tiga orang berperan menjadi temannya yang membantu menciptakan situasi yang membuat II menjadi rendah diri. Setelah II mendapati situasi yang membuat dia menjadi rendah diri konselor mengarahkan untuk menggunakan persepsi alternatifnya. Pada saat bermain peran selesai konselor mengarahkan konseli untuk kembali duduk di kursi masing-masing, konselor menanyakan apa yang kamu rasakan dan apa yang kamu lakukan setelah mengubah persepsi negatif kamu. Kemudian mempersilahkan peserta yang lain untuk memberikan pendapatnya. Hasil dari kegiatan ini yaitu konseli dapat menerapkan persepsi alternatifnya pada kejadian yang sama.

Kegiatan keenam yaitu pekerjaan rumah dan penyelesaiannya, pada kegiatan ini pertama-tama konselor merefleksikan kembali hasil dari beberapa tahap sebelumnya, kemudian konselor meminta konseli untuk menceritakan pengalaman apa saja yang mereka dapatkan dari hasil kegiatan konseling kelompok ini, konseli sangat antusias menceritakan apa saja yang mereka dapatkan, kemudian konselor memberikan tugas kepada konseli untuk menerapkan persepsi alternatifnya di kehidupan sehari-hari, untuk dapat mereduksi perilaku rendah diri konseli.

Berdasarkan penelusuran data yang diperoleh melalui observasi, setelah diberikan teknik *reframing* terjadi penurunan perilaku rendah diri siswa. Hal ini terlihat pada hasil analisis persentase individual dari sembilan responden pada kelompok penelitian yang mengikuti kegiatan teknik *reframing*. Pada enam tahapan dan total sepuluh kali pertemuan, secara umum partisipasi siswa berada pada kategori sangat tinggi. Gejala-gejala yang ditampakkan oleh siswa yang teramati dari enam tahapan menunjukkan bahwa siswa terlihat secara aktif dalam proses penerapan teknik *reframing*.

### 3. Penerapan teknik *reframing* untuk mereduksi perilaku rendah diri siswa di SMA Negeri 6 Luwu Utara

Analisis data menunjukkan adanya penurunan kategori pada kelompok yang diberikan perlakuan yaitu kelompok eksperimen dari kategori tinggi ke kategori rendah. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan kategori atau dalam artian tetap.

Teknik *reframing* merupakan turunan dari pendekatan perilaku – kognitif. Konselor profesional menawarkan suatu sudut pandang baru kepada konseli dengan harapan bahwa konseli akan melihat situasinya secara berbeda dan dengan demikian bertindak dengan lebih pas. Sudut pandang alternatif ini harus cocok dengan situasinya atau bahkan lebih baik dibandingkan sudut pandang awal konseli agar lebih meyakinkan bagi konseli. Bila berhasil, teknik *reframing* bisa membuat konseli melihat masalah yang sebelumnya tidak dapat diatasi sebagai suatu yang dapat diatasi atau tidak melihatnya sebagai masalah sama sekali Hackney & Cormier (Erford, 2016).

Tujuan dari implementasi teknik *reframing* ini yaitu membantu konseli untuk melihat situasi yang dapat menimbulkan perilaku rendah diri dari sudut pandang lain, sehingga situasi tersebut menjadi situasi yang tidak menimbulkan masalah atau perilaku rendah diri. Kesalahan berpikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif sehingga menghasilkan perilaku yang negatif. Kondisi ini tergambar dengan jelas pada uji hipotesis yang menunjukkan bahwa penerapan teknik *reframing* berpengaruh positif dalam mereduksi perilaku rendah diri siswa di SMA Negeri 6 Luwu Utara. Indikator keberhasilan perlakuan ini juga terlihat dari lembar kerja yang dibagikan kepada konseli. Konseli belajar memahami faktor-faktor penyebab rendah diri yang menimbulkan pikiran negatif pada diri sendiri. Keberhasilan perlakuan juga ditentukan pada keaktifan konseli selama mengikuti proses teknik *reframing*.

Uji *t* menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara konseli yang mendapatkan perlakuan teknik *reframing* dan yang tidak mendapatkan perlakuan. Hipotesis nihil ( $H_0$ ) dinyatakan di tolak dan menerima hipotesis kerja ( $H_1$ ). Hasil ini mengarahkan pada kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara konseli yang menerima perlakuan teknik *reframing* dan yang tidak menerima perlakuan dengan teknik *reframing* terhadap permasalahan perilaku rendah diri.

Pengaruh positif ini dapat diketahui dengan melihat perbedaan *mean score* kedua kelompok. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata nilai kelompok eksperimen memperoleh nilai sangat tinggi kemudian menurun ke kategori rendah, yang diartikan sebagai perubahan terhadap perilaku rendah diri.

