



EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK REFRAMING UNTUK MENGATASI RENDAHNYA KEPERCAYAAN DIRI SISWA BERBICARA DI DEPAN UMUM

Siti Hartina^{1*}, Syarifudin², Yasintha Sari Pratiwi³, & Muhaimin Abdillah⁴

^{1,2,3,&4}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Mulawarman, Jalan Muara Pahu, Samarinda, Kalimantan Timur 75119,
Indonesia

*Email: sitihartina727@gmail.com

Submit: 09-02-2026; Revised: 16-02-2026; Accepted: 19-02-2026; Published: 02-04-2026

ABSTRAK: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *reframing* dalam mengatasi rendahnya kepercayaan diri siswa berbicara di depan umum. Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 7 Samarinda, Kota Samarinda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi eksperimen dengan *non-equivalent control group design*. Subjek penelitian berjumlah 16 siswa yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing 8 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan skala kepercayaan diri berbicara di depan umum berbentuk skala *Likert*. Instrumen tersebut telah melalui uji validitas dengan teknik korelasi *Pearson* dan uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach*. Selain skala, data juga diperoleh melalui observasi dan wawancara untuk menggambarkan kondisi dan perilaku siswa selama proses layanan berlangsung dan setelah proses *treatment* dilakukan. Teknik analisis data dalam penelitian ini meliputi analisis prasyarat dan uji hipotesis. Analisis prasyarat dilakukan dengan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* dan uji homogenitas menggunakan uji *Levene* melalui program SPSS versi 25. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *independent samples t-test*. Analisis peningkatan skor juga dilakukan menggunakan *N-gain* untuk mengukur perubahan skor *pre-test* dan *post-test* pada masing-masing kelompok. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan dengan nilai sig. (*2-tailed*) sebesar 0,028 ($p < 0,05$). Rata-rata *posttest* kelompok eksperimen sebesar 88,2 lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol sebesar 76,3. Nilai rata-rata *N-gain* kelompok eksperimen sebesar 0,6945 lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol sebesar 0,3296. Temuan ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *reframing* efektif secara signifikan berdasarkan perbedaan skor *posttest* dan nilai *N-gain* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa berbicara di depan umum dan dapat menjadi alternatif layanan bagi guru Bimbingan dan Konseling di sekolah.

Kata Kunci: Berbicara di Depan Umum, Bimbingan Kelompok, Kepercayaan Diri, Siswa, Teknik *Reframing*.

ABSTRACT: This study aims to determine the effectiveness of group guidance with reframing techniques in overcoming students' low confidence in public speaking. The study was conducted at SMK Negeri 7 Samarinda, Samarinda City. This study used a quantitative approach with a quasi-experimental method with a non-equivalent control group design. The research subjects were 16 students divided into an experimental group and a control group of 8 students each. The data collection technique used a public speaking confidence scale in the form of a Likert scale. The instrument has been tested for validity with the Pearson correlation technique and tested for reliability using Alpha Cronbach. In addition to the scale, data were also obtained through observation and interviews to describe the conditions and behavior of students during the service process and after the treatment process was carried out. Data analysis techniques in this study included prerequisite analysis and hypothesis testing. Prerequisite analysis was carried out with a normality test using Shapiro-Wilk and a homogeneity test using the Levene test through the SPSS version 25 program. Furthermore, hypothesis testing was carried out using an independent samples t-test. Score improvement analysis was also carried out using N-gain to measure changes in pre-test and post-test scores in each group. The results showed a significant difference between



the experimental and control groups after treatment, with a 2-tailed significance value of 0.028 ($p < 0.05$). The experimental group's posttest average was 88.2, higher than the control group's 76.3. The experimental group's average N-gain score was 0.6945, higher than the control group's 0.3296. These findings indicate that group guidance with the reframing technique is significantly effective, based on the difference in posttest scores and N-gain scores, in increasing students' confidence in public speaking and can be an alternative service for guidance and counseling teachers in schools.

