

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK
REFRAMING TERHADAP PENINGKATAN
PERCAYA DIRI ANAK
(Penelitian pada anak SMA Panti Asuhan Ar-Rahman Kota Magelang)**

SKRIPSI



Oleh:

Mohamad Pandu Wanandri

15.0301.0060

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK
REFRAMING TERHADAP PENINGKATAN
PERCAYA DIRI ANAK
(Penelitian pada anak SMA Panti Asuhan Ar-Rahman Kota Magelang)**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK
REFRAMING TERHADAP PENINGKATAN
PERCAYA DIRI ANAK
(Penelitian pada anak SMA Panti Asuhan Ar-Rahman Kota Magelang)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Menyelesaikan Studi
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh:

Mohamad Pandu Wanandri
15.0301.0060

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

PERSETUJUAN

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK
REFRAMING TERHADAP PENINGKATAN
PERCAYA DIRI ANAK
(Penelitian pada Anak SMA Panti Asuhan Ar-Rahman Kota Magelang)**



Diterima dan Disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

Oleh:

Mohamad Pandu Wanandri

15.0301.0060

Magelang, 12 Februari 2020

Dosen Pembimbing II

Hljarah Eko Putro M.Pd
NIK. 128406089

Dosen Pembimbing I

Prof. Dr. Purwati, M.S., Kons
NIP. 19600802 198503 2 003

PENGESAHAN

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK
REFRAMING TERHADAP PENINGKATAN
PERCAYA DIRI ANAK**
(Penelitian pada anak SMA Panti Asuhan Ar-Rahman Kota Magelang)

Oleh:
Mohamad Pandu Wanandri
15.0301.0060

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan studi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

Diterima dan disahkan oleh Penguji:
Hari : Senin
Tanggal : 24 Februari 2020

Tim Penguji Skripsi :

1. Prof. Dr. Purwati, MS., Kons. (Ketua/Anggota)
2. Hijrah Eko Putro, M.Pd. (Sekretaris/Anggota)
3. Drs. Tawil, M.Pd., Kons. (Anggota)
4. Sugiyadi, M.Pd., Kons. (Anggota)



Mengesahkan,

Dekan FKIP

Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons.

NIP. 19580912 198503 1 006

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Mohamad Pandu Wanandri
N.P.M : 15.0301.0060
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Reframing*
Terhadap Peningkatan Percaya Diri Anak

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat merupakan hasil karya sendiri. Apabila ternyata saya dikemudian hari diketahui adanya plagiasi atau penjiplakan terhadap karya orang lain, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan aturan yang berlaku dan bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib Universitas Muhammadiyah Magelang.

Pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 12 Februari 2020
Yang membuat pernyataan,



Mohamad Pandu Wanandri

15.0301.0060

HALAMAN MOTTO

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”

(QS. Ali Imran : 139)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa syukur kepada Allah SWT, Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Orang tua saya, Bapak Edi Awal dan Ibu Sulastri yang sangat saya sayangi, karena semua dukungan dan doa kalianlah yang membuat anakmu bisa menyelesaikan kuliah.
2. Almamaterku, Prodi BK FKIP UMMagelang.

PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK REFRAMING TERHADAP PENINGKATAN PERCAYA DIRI ANAK

(Penelitian pada Anak SMA Panti Asuhan Ar-Rahman Kota Magelang)

Mohamad Pandu Wanandri

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok teknik reframing terhadap peningkatan percaya diri pada anak SMA Panti Asuhan Ar-Rahman Kota Magelang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *pre eksperiment* dengan desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre-test post-test design*. Populasi dalam penelitian ini 18 anak SMA Panti Asuhan Ar-Rahman Kota Magelang. Subjek penelitian dipilih secara *purposive sampling*. Sampel yang digunakan sebanyak 5 anak dengan kriteria percaya diri rendah. Instrumen pengumpulan data menggunakan angket skala percaya diri. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis parametric yaitu uji *Paired sample t-test* dengan bantuan program SPSS 16.00 *for Windows*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa percaya diri pada anak mengalami peningkatan setelah memperoleh layanan konseling kelompok teknik *reframing* dengan rata-rata perubahan 45,3% dan hasil analisis uji *Paired Samples T –test, sig.2 tailed* menunjukkan $= 0,003 < 0,05$, hasil probabilitas menunjukkan kurang dari 0,05 maka hipotesis H_a diterima dan H_0 ditolak. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *reframing* berpengaruh terhadap peningkatan percaya diri pada anak SMA Panti Asuhan Ar-Rahman Kota Magelang.

Kata kunci: Konseling Kelompok, Percaya Diri, Reframing

INFLUENCE OF COUNSELING TECHNIQUE GROUP REFRAMING TO IMPROVE CHILD CONFIDENCE

(Research on SMA children Ar-Rahman orphanage Magelang)

Mohamad Pandu Wanandri

ABSTRAK

The research aims to determine the influence of the group counseling technique for reframing techniques to increase the confidence in the children of the SMA Ar-Rahman Orphanage in Magelang.

This research is a type of pre-experiment research with the research design used is a one group pre-Test post-Test design. The population in this study was 18 children SMA Ar-Rahman orphanage in Magelang City. The subject of research is chosen in purposive sampling. Samples used as many as 5 children with low confidence criteria. Data collection instruments using self-confidence scale poll. The hypothesis test in this study using parametric analysis is the Paired test sample T-Test with the help of the SPSS program 16.00 for Windows.

The results showed that the confidence in the child increased after obtaining the Reframing technique Group Counseling Service with an average change of 45.3% and the results of the test analysis Paired Samples T – Test, sig. 2 tailed showed = 0.003 < 0.05, the probability of showing less than 0.05 then the H_a hypothesis received and H_0 rejected. Based on the results of the research obtained it can be concluded that the reframing technique counseling Service is influential for the improvement of confidence in the child high School orphanage Ar-Rahman City of Magelang.

Keywords: Counseling group, Confidence, Reframing

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kesehatannya yang telah menyertai langkah penulis dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Reframing* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Anak”.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Suliswiyadi, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons selaku Dekan FKIP UMMagelang.
3. Dewi Liana Sari, M.Pd selaku Kaprodi BK FKIP UMMagelang.
4. Dr. Purwati, M.S.,Kons dan Hijrah Eko Putro, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I dan II Skripsi.
5. Drs. H. Budi Asnawi, M. Pd, M.Acc selaku kepala Panti Asuhan yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian skripsi di Panti Asuhan Ar-Rahman Kota Magelang dan batuan dari pengasuh panti asuhan sehingga penulisan skripsi ini berjalan dengan lancar.
6. Dosen dan Staff Tata Usaha FKIP UMMagelang, yang selalu melayani administrasi dengan baik selama menjadi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Magelang.

Masukan dan saran untuk perbaikan penulis ini diterima dengan lapang dada. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENEGAS	ii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
LEMBAR PERNYATAAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRAK</i>	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR GRAFIK.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Percaya Diri.....	8
1. Pengertian Percaya Diri.....	8
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Percaya Diri.....	9
3. Aspek-Aspek Percaya Diri	11
4. Upaya meningkatkan percaya diri	12
B. Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Reframing</i>	13
1. Pengertian Konseling Kelompok.....	13
2. Fungsi Konseling Kelompok.....	14
3. Tujuan Layanan Konseling Kelompok.....	14
4. Tahap-tahap Konseling Kelompok.....	17
5. Keunggulan Konseling Kelompok	21
6. Keterbatasan Konseling Kelompok.....	23
7. Teknik <i>Reframing</i>	24
8. Tujuan <i>Reframing</i>	25
9. Jenis Teknik <i>Reframing</i>	25
10. Langkah-langkah <i>Reframing</i>	26
C. Konseling Kelompok Teknik <i>Reframing</i> untuk meningkatkan percaya diri	28
D. Penelitian Terdahulu yang Relevan	30
E. Kerangka Berfikir.....	32
F. Hipotesis.....	32

BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Rancangan Penelitian	33
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	34
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	35
D. Subjek Penelitian.....	37
E. Seting Penelitian	37
F. Metode Pengumpulan Data.....	37
G. Instrument Penelitian.....	39
H. Validitas dan Reliabilitas.....	40
I. Prosedur Penelitian	44
J. Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil Penelitian	48
1. Pelaksanaa Penelitian	48
2. Analisis Deskriptif Data Penelitian	53
3. Uji Prasyarat	55
4. Uji Hipotesis.....	56
B. Pembahasan.....	58
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	61
A. Simpulan	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	62

