

KEEFEKTIFAN STRATEGI *REFRAMING* UNTUK MEMBANTU SISWA MENGURANGI RASA TAKUT TERHADAP GURU BIMBINGAN KONSELING

Rizky Rahmatika

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
rahmatikarizky@yahoo.com

Drs. Hadi Warsito, M.Si, Kons.

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
itokhw@yahoo.co.id

Drs. Eko Darminto, M.Si.

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
prodi_psikologi.unesa@gmail.com

Dra. Retno Lukitaningsih, Kons.

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
prodi_bkunesa@yahoo.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah menguji keefektifan strategi *reframing* sebagai metode konseling untuk mengurangi rasa takut siswa terhadap guru bimbingan konseling. Penelitian ini menggunakan *Quasi Experimental Design* dengan menggunakan desain (*Nonequivalent Control Group Design*). Subyek dari penelitian ini berjumlah dua belas orang siswa SMP Negeri 20 Surabaya yang dipilih dengan *Purposive Random Technique* yang didiagnosa memiliki skor yang tinggi angket rasa takut siswa pada guru bimbingan konseling. Dengan *Random Assigment* enam siswa dipilih sebagai kelompok eksperimen dan enam siswa dipilih sebagai kelompok kontrol. Data diperoleh dari angket rasa takut dan dianalisis dengan Uji Jumlah Jenjang Wilcoxon (*Wilcoxon Rank Sum Test*). Hasil analisis menunjukkan bahwa skor kelompok eksperimen menurun secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Ini berarti strategi *reframing* efektif menurunkan rasa takut siswa terhadap konselor.

Abstract

The purpose of this research was to test the effectiveness of reframing strategy as a technique counseling to reduce student's fearness to school counselor. This research using Quasi Experiment (Non Equivalent Control Group Design). Subjects of this research amount twelve student's SMP Negeri 20 Surabaya was selected by Purposive Random Technique was diagnostic have a high scores on fearness to counselor questionnaire. By Random Assigment six student's assign as an experiment group and six student's assign as a control group. The data were collected by fearness questionnaire and analyzed statically by Wilcoxon Rank Sum Test. The result of this research is experiment group scores have decreased significantly compared with control group. This means that strategy reframing effective to reduce student's fearness to school counselor.

Keywords: : reframing strategy, students' fearnes

PENDAHULUAN

Dewasa ini para pelajar diharapkan lebih berhasil dalam bidang akademik dan non-akademik di sekolah. Hal ini ditujukan untuk memperoleh generasi penerus bangsa yang benar-benar mempunyai prestasi yang baik di segala bidang. Tentu saja hal ini juga menjadi tugas guru pembimbing sekolah untuk membimbing dan mengarahkan para pelajar atau siswa-siswi agar bisa mencapai keberhasilan yang mereka inginkan. Hal ini dapat dilakukan dengan membantu membimbing siswa-siswi asuhnya agar lebih bersemangat dalam belajar di sekolah maupun di rumah. Bimbingan yang diberikan tidak hanya dalam bidang belajar, tetapi juga dalam bidang pribadi dan lainnya.

Menurut Kurikulum 1994 (dalam Nursalim 2002: 1) yang disebut guru pembimbing di sekolah adalah guru bimbingan konseling (BK). Dan yang dimaksud dengan bimbingan adalah “bantuan yang diberikan kepada siswa dalam rangka upaya menemukan pribadi, mengenal lingkungan, dan merencanakan masa depan.” Bimbingan dalam rangka menemukan pribadi dimaksudkan agar siswa-siswi mengenal kekuatan dan kelemahan dirinya sendiri. Sehingga siswa-siswi dapat berkembang optimal sesuai tugas perkembangannya.

Namun kenyataannya, keberadaan guru BK justru ditakuti oleh siswa di sekolah. Seperti yang disampaikan oleh Prayitno (2004: 122) bahwa peranan konselor disekolah adalah sebagai polisi sekolah yang harus menjaga dan mempertahankan tata tertib, disiplin, dan keamanan sekolah. Anggapan ini mengatakan “barangsiapa di antara siswa-siswi melanggar peraturan dan disiplin sekolah harus berurusan dengan konselor”. Tidak jarang pula konselor sekolah disertai tugas mengusut perkelahian ataupun pencurian. Konselor ditugaskan mencari siswa yang bersalah dan diberi wewenang untuk mengambil tindakan bagi siswa-siswi yang bersalah itu. Konselor didorong untuk mencari bukti-bukti atau berusaha agar siswa mengaku bahwa ia telah berbuat sesuatu yang tidak pada tempatnya atau kurang wajar, atau merugikan. Akhirnya sosok guru BK yang seharusnya memiliki kedekatan personal dengan para siswa agar lebih mudah dalam membimbing, justru menjadi sosok yang ditakuti serta jauh dengan siswa.

Hal ini hampir sama dengan fenomena-fenomena yang terjadi di beberapa daerah di

Indonesia. Ada guru BK yang memukul siswanya karena tidak memakai atribut sekolah lengkap saat upacara Hari Pahlawan. Di tempat lain ada pula guru BK yang dilaporkan oleh orang tua wali murid karena keterlaluannya memprogramkan pembinaan kedisiplinan seperti pihak militer pada siswa yang mayoritasnya wanita. Di Sumatra Selatan, dilaporkan bahwa seorang guru menganiaya muridnya sampai masuk rumah sakit karena ketahuan merokok di sekolah. Bahkan di Brebes seorang guru BK diduga mencabuli siswinya hingga hamil. Kejadian-kejadian ini telah mencoreng citra guru BK di Indonesia.

Begitu juga hasil observasi awal peneliti di SMPN 20 Surabaya, yang beralamat di Dukuh Kapasan I, Sambu Kerep, dengan guru BK. Diketahui bahwa 79% siswa takut berurusan dengan guru BK karena guru BK yang suka memanggil orang tua wali murid ke sekolah saat ada masalah yang berkaitan dengan anak mereka. Para siswa takut kepada guru BK karena siswa tidak bisa leluasa menceritakan masalahnya kepada guru BK. Tiap kali siswa ingin *sharing*, siswa cenderung takut guru BK akan menceritakan masalahnya kepada orang tuanya dan siswa tersebut akan kena marah oleh orang tuanya di rumah. Sehingga di mata para siswa, guru BK hanya menangani masalah siswa yang berorientasi negatif dan siswa yang dipanggil oleh guru BK itu dicap sebagai siswa nakal. Cara pandang inilah yang salah tentang guru BK. Padahal dalam pelaksanaannya, guru BK di SMPN 20 Surabaya sudah melakukan tugas sesuai dengan kewajibannya. Mereka memanggil orang tua siswa karena siswa dianggap sudah melakukan pelanggaran yang sama lebih dari sekali. Ketika peringatan yang diberikan tidak membuat mereka merubah perilakunya, maka guru BK memanggil orang tua siswa ke sekolah untuk mengetahui kondisi siswa di rumah. Hal inilah yang membuat siswa berpikir kalau guru BK hanya menghukum siswa-siswa yang bermasalah. Hal ini dapat menyebabkan terhambatnya kelancaran pelaksanaan kegiatan BK.

Pada hakikatnya usia remaja adalah usia saat anak sekolah banyak mengalami gejolak. Dalam masa ini, remaja merupakan sosok yang tidak bisa dikatakan anak-anak dan belum bisa dikatakan dewasa. Artinya remaja sudah mulai harus belajar bertanggung jawab atas segala apa yang dilakukan dan tidak bergantung pada orang lain. Namun dalam setiap tindakannya, remaja masih memerlukan bimbingan dan tuntunan dari orang yang lebih tua, misalnya orang tua, guru, atau orang yang dianggap lebih dewasa yang dapat membimbingnya agar tidak terjerumus pada hal-

hal yang berdampak negatif pada dirinya. Oleh karena itu, peran guru BK sebagai pembimbing sangat penting dalam membimbing siswa usia remaja agar siswa dapat melaksanakan tugas-tugas perkembangannya dengan baik dan dapat tumbuh serta berkembang menjadi pribadi yang baik pula.

Sedangkan rasa takut itu sendiri menurut Hauck dalam Soelasmono (2011: 36) bahwa rasa takut itu semata-mata karena cara kita berpikir mengenai peristiwa-peristiwa yang kita saksikan atau yang kita alami dan bergantung pada cara kita menanggapi. Dalam hal ini, rasa takut yang dialami siswa adalah terhadap guru BK. Tanda-tanda seseorang mengalami rasa takut pada guru BK adalah saat dipanggil tidak langsung menghadap guru BK, mencari-cari alasan keluar kelas saat dipanggil guru BK, menghindar saat guru BK menghampiri, menunduk saat berpapasan di jalan. Apabila gejala-gejala ini berlangsung terus-menerus, maka hal ini akan menghambat siswa dalam penerimaan bimbingan dari guru BK. Dari ciri-ciri yang dialami oleh siswa tersebut, rasa takut itu dapat diatasi dengan strategi konseling. Strategi konseling adalah rencana tindakan yang dirancang untuk memenuhi tujuan-tujuan tertentu dari masing-masing konseli menurut Hackey dan Cormier (dalam Nursalim, 2005: 13). Strategi yang dimaksud adalah strategi *reframing*.

Menurut Watzlawick, "*reframing (sometimes also called relabeling) is an approach that modifies or structures a client's perceptions or views of a problem or a behavior.*" (dalam Cormier, 1985: 417)

Reframing (kadang-kadang disebut juga pelebelan ulang) adalah suatu pendekatan yang merubah atau menyusun kembali persepsi konseli atau cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku).

Sedangkan menurut Menurut Watzlawick, Weakland and Fisch (1974) describe the 'gentle art of reframing' thus:

To reframe, then, means to change the conceptual and/or emotional setting or viewpoint in relation to which a situation is experienced and to place it in another frame which fits the 'facts' of the same concrete situation equally well or even better, and thereby changing its entire meaning.

reframing dimaksudkan untuk mengubah konsepsi dan/ atau pengaturan emosi atau sudut pandang dalam hubungannya terhadap situasi yang sudah pernah dialami dan meletakkannya di bingkai lain yang sesuai dengan 'fakta-fakta' dari situasi konkrit yang sama baik atau lebih baik, dan

dengan demikian merubah artinya secara keseluruhan.

Cormier, (1985: 418), konselor melakukan strategi *reframing* setiap kali mereka diminta atau mendorong konseli untuk melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda. Strategi *reframing* membantu konseli dengan menyediakan alternatif-alternatif dalam memandang suatu masalah tingkah laku. Dengan demikian strategi *reframing* dapat digunakan untuk membantu siswa mengurangi rasa takut pada guru BK. Untuk meyakinkan pernyataan tersebut, bahwa strategi *reframing* dapat digunakan untuk membantu siswa yang mengalami rasa takut pada guru BK, maka perlu dilakukan penelitian.

METODE

Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen. Jenis rancangan yang digunakan adalah *Non-Equivalen Control Group Design*. Dengan format sebagai berikut:

	<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
E	O ₁	X	O ₂
K	O ₃		O ₄

Keterangan :

- E : kelompok eksperimen
- O₁ : pre test (eksperimen)
- K : kelompok kontrol
- O₂ : post test (eksperimen)
- X : treatment
- O₃ : pre test (kontrol)
- O₄ : post test (kontrol)

Subyek penelitian ini berjumlah 12 orang siswa yang memiliki skor rasa takut terhadap guru BK yang tergolong tinggi. Selanjutnya subjek dibagi dua dengan jumlah yang sama besar dengan teknik *random assignment*. Enam orang dijadikan kelompok eksperimen sedangkan enam orang lain dijadikan kelompok kontrol.

Data penelitian dikumpulkan dengan pengukuran awal berupa inventori. Inventori dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan pada definisi konseptual sesuai dengan aspek-aspek yang diukur dan aturan penyusunan inventori yang telah baku. Inventori yang digunakan adalah inventori terstruktur dengan empat pilihan jawaban yang harus dipilih salah satu oleh responden. Pilihan jawaban berupa skala satu sampai empat.

Sebelum digunakan, inventori diuji coba terlebih dulu pada sejumlah besar siswa diluar

subyek penelitian yang berjumlah 74 siswa untuk mengetahui butir-butir item yang valid. Setelah inventori disebarkan, inventori kemudian ditarik kembali untuk dihitung koefisien validitas dan reliabilitasnya. Dari 62 butir item inventori rasa takut siswa terhadap guru BK diperoleh 52 butir item yang dinyatakan valid. Lima puluh dua item yang valid inilah yang akan digunakan dalam penelitian karena dianggap sudah mewakili aspek-aspek yang diukur. Kemudian dilanjutkan menghitung koefisien reliabilitas dengan menggunakan teknik belah dua *Spearman Brown* dan diperoleh koefisien reliabilitas inventori ini adalah 0,924.

Perlakuan pada kelompok eksperimen menggunakan strategi *reframing* dilakukan setelah 15 hari dari pengukuran awal. Eksperimen perlakuan dilakukan dalam tujuh tahapan. Sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan perlakuan metode konvensional. Setelah perlakuan, siswa diberikan inventori yang sama untuk dihitung kembali beda masing-masing kelompok dan dianalisis menggunakan statistik nonparametrik karena jumlah subjek yang digunakan relatif kecil kurang dari 30 orang. Uji statistik yang digunakan menggunakan uji Jumlah Jenjang (*Wilcoxon Rank Sum Test*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pelaksanaan penelitian ini, dilaksanakan dalam tujuh tahapan dalam kurun waktu ± 2 bulan. Pada setiap tahapan dilakukan selama 1 minggu sekali dengan jumlah pertemuan 1 sampai 2 kali seminggu, tetapi pada tahapan ini bisa juga dilakukan hingga beberapa kali pertemuan karena dibutuhkan proses latihan berulang-ulang. Setiap pertemuan dilakukan saat jam sekolah yaitu jam pelajaran BK dengan durasi sekitar 45-60 menit. Dalam tahap eksperimen yaitu strategi *reframing*, semua konseli dapat mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir dan tidak ada yang keluar atau *drop out* selama proses konseling berjalan. Proses pelaksanaan konseling juga dilakukan sesuai dengan tahapan-tahapan yang ada dalam strategi *reframing*. Langkah-langkah dalam eksperimen strategi *reframing* dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Rasional: menjelaskan tujuan konseling dan memberitahukan konseli gambaran singkat prosedur yang akan dilakukan,
- 2) Identifikasi persepsi dan perasaan konseli dalam situasi masalah: membantu konseli mendeskripsikan pikiran-pikiran dalam situasi masalah yang menyebabkan rasa takut itu muncul,

- 3) Menguraikan peran dan fitur-fitur persepsi terpilih: konselor meminta konseli untuk memerankan kembali situasi saat konseli merasa takut,
- 4) Identifikasi persepsi alternatif: konselor mengintruksikan konseli untuk mengidentifikasi gambaran lain yang lebih positif dari situasi takut,
- 5) Modifikasi dari persepsi dalam situasi masalah: konseli mempraktekkan persepsi baru yang lebih positif dengan teknik *imajeri* atau *role play*. Pada langkah ini dibutuhkan pengulangan beberapa kali,
- 6) Pekerjaan rumah dan penyelesaian: konselor mendorong konseli untuk berlatih memodifikasi persepsi baru yang lebih positif dalam situasi masalah sebenarnya.

Setelah proses eksperimen selesai, data yang telah terkumpul sebelum proses eksperimen dan sesudah proses eksperimen akan dihitung dan dianalisis secara statistik menggunakan uji Jumlah Jenjang (*Wilcoxon Rank Sum Test*). Hasil analisis data dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel Uji Jumlah Jenjang Wilcoxon

Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
No	Selisih skor pre-test dan post-test (Yi-Xi)	Jenjang	No	Selisih skor pre-test dan post-test (Yi-Xi)	Jenjang
1.	-41	-12	1.	20	-4
2.	-30	-8,5	2.	10	-3
3.	-26	-10	3.	9	-2
4.	-28	-7	4.	24	-6
5.	-40	-11	5.	30	-8,5
6.	-21	-5	6.	4	-1
Jumlah		R ₁ = -53,5	Jumlah		R ₂ = -24,5

Berdasarkan tabel diatas diperoleh jumlah jenjang yang lebih kecil adalah R = R₁ = -53,5. Untuk n₁ = n₂ = 6 dari tabel nilai R diperoleh R_{0,05} = 0. Dan oleh karena R = -53,5 < R_{0,05} = 0, maka diputuskan bahwa H₀ ditolak dan H_a diterima. Ini berarti ada penurunan yang signifikan pada skor rasa takut siswa kepada guru BK antara kelompok siswa yang diberikan perlakuan dengan strategi *reframing* dibandingkan dengan kelompok siswa yang tidak diberikan perlakuan dengan strategi *reframing*.

Berdasarkan hasil pengukuran akhir diperoleh data dan analisis individu, antara lain:

1) Subyek 1

Subyek 1 memiliki skor pre test sebesar 139, sedangkan skor post-test sebesar 98. Hal tersebut menunjukkan bahwa Subyek 1 mengalami penurunan skor sebesar 41. Subyek 1 adalah siswa yang berprestasi di kelasnya, dia cenderung pendiam dan seorang siswa yang baik. Tetapi ketidaktahuannya tentang fungsi BK di sekolah inilah yang membuat rasa takut itu muncul ketika ia dipanggil oleh guru BK. Sebelum perlakuan, Subyek 1 tidak jarang merasa deg-degan, berkeringat dingin saat dia dipanggil guru BK. Tetapi setelah mendapat perlakuan konseling dengan strategi *reframing*, Subyek 1 jadi lebih berani, tidak segan untuk banyak bertanya tentang fungsi BK di sekolah. Karena kurang tahunya informasi mengenai fungsi BK itulah yang membuatnya takut jika ia dipanggil oleh guru BK. Sehingga setelah perlakuan, dapat disimpulkan bahwa rasa takut Subyek 1 mengalami penurunan setelah dilakukan konseling dengan strategi *reframing*.

2) Subyek 2

Subyek 2 memiliki skor pre test sebesar 149, sedangkan skor post-test sebesar 119. Hal tersebut menunjukkan bahwa Subyek 2 mengalami penurunan skor sebesar 30. Sebelum perlakuan, Subyek 2 merasakan badannya terasa kaku, dan gagap bicara saat dia dipanggil oleh guru BK. Tetapi setelah mendapat perlakuan konseling dengan strategi *reframing*, Subyek 2 lebih lancar dalam berbicara. Sehingga setelah perlakuan, dapat disimpulkan bahwa rasa takut Subyek 2 mengalami penurunan setelah dilakukan konseling dengan strategi *reframing*.

3) Subyek 3

Subyek 3 memiliki skor pre test sebesar 136, sedangkan skor post-test sebesar 100. Hal tersebut menunjukkan bahwa Subyek 3 mengalami penurunan skor sebesar 36. Sebelum perlakuan, ketika Subyek 3 dipanggil oleh guru BK, dia merasakan jantung yang berdetak lebih kencang, dan perasaan tegang. Tetapi setelah mendapat perlakuan konseling dengan strategi *reframing*, Subyek 3 sudah bisa rileks, tenang, dan tidak deg-degan lagi. Sehingga setelah perlakuan, dapat disimpulkan bahwa rasa takut Subyek 3 mengalami penurunan setelah dilakukan konseling dengan strategi *reframing*.

4) Subyek 4

Subyek 4 memiliki skor pre test sebesar 150, sedangkan skor post-test sebesar 122. Hal tersebut menunjukkan bahwa Subyek 4 mengalami

penurunan skor sebesar 28. Sebelum perlakuan, ketika Subyek 4 dipanggil oleh guru BK, dia merasakan jantung yang berdetak lebih kencang, deg-degan, serta mulut dan tenggorokan yang terasa kering. Tetapi setelah mendapat perlakuan konseling dengan strategi *reframing*, subjek Seroja sudah bisa mengendalikan perasaannya, detak jantungnya berjalan dengan normal dan tidak deg-degan lagi. Dan pada saat berbicara, terasa lancar seperti biasa. Sehingga setelah perlakuan, dapat disimpulkan bahwa rasa takut Subyek 4 mengalami penurunan setelah dilakukan konseling dengan strategi *reframing*.

5) Subyek 5

Subyek 5 memiliki skor pre test sebesar 141, sedangkan skor post-test sebesar 101. Hal tersebut menunjukkan bahwa Subyek 5 mengalami penurunan skor sebesar 40. Sebelum perlakuan, ketika Subyek 5 dipanggil oleh guru BK, dia merasakan jantung yang berdetak lebih kencang, dan deg-degan. Tetapi setelah mendapat perlakuan konseling dengan strategi *reframing*, Subyek 5 sudah bisa mengendalikan perasaannya, detak jantungnya berjalan dengan normal dan tidak deg-degan lagi. Sehingga setelah perlakuan, dapat disimpulkan bahwa rasa takut Subyek 5 mengalami penurunan setelah dilakukan konseling dengan strategi *reframing*.

6) Subyek 6

Subyek 6 memiliki skor pre test sebesar 139, sedangkan skor post-test sebesar 118. Hal tersebut menunjukkan bahwa Subyek 6 mengalami penurunan skor sebesar 21. Sebelum perlakuan, ketika Subyek 6 dipanggil oleh guru BK dia merasakan sakit perut yang tiba-tiba. Tetapi setelah mendapat perlakuan konseling dengan strategi *reframing*, sakit perut yang dialami Subyek 6 tidak sering muncul lagi sehingga setelah perlakuan, dapat disimpulkan bahwa rasa takut Subyek 6 mengalami penurunan setelah dilakukan konseling dengan strategi *reframing*.

Hipotesis tersebut dapat diterima seperti halnya hasil penelitian terdahulu yang menggunakan strategi *reframing* yaitu penelitian yang dilakukan oleh oleh Nursita Indah Pratiwi (2005) tentang strategi *reframing* dapat mengatasi kecemasan menghadapi kelas matematika pada siswa kelas IX Akuntansi SMK PGRI 7 Surabaya. Penelitian selanjutnya yang sejenis yaitu penelitian yang dilakukan oleh Dian Oktaviani (2005) yaitu strategi *reframing* dapat mengurangi perasaan cemas ketika bertanya pada siswa kelas VII.1 MTs Nurul Abror Kraksaan Probolinggo. Penelitian yang terakhir yang telah dilakukan Ci'ut Nurfitriya (2006) menyatakan bahwa strategi *reframing* dapat mengatasi kecemasan berbicara di

depan kelas pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Rengel Tuban.

Dari berbagai penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik simpulan bahwa strategi *reframing* efektif dapat digunakan untuk membantu konseli mengurangi rasa takut yang muncul karena kerangka pikir atau sudut pandang dalam melihat suatu masalah atau tingkah laku yang salah. Maka dilakukan *treatment* yang sesuai dengan pendapat Weakland, dan Cormier. Dan penelitian ini juga didukung oleh Pratiwi, Oktaviani, dan Nurfitri.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian dalam skripsi ini berjudul Keefektifan Strategi *Reframing* untuk Membantu Siswa Mengatasi Rasa Takut Kepada Guru Bimbingan Konseling. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah strategi *reframing* efektif untuk siswa yang mengalami rasa takut terhadap guru BK. Sedangkan tujuan khusus yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menguji perbedaan yang signifikan pada skor rasa takut siswa terhadap guru BK antara kelompok siswa yang diberikan perlakuan strategi *reframing* dengan kelompok siswa yang diberikan perlakuan dengan metode konvensional.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa skor rasa takut siswa terhadap guru BK mengalami penurunan baik yang diberikan perlakuan menggunakan strategi *reframing* maupun yang diberikan metode konvensional. Hasil tersebut dapat diketahui dengan adanya penurunan skor rasa takut siswa pada kelompok eksperimen mengalami penurunan yang lebih signifikan dibandingkan skor rasa takut siswa kepada guru BK pada kelompok kontrol.

Hasil tersebut juga diketahui melalui uji teknik analisis data menggunakan *statistic non parametric* dengan Uji Jumlah Jenjang Wilcoxon (*Wilcoxon Rank Sum Test*). Berdasarkan hasil analisis diperoleh R_{hitung} sebesar -53,5. Sedangkan nilai signifikansi 5% dengan $n_1 = n_2 = 6$, diperoleh $R_{tabel} = 0$. Sehingga dapat diketahui bahwa R_{hitung} lebih kecil dari R_{tabel} ($-53,5 < 0$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil analisis menunjukkan bahwa skor rasa takut siswa pada kelompok eksperimen secara signifikan lebih menurun dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang berbunyi ada perbedaan skor yang signifikan pada rasa takut siswa terhadap guru BK antara kelompok siswa yang diberikan perlakuan strategi *reframing* dengan kelompok siswa yang diberikan perlakuan dengan metode konvensional telah terbukti.

Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Konselor Sekolah
Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa keefektifan strategi *reframing* dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk menurunkan rasa takut siswa kepada guru BK. Dengan demikian, siswa lebih berani untuk pergi ke ruang BK untuk berkonsultasi dengan guru BK.
2. Bagi Peneliti Lain
 - a. Peneliti mengharapkan agar penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti lain yang ingin meneliti keefektifan strategi *reframing* dengan variable dan subyek yang berbeda, dalam kaitannya untuk memperdalam dan menyempurnakan hasil penelitian.
 - b. Bagi peneliti lain diharapkan dapat menambah instrumen pengumpul data lain, seperti wawancara dan observasi. Hal ini dimaksudkan agar data yang diperoleh lebih variatif dan lengkap, sehingga hasil yang diperoleh lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 2003. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Badudu, J.S dan Zain, S.M. 2001. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka Senior Harapan.
- Cormier, W.H dan Cormier, L.S. 1985. *Interviewing Strategic for Helper Fundamental Skills of Cognitive Behavioral Intervention*. California: Books Cole Publishing Company
- Djarwanto. 2003. *Statistic non Parametric Edisi 2003/2004*. Yogyakarta: BPFE
- El-Quussy, Abdul Aziz. 1975. *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/ Mental*. Jakarta: Butan Bintang.
- Geldard, Kathryn dan Geldard, David. 2011. *Keterampilan Praktik Konseling Pendekatan Integratif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gunn, Anthony. 2007. *Fear Is Power*. Jakarta: Hikmah.

Hurlock, E.B. 1980. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga.

Laming, Donald. 2004. *Understanding Human Motivation*. United Kingdom: Blackwell Publishing.

Mulia, Santosa. 2009. *Menerjang Rasa Takut*. Bandung: Pustaka Hidayah.

Nursalim, Mochamad& Suradi. 2002. *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.

Nursalim, Mochamad. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.

Prayitno& Erman Anti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Soelasmono, Yudho. 2011. *Mengubah Ketakutan Menjadi Keberanian*. ST book.

Sugiyono. 2008. *Metolologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.

Watzlawick P, Weakland J, and Fish R. 1974. *Change: Principles of Problem Formation and Problem Resolution*. New York: Norton.

www.changingminds.org/techniques/general/reframing.com

<http://edukasi.kompasiana.com> diakses tanggal 30 September 2011

<http://seputar-indonesia.com> diakses tanggal 13 Juni 2011

<http://seputar-indonesia.com> diakses tanggal 13 Juni 2011

<http://www.suaramerdeka.com> diakses tanggal 1 Juni 2013

<http://www.metrotvnews.com> diakses tanggal 1 Juni 2013

<http://palembang.tribunnews.com> diakses tanggal 3 Juni 2013