

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini, disajikan hasil data penelitian yang telah dilakukan yaitu penggunaan teknik *reframing* untuk dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di MA Al-Qodiry Sentol.

#### **A. HASIL PENELITIAN**

##### **1. Gambaran Hasil Penelitian**

Peneliti memulai kegiatan ini dengan mengantarkan surat izin penelitian pada tanggal 03 September 2022 ke MA Al-Qodiry Sentol. Penelitian dilakukan mulai tanggal 05 September 2022 sampai 07 September 2022. Sekolah MA Al-Qodiry sedang direnovasi sehingga kegiatan pembelajaran untuk kelas X dilakukan di masjid yang dekat dengan sekolah.

Peneliti memberikan *Pre-test* kepada kelas X, pemberian *Pre-test* dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 10 September 2022 kepada siswa kelas X dan dilaksanakan di masjid. Dari hasil *Pre-test* kemudian di skor. Jumlah siswa kelas X terdapat 19 siswa dan 19 siswa tersebut diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* dengan dijadikan 2 sesi dan dilakukan dihari yang sama. Teknik ini bertujuan untuk mengubah sudut pandang siswa supaya lebih positif terhadap dirinya sehingga kepercayaan dirinya meningkat dengan cara membingkai ulang permasalahan yang dialami.

Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* maka siswa diberikan *Post-test* menggunakan skala kepercayaan

diri seperti *Pre-test* untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan, Pemberian *Post-test* dilaksanakan pada hari Sabtu 24 September 2022. Hasil dari data pelaksanaan penelitian akan disajikan secara rinci pada pembahasan dibawah ini.

Setelah itu, peneliti melakukan kegiatan lanjutan untuk memastikan bahwa apa yang sudah mereka lakukan atau ditulis dalam kegiatan konseling sudah dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari.

**a. Data Pengukuran Awal (*Pre-test*)**

Pelaksanaan *pre-test* dilakukan pada 10 september 2022, *pre-test* diberikan kepada kelas X. Berdasarkan hasil proposal siswa kelas X memiliki kepercayaan diri yang kurang. Skor hasil *pre-test* yang disebarkan kepada siswa dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 4.1**  
**Tabel Hasil *Pre-test***

No	Subjek Penelitian	Skor Kepercayaan Diri
1	A1	103
2	A2	196
3	A3	139
4	A4	177
5	A5	162
6	A6	126
7	A7	158
8	A8	165
9	A9	100
10	A10	90
11	A11	157
12	A12	125
13	A13	185
14	A14	173
15	A15	114
16	A16	170
17	A17	174

18	A18	147
19	A19	169

Hasil skor dari *pre-test* yang sudah di skor kemudian siswa kelas X akan diberikan *treatment* konseling kelompok.

#### b. Data Hasil *Treatment*

Pemberian bantuan berupa konseling kelompok dengan menggunakan teknik *reframing* diberikan kepada anak kelas X dengan dijadikan 2 sesi, hal itu dilakukan agar siswa bisa meningkatkan kepercayaan diri yang dimilikinya. Pemberian layanan dilakukan 4 kali pertemuan di tempat yang sudah ditentukan.

**Tabel 4.2**  
**Tabel Hasil *Treatment*/Layanan**

Pert-ke	Tempat. tanggal	Kegiatan	Tujuan	Waktu
1	Musolla. Sabtu, 17 September 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Membuka kegiatan diawali dengan do'a, menanyakan kabar, melakukan perkenalan antara konseli dan peneliti dan menciptakan hubungan baik</li> <li>Melakukan <i>ice breaking</i></li> <li>Menjelaskan tentang konseling kelompok dan asas-asas dalam konseling</li> <li>Menampaikan tujuan yang akan dicapai</li> <li>identifikasi masalah</li> <li>Mengingatkan kembali dan menggali tentang masalah konseli sehingga konseli sadar terhadap apa yang dialami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Membangun keakraban dan hubungan baik dengan anggota</li> <li>Siswa memahami tentang konseling kelompok, asas, dan tujuan dalam konseling kelompok</li> </ul>	40 menit
2	Masjid. Jum't, 23 September 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Membuka kegiatan dengan do'a., dan menanyakan kabar</li> <li>Melakukan <i>ice breaking</i></li> <li>Menjelaskan teknik <i>reframing</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik mengetahui tentang teknik <i>reframing</i></li> <li>Peserta didik dapat merubah pemikiran</li> </ul>	40 menit

