

**PENERAPAN STRATEGI *REFRAMING* UNTUK MENGURANGI PERASAAN RENDAH DIRI SISWA
KELAS VII-H SMP NEGERI 1 JOGOROGO NGAWI**

***THE APPLICATION OF REFRAMING STRATEGY TO DECREASE INFERIORITY
OF CLASS VII-H IN STATE JUNIOR HIGH SCHOOL 1 JOGOROGO NGAWI***

Ida Agustina

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : Idaagustina27@gmail.com

Dra. Retno Lukitaningsih, Kons

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : Prodi_bk_unesa@yahoo.com

ABSTRAK

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara di dapatkan fakta mengenai tingginya tingkat rendah diri siswa di SMP Negeri 1 Jogorogo Ngawi. Hal ini di tunjukkan dengan adanya kasus siswa yang sering menyendiri, jarang berkomunikasi dengan teman dan kurang bisa membaur dengan teman-temannya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji penerapan strategi *reframing* untuk mengurangi rendah diri siswa kelas VII-H SMP Negeri 1 Jogorogo Ngawi. Penelitian ini menggunakan rancangan pre-eksperimental berupa *one group pretest-posttest design*. Subyek penelitian ini ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan diperoleh subjek 6 siswa dari 30 siswa kelas VII-H SMP Negeri 1 Jogorogo Ngawi yang memiliki skor rendah diri kategori tinggi. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket tertutup. Analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik dengan uji tanda. Setelah diadakan analisis dengan menggunakan uji tanda, dapat diketahui bahwa $p = 0,016$ lebih kecil dari α sebesar $5\% = 0,05$. Artinya setelah penerapan strategi *reframing* siswa mengalami penurunan skor rendah diri menjadi kategori sedang dan rendah. Hasil analisis menunjukkan bahwa konseling strategi *reframing* dapat mengurangi rendah diri siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada penurunan skor rendah diri siswa setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan konseling strategi *reframing*.

Kata kunci : Strategi Reframing, Rendah Diri.

ABSTRACT

Based on observations and interviews in getting facts about the high rate the inferiority of students in SMPN 1 Jogorogo Ngawi. It was on the show with the case of students are often solitary, rarely communicate with friends and less able to mingle with his friends. The purpose of this research was to examine of the reframing strategy can decrease the inferiority student in class VII-H SMPN 1 Jogorogo Ngawi. This research was designed as experimental of one group pretest posttes. The object of the research ditermined to use purposive sampling and obtainable was 6 students from 30 students of class VII-H SMPN 1 Jogorogo Ngawi who have inferiority scores high category. Data collection methods used are questionnaires inferiority. Type of questionnaire used waas a questionnaires enclosed. Analysis of the data used is non parametric statistics with the sign test. After having conducted the analysis using the sign test, it was known that $p = 0,016$ less that the α of 5% . It was after the application reframing strategy, students have an decreasing inferiority from high category to average and low category. It was concluded that the reframing strategy effectiveness to decrease student's inferiority. So it was concluded that improvement in scores of students's inferiority after was treatment used strategi reframing.

Keyword : Reframing Strategy, Inferiority

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan tantangan, gejolak emosi, dan perubahan yang menyangkut perubahan jasmani, psikologis dan sosial. Pada masa ini ditandai dengan adanya perkembangan yang pesat pada individu dari segi fisik, psikis dan sosialnya.

Dalam tahapan perkembangan individu terdapat berbagai tugas perkembangan yang harus diselesaikan, berhasil tidaknya individu dalam menyelesaikan tugas-tugas tersebut akan berpengaruh bagi perkembangan selanjutnya, terutama dalam berinteraksi pada lingkungan dan masyarakat. Menurut Havigurts (dalam Willis, 2012:4) tugas perkembangan ialah suatu tugas yang timbul pada periode tertentu dalam kehidupan individu. Jika tugas itu berhasil akan menimbulkan kebahagiaan individu, sebaliknya jika tugas itu gagal akan menimbulkan kesulitan baginya pada masa mendatang.

Siswa SMP adalah individu yang sedang berada pada masa remaja dan mengalami perkembangan yang sangat pesat. Remaja telah meninggalkan masa anak-anak, tapi ia belum menjadi orang dewasa. Remaja berada dalam masa peralihan atau transisi. Pada masa remaja inilah seorang individu akan merasakan masa sulit dalam diri, karena individu berada pada masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Kesulitan-kesulitan inilah mengakibatkan tumbuhnya rasa rendah diri individu dalam kehidupan sosialnya. Lingkungan sosial banyak berpengaruh terhadap proses pembentukan *inferiority feeling* seseorang khususnya remaja yang mengalami masa-masa sulit dalam proses perkembangan kehidupannya (Strano dan Dixon, 1990).