Keywords: Public Speaking, Group Guidance, Self-Confidence, Students, Reframing Technique.

How to Cite: Hartina, S., Syarifudin, S., Pratiwi, Y. S., & Abdillah, M. (2026). Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Reframing* untuk Mengatasi Rendahnya Kepercayaan Diri Siswa Berbicara di Depan Umum. *Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan*, 6(2), 765-774. <https://doi.org/10.36312/panthera.v6i2.1111>



Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan is Licensed Under a [CC BY-SA Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan aspek fundamental dalam pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas, berdaya saing, dan berkarakter. Pendidikan tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pengembangan keterampilan berpikir kritis, kemampuan komunikasi, serta pembentukan kepribadian peserta didik (Fitria *et al.*, 2022; Hartini *et al.*, 2025). Pembelajaran yang berkualitas diharapkan mampu menyiapkan generasi yang unggul dan siap menghadapi tantangan global melalui penguasaan keterampilan abad ke-21 (Musdolifah *et al.*, 2024). Dengan pemaparan tersebut, kemampuan komunikasi menjadi salah satu kompetensi penting yang perlu dikembangkan di lingkungan sekolah. Kemampuan komunikasi yang baik akan membantu peserta didik menyampaikan ide dan berdiskusi secara efektif dalam proses pembelajaran.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal memiliki peran strategis dalam mengembangkan potensi akademik dan *non-akademik* peserta didik (Masnawati, 2021). Salah satu keterampilan lunak (*soft skills*) yang penting untuk dimiliki siswa adalah kemampuan berbicara di depan umum (*public speaking*). Keterampilan ini membantu siswa dalam menyampaikan ide dan gagasan secara jelas serta meningkatkan kualitas interaksi sosial (Gutara *et al.*, 2017). Keberhasilan dalam berbicara di depan umum sangat dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri individu (Alawiyah *et al.*, 2022).

Menurut Lauster dalam Dana *et al.* (2022), kepercayaan diri merupakan keyakinan positif individu terhadap kemampuan yang dimilikinya, sehingga mampu mendorong dirinya untuk bertindak tanpa dibayangi rasa khawatir yang berlebihan. Menurut Anthony dalam Malihah (2023), kepercayaan diri berbicara di depan umum adalah merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk menyampaikan informasi, memberikan motivasi, atau memengaruhi pendengarnya. Sebaliknya, individu yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung menilai dirinya secara negatif, merasa takut melakukan kesalahan, serta menghindari situasi yang menuntut tampil di depan umum (Vega *et al.*, 2019).



Fenomena rendahnya kepercayaan diri berbicara di depan umum ditemukan pada siswa kelas X di SMK Negeri 7 Samarinda. Berdasarkan hasil analisis Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) bulan Oktober tahun 2025, dari 248 siswa yang mengisi angket, sebanyak 163 siswa menyatakan memiliki permasalahan dalam aspek kepercayaan diri. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian siswa tampak gugup, berbicara dengan suara pelan, menghindari kontak mata, serta enggan menyampaikan pendapat ketika diminta presentasi. Wawancara dengan guru BK dan beberapa siswa juga mengungkapkan bahwa rasa takut diejek, khawatir melakukan kesalahan, serta kurangnya pengalaman berkomunikasi di lingkungan keluarga menjadi faktor yang memengaruhi rendahnya kepercayaan diri berbicara di depan umum.

Upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang tepat, salah satunya melalui bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok membantu peserta didik mengembangkan potensi diri melalui dinamika kelompok dan interaksi sosial yang terarah (Marhani *et al.*, 2023). Melalui kegiatan kelompok, siswa dapat berbagi pengalaman, memperoleh dukungan, serta meningkatkan keberanian dalam berkomunikasi (Fahmi & Slamet, 2016). Agar layanan lebih efektif, diperlukan teknik yang sesuai dengan karakteristik permasalahan. Salah satu teknik yang relevan adalah teknik *reframing*.

