

MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MELALUI LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK REFRAMING

Teddy Prananda

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Surabaya
Email: teddy.18051@mhs.unesa.ac.id

Dr. Elisabeth Christiana, M. Pd.

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Surabaya
Email: elisabethchristiana@unesa.ac.id

Abstrak

Peserta didik yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah memberikan dampak negatif bagi peserta didik sebab akan menghambat peserta didik untuk meningkatkan prestasi akademik maupun non akademik. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya peserta didik berasal dari kelas VII yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah. Penentuan subjek pada penelitian ini berdasarkan hasil dari wawancara dengan guru BK dan peserta didik serta didukung dengan hasil observasi. Hasil dari wawancara dan observasi langsung pada peserta didik menunjukkan beberapa perilaku seperti peserta didik tidak dapat menyampaikan pendapatnya yang disebabkan karena adanya pemikiran negatif pada peserta didik seperti saat mereka menyampaikan pendapat pasti salah. Peserta didik tidak berani untuk tampil didepan umum karena adanya pemikiran negatif seperti teman sekelasnya akan mencemooh. Perilaku yang ditunjukkan disebabkan oleh adanya pikiran negatif yang timbul pada peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan layanan konseling individu teknik reframing untuk meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik SMPN 1 Trowulan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif metode *pre-eksperimen* dengan desain *one group pretest-posttest* dan menggunakan analisis data uji *t paired two sample colerations* dengan *two tail* atau pengujian dua arah dengan *Statistical Package of the Social Sciences* (SPSS). Hasil dari penelitian terbukti dapat meningkatkan kepercayaan diri, pada awalnya konseli memiliki skor *pre-test* 42,39,40 kemudian pada saat *post-test* didapatkan skor 71,69,68, rata – rata peningkatan skor 29. Didukung dengan hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan angka 0,000 yang tentunya lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat ditarik kesimpulan terdapat peningkatan saat sebelum dan sesudah diberikan konseling individu teknik reframing. Hasil dari peningkatan kepercayaan diri juga dapat dilihat dari perilaku peserta didik yang lebih aktif dalam kegiatan belajar mengajar dan bersosialisasi. Dengan diberikannya penelitian ini diharapkan peserta didik yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah, dapat meningkatkan kepercayaan dirinya.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Konseling Individu, Reframing

Abstract

Students who have a low level of self-confidence have a negative impact on students because it will hinder students from increasing academic and non-academic achievements. This research is motivated by the presence of students from class VII who have a low level of self-confidence. Determination of the subject in this study was based on the results of interviews with counseling teachers and students and supported by observation results. The results of interviews and direct observation of students show some behaviors such as students not being able to express their opinions due to negative thoughts in students such as when they express opinions that must be wrong. Students do not dare to appear in public because of negative thoughts such as their classmates will scorn. The behavior shown is caused by negative thoughts that arise in students. This study aims to determine the results of the reframing technique of individual counseling services to increase self-confidence in students of SMPN 1 Trowulan. This study uses a quantitative approach to the pre-experimental method with a one group pretest-posttest design and uses paired two sample correlations t-test data analysis with two tails or two-way testing with the Statistical Package of the Social Sciences (SPSS). The results of the study proved to be able to increase self-confidence because the results of the data analysis carried out showed the number 0.000 which is certainly smaller than 0.05, so it can be concluded that there was an increase before and after being given individual counseling on reframing techniques. The results of increased self-confidence can also be seen from the behavior of students who are more active in teaching and learning activities and socializing. By giving this research, it is expected that students who have low self-confidence can increase their self-confidence.

Keywords: Confidence, Individual Counseling, Reframing

PENDAHULUAN

Menurut Lauster dalam (Syam & Amri, 2017) kepercayaan diri adalah sebuah sikap atau sebuah keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, oleh karena itu dalam melakukan sebuah tindakan tidak akan terlalu cemas, merasa bebas dalam melakukan suatu hal tanpa ada tekanan dan bertanggung jawab terkait tindakannya, sopan saat berinteraksi dengan orang lain, terdorong untuk berprestasi dan mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Kemampuan kepercayaan diri terbentuk dari suatu proses pembelajaran bagaimana individu merespon rangsangan yang berasal dari luar dirinya melalui interaksi terhadap lingkungannya.

Lauster mengibaratkan seseorang memiliki kategori tinggi kepercayaan diri mempunyai beberapa ciri khas, seperti tidak hanya mementingkan dirinya sendiri, selalu optimis serta merasa gembira dan tidak membutuhkan motivasi dari orang lain. Selalu berkaitan dengan orang dapat menjadi salah satu ciri seorang pribadi yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah, terdapat juga beberapa ciri individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah seperti, individu tersebut selalu menganggap bahwa perilakunya pasti salah, individu mendapatkan penolakan dari orang sekitar maupun kelompoknya, perasaan gugup, sering mengalami rasa cemas saat sedang didepan umum (Lisnias et al., 2019)

Kepercayaan diri adalah satu aspek dari kepribadian individu yang memiliki arti sebagai sebuah keyakinan yang ada pada individu terkait kemampuannya dan tidak dipengaruhi oleh orang lain. Dianningrum & Satwika, (2021) menjelaskan tentang percaya diri adalah bagian penting dari kepribadian seseorang. terkait pada pertumbuhan serta perkembangan pada remaja. Penampilan adalah faktor yang penting dalam pembentukan kepercayaan diri remaja. Tiap individu tentunya memiliki tingkat kepercayaan diri yang berbeda. Terdapat individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah, tingkatan tersebut sesuai dengan pendapat orang lain tentang moral, sosial dan kondisi fisik.

Sebagai makhluk yang tidak dapat hidup sendiri pasti kita tidak akan terlepas dari interaksi dengan orang lain, salah satu faktor yang berpengaruh pada individu agar dapat diterima di lingkup sosialnya yaitu dengan memiliki kepercayaan diri, hal ini dapat memberikan motivasi pada individu untuk memulai berinteraksi dengan orang sekitar (Santrock, 2002). Individu dengan harga diri yang rendah akan memandang rendah dirinya sendiri dan menganggap dirinya tidak berharga. Pada remaja yang mempunyai sikap tersebut akan berprasangka takut diremehkan, takut jika membuat kesalahan, takut dikritik oleh orang lain. Akan tetapi akan berbanding berbalik saat remaja telah memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi, maka remaja akan dapat bergaul dengan orang lain, lebih menikmati hidup, dan dapat mengendalikan perilakunya. (Wulandari, 2020)

Kepercayaan diri merupakan salah satu bagian dari kehidupan yang berharga dan unik sebab dengan adanya kepercayaan diri individu akan lebih berani dalam bertukar pendapat meskipun didepan umum, lebih mempercayai kemampuan yang dimilikinya. Akan tetapi masih banyak individu yang Banyak orang menderita karena kurang percaya diri. yang kesulitan dalam bertukar pendapat saat berada didepan individu lain sebab takut akan disalahkan. (Indriawati, 2018).

Karakteristik dari munculnya tingkat kepercayaan diri rendah adalah bergantung terhadap pendapat orang lain, lebih jelasnya Rakhmat dalam (Surgandini & Sulistiawati, 2018) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah akan mengalami kesulitan dalam berkomunikasi, individu yang takut untuk berinteraksi didepan umum akan muncul rasa khawatir terhadap tanggapan orang lain terhadap dirinya.

