

EFEKTIVITAS STRATEGI *REFRAMING* DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MEMBANTU MEREDUKSI RASA TAKUT SISWA TERHADAP KONSELOR SEKOLAH

Aprillia Dewi Suciati, I Wayan Dharmayana, Afifatus Sholihah

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu

Email: dewisuciati34@gmail.com; dharmayana@unib.ac.id.com; sholihahafifatus@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan persepsi rasa takut siswa kepada Konselor Sekolah serta mendeskripsikan efektivitas strategi *reframing* dalam konseling kelompok untuk membantu mereduksi rasa takut siswa kepada Konselor Sekolah di SMA Negeri 1 Bengkulu Tengah. Penelitian ini menggunakan rancangan kuasi eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test*. Subyek dari penelitian ini berjumlah lima orang siswa yang dipilih dengan *purposive sampling* yang memiliki skor tertinggi angket rasa takut kepada konselor sekolah. Hasil analisis menunjukkan bahwa rasa takut siswa kepada guru bimbingan dan konseling menurun setelah diberikan konseling kelompok dengan menggunakan strategi *reframing*, dapat dilihat dari hasil pengolahan data dengan uji perbedaan dengan nilai $z = -2.041$, $p < 0.05$ H_0 ditolak. Ini berarti strategi *reframing* dalam konseling kelompok efektif mereduksi rasa takut siswa kepada konselor sekolah.

Kata Kunci: Strategi Reframing, Rasa Takut Siswa Kepada Guru Bimbingan dan Konseling.

EFFECTIVENESS OF REFRAMING STRATEGY IN GROUP COUNSELING TO HELP REDUCE STUDENTS FEAR TOWARD SCHOOL CONSELOR

Abstract: This study was aimed to describe the students' fear perceptions toward the guidance and counseling teachers and to describe the effectiveness of reframing strategy in counseling group to help the reduction of students' fear toward the school counselor of SMA Negeri 1 Central Bengkulu. This study used quasi experimental research method with one group pre-test post-test design. The subject of this study was five students who were selected by purposive proportional sampling which have the highest score at the students' fear toward counselor' questionnaire. The analysis result showed that the students' fear toward the school counselor has decreased after they got a counseling group by using reframing strategy, it could be seen on the result of processing data with the difference test score was $z = -2.041$, then $p < 0.05$, so H_0 was rejected. It means that the reframing strategy in counseling group was effective to decrease the students' fear toward the school counselor.

Keywords: Reframing strategy, Students' fear toward the guidance and counseling teacher.

PENDAHULUAN

Seiring berkembangnya ilmu dan teknologi siswa dituntut memiliki kemampuan yang lebih baik dalam bidang akademik maupun non-akademik untuk memperoleh prestasi berbagai bidang (Arifin, 2011: 78). Tugas guru yaitu untuk membimbing dan mengarahkan siswa agar dapat mencapai prestasi yang diinginkan, lebih bersemangat dalam belajar baik di sekolah maupun di rumah.

Bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dalam proses pendidikan yang mencakup aspek pembelajaran, pelatihan, dan bimbingan. Guru bimbingan dan konseling sangat berperan penting untuk membantu, mengembangkan serta mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki oleh siswa, bidang yang diminati baik dalam akademik maupun non-akademik. Hubungan antara siswa dengan guru bimbingan dan konseling yang baik, akrab, lebih berperan sebagai sahabat bagi siswa, sangat penting bagi guru bimbingan dan konseling untuk menjalankan program layanan bimbingan dan konseling.

Menurut Prayitno (2009: 344) terdapat 9 karakteristik seorang guru bimbingan dan konseling yang mampu membantu siswa untuk mengembangkan dirinya di antaranya yaitu guru bimbingan dan konseling harus ikhlas, empati, konfrontasi, hangat, tidak berbelit-belit dalam melakukan konseling, polos, hormat, dibiarkan tumbuh berkembang, dan *positive regard*. Dalam keterbatasan personal dan profesional, dan ada 7 sifat yang harus dimiliki oleh guru bimbingan dan konseling di antaranya yaitu memiliki tingkah laku yang etis, kemampuan intelektual, keluwesan (*flexibility*), sikap penerimaan (*acceptance*), pemahaman (*understanding*), peka terhadap rahasia pribadi, dan komunikasi (Prayitno, 2009: 344).

