

THE EFFECT OF REFRAMING TECHNIQUES TO REDUCE STUDENT SOCIAL ANXIETY THROUGH GROUP GUIDANCE AT SMP NEGERI 34 PEKANBARU

Sondang Trinora Manalu¹⁾ Raja Arlizon²⁾ Roby Maiva Putra³⁾
Email: sondangmanalu3006@gmail.com, R.arlizon.co.id, robymaiva13@gmail.com
Phone Number 081291988969

*Guidance and Counseling Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *Social anxiety is an excessive feeling of worry when an individual is in a social situation such as worrying about getting a negative judgment from another person, nervousness, shame, rejection, lack of confidence, discomfort and tend to avoid social activities. Of course these anxiety feelings interfere with the learning process of students in the implementation of tasks and social activities where social anxiety will affect emotional and cognitive conditions. One way to reduce social anxiety is to use Reframing techniques. The purpose of this study was to describe students' social anxiety before and after being given Reframing techniques through group guidance, to determine differences in students' social anxiety before and after being given Reframing techniques through group guidance and to determine the effect of Reframing techniques through group guidance on decreasing students' social anxiety. This research is an experimental quantitative study with the approach of one group pre-test and post-test. The results showed that: (1) Social anxiety of students before being given a Reframing technique through group guidance is mostly in the high category, student learning anxiety after being given a Reframing technique through group guidance is mostly in the medium category. (2) There are differences in students' social anxiety before and after being given a Reframing technique through group guidance which shows a decrease in students' social anxiety. (3) There is a significant effect of Reframing techniques on students' social anxiety through group guidance.*

Key Words: *Reframing Technique, Social Anxiety*

PENGARUH TEKNIK *REFRAMING* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL SISWA MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK DI SMP NEGERI 34 PEKANBARU

Sondang Trinora Manalu¹⁾ Raja Arlizon²⁾ Roby Maiva Putra³⁾
Email: sondangmanalu3006@gmail.com, R.arlizon.co.id, robymaiva13@gmail.com
No.HP 081291988969

Program Studi Bimbingan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Kecemasan sosial adalah perasaan khawatir yang berlebihan saat individu berada pada situasi sosial seperti khawatir akan mendapat penilaian negatif dari orang lain, gugup, malu, adanya penolakan, tidak percaya diri, tidak nyaman dan cenderung menghindari kegiatan sosial. Tentu saja perasaan cemas tersebut mengganggu proses belajar siswa dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas sosialnya dimana kecemasan sosial akan mempengaruhi kondisi emosional dan kognitif. Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan sosial adalah dengan menggunakan teknik *Reframing*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kecemasan sosial siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *Reframing* melalui bimbingan kelompok, untuk mengetahui perbedaan kecemasan sosial siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *Reframing* melalui bimbingan kelompok dan untuk mengetahui pengaruh teknik *Reframing* melalui bimbingan kelompok terhadap penurunan kecemasan sosial siswa. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *Eksperimental* dengan pendekatan *one group pre-test and post-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) Kecemasan sosial siswa sebelum diberikan teknik *Reframing* melalui bimbingan kelompok sebagian besar berada pada kategori tinggi, kecemasan belajar siswa setelah diberikan teknik *Reframing* melalui bimbingan kelompok sebagian besar berada pada kategori sedang. (2) Terdapat perbedaan kecemasan sosial siswa sebelum dan setelah diberikan teknik *Reframing* melalui bimbingan kelompok yang menunjukkan penurunan pada kecemasan sosial siswa. (3) Terdapat pengaruh yang signifikan teknik *Reframing* terhadap kecemasan sosial siswa melalui bimbingan kelompok.

Kata Kunci: Teknik *Reframing*, Kecemasan Sosial

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan lembaga formal yang secara khusus dibentuk untuk menyelenggarakan pendidikan bagi masyarakat. Belajar disekolah tidak hanya untuk mendapatkan nilai dan meningkatkan intelektual peserta didik saja, tetapi dengan belajar disekolah peserta didik juga diajarkan mengenai tata krama, sopan santun, tenggang rasa, toleransi, kedisiplinan, tanggung jawab, dan kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan bidang keagamaan. Jadi disekolah tersebut bukan hanya kegiatan belajar mengajar saja akan tetapi siswa juga diajarkan bagaimana untuk dapat bersosialisasi dengan lingkungan sekolah seperti teman, guru maupun dimasyarakat. Hal tersebut dapat memicu adanya masalah siswa yaitu kecemasan sosial.

Sedangkan kecemasan sosial adalah suatu kondisi emosional yang ditandai dengan rasa khawatir, takut atau tidak tenang dalam menghadapi situasi tertentu (Lahey dalam Dharmawan, 2017). Dalam studinya Segrin (dalam Rojas, 2008) menunjukkan bahwa orang yang menderita kecemasan sosial sering merasa tidak termotivasi untuk terlibat dalam interaksi *social* dengan orang lain. Kecemasan sosial yang dirasakan siswa dapat mengganggu proses belajar siswa seperti kekhawatiran tidak mempunyai teman, ketakutan tidak diterima dalam kelompok.

Kecemasan sosial pada remaja (12 tahun- 15 tahun) merupakan fenomena yang dapat ditemukan diberbagai sudut dunia. Di Asia, prevalensi diagnostik gangguan kecemasan sosial sebesar 0,5-1,2%. Sementara di Indonesia, tercatat bahwa 15,8% remaja mengalami kecenderungan kecemasan sosial yang cukup tinggi (Safira Pamitasari dan Atika dian Ariana,2014).

Hal tersebut berarti remaja mengalami kecemasan sosial dengan kategori tinggi. Data-data tersebut menunjukkan bahwa remaja rentan akan kecemasan sosial yang terjadi didalam dirinya.

Hasil penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa kecemasan cukup erat kaitanya dengan kehidupan remaja yaitu salah satu fase negatif pada masa remaja awal yaitu kepekaan rasa. Kecenderungan kecemasan sosial dipicu oleh adanya ketakutan untuk mendapatkan penilaian negatif dari orang lain terutama pada remaja periode awal.(Safira Pamitasari dan Atika dian Ariana, 2014)

Dilihat dari fenomena yang ada dilapangan tepatnya pada saat saya melakukan observasi langsung di SMP Negeri 34 Pekanbaru terdapat beberapa siswa mengalami kecemasan sosial. Siswa yang mengalami kecemasan sosial dapat dilihat pada saat pembagian kelompok. Ada beberapa siswa tidak kedapatan kelompok dikarenakan adanya pemikiran pribadi bahwa kelompok tidak menerimanya (menolak), ada yang menolak masuk kelompok dikarenakan teman dekatnya tidak ada didalam kelompok tersebut bahkan ada siswa yang sampai menangis akibat dari kecemasan sosial ini.

Setiap orang memiliki masa perkembangan didalam diri seperti perkembangan sosial . Hurlock (2009) menjelaskan pentingnya mencapai tugas perkembangan *social* siswa sebagai remaja, seperti mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya, mencapai peran *social* sebagai pria atau wanita di dalam situasi *social* banyak siswa yang tidak dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan baru hingga timbulnya masalah yang dialami oleh siswa *Social Anxiety* , Greca & Lopez dalam Oliavares (2005) menjelaskan kondisi yang terjadi diantaranya ketika individu mengalami perubahan social dalam memasuki situasi baru dan menumbuhkan penyesuaian yang baru pula dengan situasi tersebut.

Dalam penelitian Restu Maha Dyanzari (2017) Mereka merasa cemas ketika berhadapan dengan orang lain seperti memimpin suatu kelompok, atau berbicara dengan orang asing bahkan yang sudah dikenalnya. Kecemasan sosial berkaitan dengan rasa takut akan dihakimi orang lain serta resiko menjadi malu atau dipermalukan dalam beberapa cara oleh tindakan sendiri. Satu hal yang umum bagi semua orang cemas sosial adalah mereka merasa pikiran dan ketakutan mereka pada dasarnya tidak rasional, yang berarti mereka tahu persis bahwa ketakutan akan penilaian orang lain atas mereka rasakan adalah bersifat subjektif. Mereka mengakui bahwa pikiran dan perasaan mereka adalah berlebihan dan tidak rasional namun mereka sulit untuk mengontrol dan masih terus merasa seperti itu.

Untuk mengurangi kecemasan sosial yang dirasakan oleh siswa, yang dilakukan konselor adalah dengan memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Reframing*. Layanan bimbingan kelompok adalah suatu layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok (Prayitno, 2004). Bimbingan kelompok adalah pelayanan bimbingan secara kelompok dengan tujuan supaya orang yang dilayani mampu mengatur kehidupannya sendiri, memiliki pandangan sendiri, mengambil sikap sendiri dan menanggung sendiri efek serta konsekuensi dari tindakannya (Gibson, 2011). Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Reframing*. Teknik *Reframing* membantu konseli dengan menyediakan alternatif-alternatif dalam memandang suatu masalah, mengubah konsepsi atau cara pandang dalam hubungannya terhadap situasi yang sudah pernah dialami dan meletakkannya dibingkai lain sesuai dengan fakta-fakta dari situasi konkrit yang sama baik atau lebih baik dan dengan demikian merubah artinya secara keseluruhan.

Sejalan dengan tujuan diterapkannya teknik *Reframing* tersebut dalam penelitian yang berjudul: "Penerapan Teknik *Reframing* dalam bimbingan dan konseling untuk mengurangi kecemasan menghadapi kelas matematika" (Indah & Muis, 2011) dikemukakan pula bahwa teknik *reframing* efektif mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi kelas matematika. Relevansi penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah kesamaan pada variabel bebas yang digunakan pemanfaatan teknik *Reframing* dalam pelaksanaan treatmennya.

Pemikiran yang irasional ini lah yang harus diubah menjadi pemikiran rasional agar siswa dapat berinteraksi dalam kelompok maupun secara umum. Peneliti menyimpulkan bahwa terdapatnya siswa yang mengalami kecemasan sosial. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **"Pengaruh Teknik *Reframing* Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Melalui Bimbingan Kelompok di SMP Negeri 34 Pekanbaru."**

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 34 Pekanbaru yang berlokasi di JL. Kartama, Kelurahan Maha Ratu, Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru Waktu penelitian dimulai pada bulan Februari 2019 sampai dengan selesai. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimen one group pre-test post-test. Subjek dalam penelitian ini adalah 8 orang yang ditarik dengan teknik *purposive sampling* dari 36 orang populasi dalam penelitian ini menggunakan data primer dan data skunder. Teknik pengambilan data menggunakan teknik angket. Data diperoleh dari instrumen kecemasan sosial yang disebarakan oleh peneliti dan di isi oleh responden.

Data di analisis secara deskriptif dan statistik menggunakan uji wilcoxon dan rank spearmen untuk menguji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecemasan Sosial siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Teknik Reframing Melalui Bimbingan Kelompok.

Untuk mengetahui gambaran kecemasan sosial sebelum dan sesudah diberikan teknik *Reframing* melalui bimbingan kelompok dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1.1 Gambaran Kecemasan Sosial siswa Sebelum dan Sesudah diberikan teknik *Reframing* melalui bimbingan kelompok

No	Kategori	Rentang Skor	Sebelum		Sesudah	
			F	%	F	%
1	Sangat Rendah	≤ 53	0	0	0	0
2	Rendah	54-77	8	0	0	12,5
3	Sedang	78-101	0	0	7	87,5
4	Tinggi	102-125	0	100%	1	0
5	Sangat Tinggi	≥ 126	0	0	0	0
Jumlah			8	100	8	100

Sumber : Olahan data olahan peneliti

Berdasarkan tabel di atas disimpulkan bahwa terjadi perubahan kecemasan sosial siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *Reframing* melalui bimbingan kelompok. Sebelum diberikan teknik *Reframing* kecemasan sosial siswa berada pada kategori tinggi 100% (8 orang). Setelah diberikan teknik *Reframing* melalui bimbingan kelompok kecemasan belajar sosial menunjukkan penurunan kategori sedang 87,5% (7 orang), kategori rendah 12,5% (1 orang).

Berdasarkan tabel tersebut disimpulkan tingkat kecemasan sosial sebelum diberikan teknik *Reframing* berada pada kategori tinggi yaitu 100% sebanyak 8 orang. Kemudian setelah diberikan teknik *Reframing* melalui bimbingan kelompok berada pada kategori sedang 87,5% sebanyak 7 orang dan pada kategori rendah 12,5% sebanyak 1 orang. Ini menunjukkan adanya perubahan oleh hampir seluruh subjek yang mengalami perubahan tingkat kecemasan sosial tersebut.

Pada pelaksanaan treatment dan dinamika yang terjadi dalam bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial dapat dilihat melalui tahapan demi tahapan treatment, berdasarkan kemampuan pemimpin kelompok untuk membantu anggota kelompok dengan memberikan ataupun mengubah pola pikir anggota kelompok dari yang negative menjadi positif untuk mengurangi kecemasan sosial yang ada pada siswa. Pelaksanaan treatment tahap pertama, kedua, ketiga, keempat dan kelima ada dalam prosedur pelaksanaan Teknik *reframing*. Pertemuan pertama dengan tema ketakutan

dievaluasi negative dengan indicator pencapaian adalah aspek kekhawatiran dan berfikir negatif, pada tahap pertama ini konselor melalui tahap bimbingan kelompok yakni tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan penutup, serta tahapan yang dilakukan untuk pelaksanaan *reframing* yakni ada tahap pembukaan, inti, penutup, dan tindak lanjut. Pada pelaksanaan treatment pertama ini jalan dari pelaksanaan *reframing* melalui bimbingan kelompok cukup baik, dapat dilihat dari antusias para anggota kelompok, suasana kelompok, dinamika dan juga aktivitas menanggapi yang dilakukan anggota kelompok, walaupun pada pertemuan pertama ini PK yang terlihat lebih aktif.

Peningkatan pelaksanaan *reframing* melalui bimbingan kelompok ini terlihat sangat menarik dan dinamika kelompok yang baik terjadi pada pertemuan ketiga dan keempat, karena pada pertemuan ketiga ini membahas tentang penolakan. Dari segi dinamika kelompok, pelaksanaan bimbingan kelompok dengan Teknik *reframing* sudah berjalan dengan baik disetiap pertemuannya. Anggota kelompok juga mulai bisa mengalihkan dari pikiran yang negative ke pikiran yang positif. Hal ini terlihat dari setiap kali PK meminta anggota kelompok untuk mempraktikkan pikiran positif disetiap pertemuan.

Perbedaan Kecemasan Sosial siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Teknik *Reframing* Melalui Bimbingan Kelompok.

Untuk mengetahui perbedaan kecemasan sosial siswa dengan pemberian teknik *Reframing*, maka terlebih dahulu dilakukan perhitungan menggunakan uji wilcoxon dengan menggunakan SPSS versi 23 pada tabel 1.2

Tabel 1.2 Perbedaan Kecemasan Sosial Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Teknik *Reframing* Melalui Bimbingan Kelompok dengan menggunakan Uji Wilcoxon
Test Statisticsa

		POSTTEST - PRETEST
Z		-2,524 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		,012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Sumber data olahan peneliti 2019

Sumber : olahan data SPSS.23

Berdasarkan uji wilcoxon menunjukkan nilai signifikan $(0.012) < (0,05)$ yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan kecemasan sosial siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *Reframing*.

Pengaruh Kecemasan Sosial siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Teknik Reframing Melalui Bimbingan Kelompok.

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh teknik *Reframing* terhadap kecemasan sosial siswa maka terlebih dahulu melakukan perhitungan menggunakan uji rank speramen dengan SPSS 23 tabel 1.3

Tabel 1.3 Pengaruh Teknik *Reframing* Untuk mengurangi Kecemasan Sosial melalui Bimbingan Kelompok menggunakan Uji rank speramen

Correlations			PRET EST	POSTTEST
Spearman's rho	PRETES	Correlation Coefficient	1,000	-,747*
		Sig. (2-tailed)		,033
		N	8	8
	POSTT EST	Correlation Coefficient	-,747*	1,000
		Sig. (2-tailed)	,033	
		N	8	8

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Sumber: olahan Data SPSS 23

Dari hasil olahan data yang telah dipaparkan diatas, maka dapat dilihat bahwa nilai hitung *Sig. (2-tailed)* adalah 0,033. Atas dasar pengambilan keputusan yang menyatakan bahwa hipotesis bisa diterima jika nilai *Sig. (2-tailed)* < 0,05. Pada penelitian kali ini nilai *Sig. (2-tailed)* = 0,002 (0,033 < 0,05). Dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan teknik *Reframing* melalui bimbingan kelompok berpengaruh dalam mengurangi kecemasan sosial siswa

Selanjutnya, dari hasil olahan tersebut diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,898. Maka untuk mengetahui koefisien deterrminan digunakan perhitungan sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 (r_s)^2 &= (-0,747)^2 \times 100\% \\
 &= 0,558 \times 100\% \\
 &= 55,8\%
 \end{aligned}$$

Artinya pengaruh terhadap kecemasan sosial siswa adalah 55,8% sedangkan 44,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam maupun dari lingkungan siswa tersebut.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan Teknik *Reframing* sebagai upaya dalam mengurangi tingkat Kecemasan Sosial siswa. Adapun alasan digunakannya teknik ini untuk mengubah persepsi yang negatif menjadi positif terhadap suatu kejadian yang mengubah makna yang dipahami. Penelitian yang dilaksanakan ini dikatakan dapat diterapkan karena berdasarkan hasil perhitungan analisis data yang telah dilaksanakan terdapat penurunan sebelum dan sesudah dilaksanakan teknik *Reframing*. Perubahan tingkat Kecemasan Sosial dapat dilihat dari aspek ketakutan dievaluasi negatif, penghindaran disituasi baru dan penghamabatan perilaku disituasi yang biasa. Setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *Reframing* siswa merasa lebih percaya diri dari sebelumnya, dan dapat berfikir secara positif dalam menilai diri mereka.

Pemberian teknik *Reframing* melalui bimbingan kelompok memberikan pengaruh positif meskipun hasil pengelolaan skor angket setiap siswa tidak terlalu signifikan terhadap Kecemasan Sosial. Adapun yang mempengaruhi hasil tersebut tidak terlalu signifikan dari faktor-faktor lain yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan luar siswa. Berlandaskan atas hasil uji Kecemasan Sosial siswa yang sebelum pelaksanaan teknik *Reframing* pada umumnya sebagian besar terletak dikategori tinggi dan dibandingkan dengan setelah diberikan Teknik *Reframing* melalui bimbingan kelompok Kecemasan Sosial siswa mengalami penurunan yaitu sebagian besar berada pada kategori sedang. Pada pelaksanaan penelitian kali ini belum semua subjek mencapai pada posisi kecemasan sosial rendah, hal ini disebabkan karena peneliti selaku pemimpin kelompok dalam pelaksanaan bimbingan kelompok sendiri dianggap belum terlalu mahir dalam memberikan Teknik *Reframing*. Adapun hal ini terjadi karena beberapa faktor lainnya yaitu tempat pelaksanaan bimbingan yang ribut di laboratorium, adanya anggota kelompok yang masih pasif untuk berargumentasi karena dalam pelaksanaan treatment ini dibutuhkan siswa yang aktif untuk mengetahui perkembangan kognitifnya, ada juga yang kurang serius saat pelaksanaan bimbingan kelompok.

Hal ini diperkuat oleh Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Adib Asrori (2015) dalam mengatasi gangguan kecemasan sosial pada mahasiswa melalui terapi kognitif dapat disimplkan bahwa efektif menurunkan tingkat kecemasan sosial pada klien. Dikatakan efektif karena berkurangnya pemikiran negatif bahwa seseorang tidak mampu menghadapi situasi sosial, mendapatkan penolakan, malu, tidak percaya diri, atau dinilai negatif oleh orang lain.

Walapun Penerapan teknik *Reframing* tersebut dikatakan belum begitu signifikan namun terdapat perbedaan dimana sebagian siswa yang mengalami masalah sudah mengalami perubahan dari pemikiran yang negatif menjadi positif atau Kecemasan Sosial siswa tersebut menurun. Penurunan tingkat Kecemasan Sosial juga dapat dilihat dalam komponen Kecemasan Sosial yaitu dalam segi ketakutan dievaluasi negatif mengalami penurunan dimana anggota kelompok mulai dapat berfikir secara positif terhadap pandang orang lain tentang dirinya, tidak khawatir lagi jika dikritik oleh orang lain dan tidak takut melakukan kesalahan didepan umum.

Pada indikator situasi baru, anggota kelompok sudah mulai percaya diri dengan penampilan yang dimiliki maupun kemampuan sendiri, dapat beradaptasi dengan lingkungan baru dan berani menatap lawan bicara.

Selanjutnya disituasi biasa yang dihadapi, anggota kelompok lebih berani dalam menyampaikan agumennya, sudah dapat bergabung dengan suatu kelompok dimana

teman dekatnya tidak ada didalam kelompok tersebut, berani tampil meskipun jadi pusat perhatian orang banyak dan nyaman beteman dengan siapa saja. Selama proses pelaksanaan bimbingan kelompok, anggota kelompok yang masih terlihat canggung dan malu-malu pada pertemuan pertama seiring berjalannya waktu mulai terlihat perubahan kedepannya. Pada pertemuan selanjutnya terutama pertemuan ke tiga dan keempat menunjukkan perubahan jika dibandingkan dengan pertemuan pertama, anggota kelompok sudah berani menyampaikan pendapatnya tanpa harus disuruh oleh Pemmpin Kelompok, Lebih aktif dalam menanggapi anggota kelompok lainnya, tidak tunduk-tunduk lagi dan sudah bisa membawakan diri dalam suasana kelompok.

Dalam Teknik *Reframing* ini, awalnya mengidentifikasi dan merasionalkan pikiran anggota kelompok lalu mengenang kembali dengan cara imagery atau bermain peran untuk memunculkan dan mengenang kembali situasi masalah dan melihat persepsi siswa secara bergantian, kemudian memilih persepsi alternative untuk mengganti pesrsepsi negative yang muncul sebelumnya setelah itu anggota kelompok diminta untuk mempraktekkan dikehidupannya sebagai tugas rumah. Hal ini sejalan dengan penelitian Ida Agustin dan Retno Lukitaningsih (2014) mengenai Penerapan Strategi *Reframing* Untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa. Hasil yang diperoleh yaitu menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan terhadap skor rendah diri siswa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan penerapan stretegi *Reframing*.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan penyajian dan analisis data maka dapat disimpulkan:

1. Kecemasan Sosial siswa sebelum diberikan teknik *Reframing* melalui bimbingan kelompok sebagian besar pada kategori tinggi dan kecemasan sosial siswa sesudah diberikan teknik reframing melalui bimbingan kelompok sebagian besar pada kategori sedang dan 1 berada katogori rendah
2. Terdapat perbedaan yang signifikan Kecemasan Sosial siswa sebelum dan sesudah diberikan dengan Teknik *Reframing* melalui bimbingan kelompok.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan Kecemasan Sosial siswa sebelum dan sesudah diberikan Teknik *Reframing* melalui bimbingan kelompok

Rekomendasi

Berdasarkan hasil analisis data, pembahasan, temuan penelitian dan kesimpulan penelitian ini, maka dapat dikemukakan rekomendasi sebagai berikut:

1. Kepada kepala sekolah hendaknya memberikan dukungan penuh terhadap pemberian layanan BK di SMP Negeri 34 Pekanbaru terutama dalam hal sarana dan prasarana serta kenyamanan di ruangan BK.
2. Kepada guru BK diharapkan lebih memperhatikan siswa yang mengalami kecemasan sosial dengan memberikan instrumen baik melalui angket maupun observasi langsung sehingga dapat mengetahui ciri-ciri siswa yang memiliki kecemasan sosial yang tinggi. Selain itu guru BK dapat meningkatkan bimbingan dan layanan dalam bimbingan dan konseling sehingga minat siswa untuk mengikuti bimbingan akan semakin aktif dalam menjalankan program yang telah ditentukan serta bekerja sama dengan personil sekolah lainnya sehingga seluruh kegiatan bimbingan konseling yang akan dilaksanakan berjalan dengan lancar.
3. Kepada siswa hendaknya dapat memanfaatkan layanan BK disekolah untuk meningkatkan pemahaman tentang kehidupan pribadi, sosial, belajar, serta karir sehingga perkembangan pada diri siswa tidak terhambat serta Lebih terbuka kepada guru terhadap permasalahan sosial yang dialami serta mengikuti kegiatan bimbingan konseling yang telah diprogramkan guru pembimbing sehingga bisa berpengaruh positif terhadap dirinya
4. Kepada peneliti selanjutnya lebih mengkaji bentuk-bentuk kecemasan sosial siswa serta penyebab munculnya kecemasan sosial tersebut yang berkaitan dengan faktor eksternal dan internal pada diri siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina Ida dan Retno Lukitaningsih. 2014. *Penerapan Strategi Reframing Untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas VII-H Negeri 1 Jogorogo Ngawi. Jurnal BK.* 4 (3) 710-717.
- Asrori Adib. 2015. *Teori Kognitif Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial.*Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. *Vol 03 No.01.* Universitas Muhammadiyah Malang.
- Dharmawan Subroto, Dariyo. 2017. Hubungan Moral Integrity dan Kecemasan Sosial dengan Academic Dishonesty Remaja Akhir. VI.10. No.2. Universitas Tarumanegara Jakarta.
- Gibson, Robert L. 2011.*Bimbingan dan Konseling.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar

- Hurlock, E.B. 2009. Psikologi Perkembangan : Suatu Perkembangan Sepanjang Rentan Kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Maha Dyanzari. 2017. Menurunkan Kecemasan Sosial Melalui Konseling Kelompok Rational Emotif Behavior pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Susukan. Universitas Kriaten Ssty Wacana Salatiga.
- Olivares, Jose. (2005). *Social Anxiety Scale For Adelescents (SAS-A): Psychometric properties in a apanish- speaking population, international Juernal of Clinical and .ealth Psychology*. Vol 5, no.1.
- Paramitasari Safira, Dian. 2014. Hubungan antara Konsep Diri Fisik dan Kecenderungan Kecemasan Sosial pada Remaja Awal. Jurnal Psikologis Klinis dan Kesehatan Mental. Vol. 03 No. 1. Universtas Airlangga Surabaya.
- Pratiwi Indah, Muis. 2011. Penerapan Teknik *Reframing* dalam bimbingan dan konseling untuk mengurangi kecemasan menghadapi kelas matematika. BK FIP UNESA
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Universitas Negeri Padang.
- Rojas, S.L, Bartlett, J.C., Thomas, N.K., Donnelly, K.A., & barchard, A.K. 2008. The Relationship between Social Anxiety and emotional Expressivity. International Journal of Educational and Research.