Menurut Adler (Suryabrata, 2005:187) rendah diri merupakan rasa kurang berharga yang timbul karena ketidakmampuan psikologis atau sosial yang dirasa secara subjektif, ataupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna.

Menurut Adler (dalam Darminto, 2007:48) perasaan rendah diri (*Inferiority*) merupakan satu dimensi dari tahun-tahun awal kehidupan yang diyakini oleh Adler menjadi faktor yang memainkan peran penting dalam mempengaruhi perkembangan manusia. Rasa rendah diri muncul karena ketidakmampuan psikologis atau sosial maupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna. Akibat dari munculnya rasa rendah diri adalah munculnya rasa tidak aman, cemas, takut untuk bertindak, ragu-ragu dan akhirnya akan menghambat perkembangan psikologis maupun sosial anak. Oleh karena itu rasa rendah diri harus dihilangkan pada anak agar anak mencapai perkembangannya.

Senada dengan pendapat di atas, menurut Sarastika (2014:16) rendah diri adalah perasaan menganggap terlalu rendah pada diri sendiri. Orang yang rendah diri berarti menganggap diri sendiri tidak mempunyai kemampuan yang berarti.

Sedangkan, menurut Yusuf & Nurihsan (2009:213) rasa rendah diri atau *inferioritas* dapat diartikan sebagai perasaan atau sikap yang pada umumnya tidak disadari yang berasal dari kekurangan diri, baik secara nyata maupun maya (imajinasi).

SMP Negeri 1 Jogorogo Ngawi merupakan salah satu sekolah favorit di kecamatan Jogorogo Ngawi dan ditunjuk oleh pemerintah khususnya Dinas Pendidikan kabupaten Ngawi untuk melaksanakan kurikulum 2013. Tidak sedikit siswa-siswa SMP Negeri 1 Jogorogo Ngawi yang mempunyai prestasi di kecamatan Jogorogo hingga di kabupaten Ngawi, namun ada beberapa siswa yang mengalami permasalahan minder atau rendah diri. Rendah diri mengakibatkan siswa mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri sehingga mereka sulit mengemukakan pendapat, sulit bergaul, tidak percaya diri, prestasi belajar kurang, dan mudah putus asa.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMP 1 Jogorogo Ngawi pada tanggal 5 Februari 2014, diperoleh informasi bahwa kebanyakan pada kelas VII ditemukan beberapa permasalahan seperti permasalahan pertemanan, kurang bergaul, prestasi belajar kurang, menarik diri, tidak percaya diri, minder dan kecemasan. Salah satu kasus akibat rendah diri yang pernah terjadi di SMPN 1 Jogorogo Ngawi ialah kasus siswa yang dikeluarkan karena jarang masuk sekolah dan prestasi belajarnya yang menurun. Berdasarkan penelusuran guru BK ternyata siswa tersebut memiliki rasa rendah diri, yaitu sering menyendiri, jarang berkomunikasi dengan teman dan kurang bisa membaur dengan teman-temannya. Dan berdasarkan hasil rekomendasi dari guru BK maka dipilih satu kelas yaitu kelas VII-H dengan permasalahan minder atau rendah diri yang lebih tinggi dibandingkan kelas VII yang lain.

Selanjutnya berdasarkan hasil angket studi pendahuluan yang telah disebar pada kelas VII-H pada tanggal 15 Februari 2014 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 merasa tidak memiliki kelebihan dibanding teman-temannya, merasa tidak pintar dan tak dapat melakukan apa yang temannya bisa, merasa penampilannya tidak menarik, malu untuk berinteraksi dengan orang banyak, takut ditertawakan dan diejek oleh teman-temannya, ragu-ragu dalam bertindak dan lain sebagainya. Sehingga pikiran-pikiran semacam ini membuat siswa mengalami hambatan dalam proses belajar mengajar, prestasi belajar yang menurun, kurang bisa menyesuaikan diri terhadap lingkungannya, siswa cenderung pendiam dan pemalu, tidak berani maju ke depan kelas, tidak percaya diri ketika di kelas maupun di luar kelas, gelisah dan mudah pesimis.

Dari gejala-gejala yang ditunjukkan tersebut dapat mengindikasikan bahwasanya mempunyai perasaan rendah diri, hal ini diperkuat dengan pendapat yang disampaikan oleh Sarastika (2014:17) bahwasanya tingkah laku orang yang merasa rendah diri adalah senang menyendiri, lemah dalam persaingan, pemalu, ragu-ragu dalam bertindak, dan lain sebagainya, sehingga dari ciri-ciri dan informasi yang didapatkan dari wawancara guru BK dan angket studi pendahuluan

dapat disimpulkan bahwasanya masalah yang terjadi karena mempunyai perasaan rendah diri khususnya dalam hal sosialnya.

