PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK REFRAMING TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN

(Penelitian pada Siswa Tim Bola Basket MAN 2 Klaten)

SKRIPSI

Oleh:

Muhammad Asdin Al Gani
NPM 18.0301.0028

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2025

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami oleh siswa, khususnya siswa basket, baik pada saat latihan maupun ketika bertanding. Kecemasan dapat memengaruhi performa siswa secara signifikan, mengganggu konsentrasi, menurunkan kepercayaan diri, dan bahkan memengaruhi kemampuan fisik mereka. Dalam olahraga seperti basket yang membutuhkan koordinasi, ketahanan fisik, dan pengambilan keputusan yang cepat, pengelolaan kecemasan menjadi sangat penting.

Menurut Weinberg dan Gould (2019), kecemasan dalam olahraga dapat dibagi menjadi kecemasan state, yang berkaitan dengan situasi tertentu, dan kecemasan trait, yang lebih bersifat predisposisional. siswa yang mengalami kecemasan tinggi sering kali menunjukkan gejala fisik seperti detak jantung yang cepat, tangan berkeringat, serta ketegangan otot, yang dapat mengganggu kinerja mereka di lapangan. Selain itu, Jones (1995) menekankan bahwa kecemasan dapat memengaruhi interpretasi siswa terhadap situasi yang dihadapi, sehingga mengarah pada penurunan motivasi dan performa.

Berbagai faktor dapat menyebabkan kecemasan pada siswa basket, seperti tekanan untuk memenangkan pertandingan, ekspektasi tinggi dari pelatih dan keluarga, serta pengalaman buruk di masa lalu. Sebagai contoh, penelitian oleh Smith et al. (2020) menunjukkan bahwa 70% siswa muda

melaporkan tingkat kecemasan yang tinggi menjelang pertandingan penting. Tekanan ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat berlanjut menjadi masalah psikologis yang lebih serius.

Dugaan adanya masalah kecemasan ini diperkuat oleh hasil observasi awal dan wawancara dengan pelatih tim bola basket MAN 2 Klaten. Teridentifikasi adanya pola inkonsistensi performa pada beberapa siswa kunci, terutama saat menghadapi pertandingan dengan tingkat tekanan tinggi. Sebagai contoh, dalam tiga pertandingan terakhir melawan sekolah unggulan, tercatat peningkatan jumlah turnover pada kuarter akhir dan penurunan akurasi free throw. Pelatih juga mengungkapkan bahwa beberapa siswa secara verbal menyatakan kekhawatiran berlebih seperti 'takut mengecewakan tim' atau 'merasa terbebani oleh ekspektasi', yang mengindikasikan adanya komponen kecemasan kognitif yang perlu ditangani.

Layanan konseling kelompok menjadi salah satu pendekatan yang dianggap efektif dalam mengatasi masalah psikologis, termasuk kecemasan. Dalam konteks ini, teknik *reframing* menjadi salah satu teknik yang dapat digunakan dalam konseling kelompok untuk membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif. Teknik *reframing* bertujuan untuk membantu individu melihat situasi dari sudut pandang yang berbeda, sehingga dapat mengurangi tekanan emosional yang dirasakan.

Penelitian yang dilakukan oleh Corey (2016) menunjukkan bahwa teknik *reframing* dalam konseling kelompok dapat membantu individu mengembangkan perspektif baru yang lebih konstruktif, sehingga mengurangi

tingkat kecemasan yang dirasakan. Lebih lanjut, studi oleh Hidayat dan Kusuma (2021) menemukan bahwa penggunaan teknik *reframing* secara konsisten dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengatasi situasi stres.

Namun, penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh teknik *reframing* dalam layanan konseling kelompok terhadap penurunan kecemasan pada siswa basket masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan harapan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan intervensi psikologis yang lebih efektif bagi siswa.

Berdasarkan wawancara dengan pelatih basket MAN 2 Klaten, berbagai bentuk kecemasan sering muncul pada siswa saat bertanding. Kecemasan ini umumnya ditandai dengan penurunan rasa percaya diri, munculnya rasa takut, kekhawatiran, serta ketegangan. Jika kecemasan meningkat, hal tersebut dapat mengganggu fungsi tubuh dan memengaruhi performa siswa di lapangan. Beberapa dampaknya meliputi keringat dingin, tubuh yang terasa kaku, kesulitan berkonsentrasi, peningkatan denyut jantung dan laju pernapasan, serta ketegangan otot yang berlebihan, yang akhirnya menyebabkan kelelahan lebih cepat selama pertandingan.

Gejala kecemasan ini sejalan dengan penelitian Edyta (2010), yang menyebutkan bahwa kecemasan memiliki hubungan timbal balik antara aspek psikologis dan fisik. Gangguan pada aspek psikologis akan berpengaruh terhadap fungsi fisik, yang kemudian menimbulkan kecemasan lebih lanjut.

