JURNAL

PENERAPAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN STRATEGI *REFRAMING* UNTUK MENGURANGIKECEMASAN BERTANYA SISWA DI DALAM KELAS PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 6 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016-2017

Oleh:

MIA DEWANTI

12.1.01.01.0212

Dibimbing oleh :

1. **Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.**
2. **Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Psi.**

BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN2017

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap	: Mia Dewanti
NPM	: 12.1.01.01.0212
Telepun/HP	: 085735691793
Alamat Surel (Email)	: dewamia25@gmail.com
Judul Artikel	: Penerapan Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Strategi *Reframing* Untuk Mengurangi Kecemasan Bertanya Siswa Di Dalam Kelas Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 6 Kediri Tahun Pelajaran 2016-2017
Fakultas – Program Studi	: FKIP – Bimbingan dan Konseling.
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri.
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. K.H. Ahmad Dahlan No. 76, Kediri, Jawa Timur

Dengan ini menyatakan bahwa:

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiatisme;

b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan ketidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 24 Januari 2017

Mengetahui		Penulis,
Pembimbing I	Pembimbing II	
Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.	Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Psi.	Mia Dewanti
NIDN. 0716046202	NIDN. 0728038306	NPM. 12.1.01.01.0212

PENERAPAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN STRATEGI *REFRAMING* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BERTANYA SISWA DI DALAM KELAS PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 6 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016-2017

Mia Dewanti
12.1.01.01.0212
FKIP – Bimbingan dan Konseling
Dewamia25@gmail.com
Dr. Hj. Sri PancaSetyawati, M.PddanViviRatnawati, S.Pd.,M.Psi.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti pada saat praktik pengalaman lapangan, bahwa siswa mengalami kecemasan pada saat bertanya di dalam kelas. Cara pandang yang negatif terhadap guru maupun teman-teman sekelas sudah melekat kuat dipikiran siswa, sehingga membuat siswa merasa cemas ketika ingin bertanya. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantiatif dengan subyek kelas X SMA Negeri 6 Kediri. Jenis penelitian menggunakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *pre eksperimen design* dengan jenis *one group pre-tet and post-test design.* Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dimana sampel adalah 6 siswa kelas X-7 SMA Negeri 6 Kediri. Proses analisis data menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ yakni 15,511 ≥ 2,571 pada taraf signifikan 5%. Hal ini memiliki arti bahwa terdapat perbedaan kecemasan bertanya siswa antara sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan strategi *reframing*. Layanan konseling kelompok menggunakan strategi *reframing* dapat mengurangi kecemasan bertanya siswa di dalam kelas. Dari penelitianinidiharapkan guru bimbingan dan konseling yaitu 1) supaya dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai salah satu bahan untuk meningkatkan kualitas ilmu bimbingan dan konseling, 2) menggunakan layanan konseling kelompok dengan strategi *reframing* sebagai referensi untuk mengurangi kecemasan bertanya siswa di dalam kelas.

KATA KUNCI: layanan konseling kelompok, *reframing*, cemas bertanya

I. LATAR BELAKANG

Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, termasuk siswa, karena setiap manusia mengalaminya dan bagaimanapun rasa cemas dalam batas wajar merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Kecemasan dapat timbul karena dipicu oleh situasi dan kondisi tertentu yang membuat perasaan tidak nyaman dan bisa terjadi tanpa disadari yang disebabkan oleh sesuatu yang khusus. Situasi belajar yang menekan juga cenderung menimbulkan kecemasan pada diri siswa. Rasa cemas besar pengaruhnya pada tingkah laku siswa. Kecemasan bermula dari rasa takut. Menurut Ariyani (dalam Indah, 2009) takut merupakan emosi yang biasa muncul pada waktu seseorang merasa

entah nyata atau hanya bayangan berhadapan dengan hal yang berbahaya atau ada dalam situasi bahaya. Bagi seorang siswa bertanya di kelas adalah sesuatu yang biasa dilakukan, terutama apabila siswa dituntut oleh guru untuk mengajukan pertanyaan. Tetapi bagi sebagian siswa yang lain, bertanya di kelas dapat membuat cemas. Disisi lain, masih banyak dijumpai siswa yang memiliki kecemasan bertanya di dalam kelas. Rasa cemas saat bertanya di kelas ini ditunjukkan oleh tanda-tanda seperti berkeringat dingin, muka pucat, bicaranya tidak lancar, rasa panik, seringkali mengulang kalimat, gemetar, dan lain-lain. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya dijumpai siswa yang datang ke ruang bimbingan dan konseling dengan keluhan takut dan cemas saat mau bertanya di kelas.

Indah (2009) menyatakan bahwa pencitraan bertanya di kelas yang salah, dan sudah melekat kuat di pikiran siswa dan cara pandang yang negativ inilah yang membuat banyak siswa cemas dalam mengajukan pertanyaan kepada guru saat pelajaran. Padahal masalah seperti ini tentu saja dapat mempengaruhi nilai partisipasi siswa dan menghambat prestasi sekolah siswa. Hal ini tidak bisa dibiarkan terus-menerus karena akan merugikan siswa itu sendiri, orang tua, guru dan sebagainya. Salah satu bantuan yang bisa diberikan adalah dengan layanan konseling kelompok menggunakan strategi *reframing*.