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. <i>Pretest-posttest one group design</i> dengan satu macam perlakuan.....	32
2. Penilaian Instrumen.....	37
3. Kisi-kisi Skala Percaya Diri	37
4. Hasil Uji Validitas.....	39
5. Daftar item valid skala percaya diri setelah <i>tryout</i>	40
6. Uji Reabilitas.....	42
7. Kategori Skor <i>PreTest</i> Skala Percaya Diri.....	48
8. Hasil Skor <i>Pretest</i> Sampel Penelitian	48
9. Hasil Skor <i>Posttest</i> Sampel Penelitian	52
10. Statistik Diskriptif Variabel Penelitian	52
11. Data hasil uji normalitas	54
12. Data hasil uji homogenitas	55
13. Uji Beda Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	56
14. Perubahan Skor <i>Pretest Posttest</i>	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berfikir.....	32
2. Rumus Kategori	47

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Ijin Dan Surat Keterangan Pelaksanaan Skripsi	65
2. Instrumen Penelitian : Skala Percay Diri Dan Pedoman Pelaksanaan.....	75
3. Lembar Validasi Instrumen Dan Pedoman Pelaksanaan	141
4. Data Hasil Uji Validasi Dan Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Dengan Spss	150
5. Perhitungan Kategori Skor Tingkat Percaya Diri	164
6. Hasil <i>Pretest</i>	166
7. Uji Prasyarat Dan Uji Hipotesis	169
8. Hasil <i>Post Test</i>	172
9. Laporan pelaksanaan Konseling Kelompok.....	174
10. Hasil Penugasan dan Evaluasi.....	191
11. Dokumentasi Penelitian	267
12. Buku Bimbingan	274

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Rasa percaya diri adalah modal dasar seorang dalam memenuhi berbagai kebutuhannya. Ketika baru dilahirkan, seorang anak sangat tergantung pada orang dewasa dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Selanjutnya, anak berhasil bertahan hidup dan meningkatkan berbagai kemampuan untuk mengurangi ketergantungan pada orang dewasa dalam memenuhi kebutuhannya. Rasa percaya diri yang dimiliki akan membuat anak tumbuh dalam pengalaman dan kemampuan hingga akhirnya menjadi pribadi yang sehat dan mandiri. Percaya diri merupakan suatu keyakinan dalam diri bahwa berbagai tantangan hidup harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. Rasa percaya diri dapat terlihat dari sikap yang ditunjukkan seseorang dalam menghadapi atau melakukan sesuatu yang ada di lingkungannya. Seorang anak dituntut mampu menyesuaikan diri dan membuka diri di lingkungannya, baik di lingkungan keluarga, sekolah ataupun masyarakat. Pada lingkungan sekolah, seorang anak diharapkan berani tampil, mampu berkomunikasi dengan baik serta mengekspresikan keinginan maupun harapan. Bila kepercayaan diri tumbuh semakin kuat, anak akan semakin berani untuk mencoba dan menghadapi keadaan atau masalah baru yang terjadi di lingkungan pergaulannya. Percaya diri akan membuat seseorang merasa

dirinya berharga dan mempunyai kemampuan menjalani kehidupan, mempertimbangkan berbagai pilihan dan membuat keputusan sendiri. Namun, kepercayaan diri tidak dapat diperoleh secara instan melainkan melalui proses yang berlangsung secara kontinu sejak dini. Peran orangtua sangat diperlukan dalam menumbuhkan rasa percaya diri anak. Kehidupan keluarga yang hangat dan hubungan antar keluarga yang erat akan memberikan rasa aman yang dapat memunculkan kepercayaan diri pada anak. Rasa percaya diri dapat terlihat dari bagaimana seseorang mencintai dirinya. Mereka akan peduli tentang diri mereka, karena perilaku dan gaya hidup mereka adalah untuk memelihara diri. Unsur percaya diri ini membuat anak cenderung menghargai kebutuhan jasmani dan rohaninya, sehingga mereka tidak akan menyiksa diri mereka untuk memenuhi kebutuhan ini. Mereka pun akan senang bila diperhatikan orang lain dan menunjukkan keinginan untuk dipuji. Orang yang percaya diri akan memiliki pemahaman diri yang baik. Mereka tidak akan terus menerus merenungi diri sendiri tetapi mereka akan memikirkan perasaan, pikiran dan perilakunya serta selalu ingin tahu bagaimana pendapat orang lain tentang dirinya. Hal ini akan membuat mereka menyadari tentang kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya karena mereka bersifat terbuka untuk menerima saran ataupun kritik dari orang lain. Mereka pun bersedia menerima bantuan karena mereka juga memiliki kelemahan/kekurangan.

Anak yatim ialah anak yang belum baliq yang ditinggal mati oleh salah satu orang tuanya. Anak-anak yatim membutuhkan bimbingan dan kasih sayang orang tua untuk perkembangan kepribadiannya. Namun, mereka tidak mendapatkan hal tersebut, karena ayah atau ibunya sudah meninggal. Maka diperlukan orang lain yang dapat menggantikan peran orang tua untuk menuntun mereka ke jalan yang benar.

Di panti asuhan, peran orang tua digantikan oleh pengasuh. Pengasuh berperan untuk mengurus, memberikan perhatian, dukungan dan kasih sayang. Anak akan dapat berhubungan baik dengan lingkungan apabila pengasuh panti dapat memberikan bimbingan dan kasih sayang yang cukup. Bagi anak di panti asuhan, teman sebaya merupakan pengganti peran keluarga sebagai hal utama dalam bersosialisasi dan beraktifitas dengan lingkungan luar. Kesempatan untuk membina hubungan dengan banyak orang akan berkembang bila pengasuh panti memberikan bimbingan dan kasih sayang dalam proses pembinaan hubungan dengan orang lain, agar anak dapat merasakan bahwa dirinya diakui, diterima dan dihargai di lingkungan masyarakat.

Perhatian, bimbingan, dukungan, dan kasih sayang yang tidak tercurahkan pada satu anak saja, sangat memungkinkan bahwa anak akan merasa kurang mendapatkan perhatian, dukungan dan kasih sayang. Seringkali, anak yang tinggal di panti asuhan menutup diri, merasa rendah diri sehingga menjadi pemalu dalam bergaul karena perhatian dan kasih sayang

yang mereka dapatkan tidak seperti orang tua kandungnya. Hal tersebut dapat mempengaruhi percaya dirinya.

Berkaitan dengan percaya diri, wawancara yang telah dilakukan di Panti Asuhan Ar-Rahman Kota Magelang pada tanggal 8 Agustus 2019 dengan pengasuh Panti Asuhan yaitu ibu Desi Setiyarini, beliau mengatakan ada sebagian anak panti asuhan merasa kurang percaya diri, dan ada juga anak yang tidak mengaku kalau dirinya adalah anak panti asuhan. Ini bisa terjadi karena lingkungan masyarakat terkadang masih memandang sebelah mata pada anak-anak panti asuhan. Hal tersebut jika dibiarkan dapat menimbulkan kecenderungan anak menutup diri, kurang percaya diri yang mengarah pada kurangnya penghargaan terhadap diri.

Bagi anak panti asuhan yang tidak bisa menerima diri sendiri dan tidak mampu menilai dirinya dengan baik akan memiliki harga diri yang rendah sehingga mereka akan menyalahkan diri sendiri dalam setiap permasalahan yang di alami, kerena sebagian besar harga diri berasal dari reaksi terhadap pendapat orang-orang sekitar tentang bagaimana cara orang lain bersikap dan bertindak. Menurut Hambly (Haspari & Pramusti, 2011: 451) kepercayaan diri adalah: “keyakinan diri yang dimiliki individu dalam menangani segala hal atau situasi. Sifat positif individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapi untuk mencapai tujuan merupakan inti makna kepercayaan diri menurut Fatimah (Syafitri, 2014: 294)

Permasalahan tersebut memberikan gambaran pada peneliti untuk memberikan layanan Konseling Kelompok teknik *Reframing* terhadap peningkatan percaya diri anak. Layanan Konseling Kelompok dengan teknik *Reframing* adalah upaya dalam membantu seseorang untuk mengatasi masalahnya dalam suasana kelompok dan teroganisir. Layanan Konseling Kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok. Terdiri dari konselor dan klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya minimal dua orang). Dimana ada pengungkapan dan pemahman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut menurut Fahmi dan Slamet (2016: 71).

Teknik *Reframing* menurut Wiwoho (dalam Nursalim, 2013: 70) adalah pencarian makna baru dari suatu yang sebelumnya dimaknai secara tertentu. *Reframing* kadang-kadang disebut juga pelebelan ulang adalah suatu pendekatan yang merubah atau menyusun kembali persepsi klien atau cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku.

Berdasarkan uraian diatas menunjukkan perlunya kajian secara ilmiah tentang pentingnya Konseling Kelompok teknik *Reframing* untuk meningkatkan percaya diri anak, hal ini menjadi fokus peneliti dan merencanakan penelitian Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Reframing*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian diatas identifikasi masalah adalah kurangnya percaya diri anak Panti Asuhan, berdasarkan wawancara dengan Pengasuh anak di Panti Asuhan Ar-Rahman Kota Magelang memiliki rasa percaya diri yang rendah.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, Batasan masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya percaya diri anak, masalah yang paling banyak dialami, karena jika tidak ditangani akan berakibat pada terganggunya prestasi anak dan hubungan sosial anak.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, maka peneliti merumuskan masalah yang dapat dijadikan kajian penelitian, sebagai berikut “Apakah Konseling Kelompok teknik *Reframing* berpengaruh terhadap peningkatan percaya diri anak Panti Asuhan Ar-Rahman Kota Magelang”.