Faktanya, keberadaan guru bimbingan dan konseling justru ditakuti oleh siswa di

sekolah. Seperti yang diungkapkan oleh Juhana (dalam Purwaningsih, 2012: 2) bahwa di satu pihak guru dan bimbingan konseling dianggap sebagai “keranjang sampah”, yaitu tempat ditampungnya siswa yang bermasalah. Akan tetapi di sisi lain guru bimbingan dan konseling dianggap sebagai “manusia super” yang harus dapat mengetahui dan dapat mengungkapkan hal-hal yang melatarbelakangi suatu kejadian atau masalah. Selain itu guru bimbingan dan konseling masih terpaku dalam menjalankan tugas sekolah seperti mengurus siswa yang bermasalah, sering menunjukkan ekspresi dan sikap yang kurang bersahabat. Masih banyak guru bimbingan dan konseling yang berpandangan untuk menjadikan siswa disiplin harus dengan cara yang keras dan kasar. Aturan yang dibuat agar mendisiplinkan siswa diterapkan oleh guru bimbingan dan konseling serta siapapun yang melanggarnya akan mendapatkan hukuman. Hal ini terjadi karena masih banyak guru bimbingan dan konseling yang latar pendidikannya bukan dari bimbingan dan konseling melainkan guru mata pelajaran yang kekurangan jam mengajar atau guru yang dianggap dapat disegani oleh siswa.

Fenomena ini terjadi hampir sama dengan di beberapa daerah di Indonesia. Di Bangkalan, ada guru bimbingan dan konseling yang menendang siswanya hingga tersungkur karena tidak mengikuti upacara bendera hari Senin. Di Makassar, ada guru bimbingan dan konseling yang dilaporkan orang tua siswa karena mencambuk dan menampar siswa sehingga mengalami gangguan pendengaran. Di Bantaeng, ada guru bimbingan dan konseling yang mencubit siswanya karena bermain air. Bahkan di Bandung seorang guru bimbingan dan konseling diduga mencabuli siswanya hingga hamil ketika sedang menangani masalah siswanya.

Efektivitas Strategi Reframing Dalam Konseling Kelompok

Hasil pada pengamatan layanan bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Bengkulu Tengah menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling belum dilaksanakan secara intensif sehingga guru bimbingan dan konseling pun belum dapat melaksanakan programnya dengan baik. Selain itu menurut pendapat beberapa siswa yang mengalami ketakutan ketika menghadap guru bimbingan dan konseling yaitu karena guru tersebut terlihat tidak ramah, takut dipanggil orang tuanya jika dipanggil oleh guru bimbingan dan konseling serta mendengar cerita dari kakak kelas dan alumni. Hal ini memperjelas bahwa siswa kurang mendapatkan informasi lebih jelas mengenai layanan bimbingan dan konseling dan peran guru bimbingan dan konseling di sekolah.

Menurut Wade dan Travis (2007: 333) rasa takut merupakan emosi yang dialami seseorang terhadap suatu situasi, aktivitas, objek atau subjek tertentu yang dianggap berbahaya bagi dirinya sendiri. Rasa takut ini apabila tidak dapat dikendalikan maka akan menimbulkan rasa takut yang berlebihan yang disebut juga dengan fobia (*phobia*). Dalam hal ini, rasa takut yang dialami siswa adalah kepada guru bimbingan dan konseling. Adapun ciri-cirinya seseorang mengalami rasa takut pada guru bimbingan dan konseling yaitu saat dipanggil merasa cemas ketika akan menghampiri guru bimbingan dan konseling, merasa gugup ketika sedang berbicara dengan guru bimbingan dan konseling, panik ketika dipanggil guru bimbingan dan konseling, dan gelisah ketika berhadapan langsung dengan guru bimbingan dan konseling. Jika ciri-ciri ini terus berlangsung, tentu saja akan menghambat siswa dalam penerimaan bimbingan dari guru bimbingan dan konseling. Ciri-ciri yang dialami oleh siswa tersebut, rasa takut itu dapat diatasi dengan strategi konseling. Strategi konseling adalah rencana tindakan yang dirancang untuk

memenuhi tujuan-tujuan tertentu dari masing-masing konseli menurut Hackey dan Cormier (dalam Nursalim, 2014: 13). Strategi yang dimaksud adalah strategi *reframing*.

Menurut Cormier, Nurius dan Cynthia (2008: 346) "*Reframing (sometimes also called relabelling) is an approach that modifies or structures a client's perceptions or view of a problem or a behaviour*", bahwa *reframing* (disebut juga pelabelan ulang) yaitu suatu pendekatan yang mengubah atau menyusun kembali persepsi konseli atau cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku.

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialami oleh siswa melalui dinamika kelompok (Sukardi, 2008: 68). Tujuan dari adanya konseling kelompok yaitu melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan banyak orang, melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya, dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok, dan mengentaskan permasalahan kelompok.

Strategi yang diterapkan pada konseling kelompok yaitu menggunakan strategi *reframing* yang bertujuan untuk merubah persepsi siswa terhadap sesuatu yang negatif irasional menjadi positif rasional. Sehingga apabila siswa menghadapi permasalahan yang serupa tidak akan kembali berpandangan bahwa masalah tersebut harus dihindari akan tetapi harus dihadapi.