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifikasi persepsi alternatif</li> <li>• Memberi kertas kosong dan menyuruh konseli menulis fikiran negatif yang menyebabkan konseli muncul ketidakpercayaan dirinya sekaligus menyuruh konseli untuk menulis alternatif yang berupa merubah fikiran negatif menjadi fikiran positif</li> </ul>	negatif yang membuatnya tidak percaya diri menjadi pemikiran yang lebih luas dan positif	
3	Masjid. Sabtu, 24 September 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuka kegiatan dengan do'a, dan menanyakan kabar</li> <li>• Melakukan <i>ice breaking</i></li> <li>• Melanjutkan kegiatan sebelumnya dengan membahas hasil yang sudah dikerjakan konseli sebelumnya tentang persepsi alternatifnya secara bersama supaya saling bertukar fikiran dengan bantuan peneliti</li> <li>• Meminta konseli untuk menerapkan fikiran positif yang sudah dilakukan pada proses konseling dalam kehidupan sehari-hari</li> <li>• Kesan dan pesan dari proses konseling</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik bisa saling bertukar fikiran mengenai pikiran negatif yang diubah menjadi pemikiran yang positif sehingga siswa bisa mempraktekan pada kehidupan sehari-hari dan kepercayaan dirinya meningkat.</li> </ul>	40 menit
4	Masjid, 01 Oktober 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tindak lanjut dengan memastikan kepada anggota kelompok bahwa apa yang sudah mereka kerjakan benar dikerjakan dalam kehidupan nyata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Untuk mengetahui bahwa siswa benar-benar melakukan hasil dari teknik reframing</li> </ul>	30 menit

Pertemuan pertama konseling dilaksanakan di musolla pada jam 10:00 sampai 10:40 WIB. Kegiatan diawali dengan peneliti membaca do'a dan menyapa anggota konseling kelompok dengan menanyakan kabarkemudian dilanjutkan dengan memperkenalkan diri baik dari peneliti maupun anggota. Agar anggota tidak merasa canggung peneliti memberikan permainan kecil yang biasa disebut *ice breaking* setelah melakukan perkenalan.

Selanjutnya, peneliti menanyakan kepada anggota kelompok apakah sebelumnya pernah mengikuti konseling kelompok atau belum. kemudian peneliti menjelaskan apa itu konseling kelompok, asas-asas, dan tujuan dalam konseling kelompok. Sebelum konseling dimulai peneliti meminta secara bersama-sama kepada anggota untuk mengucapkan janji agar apapun yang terjadi dalam konseling kelompok tidak dibocorkan keluar dan hanya menjadi rahasia peneliti juga anggota.

Berdasarkan hasil *pre-test* yang sudah dilakukan, peneliti meminta kepada anggota untuk mengutarakan alasan dari skala kepercayaan diri yang sudah dipilih mengapa mereka kurang memiliki kepercayaan diri. Setelah anggota mengutarakan alasannya secara singkat kemudian peneliti menggali permasalahan yang dialami oleh setiap anggota sehingga anggota sadar terhadap apa yang dialami.

Permasalahan yang dialami anggota kelompok yang kurang belum menanamkan pemikiran positif sehingga timbulnya rasa kurang percaya diri diantaranya yaitu tidak yakin pada kemampuan dirinya sehingga mereka melakukan kerjasama saat ulangan karena takut jawabannya salah dan mendapat nilai yang jelek, tidak senang jika guru memberikan pertanyaan karena takut yang mau menjawab dan takut gurunya marah kalau salah, tidak berani bertanya sebelum ditunjuk karena takut salah dan ditertawakan, kurangnya rasa optimis sehingga sulit bangkit saat mengalami kegagalan, kurangnya pemikiran yang rasional dan realistis sehingga tidak giat belajar meski

mendapat nilai yang buruk. Tidak memiliki rasa tanggung jawab terhadap dirinya sehingga jika belum mengerjakan PR tidak masuk kelas dan sering melibatkan teman ketika melakukan suatu hal karena dalam pikiran mereka tidak percaya bahwa dirinya sendiri bisa untuk mengambil langkah.

Pertemuan kedua, peneliti menggali lebih dalam terkait permasalahan yang dialami konseli kemudian dilanjutkan dengan memberikan teknik *reframing*. Setelah mengetahui lebih detail terkait permasalahan yang dialami peserta didik pada pertemuan kemaren, peneliti kemudian memberikan teknik *reframing* dengan menjelaskan terlebih dahulu apa itu teknik *reframing*.