Rendahnya tingkat kepercayaan diri mempunyai dampak bagi peserta didik, salah satunya dampak non-akademik peserta didik meliputi peserta didik tidak berani mengungkapkan pendapatnya sebab peserta didik memiliki suatu pikiran negatif, malu saat akan presentasi. (Saputra & Prasetiawan, 2018). oleh karena itu rendahnya tingkat kepercayaan diri dapat disebut sebagai perilaku yang negatif.

Sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan secara langsung pada guru BK ada tiga siswa kelas VII E yang kurang percaya diri. guru BK mendapatkan data dari proses penyebaran instrumen berupa angket tingkat kepercayaan diri, dilakukan juga wawancara secara langsung pada peserta didik kelas VII E dan didapatkan hasil yang sesuai dengan hasil dari wawancara dengan guru BK. Untuk menunjang hasil dari wawancara juga dilakukan observasi pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung, didapatkan hasil terdapat 3 peserta didik yang tidak dapat menyampaikan pendapatnya dikarenakan peserta didik memiliki pemikiran negatif seperti pendapatnya pasti salah atau saat menyampaikan pendapat pasti akan ditertawakan oleh teman sekelasnya. Peserta didik juga tidak dapat melakukan presentasi hasil tugas didepan kelas dikarenakan peserta didik memiliki pemikiran negatif lain seperti saat tampil presentasi didepan kelas temannya akan mencemooh. Peserta didik yang bermasalah pada kepercayaan diri merasa bahwa dirinya rendah, tidak memiliki keyakinan dengan kemampuan dirinya sendiri serta tidak memahami cara untuk meningkatkan kepercayaan dirinya.

Masalah rendahnya tingkat kepercayaan diri merupakan salah satu masalah yang muncul di SMP Negeri 1 Trowulan sesuai dengan pendapat dari Prasetiawan & Saputra, (2018) kepercayaan diri yang rendah adalah masalah yang serius pada peserta didik di negara Indonesia. Jika permasalahan ini tidak diberikan tindak lanjut secara mendalam serta tidak diberikan bantuan oleh guru bimbingan dan konseling, maka akan berdampak pada terhambatnya perkembangan peserta didik, serta dikhawatirkan akan menghambat peserta didik

dalam berprestasi secara optimal. Kegiatan yang berkontribusi untuk meningkatkan rasa percaya diri pada anak-anak dapat membantu siswa mengatasi tantangan ini.

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri adalah dengan memberikan layanan konseling individu dengan teknik reframing, karena hal tersebut akan membantu siswa mengubah keyakinan negatif yang dimilikinya menjadi pemikiran positif sehingga dapat meningkatkan kepercayaan dirinya.

Maka dari itu diperlukannya bantuan serta penanganan agar masalah rendahnya kepercayaan diri tersebut dapat diselesaikan serta tidak menimbulkan dampak negatif yang lebih serius, jika permasalahan tersebut dibiarkan akan memungkinkan dapat menghambat prestasi secara akademik dan non akademik peserta didik. Konseling individu dipilih oleh para peneliti untuk membantu siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri mereka. Konseling dipilih oleh peneliti karena beberapa alasan. Individu karena proses pelaksanaan konseling individu memudahkan konselor untuk menggali informasi peserta didik dan peserta didik akan lebih nyaman untuk mengungkapkan masalahnya karena dapat bertemu secara langsung dengan konselor. Selain itu pelaksanaan konseling individu dapat meminimalisir perasaan malu atau takut pada peserta didik saat mengungkapkan permasalahannya karena proses pelaksanaan konseling individu hanya diketahui oleh konselor dengan konseli saja, sehingga informasi yang diungkapkan konseli akan terjamin kerahasiannya.

Dalam penelitian ini telah dipaparkan tantangan siswa, khususnya rendahnya rasa percaya diri siswa yang dihasilkan dari pemikirannya atau persepsi negatif dari yang muncul pada peserta didik saat berada pada situasi tertentu. Oleh karena itu peneliti memilih menggunakan teknik reframing. Bandler, Grinder dan Andreas bahwasannya reframing adalah mengubah kerangka cara individu memandang sesuatu. Sedangkan menurut Corey dalam (Fitria, 2019) Reframing adalah perspektif konseptual pada situasi yang mengubah maknanya dari perspektif itu. dengan menaruhnya pada kerangka konseptual yang lain, sesuai dengan fakta yang sama dari situasi yang sebenarnya. Reframing adalah pendekatan yang menyusun kembali atau mengubah cara pandang individu memaknai suatu situasi yang sebenarnya.

Tujuan dari teknik reframing menurut Corey dalam (Fajrin & Christiana, n.d. 2020) adalah untuk membantu individu melihat sebuah situasi dengan sudut pandang lain yang lebih positif agar individu tidak memiliki suatu persepsi yang menyebabkan permasalahan pada dirinya, dengan demikian individu akan mudah terbuka dengan solusi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah konseling individu teknik reframing dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas VII SMPN 1 Trowulan. Hipotesis sebagai berikut dari penelitian ini: 1) Ha: strategi reframing terapi privat dapat meningkatkan harga diri siswa. 2) Ho: strategi reframing konseling individual tidak dapat meningkatkan harga diri siswa.

Strategi reframing dimaksudkan untuk membantu siswa menemukan jawaban dalam menghadapi ide-ide negatif yang dimilikinya dengan memberikan layanan respon dalam bentuk konseling individual.

KAJIAN PUSTAKA

Kepercayaan Diri

Keyakinan adalah keyakinan pada kemampuan dan evaluasi diri seseorang untuk melakukan tugas dan mencari keberhasilan dari pendekatan yang tepat. Ketika individu memiliki sifat optimisme dan menerima kapasitas dirinya untuk menghadapi apapun, baik oleh dirinya sendiri maupun lingkungannya secara bebas dan percaya diri, maka hal ini menimbulkan rasa percaya diri. (Adawiyah, 2020).

Terdapat beberapa ahli yang menjelaskan arti dari kepercayaan diri antara lain, pertama menurut Hakim dalam (Kartini, 2019) menjelaskan kepercayaan diri adalah semua hal yang dilakukan guna mencapai tujuan hidup, diikuti dengan adanya suatu keyakinan yang positif terkait kelebihan yang dimiliki individu tersebut.

Menurut Hambly dalam (Kartini, 2019) kepercayaan diri merupakan saat seseorang dengan tenang serta penuh dengan keyakinan dirinya melakukan suatu hal. Sedangkan menurut Ferreira dalam (Kartini, 2019). Memiliki pendapat bahwa kepercayaan diri adalah saat seseorang mampu mengendalikan keyakinan atas dirinya. Berperan pada lingkungannya, berarti tiap individu yang memiliki kepercayaan diri mampu untuk memotivasi, berempati, berpengaruh, mengendalikan dan terampil bersosial.

Coleman dalam (Kartini, 2019) menyatakan kepercayaan diri adalah kemampuan serta harga diri yang diikuti dengan rasa sadar diri. Saat individu telah memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, maka ia akan berani dengan penuh keyakinan untuk menampilkan dirinya, berpendapat, mandiri dalam pengambilan keputusan serta rela berkorban demi suatu hal yang benar.