Teknik *reframing* membantu individu mengubah cara pandang terhadap suatu pengalaman menjadi lebih positif tanpa mengubah fakta yang terjadi (Mahmuda, 2024). Secara psikologis, teknik ini efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan umum karena rendahnya kepercayaan diri sering muncul akibat distorsi kognitif, di mana seseorang menilai kemampuan dirinya secara berlebihan negatif, dan kecemasan berbicara di depan umum sering dipicu oleh *self-talk* negatif yang menekankan potensi kegagalan. *Reframing*, sebagai bagian dari restrukturisasi kognitif, memungkinkan individu menafsirkan ulang pengalaman menakutkan tersebut menjadi pengalaman belajar yang bermakna, sehingga menurunkan kecemasan dan meningkatkan persepsi kemampuan diri secara lebih realistis dan positif.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *reframing* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Misalnya, Suhadi *et al.* (2019) dalam penelitiannya “Pengaruh Teknik *Reframing* melalui Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMK Kesehatan *Pro Skill* Indonesia” menemukan peningkatan signifikan kepercayaan diri siswa setelah diberikan perlakuan, dan Ayuni *et al.* (2025) melalui studi “Peningkatan *Self-Confidence* Siswa melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Reframing*” juga melaporkan hasil serupa. Namun, penelitian-penelitian tersebut masih bersifat umum dan belum secara spesifik menelaah kepercayaan diri siswa dalam berbicara di depan umum, belum diterapkan dalam konteks SMK di Samarinda, serta belum menguji efektivitas dengan desain *quasi*-eksperimen kontrol *non-equivalent*, sehingga masih terbuka peluang untuk mengkaji secara lebih fokus pengaruh teknik *reframing* terhadap *public speaking* siswa di wilayah tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut.



Berdasarkan penelitian tersebut, kebaruan penelitian ini terletak pada fokus yang lebih spesifik, yaitu efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *reframing* untuk mengatasi rendahnya kepercayaan diri siswa berbicara di depan umum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *reframing* dalam mengatasi rendahnya kepercayaan diri siswa berbicara di depan umum.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experiment*) untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *reframing* dalam mengatasi rendahnya kepercayaan diri siswa berbicara di depan umum. Desain penelitian yang diterapkan adalah *non-equivalent control group design*, yaitu desain yang melibatkan dua kelompok, terdiri atas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *reframing*, sedangkan kelompok kontrol diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik *reframing* sebagai pembandingan.

Tabel 1. Pretest-Posttest Control Group Design.

Kelompok	Pretest	Treatment	Posttest
Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kontrol	O ₁	-	O ₂

Keterangan:

X = *Treatment* atau Perlakuan dengan Teknik *Reframing*.

- = *Treatment* atau Perlakuan Tanpa Teknik *Reframing*.

Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 7 Samarinda, yang beralamat di Jalan Aminah Syukur Nomor 82, Sungai Pinang Luar, Kecamatan Samarinda Kota, Kota Samarinda, Provinsi Kalimantan Timur. Waktu pelaksanaan penelitian berlangsung selama kurang lebih 2 bulan pada semester genap tahun ajaran 2025/2026, dengan menyesuaikan jadwal akademik sekolah. Kegiatan penelitian meliputi tahap persiapan, pelaksanaan *pretest*, pemberian perlakuan (*treatment*), pelaksanaan *posttest*, serta analisis data.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di SMK Negeri 7 Samarinda yang berjumlah 270 siswa dari delapan kelas, yaitu DKV 1, DKV 2, PPLG 1, PPLG 2, TJKT 1, TJKT 2, TJKT 3, dan ANIMASI. Sampel penelitian berjumlah 16 siswa yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*, yaitu pengambilan sampel secara acak berdasarkan strata kelas sehingga masing-masing kelas diwakili oleh 2 siswa dan seluruh strata terwakili secara proporsional. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing berjumlah 8 siswa, dengan prosedur randomisasi menggunakan undian untuk memastikan pemilihan anggota secara acak. Sebelum intervensi, dilakukan *pretest* untuk menilai kepercayaan diri siswa dalam berbicara di depan umum, dan hasil *pretest* digunakan untuk memeriksa kesetaraan awal kedua kelompok melalui uji statistik, sehingga kelompok eksperimen dan kontrol memiliki skor awal yang setara. Variabel



independen (X) dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *reframing*, sedangkan variabel *dependen* (Y) adalah kepercayaan diri siswa dalam berbicara di depan umum.