Teknik *reframing* dilakukan dengan cara membingkai ulang masalah yang terjadi akibat dari pikiran negatif, kemudian diganti dengan pikiran yang positif. Peneliti meminta kepada salah satu siswa yang dibahas terkait permasalahannya untuk mengungkapkan pikiran yang lebih positif dari permasalahan yang dialami, jika tidak bisa peneliti meminta kepada anggota lain untuk menanggapi, jika anggota lain tidak ada yang menanggapi maka peneliti yang menanggapi. Contohnya siswa yang mengalami permasalahan tidak suka jika guru memberikan pertanyaan karena berfikir bahwa pertanyaan itu pasti sulit dan takut dan tidak percaya pada jawabannya untuk menjawab karena jika salah takut dimarahi guru. Permasalahan tersebut dibingkai ulang dengan teknik *reframing*. Caranya siswa yang takut jika menjawab salah gurunya akan marah di ubah dengan pemikiran yang

positif yaitu tidak ada guru yang marah ketika siswa menjawab salah, guru hanya ingin melihat siswanya aktif dan mengingat pelajaran dengan memberikan pertanyaan. Setelah semuanya selesai, peneliti meminta kepada anggota untuk menuliskan pemikiran negatif beserta pemikiran positif dari permasalahan yang dialami dan dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya.

Pertemuan ketiga, kegiatan konseling dilanjutkan dengan melanjutkan kegiatan sebelumnya yaitu membahas tugas yang sudah diberikan peneliti pada kegiatan sebelumnya secara bersama. Setelah peserta didik bisa membangun pemikiran positif terkait permasalahan yang dialami, peneliti meminta agar siswa melaksanakannya dalam kehidupan nyata sehingga siswa dapat meningkatkan kepercayaan dirinya. Sebelum kegiatan konseling berakhir, peneliti meminta kepada peserta didik untuk mengutarakan kesan dan pesan saat melaksanakan konseling kelompok.

Pertemuan keempat, peneliti hanya melakukan tindak lanjut dan memastikan bahwa apa yang sudah mereka tulis sudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

**c. Data Pengukuran akhir (*post-Test*)**

Pelaksanaan *post-test* dilakukan supaya dapat diketahui apakah terdapat selisih hasil sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan pemberian layanan atau *treatment* konseling kelompok dengan teknik *reframing*. *Post test* dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 24

September 2022 setelah melakukan kegiatan konseling. Nilai *post-test* didisusun pada tabel dibawah ini.

**Tabel 4.3**  
**Tabel Hasil *Post test***

No	Subjek Penelitian	Skor Kepercayaan Diri
1	A1	130
2	A2	199
3	A3	169
4	A4	181
5	A5	170
6	A6	150
7	A7	162
8	A8	179
9	A9	135
10	A10	115
11	A11	178
12	A12	144
13	A13	189
14	A14	181
15	A15	146
16	A16	185
17	A17	186
18	A18	168
19	A19	178

## 2. Hasil Uji Instrumen Skala

Hasil uji instrumen diperoleh dari skala yang sudah disebar uji validitas, reliabilitas dan normalitas. Berikut deskripsi rincian dari pengujian instrument skala:

### a. Uji Validitas

Dari hasil uji skala kepercayaan diri yang sudah disebar pada 19 siswa kelas X di MA Al-Qodiry dan dilakukan analisis menggunakan bantuan SPSS versi 25.0 dapat diketahui bahwa dari 50



item ada 6 item pernyataan diantaranya item no: 1,3,5,6,13,25, sehingga item yang valid ada 44 item pernyataan. Kemudian diuji lagi terdapat 4 item pernyataan tidak valid yaitu no: 22,30,31,45, sehingga dari 44 item menjadi 40 item pernyataan yang valid. Hal itu dibuktikan dengan hasil uji validitas sebagai berikut:

**Tabel 4.4**

**Tabel Hasil Validitas**

No Item	Pernyataan ke-	Nilai Korelasi	Signifikansi	Validitas
1	2	0,512	0,025	Valid
2	4	0,834	0,000	Valid
3	7	0,890	0,000	Valid
4	8	0,774	0,000	Valid
5	9	0,857	0,000	Valid
6	10	0,594	0,007	Valid
7	11	0,794	0,000	Valid
8	12	0,715	0,001	Valid
9	14	0,782	0,000	Valid
10	15	0,707	0,001	Valid
11	16	0,775	0,000	Valid
12	17	0,789	0,000	Valid
13	18	0,798	0,000	Valid
14	19	0,740	0,000	Valid
15	20	0,677	0,001	Valid
16	21	0,459	0,048	Valid
17	23	0,732	0,000	Valid
18	24	0,880	0,000	Valid
19	26	0,869	0,000	Valid
20	27	0,749	0,000	Valid
21	28	0,628	0,004	Valid
22	29	0,711	0,001	Valid
23	32	0,559	0,013	Valid
24	33	0,796	0,000	Valid
25	34	0,781	0,000	Valid
26	35	0,459	0,048	Valid
27	36	0,540	0,017	Valid
28	37	0,618	0,005	Valid

29	38	0,720	0,001	Valid
30	39	0,721	0,000	Valid
31	40	0,770	0,000	Valid
32	41	0,595	0,007	Valid
33	42	0,521	0,022	Valid
34	43	0,712	0,001	Valid
35	44	0,596	0,007	Valid
36	46	0,861	0,000	Valid
37	47	0,508	0,026	Valid
38	48	0,754	0,000	Valid
39	49	0,792	0,000	Valid
40	50	0,824	0,000	Valid

Tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat 40 item yang sudah valid. hal itu dapat diketahui dengan melihat nilai korelasi yang menunjukkan bahwa angka koefisien korelasi ( $r \geq 0,30$ ) dan nilai signifikansi ( $\text{sig}$ ) nya  $< 0,05$ . Sehingga skala kepercayaan diri bisa digunakan sebagai penelitian pada siswa kelas X MA Al-Qodiry.

#### b. Uji Reliabilitas

Skala dapat dikatakan reliabel jika *Crombach Alpha* ( $\alpha$ ) lebih dari 0,6. Adapun hasil dari uji reliabilitas sebagai berikut:

**Tabel 4.5**

**Tabel Hasil Reliabilitas**

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,975	40

#### c. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data yang didapat dari variabel yang sudah diteliti berdistribusi normal atau tidak. Data

dikatakan normal jika nilai signifikansi (sig)  $> 0,05$ . Uji normalitas dilakukan dengan bantuan SPSS 25.0 dengan menggunakan Uji *Kolmogorov Smirnov*.

**Tabel 4.6**

**Tabel Hasil Uji Normalitas**

Hasil		<i>Kolmogorov-Smirnov</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
		<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Kepercayaan Diri	<i>Pre-test</i>	0,181	19	0,101	0,934	19	0,207
	<i>Post-test</i>	0,182	19	0,098	0,930	19	0,171

Dari uji hasil normalitas berdasarkan uji *Kolmogorov Smirnov* dengan data digabung atau dipisah diperoleh nilai Sig *Pre test*  $0,101 > 0,05$  dan *Post test*  $0,098 > 0,05$ . artinya hasil menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Begitupun dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk* hasil *pre test*  $0,207 > 0,05$  dan *post test*  $0,171 > 0,05$ .

### 3. Pembuktian

#### a. Statistika Deskriptif

Hasil hipotesis dapat diketahui dengan menggunakan uji *paired sample t test*. peneliti menggunakan uji ini karena ingin mengetahui rata-rata dari hasil pre test dan post test. Hasil pengujian hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.7**