Menurut Lauster dalam (Syam & Amri, 2017) kepercayaan diri memiliki beberapa aspek antara lain; (1) Aspek keyakinan dalam diri adalah sikap positif yang dimiliki individu bahwa ia memahami apa yang ia lakukan, (2) Unsur optimis adalah sikap positif individu terhadap segala aspek dirinya dan keterampilannya, yang selalu disertai dengan pandangan yang positif. (3) Aspek obyektif adalah cara individu sesuai dengan kepercayaan dirinya melihat suatu masalah, (4) Aspek realistis adalah suatu sikap individu dalam memandang sesuatu berdasarkan pada kebenaran bukan pada dirinya sendiri (5) Aspek bertanggung jawab adalah sikap individu untuk menerima dan menanggung segala macam hal yang menjadi konsekuensi dari perilakunya (6) Aspek rasional adalah analisis dari permasalahan atau suatu hal menggunakan pemikiran yang dapat diterima dengan akal sehat.

Konseling Individu

Sikap optimis individu terhadap segala unsur dirinya dan bakatnya yang selalu disertai dengan cara pandang yang baik, diartikan sebagai faktor optimis, dengan tujuan

untuk menuntaskan permasalahan pribadi yang dimiliki konseli (Sudrajad, dalam Fatchurahman, 2018). Sudrajad juga menyebutkan suasana yang diciptakan dalam proses konseling tentunya dalam suasana yang aman, nyaman, kondusif, penuh kehangatan dan keterbukaan, penuh kerahasiaan. Sehingga dengan suasana tersebut memungkinkan konseli untuk lebih terbuka dan menceritakan permasalahannya tanpa ada rasa takut, ragu ataupun khawatir.

Sementara itu, menurut Willis dalam (Flisia Nani, 2016) konseling individu adalah sebuah pertemuan yang melibatkan konselor dengan konseli secara individual sehingga terjadi hubungan antar keduanya dan konselor memberikan bantuan kepada konseli untuk pengembangan diri serta mengatasi permasalahan yang dihadapinya.

Konseling individu merupakan layanan pada bimbingan dan konseling yang dilakukan dengan tujuan untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli (Abdi & Karneli, 2020). Pada umumnya dalam proses konseling permasalahan yang sedang dihadapi konseli berkaitan dengan masalah pribadi yang dialami oleh konseli, dengan diberikan konseling individu maka pemikiran, sikap dan perasaan akan menjadi semakin berpusat (Muthohharoh & Karneli, 2020).

Berdasarkan beberapa penjelasan terkait pengertian konseling individu, peneliti menyimpulkan bahwa konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang diberikan konselor kepada konseli untuk memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi konseli.

Faktor optimis digambarkan sebagai sikap optimis individu terhadap segala aspek dirinya dan keterampilannya, yang selalu disertai dengan pandangan yang positif. Sebelum peneliti menjabarkan teknik yang digunakan pada proses konseling individu, berikut tahapan yang dilakukan dalam konseling individu dalam (Fauza & Chalidaziah, 2021) pada peserta didik yaitu,

1. Tahap pembukaan (awal)
Pada tahap ini adalah tahap awal dimana kegiatan konseling individu dilaksanakan, tahap ini berfokus pada membangun hubungan yang baik antara guru BK sebagai konselor terhadap peserta didik sebagai konseli, serta mengidentifikasi permasalahan dan langkah diagnosis nya.
2. Tahap inti kegiatan (pertengahan)
Pada tahap ini guru BK mengartikan permasalahan yang dialami konseli, serta mendorong konseli untuk mencari solusi dari permasalahannya yang sedang dihadapi, menentukan alternatif dari penyelesaian permasalahan konseli menggunakan metode atau teknik layanan konseling individu.
3. Tahap penutupan (pengakhiran)
Pada tahap ini konseli telah menentukan keputusan yang diambilnya atau telah menemukan solusi atas permasalahannya.
4. Tindak lanjut (Follow up)

Pada langkah follow up ini, konselor mengamati sampai sejauh mana yang dilakukan dalam terapi. Sehingga dengan langkah-langkah ini konselor dapat mengontrol efektifitas perjalanan siswa.

Teknik Reframing

Menurut Cornier dalam (Firdaus & Navion, 2021) reframing adalah pendekatan yang mengubah atau membenahi kembali persepsi konseli atau cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku. Cornier juga menjelaskan terdapat tahapan dalam melaksanakan teknik reframing, yakni:

1. Rasional
Penggunaan rasional pada strategi reframing memiliki tujuan untuk memberikan keyakinan terhadap konseli bahwa persepsi dapat menimbulkan tekanan emosi, serta agar konseli mengetahui gambaran singkat dari strategi reframing selain itu juga dapat menyakinkan konseli bahwa dari sudut pandang dapat menyebabkan masalah kepercayaan diri.
2. Identifikasi persepsi
Identifikasi persepsi adalah tahap dimana mengartikan persepsi atau pikiran yang muncul pada situasi yang dapat memicu masalah terkait kepercayaan diri, selain itu pada tahap ini memiliki tujuan untuk membantu konseli dalam menghadapi situasi masalah, pada tahap ini konselor dapat menggunakan bermain peran atau imagnery untuk mengenang kembali suatu situasi dalam rangka untuk menyadari apa yang mereka perhatikan.
3. Mengingat perspektif yang menghasilkan masalah dengan sengaja.
Saat konseli telah mengidentifikasi situasi yang dapat memicu munculnya pikiran negatif, memiliki tujuan agar konseli mampu mengenali pikiran yang muncul pada situasi yang memberikan tekanan pada konseli dan membongkar ulang pikiran negatif tersebut menjadi pikiran yang positif agar tidak menimbulkan kurangnya kepercayaan diri.
4. Mengingat sudut pandang yang menyebabkan masalah dengan sengaja.
Pada tahap ini konseli dibantu oleh konselor untuk mengubah fokus perhatian dari konseli serta menyeleksi pikiran negatif yang muncul dalam situasi masalah konseli, tujuannya agar konseli dapat menentukan gambaran lain dari perilaku yang dihadapi.
5. Persepsi dan modifikasi dalam keadaan sulit
Konselor memberikan pengarahan terhadap konseli dengan mengarahkan konseli pada perhatian lain dari situasi. Tujuannya agar konseli mampu memunculkan jawaban dan observasi segar dalam desain guna memecahkan rumusan model dan menuliskan draf rumusan baru yang lebih efektif. Mengubah pemikiran konseli dalam keadaan yang memiliki kemampuan untuk menahan tekanan atau menimbulkan rasa kurang percaya diri yang

dianggap membuat konseli kesal terhadap ide-ide yang tidak menimbulkan rasa kurang percaya diri;

6. Tugas dan pemenuhannya

Konselor dapat memberikan tugas kepada konseli dengan cara yang sesuai dengan aplikasi. Konseli diberikan arahan agar lebih wasapada terkait pikiran negatif yang muncul pada saat berada di situasi yang penuh tekanan, konseli diharap dapat menguraikan peranan pikiran negatifnya saat menghadapi situasi yang memunculkan masalah. Hal ini memiliki tujuan agar konseli dapat mengetahui kemajuan serta perkembangan selama menerapkan stratefi ini, serta dapat menggunakan pikiran positif dalam berbagai macam situasi pikiran yang mengandung tekanan pada situasi permasalahan yang nyata.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk dapat mengetahui sebab dan akibat antara variable. dengan jenis penelitian *pre-eksperiment*, Penelitian *pre-eksperiment* dilakukan untuk menemukan hasil perlakuan yang sengaja diberikan oleh penulis (Erha, 2017). dimana peneliti memberikan perlakuan pada suatu kelompok studi yang sebelum dan sesudah penelitian diberikan tes untuk mengetahui hasilnya. Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu bentuk *one group pretest-postest* dimana satu kelompok diberikan perlakuan yang sama sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan untuk mengetahui pengaruh antar variable.