Hal ini dapat berdampak pada keterampilan motorik dan kemampuan fisik siswa, seperti peningkatan laju pernapasan, ketegangan otot, dan gerakan tubuh yang menjadi kaku. Kondisi tersebut tentu berpengaruh terhadap performa siswa saat bertanding. Kecemasan bukanlah hal yang asing bagi manusia, termasuk siswa yang harus menghadapi tekanan saat berkompetisi. Mereka dihadapkan pada tuntutan untuk memberikan performa terbaiknya sekaligus memenuhi ekspektasi pelatih terkait target yang harus dicapai.

Menurut Silva dan Weinberg dalam Sudibyo (2002), kecemasan pada siswa umumnya muncul sebelum pertandingan dimulai dan akan mereda setelah kompetisi berakhir. Kecemasan pra-pertandingan ini dapat berdampak besar terhadap performa di lapangan. siswa yang cemas cenderung lebih fokus pada kemungkinan terburuk yang dapat terjadi, sehingga menimbulkan ketakutan berlebihan serta mengurangi rasa percaya diri. Mereka sering kali merasa tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi situasi yang ada. Cara pandang yang keliru terhadap situasi ini dapat dikurangi dengan memperbanyak informasi dan pengetahuan mengenai kondisi yang akan dihadapi, sehingga kecemasan dapat lebih dikendalikan.

Prestasi seorang siswa tidak hanya bergantung pada keterampilan fisik dan teknis, tetapi juga pada faktor psikologis yang memainkan peran penting dalam performa di lapangan. Meskipun persiapan fisik sering menjadi prioritas utama dalam pelatihan, aspek mental tidak kalah krusial. Bahkan siswa dengan keterampilan fisik luar biasa dapat mengalami penurunan performa jika tidak mampu mengelola tekanan psikologis dengan baik. Salah

satu faktor psikologis yang sering memengaruhi performa siswa adalah kecemasan.

Hasil observasi awal menunjukkan bahwa beberapa siswa mengalami ketidakstabilan performa, baik dalam pertandingan maupun latihan. Kinerja mereka tidak konsisten; terkadang mereka dapat bermain dengan optimal, tetapi di kesempatan lain performanya menurun drastis. Ketidakstabilan ini tidak selalu disebabkan oleh faktor teknis seperti kondisi fisik atau strategi permainan, melainkan lebih berkaitan dengan tekanan mental yang dialami sebelum dan selama pertandingan.

Menurut Weinberg & Gould (2019), kecemasan dalam olahraga dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu kecemasan kognitif dan kecemasan somatik. Kecemasan kognitif berkaitan dengan rasa takut akan kegagalan dan kekhawatiran yang berlebihan, sedangkan kecemasan somatik ditandai dengan reaksi fisik seperti peningkatan denyut jantung, ketegangan otot, dan produksi keringat yang berlebihan. Kedua jenis kecemasan ini dapat mengganggu konsentrasi dan pengambilan keputusan siswa saat bertanding.

Lebih lanjut, penelitian oleh Craft et al. (2003) mengungkapkan bahwa hubungan antara kecemasan dan performa siswa bersifat non-linear, sebagaimana dijelaskan dalam teori Inverted-U Hypothesis. Teori ini menyatakan bahwa kecemasan yang terlalu rendah atau terlalu tinggi dapat berdampak negatif pada performa siswa. Sebaliknya, tingkat kecemasan yang moderat dapat meningkatkan kesiapan dan kewaspadaan, sehingga

mendukung performa yang optimal. Namun, jika kecemasan berlebihan, performa justru akan menurun secara signifikan.

Penelitian ini penting untuk dikaji karena tidak semua siswa yang kembali berkompetisi setelah mengalami kecemasan memiliki semangat untuk kembali berprestasi dan mampu menurunkan level kecemasanya tersebut (Podlog Leslie, 2007). Selain hal tersebut kondisi cemas berulang (re-injury anxiety) yang muncul mendorong mereka untuk tidak lagi berolahraga. Sedangkan siswa yang mengalami kecemasan berulang (re-injury anxiety) membuat mereka menahan diri sehingga tidak memberikan usaha yang 100% dalam setiap permainanya Johnston dan Caroll, dalam (Podlog Leslie, 2007). Mereka cenderung merasa khawatir dengan kondisi yang kembali dapat membuat mereka mengalami cedera.

Penelitian terdahulu yang digunakan untuk acuan yang berjudul "Dampak kecemasan pada siswa bola basket sebelum bertanding" ditulis oleh Edytya Eka Prasetya, Yoyon Supriyono, dan Amir Hamsan Ramli pada 2017. Hasil dari penelitian ini Berdasarkan penelitian keseluruhan yang telah dilakukan, layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap penurunan kecemasan siswa di klub Bima Sakti Malang.

Konseling kelompok dapat dijadikan salah satu pendekatan untuk mengurangi kecemasan siswa, karena dalam proses ini setiap anggota memiliki kesempatan untuk saling bertukar pikiran dan informasi. Selain itu, ketua dan anggota kelompok bersama-sama memberikan arahan terkait permasalahan yang dihadapi serta melakukan latihan perencanaan dan

pelaksanaan untuk masa mendatang, sehingga siswa memiliki pemahaman dan keyakinan diri dalam mengendalikan kecemasan menjelang pertandingan. Layanan ini juga memungkinkan anggota mengembangkan nilai kebersamaan, kekompakan, saling pengertian, serta kerjasama untuk mencapai tujuan bersama. Manfaat konseling kelompok tersebut sangat mendukung siswa, khususnya dalam olahraga beregu (Marjo & Chalik, 2017).