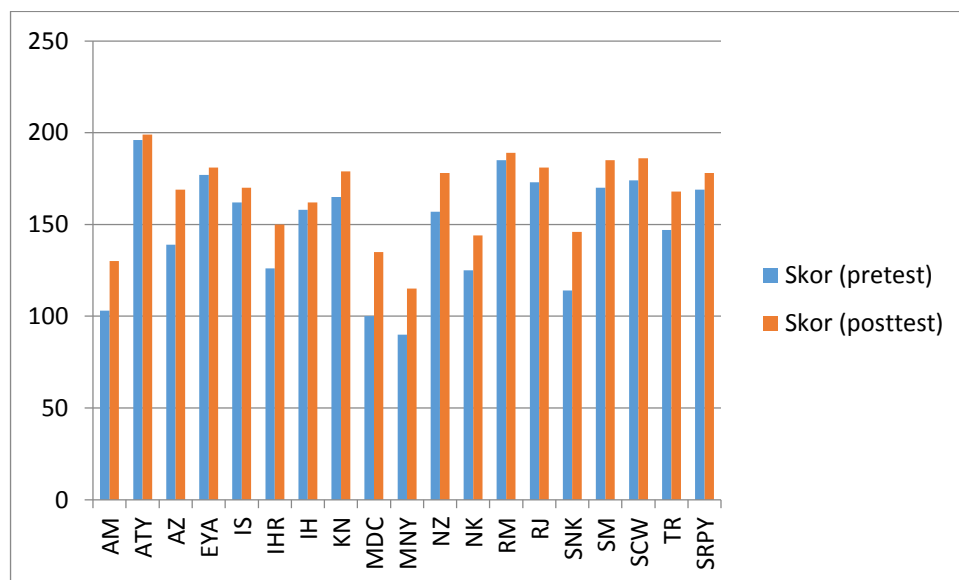
**Statistika Deskriptif**

	Rata-rata	jumlah	Std. Deviasi	Rata-rata Std. Error
Pretest	148,95	19	31,031	7,119
Posttest	165,53	19	22,761	5,222

Berdasarkan hasil uji *paired samples statistik* diperoleh nilai rata-rata *pre-test* 148,95 dan rata-rata *post-test* 165,53. Diketahui bahwa hasil *post-test* lebih tinggi dari pada hasil *pre-test*, artinya ada pergeseran skor dari hasil *treatment* yang berarti konseling kelompok dengan teknik *reframing* efektif dapat menambah rasa percaya diri siswa.

**Diagram 4.1**

**Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Skala Kepercayaan Diri.**



**b. Pengujian Hipotesis**

Pengujian hipotesis dapat diketahui dengan melihat hasil nilai korelasi. Berikut rincian hasil nilai korelasi:

**Tabel 4.8**

**Nilai Korelasi dari Hasil Pengujian**

	Jumlah	korelasi	Sig.
<i>Pre-test &amp; post-test</i>	19	0,972	0,000

Diketahui nilai korelasi sebesar 0.972 dan hampir mendekati 1 yang artinya nilai tersebut membuktikan adanya korelasi yang sangat kuat antara *treatment* berupa konseling kelompok dengan teknik *reframing* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Selain nilai korelasi, dapat diketahui juga nilai signifikansi (sig) yaitu  $0,000 < 0,005$ , artinya ada perbedaan antara hasil skor *pre test* dan *post test*.

### c. *Paired Sampel Test*

Uji *paired sampel test* dapat dilihat dari nilai sigifikansi (2-tailed) dan nilai t. Adapun rinciannya dapat dilihat dibawah ini:

**Tabel 4.9**

#### Nilai t Test dari Hasil Pengujian

	Rata-rata	Std. Deviasi	Rata-rata Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		T	Df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
pretest – posttest	-16,579	10,357	2,376	-21,571	-11,587	-6,978	18	0,000

#### 1) Berdasarkan nilai signifikansi (2-tailed)

Dari hasil uji *paired samples t test* diketahui hasil rata-rata (*mean*) -16,579 nilai ini adalah selisih antara rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test* serta diketahui nilai signifikansi (sig.2-tailed) sebesar 0,000 (lihat tabel 4.9). Cara menganalisis uji *paired samples t test* menurut Singgih Santoso berdasarkan nilai signifikansi yaitu:

- Apabila nilai signifikansi (2-tailed)  $< 0,005$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.
- Apabila nilai signifikansi (2-tailed)  $> 0,005$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

Dapat dilihat dari hasil uji *sampel paired t test* diatas nilai sig.2-tailed  $0,000 < 0,005$ , artinya  $H_a$  atau konseling kelompok dengan teknik *reframing* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

## 2) Berdasarkan nilai t.

Selain berdasarkan nilai signifikansi, pengujian hipotesis dengan uji *sampel paired t test* dapat dibuktikan dengan membandingkan nilai  $t$  hitung dengan  $t$  tabel. Adapun pedoman pengambilan keputusannya sebagai berikut:

- jika nilai  $t$  hitung  $> t$  tabel, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima
- jika nilai  $t$  hitung  $< t$  tabel, maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak

Dari hasil uji *sampel paired t test* diatas dapat dilihat nilai  $t$  hitung sebesar  $-6,978$  (lihat tabel 4.9).  $T$  hitung bernilai negatif dikarenakan nilai rata-rata *pre test* lebih rendah dibanding nilai rata-rata *post test*. Dalam keadaan seperti ini nilai  $t$  hitung menjadi positif yaitu  $6,978$ .