E. Tujuan Penelitian

Mengetahui pengaruh konseling kelompok teknik *reframing* terhadap peningkatan percaya diri anak Panti Asuhan Ar-Rahman Kota Magelang.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis:

Hasil penelitian ini dapat menambah referensi wawasan dan ilmu pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling, khususnya teknik *Reframing* terhadap peningkatan percaya diri anak.

2. Manfaat Praktis:

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai referensi dalam layanan Bimbingan dan Konseling untuk upaya membantu meningkatkan Percaya Diri anak dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *Reframing*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Percaya Diri

1. Pengertian Percaya Diri

Menurut Hygiene Kepercayaan Diri adalah penilaian yang relative tetap tentang diri sendiri, mengenai kemampuan, bakat, kepemimpinan, inisiatif dan sifat-sifat lain. Serta kondisi-kondisi yang mewarnai perasaan manusia (Iswidharmanjaya & Enterprise. 2014: 20-21).

Percaya diri merupakan sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya (Fatimah. 2010: 149)

Percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya (Setiawan 2014: 14).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas pengertian percaya diri adalah kemampuan baik diri sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, dapat memanfaatkanya secara tepat untuk menyelesaikan tugas serta menanggulangi suatu masalah.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Percaya Diri

a. Faktor Internal (Ghufron, 2011:37)

- 1) Konsep Diri, Terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dari pergaulan dalam suatu kelompok. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya memiliki konsep diri negative, sebaliknya seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan memiliki konsep diri yang positif.
- 2) Harga diri, Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif. Harga diri adalah penilaian terhadap diri sendiri. Tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.
- 3) Kondisi Fisik, Perubahan kondisi fisik juga mempengaruhi pada percaya diri seseorang. Keadaan fisik seperti kegemukan, cacat anggota tubuh atau rusaknya salah satu indera merupakan kekurangan yang jelas terlihat oleh orang lain. Akan menimbulkan perasaan tidak berharga terhadap keadaan fisiknya, karena seseorang akan merasa kekurangan yang ada pada dirinya jika dibandingkan dengan orang lain. Dari hal tersebut seseorang tidak dapat berinteraksi secara positif dan menimbulkan minder yang menjadi tidak percaya diri.

4) Pengalaman Hidup, pengalaman masalah dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Biasanya orang yang mempunyai pengalaman mengecewakan, akan menimbulkan rasa rendah diri pada dirinya. Terlebih jika dasar seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

b. Faktor Eksternal

- 1) Pendidikan, pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pintar, sebaliknya seseorang yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi pribadi yang mandiri dan tidak perlu bergantung pada orang lain. Seseorang tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekatannya.
- 2) Pekerjaan, Bekerja dapat mengembangkan kreatifitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Dengan melakukan pekerjaan, selain mendapat materi, kepuasan dan rasa bangga di dapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.
- 3) Lingkungan dan Pengalaman Hidup, Lingkungan merupakan lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan berinteraksi dengan baik akan memberikan rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi percaya diri bukan hanya karena satu faktor, melainkan terdapat banyak faktor yang saling berkaitan yang berlangsung tidak dalam waktu singkat melainkan terbentuk sejak awal perkembangan manusia.

3. Aspek-Aspek Percaya Diri

Percaya diri dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu yakin akan kemampuan diri sendiri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, rasional, memiliki kemandirian, berani berpendapat, berani mencoba hal baru, dan dapat merasa diterima oleh lingkungan.

Menurut Ghufron (2012), ada beberapa aspek percaya diri, yaitu :

- a. Keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sifat positif individu tentang dirinya bahwa ia mengeti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.
- b. Optimis, yaitu sikap positif anak yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan, dan kemampuannya.
- c. Obyektif, orang yang percaya diri memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

- d. Bertanggung jawab, kesediaan individu untuk menanggung segala sesuatu yang menjadi konsekuensinya.
- e. Rasional, yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.
- f. Berani mencoba hal yang baru tanpa ada rasa takut salah, yaitu mempunyai keberanian untuk mencoba sesuatu hal yang baru.
- g. Merasa dapat diterima oleh lingkungan, individu mempunyai keyakinan bahwa dirinya akan dapat diterima di tengah-tengah lingkungan tempat ia berinteraksi.

4. Upaya meningkatkan percaya diri

Menjadi seorang yang percaya diri itu tidak semudah membalikkan telapak tangan. Khususnya untuk mereka yang malu dan takut ketika melakukan sesuatu, maka rasa gugup pun akan membayangi pikirannya. Melihat mereka yang berbicara dengan cepat dan jelas, itu dikarenakan mereka percaya diri, percaya akan perkataan yang benar selalu siap dan tidak malu mengakui jika dia tidak mengetahui tentang suatu hal. Tips membangun rasa percaya diri, berikut upaya membangun rasa percaya diri:

- a. Mengenali rasa ketidak nyamanan pada diri, maka harus mengenali diri sendiri terlebih dahulu sesuatu yang membuat tidak percaya diri.

- b. Mengenali bakat diri sendiri, temukan sesuatu hal ahli pada diri sendiri dan jagi dibidang itu dan fokus untuk mengembangkannya.
- c. Selalu bersyukur atas apa yang dimiliki, dengan mengakui dan menghargai apa yang dimiliki, melawan perasaan tidak utuh dan tidak puas. Menemukan kedamaian dalam diri akan membangkitkan percaya diri.
- d. Berusaha selalu berpikir positif. Berpikir positif jangan pernah takut menunjukkan kekuatan dan kualitas diri pada orang lain.
- e. Berpakaian rapi. Berpakaian rapi dapat membangun percaya diri.

B. Konseling Kelompok dengan Teknik *Reframing*

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok menurut Supriatna (2013: 107) adalah suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan, penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhan.

Gazda dan Shertzer & Stone (dalam Mungin Eddy Wibowo, 2005) mengemukakan “konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Proses itu mengandung cirri-ciri terapeutik seperti pengukapan pikiran dan perasaan secara leluasa, orientasi pada kenyataan, pembukaan diri mengenai

perasaan-perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian, dan saling mendukung”.

Pauline Harrison (Kusnanto,2014: 7) konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor

Jadi dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah upaya bantuan kepada seseorang dalam suasana kelompok yang terdiri dari 4-8 orang yang bersifat pencegahan dan penyembuhan.

2. Fungsi Konseling Kelompok

Menurut Juntika Nurihsan (Kusnanto,2014: 9) fungsi Konseling kelompok yaitu pencegahan dan penyembuhan

- a. Pencegahan artinya individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar di masyarakat tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain.
- b. Penyembuhan artinya membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberi kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya.

3. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Menurut Winkel (Kusnanto,2014: 10) konseling kelompok mempunyai beberapa tujuan yaitu:

- a. Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman diri itu dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya.
- b. Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.
- c. Para anggota kelompok memperoleh kemampuan pengaturan dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontra antar pribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari diluar kehidupan kelompoknya.
- d. Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan lebih membuat mereka lebih sensitif juga terhadap kebutuhan-kebutuhan dan perasaan-perasaan mereka.
- e. Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- f. Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak, dari pada tinggal diam dan tidak berbuat apa-apa.

- g. Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna dan kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima orang lain.
- h. Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain, dengan demikian dia tidak merasa terisolir, atau seolah-olah hanya dialah yang mengalami ini dan itu.
- i. Bagi anggota kelompok belajar komunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka dan saling menghargai dan menaruh perhatian. Pengalaman bahwa komunikasi demikian dimungkinkan akan membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang-orang yang dekat dikemudian hari.

Tujuan yang akan dicapai dalam konseling kelompok menurut Wibowo (2005: 282) yaitu pengembangan pribadi, pembahasan, dan pemecahan masalah yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, supaya dapat terhindar dari masalah serta dapat terselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok lain.

Sukardi (2008: 68) tujuan dari konseling kelompok adalah melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan teman sebayanya, serta dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok, mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.

4. Tahap-tahap Konseling Kelompok

Tahapan-tahap Konseling Kelompok (Wibowo, 2005:85-103) adalah sebagai berikut :

a. Tahap Permulaan

Dalam tahap ini konselor perlu mempersiapkan terbentuknya kelompok disini konselor perlu melakukan langkah-langkah sebagai berikut

1) Perkenalan

Pertama kali yang dilakukan konselor adalah memperkenalkan dirinya dan memperkenalkan setiap anggota kelompok (ini dilakukan jika anggota kelompok belum saling mengenal) jika anggota sudah saling mengenal yang dilakukan adalah meningkatkan kualitas hubungan antar anggota kelompok sehingga akan terjadi sikap saling percaya, saling menghargai, saling menghormati, saling mengerti, dan adanya kebersamaan di dalam kelompok.