Berdasarkan pada pendapat para ahli tersebut bahwasanya perasaan rendah diri disebabkan karena pikiran-pikiran yang ada dalam pikirannya, itulah yang menjadi salah satu timbulnya rasa rendah diri. Keyakinan seseorang, pemikiran yang negatif, dan juga persepsi ataupun pola pikir/sudut pandang yang sempit atas keyakinan irasional atau pernyataan diri negatif dapat mempengaruhi perasaan dan perilaku yang negatif pula. Hal ini dapat diperkuat dengan pendapat yang disampaikan oleh Oktaviana (2010) keyakinan seseorang, pemikiran dan juga persepsi bisa menciptakan kesulitan emosional dan respon yang salah. Dalam Bimbingan dan Konseling tehnik yang dapat diberikan pada individu yang memiliki rendah diri yang tinggi yakni dengan memberikan konseling yang berorientasi pada perubahan kognisi. Siswa yang memiliki perasaan rendah diri yang disebabkan oleh keyakinan, pemikiran dan juga persepsi negatif individu sehingga individu tersebut mengalami kegagalan dalam menciptakan kepribadian yang sehat serta dalam mengoptimalkan kecerdasan dan penyesuaian diri dengan lingkungannya.

Dalam pendekatan strategi *reframing*, menurut Darminto (2007:182) teknik *reframing* atau *relabeling* digunakan untuk membantu konseli membentuk atau mengembangkan pikiran lain yang berbeda tentang dirinya. Pola pikir atau cara pandang individu terhadap dirinya yang negatif perlu diubah agar rasa minder atau rendah diri dapat dikurangi dengan merubah, membentuk atau mengembangkan alternatif-alternatif pikiran lain yang berbeda dengan dirinya dalam artian yang lebih positif terhadap masalah atau tingkah lakunya.

Menurut Bandler, Grinder dan Andreas (Geldard dan Geldard 2011:165) *reframing* adalah pengubahan kerangka pandang pada konseli. Secara khusus ketrampilan ini berfungsi untuk membantu konseli-konseli yang terperangkap oleh pandangan yang sempit dan negatif tentang dunia mereka. Dengan menggunakan pengubahan kerangka pandang atau *reframing*, konselor akan dapat membantu mereka beralih pada pandangan yang lebih luas dan positif, dan hasilnya akan ada perubahan terhadap cara berfikir mereka tentang kondisi mereka.

Sedangkan 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 behaviour*". 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. Tujuannya adalah agar siswa mampu mengendalikan pikiran negatif/buruk yang berulang-ulang dan kecenderungan berpikir 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 ditertawakan dan diejek oleh teman-temannya, ragu-ragu dalam dalam bertindak dan lain sebagainya.

Cormier, (2008:347) konselor melakukan strategi *reframing* setiap kali mereka diminta atau mendorong konseli untuk melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda. Strategi *reframing* membantu konseli dengan menyediakan alternatif-alternatif dalam memandang suatu masalah tingkah laku. Dengan demikian strategi *reframing* dapat digunakan untuk membantu siswa yang mempunyai rasa rendah diri untuk dapat mencapai kesuksesan yang diinginkan. Dalam pelaksanaan strategi *reframing* ini akan dilakukan dalam bentuk konseling kelompok. Dan dalam penelitian ini peneliti menggunakan konseling kelompok karena dalam kegiatan konseling kelompok anggota kelompok dapat menggunakan interaksi kelompok untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan nilai-nilai dan tujuan serta untuk belajar sikap dan perilaku tertentu. Menurut pendapat Munro dan Dinkmeyer (Nursalim, 2002:74) tujuan konseling kelompok adalah sebagai suatu pemahaman diri untuk mengembangkan penerimaan diri dan perasaan pribadi yang berharga sehingga bisa menumbuhkan kepercayaan diri. Menurut Winkel (2004) konseling kelompok dapat menghemat waktu, biaya, dan tenaga konselor dalam membantu mengatasi permasalahan-permasalahan siswa yang timbul di kehidupannya.

Berdasarkan data-data tersebut sehingga muncul keinginan melakukan penelitian untuk menguji strategi *reframing* untuk mengurangi perasaan rendah diri siswa kelas VII-H di SMP Negeri 1 Jogorogo Ngawi Ngawi.