Dari hasil penelitian mengenai strategi *reframing* yang dilakukan oleh Oktaviana (2010) kepada enam siswa yang memiliki tingkat kecemasan bertanya dalam kategori tinggi menunjukkan penurunan tingkat kecemasan bertanya di kelas. Penelitian yang dilaksanakan Rahmatika (2013) kepada dua belas siswa yang

memiliki rasa takut kepada guru bimbingan dan konseling dalam kategori tinggi dengan membagi enam orang pada kelompok eksperimen dan enam orang pada kelompok kontrol. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa rasa takut siswa kepada guru bimbingan dan konseling pada kelompok eksperimen menurun secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai “Efektivitas Strategi *Reframing* dalam Konseling Kelompok Untuk Membantu Mereduksi Rasa Takut Siswa Kepada Guru Bimbingan Konseling di SMA Negeri 1 Bengkulu Tengah”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah desain kuasi eksperimen dengan jenis *one group pre test dan post test design*. Dalam penelitian ini dilakukan dengan dua kali pengukuran. Pengukuran pertama dilakukan sebelum diberikan layanan konseling kelompok strategi *reframing*. Pengukuran kedua diberikan setelah layanan konseling kelompok strategi *reframing* kepada subjek penelitian. Pelaksanaan penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Bengkulu Tengah pada tanggal 11 April 2016 hingga 21 Mei 2016. Penelitian dilakukan pada siswa kelas X.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Bengkulu Tengah yang dikategorikan masih takut dengan guru bimbingan dan konseling. Untuk mendapatkan subjek penelitian ini, peneliti melakukan observasi di SMA Negeri 1 Bengkulu Tengah dan mendapatkan rekomendasi dari guru bimbingan dan konseling.

Dalam penelitian ini yang berkedudukan sebagai populasi adalah semua siswa kelas X SMA Negeri 1 Bengkulu Tengah yang berjumlah 307 siswa. Teknik yang digunakan

dalam penelitian ini adalah *purposive proportional sampling*. Kriteria yang ditentukan oleh peneliti yaitu siswa kelas X merupakan siswa yang masih takut dengan guru bimbingan dan konseling. Setiap kelas X diambil 3 siswa dari 10 kelas sehingga siswa yang diberikan angket berjumlah 30 siswa. Kemudian peneliti mengambil 5 subjek yang akan diberikan layanan berupa konseling kelompok berdasarkan hasil dari angket dengan kategori rasa takut terhadap guru bimbingan dan konseling sangat tinggi.

Tabel 1
Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah Siswa	
			Pre Test	Post Test
1	X MIPA 1	32	3	0
2	X MIPA 2	32	3	0
3	X MIPA 3	30	3	0
4	X MIPA 4	32	3	1
5	X IIS 1	32	3	1
6	X IIS 2	30	3	0
7	X IIS 3	34	3	1
8	X IIS 4	30	3	0
9	X IIS 5	30	3	1
10	X IBB	25	3	1
Total		307	30	5

Angket pengukuran skala rasa takut siswa kepada guru bimbingan dan konseling terdiri atas 45 butir pernyataan yaitu 24 butir pernyataan *favourable* dan 21 butir pernyataan *unfavourable* yang terdiri atas 4 alternatif jawaban antara lain: SS (Sangat sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak sesuai) dan STS (Sangat tidak sesuai). Teknik yang digunakan untuk menganalisis data dan uji hipotesis dalam penelitian ini adalah analisis Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada program komputer paket *Statistical Packages for Sosial Science (SPSS) for Windows Release 16.00*.

Efektivitas Strategi Reframing Dalam Konseling Kelompok

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Strategi *reframing* dalam konseling kelompok merupakan suatu pendekatan yang mengubah atau menyusun kembali persepsi konseli atau cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku. Tujuan strategi *reframing* dalam konseling kelompok pada penelitian ini adalah untuk mereduksi rasa takut siswa kepada guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Bengkulu Tengah.

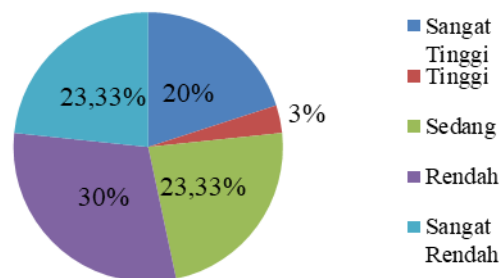
Penelitian ini dilaksanakan dalam empat tahapan dalam kurun waktu \pm 1 bulan. Pada setiap tahapan dilakukan selama 1 minggu sekali dengan jumlah pertemuan 1 kali seminggu, tetapi pada tahapan inti bisa juga dilakukan hingga beberapa kali pertemuan karena dibutuhkan proses latihan berulang-ulang. Setiap pertemuan dilakukan saat jam sekolah yaitu jam istirahat ke dua dengan durasi sekitar 40 menit. Dalam tahap eksperimen yaitu strategi *reframing*, semua siswa dapat mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir dan tidak ada yang keluar atau *drop out* selama proses konseling berjalan. Pelaksanaan konseling juga dilakukan sesuai dengan tahapan-tahapan strategi *reframing*. Langkah-langkah dalam strategi *reframing* dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Rasional: menjelaskan tujuan konseling dan memberitahukan siswa gambaran singkat prosedur yang akan dilakukan,
- 2) Identifikasi persepsi dan perasaan konseli dalam situasi masalah: membantu siswa mendeskripsikan pikiran-pikiran dalam situasi masalah yang menyebabkan rasa takut itu muncul,
- 3) Menguraikan peran dan fitur-fitur persepsi terpilih: guru bimbingan dan konseling meminta siswa untuk memerankan kembali situasi saat merasa takut,
- 4) Identifikasi persepsi alternatif: guru bimbingan dan konseling mengintruksikan