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut maka dari itu peneliti akan melakukan penguatan mental dengan cara konseling kelompok dengan melibatkan faktor untervensi imagery, relaxation terutama autogenic relaxation, self-talk, dan social support. Penilitan ini juga dilakukan berdasarkan saran dari jurnal (Podlog Leslie, 2007), bahwa perlu dilakukanya penelitian lanjutan mengenai intervensi yang sesuai bagi siswa yang kembali berolahraga.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diata, maka dapat di identifikasi masalah penelitian adalah sebagai berikut:

1. Beberapa siswa masih mengalami tingkat kecemasan yang tinggi
2. Kecemasan mempengaruhi penurunan performa siswa basket
3. Kurang pemahaman para siswa cara mengatasi kecemasan
4. Para siswa sering mengabaikan tentang kecemasan

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan diatas, maka penelitian ini akan dibatasi permasalahan yaitu kecemasan pada siswa ekstrakulikuler bola basket MAN 2 Klaten, agar para siswa dapat menumbuhkan kepercayaan diri yang akan berpengaruh pada performa untuk meraih prestasi pada olahraga tersebut dengan dilakukanya layanan konseling kelompok teknik *reframing*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada siswa tim bola basket MAN 2 Klaten?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji penerapan konseling kelompok teknik *Reframing* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada siswa tim bola basket MAN 2 Klaten pada saat pertandingan Mengkaji pengaruh pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan reframing terhadap penurunan kecemasan siswa basket, serta menilai tingkat efektivitas teknik tersebut dalam mengurangi kecemasan yang dialami.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai intervensi psikologis, khususnya penggunaan teknik reframing dalam layanan konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan pada siswa.

2. Manfaat Praktis
   a. Memberikan rekomendasi kepada pelatih, psikolog olahraga, dan konselor mengenai intervensi yang efektif dalam mengelola kecemasan siswa.
   b. Membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan mereka untuk mengelola kecemasan sehingga dapat menunjang performa optimal di lapangan.

BAB II
KAJIAN TEORI

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan salah satu aspek psikologis yang sering dialami oleh siswa, terutama dalam situasi kompetitif. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai respons emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, tegang, atau takut terhadap suatu situasi yang dianggap mengancam (Spielberger, 1983). Pada siswa, kecemasan sering kali muncul akibat tekanan untuk mencapai performa terbaik, baik dari diri sendiri, pelatih, maupun lingkungan sekitar.

Menurut Martens (1977), kecemasan pada siswa dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu kecemasan kognitif (*cognitive anxiety)* dan kecemasan somatik (*somatic anxiety*). Kecemasan kognitif berkaitan dengan pikiran negatif dan kekhawatiran, sedangkan kecemasan somatik lebih terkait dengan respons fisik seperti peningkatan detak jantung, berkeringat, dan gemetar. Kecemasan yang tidak terkendali dapat berdampak negatif pada performa siswa, sehingga diperlukan intervensi untuk menguranginya.

Setiap orang dalam kehidupannya pasti pernah merasakan rasa takut terhadap situasi yang dianggap mengancam dan berpotensi menimpa dirinya. Kekhawatiran terhadap sesuatu yang belum terjadi dikenal sebagai kecemasan. Menurut Dadang (2001), kecemasan merupakan kondisi psikologis yang dipenuhi rasa khawatir dan takut

terhadap kemungkinan peristiwa yang akan terjadi, baik yang berkaitan dengan masalah tertentu maupun hal-hal yang tidak biasa.

Sementara itu, Vye (2007) mengartikan kecemasan sebagai keadaan yang muncul akibat Perasaan terancam timbul ketika seseorang merasa ada bahaya dari suatu hal atau objek, yang disebut sebagai stresor, sehingga menimbulkan rasa takut dan khawatir. Vye (2007) juga mengklasifikasikan gejala kecemasan ke dalam tiga komponen, yaitu kognitif, fisik, dan perilaku. Ketiga komponen ini saling berhubungan, dimulai dari gejala pada aspek kognitif yang kemudian memengaruhi aspek fisik serta perilaku.

Kecemasan adalah kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan tegang, khawatir, dan ketidakpastian yang sering kali disertai dengan gejala fisiologis seperti peningkatan detak jantung dan pernapasan yang cepat (Spielberger, 1983).