KAJIAN PUSTAKA

Rendah Diri

Menurut Adler (dalam Suryabrata, 2005:187) pengertian rasa rendah diri mencakup segala rasa kurang berharga yang timbul karena ketidakmampuan psikologis atau sosial yang dirasa subyektif, ataupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna. Menurut Sarastika, (2014:16) rendah diri adalah perasaan menganggap terlalu rendah pada diri sendiri. Orang yang rendah diri berarti menganggap diri sendiri tidak mempunyai kemampuan yang berarti. Menurut Yusuf & Nurihsan (2009:213) rasa rendah diri atau *inferioritas* dapat diartikan sebagai perasaan atau sikap yang pada umumnya tidak disadari yang berasal dari kekurangan diri, baik secara nyata maupun maya (imajinasi). Sedangkan menurut James D.Page (dalam Suhartin, 2010:30) rasa rendah diri (*inferiority complex*) adalah "bentuk kritik diri pribadi yang biasanya merasa takut terhadap celaan masyarakat, orang-orang yang dibebani dengan perasaan-perasaan tidak mampu, memperlihatkan perbuatan dan reaksi-reaksi mental yang bermacam-macam".

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa rendah diri adalah suatu perasaan yang dialami oleh individu yang disebabkan karena adanya penilaian tentang diri sendiri yang terlalu rendah atau rasa kurang berharga terhadap keadaan diri

sendiri dalam hal ketidakmampuan secara fisik, psikologis dan sosial dibandingkan dengan orang lain.

Strategi Reframing

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 behaviour*". Yang menerangkan bahwa *reframing* (yang disebut juga dengan pelabelan ulang) yaitu suatu pendekatan yang mengubah atau menyusun kembali persepsi konseli atau cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku.

Menurut Bandler, Grinder dan Andreas (dalam Geldard dan Geldard 2011:165) *reframing* adalah perubahan kerangka pandang pada konseli. Menurut Wiwoho (2011:41) *reframing* adalah upaya untuk membingkai ulang sebuah kejadian dengan mengubah sudut pandang tanpa merubah kejadian itu sendiri.

Menurut Watzlawick, Weakland and Fisch (dalam Wines, Nelson dan Eckstein: 2007) "*developed the following definition of reframing as follows: to change the conceptual and/or emotional self or viewpoint in relation to which a situation is experienced and to place another frame which fits the 'facts' of the same concrete situation equally well or even better, and thereby changes its entire meaning*". Yang mengembangkan definisi *reframing* sebagai berikut: untuk mengubah diri konseptual dan / atau emosional atau sudut pandang dalam kaitannya dengan mana situasi yang sudah pernah dialami dan menempatkannya di bingkai lain yang sesuai dengan 'fakta-fakta' dari situasi konkret yang sama sama baiknya atau bahkan lebih baik, dan dengan demikian mengubah artinya secara keseluruhan.

Sedangkan menurut Hermawan (2013:82) *reframing* adalah upaya untuk membingkai ulang sebuah kejadian, dengan mengubah sudut pandang tanpa mengubah kejadiannya itu sendiri. Dengan *reframing* konselor bisa membantu mengambil hikmah dari sebuah kejadian atau peristiwa yang tidak membuat siswa nyaman menjadi pelajaran yang berharga bagi siswa tersebut.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *reframing* adalah suatu pendekatan yang mengubah atau menyusun kembali persepsi atau cara pandang konseli terhadap masalah atau tingkah laku dan untuk membantu konseli membentuk atau mengembangkan pikiran lain yang berbeda tentang dirinya dalam artian yang lebih positif.

Dalam pemberian konseling, adapun enam tahapan konseling kelompok strategi *reframing* menurut Cormier (2008:348) untuk mengurangi perasaan rendah diri siswa di sekolah dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Rasional: menjelaskan tujuan konseling dan memberitahukan konseli gambaran singkat prosedur yang akan dilakukan,
- 2) Identifikasi persepsi dan perasaan konseli dalam situasi masalah: membantu konseli mendeskripsikan pikiran-pikiran dalam situasi masalah yang menimbulkan rasa rendah diri itu muncul,

- 3) Menguraikan peran dan fitur-fitur persepsi terpilih: konselor meminta konseli untuk membayangkan kembali situasi saat konseli merasa rendah diri,
- 4) Identifikasi persepsi alternatif: konselor mengintruksikan konseli untuk mengidentifikasi gambaran lain yang lebih positif dari situasi rendah diri,
- 5) Modifikasi dari persepsi dalam situasi masalah: konseli mempraktekkan persepsi baru yang lebih positif dengan teknik *imajeri* atau *role play*. Pada langkah ini dibutuhkan pengulangan beberapa kali,
- 6) Pekerjaan rumah dan penyelesaian: konselor mendorong konseli untuk berlatih memodifikasi persepsi baru yang lebih positif dalam situasi masalah sebenarnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen. Bentuk rancangan *pre-experimental design* ini memakai *one group pretest-posttest design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding (Arikunto, 2010:212). Hal ini menggunakan pengukuran awal (*pre-test*) dan pengukuran akhir (*post-test*) untuk membandingkan keadaan sebelum diberikan perlakuan. Perlakuan yang diberikan adalah konseling kelompok dengan strategi *reframing* untuk mengurangi rasa rendah diri siswa.