Teknik pengumpulan data menggunakan skala kepercayaan diri berbicara di depan umum berbentuk skala *Likert* yang diadopsi dari penelitian Malihah (2023). Instrumen tersebut telah melalui uji validitas dengan teknik korelasi *Pearson* dan uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach*, dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,882 sehingga dinyatakan reliabel. Selain skala, data juga diperoleh melalui observasi dan wawancara untuk menggambarkan kondisi dan perilaku siswa selama proses layanan berlangsung dan setelah proses *treatment* dilakukan. Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan, antara lain: 1) tahap persiapan berupa studi pendahuluan, observasi, wawancara, penyusunan rencana layanan, serta pengurusan perizinan; 2) pelaksanaan *pre-test* untuk mengetahui kondisi awal kepercayaan diri siswa; 3) pemberian perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *reframing* pada kelompok eksperimen dan layanan bimbingan kelompok tanpa teknik *reframing* pada kelompok kontrol. *Treatment* diberikan sebanyak 4 sesi, masing-masing berdurasi 45 menit, dengan materi yang terstruktur meliputi pengenalan diri, pengelolaan rasa gugup, latihan berbicara di depan kelompok, dan refleksi pengalaman berbicara. Setiap sesi menggunakan modul tertulis sebagai panduan kegiatan dan latihan siswa agar konsisten dalam penerapan teknik; 4) pelaksanaan *posttest* untuk mengukur perubahan tingkat kepercayaan diri; dan 5) analisis data untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa.

Teknik analisis data dalam penelitian ini meliputi analisis prasyarat dan uji hipotesis. Analisis prasyarat dilakukan dengan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* dan uji homogenitas menggunakan uji *Levene* melalui program SPSS versi 25. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *independent samples t-test* untuk mengetahui perbedaan tingkat kepercayaan diri berbicara di depan umum antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis peningkatan skor juga dilakukan menggunakan *N-gain* untuk mengukur perubahan skor *pretest* dan *posttest* pada masing-masing kelompok, dengan interpretasi kategori *gain* berdasarkan kriteria rendah, sedang, dan tinggi. Hasil *N-gain* kemudian dibandingkan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan uji statistik *t-test* untuk mengetahui apakah peningkatan tingkat kepercayaan diri yang terjadi signifikan. Semua hasil analisis ini digunakan untuk menjawab rumusan masalah dan menilai efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *reframing* dalam mengatasi rendahnya kepercayaan diri siswa berbicara di depan umum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian diawali dengan pemberian *pretest* untuk mengetahui kondisi awal kepercayaan diri siswa dalam berbicara di depan umum. Selanjutnya, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan *treatment* sebanyak enam kali pertemuan secara tatap muka. Setelah seluruh rangkaian layanan selesai,



kedua kelompok diberikan *posttest* untuk mengukur perubahan tingkat kepercayaan diri siswa berbicara di depan umum.

Pretest dan Posttest

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor kepercayaan diri berbicara di depan umum pada kedua kelompok setelah diberikan perlakuan. Namun, peningkatan pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Rata-rata nilai *posttest* kelompok eksperimen mencapai 88,2 dengan standar deviasi 10,72, sedangkan kelompok kontrol memperoleh rata-rata 76,3 dengan standar deviasi 8,58 sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Rata-rata *Posttest* Kepercayaan Diri Siswa Berbicara di Depan Umum.