Hal yang berbeda dengan kelompok yang tidak mendapati perlakuan dengan teknik *reframing*. Hasil analisis kelompok kontrol menunjukkan bahwa nilainya tetap tinggi, nilai tinggi ini diartikan tidak ada perubahan berarti terhadap perilaku rendah diri. Perbedaan tersebut akan nampak dengan seringnya diberikan teknik *reframing* sehingga membuat konseli semakin baik dalam mengatasi perilaku rendah diri.

Berdasarkan uraian proses ini, maka dapat dikatakan bahwa pelaksanaan teknik *reframing* dapat mereduksi perilaku rendah diri konseli dan hal tersebut menjadi sebuah pengetahuan baru bagi layanan bimbingan konseling di sekolah untuk



membantu mengatasi perilaku rendah diri pada siswa.

### B. Keterbatasan Penelitian

Proses pelaksanaan teknik *reframing* yang dilaksanakan oleh peneliti tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti selama memberikan *treatment* kepada konseli. Keterbatasan tersebut menjadi kendala dalam memberikan *treatment* yang optimal.

Salah satu keterbatasan peneliti adalah sulitnya menentukan jadwal proses konseling, dimana konseli berasal dari kelas yang berbeda-beda.

Keterbatasan yang kedua yaitu sarana dan prasarana melakukan konseling kelompok, dimana proses konseling kelompok dilakukan di ruang BK namun tidak tersedia kursi yang menetap untuk dipakai di ruang BK sehingga saat akan melakukan kegiatan konseling kelompok, siswa terlebih dahulu mengambil kursi dari kelas terdekat.

## 5. KESIMPULAN

Hasil penelitian mengenai penerapan teknik *reframing* untuk mereduksi perilaku rendah diri adalah sebagai berikut:

1. Tingkat perilaku rendah diri siswa sebelum diberikan teknik *reframing* berada pada kategori tinggi.
2. Pelaksanaan teknik *reframing* dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui 10 tahapan yakni melakukan *pretest*, pembentukan kelompok dan peralihan kelompok, rasional, mengidentifikasi persepsi alternatif melalui analisis ABC, menguraikan peran dan fitur persepsi terpilih, identifikasi persepsi alternatif, modifikasi persepsi dalam situasi masalah, pekerjaan rumah dan penyelesaiannya, evaluasi, melakukan *posttest*. Selama pelaksanaan setiap tahap teknik *reframing* siswa menunjukkan partisipasi yang berada pada kategori sangat tinggi.
3. Penerapan teknik *reframing* dapat mereduksi secara signifikan Perilaku rendah diri siswa di SMA Negeri 6 Luwu Utara.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina Ida. (2014). Penerapan Strategi *Reframing* untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas VII-H SMP Negeri 1 Jongorogo Ngawi. *Jurnal BK*. Vol. 4 (3).
- Agus Sujanto. (2014). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. USA: Thomson Higher Education.
- Cormier, Sherry and Nurius, Paula S. (2008). *Interviewing and Change Strategies for Helpers*. California: Thomson Brook.
- Erford, Bradley T. (2016). *40 Teknik yang Harus di Ketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Hadi, Sutrisno. (2006). *Satistik 2*. Yogyakarta: Andi
- Hamdi, A.S. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi Dalam Pendidikan*. Yogyakarta: CV Budi Utama
- Irianto, A. (2014). *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group
- Kadir. (2016). *Statistika Terapan: Konsep, Contoh, dan Analisis Data dengan Program SPSS/Lisrel dalam Penelitian*. Jakarta: Rajawali Press
- Maharani, R. A. (2020). Penggunaan Strategi Restrukturing Kognitif untuk Meningkatkan Rasa Rendah Diri Peserta Didik di Sekolah Menengah Pertama. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling 2020 PD ABKIN JATIM & UNIPA SBY*
- Mulyataningsih, Rudi. (2006). *Bimbingan Pribadi-Sosial Belajar dan Karir*. Jakarta: PT.Gasindo
- Nurodin. (2017). Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Mereduksi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Penyandang Tuna Daksa. *Al- Tazkiah*. Vol 6 (2)

- Nursalim, Mochammad. (2013). *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata
- Rahmi Siti. (2020). Strategi Teknik *Reframing* untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 5 Tarakan. *Hamjah Diha Foundation*. Vol 2 (3)
- Sarastika, P. (2014). *Buku Pintar Tampil Percaya Diri*. Yogyakarta: Araska
- Sofa, E. (2015). *Motifasi Buat Kaula Muda*. Jakarta: PT. Exel Media Kompotindo
- Suryabrata, Sumardi. (2008), *Metodologi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyuni, D. W., & Muhari. (2014). Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Mengurangi Perilaku Prokratinasi Akademik Siswa VIII C SMP Negeri 20 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*. Vol. 4 (3, 2014). (diakses pada 1 Januari 2021)
- Yusuf Syamsu. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Zakki Nurul. (2017). *Portofolio Teknik-Teknik Konseling (teori dan contoh aplikasi penerapan)*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Negeri Semarang