- siswa untuk mengidentifikasi gambaran lain yang lebih positif dari situasi takut,
- 5) Modifikasi dari persepsi dalam situasi masalah: siswa mempraktekkan persepsi baru yang lebih positif dengan teknik *imagery* atau *role play*. Pada langkah ini dibutuhkan pengulangan beberapa kali,
- 6) Pekerjaan rumah dan penyelesaian: guru bimbingan dan konseling mendorong siswa untuk berlatih memodifikasi persepsi baru yang lebih positif dalam situasi masalah sebenarnya.

Sebelum dilaksanakan layanan konseling kelompok strategi *reframing*, siswa diberikan angket rasa takut kepada guru bimbingan dan konseling terlebih dahulu untuk mendapatkan subjek penelitian. Hasil analisis data dapat dilihat pada diagram berikut:

Kategori Rasa Takut Siswa Kepada Guru Bimbingan Konseling



Gambar 1

Kategori Rasa Takut Siswa Kepada Guru Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan Gambar 1 dapat dilihat bahwa dari 30 siswa yang dijadikan sampel penelitian terdapat 20% dalam katagori sangat tinggi (≥ 127), 3,33% dalam katagori tinggi (106-126), 23,33% dalam katagori katagori sedang (96-105), 30% dalam katagori rendah (86-95) dan 23,33% dalam katagori sangat rendah (65-85). Siswa yang dijadikan subjek penelitian yaitu 20% dari 30 siswa dalam katagori sangat tinggi yang diberikan layanan konseling kelompok strategi *reframing*.

Siswa yang memiliki rasa takut kepada guru bimbingan dan konseling tersebut kemudian diberikan layanan konseling kelompok strategi *reframing* berdasarkan dari hasil angket dengan skor tertinggi. Berikut skor dan persentase *pre test* dan *post test* rasa takut siswa kepada guru bimbingan dan konseling:

Tabel 2

Skor dan Persentase *Pre-test* dan *Post-test* Rasa Takut Siswa Kepada Guru Bimbingan dan Konseling

No	Pre Test			Post Test		
	Skor	F	%	Skor	F	%
1	136	1	20	99	1	20
2	138	1	20	101	1	20
3	137	1	20	99	1	20
4	135	1	20	96	1	20
5	133	1	20	95	1	20
Total	679	5	100	490	5	100
Mean	135,8			98,4		
Kategori	Sangat Tinggi			Sedang dan Rendah		

Berdasarkan Tabel 2 dapat dideskripsikan bahwa rasa takut siswa kepada guru bimbingan dan konseling mengalami penurunan, hal ini dapat dilihat pada *pre-test* diperoleh skor sebesar 679 dengan *mean* 135,8 dan termasuk pada kategori sangat tinggi sebanyak 5 siswa (100%). Setelah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan strategi *reframing* terjadi perubahan, dapat dilihat pada *post test* diperoleh skor sebesar 490 dengan *mean* 98,4 dan termasuk pada kategori sedang sebanyak 4 siswa (80%) dan kategori rendah sebanyak 1 siswa (20%).

UJI PRASYARAT ANALISIS

1. Pengujian Validitas dan Reliabilitas

Validitas ini dilakukan sebanyak tiga kali sehingga mendapat angket yang valid berjumlah 45 angket. Penyebaran angket diberikan kepada 30 siswa dari kelas X yang masing-masing kelas

diambil 3 siswa berdasarkan rekomendasi dari kepada guru bimbingan dan konseling kemudian diambil sampel. Setelah dilakukan uji validitas maka dilakukanlah uji reliabilitas. Untuk menguji reliabilitas menggunakan program komputer paket *Statistical Packages for Social Science (SPSS) for Windows Release 16.00*. Untuk mengukur reliabilitas digunakan analisis data *Alpha Cronbach*. Berdasarkan Tabel 3 reliabilitas angket minat konseling individu sebesar 0,928, maka angket tersebut memiliki reliabilitas sempurna karena $r > 0,70$.

Tabel 3

Reliabilitas Rasa Takut Siswa Kepada Guru Bimbingan dan Konseling

Cronbach's Alpha	N of Items
0.928	45

2. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas strategi *reframing* dalam konseling kelompok untuk membantu mereduksi rasa takut siswa kepada guru bimbingan dan konseling. Uji hipotesis ini menggunakan *software Statistical Packages for Social Science (SPSS) for Windows Release 16,00*. dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

Rumusan H_0

Strategi *reframing* dalam konseling kelompok tidak efektif dilakukan untuk mereduksi rasa takut siswa kepada guru bimbingan dan konseling.

Tabel 4

Uji Hipotesis Rasa Takut Siswa Kepada Guru Bimbingan dan Konseling

Pre-test – Post-test	
Z	-2.041 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.041

Wilcoxon Signed Ranks Test

Efektivitas Strategi Reframing Dalam Konseling Kelompok

Berdasarkan uji Z yang telah dilakukan didapat hasil bahwa $p = 0,041$ ($P < 0,05$) maka H_0 ditolak.

Kesimpulan

Strategi *reframing* dalam konseling kelompok untuk mereduksi rasa takut siswa efektif dilakukan di SMA Negeri 1 Bengkulu Tengah, dapat dilihat dengan adanya perubahan rasa takut siswa kepada guru bimbingan dan konseling yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan strategi *reframing*.

PEMBAHASAN

1. Rasa Takut Siswa Kepada Guru Bimbingan dan Konseling Sebelum Diberikan Layanan Konseling Kelompok Strategi *Reframing*

Hasil penelitian di atas memperkuat pendapat Juhana (dalam Purwaningsih, 2012: 2) bahwa rasa takut yang dialami oleh siswa karena timbulnya pemikiran yang menganggap guru bimbingan dan konseling lebih berperan sebagai polisi sekolah, tempat ditampungnya siswa yang bermasalah sehingga siswa lain yang ingin berkonsultasi seakan-akan tidak memiliki kesempatan untuk konsultasi dengan guru bimbingan dan konseling.

2. Rasa Takut Siswa Kepada Guru Bimbingan dan Konseling Setelah Diberikan Layanan Konseling Kelompok Strategi *Reframing*

Uraian penelitian di atas memperkuat pendapat Cormier, Nurius dan Cynthia (2008: 346) bahwa strategi *reframing* yang merupakan suatu pendekatan yang mengubah atau menyusun kembali persepsi konseli atau cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku. Dapat disimpulkan bahwa melalui konseling kelompok dengan strategi *reframing* dapat menurunkan rasa takut siswa kepada guru

bimbingan dan konseling yang awalnya ada pada kategori sangat tinggi menurun menjadi kategori sedang dan rendah. Berikut data dan analisis individu berdasarkan hasil pengukuran akhir:

a. HI

HI memiliki skor *pre test* sebesar 136 dan skor *post test* sebesar 99. Hal tersebut menunjukkan bahwa HI mengalami penurunan skor sebesar 37. HI adalah siswa yang paling bermasalah di kelasnya karena jarang sekali masuk sekolah. Penyebabnya yaitu karena HI terlalu aktif mengikuti ekstrakurikuler karena selalu ditunjuk menjadi perwakilan dari sekolah untuk mengikuti perlombaan sehingga jarang masuk sekolah. HI merasa ketakutan jika dipanggil guru bimbingan dan konseling karena takut dipanggil orang tuanya. Sebelum diberikan perlakuan, HI terlihat sangat cemas ketika dipanggil guru bimbingan dan konseling, teman-temannya pun banyak yang menyudutkannya, dan sering merasa deg-degan sehingga selama perlakuan pertama cara HI berkomunikasi kurang lancar dan nada bicaranya sangat tinggi. Tetapi setelah mendapat perlakuan konseling dengan strategi *reframing*, HI menjadi lebih percaya diri dan tidak mempedulikan teman-teman yang menyudutkannya serta lebih berani untuk konsultasi dengan guru bimbingan dan konseling. Karena kurangnya informasi mengenai peran guru bimbingan dan konseling di sekolah dan takut orang tuanya dipanggil yang menyebabkan HI ketakutan jika tiba-tiba dipanggil guru bimbingan dan konseling. Setelah perlakuan dapat disimpulkan bahwa rasa takut HI mengalami penurunan setelah dilakukan konseling dengan strategi *reframing*.

b. GN

GN memiliki skor *pre test* 138 dan skor *post test* 101. Hal tersebut menunjukkan bahwa GN mengalami penurunan skor sebesar 37. GN merupakan salah satu siswa yang memiliki prestasi yang baik di kelasnya, dia cenderung

pendiam dan seorang siswa yang baik. Akan tetapi GN tidak tahu fungsi bimbingan dan konseling di sekolah sehingga hal inilah yang membuat GN takut jika dipanggil guru bimbingan dan konseling karena nilai matematikanya bermasalah. Sebelum perlakuan, GN tidak tahan dengan teman-teman yang menyudutkannya karena dipanggil guru bimbingan dan konseling sehingga selama perlakuan pertama cara berkomunikasi kurang jelas dan nada bicaranya sangat kecil. Tetapi setelah mendapat perlakuan konseling dengan strategi *reframing*, GN menjadi lebih percaya diri dan lebih lancar dalam bicara dengan nada bicara yang jelas. Sehingga setelah perlakuan dapat disimpulkan bahwa rasa takut GN mengalami penurunan setelah dilakukan konseling dengan strategi *reframing*.

c. IY

IY memiliki skor *pre test* sebesar 137 sedangkan skor *post test* sebesar 99. Hal tersebut menunjukkan bahwa IY mengalami penurunan skor sebesar 38. IY merupakan salah satu siswa yang berprestasi dibidang non-akademik, salah satu siswa yang aktif di kelasnya. Akan tetapi IY kurang percaya diri untuk konsultasi dengan guru bimbingan dan konseling karena takut tidak dapat menyampaikan masalahnya dengan baik mengenai penurunan nilai belajar terutama pada mata pelajaran Matematika dan Kimia. Sebelum diberikan perlakuan ketika IY dipanggil guru bimbingan dan konseling ia tampak sangat malu dan terlihat sangat tidak tenang sehingga ketika diberikan perlakuan pertama IY kurang lancar untuk menyampaikan permasalahannya dan nada bicaranya sangat tinggi. Tetapi setelah mendapat perlakuan konseling dengan strategi *reframing*, IY sudah bisa lebih tenang, lebih percaya diri, dan nada bicaranya tidak tinggi. Dapat disimpulkan IY mengalami penurunan setelah dilakukan konseling dengan strategi *reframing*.

d. H

H memiliki skor *pre test* 135 dan skor *post test* 96. Hal tersebut menunjukkan bahwa H mengalami penurunan skor sebesar 39. H merupakan salah satu siswa yang berprestasi dan aktif di kelasnya serta merupakan seorang siswa yang baik, namun nilai pada mata pelajaran Kimia tidak pernah mengalami peningkatan sehingga dapat mengancamnya tidak naik kelas karena mata pelajaran tersebut merupakan salah satu pelajaran jurusan. Sebelum diberikan perlakuan H tampak sangat malu-malu sehingga ketika diberikan perlakuan yang pertama nada bicaranya sangat kecil. Akan tetapi setelah mendapat perlakuan konseling dengan strategi *reframing*, H menjadi lebih percaya diri, nada bicaranya lebih jelas dan sangat rajin konsultasi dengan guru bimbingan dan konseling untuk meminta bantuan menyelesaikan masalahnya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H mengalami penurunan setelah dilakukan konseling dengan strategi *reframing*.

e. W

W memiliki skor *pre test* 133 dan skor *post test* 95. Hal tersebut menunjukkan bahwa W mengalami penurunan skor sebesar 38. W merupakan siswa yang rajin dan berprestasi dibidang non akademik di sekolah, namun cenderung pendiam dan siswa yang baik. Tetapi kurangnya pemahaman tentang peranan guru bimbingan konseling membuat W takut jika tiba-tiba ia dipanggil guru bimbingan dan konseling karena terlalu aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Sebelum perlakuan, ketika dipanggil W paling terlambat datang dan sangat malu-malu sehingga ketika diberikan perlakuan pertama apa yang disampaikan kurang jelas. Tetapi setelah mendapatkan perlakuan konseling dengan strategi *reframing* W menjadi paling cepat datang, lebih percaya diri dan mengajak teman-temannya untuk konsultasi dengan guru

Efektivitas Strategi Reframing Dalam Konseling Kelompok

bimbingan dan konseling. Dapat disimpulkan bahwa W mengalami penurunan setelah dilakukan konseling dengan strategi *reframing*.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa strategi *reframing* dalam konseling kelompok efektif digunakan untuk membantu mereduksi rasa takut siswa kepada guru bimbingan dan konseling yang muncul karena sudut pandang siswa dalam melihat suatu masalah yang salah. *Treatment* yang dilakukan sesuai dengan pendapat Cormier yaitu dengan melalui tahapan rasional strategi *reframing*, identifikasi persepsi siswa terhadap masalah, menguraikan peran dan fitur-fitur persepsi terpilih, identifikasi persepsi alternatif, modifikasi dari persepsi dalam situasi masalah, dan pekerjaan rumah serta penyelesaian. Penelitian ini juga didukung oleh Oktaviana, Agustina, Mudana, Rahmatika dan Laksmi.

3. Efektivitas Strategi *Reframing* dalam Konseling Kelompok Untuk Membantu Mereduksi Rasa Takut Siswa Kepada Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil pengujian hipotesis penelitian diperoleh hasil bahwa terdapat efektivitas layanan konseling kelompok strategi *reframing* dan rasa takut siswa kepada guru bimbingan dan konseling dengan nilai signifikan 0.041 yang berarti $p < 0.05$, jadi **Error! Reference source not found.** ditolak dan **Error! Reference source not found.** diterima, bahwa strategi *reframing* dalam konseling kelompok untuk mereduksi rasa takut siswa kepada guru bimbingan dan konseling efektif dilakukan di SMA Negeri 1 Bengkulu Tengah. Dengan demikian ada perubahan pandangan positif terhadap guru bimbingan dan konseling terjadi pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Bengkulu Tengah.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini relevan dengan penelitian Oktaviana (2010) dengan judul “Penggunaan Strategi *Reframing* Untuk Membantu Siswa Mengurangi Perasaan Cemas Ketika Bertanya di Kelas” yang memperoleh hasil dapat mengurangi perasaan cemas ketika bertanya di kelas antara sebelum dan sesudah penggunaan strategi *reframing*. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan strategi *reframing* menunjukkan perbedaan yang positif yaitu menurunnya tingkat kecemasan saat bertanya di kelas pada siswa setelah diberikan perlakuan.

Selain itu, penelitian ini relevan dengan penelitian Rahmatika (2013) dengan judul “Keefektivan Strategi *Reframing* Untuk Membantu Siswa Mengurangi Rasa Takut Siswa Terhadap Guru Bimbingan dan Konseling” yang memperoleh hasil adanya penurunan skor secara signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Artinya strategi *reframing* efektif untuk menurunkan rasa takut siswa terhadap guru bimbingan dan konseling.

Pandangan siswa kepada guru bimbingan dan konseling sebelumnya bahwa guru bimbingan dan konseling hanya melayani siswa yang bermasalah saja terpatahkan dengan layanan yang diberikan guru bimbingan dan konseling kepada seluruh siswa baik yang bermasalah maupun tidak bermasalah. Selama ini siswa lebih berpandangan bahwa guru bimbingan dan konseling lebih dikenal sebagai polisi sekolah karena harus didisiplinkan dengan cara yang keras dan kasar, sehingga guru bimbingan dan konseling pun kurang berperan sebagai sahabat bagi siswa. (Nurihsan dalam Fasin, 2014: 1)

Selanjutnya diperkuat dengan pendapat Hermawan (dalam Agustina, 2014: 713) bahwa strategi *reframing* merupakan upaya untuk membongkai ulang sebuah kejadian dengan

mengubah sudut pandang tanpa mengubah kejadian itu sendiri. Melalui strategi *reframing*, guru bimbingan dan konseling dapat membantu siswa untuk mengambil hikmah dari sebuah kejadian atau peristiwa yang membuat siswa tidak nyaman menjadi pelajaran yang berharga.

Berdasarkan hasil dari layanan konseling kelompok strategi *reframing* yang dilakukan menunjukkan adanya gambaran bahwa setiap siswa yang mengikuti layanan konseling kelompok strategi *reframing* telah memiliki perubahan pandangan baik terutama pada guru bimbingan dan konseling.

4. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diusahakan dan dilakukan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun masih memiliki keterbatasan antara lain:

- 1) Ruang konseling yang sempit dan kurang nyaman untuk dilakukan konseling kelompok.
- 2) Penelitian ini hanya mengambil responden dari sampel siswa hanya yang paling takut terhadap guru bimbingan konseling dan tidak pernah konsultasi dengan guru bimbingan konseling di kelasnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari analisis data dan pengujian hipotesis yang dilakukan, maka dapat disimpulkan:

1. Hasil dari angket dan observasi selama konseling kelompok, rasa takut siswa kepada guru bimbingan konseling sebelum diberikan konseling kelompok strategi *reframing* disebabkan oleh guru bimbingan konseling yang kurang bersahabat dengan siswa, memarahi siswa, dan hanya memanggil siswa yang bermasalah saja.
2. Hasil data dari angket dan observasi selama konseling kelompok, rasa takut siswa kepada guru bimbingan konseling setelah diberikan konseling kelompok strategi *reframing*

disebabkan oleh guru bimbingan konseling yang kurangnya pemahaman siswa mengenai fungsi dan peranan guru bimbingan konseling di sekolah.

3. Strategi *reframing* dalam konseling kelompok untuk membantu mereduksi rasa takut siswa kepada guru bimbingan konseling efektif dilaksanakan di SMA Negeri 1 Bengkulu Tengah. Dapat dilihat dari sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok strategi *reframing*. Sebelum diberikan layanan, rasa takut siswa kepada guru bimbingan konseling berada pada kategori sangat tinggi. Setelah diberikan layanan, rasa takut siswa kepada guru bimbingan konseling mengalami penurunan dan berada pada kategori sedang dan kategori rendah.

BAHAN RUJUKAN

- Agustina, Ida. (2014). "Penerapan Strategi Reframing Untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas VII-H SMP Negeri 1 Jogorogo Ngawi" *Jurnal BK Universitas Negeri Surabaya* Volume 04 Nomor 03 Tahun 2014, 710-717.
- Arifin, Zainal. (2011). *Konsep dan Model Pembangunan Kurikulum*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, Suharsimi, (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arwidita. (2014). "Hubungan Antara Persepsi Layanan Konseling Individual dengan Minat Berkonseling Pada Siswa SMKN 1 Kota Bengkulu." *Skripsi Universitas Bengkulu*.
- Azwar, Syarifuddin. (1998). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Efektivitas Strategi Reframing Dalam Konseling Kelompok

- Bandler, Richard dan Grinder, John. (1982). *Reframing : Neuro Linguistik Programing and The Transformation of Meaning*. Utah: Real People Press.
- Cormier, Sherlly; Nurius, Paula S.; Osborn, Cynthia J. (2008). *Interviewing Strategies For Helpers: Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions*. California: Brooks/ Cole Publishing Company.
- Dantes, Nyoman. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Andi.
- Danim, Sudarwan. (2004). *Motivasi Kepemimpinan dan Efektivitas Kelompok*. Bengkulu: Rineka Cipta.
- Emzir. (2015). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Farisi, Aranhakim. (2012). *Teknik Reframing: Menetralisir Mental Blok Negatif*. Artikel Kompasiana. diakses tanggal 8 Februari 2016.
- Fasin, Lita Desyana. (2014). *Menjadi Sahabat Siswa Mudahkan Proses Konseling Guru BK*. Tegal: ABKIN Tegal. diakses tanggal 1 Februari 2016.
- Gibson, Robert L. dan Mitchell, Marianne H. (2011). *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Komariah, Aan. (2011). *Manajemen Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Krishna, Anand. (2007). *Fear Management*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Lawshe, C. H. (1975). *A Quantitative Approach to Content Validity*. *Personnel Psychology*. (28), 563-575.
- Laksmi, Kadek Lusiani. (2014). “Penerapan Konseling Rasional Emotif dengan Teknik Reframing Untuk Meminimalisir *Learned Helplessness* pada Siswa Kelas XI IPA 3 SMA Negeri 3 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014” *Jurnal BK Universitas Pendidikan Ganesha* Volume 2 No 1 Tahun 2014.
- Mahmudi. (2005). *Manajemen Kinerja Sektor Publik*, Edisi I, Yogyakarta: UPP AMP YKPN.
- Mudana, I Nyoman Oka. (2014). “Penerapan Konseling Gestalt dengan Teknik Reframing untuk Meningkatkan Kesadaran Diri dalam Belajar Siswa Kelas VIII A1 SMP Negeri 4 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014”, *Jurnal BK Universitas Pendidikan Ganesha* Volume 2 No 1, Tahun 2014.
- Multazam, Jumala. (2014). *Six Steps Reframing yang Dikibarkan John Grindler dalam NLP*. Artikel NLP Online Indonesia. diakses 6 Februari 2016.
- Myers, G. David. (2005). *Social Psychology*. New York: Mc Graw Hill.
- Nikolay, Hingdranata. (2010). *About NLP*. Jakarta: NLP Indonesia. diakses 6 Februari 2016.
- Nurkanca, Wayan. (2000). *Evaluasi Pendidikan*. Surabaya-Jakarta: Usaha Nasional.
- Nursalim, Mochamad. (2014). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Oktaviana, Dian. (2010). “Penggunaan Strategi Reframing Untuk Membantu Siswa Mengurangi Perasaan Cemas Ketika Bertanya di Kelas.” *Jurnal BK Universitas Negeri Surabaya*.
- Oktavianto, Tri. (2013). “Upaya Meningkatkan Minat Siswa Mengikuti Konseling Individu Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 4 Batang Tahun Pelajaran 2012/2013.” *Skripsi Universitas Negeri Semarang*.
- Prayitno dan Amti, Erman. (2009). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Purwaningsih, Sri. (2012). "Hubungan Sikap Siswa Terhadap Konselor dan Tingkat Keterbukaan Diri dengan Minat Memanfaatkan Layanan Konseling." *Naskah Publikasi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Rahardjo, Susilo dan Gudnanto. (2013). *Pemahaman Individu Teknik Nontes*. Jakarta: Kencana.
- Rahmatika, Rizky. (2013). "Keefektifan Strategi Reframing Untuk Membantu Siswa Mengurangi Rasa Takut Terhadap Guru Bimbingan Konseling." *Jurnal BK*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya (UNESA).
- Sarjono, Haryadi dan Julianita, Winda. (2011). *SPSS vs LISREL*. Jakarta: Salemba Empat.
- Sekaran, Uma. (2006). *Metode Penelitian Bisnis*. Jakarta: Salemba Empat.
- Subana. (2000). *Statistik Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia
- Suhartanto, Gigih. (2015). *Limiting Beliefs: Ten Easy Ways to Change It*. Artikel Online NeoNLP.o Now Everyone Can Learn. diakses 6 Februari 2016
- Sugiyono. (2008). *Statistik Non Parametrik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Dewa Ketut. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wade, Carole dan Travis, Carol. (2007). *Psikologi Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Zulfadli, Muhammad. (2011). *Reframing Hanya Perlu Bertindak Wajar*. Artikel Kompasiana. diakses tanggal 8 Februari 2016.