Sesuai dengan pendapat Cormier (dalam Oktaviana, 2010) focus strategi reframing adalah terletak pada alasan yang salah dan keyakinan serta kesimpulan yang tidak logis. *Reframing* (kadang-kadang juga disebut pelebelan ulang) adalah suatu pendekatan yang merubah atau menyusun kembali persepsi klien atau cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah ingin mengetahui: (1) Apakah penerapan layanan konseling kelompok menggunakan strategi *reframing* dapat mengurangi kecemasan bertanya siswa di dalam kelas pada siswa kelas X SMA Negeri 6 (2) Apakah ada perbedaan kecemasan bertanya siswa di dalam kelas pada siswa kelas X SMA Negeri 6 Kediri antara sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan strategi *reframing*.

Winkel dan Hastuti (2006) konseling kelompok sangat bermanfaat sekali bagi siswa karena melalui interaksi dengan anggota-anggota kelompok mereka dapat memenuhi beberapa kebutuhan

psikologis sperti kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan teman-teman sebaya dan diterima oleh mereka, kebutuhan-kebutuhan untuk bertukar pikiran dan berbagi perasaan, kebutuhan untuk menemukan nilai-nilai kehidupan sebagai pegangan dan kebutuhan untuk menjadi lebih independen serta lebih mandiri. Sedangkan menurut Bandler dan Grinder (dalam Nursalim, 2013) menyatakan bahwa *reframing* adalah strategi yang mengubah susunan perseptual individual terhadap suatu kejadian yang akan mengubah makna yang dipahami. Jadi dapat disimpulkan bahwa reframing adalah suatu pendekatan yang mengubah atau menyusun kembali persepsi atau cara pandang konseli terhadap masalah atau tingkah laku dan untuk membantu konseli membentuk atau mengembangkan pikiran lain yang berbeda tentang dirinya. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dan tambahan informasi bagi konselor dalam peningkatan kualitas layanan BK terutama dalam penerapan layanan konseling kelompok menggunakan strategi *reframing* yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku siswa yang mengalami kecemasan bertanya dalam kelas khususnya pada siswa kelas X SMA Negeri 6 Kediri tahun ajaran 2016/2017.

II. METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif. Teknik yang digunakan adalah teknik eksperimental dengan bentuk *Pre Exsperimental Design*, dengan jenis desain *Pre-test and Post-test One Group Design* dengan rancangan satu kelompok subjek. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 6 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017, dengan jumlah seluruh siswa 412 orang. Karena yang diteliti hanyalah siswa yang memiliki kecemasan bertanya di dalam kelas yang memiliki skor tinggi, maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *non probability sampling* (cara pengambilan sampel tidak semua anggota populasi diberi kesempatan untuk dipilih menjadi sampel) dengan jenis *purposive sampling* (pemilihan sekelompok subjek didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang diperkirakan mempunyai sangkut paut erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat yang ada di dalam populasi yang sudah diketahui sebelumnya). Sampel pada penelitian ini adalah 6 siswa dari kelas X-7 dengan kategori memiliki

kecemasan bertanya di dalam kelas paling tinggi.

Analisis data dilakukan melalui analisis *statistic parametric* dengan teknik uji *paired sample t test* menggunakan bantuan program *SPSS versi20.0.Paired sample t test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel (dua kelompok) yang berpasangan atau berhubungan (Raharjo, 2016). *Uji paired sample t test* merupakan bagian dari *statistic parametric*, oleh karena itu data penelitian haruslah berdistribusi normal. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* dengan bantuan SPSS 20.0. Hasil.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilaksanakan terdapat perbedaan nilai siswa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau *(treatment)*. Sebelum diberikan perlakuan, prosentase siswa yang memiliki kecemasan bertanya tinggi sebanyak 17,65 % dari 34 siswa. Terdapat penurunan yang signifikan yaitu 0 % pada kategori tinggi, 100 % pada kategori sedang, dan 0 % pada kategori rendah dari 6 siswa setelah diberikan perlakuan. Dalam pengujian *paired sample t-tes* diketahui t hitung sebesar 15,511 sedangkan nilai t tabel sebesar 2,571. Jika nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel maka Ha diterima.

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	23,833	3,764	1,537	19,883	27,783	15,511	5	,000

Berdasarkan hasil terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan strategi *reframing* sehingga dapat dikatakan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan strategi *reframing* dapat mengurangi kecemasan bertanya siswa di dalam kelas.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka terdapat saran untuk guru Bimbingan dan Konseling yaitu menggunakan layanan konseling kelompok dengan strategi *reframing* sebagai referensi untuk mengurangi kecemasan bertanya siswa di dalam kelas.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Indah, Nursita. 2009. *Penerapan Strategi Reframing dalam Bimbingan dan Konseling untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Kelas Matematika*, 10 (2). (online), tersedia: http://ejournal.unesa.ac.id, diunduh 2 Desember 2015.

Nursalim, Mochamad. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling.* Jakarta: AkademiaPermata.

Oktaviana, Dian. 2010. *Penerapan Strategi Reframing untuk Membantu Siswa Mengurangi Perasaan Cemas Ketika Bertanya di Kelas*, 11 (1). (Online), tersedia :http//ejuornal.unesa.ac.id,diunduh 2 Desember 2015.

Raharjo.2016. *Olah Data Statistik Dengan SPSS.* (online), tersedia : www.SpssIndonesia.com, diunduh 23 Januari 2017.

Winkel, W.S dan Hastuti, Sri. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Media Abadi.