2) Pelibatan Diri

Konselor menjelaskan pengertian dan tujuan yang ingin dicapai melalui kegiatan konseling kelompok dan menjelaskan cara-cara yang akan dilalui dalam mencapai tujuan itu. Tugas konselor adalah menumbuhkan kebersamaan, perasaan sekelompok, suasana bebas, terbuka, saling percaya, saling

menerima, saling membantu diantara para anggota; apabila pada awal sebagian besar anggota kelompok tidak bekehendak untuk mengambil peran dan tanggung jawab dalam keterlibatan kelompok maka tugas konselor ialah membalikan keadaan itu.

3) Agenda

Setelah anggota kelompok saling mengenal dan telah melibatkan diri atau memasukan diri kedalam kehidupan kelompok, maka konselor membuka kesempatan bagi mereka untuk merencanakan agenda. Agenda adalah tujuan yang akan dicapai, yaitu sesuai dengan ketidakpuasan atau masalah yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Ada 2 agenda yaitu agenda jangka panjang adalah tujuan yang dicapai setelah kelompok selesai dan agenda jangka pendek yaitu tujuan yang dicapai pada setiap sesi/pertemuan.

4) Norma Kelompok

Ketika agenda telah ditentukan perlu dikemukakan norma kelompok, pertama yang paling penting adalah kerahasiaan, konselor harus menekankan kepada semua anggota pentingnya aspek kerahasiaan, segala sesuatu yang disampaikan dalam konseling kelompok dilarang dbicarakan diluar kelompok atau orang lain. Serta diingatkan tentang kehadiran atau absensi,

diharapkan semua anggota akan hadir setiap pertemuan, dan jika tidak hadir harus memberitahu.

5) Penggalian ide dan Perasaan

Sebelum pertemuan pertama berakhir perlu digali ide – ide maupun perasaan–perasaan yang muncul sebelum dilanjutkan langkah berikutnya. Pertemuan awal ini akan memprediksi komitmen anggota terhadap kelompok.

b. Tahap Transisi

Tahap transisi adalah masa setelah proses pembentukan dan sebelum masa bekerja (kegiatan). Tahap ini merupakan proses dua bagian yang ditandai dengan ekspresi sejumlah emosi dan interaksi anggota. Tugas konselor adalah membantu para anggota kelompok untuk mengenali dan mengatasi halangan, kegelisaan, keengganan, sikap mempertahankan diri, dan tidak sabaran yang timbul pada saat ini menurut Glading (Wibowo, 2005: 90).

c. Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan atau tahap pertengahan yang merupakan inti dari kegiatan konseling kelompok. Dari semua tahap, 40% hingga 60% waktu total untuk kelompok digunakan dalam tahap bekerja. Tahap ini adalah tahap yang sebenarnya dalam konseling kelompok, yaitu para anggota memusatkan perhatian terhadap tujuan yang akan dicapai, mempelajari materi-materi baru, mendiskusikan berbagai

topik, menyelesaikan tugas, dan mempraktikkan perilaku-perilaku baru. Kelangsungan kegiatan konseling kelompok ini amat tergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Penekanan dalam tahap ini adalah produktivitas dan benar-benar mengarahkan kepada pencapaian tujuan. Kelompok berusaha menghasilkan sesuatu yang berguna bagi para anggota kelompok. Tahap ini disimpulkan berhasil bila semua solusi yang mungkin telah dipertimbangkan dan diuji menurut konsekuensinya dapat diwujudkan.

d. Tahap Pengakhiran

Kegiatan konseling kelompok tidak mungkin berlangsung terus menerus tanpa henti, setelah kegiatan kelompok memuncak pada tahap kegiatan, kegiatan kelompok ini kemudian menurun dan akhirnya kegiatan kelompok akan mengakhiri kegiatan pada saat yang dianggap tepat. Secara umum dapat dikatakan pengakhiran kegiatan konseling kelompok tepat dilakukan pada saat-saat tujuan individual dan tujuan kelompok telah dicapai dan perilaku baru telah dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari di luar kelompok. Namun bisa juga konseling kelompok di akhiri dalam kondisi lain . pemberhentian terjadi pada dua tingkatan dalam kelompok, yaitu pada akhir masing-masing sesi, dan pada akhir dari keseluruhan sesi kelompok. Ketika kelompok memasuki tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan

tentang apakah para anggota kelompok mampu menerapkan hal-hal yang telah mereka pelajari dalam suasana kelompok pada kehidupan nyata mereka sehari-hari. Peran konselor disini ialah member penguatan terhadap hasil yang dicapai anggota kelompok, konseling kelompok hendaknya memberi kesan yang positif bagi anggota kelompok sehingga jangan sampai anggota kelompok mempunyai gejala-gejala sehingga perlunya kesempatan bagi masing-masing anggota mengemukakan gejala yang sesungguhnya mereka rasakan selama konseling kelompok berlangsung.

5. Keunggulan Konseling Kelompok

Menurut Natawijaya (Kusnanto,2014: 28-32).

a. Menghemat waktu dan energi.

Dilihat dari jumlah konseli yang dapat dilayani konseling kelompok memungkinkan konselor untuk bisa melayani lebih banyak konseli daripada konseling individual, dalam waktu konselor bisa melayani sejumlah konseli sekaligus, sehingga efisiensi dalam segi tenaga dan waktu.

b. Menyediakan sumber belajar dan masukan yang kaya bagi konseli.

Setiap orang memiliki variasi pandangan dan informasi sehingga terlibatnya sejumlah orang dalam konseling kelompok memungkinkan para konseli mendapat sumber belajar dan masukan yang kaya.

- c. Pengalaman Komunalitas dalam konseling kelompok dapat meringankan beban penderitaan dan menentramkan konseli.
Adanya interaksi antar peserta dalam konseling kelompok memungkinkan para konseli menjadi saling mengetahui dan memahami permasalahan, perasaan, dan pengalaman mereka satu sama lain. Mereka tahu bahwa orang lain juga memiliki pikiran, perasaan dan permasalahan yang serupa sehingga konseli tidak merasa sendiri.
- d. Memenuhi kebutuhan akan rasa memiliki
Para anggota kelompok akan saling mengidentifikasi satu sama lain sehingga mereka merasa sebagai bagian dari keseluruhan kelompok.
- e. Bisa menjadi sarana melatih dan mengembangkan keterampilan dan perilaku sosial dalam suasana yang mendekati kondisi kehidupan nyata.
- f. Menyediakan kesempatan untuk belajar dari pengalaman orang lain.
Dalam konseling kelompok konseli memiliki kesempatan mendengar dan memperhatikan permasalahan satu sama lain dan cara pengambilan keputusan untuk mengatasinya, sehingga bisa belajar dari pengalaman orang lain.
- g. Memberikan motivasi yang lebih kuat kepada konseli untuk berperilaku konsisten sesuai dengan rencana tindakannya.

Keterlibatan dalam konseling kelompok mendorong konseli untuk bertanggung jawab terhadap perilaku dan komitmen yang dibuat bersama kelompok.

- h. Bisa menjadi sarana eksplorasi.

Penguatan kelompok membuat konseli terdorong untuk melakukan eksplorasi terhadap kebutuhan dan masalah perkembangan serta penyesuaian diri masing-masing.

6. Keterbatasan Konseling Kelompok

Menurut Pietrofesa et al (Kusnanto,2014: 32-22) keterbatasan Konseling Kelompok adalah :

- a. Tidak cocok digunakan untuk menangani masalah-masalah perilaku tertentu seperti agresi yang ekstrim, konflik kakak-adik, atau orang tua-anak yang intensif.
- b. Ambiguitas inheren yang melekat dalam proses konseling kelompok menyebabkan beberapa konselor terlalu mengendalikan kelompok.
- c. Isu-isu dan masalah-masalah yang dimunculkan dalam kelompok kadang-kadang mengganggu nilai-nilai personal atau membahayakan hubungan siswa atau konselor dengan pihak lain seperti dengan orang tua atau dengan administrator.
- d. Unsur konfidensialitas yang sangat esensial bagi kelompok yang efektif sulit untuk dicapai dalam konseling kelompok.

- e. Modeling perilaku yang tidak diinginkan sulit untuk dieliminasi.
- f. Meningkatnya ketegangan, kecemasan, dan keterlibatan yang terjadi dapat menimbulkan akibat yang tak diinginkan.
- g. Kombinasi yang tepat dari anggota kelompok adalah penting, namun sulit untuk dicapai.
- h. Beberapa kelompok menerima perhatian individual yang tidak memadai.
- i. Adanya kesulitan untuk menjadwalkan konseling kelompok dalam adegan sekolah.
- j. Hakikat konseling kelompok yang tidak spesifik sering sulit untuk menjustifikasi orang tua, guru, dan administrator yang skeptik.
- k. Konselor kelompok harus terlatih dengan baik dan sangat terampil.