Nilai  $t$  dapat diperoleh dari hasil SPSS atau dapat dititung manual dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{d} \sqrt{n}}{S_d}$$

Keterangan:

$d$  = Selisih dari sepasang data

$\bar{d}$  = Rata-rata dari  $d$

$S_d$  = Standar Deviasi dari  $d$

$n$  = Banyaknya data  $d$  dengan derajat bebas  $n - 1$

**Tabel 4.10**

**Perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test***

Skor ( <i>pre-test</i> )	Skor ( <i>post-test</i> )	Selisih
103	130	-27
196	199	-3
139	169	-30
177	181	-4
162	170	-8
126	150	-24
158	162	-4
165	179	-14
100	135	-35
90	115	-25
157	178	-21
125	144	-19
185	189	-4
173	181	-9
114	146	-32
170	185	-15
174	186	-12
147	168	-21
169	178	-9
	<b>Jumlah</b>	<b>-316</b>
	<b>Rata-rata</b>	<b>-16,579</b>

$$s^2 = 107,267449$$

$$s = \sqrt{107,267449}$$

$$= 10,357$$

$$t = \frac{-16,579\sqrt{19}}{10,357}$$

$$= -6,978$$

Berdasarkan perhitungan diatas, dapat dilihat bahwa  $t$  hitung yang didapat melalui aplikasi SPSS 25.0 dengan perhitungan manual menggunakan rumus didapatkan hasil yang sama yaitu -6,978. Diketahui nilai  $t$  tabel dengan df 18 sebesar 2,101 (lihat lampiran 3) artinya nilai  $t$  hitung ( $6,978$ )  $>$   $t$  tabel ( $2,101$ ). Jadi, dapat dikatakan peneliti berhasil dan terdapat hubungan variabel dari judul sehingga hipotesis diterima.

#### **d. Analisis Individu**

##### 1) AZ, IHR, NZ, EYA, IS, RM, SM, SCW, SRPY

Permasalahan siswa diatas yaitu kurang berani bertanya dan menyatakan pendapat dengan alasan yang berbeda diantaranya tidak senang kalau guru memberikan pertanyaan karena takut untuk menjawab, tidak berani bertanya sebelum ditunjuk oleh guru karena malu dan takut untuk berpendapat, tidak berani ketika pertama kali maju kedepan kelas karena malu dan takut ditertawakan oleh temannya, kurang bisa berkomunikasi dengan baik ketika kegiatan diskusi karena kurang berani dan takut.

Kepercayaan diri siswa tersebut masih kurang dalam mengungkapkan pendapat, hal tersebut bisa dilatih melalui konseling kelompok dengan teknik *reframing*. dalam konseling kelompok siswa diarahkan untuk memunculkan pemikiran positif bahwa ketakutan wajar dimiliki akan tetapi mencoba lebih baik dari pada tidak sama sekali, selain itu dalam konseling kelompok



juga terbentuk kegiatan diskusi sehingga siswa bisa dilatih keberaniannya untuk mengungkapkan pendapat.

2) AM, IH, TR, KN, NK, SNK

Permasalahan siswa diatas yaitu kurang bersikap positif tentang dirinya dan kurang optimis terhadap harapan. Siswa sering kerjasama dan bertanya ketika ulangan karena tidak percaya pada jawabannya dan lebih merasa bahwa jawaban temannya lebih benar dan ingin mendapatkan nilai yang tinggi, ketika mengalami kegagalan siswa kurang percaya diri untuk bangkit dari kegagalannya karena takut mengalami kegagalan lagi.

Saat konseling kelompok dilakukan siswa memunculkan pemikiran yang lebih luas lagi dan menyadari bahwa hal tersebut harusnya tidak dilakukan. Dengan teknik *reframing* siswa lebih berfikir secara luas bahwa setiap orang memiliki kemampuan yang berbeda sehingga ketika ulangan siswa berusaha terlebih dahulu sesuai dengan kemampuannya. Kegagalan merupakan hal biasa dan pasti dialami oleh setiap orang, para ilmuwan juga mengalami kegagalan berkali-kali akan tetapi tetap bangkit sampai akhirnya bisa berhasil. Dari kegiatan konseling siswa berusaha untuk mencoba kembali dari kegagalan yang dialami.

3) MDC, MNY

Siswa merasa guru yang memberikan banyak tugas adalah guru yang jahat dan ketika tugas belum selesai guru marah sehingga siswa takut ketika disuruh maju saat tugas dibahas apalagi tugas

yang diberikan begitu sulit. Pemikiran siswa yang negatif sehingga mereka takut dan tidak percaya diri saat ada tugas dapat di tingkatkan dalam konseling kelompok dengan teknik *reframing*.