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah data tentang rasa rendah diri siswa. Data tersebut akan diperoleh melalui angket rendah diri, jenis angket yang digunakan adalah angket tertutup, dimana angket disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan centang (✓) pada kolom tertentu sesuai dengan keadaan dirinya sendiri.

Dalam penelitian ini digunakan 3 kategori angket rendah diri siswa, kemudian dalam penentuan kategori skor menggunakan ketentuan sebagai berikut:

- a) Kategori tinggi
= skor mean + 1 SD ke atas
= 120,8 + 1 (17,03)
= 120,8 + 17,03
= 137,83 ke atas
- b) Kategori sedang
= skor mean - 1 SD sampai mean + 1 SD
= 120,8 - 1 (17,03) sampai 120,8 + 1 (17,03)
= 120,8 - 17,03 sampai 120,8 + 17,03
= 103,77 sampai 137,83
- c) Kategori rendah
= skor mean - 1 (SD) ke bawah
= 120,8 - 1 (17,03)
= 120,8 - 17,03
= 103,77 ke bawah

Jadi dapat di simpulkan bahwa:

- a. Kategori rendah diri untuk tingkat tinggi
= 137 ke atas
- b. Kategori rendah diri untuk tingkat sedang
= 103 sampai 104
- c. Kategori rendah diri untuk tingkat rendah
= 103 ke bawah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Hasil Pre-test

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII-H SMPN 1 Jogorogo Ngawi yang teridentifikasi memiliki rasa rendah diri tinggi. Untuk menentukan subjek penelitian, maka dilakukan pengukuran terhadap 30 siswa yang berada di kelas VII-H tersebut melalui angket.

Pemberian angket *pre-test* bertujuan untuk menetahui skor rasa rendah diri siswa sebelum diberikan konseling kelompok dengan strategi *reframing* untuk kemudian dijadikan sebagai subjek penelitian. Kemudian hasil pengukuran dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu : tinggi, sedang, rendah. Kategori tersebut diperoleh dari perhitungan *Mean* dan *Standart Deviasi*.

Dari hasil pedoman pengkategorian tersebut diketahui 6 siswa dalam kategori skor tinggi. Sehingga 6 siswa tersebut dijadikan sebagai subyek penelitian. Hasil *Pre-Test* terhadap subyek penelitian dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.1
Data Hasil Pre-test Angket Rendah Diri

No.	Nama	Kelas	Skor Total	Keterangan
1	Mangga	VII-H	138	Tinggi
2	Alpukat	VII-H	145	Tinggi
3	Duku	VII-H	163	Tinggi
4	Delima	VII-H	137	Tinggi
5	Nangka	VII-H	142	Tinggi
6	Melon	VII-H	140	Tinggi

Analisis Hasil Penelitian

Teknik analisis yang digunakan statistik non parametik dengan uji tanda atau *sign test*. Uji tanda ini digunakan untuk mengetahui perbedaan hasil pengukuran awal dan pengukuran akhir. Kondisi berlainan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah skor rendah diri siswa antara sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok dengan strategi *reframing*. Berikut adalah hasil analisis skor angket yang diberikan pada siswa dengan pengukuran *Pre-test* dan *Post-test* dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.2
Hasil Analisis Pre-test dan Post-test

No	Nama	Pre Test (Xa)	Post Test (Xb)	Arah Perbedaan	Tanda	Ket
1	Mangga	138	121	Xa>Xb	-	Menurun
2	Alpukat	145	91	Xa>Xb	-	Menurun
3	Duku	163	115	Xa>Xb	-	Menurun
4	Delima	137	117	Xa>Xb	-	Menurun
5	Nangka	142	88	Xa>Xb	-	Menurun
6	Melon	140	118	Xa>Xb	-	Menurun
Rata-rata		144,1	108,3			

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa yang menunjukkan tanda (-) berjumlah 6 sebagai N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan) dan x (banyaknya tanda yang lebih sedikit) berjumlah 0. Dengan melihat tabel tes binominal dengan ketentuan N = 6 dan x = 0 (z), maka diperoleh p (kemungkinan harga dibawah H_o) = 0,016. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5%, berdasarkan hasil tersebut maka H_o ditolak dan H_a diterima. Setelah pemberian perlakuan konseling kelompok dengan strategi *reframing* terdapat perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test* rasa rendah diri siswa. Selain itu, berdasarkan perhitungan tabel 4.2 diketahui rata-rata *pre-test* 144,1 dan rata-rata *post-test* 108,3. Sehingga dapat dikatakan bahwa kegiatan pemberian perlakuan strategi *reframing* dapat mengurangi perasaan rendah diri pada siswa kelas VII-H SMP Negeri 1 Jogorogo Ngawi.