7. Teknik *Reframing*

Menurut Foggart (2009: 342) *Reframing* merupakan salah satu pendekatan dari Kognitif Behavior yang bertujuan mereorganisir konten emosi yang dipikirkannya dan mengarahkan atau membingkai kembali kearah pikiran yang rasional, sehingga dapat mengerti berbagai sudut pandang dalam konsep diri atau konsep kognitif dalam berbagai situasi.

Menurut Bandler dan Grinder (1982 : 114) *Reframing* adalah strategi merubah susunan perspektual individual terhadap suatu kejadian yang akan mengubah makna yang dipahami.

Berdasarkan pendapat para ahli dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian *Reframing* adalah 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.

8. Tujuan *Reframing*

Reframing adalah membingkai ulang sebuah kejadian dengan merubah sudut pandang, tanpa menguah kejadiannya itu sendiri (Daurie, 2010). Tujuan dari *reframing* membantu individu mengambil sudut pandang yang lain secara positif dari suatu peristiwa yang salah secara nilai (Zulfadli, 2011).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa Teknik *Reframing* bertujuan untuk mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan rasional atau pernyataan diri positif.

9. Jenis Teknik *Reframing*

Ada dua jenis bentuk teknik *Reframing* dalam (Siti Fatimah, 2016: 46) yaitu:

a. *Context Reframing*

Context Reframing adalah pemaknaan kembali pengalaman yang sama dalam konteks berdeda, sehingga menghasilkan pemaknaan yang sama sekali berbeda dengan pemaknaan sebelumnya.

Context Reframing menekankan pada proses yang memberikan sebagai sesuatu yang dapat diterima atau diinginkan dalam satu situasi lain. Konteks ini akan ketahuan kalau kita menjabarkan apa, siapa, dan bagaimana perisnya suatu kejadian. Konteks tertentu akan menentukan suatu tindakan itu boleh atau tidak boleh, baik buruk, pantas dan tidak pantas. *Context Reframing* didasarkan pada asumsi bahwa semua perilaku berguna, namun tidak pada semua konteks dan kondisi.

b. *Content Reframing*

Content Reframing adalah pemaknaan kembali pada isi pengalaman yang sama sehingga menghasilkan pemaknaan yang berbeda dengan pemaknaan selanjutnya.

Content Reframing menekankan pada proses untuk member istilah baru perilaku tertentu yang kemudian diikuti dengan perubahan makna. Melalui *Reframing* ini, seseorang yang mendapatkan musibah tragis, maka mampu memaknai apa yang terjadi secara proses sehingga tetap merasa bahagia.

10. Langkah-langkah *Reframing*

a. Rasional

Sebelum menggunakan teknik ini, terlebih dahulu dicari rasionalisasinya atau alasan mengapa menggunakan teknik ini,

misalnya melihat banyaknya pikiran-pikiran irasional yang dimiliki konseli hingga ia mengalami depresi. Pikiran konseli yang selalu melihat segala sesuatunya negative dan tidak menyeluruh ini dapat menjadikan rasionalisasi mengapa terapi menggunakan teknik ini. Pertimbangan latar belakang juga dapat dijadikan rasional menggunakan teknik ini, efektif dan tidaknya.

b. Identifikasi

Jika pilihan terapi untuk menggunakan teknik ini sudah matang, maka langkah selanjutnya adalah mengidentifikasi pikiran-pikiran dan *frame* berfikir irasional konseli.

c. Menentukan Suatu Penjabaran dari system persepsi

Langkah ini adalah langkah yang menguji ketrampilan konselor dalam menentukan proses konseling. Hal ini didasarkan bahwa teknik ini di fokuskan pada aspek kognitif, sehingga perlu adanya penjabaran secara operasional agar mudah di pahami dan dimengerti oleh kedua belah pihak.

d. Mengidentifikasi persepsi alternatif

Langkah ini sudah mulai mencari alternative-alternatif persepsi lain/*frame-frame* lain yang terkait bagaimana memandang masalah yang dihadapi konseli. Konselor bersama konseli mencari persepsi-prespsi yang terluapkan atau tidak disadari klien.

e. Modifikasi

Konselor mulai memodifikasi atau mempengaruhi pikiran-pikiran klien dengan persepsi-presepsi baru yang telah mereka temukan.

f. Homework assignment dan Follow up

Konselor member tugas-tugas rumah atau pekerjaan atas dasar persepsi-presepsi atau sudut pandang yang ditemukan tadi, dimana klien harus atau diupayakan semaksimal mungkin agar konseli bersedia untuk melakukan atas kesadaran dan persetujuan klien itu sendiri. Dengan menyadari esensi tugas tersebut klien akan memiliki tujuan yang jelas mengapa ia harus melakukan atau mengerjakan tugas-tugas rumah tersebut. Sedangkan follow up adalah tindak lanjut yang diberikan oleh konselor menyikapi pemberian homework reframing.

C. Konseling Kelompok Teknik *Reframing* untuk meningkatkan percaya diri

Konseling kelompok adalah layanan yang membantu konseli dengan dinamika kelompok sebagai upaya pemecahan masalah. Sifat Konseling kelompok yaitu pencegahan dan penyembuhan sehingga layanan ini sangat cocok untuk upaya pemecahan suatu masalah atau hambatan yang terjadi dalam individu melalui dinamika kelompok. Sedangkan teknik *Reframing* adalah teknik untuk merubah pikiran yang tadinya irasional menjadi rasional

dengan mengubah makna dari pikiran tersebut menjadi pikiran yang positif. Percaya diri adalah sifat individu yang berkaitan pada mental yang membuat individu tersebut dapat berani mengambil keputusan dan menyelesaikan tugasnya. Jika individu memiliki rasa percaya diri yang kurang maka individu tersebut sulit untuk mengambil keputusan dan tugasnya tidak akan selesai.

Dalam penelitian ini konseling kelompok dengan teknik Reframing bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri individu. Teknik Reframing mempunyai enam tahap dalam meningkatkan percaya diri anak. Yang pertama rasional, sebelum menggunakan teknik ini dicari dulu rasionalisasinya, misal melihat banyaknya pikiran-pikiran irasional yang dimiliki konseli. Kedua identifikasi persepsi, merupakan tahap untuk mengidentifikasi persepsi atau pikiran-pikiran yang muncul menimbulkan kecemasan. Ketiga menentukan suatu penjabaran dari system persepsi, menjabarkan pikiran-pikiran irasional konseli yang membuatnya cemas atau tertekan.

Keempat identifikasi persepsi alternatif, pada tahap ini konselor dapat membantu konseli mengubah fokus perhatiannya dengan menyeleksi pikiran-pikiran lain dari masalah yang dihadapi. Yang kelima modifikasi, konselor mulai mempengaruhi pikiran-pikiran klien dengan pikiran-pikiran baru yang telah mereka temukan. Yang terakhir homework assignment dan follow up, konselor member tugas-tugas rumah atau pekerjaan atas dasar persepsi-persepsi yang ditemukan, sedangkan follow up tindak lanjut yang diberikan konselor menyikapi pemberian homework reframing.

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penulis akan memaparkan beberapa hasil penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yang judul “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Reframing* untuk Meningkatkan Percaya Diri Anak”.