2. Bentuk-bentuk Kecemasan

Dalam konteks olahraga, kecemasan dapat dikategorikan menjadi dua jenis utama, yaitu:

a. Kecemasan Trait (Trait Anxiety): Merupakan kecenderungan seseorang untuk merasa cemas secara konsisten dalam berbagai situasi. Kecemasan trait sering kali berhubungan dengan kepribadian individu yang cenderung lebih sensitif terhadap tekanan atau situasi tertentu. Orang dengan kecemasan trait biasanya menunjukkan

respons cemas yang tinggi bahkan pada situasi yang sebenarnya tidak mengancam (Endler & Kocovski, 2001).

b. Kecemasan State (State Anxiety): Merupakan kecemasan yang dirasakan pada situasi tertentu, seperti menjelang pertandingan atau selama kompetisi berlangsung. Kecemasan state biasanya bersifat sementara dan bergantung pada konteks situasi yang dihadapi. siswa sering kali mengalami kecemasan state yang memengaruhi performa mereka secara langsung (Weinberg & Gould, 2019).

3. Aspek-Aspek yang Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman yang melibatkan pikiran, perasaan, dan tubuh. Kecemasan tidak hanya tentang perasaan khawatir, tetapi juga melibatkan berbagai aspek lain yang saling terkait. Memahami aspek-aspek ini penting agar kita bisa mengatasi kecemasan dengan lebih efektif, sebagai berikut;

a. Kognitif (pikiran)

Aspek kognitif berkaitan dengan pikiran-pikiran negatif atau kekhawatiran yang muncul saat seseorang merasa cemas.

b. Emosional (Perasaan

Aspek emosional melibatkan perasaan takut, khawatir, atau panik yang dialami saat cemas. Perasaan ini bisa sangat kuat dan mengganggu.

c. Fisik (tubuh)

Kecemasan sering menyebabkan gejala fisik seperti jantung berdebar, berkeringat, gemetar, atau sakit perut.

d. Perilaku (Tindakan)

Kecemasan bisa membuat seseorang menghindari situasi yang menakutkan. Misalnya, siswa mungkin menghindari pertandingan karena takut gagal.

e. Sosial

Kecemasan bisa memengaruhi hubungan sosial, seperti merasa tidak nyaman dalam kelompok atau takut dinilai orang lain.

f. Eksistensial (Makna Hidup)

Kecemasan juga bisa muncul dari pertanyaan tentang makna hidup

g. Spiritual (Keyakinan)

Bagi beberapa orang, kecemasan bisa terkait dengan keyakinan spiritual atau agama, seperti merasa tidak dekat dengan Tuhan atau takut akan dosa.

4. Faktor Penyebab Kecemasan

Keberhasilan siswa dalam mencapai prestasi puncak tidak hanya membutuhkan kesiapan fisik dan taktik, tetapi juga kesiapan mental. Namun, sering kali siswa mengalami rasa takut dan cemas sebelum bertanding akibat kekhawatiran tidak mampu memenuhi harapan pelatih, teman, dan keluarga. Gunarsa (2004) menegaskan bahwa kecemasan seperti ini dapat memicu tekanan emosi yang berlebihan, sehingga mengganggu pelaksanaan pertandingan dan memengaruhi prestasi siswa.

Kecemasan pada siswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya:

a. Tekanan Kompetisi: Tekanan untuk memenangkan pertandingan sering kali menjadi faktor utama penyebab kecemasan pada siswa. Santoso dan Widodo (2018) mengungkapkan bahwa tekanan dari pelatih, rekan tim, dan keluarga dapat meningkatkan tingkat kecemasan siswa. Tekanan ini biasanya muncul akibat harapan yang tinggi dan target yang harus dicapai oleh siswa.
b. Kurangnya Persiapan: siswa yang merasa tidak cukup persiapan untuk menghadapi pertandingan cenderung lebih rentan mengalami kecemasan. Kurangnya latihan fisik, strategi yang kurang matang, dan ketidaktahuan terhadap lawan dapat meningkatkan rasa tidak percaya diri dan kecemasan (Smith et al., 2020).
c. Pengalaman Negatif: Pengalaman buruk di masa lalu, seperti kekalahan dalam pertandingan penting atau cedera serius, dapat memengaruhi kepercayaan diri dan meningkatkan kecemasan. Pengalaman ini sering kali meninggalkan jejak psikologis yang sulit dihilangkan tanpa intervensi yang tepat (Jones, 1995).
d. Ekspektasi Diri yang Tinggi: siswa yang memiliki ekspektasi tinggi terhadap performa mereka sendiri sering kali merasa cemas jika tidak mampu memenuhi ekspektasi tersebut. Weinberg dan Gould (2019) mencatat bahwa ekspektasi yang tidak realistis dapat

membuat siswa terlalu kritis terhadap diri mereka sendiri, yang pada akhirnya meningkatkan tekanan mental.

B. Konseling Kelompok Teknik *Reframing*

1. Pengertian Konseling Kelompok Teknik *Reframing*

Teknik *reframing* merupakan salah satu intervensi kognitif yang fleksibel dan digunakan dalam berbagai pendekatan konseling. Salah satu landasan teoretis utamanya dapat ditemukan dalam prinsip Konseling Realitas, sebuah pendekatan yang dikembangkan oleh William Glasser. Menurut Glasser, sebagaimana dikutip dalam Corey (2013), perilaku individu tidak ditentukan oleh realitas eksternal, melainkan oleh persepsi internal mereka terhadap realitas tersebut. Konseling Realitas beroperasi di bawah payung Teori Pilihan (Choice Theory), yang menegaskan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengontrol perilaku mereka sendiri untuk memenuhi kebutuhan psikologis dasarnya, seperti rasa cinta, kekuasaan, kebebasan, dan kesenangan.