Populasi yang diambil pada penelitian ini merupakan siswa kelas VII pada SMPN 1 Trowulan, pengambilan data berdasarkan wawancara dengan guru BK dan siswa, dilengkapi dengan observasi langsung saat kegiatan belajar mengajar. Sample yang diambil kelas VII E pada SMPN 1 Trowulan yang mendapat skor rendah pada kepercayaan diri sesuai dengan rekomendasi dari guru bimbingan dan konseling pada sekolah tersebut, peneliti menggunakan teknik pengambilan sampling dengan teknik non probability dengan jenis *purposive sampling*. Teknik tersebut adalah sebuah teknik pengambilan sampling yang didasari oleh sebuah pertimbangan. Penentu dari pengambilan sampling berdasarkan pada pertimbangan hasil data dari peserta didik terkait skor tingkat kepercayaan diri kategori rendah.

Karena peneliti ingin mengetahui keadaan subyek sebelum dan sesudah terapi. maka teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah teknik analisis *uji t paired two sample colerations* dengan *two tail* atau pengujian dua arah menggunakan sebuah aplikasi SPSS (*Statistical Package of the Social Sciences*) versi 16.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan metode penelitian yang digunakan, peneliti dapat menjabarkan hasil penelitian melalui pengumpulan berupa angket. Angket *pre-test* diberikan kepada subjek penelitian yang sudah sesuai dengan

kriteria penelitian yaitu subjek yang terindikasi memiliki tingkat kepercayaan diri rendah. Dari ketiga peserta didik setelah diberikan pre-test, diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil pre-test konseli

Inisial Peserta Didik	Nilai Pre-Test	Kategori
GT	42	Rendah
FJ	39	Rendah
AN	40	Rendah

Sedangkan menurut hasil *post – test* diperoleh hasil yang menunjukkan suatu peningkatan antara sebelum dengan setelah pemberian konseling individu. Berikut dibawah ini adalah hasil *post – test* pada ketiga peserta didik :

Tabel 2. Hasil post-test peserta didik

Inisial Peserta Didik	Nilai Post-Test	Kategori
GT	71	Tinggi
FJ	69	Tinggi
AN	68	Tinggi

Sesuai dari hasil *post – test* tersebut dapat diketahui rasa percaya diri siswa meningkat setelah menerima sesi terapi individual dengan menggunakan pendekatan reframing, rata – rata peningkatan skor 29, hal ini akan diperkuat dengan adanya analisis data lebih lanjut.

Tahap selanjutnya adalah untuk menguji apakah terdapat perbedaan atau peningkatan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah mendapatkan konseling individu teknik reframing, dan untuk mengetahui apakah pemberian konseling individu teknik reframing berpengaruh baik terhadap tingkat kepercayaan diri siswa. SPSS (Paket Statistik untuk Ilmu Sosial) versi 16.0 digunakan untuk menilai hipotesis penelitian menggunakan uji t.

Penelitian ini menggunakan *uji t paired two sample colerations* dengan *two tail* atau pengujian dua arah karena pada penelitian ini ingin ingin mengetahui ada atau tidaknya perbedaan atau peningkatan ketika sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau *treatment*.

Dasar untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan atau peningkatan yang signifikan antara sebelum dan sesudah konseling ketika *p value* lebih kecil dari 0,05, Berdasarkan hasil yang diperoleh pada uji beda menggunakan (*Statistical Package of the Social Sciences*) versi 16.0 menunjukkan *p value* dengan angka 0.000 yang lebih kecil dari 0,05 dengan begitu dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan konseling individu teknik reframing, sehingga hipotesis H_a diterima bahwa konseling individu teknik reframing dapat meningkatkan harga diri siswa. Karena hasil pre-test ketiga siswa menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang rendah, diperlukan terapi individu dengan pendekatan reframing. Dengan adanya tingkat kepercayaan diri rendah menyebabkan dampak negatif pada perkembangan peserta didik baik dibidang akademik maupun non akademik. Peneliti terlebih dahulu melakukan observasi dan wawancara kepada siswa yang menjadi topik

penelitian informasi yang didapatkan dapat lebih valid dan menyeluruh, Pelaksanaan konseling individu dimulai pada tanggal 14 November 2022 hingga 28 November 2022 dengan empat pertemuan. ketiga peserta didik tersebut diberikan post-test dengan tujuan agar dapat diketahui apakah terjadi perbedaan atau peningkatan terhadap tingkat kepercayaan diri yang dimiliki peserta didik. Tidak lupa peneliti juga meminta izin kepada Guru BK untuk melakukan konseling kepada siswa tersebut. Setelah semua merasa sudah memungkinkan untuk dilakukan proses konseling maka peneliti segera proses konseling tersebut.

Tempat yang digunakan peneliti untuk melakukan proses konseling adalah di ruang konseling yang terdapat pada ruang BK. Ruangan tersebut dipilih peneliti karena nyaman dan memiliki suasana yang tenang sehingga sangat mendukung proses pelaksanaan konseling, pelaksanaan konseling pada saat pulang sekolah. Adapun deskripsi atau gambaran peserta didik yang akan mendapat layanan konseling individu serta penjelasan tentang langkah-langkah konseling individu yang dilakukan peneliti adalah sebagai berikut :

1) Konseli 1 inisial nama "GT"

Pada saat dilakukan pre-test GT memperoleh skor 42, setelah diberikan penerapan teknik reframing skornya meningkat menjadi 71. Setelah melakukan wawancara, permasalahan yang dialami GT yaitu tidak memiliki kepercayaan diri untuk memulai berkomunikasi dengan teman sekelasnya, GT seringkali memiliki pikiran yang negatif saat hendak mulai berkomunikasi dengan teman sekelasnya, GT selalu mempunyai pikiran saat ia mengajak teman sekelasnya berkomunikasi maka temannya akan menolak untuk menjawab terkadang juga saat melihat temannya sedang ngobrol ia tidak berani untuk bergabung dalam obrolan karena GT mempunyai pikiran saat ia bergabung maka akan merusak obrolan mereka, karena adanya pemikiran seperti itu menyebabkan GT menjadi pribadi yang lebih suka menyendiri dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, tentunya juga berdampak pada kegiatan akademik, GT cenderung menjadi murid yang pasif saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. GT menyadari bahwa perilaku yang dimilikinya perlu untuk dirubah agar dapat memiliki teman. Sehingga diberikan layanan konseling dengan GT sebanyak 4 pertemuan dengan durasi maksimal 40 menit.