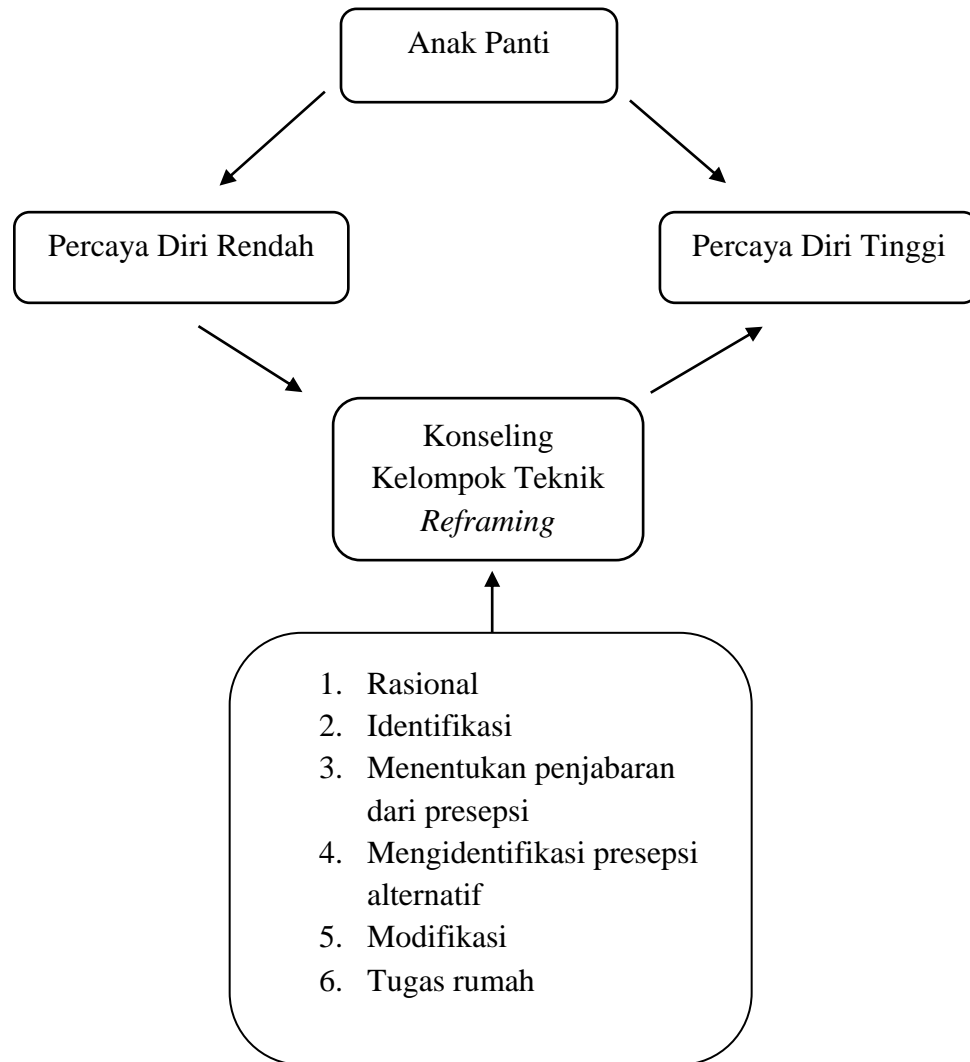
1. Penelitian yang dilakukan oleh Munik Yuni Artika (2017) dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik Kelas X IPS di SMA Negeri Bandar Lampung”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah konseling kelompok berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 9 Bandar Lampung. Jenis penelitian yang digunakan adalah Quasi Eksperimen dengan desain penelitian *Nonequivalent Control Group Design*. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas X IPS SMA Negeri 9 Bandar Lampung yang memiliki kepercayaan diri rendah sejumlah 20 peserta didik. Sampel dilakukan melalui penyebaran angket. Kesimpulan dari penelitian ini diketahui terdapat peningkatan kepercayaan diri peserta didik, jadi konseling kelompok berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik kelas X IPS SMA Negeri 9 Bandar Lampung.
2. Hasil penelitian kedua adalah penelitian yang dilakukan oleh Desi Ana Fatayati yang berjudul “Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Tunanetra Di MAN 2 Salaman (2017) tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan tahap-tahap

konseling kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa tunanetra di MAN 2 Salaman. Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif, subyek penelitian ini adalah coordinator dan guru Bimbingan dan Konseling, 5 orang siswa tunanetra kelas X. pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara, dokumentasi dan observasi. Hasil dari penelitian ini adalah tahap-tahap konseling kelompok yang dilakukan di MAN 2 Salaman, menunjukkan bahwa terdapat beberapa tahap yaitu tahap awal kelompok, tahap penelitian, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.

3. Penelitian yang ketiga yang dilakukan oleh Nyoman Oka dkk (2014) yang berjudul “Penerapan Konseling Gestalt dengan Teknik *Reframing* untuk Meningkatkan Kesadaran Diri dalam Belajar Siswa Kelas VIII Asatu SMP Negeri 4 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014”. Berbeda dengan refrensi dan pembanding penelitian sebelumnya, penelitian ini lebih ditekankan dalam teknik yang digunakan, yaitu *Reframing*. Teknik reframing adalah salah satu teknik yang digunakan dalam memecahkan berbagai masalah dalam dunia konseling. Akan tetapi, dalam penelitian sebelumnya teknik ini digunakan dalam hal meningkatkan kesadaran diri siswa SMP.

E. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir penelitian digambarkan sebagai berikut:



Gambar .1
Kerangka berfikir

F. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah Konseling Kelompok dengan teknik *Reframing* berpengaruh dalam meningkatkan percaya diri anak.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Metode penelitian adalah cara ilmiah yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan tujuan tertentu (Sugiyono, 2010:2). Pembahasan dalam bab ini meliputi identifikasi variable penelitian, definisi operasional variable penelitian, subjek penelitian, seting penelitian, metode pengumpulan data, instrument penelitian, validitas dan reabilitas, prosedur penelitian dan metode analisis data.

Rancangan penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimen. Jenis penelitian *Pre Eksperimen*, desain yang digunakan *one group pretest-posttest design* dengan konseling kelompok untuk meningkatkan percaya diri anak Panti Asuhan Ar-Rahman. *Pre test post test one group design* adalah desain yang dilakukan dua kali penilaian yaitu sebelum *Treatment (O1) Pre Test* dan sesudah *Treatment (O2) Post Test*, adapun pola sebagai berikut :

Tabel.1
***Pretest-posttest one group design* dengan satu macam perlakuan**

O1	X	O2
<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>

Keterangan :

- O1 : (*pretest*) pengukuran tentang percaya diri sebelum diberi perlakuan konseling kelompok
- X : (*treatment*) konseling kelompok teknik reframing
- O2 : (*posttest*) pengukuran tentang percaya diri setelah diberi perlakuan konseling kelompok

Rancangan penelitian *pre test – post test one group design* meliputi tiga langkah, yaitu: (1) pelaksanaan *pretest* untuk mengukur variabel terikat. (2) pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan sebanyak 8 pertemuan. dan (3) pelaksanaan *posttest* untuk mengukur hasil terhadap variabel terikat. Dengan demikian dampak perlakuan ditentukan dengan cara membandingkan skor hasil *pretest* dan *posttest*. (4) Membandingkan dan menganalisis hasil *pretest* dan *posttest* dengan tujuan untuk mengetahui hasil dari perlakuan yang diberikan.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Meningkatkan percaya diri adalah variable terikat. Variabel yang dipengaruhi atau variabel yang menjadi akibat dari variabel bebas.
2. Konseling kelompok Teknik *Reframing* adalah variabel bebas, variabel yang mempengaruhi atau menjadi stimulus terhadap variabel terikat.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Percaya diri adalah kondisi mental dan psikologis seseorang yang member keyakinan kuat yang menjadi modal utama dalam mewujudkan potensi yang dimiliki, sebuah kepribadian yang yakin terhadap kemampuan diri sendiri, sikap positif individu baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Percaya diri juga dapat dibangun dan ditingkatkan, dalam membangun percaya diri membutuhkan cinta, rasa aman dan dukungan dalam kehidupan. Percaya diri mempunyai aspek –aspek sebagai berikut : (1) Keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sifat positif individu tentang dirinya bahwa ia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya (2) Optimis, yaitu sikap positif anak yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan, dan kemampuannya. (3) Obyektif, orang yang percaya diri memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri. (4) Bertanggung jawab, kesediaan individu untuk menanggung segala sesuatu yang menjadi konsekuensinya. (5) Rasional, yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan. (6) Berani mencoba hal yang baru tanpa ada rasa takut salah, yaitu mempunyai keberanian untuk mencoba sesuatu hal yang baru. (7) Merasa

dapat diterima oleh lingkungan, individu mempunyai keyakinan bahwa dirinya akan dapat diterima di tengah-tengah lingkungan tempat ia berinteraksi.

2. *Konseling Kelompok Teknik Reframing* merupakan layanan konseling yang berfokus pada kurangnya rasa percaya diri anak, lalu diberi *treatment* melalui dinamika konseling kelompok agar rasa percaya diri anak tersebut meningkat. Dalam teknik Reframing ada beberapa tahap, yaitu : (1) Rasional, sebelum menggunakan teknik ini dicari dulu rasionalisasinya, misal melihat banyaknya pikiran-pikiran irasional yang dimiliki konseli. (2) Identifikasi presepsi, merupakan tahap untuk mengidentifikasi presepsi atau pikiran-pikiran yang muncul menimbulkan kecemasan. (3) Menentukan suatu penjabaran dari system presepsi, menjabarkan pikiran-pikiran irasional konseli yang membuatnya cemas atau tertekan. (4) Identifikasi presepsi alternatif, pada tahap ini konselor dapat membantu konseli mengubah fokus perhatiannya dengan menyeleksi pikiran-pikiran lain dari masalah yang dihadapi. (5) Modifikasi, konselor mulai mempengaruhi pikiran-pikiran klien dengan pikiran-pikiran baru yang telah mereka temukan. (6) Homework assignment dan follow up, konselor memberi tugas-tugas rumah atau pekerjaan atas dasar presepsi-presepsi yang ditemukan, sedangkan follow up tindak lanjut yang diberikan konselor menyikapi pemberian homework reframing.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi dari penelitian ini adalah anak SMA Panti Asuhan Arrahman Kota Magelang berjumlah 18 anak.

2. Sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah anak Panti Asuhan Arrahman sebanyak 5 anak yang memiliki rasa percaya dirinya rendah. Diambil dari hasil *pretest* yang menunjukkan tingkat percaya diri rendah.

3. Teknik Sampling

Dalam menentukan sampel kelompok, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sampel yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini adalah anak yang memiliki percaya diri rendah.

E. Seting Penelitian

Penelitian dilakukan di Panti Asuhan Ar-Rahman yang beralamat di Jl. Salak 1 No. 22 Kramat Selatan, Kota Magelang 56115

F. Metode Pengumpulan Data

Instrument penelitian digunakan untuk mengukur variabel yang diteliti, yang akan menghasilkan data kuantitatif akurat, maka setiap instrument harus memiliki skala. Instrument penelitian ini menggunakan skala Likert dengan model empat pilihan (skala empat) yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), KS (Kurang Sesuai), dan TS (Tidak Sesuai)

Tabel.2
Penilai Instrumen

Pilihan Jawaban	Item Positif	Item Negatif
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
KS (Kurang Sesuai)	2	3
TS (Tidak Sesuai)	1	4

Skala dibuat dengan mengembangkan variabel percaya diri menjadi sub variabel yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis obyektif, bertanggung jawab, rasional, berani mencoba hal baru, dan merasa dapat di terima oleh lingkungan. Sub variabel yang akan dikaji dan dikembangkan menjadi indikator untuk dibuat menjadi sebuah item pertanyaan atau pernyataan yang akan menggambarkan perilaku seseorang. Pernyataan/pertanyaan tersebut memiliki jumlah masing-masing bernilai positif dan negatif. Sebelum digunakan untuk melakukan *pretest* dan *posttest* terlebih dahulu harus diuji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan *tryout*.

Peneliti ini selain menggunakan instrument skalajuga menggunakan metode *interview* (wawancara). Bentuk wawancara yang digunakan penulis adalah wawancara terstruktur dan berdasarkan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis untuk pengumpulan datanya

G. Instrument Penelitian

Kisi – kisi skala psikologi yang digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

Tabel.3
Kisi-kisi Skala Prokrastinasi Akademik Siswa

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			+	-	
Percaya Diri	Keyakinan akan kemampuan diri	1. Yakin dengan kemampuan yang dimiliki	2, 60	29, 31	4
		2. Memiliki sikap positif tentang dirinya	4, 58, 59	27, 33	5
		3. Berani bertanya dan menyatakan pendapat	6, 56	25, 35	4
	Optimis	1. Memiliki sikap positif dalam segala hal tentang diri	8, 54	23, 37	4
		2. Memiliki sikap positif tentang harapan	10, 52	21, 39	4
		3. Memiliki sikap positif tentang kemampuannya	12, 50	19, 41	4
	Obyektif	1. Memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya	14, 48	17	3
		2. Dapat menerima secara terbuka pendapat orang lain	16, 46	15, 43	4
	Bertanggung jawab	1. Bersedia menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya	18, 44	13, 45	4
2. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan		20, 42	11, 47	4	
Rasional	1. Menganalisa sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat di terima oleh akal	22, 40	9, 49	4	

	2. Dapat menganalisa sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang sesuai kenyataan	24,38	7,51	4
Berani mencoba hal baru	1. Berani mencoba sesuatu hal yang baru	26,36	5,53	4
Merasa dapat diterima oleh lingkungan	1. Yakin bahwa dirinya akan dapat diterima di lingkungan	28,34	3,55	4
	2. Mampu bersosialisasi dengan baik di lingkungan	30,32	1,57	4
Jumlah		30	30	60

H. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Data analisis butir pertanyaan/ Pernyataan menggunakan bantuan program SPSS 16.00 *For Windows*. Jumlah item pertanyaan/ pernyataan skala psikologi adalah 60 dengan jumlah *sample tryout* adalah 53. Dengan kriteria valid adalah $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5%.

Dari hasil analisis didapatkan hasil item pertanyaan/ pernyataan valid berjumlah 48 dan item gugur/tidak valid berjumlah 12, berikut adalah data analisis dalam bentuk tabel:

Tabel.4
Hasil Uji Validasi Instrumen

No Item	r_{hitung}	$r_{tabel\ 5\%}$	Hasil	No Item	r_{hitung}	$r_{tabel\ 5\%}$	Hasil
Item_1	0.184	0.279	Gugur	Item_31	0.321	0.279	Valid
Item_2	0.323	0.279	Valid	Item_32	0.308	0.279	Valid

No Item	r_{hitung}	$r_{tabel\ 5\%}$	Hasil	No Item	r_{hitung}	$r_{tabel\ 5\%}$	Hasil
Item_3	0.344	0.279	Valid	Item_33	0.508	0.279	Valid
Item_4	0.441	0.279	Valid	Item_34	0.500	0.279	Valid
Item_5	0.393	0.279	Valid	Item_35	0.563	0.279	Valid
Item_6	0.358	0.279	Valid	Item_36	0.583	0.279	Valid
Item_7	0.290	0.279	Valid	Item_37	0.426	0.279	Valid
Item_8	0.187	0.279	Gugur	Item_38	0.312	0.279	Valid
Item_9	0.311	0.279	Valid	Item_39	0.337	0.279	Valid
Item_10	0.296	0.279	Valid	Item_40	0.395	0.279	Valid
Item_11	0.129	0.279	Gugur	Item_41	0.311	0.279	Valid
Item_12	0.289	0.279	Valid	Item_42	0.323	0.279	Valid
Item_13	0.467	0.279	Valid	Item_43	0.023	0.279	Gugur
Item_14	0.301	0.279	Valid	Item_44	0.282	0.279	Valid
Item_15	0.421	0.279	Valid	Item_45	0.339	0.279	Valid
Item_16	0.445	0.279	Valid	Item_46	0.176	0.279	Gugur
Item_17	0.385	0.279	Valid	Item_47	0.394	0.279	Valid
Item_18	0.342	0.279	Valid	Item_48	0.161	0.279	Gugur
Item_19	0.276	0.279	Valid	Item_49	0.153	0.279	Gugur
Item_20	0.267	0.279	Gugur	Item_50	0.525	0.279	Valid
Item_21	0.533	0.279	Valid	Item_51	0.162	0.279	Gugur
Item_22	0.013	0.279	Gugur	Item_52	0.502	0.279	Valid
Item_23	0.380	0.279	Valid	Item_53	0.364	0.279	Valid
Item_24	0.431	0.279	Valid	Item_54	0.540	0.279	Valid
Item_25	0.160	0.279	Gugur	Item_55	0.074	0.279	Gugur
Item_26	0.592	0.279	Valid	Item_56	0.643	0.279	Valid
Item_27	0.356	0.279	Valid	Item_57	0.303	0.279	Valid
Item_28	0.438	0.279	Valid	Item_58	0.363	0.279	Valid
Item_29	0.556	0.279	Valid	Item_59	0.458	0.279	Valid
Item_30	0.381	0.279	Valid	Item_60	0.606	0.279	Valid

Berdasarkan hasil analisis tersebut pertanyaan/pernyataan yang gugur oleh peneliti tidak digunakan dalam skala psikologi untuk mengukur percaya diri. Berikut ini adalah kisi-kisi skala psikologi yang sudah melalui uji validitas:

Tabel.5
Daftar item valid skala psikologi setelah *tryout*

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			+	-	
Percaya Diri	Keyakinan akan kemampuan diri	1. Yakin dengan kemampuan yang dimiliki	1, 48	23, 25	4
		2. Memiliki sikap positif tentang dirinya	3, 46, 47	21, 27	5
		3. Berani bertanya dan menyatakan pendapat	5, 44	29	3
	Optimis	1. Memiliki sikap positif dalam segala hal tentang diri	43	18, 31	3
		2. Memiliki sikap positif tentang harapan	8, 41	17, 33	4
		3. Memiliki sikap positif tentang kemampuannya	9, 40	16, 35	4
	Obyektif	1. Memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya	11	14	2
		2. Dapat menerima secara terbuka pendapat orang lain	13	12	2
	Bertanggung jawab	1. Bersedia menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya	15, 37	10, 38	4
		2. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan	36	39	2
	Rasional	1. Menganalisa sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat di terima oleh akal	34	7	2
		2. Dapat menganalisa sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang sesuai kenyataan	19, 32	6	3

Berani mencoba hal baru	1. Berani mencoba sesuatu hal yang baru	20, 30	4, 42	4
Merasa dapat diterima oleh lingkungan	1. Yakin bahwa dirinya akan dapat diterima di lingkungan	22, 28	2	3
	2. Mampu bersosialisasi dengan baik di lingkungan	24, 26	45	3
Jumlah		26	22	48

2. Uji Reliabilitas

Instrumen penelitian diuji reliabilitas dengan menggunakan *software* SPSS 16.0 dengan ketentuan analisis *output* bahwa harga *alpha cronbach*. Instrumen dikatakan reliabel jika nilai *alpha* lebih besar dari 0,600. Hasil analisis instrumen skala percaya diri menggunakan SPSS 16.0 adalah 0,893 lebih besar dari 0,600 sehingga item dalam skala percaya diri dinyatakan reliabel dan bisa digunakan. Berikut adalah tabel hasil analisis reliabelitas menggunakan SPSS:

Tabel.6

Hasil Uji Reliabilitas

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.893	48

I. Prosedur Penelitian

Agar penelitian berjalan dengan lancar dan baik peneliti membuat prosedur penelitian, berikut adalah prosedur dalam melakukan penelitian:

1. Menentukan populasi

Peneliti melakukan berbagai macam pertimbangan, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian di Panti Asuhan Ar-Rahman Kota Magelang.