Keterkaitan antara Konseling Realitas dan teknik *reframing* terletak pada fokusnya terhadap perubahan persepsi. Glasser meyakini bahwa individu tidak dapat mengubah apa yang telah terjadi di masa lalu, tetapi mereka memiliki kekuatan penuh untuk mengubah apa yang mereka pikirkan dan lakukan saat ini. Di sinilah *reframing* berperan sebagai alat yang sangat efektif. Teknik ini, seperti yang dijelaskan oleh Nursalim (2013), berfungsi untuk membantu individu "membingkai ulang" cara

pandang mereka terhadap sebuah masalah tanpa mengubah fakta dari peristiwa itu sendiri.

Layanan Konseling Kelompok Teknik *Reframing* atau pembingkaian ulang merupakan teknik dalam konseling yang bertujuan untuk mengubah persepsi individu terhadap suatu masalah atau situasi. Teknik ini didasarkan pada pendekatan kognitif-behavioral, yang menekankan pada perubahan pola pikir negatif menjadi lebih positif (Beck, 1976).

Pada konteks kecemasan, teknik *Reframing* membantu individu untuk mendapati situasi yang menimbulkan kecemasan dari sudut pandang yang berbeda. Misalnya, siswa yang merasa cemas sebelum pertandingan dapat diajak untuk memandang kecemasan tersebut sebagai bentuk antisipasi yang wajar, bukan sebagai ancaman. Dengan demikian, siswa dapat mengelola kecemasan mereka dengan lebih efektif dan meningkatkan performa mereka.

Teknik *Reframing* metode untuk melihat kembali suatu peristiwa dari sudut pandang yang berbeda, tanpa mengubah fakta kejadian itu sendiri. Teknik ini didasarkan pada gagasan bahwa masalah emosional dan perasaan yang keliru sering kali muncul dari keyakinan, cara berpikir, dan persepsi individu (Nursalim, 2013). Suatu hal yang sudah terjadi tidak akan bisa diubah oleh siapapun, dengan teknik reframing siswa akan mengubah cara berpikirnya bukan kejadiannya agar berfikir positif dan lebih terarah dapat dimiliki siswa (Monica, 2019).

2. Tujuan Konseling Kelompok Teknik *Reframing*

Dalam konseling kelompok, teknik reframing memiliki peran penting untuk membawa perubahan positif pada individu. Strategi ini menitikberatkan pada pengubahan alasan yang keliru serta keyakinan dan kesimpulan yang tidak logis. Tujuannya adalah mengalihkan keyakinan irasional dan pernyataan diri negatif menjadi lebih rasional dan positif. Berdasarkan uraian tersebut, reframing dapat diartikan sebagai upaya mengenali dan membedakan keyakinan irasional dari yang rasional. Penelitian ini menerapkan teknik reframing dengan tujuan sebagai berikut:

1) Untuk memperluas gambaran tentang dunianya dan untuk memungkinkanya presepsi situasinya secara berbeda dengan cara yang lebih konstruktif
2) Memberikan cara pandang yang baru dan positif
3) Mengubah keyakinan, pikiran, cara pandang konseling dari negatif irasional menjadi positif rasional
4) Membingkai ulang cara pandangan konseling dari;
    a. Sebuah masalah sebagai peluang
    b. Sebuah kelemahan sebagai kekuatan
    c. Sebuah kemustahilan sebagai kemungkinan yang jauh
    d. Kemungkinan yang jauh sebagai kemungkinan yang dekat
    e. Penindasan sebagai sesuatu yang netral
    f. Perbuatan buruk karena kurangnya pemahaman

3. Prosedur Konseling Kelompok Teknik *Reframing*

Konseling kelompok adalah metode efektif untuk membantu individu memahami diri mereka dan mengatasi masalah melalui interaksi dinamis dalam sebuah kelompok. Mengacu pada Corey (2016), proses konseling ini terbagi dalam lima tahap esensial: pembentukan, transisi, kegiatan inti, aksi, dan pengakhiran. Dalam praktiknya, teknik *Reframing* dapat diterapkan dengan menggabungkan intervensi kognitif untuk mengubah cara pandang peserta terhadap masalah mereka agar lebih positif dan adaptif.

Konseling kelompok merupakan sauatu pendekatan efektif untuk membantu individu memahami dirinya dan memecahkan masalah melalui dinamika kelompok. Menurut Corey (2016), konseling kelompok memiliki lima tahapan utama, yaitu pada tahap pembentukan, peralihan, kegiatan inti, aksi, serta pengakhiran. Dalam konteks teknik reframing, tahapan ini diintegrasikan dengan intervensi kognitif yang bertujuan mengubah cara pandang individu terhadap suatu masalah sehingga lebih adaptif dan positif. Tahap-tahapan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Tahapan Pembentukan (*Forming/Initial Stage)*

Tahap awal ini berfokus pada menciptakan suasana yang kondusif dan membangun kepercayaan antar anggota kelompok. Menurut Gladding (2012), tahap pembentukan bertujuan

membangun rasa aman, menjelaskan tujuan kelompok, serta menyusun aturan dasar (kontrak kelompok).