Proses konseling teknik reframing yang diberikan pada GT sebagai berikut :

1. Tahap attending,

Pada tahap ini konselor membangun hubungan baik untuk mengawali proses konseling, dengan memberikan pertanyaan yang bersifat ringan, setelah itu dilanjutkan dengan memberikan pertanyaan terkait permasalahan yang dimiliki konseli, sehingga konseli memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah.

2. Tahap mengidentifikasi persepsi konseli yang muncul dalam situasi yang menimbulkan rendahnya tingkat kepercayaan diri,

Pada sesi ini konseli dibantu oleh konselor untuk menyadari situasi yang dapat memunculkan pikiran negatif konseli. Konselor tidak hanya mengandalkan verbal akan tetapi juga bermain peran untuk membantu konseli menyadari situasi saat GT sedang berada di lingkungan kelas yang ramai, GT memperhatikan temannya asik ngobrol satu sama lain, akan tetapi GT tidak memiliki kepercayaan diri untuk bergabung berkomunikasi.

3. Langkah sengaja mengingat kesan yang menimbulkan masalah,

Selama sesi ini, konselor membantu konseli mengingat kembali pandangannya tentang kejadian tersebut yang menimbulkan rendahnya kepercayaan diri, GT menyatakan "teman-teman saya sudah asik ngobrol satu sama lain, kehadiran saya diobrolan mereka pasti akan merusak keseruan obrolan mereka, jika saya mencoba ngobrol pasti teman – teman saya bakal menolak saya dan tidak menjawab hal yang saya obrolkan.

4. Tahap mengidentifikasi persepsi alternatif,

Pada sesi ini konseli dibantu oleh konselor untuk mengubah fokus persepsi terpilih pada situasi masalah. Konselor dapat membantu konseli untuk menemukan persepsi alternatif lain dengan memberikan pertanyaan "pada sudut pandang lain, apa nilai positif dari perilaku temanmu yang asik ngobrol dengan teman yang lain". Sehingga GT dapat menemukan persepsi alternatif seperti "temanku sedang ngobrol berarti aku bisa jadi pendengar dan menunggu giliranku untuk berbicara, aku bisa mendengarkan temanku bercerita, temanku pasti menunggu aku untuk ikut berbicara".

5. Modifikasi persepsi dalam skenario yang sulit, Konselor membantu konseli dalam mengembangkan perspektif alternatif dengan meminta konselor mengingat kembali keadaan yang menimbulkan masalah bagi konseli dan memunculkan persepsi positif. kemudian dengan memerankan kembali bersama konseli untuk memunculkan situasi yang menyebabkan konseli mengalami permasalahan. Pada tahap ini dilakukan beberapa kali agar konseli memahami cara memunculkan persepsi alternatifnya sendiri.

6. Tahap pekerjaan rumah dan evaluasi,

Memberikan tugas rumah berupa mengimplementasikan teknik reframing pada kehidupan sehari – harinya.

Setelah konseli telah berhasil mencapai tujuannya, selanjutnya konselor memberikan post-test sebagai upaya mengetahui hasil dari penerapan konseling individu teknik reframing untuk meningkatkan kepercayaan diri serta menutup sesi konseling dengan GT.

2) Konseli 2 inisial nama "FJ"

Pada saat dilakukan pre-test FJ memperoleh skor 39, setelah diberikan penerapan teknik reframing skornya meningkat menjadi 69. Berdasarkan wawancara, FJ menjelaskan bahwa setiap ia ditunjuk untuk mempresentasikan tugas didepan kelas selalu muncul

pikiran negatif, seperti saat FJ mempresentasikan tugas pasti tugasnya ada yang salah, saat FJ maju kedepan kelas pasti teman sekelasnya akan menertawai FJ. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman buruk FJ sewaktu duduk dikelas 6 SD, saat FJ sedang mempresentasikan tugasnya ternyata ada satu hal yang salah dan seketika teman sekelasnya menertawai FJ dan berujung pada terjadinya *bullying*. Oleh karena itu FJ memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah saat ini, yang memimpin saat FJ mendapatkan perintah dari guru untuk mempresentasikan tugasnya didepan kelas ia selalu berusaha untuk menghindar. Sehingga diberikan layanan konseling individu terhadap FJ sebanyak 4 pertemuan dengan durasi tiap pertemuan maksimal 40 menit.

Proses konseling teknik reframing yang diberikan pada FJ sebagai berikut :

1. Tahap attending,

Konselor membangun hubungan baik untuk mengawali proses konseling, dengan memberikan pertanyaan yang bersifat ringan, setelah itu dilanjutkan dengan memberikan pertanyaan terkait permasalahan yang dimiliki konseli, sehingga konseli memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah.

2. Tahap mengidentifikasi persepsi konseli yang muncul dalam situasi yang menimbulkan rendahnya tingkat kepercayaan diri,

Pada sesi ini konseli dibantu oleh konselor untuk menyadari situasi yang dapat memunculkan pikiran negatif konseli. Konselor tidak hanya memberikan bantuan secara verbal akan tetap juga melakukan bermain peran dengan tujuan membantu konseli untuk menyadari permasalahan konseli yaitu saat FJ ditunjuk guru untuk mempresentasikan tugasnya didepan kelas maka FJ tidak memiliki kepercayaan diri untuk mempresentasikan tugasnya didepan kelas.

3. Langkah sengaja mengingat kesan yang menimbulkan masalah

Pada sesi ini konselor membantu konseli untuk mengenang kembali persepsi konseli pada situasi yang menimbulkan rendahnya kepercayaan diri, FJ menyatakan "saat saya maju mempresentasikan tugas didepan kelas, pasti tugas saya ada yang salah jadinya saya dipanggil untuk maju presentasi, selain itu teman teman saya juga bakal kompak menertawai saya"

4. Tahap mengidentifikasi persepsi alternatif,

Pada sesi ini konseli dibantu oleh konselor untuk mengubah fokus persepsi terpilih pada situasi masalah. Konselor dapat membantu konseli untuk menemukan persepsi alternatif lain dengan memberikan pertanyaan

"pada sudut pandang lain, apa nilai positif dari perilaku temanmu yang menertawaimu, apa nilai positif saat kamu ditunjuk untuk presentasi". Sehingga FJ dapat menemukan persepsi alternatif seperti "guru saya tidak mungkin mempermalukan

muridnya, sehingga saat guru memilih saya untuk presentasi didepan kelas berarti saat itu tugas saya telah siap untuk dipresentasikan karena saya telah melakukan persiapan untuk presentasi, teman – teman saya saat menertawai saya memang karena saya seorang anak yang lucu dengan melihat senyum dari teman – teman saya berarti saya telah sukses menghibur mereka".

5. modifikasi persepsi dalam pengaturan krisis

Dengan mendorong konseli untuk mengingat kembali situasi yang menyebabkan masalah konseli dan meningkatkan kesan positif, konselor mendukung konseli dalam membentuk sudut pandang alternatif. kemudian dengan memerankan kembali bersama konseli untuk memunculkan situasi yang menyebabkan konseli mengalami permasalahan. Pada tahap ini dilakukan beberapa kali agar konseli memahami cara memunculkan persepsi alternatifnya sendiri.

6. Tahap pekerjaan rumah dan evaluasi,

Memberikan tugas rumah berupa mengimplementasikan teknik reframing pada kehidupan sehari – harinya.