Kelompok	Rata-rata Nilai	Standar Deviasi
Eksperimen	88.2	10.72
Kontrol	76.3	8.58

Hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,028 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *reframing* lebih efektif dibandingkan layanan bimbingan kelompok tanpa teknik *reframing* dalam mengatasi rendahnya kepercayaan diri siswa berbicara di depan umum. Hasil uji *N-gain* menunjukkan bahwa rata-rata *N-gain* pada kelompok eksperimen sebesar 0,6945 yang berada pada kategori sedang (cukup efektif), sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 0,3296 yang juga berada pada kategori sedang, namun lebih rendah dibandingkan kelompok eksperimen. Peningkatan pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok secara umum juga memiliki kontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri, namun penggunaan teknik *reframing* memberikan pengaruh yang lebih optimal dan terarah.

Observasi dan Wawancara

Selama proses layanan bimbingan kelompok berlangsung, observasi menunjukkan bahwa anggota kelompok eksperimen mengalami perubahan perilaku yang cukup signifikan. Pada pertemuan awal, sebagian siswa terlihat canggung, menunduk, berbicara dengan suara pelan, dan menghindari kontak mata. Namun, setelah mengikuti rangkaian teknik *reframing* seperti identifikasi pikiran negatif, bermain peran (*role playing*), serta modifikasi persepsi alternatif, siswa mulai menunjukkan keberanian untuk mengemukakan pendapat dan berbicara di depan kelompok. Teknik *reframing* membantu siswa mengubah pola pikir negatif seperti “saya tidak mampu”, “saya pasti salah”, atau “teman-teman akan menertawakan saya” menjadi persepsi yang lebih rasional dan positif. Perubahan cara pandang ini berdampak pada menurunnya kecemasan dan meningkatnya keberanian siswa untuk berbicara.

Hasil wawancara dengan wali kelas menunjukkan bahwa siswa yang sebelumnya pasif dan menghindari presentasi kini mulai berani mengangkat tangan, menjawab pertanyaan, dan menyampaikan pendapat di depan kelas dengan sikap yang lebih tenang. Siswa juga menyampaikan bahwa setelah mengikuti layanan, mereka merasa lebih percaya diri dan tidak terlalu takut melakukan kesalahan saat berbicara di depan umum. Mereka memahami bahwa



kesalahan merupakan bagian dari proses belajar, sehingga tidak lagi terlalu khawatir terhadap penilaian negatif dari teman sebaya.

Berdasarkan hasil *treatment* bimbingan kelompok dengan teknik *reframing* menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan *treatment* yang hanya menggunakan bimbingan kelompok saja tanpa adanya teknik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan skor kepercayaan diri siswa berbicara di depan umum untuk kelompok eksperimen dari kondisi awal yang rendah dan sedang menjadi sedang dan tinggi setelah diberikannya bimbingan kelompok dengan teknik *reframing*. Penelitian ini melibatkan 16 orang siswa yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang terdiri dari masing-masing 8 orang yang diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *reframing* dan 8 orang bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik *reframing*, yang kemudian dibandingkan hasil kepercayaan diri berbicara siswa di depan umum.

Tabel 3. Perbandingan Skor Kepercayaan Diri Siswa Berbicara di Depan Umum untuk Kelompok Eksperimen.

Nama Inisial	Pretest	Posttest	Peningkatan
AS	46	74	+28
AP	58	88	+30
CS	59	98	+39
MZ	61	103	+42
DAJ	59	72	+13
SU	67	88	+21
LP	71	93	+22
NSA	76	90	+14

Tabel 4. Perbandingan Skor Kepercayaan Diri Siswa Berbicara di Depan Umum untuk Kelompok Kontrol.

Nama Inisial	Pretest	Posttest	Peningkatan
FAH	61	78	+17
DRI	63	68	+5
MAI	62	73	+11
DNS	62	93	+31
RDA	60	73	+13
MAH	67	70	+3
A	67	71	+4
DRP	74	85	+11

Pembahasan

Selama pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di sekolah, peneliti melakukan observasi terhadap siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah dalam berbicara di depan umum. Hasil observasi menunjukkan: 1) siswa awalnya cenderung menunduk, menghindari kontak mata, dan ragu ketika diminta berbicara; 2) setelah diberikan layanan dengan teknik *reframing*, siswa mulai berani menyampaikan pendapat dan menjawab pertanyaan; 3) kecemasan saat presentasi berkurang, terlihat dari sikap yang lebih tenang; dan 4) partisipasi dalam diskusi kelas meningkat dibandingkan sebelum perlakuan diberikan. Wawancara dilakukan dengan wali kelas dan beberapa siswa. Wali kelas menyampaikan bahwa siswa yang sebelumnya pasif kini mulai aktif dan lebih siap



saat presentasi. Sedangkan siswa mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri karena sudah tidak terlalu memikirkan ketakutan akan kesalahan atau penilaian negatif teman-teman.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *reframing* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa berbicara di depan umum. Kelompok eksperimen memperoleh rata-rata skor *posttest* lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi $0,028 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Nilai *N-gain* kelompok eksperimen (0,6945) lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (0,3296), yang menunjukkan bahwa teknik *reframing* cukup efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Temuan ini sejalan dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang menekankan perubahan pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan adaptif. Dalam kerangka CBT, teknik *reframing* berperan sebagai bagian dari proses restrukturisasi kognitif, yaitu membantu individu mengidentifikasi, menantang, dan mengganti pola pikir irasional (*irrational beliefs*) dengan pemikiran yang lebih realistis dan konstruktif. Melalui teknik ini, siswa diajak untuk memaknai ulang situasi berbicara di depan umum yang sebelumnya dipersepsikan sebagai ancaman menjadi sebuah kesempatan untuk belajar dan mengembangkan diri. Perubahan cara pandang tersebut juga dapat meningkatkan *self-efficacy*, yakni keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam suatu tugas atau situasi tertentu. Dengan meningkatnya *self-efficacy*, siswa menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi aktivitas berbicara di depan umum sehingga kecemasan yang dirasakan dapat berkurang.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain keterbatasan ruang pelaksanaan layanan yang kurang representatif, durasi intervensi yang relatif singkat sehingga belum sepenuhnya menunjukkan dampak jangka panjang, serta faktor eksternal seperti dukungan keluarga dan kondisi psikologis siswa yang tidak dikontrol secara mendalam dan berpotensi memengaruhi hasil penelitian. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperpanjang durasi intervensi guna melihat dampak jangka panjang teknik *reframing*, serta memperhatikan kesiapan siswa, pengelolaan waktu, dan kondisi ruang layanan agar pelaksanaan bimbingan kelompok dapat berlangsung lebih optimal dan efektif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 16 siswa kelas X SMK Negeri 7 Samarinda yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, diperoleh data bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan kepercayaan diri dalam berbicara di depan umum setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Namun, peningkatan pada kelompok yang mendapatkan teknik *reframing* lebih tinggi dibandingkan kelompok yang tidak menggunakan teknik tersebut. Data *posttest* menunjukkan bahwa rata-rata skor kepercayaan diri kelompok eksperimen sebesar 88,2 dengan standar deviasi 10,72, sedangkan kelompok kontrol memperoleh rata-rata 76,3 dengan standar deviasi 8,58. Hasil uji



independent sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,028 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok.

Nilai rata-rata *N-gain* kelompok eksperimen sebesar 0,6945 yang termasuk dalam kategori sedang (cukup efektif), sedangkan kelompok kontrol sebesar 0,3296 yang juga berada pada kategori sedang, namun lebih rendah dibandingkan kelompok eksperimen. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *reframing* terbukti lebih efektif dalam mengatasi rendahnya kepercayaan diri siswa berbicara di depan umum dibandingkan layanan bimbingan kelompok tanpa teknik *reframing*.

SARAN

Guru Bimbingan dan Konseling disarankan menggunakan teknik *reframing* sebagai alternatif dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa berbicara di depan umum. Siswa diharapkan membiasakan diri menerapkan teknik *reframing* dengan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif. Peneliti selanjutnya disarankan memperpanjang durasi intervensi dan memperhatikan kesiapan serta kondisi pelaksanaan layanan agar hasil lebih optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Orang Tua, Dosen Pembimbing dan Penguji, Kepala SMK Negeri 7 Samarinda, Guru Bimbingan dan Konseling, serta seluruh siswa yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Alawiyah, D., Nurasmu, N., Asmila, N., & Fatasyah, R. (2022). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa. *Retorika: Jurnal Kajian Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 4(2), 104-113. <https://doi.org/10.47435/retorika.v4i2.1201>
- Ayuni, P., Karamoy, Y. K., & Triana, D. (2025). Peningkatan *Self-Confidence* Siswa melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Reframing*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 11(1), 71-78. <http://dx.doi.org/10.31602/jbkr.v11i1.18543>
- Dana, T. S., Eva, N., & Andayani, S. (2022). Kepercayaan Diri dan Kesejahteraan Psikologis Anggota Organisasi Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(1), 28-45. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v7i1.6136>
- Fahmi, N. N., & Slamet, S. (2016). Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa. *Jurnal Hisbah*, 13(1), 69-84. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-05>
- Fitria, Y., Safnowandi, S., & Fajri, S. R. (2022). Pengaruh Model Pembelajaran Inkuiri Terbimbing (*Guided Inquiry*) Berbasis Saintifik terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Siswa. *Biocaster : Jurnal Kajian Biologi*, 2(3), 128-141. <https://doi.org/10.36312/bjkb.v2i3.97>



- Gutara, M. Y., Rangka, I. B., & Prasetyaningtyas, W. E. (2017). Layanan Penguasaan Konten untuk Meningkatkan Keterampilan Berbicara di Depan Umum bagi Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 138-147. <https://doi.org/10.52657/jfk.v3i2.407>
- Hartini, Y., Noorhafizah, N., & Novitawati, N. (2025). Studi *Literature Review* Peran Kepemimpinan dan Strategi Manajemen Mutu untuk Kinerja dan Kualitas Pendidikan yang Lebih Baik. *Learning : Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(1), 303-311. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i1.4339>
- Mahfuda, D. Z. (2024). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Reframing* terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas VIII F SMP Negeri 2 Karangpucung Cilacap. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri.
- Malihah, A. D. (2023). Efektivitas Konseling *Self-Talk* dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Berbicara di Depan Umum Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Marhani, M., Galugu, N. S., Aliah, H., Bara, I. D., & Sartika, D. (2023). PKM: Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 3(4), 436-443.
- Masnawati, M. (2021). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMP Satu Atap UPT XV Buluh Carak Kota Subulussalam. *Skripsi*. Universitas Medan Area.
- Musdolifah, A., Maulida, N., Istianingrum, R., Marsella, D., Putri, R. A., Putri, W. H., Restianawati, N. M., Hidayah, L. I., Sinambela, S. M., & Erni, D. N. (2024). Peningkatan Keterampilan Berbicara untuk Membangun Kepercayaan Diri pada Siswa Kelas VIII SMPN 18 Balikpapan. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 4(5), 1247-1254. <https://doi.org/10.54082/jamsi.1265>
- Suhadi, M., Rosmawati, R., & Mardes, S. (2019). Pengaruh Teknik *Reframing* melalui Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMK Kesehatan *Pro Skill* Indonesia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 1-11.
- Vega, A. D., Hapidin, H., & Karnadi, K. (2019). Pengaruh Pola Asuh dan Kekerasan *Verbal* terhadap Kepercayaan Diri (*Self-Confidence*). *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 433-439. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.227>