Pada penerapan teknik reframing, konselor memperkenalkan konsep bahwa setiap masalah dapat dilihat dari sudut pandang yang berbeda. Konselor menjelaskan bahwa reframing tidak dimaksudkan untuk mengabaikan masalah, melainkan untuk membantu anggota menafsirkan pengalaman dengan cara yang lebih konstruktif. Misalnya, seorang siswa yang menganggap kekalahan sebagai kegagalan total diarahkan untuk melihatnya sebagai kesempatan belajar meningkatkan strategi.

2) Tahapan Peralihan (*Transition Stage*)

Tahap ini ditandai dengan munculnya dinamika emosional seperti keraguan, kecemasan, atau resistensi dari anggota. Corey (2016) menekankan bahwa pada tahap peralihan konselor perlu peka terhadap hambatan komunikasi serta membantu anggota mengatasi kecanggungan.

Dalam teknik reframing, konselor mulai mengidentifikasi pola pikir negatif atau keyakinan irasional anggota. Misalnya, jika seorang anggota merasa "saya tidak pernah cukup baik", konselor membantu membingkai ulang pikiran tersebut menjadi "saya sedang dalam proses berkembang, dan setiap usaha adalah langkah maju." Dengan demikian, resistensi dapat dialihkan ke arah yang lebih produktif.

Sebelum memberikan bantuan untuk mengubah pikiran yang bersifat disfungsional, konselor terlebih dahulu mengidentifikasi sudut pandang konseli terkait situasi permasalah dihadapinya. Pada proses awal, konselor menanyakan kepada konseli mengenai kondisi yang membuatnya merasa tertekan, baik sebelum, selama, maupun setelah situasi tersebut terjadi.

3) Tahapan Kegiatan Inti/Kerja (*Working Stage*)

Tahap kerja adalah inti dari konseling kelompok. Menurut Gibson & Mitchell (2011), tahap ini berfokus pada eksplorasi masalah secara mendalam, diskusi terbuka, serta pemberian umpan balik antar anggota.

Pada tahap ini, reframing dilakukan secara sistematis dengan langkah-langkah:

a. Identifikasi masalah utama – konselor dan anggota kelompok menggali pengalaman atau pemikiran yang menimbulkan tekanan.
b. Menggali makna subjektif – konselor membantu anggota mengungkap makna pribadi dari masalah tersebut.
c. Menyajikan sudut pandang baru – konselor mengajukan alternatif kerangka berpikir yang lebih positif.
d. Latihan pembingkaian ulang – anggota berlatih membingkai pengalaman mereka sendiri maupun pengalaman anggota lain.

Contoh: seorang siswa yang cemas karena "takut mengecewakan tim" dibimbing untuk melihat bahwa keikutsertaannya sudah menjadi kontribusi berharga, dan rasa cemas dapat dimaknai sebagai tanda kepedulian terhadap tim.

4) Tahap Aksi (*Action Stage*)

Pada tahap ini anggota didorong untuk menerapkan sudut pandang baru hasil reframing dalam kehidupan nyata. Menurut Corey (2016), tahap aksi merupakan waktu bagi anggota untuk mempraktikkan keterampilan baru yang diperoleh dari kelompok.

Konselor memberi kesempatan anggota untuk menyusun rencana konkret, misalnya strategi menghadapi pertandingan dengan pola pikir baru: “saya akan menikmati permainan sebagai kesempatan menunjukkan latihan saya” dibanding “saya takut gagal di depan penonton.” Anggota juga didorong untuk saling memberi dukungan ketika mencoba perspektif baru tersebut.

5) Tahap Pengakhiran (*Termination Stage*)

Tahap terakhir adalah penutupan kelompok. Yalom (2005) menyebutkan bahwa tahap ini penting untuk memberikan evaluasi, umpan balik, serta memastikan bahwa perubahan yang diperoleh dapat dipertahankan di luar kelompok.

Dalam konteks reframing, konselor menekankan bahwa setiap anggota memiliki kemampuan untuk terus membingkai ulang pengalaman hidupnya secara mandiri. Anggota diajak merefleksikan

perubahan cara pandang yang sudah dicapai, serta membuat komitmen pribadi untuk menerapkan self-reframing ketika menghadapi tantangan di masa depan.

6) Tahap Evaluasi (*Evaluation Stage*)

Pada tahap ini merupakan fase penutupan, di mana anggota kelompok bersama konselor melakukan evaluasi terhadap proses dan hasil konseling yang telah dicapai. Pada tahap ini, peserta juga didorong untuk menyusun rencana tindak lanjut agar hasil konseling dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Corey, 2016).

C. Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Reframing* Terhadap Kecemasan

Beberapa penelitian telah menunjukkan efektivitas konseling kelompok dalam mengurangi kecemasan, terutama ketika dikombinasikan dengan teknik-teknik kognitif seperti reframing. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Smith et al. (2018) mendapati bahwa konseling kelompok pendekatan teknik *reframing* secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa yang mengalami stres akademik.

Dalam konteks olahraga, konseling kelompok pendekatan teknik *reframing* dapat membantu siswa untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang berkontribusi terhadap kecemasan. Melalui interaksi dengan anggota kelompok lainnya, siswa juga dapat memperoleh dukungan sosial dan belajar strategi coping yang efektif dari pengalaman rekan-rekan mereka.

Atas dasar hal tersebut peneliti mengungkapan masalah dalam penelitian Upaya Menurunkan Kecemasan siswa tim bola basket pada saat bertanding Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Reframing* Pada Siswa. Diharapkan dengan penelitian ini dapat berpengaruh terhadap pengembangan Prestasi Tim Basket MAN 2 Klaten.

D. Penelitian Terdahulu

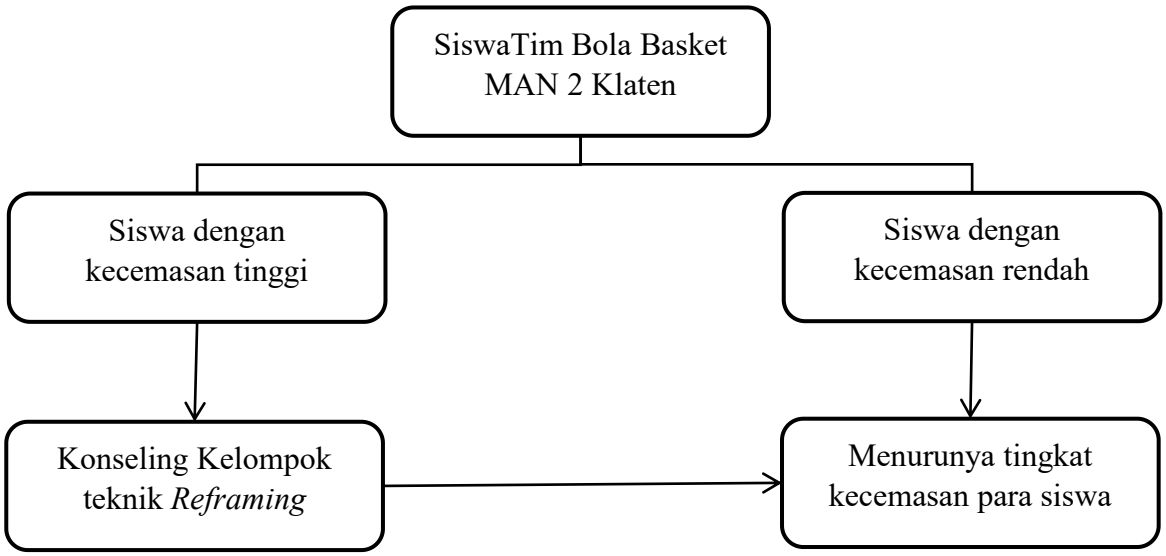
Beberapa penelitian yang relevan dengan kecemasan siswadengan permasalahan kecemasan siswa pada penelitian ini adalah:

1) Penelitian oleh Ilham Syah putra, Banum Sri Haksasi, Ym Indarwati Rahayu (2021) dengan judul "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok terhadap Penurunan Kecemasan pada siswa Menjelang Kejuaraan Bulutangkis di PB Mentari Semarang". Dapat mengalami penurunan kecemasan yang sangat signifikan sehingga dapat mengikuti kejuaraan dengan baik dan bermain dengan optimal.
2) Penelitian oleh Hidayat dan Kusuma (2021): Mengungkapkan bahwa teknik reframing efektif dalam mengurangi kecemasan pada kelompok mahasiswa.
3) Penelitian oleh Yusuf dan Ramadhani (2020): Menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat membantu individu mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis

E. Kerangka Pemikiran

Pengamatan pada siswa basket di MAN 2 KLATEN sebagian besar memiliki tingkat kecemasan cenderung tinggi namun ada juga beberapa yang

memiliki tingkat kecemsan rendah. siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi akan terganggu dalam latihan dan pada saat kompetisi sehingga mengalami kendala dalamn kepercayaan dirinya. Untuk meningkatkan kepercayaan dirinya penulis akan melakukan konseling kelompok reframing dengan teknik reframing agar para siswa dapat memahami, memperbaiki, dan meningkatkan kepercayaan dirinya.