2. Menentukan permasalahan

Dalam menentukan permasalahan, peneliti melakukan wawancara tidak terstruktur dengan pengasuh Panti Asuhan Arrahman Kota Magelang yaitu Desi Setiyarini. Sehingga dapat diangkatnya permasalahan Percaya Diri oleh peneliti.

3. Menentukan sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 5 anak di Panti Asuhan Arrahman Kota Magelang. Pemilihan sampel berdasarkan hasil *pretest* dengan kategori anak yang memiliki tingkat percaya diri rendah.

4. Pengajuan Judul dan Proposal Skripsi

Peneliti mengajukan judul penelitian bersama dengan proposal skripsi pada bulan September 2019.

5. Pengajuan Kerjasama

Peneliti mengajukan surat izin penelitian kepada pihak Panti Asuhan Ar-Rahman untuk kegiatan penelitian selama 4 Bulan yaitu dari tanggal 10 Oktober 2019 – 15 Maret 2020.

6. Penyusunan Instrument

Peneliti menyusun instrument skala psikologi percaya diri sebagai alat ukur untuk mengetahui tingkat percaya diri.

7. Validasi Instrument

Peneliti mengajukan instrument yang sudah dibuat kepada validator Astiwi Kurniati, M. Psi. dan Dewi Lianasari, M. Pd. Sebelum diujikan ke lapangan.

8. Uji Instrument

Pelaksanaan uji coba instrument dimaksud untuk mengetahui validitas dan reabilitas dari instrument. Uji instrument dilaksanakan pada tanggal 1, 4 dan 7 Januari 2019 di Panti Asuhan Muhammadiyah Bandongan Magelang, Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Temanggung dan Panti Asuhan Fatimah Az – Zahrah Borobudur Magelang. Jumlah sampel dalam uji coba instrument adalah 53 anak dengan jumlah item instrument 60

a. Uji Validitas

Instrument dikatakan valid jika r hitung lebih besar dari 0,05.

Diketahui bahwa r tabel untuk 53 anak dengan taraf signifikan 5%

adalah 0,279, berdasarkan hasil analisis menggunakan SPSS 16.0 item yang valid berjumlah 48 item dan 12 item gugur.

b. Uji Reliabilitas

Instrument dikatakan reliabel bila rhitung lebih besar dari 0,600. Hasil analisis menggunakan SPSS 16.0 nilai alpha instrument adalah 0,893 lebih besar dari 0,600 sehingga instrument dinyatakan reliabel.

9. Melakukan *Pretest*

Peneliti melakukan *pretest* di Panti Asuhan Ar – Rahman Kota Magelang dan mengambil 5 anak dengan kriteria percaya diri rendah sesuai dengan hasil *pretest* untuk melakukan kegiatan konseling kelompok.

10. Perlakuan

- a. Peneliti bertugas sebagai pemimpin kelompok melakukan kontrak kepada kelompok bahwa konseling kelompok dilaksanakan sebanyak 8 kali pertemuan dengan kesepakatan terkait konseling yang dibahas dalam pertemuan pertama.
- b. Peneliti melakukan 8 kali pertemuan dengan menggunakan konseling kelompok teknik *Reframing* yang di bantu dengan panduan konseling kelompok yang dibuat oleh peneliti.

11. Melakukan *Posttest*

Peneliti mengukur perkembangan anak dengan melakukan *posttest* kepada kelompok yang sudah di beri perlakuan.

12. Mengeola hasil *Posttest*

Data hasil *posttest* selanjutnya dianalisis menggunakan bantuan SPSS 16.0 untuk menguji pengaruh konseling kelompok teknik *Reframing* untuk meningkatkan percaya diri anak dan membandingkan pengaruhnya dengan hasil *pretest* sebelum perlakuan.

13. Membuat Kesimpulan

Peneliti menarik kesimpulan untuk menjawab hipotesis yang ada sesuai dengan hasil analisis data *posttest* dan *pretest*.

J. Teknik Analisis Data

Analisis data yaitu cara mengolah data yang sudah diperoleh dari hasil penelitian untuk menuju ke arah kesimpulan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pemberian layanan konseling kelompok teknik *reframing* berpengaruh terhadap peningkatan percaya diri anak. Pengaruh tersebut diketahui melalui perbedaan hasil analisis skor skala percaya diri sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok.

Pengujian *statistic* dilakukan dengan menggunakan *SPSS 16.00*, teknik analisis data yang digunakan dalam menganalisis data penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan *Paired Sample T-test* yang digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan *treatment*.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa anak SMA Panti Asuhan Ar-Rahman Kota Magelang mempunyai permasalahan percaya diri. Konseling kelompok teknik *Reframing* berpengaruh terhadap peningkatan percaya diri anak, hal ini dibuktikan dengan peningkatan yang signifikan skor *post test* dibandingkan *pre test*. Dampak positif dari penelitian ini di antara lain anak mulai membiasakan yakin dengan kemampuan sendiri, memandang suatu permasalahan sesuai dengan kebenarannya, bertanggung jawab dalam melakukan suatu hal, berani mencoba hal baru atau pengalaman baru dan tidak merasa iri walaupun mereka anak panti asuhan.

B. Saran

1. Bagi pengasuh panti asuhan, penelitian ini bisa dijadikan menjadi referensi untuk meningkatkan percaya diri anak melalui konseling kelompok teknik *reframing*.
2. Bagi peneliti, dalam perencanaan perlakuan atau *treatment* perlu dimatangkan dengan baik, jangan mengambil waktu pas sehabis pulang sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah , Ma'ruf. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif (Untuk : Ekonomi Manajemen Komunikasi, dan Ilmu Sosial lainnya)*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Bandler, R & Grinder, J. 1982. *Reframing* Utah: Real People Press
- Cornier, W. H dan Cornier, L.S (1985). *Interviewing Strategis For Helpers*. Monterey: California, Publishing Company
- Desi Ana Fatayati. 2017. *Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Tunanetra di MAN 2 Salaman*. Skripsi, Yogyakarta: Univrsitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
- Fatimah, Enung. 2010. *Psikologi Perkembangan (Psikologi Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia
- Ghufron, M Nur dan Rini Rismawati. 2012. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Iswidharmanjaya, Derry dan Enterprise, Jubilee. 2014. *Suatu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia
- Komalasari, G. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Kurnia, Albert. 2009. *Belajar Mudah SPSS untuk Pemula*. Yogyakarta: MediaKom.
- Kusnanto, M. E. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung: ALFABET CV.
- Munik Yuni Artika. 2017. *Pengaruh Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik Kelas X IPS Di SMA Negeri 9*

- Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018*. Skripsi, Lampung: Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung
- Noor , Juliansyah. 2011. *Metodologi Penelitian : Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana
- Nuralim, Mochammad (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademi Permata
- Nyoman Oka, dkk. 2014. *Penerapan Konseling Gestalt dengan Teknik Reframing untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Dalam Belajar Siswa Kelas VIII A 1 SMP Negeri 4 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014*. Skripsi, Singaraja: Universitas Singaraja
- Rahardjo, Susilo; dan Gudnanto. 2011. *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Kudus: Nora Media Enterprise
- Santoso, Singgih. 2009. *Panduan Lengkap Menguasai Statistik dengan SPSS 17*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Setiawan, Pngky. 2014. *Siapa Takut Tampil Percaya Diri?*. Yogyakarta: Parasmu.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Supriatna, Mamat. 2013. *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi Orientasi Dasar Pengembangan Profesi Konselor*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Wibowo, Mungin Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang : UNNES Press

Wibowo, Mungin Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UPT UNNES Press

Zulfadli, Muhammad. 2001. *Reframing Hanya Perlu Bertindak Wajar*. Online. <http://lifestyle.kompasiana.com/catatan/2011/06/16/reframing-hanya-perlu-bertindak-wajar/>