Berdasarkan analisis di atas, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yang berbunyi “adanya perbedaan skor rasa rendah diri siswa antara sebelum dan sesudah penerapan strategi *reframing* pada siswa kelas VII-H SMPN 1 Jogorogo Ngawi” dapat di terima.

Maka secara keseluruhan dapat dilihat adanya perbedaan grafik hasil *pre-test* yang lebih tinggi daripada hasil *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa adanya penurunan skor rasa rendah diri siswa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok strategi *reframing*.

Analisis Individual

a. Mangga

Subyek Mangga memiliki skor *Pre-test* 138 dan skor *Post-test* 121. Hal ini menunjukkan bahwa subyek Mangga mengalami penurunan skor dari *Pre-test* ke *Post-test* sebesar 17. Subyek Mangga merasa tidak percaya diri dan malu sering diejek karena kelebihan berat badan, warna kulit hitam, kurang cantik dibanding teman-teman yang lainnya sehingga menarik diri dari pergaulan. Malu saat maju kedepan kelas disuruh mengerjakan soal takut kalau salah nanti disorakin. Selain itu dia juga tidak punya teman dekat. Setelah perlakuan Mangga menjadi lebih percaya diri karena dia sadar di dunia ini tidak ada manusia yang sempurna, seseorang pasti memiliki kekurangan dan kelebihannya masing-masing. Selain itu Mangga merasa lebih percaya diri setelah diberi penguatan dari anggota kelompok dan Mangga berjanji akan lebih cuek dengan ejekan temannya. Menurut anggota kelompok Mangga mulai berani maju ke depan kelas dan berpendapat meskipun kadang-kadang masih malu dan ragu-ragu.

b. Alpukat

Subyek Alpukat memiliki skor *Pre-test* 145 dan skor *Post-test* 91. Hal ini menunjukkan bahwa subyek Alpukat mengalami penurunan skor dari *Pre-test* ke *Post-test* sebesar 54. Sebelum perlakuan, Alpukat merasa tidak percaya diri karena teman-teman lebih pintar, cantik, pintar dan mudah bergaul dengan banyak teman. Takut berpendapat ketika diskusi kelompok karena takut disalahkan teman-teman.

Selain itu malu saat maju ke depan kelas mengerjakan tugas karena takut jawaban salah lalu ditertawakan oleh teman-teman. Alpukat mengungkapkan ketika ada perlombaan cerdas cermat antar kelas Alpukat ingin mengajukan diri untuk ikut tapi dia merasa pesimis tidak percaya diri karena teman-teman meremehkan kemampuannya sehingga dia sering menjadi ragu-ragu mengikuti perlombaan. Setelah perlakuan, Alpukat mulai menyadari bahwa ketika Alpukat merasa tidak percaya, merasa diremehkan oleh teman-temannya dan tidak yakin dengan kemampuannya maka dia tidak akan maju dan akan selalu ragu-ragu dalam mengikuti sebuah perlombaan. Maka Alpukat berjanji akan mengendalikan perasaan tidak percaya dirinya agar yakin dalam mengikuti perlombaan, bergaul dengan teman-teman, berpendapat maupun maju ke depan kelas. Selain itu Alpukat berencana tahun ajaran yang akan datang akan mengikuti cerdas cermat di sekolahan.

c. Duku

Subyek Duku memiliki skor *Pre-test* 163 dan skor *Post-test* 115. Hal ini menunjukkan bahwa subyek Duku mengalami penurunan skor dari *Pre-test* ke *Post-test* sebesar 48. Sebelum perlakuan, subyek Duku merasa minder dengan kondisi fisik yang menurutnya gemuk serta berjerawat membuatnya beberapa kali sering diejek oleh teman sekelasnya terutama laki-laki, sehingga dia merasa minder. Merasa penampilan kurang bagus, kurang cantik dan kurang pintar daripada teman-temannya. Malu saat maju ke depan kelas karena takut jawaban salah lalu ditertawakan oleh teman-teman. Setelah perlakuan Duku menjadi lebih percaya diri setelah diberi penguatan dari anggota kelompok dan Duku berjanji akan lebih cuek dengan ejekan temannya dan dia yakin jika teman-temannya mengejek sebenarnya karena ingin menutupi kekurangan mereka sendiri. Duku juga mulai memahami dan mulai percaya diri karena menurut beberapa anggota kelompoknya penampilan Duku tidak seburuk yang dia rasakan. Duku juga mulai memahami jika berpikiran positif itu penting.