Dalam proses konseling siswa diarahkan untuk berfikir positif terhadap dirinya dan lingkungan. Guru marah bukan berarti guru tersebut jahat karena kesalahan siswa yang tidak mengerjakan tugas serta tugas yang diberikan tidaklah sulit kalau belajar dan percaya bahwa siswa bisa mengerjakan dengan kemampuan yang dimiliki. Dari hasil konseling siswa mencoba berani ketika disuruh oleh guru sehingga guru tidak marah lagi dan berusaha mengerjakan tugas dengan baik kalau tidak paham berdiskusi dengan teman.

#### 4) RJ, ATY

ATY tidak ikut pelajaran ketika PR belum selesai karena takut dimarahi oleh guru dan tidak berani mengakui kesalahannya. RJ sering melibatkan teman ketika ingin melakukan suatu hal. Hal tersebut muncul karena siswa tidak memiliki keberanian dan kepercayaan diri untuk melakukan sesuatu sendiri dan bertanggung jawab atas apa yang sudah dilakukan.

Dalam proses konseling siswa menyadari bahwa pelajaran begitu penting ketika PR belum selesai siswa berusaha dan percaya diri untuk bertanya kepada teman yang sudah selesai mengerjakan. RJ menyadari bahwa tidak semua ang melibatkan teman hasilnya akan baik sehingga RJ mencoba untuk melakukan sesuatu sendiri

dengan percaya diri dan jika mengalami kesulitan meminta bantuan kepada teman dan berdiskusi.

#### e. Hasil Wawancara

##### 1) Guru

Penelitian hipotesis diatas diperkuat dengan melaksanakan wawancara secara tidak terstruktur kepada guru di MA Al-Qodiry Sentol mengenai pernyataan mereka apakah melihat perubahan kepada kelas X setelah selesai melakukan konseling kelompok. Guru yang diwawancarai yaitu guru BK dan salah satu guru mata pelajaran.

Sebagaimana pernyataan ibu Rifa sebagai guru BK di MA Al-Qodiry.

“kebetulan saya juga mengajar seni budaya dikelas X, yang saya lihat setelah pelaksanaan konseling kelas X menjadi lebih aktif dan lebih berani bertanya, apalagi siswa laki-laki yang tidak pernah bertanya sudah mulai berani bertanya. Apalagi saat jam kosong sebgi guru BK disini saya masuk kelas ketika tidak ada gurunya dan siswa kels X sudahg mulai berkerjasama saat jam kosong utnuk belajar bersama kalau ada mata pelajaran yang tidak dimengerti”

Selain wawancara kepada guru BK, peneliti juga melakukan wawancara kepada salah satu guru mata pelajaran bahasa Indonesia yaitu bapak Agus Wedi mengenai kelas X setelah melaksanakan kegiatan konseling dengan teknik *reframing*.

“Dulu kelas X dalam hal kepercayaan diri memang masih berada di sedang kebawah. Mereka harus dipancing terlebih dahulu untuk berani maju kedepan dan bertanya. Akan tetapi, setelah melkaukan konseling kelompok, saya lihat kelas X sudah mulai berani tampil di depan kelas untuk bercerita. MDC dan MNY ang semula tidak pernah berani maju kedepan dantidur dikelas akhir-akhir ini mereka sudah mulai berani meskipun tidak sempurna.”

## 2) siswa

peneliti melakukan wawancara langsung kepada AM dan

AZ, AZ mengatakan:

“setelah melakukan konseling kelompok kemarin, saya mencoba untuk antusias dan berpartisipasi ketika guru memberikan pertanyaan, saya juga belajar lebih giat lagi agar bisa menjawab pertanyaan guru sehingga tidak salah ketika menjawab, dan saya juga yakin meski jawaban saya salah guru tidak akan marah”

Selain melakukan wawancara kepada AZ peneliti juga melakukan wawancara kepada AM, AM mengatakan:

“saya mengerti bahwa seseorang pasti memiliki kemampuan yang berbeda-beda dan saya sebelum ulangan berusaha belajar dan menjawab sesuai dengan kemampuan yang saya bisa, jika ada yang tidak paham saya berdiskusi kepada teman agar waktu ulangan saya dapat menjawab”.