Setelah konseli telah berhasil mencapai tujuannya, selanjutnya konselor memberikan post-test sebagai upaya mengetahui hasil dari penerapan konseling individu teknik reframing untuk meningkatkan kepercayaan diri serta menutup sesi konseling dengan FJ.

3) Konseli 3 inisial nama "AN"

Pada saat dilakukan pre-test AN memperoleh skor 40, setelah diberikan penerapan teknik reframing skornya meningkat menjadi 68. Berdasarkan wawancara, AN menjelaskan bahwa dirinya seringkali tidak memiliki keberanian untuk bertanya pada guru saat pelajaran berlangsung, setiap AN ingin bertanya ke guru selalu muncul pikiran negatif seperti temannya akan mencemooh dirinya karena tidak paham dengan materi pelajaran atau berpikiran gurunya akan menganggap AN tidak mendengarkan saat dijelaskan materi pelajaran, terkadang juga muncul pikiran saat ia bertanya maka teman sekeleasnya akan menertawainya, sebab dari pikiran negatifnya AN saat ini menjadi individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah sebab saat ia tidak berani untuk bertanya saat kelas sedang berlangsung. Tentunya dari permasalahan yang dialami oleh AN akan memberikan dampak negatif pada bidang akademiknya, sehingga diberikan layanan konseling individu terhadap AN sebanyak 4 pertemuan, tiap sesi konseling diberikan batas waktu maksimal 40 menit.

Proses konseling teknik reframing yang diberikan pada AN sebagai berikut :

1. Tahap attending,

Konselor membangun hubungan baik untuk mengawali proses konseling, dengan memberikan pertanyaan yang bersifat ringan, setelah itu dilanjutkan dengan memberikan pertanyaan terkait permasalahan yang dimiliki konseli, sehingga

konseli memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah.

2. Tahap mengidentifikasi persepsi konseli yang muncul dalam situasi yang menimbulkan rendahnya tingkat kepercayaan diri,
Pada sesi ini konseli dibantu oleh konselor untuk menyadari situasi yang dapat memunculkan pikiran negatif konseli. Konselor tidak hanya memberikan bantuan secara verbal akan tetapi juga melakukan bermain peran dengan tujuan membantu konseli untuk menyadari permasalahan konseli yaitu saat AN sedang berada dalam kegiatan belajar mengajar, dan terdapat suatu materi atau suatu hal yang tidak dipahami oleh AN maka ia tidak memiliki kepercayaan diri untuk bertanya secara langsung sewaktu kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung.
3. Tahap mengenang kembali dengan sengaja persepsi yang menyebabkan masalah,
Pada sesi ini konselor membantu konseli untuk mengenang kembali persepsi konseli pada situasi yang menimbulkan rendahnya kepercayaan diri, AN menyatakan “saat saya bertanya dikelas sewaktu masih jam pelajar, sudah pasti teman saya bakal mencemooh saya karena dianggap tidak mendengarkan atau tidak memahami materi, selain itu pasti guru saya juga akan menganggap saya tidak mendengarkan saat guru saya menjelaskan materi?”
4. Tahap mengidentifikasi persepsi alternatif,
Pada sesi ini konseli dibantu oleh konselor untuk mengubah fokus persepsi terpilih pada situasi masalah. Konselor dapat membantu konseli untuk menemukan persepsi alternatif lain dengan memberikan pertanyaan
“pada sudut pandang lain, apa nilai positif dari perilaku temanmu yang mencemooh, apa nilai positif saat guru kamu menganggap tidak mendengarkan saat pelajaran”. Sehingga AN dapat menemukan persepsi alternatif seperti “teman saya hanya berniat untuk mengajak bercanda karena sedang pusing mendengarkan penjelasan materi dari guru yang serius, guru saya perhatian terhadap saya sehingga beliau ingin saya untuk mendengarkan ilmu yang diberikan”
5. modifikasi dari persepsi dalam situasi masalah,
Konselor membantu konseli untuk menciptakan persepsi alternatif, dengan cara konselor meminta konseli untuk mengenang kembali situasi yang menimbulkan masalah bagi konseli dan memunculkan persepsi positif kemudian dengan memerankan kembali bersama konseli untuk memunculkan situasi yang menyebabkan konseli mengalami permasalahan. Pada tahap ini dilakukan beberapa kali agar konseli memahami cara memunculkan persepsi alternatifnya sendiri.
6. Tahap pekerjaan rumah dan evaluasi,

Memberikan tugas rumah berupa mengimplementasikan teknik reframing pada kehidupan sehari – harinya

Setelah konseli telah berhasil mencapai tujuannya, selanjutnya konselor memberikan post-test sebagai upaya mengetahui hasil dari penerapan konseling individu teknik reframing untuk meningkatkan kepercayaan diri serta menutup sesi konseling dengan AN.

Selama proses konseling dilakukan konselor tidak mengalami hambatan yang besar, sebab konseli telah memiliki keinginan untuk dapat merubah perilakunya atau meningkatkan rasa kepercayaan dirinya. Akan tetapi konselor mendapati hambatan pada pertemuan pertama sesi konseling sebab konseli masih ragu dan takut untuk memulai proses konseling karena konseli memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, namun konselor berhasil memberikan keyakinan terhadap konseli untuk dapat memulai proses konseling ditambah juga konselor menggunakan gaya bahasa yang berbeda antara saat dikelas dan saat melaksanakan proses konseling sehingga menimbulkan suasana konseling yang nyaman.

Pembahasan

Peningkatan rasa percaya diri yang ditunjukkan oleh siswa dalam penelitian ini dapat dilihat dengan beberapa cara, antara lain membandingkan hasil pre-test dan post-test yang dianalisis menggunakan uji-t korelasi dua sampel berpasangan dengan dua ekor, dan hasil yang diperoleh adalah nilai p dengan angka 0,000 yaitu kurang dari 0,05 yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah mendapatkan layanan konseling individu teknik reframing. Selain itu, peningkatan rasa percaya diri dapat dicatat dalam laporan dari wali kelas dan instruktur mata pelajaran. Bahwa peserta didik yang awalnya cenderung pendiam dikelas, sekarang menjadi lebih aktif dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, selain itu peserta didik juga terlihat dapat bergaul dengan teman sekelasnya, peserta didik yang awalnya selalu menolak untuk mempresentasikan tugasnya didepan kelas sekarang menjadi lebih sering untuk mempresentasikan tugasnya didepan kelas tanpa harus dipaksa, peserta didik yang suka menyendiri dan tidak mempunyai teman sekrang menjadi mempunyai beberapa teman dan aktif bergaul dengan teman sekelasnya.

Ketika siswa dihadapkan pada suatu keadaan, ide-ide negatif muncul dari dalam diri mereka, yang menimbulkan rasa percaya diri dalam belajar. Sehingga penggunaan teknik reframing dapat digunakan untuk mengubah pikiran negatif peserta didik menjadi pikiran yang positif, hasil penelitian tersebut sesuai dengan pendapat Sitorus, M. W. (2021). bahwa perilaku rendahnya tingkat kepercayaan diri adalah sebuah perwujudan dari perilaku yang muncul dari adanya pemikiran yang negatif. Rendahnya kepercayaan diri terlihat seperti masalah yang biasa dan umum terjadi namun dapat berdampak cukup besar untuk kesuksesan tiap peserta didik.

Terapi individu menggunakan strategi reframing diimplementasikan dalam empat pertemuan untuk setiap konseli, antara lain :

1) Konseli 1 inisial "GT"

Pertemuan pertama, konselor memberikan pengenalan terkait layanan konseling individu serta melakukan pendekatan terhadap konseli, hasilnya konseli belum dapat sepenuhnya mempercayai konselor, dan masih terlihat ragu – ragu untuk mengungkapkan permasalahannya. Pertemuan kedua, konselor mencoba menggali permasalahan yang dialami oleh konseli dan penyebab dari munculnya permasalahan dari konseli, hasilnya konseli dapat menceritakan permasalahan dan menjelaskan penyebab konseli memiliki masalah tersebut, permasalahan yang dialami konseli adalah tidak memiliki kepercayaan diri untuk ikut mengobrol dengan teman sekelasnya saat jam istirahat sekolah, hal ini disebabkan karena adanya pikiran negatif yang dimiliki konseli setiap akan ikut mengobrol dengan teman sekelasnya. Pertemuan ketiga, setelah konselor mengidentifikasi permasalahan dari konseli, konselor memberikan penjelasan teknik reframing terhadap konseli. Hasilnya konseli menyetujui dan menentukan tujuan dari pelaksanaan proses konseling teknik reframing. Pertemuan keempat konselor mengevaluasi hasil dari proses konseling yang telah dilakukan dan memberikan *post-test*, hasilnya konseli dapat meningkatkan kepercayaan dirinya, terlihat dari hasil skor *post-test* yang meningkat dan konseli mampu untuk ikut mengobrol dengan teman sekelasnya diwaktu istirahat sekolah serta memiliki teman baru.

2) Konseli 2 inisial "FJ"

Pertemuan pertama, konselor memberikan pengenalan terkait layanan konseling individu serta melakukan pendekatan terhadap konseli, hasilnya konseli belum dapat sepenuhnya mempercayai konselor, dan masih terlihat ragu – ragu untuk mengungkapkan permasalahannya. Pertemuan kedua, konselor mencoba menggali permasalahan yang dialami oleh konseli dan penyebab dari munculnya permasalahan dari konseli, hasilnya konseli dapat menceritakan permasalahan dan menjelaskan penyebab konseli memiliki masalah tersebut, permasalahan yang dialami konseli adalah konseli tidak dapat mempresentasikan hasil tugasnya saat ditunjuk oleh guru untuk maju didepan kelas, hal ini disebabkan karena adanya pikiran negatif yang dimiliki konseli setiap akan mempresentasikan tugasnya didepan kelas. Pertemuan ketiga, setelah konselor mengidentifikasi permasalahan dari konseli, konselor memberikan penjelasan teknik reframing terhadap konseli. Hasilnya konseli menyetujui dan menentukan tujuan dari pelaksanaan proses konseling teknik reframing. Pertemuan keempat konselor mengevaluasi hasil dari proses konseling yang telah dilakukan dan memberikan *post-test*, hasilnya konseli dapat

meningkatkan kepercayaan dirinya, terlihat dari hasil skor *post-test* yang meningkat dan konseli akan selalu siap saat ditunjuk oleh guru untuk mempresentasikan tugasnya didepan kelas, bahkan saat guru menawarkan untuk yang pertama mempresentasikan tugas didepan kelas, konseli selalu bersedia untuk menjadi peserta didik pertama yang mempresentasikan tugasnya didepan kelas.

3) Konseli 3 inisial "AN"

Pertemuan pertama, konselor memberikan pengenalan terkait layanan konseling individu serta melakukan pendekatan terhadap konseli, hasilnya konseli belum dapat sepenuhnya mempercayai konselor, dan masih terlihat ragu – ragu untuk mengungkapkan permasalahannya. Pertemuan kedua, konselor mencoba menggali permasalahan yang dialami oleh konseli dan penyebab dari munculnya permasalahan dari konseli, hasilnya konseli dapat menceritakan permasalahan dan menjelaskan penyebab konseli memiliki masalah tersebut, permasalahan yang dialami konseli adalah konseli tidak memiliki kepercayaan diri untuk bertanya kepada guru saat kegiatan belajar mengajar berlangsung, hal ini disebabkan karena adanya pikiran negatif yang dimiliki konseli setiap akan bertanya kepada guru saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. Pertemuan ketiga, setelah konselor mengidentifikasi permasalahan dari konseli, konselor memberikan penjelasan teknik reframing terhadap konseli. Hasilnya konseli menyetujui dan menentukan tujuan dari pelaksanaan proses konseling teknik reframing. Pertemuan keempat konselor mengevaluasi hasil dari proses konseling yang telah dilakukan dan memberikan *post-test*, hasilnya konseli dapat meningkatkan kepercayaan dirinya, terlihat dari hasil skor *post-test* yang meningkat dan saat konseli berada dalam kegiatan belajar kemudian tidak memahami penjelasan dari guru, maka konseli akan bertanya secara langsung kepada guru pengajar.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Sri Wahyuni dalam Wahyuni, S. (2021) yang berjudul "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa Di SMPN 3 Pademawu Pamekasan" Menurut temuan penelitian, strategi reframing dapat meningkat secara efektif kemampuan berpikir positif siswa dengan cara mengubah pola pikir siswa yang terdapat dari dalam dirinya agar menjadi lebih positif. Relevansi penelitian tersebut yaitu mempunyai persamaan penggunaan teknik reframing untuk mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif sehingga dapat mendukung hasil dari penelitian yang telah dilakukan peneliti.

Hasil dari penelitian Pri Agung Warjono dkk dalam (Warjono, P. A., Sultani, S., & Anisah, L. 2020) dengan judul "Layanan Konseling Individual Dengan Pendekatan

Gestalt Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Introvert Pada Kelas VII Di SMP Negeri 2 Martapura". Dengan adanya layanan konseling individu guna meningkatkan kepercayaan diri siswa yang introvert, dalam sampel tidak ada siswa yang memiliki kategori nilai rendah, sangat rendah dan sangat tinggi, terdapat tiga orang peserta didik skor interval tinggi sebelum diberikan konseling individu pendekatan gestalt, sesudah dilakukan layanan konseling individu pendekatan gestalt terdapat 1 peserta didik yang memiliki skor sangat tinggi. Relevansi dari penelitian tersebut yaitu mempunyai persamaan penggunaan layanan konseling individu untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik, sehingga dapat mendukung hasil dari penelitian yang telah dilakukan peneliti.

Berdasarkan seluruh pembahasan serta didukung dengan penelitian diatas maka penelitian ini merekomendasikan bahwa penggunaan konseling individu dengan teknik reframing dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Tentunya pada pelaksanaan proses konseling individu terdapat faktor pendukung dan penghambat seperti, Kesiapan dan keinginan siswa untuk mengubah perilaku yang tidak diinginkan merupakan faktor yang mendorong pelaksanaan prosedur konseling individu. Saat peserta didik telah memiliki kemauan dan keinginan maka peluang keberhasilan layanan akan meningkat. Sedangkan faktor penghambat pelaksanaan layanan adalah karakteristik tiap peserta didik yang berbeda, karena terdapat juga peserta didik yang sangat tertutup dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah sehingga peserta didik menjadi individu yang pendiam. Oleh karena itu konselor dituntut untuk mencari cara agar dapat membangun hubungan yang baik dengan peserta didik dan menjalin komunikasi. Meskipun terdapat hambatan dalam pelaksanaan proses konseling individu masih dapat ditanggulangi konselor dengan cara memanfaatkan adanya faktor pendukung layanan, sehingga proses penerapan konseling individu tetap berjalan efektif dan lancar.

PENUTUP

Simpulan

Pada penelitian ini dalam mengatasi permasalahan peserta didik terkait rendahnya tingkat kepercayaan diri, dilakukan dengan penerapan konseling individu teknik reframing agar permasalahan yang dialami peserta didik tidak memberikan dampak negatif yang besar saat proses kegiatan belajar mengajar. Teknik reframing digunakan untuk peserta didik dapat memodifikasi atau mengatur ulang pandangan atau perspektif konseling tentang masalah atau perilaku, serta membantu konseling dalam membentuk atau mengembangkan berbagai keyakinan tentang diri sendiri, yaitu siswa yang memiliki pemikiran negatif tentang skenario tertentu diarahkan untuk dapat mengubah sudut pandangnya terhadap pikirannya yang negatif menjadi pikiran yang positif. Pada penerapan konseling individu teknik reframing, yang menjadi fokus utama adalah mengidentifikasi beberapa pikiran negatif

atau persepsi negatif peserta didik, selanjutnya dengan memandang suatu hal dari sudut pandang yang berbeda maka akan memberikan pikiran atau persepsi yang positif.

Berdasarkan uji t dengan aplikasi SPSS (*Statistical Package of the Social Sciences*) versi 16.0 menunjukkan *p value* 0,000 lebih kecil dari 0,05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah peserta didik diberikan layanan konseling individu teknik reframing. Selain berdasarkan penghitungan data hasil perbandingan antara *pre-test* dan *post-test*, peningkatan kepercayaan diri peserta didik juga dapat dilihat dari perilaku peserta didik yang awalnya selalu menyendiri, tidak dapat mempresentasikan tugas didepan kelas karena ada pikiran tugasnya pasti salah, takut bertanya saat kegiatan belajar mengajar karena mempunyai pikiran nanti akan diejek bodoh oleh teman sekelasnya. Sekarang konseli dapat bergaul dengan teman sekelas, selalu siap untuk mempresentasikan hasil tugasnya tanpa perlu dipaksa, selalu bertanya saat ada materi pelajaran yang belum dipahami.

Saran

Dengan selesainya penelitian ini, terdapat beberapa saran yang diberikan oleh peneliti terhadap beberapa pihak, khususnya :

1. Bagi Siswa
Diharap peserta didik yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah dapat mempraktekkan teknik reframing, sehingga mampu memberikan perubahan kearah yang positif serta meningkatkan rasa kepercayaan diri sehingga dapat meningkatkan prestasi pada bidang akademik maupun non akademik.
2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling
Diharapkan guru bimbingan dan konseling tetap bisa memberikan bantuan terhadap peserta didik yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah, dan guru bimbingan dan konseling tetap dapat menjalin hubungan yang baik dengan siswa, sesuai dengan motto bimbingan dan konseling bahwa guru bimbingan dan konseling adalah sahabat siswa
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan untuk kajian tentang tingkat kepercayaan diri pada peserta didik, serta diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengkaji lebih dalam lagi

DAFTAR PUSTAKA.

- Abdi, S., & Karneli, Y. (2020). Kecanduan Game Online: Penanganannya dalam Konseling Individual. *Guidance*, 17(02), 9–20.
- Adawiyah, D. P. R. (2020). Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Kabupaten Sampang. *Jurnal Komunikasi*, 14(2), 135–148.
- Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Remaja Perempuan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 194–203.
- Erha. (2017). Penerapan Metode Eksperimen Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA di Kelas V Tahun Pelajaran 2012/2013. *Suara Guru : Jurnal Ilmu Pendidikan Sosial, sains, dan Humaniora*, 415-426.
- Fajrin, N. M., & Christiana, E. (n.d.). *TEKNIK REFRAMING UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI KORBAN PERUNDUNGAN VERBAL DI SEKOLAH DASAR*.
- Fatchurahman, M. (2018). Problematik pelaksanaan konseling individual. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 3(2), 25–30.
- Fauza, W., & Chalidaziah, W. (2021). Konseling Individual dalam Mengatasi Perilaku Agresif Siswa. *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 43–52.
- Firdaus, F. A., & Navion, F. P. (2021). Penerapan Konseling Individu Teknik Reframing Untuk Mengurangi Stres Akademik pada Mahasiswa. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, 9(1), 1–20.
- Fitri, E., Zola, N., & Ildil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.29210/02017182>
- Fitria, F. N. (2019). *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Reframing untuk Mengubah Sudut Pandang Negatif Peserta Didik Terhadap Guru Bimbingan Konseling Kelas XI Sekolah Menengah Atas*. UIN Raden Intan Lampung.
- Fitriani, F. (2021). Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam Berkomunikasi Lisan Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Kelas XII ATP 1 SMK Negeri 1 Pasir Penyus Tahun 2019. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 3(1), 51–56.
- Flisia, N. Konseling Individual Di SMA Negeri Sekota Pontianak Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(2).
- Indriawati, P. (2018). Pengaruh kepercayaan diri dan kecerdasan emosional terhadap hasil belajar mahasiswa FKIP Universitas Balikpapan. *Jurnal Pendidikan Edutama*, 5(2), 59–77.
- Kartini, S. (2019). *Krisis Percaya Diri*. Semarang: Mutiara Aksara.
- Lisnias, C. V., Loekmono, J. T. L., & Windrawanto, Y. (2019). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Sejarah Usw Salatiga. *Psikologi Konseling*, 15(2).
- Muthohharoh, M., & Karneli, Y. (2020). Layanan konseling perorangan dengan teknik kursi kosong untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal. *Guidance*, 17(01), 14–19.
- Prasetiawan, H., & Saputra, W. N. E. (2018). Profil tingkat percaya diri siswa SMK Muhammadiyah kota Yogyakarta. *Counsella: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 19–26.
- Saputra, W. N. E., & Prasetiawan, H. (2018). Meningkatkan Percaya Diri Siswa melalui Teknik Cognitive Defusion. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 14–21
- Sitorus, M. W. (2021). Konseling Individu dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Kekerasan di Madrasah Ibtidaiyah Al-Afkari. *MUDABBIR (JOURNAL RESEARCH AND EDUCATION STUDIES)*, 1(1), 32-37.
- Surgandini, A., & Sulistiawati, S. (2018). Peningkatan Kemampuan Pemahaman Materi Berdasarkan Kesulitan Belajar Mahasiswa Papua pada Perkuliahan Aljabar Linear dan Penumbuhan Karakter Percaya Diri. *Kreano, Jurnal Matematika Kreatif-Inovatif*, 9(2), 120–138.
- Syam, A., & Amri, A. (2017). Pengaruh kepercayaan diri (self confidence) berbasis kaderisasi IMM terhadap prestasi belajar mahasiswa (studi kasus di program studi pendidikan biologi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas muhammadiyah parepare). *Jurnal Biotek*, 5(1), 87–102.
- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan kepercayaan diri siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2).
- Wulandari, E. (2020). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial UIN Suska Riau. *UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU*.