d. Delima

Subyek Delima memiliki skor *Pre-test* 137 dan skor *Post-test* 117. Hal ini menunjukkan bahwa subyek Delima mengalami penurunan skor dari *Pre-test* ke *Post-test* sebesar 20. Sebelum perlakuan, subyek Delima anaknya yang pendiam dan malu dengan alasan takut diejek karena kondisi fisik yang menurutnya tidak sebanding dengan teman-temannya karena bertubuh pendek atau kecil dan warna kulit yang hitam, merasa tidak nyaman di kelas karena tidak memiliki teman dekat dan merasa dijauhi oleh teman-temannya. Selain itu dia merasa tidak nyaman di kelas karena sifat teman-temannya yang menurutnya berlebihan. Hal ini juga mempengaruhi saat pelajaran berlangsung dia jarang mengungkapkan pendapat ketika diskusi kelompok, malu saat maju ke depan kelas karena takut ditertawakan oleh teman-temannya. Delima juga

menuturkan pernah tidak masuk sekolah hingga beberapa hari karena ada beberapa teman di kelasnya yang memarahi dan mengejeknya, sehingga membuat Delima takut dan malu untuk masuk sekolah. Setelah perlakuan Delima merasa bahwa sekarang ada yang peduli dan mengerti apa yang dirasakan dan dia juga merasa beban pikirannya sudah sedikit berkurang karena dia bisa mengungkapkan sebenarnya penyebab dia beberapa hari tidak masuk sekolah. Delima menjadi lebih percaya diri walaupun masih sedikit pendiam tapi Delima sudah sedikit demi sedikit mampu mengungkapkan isi hatinya kepada beberapa teman sekelasnya sehingga anggota kelompoknya juga akan berjanji agar tidak mengejek Delima lagi. Dan selama tujuh pertemuan berlangsung yang tadinya masih diam sendiri diantara anggota kelompok Delima yang tadinya pendiam sedikit demi sedikit sudah mulai berani untuk aktif dalam diskusi dan saling bertukar pendapat dalam proses konseling.

e. Nangka

Subyek Nangka memiliki skor *Pre-test* 142 dan skor *Post-test* 88. Hal ini menunjukkan bahwa subyek Nangka mengalami penurunan skor dari *Pre-test* ke *Post-test* sebesar 54. Sebelum perlakuan, Nangka merasa minder banyak memiliki kekurangan dibanding dengan teman-temannya karena kelebihan berat badan, warna kulit hitam dan merasa tidak cantik. Selain itu merasa dijauhi oleh teman-temannya dan malu maju ke depan kelas karena takut ditertawakan oleh teman-temannya. Setelah perlakuan, Nangka menjadi lebih percaya diri dan mengetahui penyebab teman-temannya menjauhinya yaitu karena sifat Nangka yang sensitif, mudah marah dan sering mengucapkan kata-kata kurang sopan. Nangka berjanji akan meminta maaf pada teman-temannya dan berjanji akan memperbaiki dirinya. Selain itu Nangka mulai menyadari bahwa dibalik kekurangan fisik yang menurutnya banyak ternyata dia merasa bersyukur karena di luar sana masih banyak orang-orang yang fisiknya tidak sempurna tapi ternyata lebih mampu percaya diri dan berprestasi..

f. Melon

Subyek Melon memiliki skor *Pre-test* 140 dan skor *Post-test* 118. Hal ini menunjukkan bahwa subyek Melon mengalami penurunan skor dari *Pre-test* ke *Post-test* sebesar 22. Sebelum perlakuan subyek Melon merasa kurang percaya diri karena postur tubuh kecil atau kurang tinggi dan kurus serta warna kulit yang hitam daripada teman-temannya. Beberapa kali dijauhi oleh teman sekelasnya terutama laki-laki bahkan sering diejek dan ditertawakan oleh teman-temannya. Memilih lebih banyak diam, dan tidak mau berpendapat karena malu. Setelah perlakuan Melon menjadi lebih percaya diri karena dia dapat mengungkapkan isi hatinya kepada beberapa teman sekelasnya sehingga anggota kelompok juga berjanji tidak akan ikut-ikutan mengejek Melon lagi. Selain itu Melon mulai menyadari bahwa ketika teman-temannya

menertawakannya, ia menganggap tak lebih dari sekadar membuat teman-temannya terhibur karena mungkin ia lucu dan mungkin jika tanpa ada dirinya suasana jadi tidak seru.