## B. PEMBAHASAN

Pada bab2 sudah dipaparkan teori mengenai judul, dijelaskan bahwa kepercayaan diri adalah sikap seseorang yang meyakini bahwa dirinya memiliki kemampuan dan bisa melakukannya sendiri sehingga tidak cemas dan merasa bebas ketika ingin melakukan keinginannya dan bertanggung jawab atas apa yang dilakukan. Kepercayaan diri perlu ditingkatkan karena akan menunjang pada perkembangan seseorang. Hal tersebut dapat dibantu dengan diberikan layanan konseling kelompok yang merupakan layanan dalam konseling untuk membantu mengatasi permasalahan yang dimiliki seseorang dengan dilakukan dalam bentuk kelompok dengan adanya interaksi dalam kelompok.

*Reframing* merupakan suatu cara yang dipelopori oleh tokoh Albert Ellis dari pendekatan *Rasional Emotif Therapy* (RET), pada teori ini Albert Ellis mengatakan bahwa seorang manusia harus berani menyelesaikan masalah yang dimiliki dengan cara mengolah pikiran yang ada pada diri seseorang.<sup>1</sup> Dengan teknik *reframing* peserta didik difokuskan untuk mengolah cara berfikirnya ketika menghadapi suatu hal agar bisa terselesaikan.

Pada penelitian ini, berdasarkan hasil uji paired t test dilihat dari nilai signifikansi (2-tailed) adalah  $0,000 < 0,05$  dan dapat ditunjukkan dari hasil t hitung  $(-6,978) > t$  tabel  $(2,101)$ . Selain itu, secara skor *pre-test* (148,95) dan *post-test* (165,53) mengalami perbedaan rata-rata yaitu -16,579. Yang memiliki arti bahwa ada perubahan yang signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *reframing* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa MA Al-Qodiry Sentol.

Kefektifan konseling kelompok dengan teknik *reframing* untuk meningkatkan kepercayaan diri tentu membutuhkan tahapan proses pemberian *treatment/* layanan. Prosedur ini terdiri dari arti teknik *reframing*, identifikasi persoalan, menyadari perilaku konseli yang tidak percaya diri, identifikasi persepsi alternatif, memberikan tugas rumah.

Pelaksanaan konseling kelompok dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan. Pertemuan awal, yaitu peneliti menciptakan hubungan baik atau keakraban dengan anggota kelompok serta menjelaskan konseling kelompok, asas-asas dan tujuan. Setelah itu, siswa diminta untuk mengungkapkan permasalahan secara bergantian dan peneliti menggali

---

<sup>1</sup> Boy Soedarmadji dan Sutijono, *Model-model Konseling*, ibid, 74.

permasalahan sehingga siswa menyadari terhadap perilaku yang dialami yaitu tentang percaya diri.

Pertemuan kedua, peneliti melanjutkan kegiatan pada sebelumnya dan menjelaskan teknik *reframing* kepada anggota kelompok. Setelah itu, peneliti mengarahkan anggota untuk memunculkan cara pikir yang positif ketika mengalami masalah secara diskusi dengan peserta lain. Kemudian siswa diberikan kertas untuk menyusun pemikiran negatif serta pemikiran positif.

Kegiatan yang dilakukan pada pertemuan ketika yaitu mempresentasikan apa yang sudah ditulis dan mendiskusikan dengan anggota kelompok bagaimana cara berfikir yang bisa membangun dan meningkatkan mental dan keberanian pada peserta. Lalu, meminta kepada anggota untuk melakukan apa yang diperoleh dalam proses konseling dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian siswa diminta untuk mengutarakan kesan dan pesan dalam proses konseling.

Pertemuan keempat dilakukan untuk tindakan lebih lanjut untuk memastikan apakah yang mereka tulis mengenai persepsi alternatif benar dilakukan dalam kehidupan sehari-hari atau tidak dan berapa kali mereka menerapkan pemikiran positif dalam melatih kepercayaan diri dalam kegiatan pembelajaran.

Hasil yang diperoleh siswa pada kegiatan ini berbeda, hal itu terjadi karena berdasarkan perbedaan tingkat partisipasi peserta saat mendengarkan dan menerima penjelasan yang disampaikan kepada peserta didik, juga antusiasme anggota dalam mengikuti dan melaksanakan konseling kelompok

dengan menggunakan teknik *refrming*. Selain itu, perbedaan skor dan perubahan sikap yang didapatkan, tergantung pada konsistensi individu untuk melakukan dan melaksanakan penerapannya pada kehidupan nyata.