

**UPAYA GURU BK MENINGKATKAN KONSEP DIRI SISWA MELALUI
TEKNIK REFRAMING SISWA KELAS VIII SMP DARUL FALAH BATU PUTU
BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Ni Komang Desi Citra Wati¹, Mareyke Jessy Tanod², Irwan Roza³
¹²³STKIP PGRI Bandar Lampung

¹Nikomangdesicitrwati@gmail.com, ²jessytanod15@gmail.com,
³irwanroza@stkippgribl.ac.id

Abstrak: Permasalahan dalam penelitian ini adalah ditemukan sebagian siswa memandang dirinya rendah, dan kadang-kadang menarik diri dari pergaulan dengan teman-temannya di sekolah, Sebagian siswa yang cenderung menyepikan dirinya sendiri, Sebagian Siswa mengalami ketakutan dalam mengekspresikan dirinya sendiri. Tujuan penelitian untuk mengetahui bagaimanakah upaya guru BK meningkatkan konsep diri siswa melalui teknik reframing siswa kelas VIII SMP Darul Falah Batu Putu Bandar Lampung tahun pelajaran 2020/2021. Metode Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) yaitu, kegiatan untuk memberikan tindakan yang dilakukan dalam lingkup kegiatan bimbingan dan konseling didasarkan atas konsep pokok bahwa penelitian terdiri dari empat komponen pokok juga menunjukkan langkah, yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), mengamatan (*observing*), dan *reflecting*). Subjek dalam penelitian ini berjumlah 15 siswa kelas VIII SMP Darul Falah Batu Putu Bandar Lampung tahun pelajaran 2020/2021 Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data yang dilakukan peneliti dan guru bimbingan konseling dalam meningkatkan konsep diri siswa melalui teknik reframing berhasil membantu siswa. Sebelum mengikuti teknik reframing siswa yang mengalami konsep diri rendah mencapai rata-rata 59,33%, dan setelah mengikuti layanan teknik reframing pada siklus I terdapat peningkatan konsep diri peserta didik pada siklus I yaitu 62,66% dan pada siklus II rata-rata mencapai 71,33%.

Kata kunci: Meningkatkan Konsep Diri, Teknik Reframing

Abstract: *The problem in this research is that it is found that some students look down on themselves, and sometimes withdraw from socializing with their friends at school, Some students tend to underestimate themselves, Some students experience fear in expressing themselves. How are the counseling teachers' efforts to improve students' self-concept through reframing techniques for eighth grade students of SMP Darul Falah Batu Putu Bandar Lampung for the 2020/2021 school year. This research method uses the action research method of guidance and counseling (PTBK), namely, activities to provide actions taken within the scope of guidance and counseling activities based on the main concept that research consists of four main components also shows steps, namely planning, action (acting), observing, and reflecting). The subjects in this study amounted to 15 grade VIII students of SMP Darul Falah Batu Putu Bandar Lampung for the 2020/2021 academic year. Before participating in the reframing technique, students who experienced low self-concept reached an average*

of 59.33%, and after participating in the reframing technique service in the first cycle there was an increase in students' self-concept in cycle I, namely 62.66% and in cycle II it reached an average 71.33%.

Keywords: *Improving Student Self-Concept through, Reframing Techniques*

PENDAHULUAN

Pemerintah telah berupaya dalam meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia, maka melalui Departemen Pendidikan Nasional pensyaratkan kelulusan untuk para siswa terus ditingkatkan. Hal ini merupakan suatu tantangan yang sangat besar bagi para siswa untuk berkompetensi dalam meningkatkan kualitasnya sebagai seorang siswa. Untuk mencapai target kualitas tersebut, bukan hanya siswa yang harus mengemban tanggung jawab, tetapi semua pihak harus memberikan dukungan kepada siswa. Dukungan dari guru di sekolah maupun dari orang tua di rumah adalah yang terpenting agar siswa mampu menatap hari yang lebih cerah lagi.

Salah satu peningkatan kualitas tersebut adalah dengan cara membentuk dan meningkatkan konsep diri positif kepada siswa yang dilakukan melalui layanan bimbingan kelompok. Sebagai seorang siswa konsep diri positif merupakan suatu hal yang penting dalam meraih masa depan, sebab seorang siswa adalah generasi muda sebagai penerus harapan bangsa. Sementara dalam pendidikan di Indonesia, masa remaja dipandang sebagai masa dimana individu berintegrasi dalam masyarakat dewasa, masa dimana anak tidak lagi merasa berada dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak.

Pada masa ini sering muncul masalah yang disebabkan oleh fisik maupun psikis. Bagi seorang anak yang berada pada masa tersebut akan peka dalam perkembangan penyesuaian diri baik secara individu maupun secara sosial. Perkembangan pada masa remaja pada hakekatnya adalah usaha dalam penyesuaian diri yaitu suatu usaha untuk mengatasi tekanan dan mencari jalan keluar secara aktif dari berbagai masalah baik dari lingkungan sosial maupun dari dalam dirinya.

Pada dasarnya konsep diri mempunyai peran penting dalam menentukan perilaku seseorang dan sebagai acuan bagi tingkah laku dan cara penyesuaian orang. Suatu sikap individu yang mempunyai konsep diri positif akan cenderung menghasilkan perilaku positif dan akan mudah menyesuaikan terhadap masalah-masalah yang dihadapi. Sebaliknya, individu yang mempunyai konsep diri negatif akan cenderung menghasilkan perilaku yang negatif dan akan sulit menyesuaikan dengan masalah-masalah yang dihadapinya. Konsep diri bukanlah faktor bawaan sejak lahir, tetapi konsep diri merupakan sekumpulan informasi tentang dirinya yang kemudian membentuk konsep diri. Sehingga konsep diri bukan sesuatu yang bertahan dan tidak dapat diubah, tetapi lebih merupakan konsep yang memungkinkan berkembang terhadap pengalaman-pengalaman baru, umpan balik, dan informasi-informasi dari lingkungan sekitarnya.

Pencapaian dari tugas konsep diri merupakan hal yang penting, karena jika konsep diri tercapai dengan baik,

maka siswa akan bahagia, artinya aspirasi siswa akan terpenuhi, demikian pula harapan masyarakat. Kondisi ini akan memberi peluang terjadinya gambaran yang dimiliki konsep diri yang akan menjadi baik, serta akan memudahkan siswa untuk menyesuaikan terhadap lingkungannya. seorang yang diberi amanah untuk membantu siswa yang sedang mempunyai masalah.

Berdasarkan hasil pra penelitian fenomena yang terjadi pada siswa kelas VIII SMP Darul Falah Batu Putu Bandar Lampung mengindikasikan gejala konsep diri, terdapat siswa yang memiliki konsep diri negatif seperti peka terhadap kritik, mudah marah, menyepelekan diri sendiri, sering mengeluh, merasa tidak disenangi orang lain dan menganggap dirinya bodoh.

Jika fenomena tersebut dibiarkan akan menghambat kesuksesan siswa baik di bidang pribadi, sosial, belajar maupun karir. Program layanan bimbingan dan konseling sebagai bagian dari system pendidikan perlu mengarahkan layanan dalam meningkatkan konsep diri siswa. Salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang diduga efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa adalah teknik *reframing*. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui 'Upaya guru BK meningkatkan konsep diri siswa melalui teknik reframing siswa kelas VIII SMP Darul Falah Batu Putu Bandar Lampung tahun pelajaran 2020/2021'

Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Ditemukan sebagian siswa memandang dirinya rendah, dan kadang-kadang menarik diri dari pergaulan dengan teman-temannya di sekolah.
2. Sebagian siswa yang cenderung menyepelekan dirinya sendiri.
3. Sebagian Siswa mengalami ketakutan dalam mengekspresikan dirinya sendiri.

Batasan Masalah/Fokus Masalah

Batasan masalah pada skripsi ini adalah pada "Upaya guru BK meningkatkan konsep diri siswa melalui teknik reframing siswa kelas VIII SMP Darul Falah Batu Putu Bandar Lampung tahun pelajaran 2020/2021".

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi, dan batasan masalah tersebut di atas, dapat diajukan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah gambaran konsep diri siswa di SMP Darul Falah Batu Putu Bandar Lampung tahun pelajaran 2020/2021?
2. Upaya apa yang dilakukan guru BK meningkatkan konsep diri siswa kelas VIII SMP Darul Falah Batu Putu Bandar Lampung tahun pelajaran 2020/2021?
3. Bagaimanakah penerapan teknik reframing sebagai upaya guru BK meningkatkan konsep diri siswa kelas VIII SMP Darul Falah Batu Putu Bandar Lampung tahun pelajaran 2020/2021?

Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Bagaimanakah gambaran konsep diri siswa di SMP Darul Falah Batu Putu Bandar Lampung tahun pelajaran 2020/2021?
2. Upaya apa yang dilakukan guru BK meningkatkan konsep diri siswa kelas VIII SMP Darul Falah Batu Putu Bandar Lampung tahun pelajaran 2020/2021?
3. Bagaimanakah penerapan teknik reframing sebagai upaya guru BK meningkatkan konsep diri siswa kelas VIII SMP Darul Falah Batu Putu Bandar Lampung tahun pelajaran 2020/2021?

Manfaat Penelitian

- a. Memperkaya pengetahuan teori Bimbingan dan Konseling mengenai upaya Guru BK dalam meningkatkan konsep diri positif.
- b. Memperkaya pengetahuan dan pemahaman konsep-konsep pendekatan Bimbingan dan Konseling dalam upaya penanganan dan pengentasan pada siswa yang bermasalah pada konsep diri.
- c. Hasil temuan ini selanjutnya dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk penelitian lanjutan yang berkaitan dengan peran wali kelas terhadap penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling serta dampaknya terhadap penanganan siswa bermasalah.

Ruang Lingkup Penelitian

Objek Penelitian

Objek penelitian adalah meningkatkan konsep diri siswa melalui teknik reframing.

Subjek Penelitian

Subyek dalam penelitian adalah siswa kelas VIII.

Tempat Penelitian

SMP Darul Falah Batu Putu Bandar Lampung.

Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada semester Ganjil tahun pelajaran 2020/2021.

TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan Pustaka

Konsep Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan konseling merupakan dua istilah yang sering dirangkaikan bagaikan kata majemuk. Hal ini mengisyaratkan bahwa kegiatan bimbingan kadang-kadang dilanjutkan dengan kegiatan konseling. Beberapa ahli menyatakan bahwa konseling merupakan inti dari kegiatan bimbingan. Menurut pendapat Bimo Walgito dalam (Soetjipto dan Kosasi, 2009: 62) menyatakan bahwa bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada peserta didik atau sekumpulan peserta didik dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya. Sedangkan konseling merupakan bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah kehidupannya dengan wawancara, dengan cara-cara yang sesuai dengan keadaan individu yang dihadapi untuk mencapai kesejahteraan hidupnya.

Pengertian Konsep Diri

Pai (dalam Djaali, 2008: 23-25) mengemukakan yang dimaksud dengan konsep diri: konsep diri adalah pandangan seseorang tentang dirinya sendiri yang menyangkut apa yang ia ketahui dan rasakan tentang perilakunya, isi pikiran dan perasaannya serta bagaimana perilakunya tersebut berpengaruh terhadap orang lain. Jadi, konsep diri merupakan cara pandang individu terhadap dirinya sendiri. Pandangan tersebut berkaitan dengan apa yang diketahui, rasakan tentang perilakunya.

Selain itu, konsep diri juga berkaitan dengan bagaimana perilaku individu tersebut berpengaruh terhadap orang lain.

Sedangkan Rogers (dalam Thalib, 2012:121) menyatakan bahwa konsep diri adalah konsep kepribadian yang paling utama, berisi ide-ide, persepsi, dan nilai-nilai yang mencakup tentang kesadaran dirinya. Konsep diri yang dimaksud adalah kepribadian yang paling utama dan paling penting, dimana konsep diri tersebut terdiri dari ide persepsi, nilai, aturan yang mencakup atau berhubungan dengan diri sendiri. Artinya pandangan tersebut dapat berupa pandangan yang berkaitan dengan lingkungan sekitar atau orang lain dan pandangan diri sendiri.

Menurut (Sutuart & sudeen , 1998 : 231) Konsep diri adalah semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yang diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan lain. Konsep diri mencakup seluruh pandangan individu akan dimensi fisik, karakteristik

Dimensi Konsep Diri

Konsep diri menurut Calhoun dan Acocella (Ghufron & Riswanti, 2010: 17- 18) memiliki tiga aspek, yaitu:

1. Dimensi pengetahuan, merupakan pengetahuan individu mengenai diri dan gambarnya yang berarti bahwa dalam aspek kognitif individu yang bersangkutan mendapat informasi mengenai keadaan dirinya. Seperti nama, usia, jenis kelamin, suku bangsa, dsb.
2. Dimensi harapan, yang dicita-citakan dimasa depan. Pengharapan ini merupakan diri-ideal (self-ideal) atau diri yang dicita-citakan. Rogers (Calhoun, 1995:71) menyatakan pada saat kita mempunyai satu set pandangan tentang siapa kita, kita juga mempunyai satu set pandangan lain yaitu tentang kemungkinan kita menjadi apa dimasa mendatang.
3. Dimensi penilaian terhadap diri sendiri yang merupakan perbandingan antara pengharapan diri dengan

standar diri yang akan menghasilkan harga diri (self esteem).

Eipsten (Calhoun, 1995:71) menyatakan "dimensi ketiga dari konsep diri adalah penilaian kita terhadap diri sendiri. Kita berkedudukan sebagai penilai tentang diri kita sendiri setiap hari, mengukur apakah kita bertentangan dengan (1) "saya-dapatmenjadi apa", yaitu pengharapan kita bagi kita sendiri,

Konsep diri Positif

Konsep diri positif bukanlah kebanggaan yang besar tentang diri tetapi lebih berupa penerimaan diri. Kualitas ini lebih mungkin mengarah ke kerendahan hati dan ke kedermawanan daripada keangkuhan dan keegoisan. Orang dengan konsep diri positif memiliki pengharapan dan tujuan, serta usaha untuk mencapai tujuannya tersebut. Individu dengan konsep diri positif dapat mengenal dirinya dengan sangat baik. Pengenalan yang disertai dengan penerimaan diri merupakan konsep diri yang positif. Calhoun dan Acocella (Ghufron dan Rini, 2010:19) menyebutkan ciri-ciri konsep diri positif, yakni:

1. Yakin terhadap kemampuan dirinya sendiri dalam mengatasi masalah,
2. Merasa sejajar dengan orang lain,
3. Menerima pujian tanpa rasa malu,
4. Sadar bahwa tiap orang mempunyai keragaman perasaan, hasrat, dan perilaku yang tidak disetujui oleh masyarakat,
5. Mampu mengembangkan diri karena sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang buruk dan berupaya mengubahnya.

Konsep diri Negatif

Bertentangan dengan pengertian konsep diri positif, konsep diri negatif merupakan kondisi dimana individu tersebut tidak dapat menerima diri, tidak mampu mengevaluasi diri, dan bersikap pesimis. Menurut Calhoun dan Acocella (Ghufron dan Rini, 2010:19), ciri-ciri konsep diri negatif adalah:

1. Peka terhadap kritik,
2. Cenderung merasa tidak disukai orang lain,
3. Pesimistis terhadap kompetisi.

Ada dua jenis konsep diri negatif menurut Calhoun (1995:72), yakni:

- a. Pandangan seseorang tentang dirinya sendiri yang tidak teratur
- b. Tidak memiliki perasaan kestabilan dan keutuhan diri, individu benar-benar tidak tahu siapa dia, apa kekuatan dan kelemahannya, atau apa yang dia hargai dalam hidupnya.

Erikson mengatakan bahwa konsep diri mereka kerap kali menjadi tidak teratur untuk sementara waktu dan terjadi pada masa transisi dari peran anak ke peran dewasa (Calhoun, 1995:72). Pada kedua tipe konsep diri negatif, informasi baru tentang diri hampir pasti menjadi penyebab kecemasan atau rasa terancam terhadap diri. Tidak satu pun dari konsep diri cukup bervariasi untuk menyerap berbagai macam informasi tentang diri. Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat dua jenis konsep diri, yaitu: konsep diri positif dan konsep diri negatif. Individu dengan konsep diri positif dapat mengenal siapa dan bagaimana dirinya, memiliki pengharapan dan tujuan, serta berupaya untuk mencapai harapan dan tujuannya. Sebaliknya, individu dengan konsep diri negatif tidak mengenal dirinya, tidak memiliki pengharapan dan tujuan, bersikap pesimis, merasa takut gagal dan cemas. Individu yang memiliki konsep diri negatif bersifat sementara, memiliki perasaan tidak stabil, teratur, atau terlalu teratur.

Cara Meningkatkan Konsep Diri

Meningkatnya konsep diri dapat terjadi secara terus menerus dan berdasarkan pengalaman yang dimiliki remaja tersebut. Hurlock (1997 : 232) menyebutkan adanya konsep diri yang pertama kali diperoleh anak dari keluarga atau melalui interaksi dengan keluarganya yang tidak terbatas pada ayah dan ibunya. Menurut Fauzan dan Hidayah dalam Nuraini, 2002 : 11

Konsep diri berkembang melalui proses interaksi individu dengan lingkungannya.

Pengembangan konsep diri ini dipengaruhi oleh konsep diri primernya. Oleh karena itu dengan semakin banyak dan luas lingkungan di mana individu dapat bergaul maka perubahan konsep diri dapat terjadi setiap kali individu mengadakan penilaian ulang terhadap dirinya berdasarkan pengalaman-pengalaman individu yang diperoleh dari lingkungan sekitarnya. Dari uraian pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa konsep diri berkembang apabila individu berinteraksi dengan lingkungan sekitar, sehingga individu akan memperoleh pengalaman dari lingkungannya.

Hubungan Konsep diri dengan bimbingan dan Konseling

Hamalik (dalam Tohirin, 2007), kebutuhan akan bimbingan bagi siswa di sekolah dan madrasah disebabkan oleh perkembangan kebudayaan yang sangat pesat yang mempengaruhi perkembangan masyarakat secara keseluruhan. Bimbingan yang benar dari lingkungan sangat diperlukan guna mencapai perkembangan anak yang optimal. Para Pemimpin terdahulu diutus untuk membimbing dan mengarahkan manusia ke arah kebaikan yang hakiki dan juga sebagai *figure* konselor yang sangat mumpuni dalam memecahkan permasalahan (*problem solving*) yang berkaitan dengan jiwa manusia, agar manusia menjadi makhluk yang mampu mengemban amanah sebagai khalifah di bumi. Dengan kata lain, manusia diharapkan saling memberi bimbingan sesuai dengan kemampuan dan kapasitas manusia itu sendiri, sekaligus memberi konseling agar tetap sabar dan tawakal dalam menghadapi perjalanan kehidupan yang sebenarnya.

Fungsi Bimbingan dan Konseling

Pelayanan bimbingan dan konseling mengemban sejumlah fungsi yang hendak dipenuhi melalui pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling fungsi-fungsi itu harus diwujudkan melalui diselenggarakannya berbagai jenis layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling untuk mencapai hasil sebagaimana yang

terkandung didalam masing-masing fungsi. Setiap layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan harus secara langsung mengacu kepada satu atau lebih fungsi bimbingan, agar hasil yang dicapai secara jelas dapat diidentifikasi dan dievaluasi.

Menurut Prayitno (2008: 197) terdapat empat fungsi dari bimbingan dan konseling yaitu:

- a. Fungsi Pemahaman Bimbingan merupakan suatu usaha bantuan yang diberikan secara terus-menerus dan sistematis oleh seorang pembimbing kepada siswa atau peserta didik. Pembimbing harus dapat memahami berbagai aspek yang menunjang dan dapat membantu perkembangan siswa secara sesuai dengan kemampuan yang dimiliki serta kepribadian yang ada. Pemahaman yang sangat perlu dihasilkan oleh layanan bimbingan dan konseling adalah pemahaman tentang diri klien beserta permasalahannya oleh klien sendiri dan oleh pihak-pihak yang akan membantu klien, serta pemahaman tentang lingkungan klien oleh klien.
- b. Fungsi Pencegahan Usaha pencegahan terhadap timbulnya masalah dalam fungsi layanan ini yang diberikan berupa bantuan bagi para siswa agar terhindar dari berbagai masalah yang dapat menghambat perkembangannya. Hal tersebut dapat ditempuh melalui program bimbingan yang sistematis, sehingga hal-hal yang dapat menghambat seperti konsep diri rendah, masalah sosial, kekurangan informasi, dan sebagainya dapat terhindar.
- c. Fungsi Pengentasan Dalam kenyataan tidaklah mungkin anak terbatas dan kadang ia mengalami masalah atau kesulitan ringan atau berat. Dalam berbagai masalah itu anak belum tentu dapat memecahkan permasalahan yang ia hadapi walaupun itu hanya masalah ringan apalagi masalah yang sangat berat dan komplis permasalahannya. Dalam hal ini fungsi pengentasan

membantu memecahkan masalah yang dihadapi.

- d. Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan Seluruh potensi yang dimiliki seseorang itu perlu dikembangkan agar potensi itu dapat berkembang sesuai yang diharapkan dan seoptimal mungkin. Seseorang perlu mendapatkan beberapa hal, diantaranya ada dorongan atau motivasi dari pihak lain, seperti dari keluarga, fasilitas maupun dari guru pembimbing.

Pengertian Reframing

Menurut Cormier (1985:417) "*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 Geldrad dan Geldard 2011:165) reframing adalah pengubahan kerangka pandang pada konseli. Ketrampilan ini dikembangkan dari pemrograman neuro-linguistik pada tahun 1989. 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.

Macam-macam Reframing

Menurut Cornier (1985) dalam Nursalim (2013: 70) menyebutkan ada dua strategi reframing antara lain:

- a. *Meaning Reframes*

Metode yang paling umum adalah *Meaning reframes*, yaitu sebuah metode untuk

membangkitkan ulang arti dari situasi masalah atau tingkah laku.

b. *Context Reframes*

Context Reframes adalah suatu metode yang membantu konseli untuk mengembangkan dan memutuskan kapan, dimana, dengan tingkah laku masalah diberikan secara berguna dan tepat.

Dalam penelitian ini yang digunakan adalah *meaning reframes*, karena hanya membangkitkan ulang arti dari situasi masalah atau tingkah laku.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa macam – macam *reframing* adalah meliputi *meaning reframing* yang membangkitkan ulang arti dari situasi masalah atau tingkah laku dan *context reframing* yang membuat rencana spesifik mengenai tingkah laku yang akan diberikan secara tepat.

Kegunaan Strategi Reframing

Cormier (1985: 417, 418) menyebutkan kegunaan strategi *reframing* antara lain:

- a. Dalam terapi keluarga, *reframing* digunakan sebagai suatu cara untuk mengubah cara keluarga dalam pengkodean sebuah masalah atau konflik.
- b. Bagi konseli secara individu, *reframing* memiliki sejumlah kegunaan antara lain :
 - 1) Dengan mengubah atau menata pengkodean dan perasaan konseli, dapat mengurangi pembelaan dan mobilisasi sumber-sumber konseli dan dorongan untuk berubah.
 - 2) Dapat mengalihkan fokus dari atribusi tingkah laku yang terlalu dipermudah dan ingin dibuat konseli (aku malas atau aku tidak tegas)
 - 3) Dapat menjadi strategi yang berguna dalam menangani konseli yang keras kepala.

Fokus dan tujuan Strategi Reframing

Menurut Cormier (1985:417), focus dari strategi *reframing* terletak pada alasan yang salah dan keyakinan serta kesimpulan

yang tidak logis. Tujuannya adalah untuk membedakan keyakinan irasional atau pernyataan diri negatif.

Jadi dapat disimpulkan bahwa fokus dari strategi *reframing* adalah keyakinan atau persepsi yang salah dan tidak logis dalam memandang diri sendiri dan suatu masalah. Sedangkan tujuannya adalah untuk dapat membedakan dan mengenali antara keyakinan irasional dengan keyakinan rasional atau pernyataan diri positif.

Teknik reframing dalam Bimbingan dan Konseling

Teknik *reframing* merupakan sebuah metode dalam layanan konseling dengan mengubah makna awal dan mengubahnya dengan makna baru. Teknik ini berguna untuk menumbuhkan kepercayaan diri (self-confident) anak. Cormier (1985: 418) menyebutkan ada enam tahapan strategi *Reframing* dalam bimbingan dan konseling antara lain :

- a. Rasional
- b. Identifikasi persepsi dan perasaan konseli dalam situasi masalah
- c. Menguraikan peran dari fitur-fitur persepsi terpilih
- d. Identifikasi persepsi alternatif
- e. Modifikasi dan persepsi dalam situasi masalah
- f. Pekerjaan rumah dan penyelesaiannya

Kajian yang relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Kadek Lusiani Laksmi, Ni Nengah Madri Antari, dan Nyoman Dantes dengan judul penelitian 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 diperoleh hasil bahwa penerapan konseling rasional emotif dengan teknik *reframing* dapat meminimalisir *learned helplessness* (ketidakberdayaan yang dipelajari) yang dialami oleh

siswa kelas XI IPA 3 SMA Negeri 3 Singaraja. Hal ini dapat dilihat dari penurunan *learned helplessness* yaitu dari skor rata-rata 139.25 (*learned helplessness* tinggi) menjadi 93.5 (*learned helplessness* rendah) pada siklus I dan penurunan dari penerapan konseling rasional emotif dengan teknik reframing mampu membuat siswa menjadi lebih mandiri dalam mengidentifikasi persepsi-persepsi irasional yang dimiliki dan sesegera mungkin mengubah menjadi pemikiran yang lebih rasional.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ida Agustina dan Dra. Retno Lukitaningsih dengan judul penelitian penerapan strategi reframing untuk mengurangi perasaan rendah diri siswa kelas VII-H SMP Darul Falah Batu Putu Jogorogo Ngawi diperoleh hasil bahwa strategi reframing dapat digunakan untuk mengurangi perasaan rendah diri siswa kelas VII-H SMP Darul Falah Batu Putu Jogorogo Ngawi. 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 Darul Falah Batu Putu Jogorogo Ngawi.

Pengujian Hipotesis

Hipotesis dikaitkan sementara karena kebenaran masih perlu diuji atau dites kebenarannya dengan data yang asalnya dari lapangan. Hipotesis juga penting perannya karena dapat menunjukkan harapan dari peneliti yang direfleksikan dalam hubungan ubahan atau variabel dalam permasalahan peneliti. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah: Konsep diri siswa meningkat melalui teknik reframing siswa kelas VIII SMP Darul Falah

Batu Putu Bandar Lampung tahun pelajaran 2020/2021.

METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian adalah cara-cara penyelidikan dalam usaha untuk menemukan, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu penelitian. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) yaitu, kegiatan untuk memberikan tindakan yang dilakukan dalam lingkup kegiatan bimbingan dan konseling dalam arikunto, Dkk (2013:131) model yang dikembangkan oleh kurt lewin didasarkan atas konsep pokok bahwa penelitian terdiri dari empat komponen pokok juga menunjukkan langkah, yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), mengamati (*observing*), dan *reflecting*).

3.1 Prosedur Penelitian

Bagan 1 Siklus Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK)



Menurut Taggart dalam Wiriaatmadja (2012: 66), prosedur pelaksanaan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) mencakup:

1. Penetapan fokus masalah (identifikasi masalah), terdiri dari:

- a) Merasakan adanya masalah
- b) Analisis masalah

- c) Perumusan masalah
2. Perencanaan (*plan*), terdiri dari:
- a) Membuat rencana Layanan teknik reframing
 - b) Mempersiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan di. Jika digunakan instrumen pengamatan tertentu, perlu dikemukakan bagaimana pembuatannya,
 - c) siapa yang akan menggunakan dan kapan akan digunakan.
 - d) Mempersiapkan instrumen untuk merekam dan menganalisis data mengenai proses dan hasil tindakan.
 - e) Melaksanakan simulasi pelaksanaan tindakan perbaikan untuk menguji keterlaksanaan rancangan.
 - f) Pelaksanaan Tindakan (*act*) Pelaksanaan tindakan meliputi siapa yang melakukan, kapan, di mana dan bagaimana melakukannya. Rencana layanan teknik reframing yang telah dibuat, dilaksanakan dalam situasi yang aktual. Pada saat yang bersamaan kegiatan ini juga disertai dengan kegiatan observasi dan interpretasi serta diikuti dengan refleksi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini terdiri dari dua siklus, setiap siklus melalui empat tahap yaitu : tahap perencanaan, tahap tindakan, tahap observasi dan tahap refleksi. Pada tiap siklus dapat diuraikan sebagai berikut:

Deskripsi kondisi awal

Berdasarkan hasil pengamatan observasi terhadap tingkat konsep diri siswa di kelas VIII SMP Darul Falah tahun pelajaran 2020/2021 di peroleh kondisi awal sebanyak 15 orang siswa yang mengalami konsep diri rendah seperti seperti peka terhadap kritik, mudah marah,

menyepelkan diri sendiri, sering mengeluh, merasa tidak disenangi orang lain dan menganggap dirinya bodoh dan akan diberikan penerapan teknik reframing.

Berikut ini dideskripsikan data siswa yang mengalami konsep diri rendah , sebelum diberikan penerapan teknik reframing, data ini diambil pada siswa yang memiliki konsep diri rendah.

Tabel 5

Data Observasi konsep diri siswa Sebelum Melakukan Penerapan teknik reframing

NO	Kode Siswa	Skor	Keterangan
1	AK	60	Cukup
2	AS	50	Rendah
3	JRDS	50	Rendah
4	MYK	50	Rendah
5	MF	50	Rendah
6	MNA	50	Rendah
7	PA	60	Cukup
8	P	65	Cukup
9	NA	50	Rendah
10	NAC	60	Cukup
11	RS	50	Cukup
12	RA	60	Cukup
13	SMU	50	Rendah
14	TI	60	Cukup
15	Y	50	Rendah
Jumlah		890	
Rata-Rata		59,33	Rendah

Berdasarkan hasil skor skala konsep diri siswa sebelum diberikan teknik reframing dapat dijelaskan bahwa angka ketercapaian skor diperoleh rata-rata 30,66. Jumlah skor tersebut dapat

diklasifikasikan dalam kategori konsep diri yang rendah.

c. Rendah= 30-50

Berdasarkan data tersebut maka peneliti melakukan penerapan teknik *reframing* terhadap 15 orang siswa yang mengalami konsep diri rendah dengan 2 kali pertemuan pada siklus I dan 2 kali pertemuan pada siklus II.

Sebelum dilaksanakan tindakan terlebih dahulu menyusun rencana pelaksanaan layanan. Pelaksanaan teknik *reframing* akan berpedoman pada rencana pembelajaran yang telah disusun selama 2 jam pembelajaran (90 menit) dengan materi pokok.

a. Hasil pengamatan terhadap siswa setelah diberikan layanan

Pada kegiatan ke-1 dan ke-2 layanan yang dilakukan guru pembimbing dan peneliti pada siklus I untuk memantau proses dan dampak penerapan penerapan teknik *reframing* dalam perubahan penurunan siswa yang mengalami Konsep diri rendah, dalam kategori ini terdapat tiga kriteria yaitu, baik, cukup baik dan rendah. Dalam kategori ini dapat dijelaskan bahwa dalam observasi terdapat 10 pertanyaan dan memiliki 2 pilihan jawaban yaitu ya diberi skor (10), dan tidak diberi skor (0).

Kategori baik, cukup baik dan rendah dihasilkan melalui rumus:

$$\text{Interval (I)} = \text{Range (R):}$$

$$\text{Range (R)} = \text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}$$

$$= 90 - 30 = 60$$

$$\text{Kategori (K)} = 3 \text{ adalah banyaknya kriteria yang disusun pada kriteria objektif suatu variable}$$

$$\text{Interval (I)} = 60/3 = 20$$

Maka dapat dikategorikan berdasarkan interval yang telah didapatkan

Yaitu:

a. Baik = 71-90

b. Cukup Baik = 51-70

Pembahasan

Pelaksanaan penerapan teknik *reframing* dalam rangka meningkatkan Konsep diri rendah pada siswa kelas VIII SMP Darul Falah tahun pelajaran 2020/2021 ini berjalan dengan baik setelah mendapatkan penerapan teknik *reframing* sesuai dengan tujuan karena hasil skor menunjukkan adanya penurunan peningkatan konsep diri siswa. Hal ini dilihat setelah dilaksanakan 4 kali pertemuan dalam siklus I dan siklus II.

Dari hasil pengamatan siklus I dengan menggunakan lembar observasi, sebelum diberikan penerapan teknik *reframing* diketahui bahwa ketercapaian rata-rata mencapai 62, 66 dengan kategori cukup . Diketahui 1 siswa berada dalam kategori cukup baik dan 2 orang siswa berada pada kondisi Rendah dan 12 siswa dalam kategori cukup.

Pada siklus II diketahui bahwa ketercapaian rata-rata mencapai 71, 33 dengan kategori baik . Diketahui 4 siswa berada dalam kategori baik dan 11 orang siswa berada pada kondisi cukup baik dan 02 siswa dalam kategori rendah.

Berdasarkan hasil observasi diatas dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan Konsep diri siswa setelah peneliti berupaya memberikan penerapan teknik *reframing* pada siswa kelas VIII SMP Darul Falah tahun pelajaran 2020/2021. Hal tersebut dibuktikan dengan meningkatnya semangat siswa dalam belajar, tidak mudah marah, bisa menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru, bersedia menerima saran dan kritik demi pencapaian tujuan belajar serta tidak merasa dirinya bodoh sehingga merasa ingin atau perlu untuk belajar lagi.

Pada siklus I dilaksanakan dalam 2 kali pertemuan terdapat penurunan Konsep diri rendah peserta didik mencapai rata-rata 62,66 dan pada siklus II dilaksanakan dalam 2 kali pertemuan dengan rata-rata

mencapai 71,33. Maka dapat dikatakan ada perubahan tingkat penurunan dari siklus I dan siklus II dan dapat dikategorikan perubahan mencapai Baik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data yang dilakukan peneliti dan guru bimbingan konseling dalam meningkatkan konsep diri siswa melalui teknik reframing berhasil membantu siswa. Sebelum mengikuti teknik reframing siswa yang mengalami konsep diri rendah mencapai rata-rata 59,33%, dan setelah mengikuti layanan teknik reframing pada siklus I terdapat peningkatan konsep diri peserta didik pada siklus I yaitu 62,66% dan pada siklus II rata-rata mencapai 71,33%.

Hambatan yang dihadapi peneliti dan guru bimbingan konseling dalam meningkatkan konsep diri siswa melalui teknik reframing ada dua faktor yaitu: 1) faktor dalam diri siswa itu sendiri yaitu kemauan atau keinginan untuk memperbaiki diri, dan 2) faktor dari luar diri siswa yaitu: pengaruh dari teman dan lingkungan sekolah.

Saran

Bagi Siswa

Siswa diharapkan selalu berupaya untuk meningkatkan konsep diri karena dengan memiliki semangat untuk belajar merupakan kunci kesuksesan dalam belajar.

Bagi Guru Dan Konselor

Kepada Guru dan Konselor untuk selalu meningkatkan kompetensi profesional gurunya seperti kemampuan dalam melaksanakan bimbingan dan konseling. Selain itu mengupayakan untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas sarana pembelajaran yang sangat menunjang efektivitas dan efisiensi proses pemberian bimbingan disekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, dkk. 2011. Penelitian Tindakan Kelas. Bumi Aksara.
- Bimo Walgito. 2002. Pengantar Psikologi Umum. Yogyakarta: Andi Offset.
- Bandlr, Richard And John Grinder. 1982. *Reframing: Neuro-Linguistic Programming and The Transformation of Meaning*. Utah: Real People Press.
- Cormier, William. Cormier, Sherlyn. 1985. *Interviewing Strategies for Helpers: fundamental skills and cognitive behavioral interventions*. California: Brooks/ Cole Publishing Company.
- Cottone, Rocco. 1992. *Theories and Paradigms of Counseling and Pshycotherapy*. Boston: Allyn and Bacon
- George, Rickey, Cristiani, Theresse. 1990. *Counseling Theory and Practice (ed)*. Boston: Allyn and Bacon.
- Komalasari, Gantina. Dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Leong, T.L Fredderick. 2008. *Encyclopedia Of Counseling*. Online Books: SAGE Knowledge.
- Nursalim, Mochamad. 2013. Strategi dan intervensi konseling. Jakarta: Akademia Permata.
- Wiwoho. 2011. *Reframing*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.