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis hasil *pre-test* dan *post-test* yang menggunakan uji tanda (*sign test*), pada tabel 4.2 menunjukkan arah perubahan yang positif dikarenakan ada penurunan skor dari *Pre-test* (X_B) ke *Post-test* (X_A), yang diketahui rata-rata *pre-test* 144,1 dan rata-rata *post-test* 108,3. Dapat diketahui bahwa $x=0$ dan $N=6$ dengan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 yang kemudian dikonsultasikan dengan tabel tes binomial hingga diperoleh p (kemungkinan harga di bawah H_0) =

0,016. Berdasarkan hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari hasil data analisis dengan menggunakan uji tanda, dapat diketahui bahwa $p = 0,016$ lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ atau $0,016 < 0,05$. Sehingga H_0 yang berbunyi tidak ada perbedaan skor yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan strategi *reframing* ditolak dan H_a yang berbunyi ada perbedaan skor yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan strategi *reframing* diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a diterima, yang berarti penerapan strategi *reframing* dapat digunakan untuk mengurangi perasaan rendah diri siswa kelas VII-H SMP Negeri 1 Jogorogo Ngawi.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan terhadap skor rendah diri siswa kelas VII-H SMP Negeri 1 Jogorogo Ngawi antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan penerapan strategi *reframing*. Perubahan tersebut dapat dilihat dari skor *pre-test* dan *post-test* yang mengalami penurunan.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diketahui bahwa $x=0$ dan $N=6$ dengan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 yang kemudian dikonsultasikan dengan tabel tes binomial hingga diperoleh p (kemungkinan harga di bawah H_0) = 0,016, yang kemudian dikonsultasikan dengan tabel tes binomial hingga diperoleh p (kemungkinan harga di bawah H_0) = 0,016. Maka 0,016 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ atau $0,016 < 0,05$. Sehingga H_0 yang berbunyi tidak ada perbedaan skor yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan strategi *reframing* ditolak dan H_a yang berbunyi ada perbedaan skor yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan strategi *reframing* diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa strategi *reframing* dapat digunakan untuk mengurangi perasaan rendah diri siswa kelas VII-H SMP Negeri 1 Jogorogo Ngawi.

Saran

Berdasarkan simpulan yang telah dikemukakan bahwa ada penurunan skor rendah diri siswa setelah

diberikan perlakuan dengan menggunakan konseling strategi *reframing*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa strategi *reframing* dapat digunakan untuk mengurangi perasaan rendah diri siswa kelas VII-H SMP Negeri 1 Jogorogo Ngawi. Oleh karena itu peneliti memberikan saran antara lain kepada :

1. Bagi konselor sekolah
Strategi *reframing* merupakan salah satu alternatif bantuan yang dapat digunakan bagi konselor sekolah untuk membantu mengurangi perasaan rendah diri siswa di sekolah.
2. Bagi siswa
Bagi siswa yang mengalami perasaan rendah diri, dapat melatih dirinya dengan menerapkan strategi *reframing* dibantu oleh guru pembimbing atau konselor sekolah.
3. Bagi peneliti lain
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan penelitian serupa. Diharapkan penelitian dilakukan dengan menggunakan metode atau teknik yang lain pada setiap pendekatan, menambah subyek penelitian, waktu yang lebih lama, menambahkan alat pengumpulan data berupa observasi dan wawancara, juga dapat menggunakan teknik kelompok kontrol. Sehingga diharapkan diperoleh perubahan secara menyeluruh, hasil penelitian yang maksimal dan sempurna dari setiap tahapan strategi *reframing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cormier, S. Nurius S.P dan Osborn C. 2008. *Interviewing And Change Strategies for Helper: Fundamental skills and cognitive behavioral interventions*. (6th ed.) Pacific Grove CA. USA : Brooks/Cole Publishing Co.
- Darminto, Eko. 2007. *Teori-teori Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Geldard, Kathryn dan Geldard, David. 2011. *Keterampilan Praktik Konseling Pendekatan Integratif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hermawan, Didik. 2013. *Sugestive Parenting (Membangun Komunikasi Positif Pada Anak Dengan Teknik Hypno-NLP)*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Nursalim, Mochammad & Suradi. 2002. *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: Unesa University Press
- Sarastika, Pradipta. 2014. *Buku Pintar Tampil Percaya Diri*. Yogyakarta : Araska.
- Strano, D. A. Dan Dixon, P. N. 1990. The Comparative feeling of inferiority feeling index. *The journal*

of individual psychology (Online): The University of Texas Press. (<http://search.epnet.com> diakses 22 April 2014).

Suhartin, R.I. 2010. *Smart Parenting*. Jakarta: Libri PT BPK Gunung Mulia.

Suryabrata, Sumadi. 2005. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

Willis, Sofyan. 2012. *Remaja dan Masalahnya*. Bandung: Alfabeta

Wines, L., Nelson, J. A., & Eckstein, D. 2007. Reframing class scheduling: Seven school counselor benefits, challenges, considerations, and recommendations. *Journal of School Counseling*, 5(16). (Online). Retrieved December 13. (<http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ901177.pdf> diakses 5 februari 2014)

Winkel, W.S. & Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi

Wiwoho, R.H. 2011. *Reframing Kunci Hidup Bahagia 24 Jam Sehari*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Yusuf, Syamsu dan A. Juntika Nurihsan. 2009. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakary

