

THE EFFECT OF REFRAMING TECHNIQUE TO REDUCE PUBLIC SPEAKING ANXIETY THROUGH GROUP GUIDANCE IN SMK LABOR BINAAN FKIP UNRI PEKKANBARU

Rika Putri Handayani¹, Rosmawati², Zulfan Saam³

e-mail: rikaphandayani10@gmail.com, rosandi5658@gmail.com, Zulfan_saam@gmail.com

Phone Number: 085274740942

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

Abstract: *This study aims to examine the effect of reframing techniques on reducing anxiety in public speaking of students in SMK Labor Binaan FKIP UNRI Pekanbaru. This type of research is quantitative research with experimental methods using the One-Group Pretest-Posttest Design research design. The measuring instrument used in this study is a scale that measures students' public speaking anxiety consisting of 50 items before validation, and after validation 40 items are obtained with valid validity of 0.562 and reliability of 0.953. The subjects of this study were 8 students who were identified as having high levels of public speaking anxiety. The data analysis technique used is non-parametric statistical techniques using the Rank Spearman test. The research results prove the research hypothesis is accepted. For that from the Spearman Rank test results obtained $r = 0.762$ while the correlation coefficient r^2 is 0.58. Thus there is the influence of cognitive restructuring techniques on student academic procrastination of 58% in the SMK Labor Binaan FKIP UNRI Pekanbaru. From the Wilcoxon test results obtained (Asymp.Sig) $0.012 < 0.05$, it can be concluded that there are differences in public speaking anxiety scores of students before and after reframing given treatment.*

Key Words: *Reframing, Public Speaking Anxiety*

PENGARUH TEKNIK *REFRAMING* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK DI SMK LABOR BINAAN FKIP UNRI PEKANBARU

Elyawati Ilyas¹, Rosmawati², Zulfan Saam³
e-mail: elyawatiilyas25@gmail.com, rosandi5658@gmail.com, Zulfan_saam@gmail.com
Nomor Telepon: 085274740942

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh teknik *reframing* terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum siswa di SMK Labor Binaan FKIP UNRI Pekanbaru. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen menggunakan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala pengukuran kecemasan berbicara di depan umum siswa yang terdiri dari 50 item sebelum validasi, dan setelah validasi diperoleh item valid sejumlah 40 item dengan validitasnya sebesar 0,562 dan reliabilitasnya sebesar 0,953. Adapun subjek penelitian ini sebanyak 8 orang siswa yang teridentifikasi memiliki tingkat kecemasan berbicara di depan umum yang tinggi. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik non parametrik memakai uji *Rank Spearman*. Hasil penelitian terbukti hipotesis penelitian diterima. Untuk itu dari hasil uji *Rank Spearman* diperoleh $r = 0,762$ sedangkan koefisien korelasi r^2 adalah 0,58. Dengan demikian terdapat pengaruh teknik *cognitive restructuring* terhadap prokrastinasi akademik siswa sebesar 58% di SMK Labor Binaan FKIP UNRI Pekanbaru. Dari hasil uji Wilcoxon diperoleh (*Asymp.Sig*) $0,012 < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor kecemasan berbicara di depan umum siswa sebelum dan sesudah diberikan treatment teknik *reframing*.

Kata Kunci: *Reframing*, Kecemasan Berbicara Di Depan Umum

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan tempat siswa mendapatkan pendidikan. Yang mana di sekolah adalah tempat menimba ilmu bagi siswa. Di sekolah siswa bisa untuk mengembangkan potensi ataupun keterampilan yang ada pada dirinya, salah satunya adalah komunikasi.

Komunikasi menggambarkan bagaimana seseorang berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya untuk memperoleh informasi dan menyelesaikan permasalahan yang dialaminya. Di dalam proses belajar mengajar di kelas juga terjadi komunikasi baik komunikasi verbal maupun nonverbal antara guru dengan siswa dan antara siswa dengan siswa yang lain. Siswa dituntut untuk berbicara, mengemukakan pendapat dan ide-idenya secara lisan di depan orang banyak.

Siswa memerlukan kemampuan berkomunikasi dengan baik untuk mengungkapkan pendapatnya, mengajukan pertanyaan dan jawaban juga untuk berinteraksi dengan orang lain. Dengan komunikasi akan membentuk sebuah pengertian, menumbuhkan persahabatan, pemeliharaan kasih sayang dan juga berbagi ilmu pengetahuan di dalam sekolah. Berbicara di depan umum merupakan sarana yang penting dalam menyampaikan pesan, informasi dan gagasan yang dimiliki setiap siswa.

Namun tidak jarang siswa merasa cemas untuk mengungkapkan pikirannya secara lisan, baik pada saat diskusi kelompok, bertanya kepada guru, maupun ketika harus berbicara di depan kelas saat mempresentasikan tugas. Kegiatan tersebut menuntut siswa untuk berbicara di depan umum, dan ketika siswa merasa cemas saat melakukannya dapat dikatakan siswa tersebut mengalami kecemasan dalam berkomunikasi atau berbicara di depan umum.

Kecemasan merupakan kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh. (Musfir, 2005)

Richard O. Smith dalam bukunya (2014) mengatakan bahwa “Berbicara di depan umum merupakan ketakutan yang tertinggi dari 10 ketakutan yang dialami oleh manusia”. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum memang dapat diderita oleh siapa saja termasuk siswa, dimana apabila permasalahan tersebut tidak segera dipecahkan akan mengakibatkan hal yang fatal bagi siswa karena ketika siswa merasa kesulitan untuk mengatakan apa yang diinginkan atau pendapat apa yang dimiliki, perkembangan siswa akan terganggu.

Diperkuat dengan hasil observasi dan wawancara dengan guru BK yang dilakukan ketika peneliti melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) terhadap siswa kelas X ADP SMK Labor Binaan FKIP UNRI Pekanbaru, masih banyak peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum hal ini tampak masih banyaknya siswa yang merasa takut untuk menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru maupun untuk menyampaikan pendapatnya di depan kelas. Yang mana faktor yang menyebabkan siswa tersebut mengalami kecemasan berbicara didepan umum adalah berasal dari faktor internal yaitu adanya pikiran negatif seperti merasa terancam dan takut salah. Sehingga hal tersebut telah mengganggu proses presentasi, seperti sering lupa atau hilangnya materi yang sudah dikuasai sebelum presentasi, sehingga hasil presentasi tidak maksimal. Selain itu, kecemasan yang muncul menjadikan siswa tersebut merasa jengkel ketika diminta guru untuk presentasi, dan kadang menolak perintah guru untuk presentasi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sri Wahyuni (2014) tentang hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum

pada mahasiswa psikologi. Hasil yang diperoleh yaitu terdapat hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini berarti semakin tinggi kepercayaan diri menandakan semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum. Begitu pula sebaliknya.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut peneliti menggunakan teknik *Reframing*. *Reframing* adalah strategi yang mengubah susunan perseptual individual terhadap suatu kejadian yang akan mengubah makna yang dipahami. (Bandler dan Grinder dalam Nursalim, 2013) dengan kata lain *reframing* adalah penyusunan kembali persepsi yang salah. Dengan teknik ini siswa dapat mengubah persepsinya yang negatif tentang berbicara di depan umum menjadi persepsi yang positif.

Teknik *reframing* ini tidak diberlakukan untuk semua siswa namun difokuskan pada siswa-siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum, yang dalam pelaksanaannya akan dilakukan dalam bentuk bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok ini adalah upaya yang diberikan peneliti kepada para anggota kelompok yang memiliki masalah kecemasan berbicara di depan umum, dimana pada setiap pertemuan bimbingan kelompok tersebut membahas masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok.

Proses bimbingan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk mengungkapkan pendapat, saran, dan ide-ide yang dimiliki, saling berkomunikasi untuk menciptakan dinamika kelompok yang efektif. Dinamika kelompok yang baik dapat memberikan perubahan positif pada diri peserta didik, sehingga keaktifan anggota kelompok untuk saling bertukar pikiran dan pendapat serta mampu mendengar, memahami dan merespon dengan tepat dan positif dapat menunjang penurunan tingkat kecemasan berbicara di depan umum.

Penggunaan teknik *Reframing* dimaksudkan agar meminimalkan pandangan siswa yang mengalahkan diri dan memperoleh kehidupan yang didasari oleh *positif thinking* sehingga masalah kecemasan berbicara di depan umum yang dialami dapat diminimalisir. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Virgiawan dan Titin (2016) bahwa ada perubahan peningkatan skor kemampuan berfikir positif siswa antara sebelum dan dengan sesudah penerapan strategi *reframing*. Sehingga dapat dikatakan bahwa penerapan strategi *Reframing* dapat meningkatkan kemampuan berfikir positif siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Labor Binaan FKIP UNRI Pekanbaru yang beralamat di Jalan Thamrin No.97, Suka Maju, Kota Pekanbaru. Waktu penelitian ini dilaksanakan selama kurang lebih 3 (tiga) bulan yaitu dimulai dari bulan Februari sampai April pada tahun 2019. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental Design* dengan model desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian dipilih melalui hasil *pretest* angket kecemasan berbicara di depan umum yang diberikan kepada siswa kelas X ADP 2 yang berjumlah 33 orang. Subjek yang dipilih adalah subjek yang termasuk kedalam kategori rentang skor yang telah ditentukan. Pertimbangan penelitian ini berdasarkan kecemasan berbicara di depan umum pada kategori tinggi. Teknik pengambilan data menggunakan teknik angket skala pengukuran kecemasan berbicara di depan umum siswa. Data di analisis dengan

menggunakan statistik non-parametrik menggunakan SPSS 20 dengan uji *wilcoxon* dan uji *rank spearman* untuk menguji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Untuk gambaran kecemasan berbicara di depan umum siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *reframing* melalui bimbingan kelompok dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Skor Prokrastinasi Akademik Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Teknik *Cognitive Restructuring*

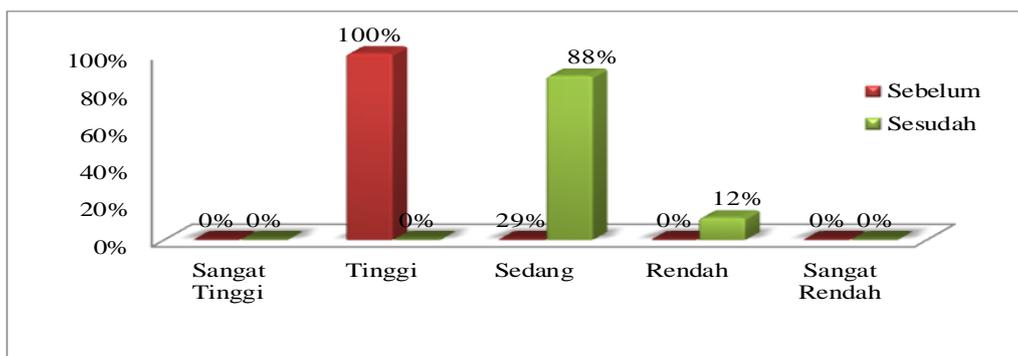
| No | Kategori | Rentang skor | Sebelum | | Sesudah | |
|---------------|---------------|--------------|---------|------|---------|------|
| | | | F | % | F | % |
| 1 | Sangat Tinggi | ≥ 169 | 0 | 0% | 0 | 0% |
| 2 | Tinggi | 137-168 | 8 | 100% | 0 | 0% |
| 3 | Sedang | 105-136 | 0 | 0% | 7 | 88% |
| 4 | Rendah | 73-104 | 0 | 0% | 1 | 12% |
| 5 | Sangat Rendah | ≤ 72 | 0 | 0% | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 8 | 100% | 7 | 100% |

Sumber : Data Olahan Penelitian 2019

Berdasarkan tabel tersebut disimpulkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum siswa 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 88% sebanyak 7 orang dan kategori rendah 12% sebanyak 1 orang. Ini menunjukkan adanya perubahan oleh hampir seluruh subjek yang mengalami perubahan kecemasan berbicara di depan umum siswa.

Untuk lebih mengetahui perbedaan persentase sebelum dan sesudah diberikan teknik *reframing* melalui bimbingan kelompok terhadap kecemasan berbicara di depan umum siswa dapat dilihat pada gambar grafik batang.

Gambar 1. Grafik Gambaran Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik *Reframing*



Berdasarkan grafik batang tersebut dapat disimpulkan kecemasan berbicara di depan umum siswa sebelum diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *reframing* berada pada kategori tinggi yaitu 100 % sebanyak 8 orang. Kemudian setelah diberikan teknik *reframing* melalui bimbingan kelompok berada pada kategori sedang 88% sebanyak 7 orang dan kategori rendah 12% sebanyak 1 orang.

Proses pelaksanaan treatment dan dinamika yang terjadi dalam bimbingan kelompok untuk menurunkan berbicara di depan umum siswa dapat di lihat melalui tahapan demi tahapan treatment, berdasarkan kemampuan pemimpin kelompok untuk membantu anggota kelompok dengan memberikan ataupun mengubah pola pikir anggota kelompok dari yang negatif menjadi positif untuk menurunkan berbicara di depan umum.

Pelaksanaan treatment tahap pertama, kedua, ketiga, keempat dan kelima, dilakukan melalui tahap tahap bimbingan kelompok, serta melalui tahapan yang terdapat didalam prosedur pelaksanaan *Reframing* pertemuan pertama dengan tema kecemasan berbicara di depan umum, pada tahap pertama ini pemimpin kelompok melalui tahap bimbingan kelompok yakni tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan penutup, serta tahapan yang dilakukan untuk pelaksanaan *reframing* yaitu tahap rasional strategi.

Pada pelaksanaan treatment pertama ini jalan dari pelaksanaan *Reframing* melalui bimbingan kelompok cukup baik, dapat dilihat dari antusias dari anggota kelompok, suasana kelompok dan juga dinamika serta aktivitas menanggapi yang dilakukan anggota kelompok, walaupun pada pertemuan pertama ini pemimpin kelompok yang lebih terlihat aktif.

Peningkatan pelaksanaan *Reframing* melalui bimbingan kelompok ini terlihat sangat menarik dan dinamika kelompok yang sangat baik terjadi pada pertemuan keempat dan kelima, karena pada pertemuan keempat dan kelima siswa sudah mulai berani untuk berbicara di depan umum. 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 negatif ke pikiran yang positif.

Hal ini terlihat dari setiap kali pemimpin meminta anggota kelompok untuk mempraktikkan pikiran positif dan juga kata-kata penguat disetiap pertemuan dan juga dapat dilihat dari perubahan-perubahan perilaku yang dirasakan oleh siswa pada setiap pertemuannya.

Tabel 2. Perbedaan Berbicara di Depan Umum Siswa Sebelum dengan Sesudah diberikan Teknik *Reframing*

| Test Statistics ^a | |
|------------------------------|---------------------|
| Post Tes - Pre Test | |
| Z | -2.524 ^b |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .012 |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Sumber: Data Olahan Penelitian 2019

Dasar pengambilan keputusan uji *wilcoxon* menggunakan pedoman taraf signifikan 5% dengan ketentuan uji statistik hasil angka (*Asymp.Sig*) pada uji *wilcoxon* yang merupakan pengolahan hasil *pre-test* dan *post-test*. Dengan ketentuan apabila nilai (*Asymp.Sig*) < 0,05 maka hipotesis diterima, jika (*Asymp.Sig*) > 0,05 maka hipotesis ditolak. Berdasarkan data tes statistik, diketahui bahwa nilai (*Asymp.Sig*) sebesar 0,012. Karena nilai 0,012 lebih kecil dari < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa “Hipotesis diterima”. Artinya ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan berbicara di depan umum siswa untuk *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa “terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan teknik *reframing* untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum siswa melalui bimbingan kelompok di kelas X AP 2 SMK LaborBinaan FKIP UNRI Pekanbaru”.

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh teknik *reframing* untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum siswa, maka terlebih dahulu melakukan perhitungan menggunakan uji *Rank Spearman* dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solutions (SPSS)* versi 20.

Tabel 3. Pengaruh Teknik *Reframing* terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum Siswa

| Correlations | | | | |
|----------------|-----------|-------------------------|----------|-----------|
| | | | Pre Test | Post Test |
| Spearman's rho | Pre Test | Correlation Coefficient | 1.000 | .762* |
| | | Sig. (2-tailed) | . | .028 |
| | | N | 8 | 8 |
| | Post Test | Correlation Coefficient | .762* | 1.000 |
| | | Sig. (2-tailed) | .026 | . |
| | | N | 8 | 8 |

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

Sumber: Data Olahan Penelitian 2019

Dari tabel 4.20 diatas, maka dapat dilihat bahwa nilai hitung Sig (2 tailed) adalah 0,028. Atas dasar pengambilan keputusan yang menyatakan bahwa H_a diterima jika nilai Sig (2 tailed) < 0,05 pada penelitian kali ini nilai Sig. (2 tailed) = 0,028 (0,028 < 0,05), dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak yang artinya terdapat hubungan yang signifikan teknik *reframing* untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum melalui bimbingan kelompok.

Selanjutnya, dari hasil olahan tersebut diperoleh hasil koefisien determinan sebesar 0,762. Maka untuk mengetahui koefisien determinan digunakan perhitungan sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
 (r_s)^2 &= (0,762)^2 \\
 &= 0,58 \\
 &= 0,58 \times 100\% = 58 \%
 \end{aligned}$$

Artinya pengaruh teknik *Reframing* terhadap kecemasan berbicara di depan umum 58% sedangkan 42% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam maupun dari lingkungan siswa tersebut.

Pembahasan

Bimbingan kelompok dengan teknik *reframing* pada dasarnya dapat membantu peserta didik yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum karena teknik *reframing* ini dirancang untuk mengubah konsepsi dan/atau cara pandang dalam hubungannya terhadap situasi yang sudah dialami dan meletakkannya dibingkai lain yang sesuai dengan fakta-fakta dan situasi konkret yang sama baik dan atau lebih baik. Penelitian ini menggunakan teknik *reframing* sebagai upaya dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum siswa. Penelitian yang dilaksanakan ini juga dikatakan dapat diterapkan karena berdasarkan hasil perhitungan analisis data yang telah dilaksanakan terdapat penurunan yang signifikan terhadap kecemasan berbicara di depan umum siswa setelah diberikannya teknik *reframing*.

Hal ini dapat dilihat dari penurunan skor yang pada mulanya sebelum diberikan teknik *Reframing* seluruhnya tingkat kecemasan berbicara di depan umum siswa berada pada kategori tinggi. Setelah diberikan teknik *reframing* melalui bimbingan kelompok mengalami penurunan yakni berada pada kategori sedang sebanyak 7 orang dan kategori rendah sebanyak 1 orang. Artinya terjadi penurunan kecemasan berbicara di depan umum siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *reframing* melalui bimbingan kelompok.

Penurunan juga terjadi pada aspek kecemasan berbicara di depan umum siswa oleh setiap anggota kelompok, responden MK mengalami penurunan pada aspek kognitif. Responden PD mengalami penurunan pada aspek suasana hati. Responden TA mengalami penurunan pada aspek kognitif. Responden NS mengalami penurunan pada aspek suasana hati. Responden TS mengalami penurunan pada aspek kognitif. Responden YL mengalami penurunan pada aspek suasana hati. Responden RA mengalami penurunan pada aspek kognitif. Responden HF mengalami penurunan pada aspek suasana hati.

Pada penelitian ini juga terdapat beberapa aspek yang penurunannya kecil, diantaranya yaitu somatik dan motorik. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor yang berasal dalam diri siswa, seperti siswa yang masih kurang tertarik dan merasa bosan saat kegiatan tengah berlangsung dikarenakan siswa baru pertama kali melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok, kurangnya keseriusan siswa ketika melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok, terdapat perbedaan karakteristik kepribadian setiap individu, dan juga faktor yang berasal dari dalam diri pemimpin kelompok dimana keahlian pemimpin kelompok untuk memberikan treatment kepada siswa belum begitu kompeten. Selain itu, proses pelaksanaan bimbingan kelompok kurang kondusif dikarenakan pada beberapa tahap pelaksanaan berada diluar ruangan (*outdoor*) yaitu di koridor kelas dan juga di panggung pentas seni. Walaupun demikian, hampir seluruh siswa sudah mengalami penurunan kecemasan berbicara di depan umum.

Secara keseluruhan penelitian ini dapat dikatakan berpengaruh, terbukti dari kedua hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hasil uji kecemasan berbicara di depan umum siswa sebelum diberikan teknik *reframing* pada umumnya 8 orang siswa berada pada kategori tinggi, setelah diberikan teknik *reframing* mengalami penurunan dimana 7 orang siswa berada pada kategori sedang dan 1 orang siswa berada pada kategori rendah.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pradita Arisgi Werhadiantiwi (2016) dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada

siswa dengan teknik *Self instruction* dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum pada klien sebelum mendapatkan *Self Intruction* berada pada kriteria tinggi. Hal ini disebabkan karena berasal dari kognisi negatif yang mengarah ke irasional terhadap berbicara didepan umum. Setelah diberikan Teknik *Self Intruction*, *Glossophobia* klien berada pada kriteria yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa klien mengalami perubahan dalam pemikiran dan perilakunya.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Sri Wahyuni (2014) tentang hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa psikologi. Hasil yang diperoleh yaitu terdapat hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara didepan umum. Hal ini berarti semakin tinggi kepercayaan diri menandakan semakin rendah kecemasan berbicara didepan umum. Begitu pula sebaliknya.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Riga Mahardika (2016) tentang hubungan pola pikir negatif dan kecemasan terhadap cara berbicara didepan umum mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga hasil yang diperoleh yaitu terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara tingkat pola pikir negatif dengan cara berbicara didepan umum mahasiswa PKO FKIP UNIPA.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh 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*. Perubahan tersebut dapat dilihat dari skor *pre-test* dan *post-test* yang mengalami penurunan.

Terakhir Penelitian yang dilakukan oleh Virgiawan Bayu S dan Titin Indah Pratiwi (2016) tentang penerapan strategi *reframing* untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa kelas X APK-2 SMKN 1 surabaya menyimpulkan bahwa penerapan strategi *reframing* dapat meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pengolahan data yang telah dilakukan peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kecemasan berbicara di depan umum siswa sebelum diberikan teknik *Reframing* sebagian besar berada pada kategori tinggi, setelah diberikan Teknik *Reframing* sebagian besar berada pada kategori sedang.
2. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan berbicara di depan umum siswa sebelum dan sesudah diberikan Teknik *Refrming*
3. Terdapat pengaruh Teknik *Reframing* terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum siswa.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan maka dapat dikemukakan rekomendasi sebagai berikut :

1. Kepada kepala sekolah memberikan arahan kepada guru-guru khususnya guru BK untuk lebih memperhatikan atau menurunkan tingkat kecemasan berbicara di depan umum siswa
2. Kepada guru BK untuk dapat mengidentifikasi hal apa saja yang membuat siswa cemas berbicara di depan umum
3. Kepada siswa diharapkan untuk dapat mengurangi tingkat kecemasan berbicara di depan umum.
4. Kepada peneliti selanjutnya, untuk dapat meneliti dengan menggunakan teknik-teknik lain dalam mengurangi tingkat *glossophobia* siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ida Agustina dan Retno Lukitaningsih. 2014. Penerapan Strategi Reframing untuk Mengurangi Perasaan rendah Diri Siswa kelas VII-H SMP Negeri 1 Jogorogo Ngawi. *Jurnal BK* 4(3)
- Musfir Bin Said Az-zahrani. 2005. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani
- Pradita Arisgi Werhadiantiwi. 2014. Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Instruction Untukmengurangi Tingkat Glossophobia Pada Siswa Kelas XI IPS-1 Di SMA Negeri 1 Gedangan. *Jurnal Bk Unesa* 4 (3)
- Richard O. Smith. 2014. *The Man with His Head in the Clouds*. Oxford: Andrews UK Limited
- Riga Mardhika. 2016. Hubungan Pola Pikir Negatif dan Kecemasan Terhadap Cara Berbicara di Depan Umum Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Buana Pendidikan* 7 (22)
- Sri Wahyuni. 2014. Hubunngn Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Psikologi. *Jurnal Psikologi* 2 (1)
- Virgiawan Bayu S dan Tintin Indah Pratiwi. 2016. Penerapan Strategi Reframing untuk Meningkatkan Kemampuan Berfikir Positif Siswa Kelas X APK-2 SMKN 1 Surabaya. *Jurnal Unesa* 6 (1)