Gambar 2. 1 Model Penelitian

F. Hipotesis Penelitian

Berdasar terhadap kajian teori dan kerangka berpikir, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian yaitu “Pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan teknik *reframing* dapat menurunkan kecemasan siswa tim bola basket MAN 2 Klaten”

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *experimental design*. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-postterst control group design.* Penelitian dilakukan dengan cara melakukan satu kali pretest sebelum adanya perlakuan (*treatment*) dan setelah itu dilakukan lagi *posttest* pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Desainmya adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Pre Pretest-Posttest Control Group Design

Group	*Pretest*	*Treatment*	*Posttest*
Eksperimen	Y1	V	Y2
Kontrol	Y3	-	Y4

Keterangan :

Y1 = pretest kelompok eksperimen

Y2 = postest kelompok eksperimen

Y3 = pretest kelompok kontrol

Y4 = posttest kelompok kontrol

V = treatment (konseling kelompok realita teknik reframing)

Langkah penelitian yang pertama adalah pemberian pretest kepada kelompok esperimen dan kelompok control sebagai data awal mengetahui tingkat kecemasan pada siswa ekstrakulikuler tim bola basket. Langkah kedua yaitu memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen berupa konseling kelompok dengan teknik *Reframing*. Langkah ketiga memberi Posttest kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Langkah keempat adalah membandingkan hasil pretest dan posttest dengan tujuan untuk mengetahui hasil dari perlakuan yang diberikan.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian yaitu factor-faktor yang berperan dalam objek penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1) Variable Independen

Konseling kelompok teknik *Reframing* merupakan variable bebas (independent variable), yaitu variable dapat mempengaruhi adanya variable terikat.

2) Variable Dependen

Penurunan kecemasan tim bola basket MAN 2 Klaten sebagai (dependent variable) variable yang di pengaruhi oleh konseling kelompok teknik reframing

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional perlu adanya penafsiran terhadap variabel yang akan diteliti dengan kegiatan yang dilakukan untuk mengukur variabel tersebut. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Konseling kelompok teknik *Reframing* adalah sebagai sebuah perlakuan (treatment) berupa intervensi psikologis yang sistematis dan terstruktur, yang berlandaskan pada pendekatan kognitif-behavioral. Secara operasional, variabel ini merupakan proses yang diberikan kepada kelompok eksperimen dalam empat sesi pertemuan, di mana anggota kelompok dibimbing secara aktif untuk mengubah kerangka berpikir (melakukan reframing) dari persepsi yang menekan menjadi lebih konstruktif terkait situasi kompetisi.
2. Kecemasan adalah sebagai respons psikofisiologis negatif yang dialami atlet sebelum atau selama kompetisi, yang ditandai oleh perasaan tegang, khawatir, dan takut. *Respons* ini mencakup dimensi kognitif, seperti pikiran irasional tentang kegagalan, dan dimensi somatik, seperti peningkatan detak jantung dan ketegangan otot.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

   Populasi merupakan sekumpulan objek atau subjek dengan karakteristik dan kualitas tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti sebagai wilayah generalisasi untuk dipelajari dan dijadikan dasar penarikan kesimpulan.. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa

mengikuti ekstrakulikuler bola basket yang memiliki kecemasan saat bertanding berjumlah 18 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan perwakilan dari total populasi yang akan diteliti. Selain itu, Total sampling juga merupakan teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua. (Sugiyono, 2018) Sedangkan menurut Sugiyono (2020) Total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relative kecil, kurang dari 30 orang, 35 atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil.

Sampel adalah sebagian kecil dari populasi. Oleh karena itu, sampel harus memiliki karakteristik yang mewakili atau sesuai dengan karakteristik populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa mengikuti ekstrakulikuler bola basket MAN 2 Klaten populasi berjumlah 18 siswa dan nantinya akan dibagi menjadi 2 kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol).

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling adalah prosedur pemilihan sampel yang digunakan untuk pengumpulan data penelitian. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu secara Total Sampling. Menurut Sugiyono (2020), total sampling/sensus adalah metode pengambilan sampel yang menggunakan seluruh anggota populasi dijadikan sebagai

sampel. Sampel ini digunakan apabila populasi relatif kecil yaitu tidak lebih dari 30 orang, dan total sampling disebut juga sensus yang dimana semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel. Oleh karena itu Sampel dalam penelitian ini adalah siswa mengikuti ekstrakulikuler bola basket MAN 2 Klaten populasi berjumlah 18 siswa dan nantinya akan dibagi menjadi 2 kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol).

E. Metode Pengumpulan Data

Pada penellitian ini data yang akan diambil mengenai kecemasan siswa tim bola basket MAN 2 Klaten, dan tujuan pengumpulan data adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data atau informasi yang diperlukan, guna mencapai objektivitas yang tinggi. Pada penelitian ini menggunakan angket adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Dari penelitian ini skala yang digunakan adalah skala Likerts. Angket dikembangkan dengan kisi-kisi yang memuat tentang aspek pemahaman moral dengan bentuk pertanyaan positif (favourable) untuk mengukur skala positif, dan bentuk pertanyaan negatif (unfavourable) untuk mengukur skala negatif. Bobot nilai pada masing-masing alternatif jawaban dapat dilihat pada tabel berikut ini:

F. Instrumen Penelitian

1. Angket

Jenis angket yang digunakan penulis untuk memperoleh data pada penelitian ini berupa angket tertutup yang mana jawaban sudah ditentukan penulis. Penentuan jumlah angket didasarkan pada indikator variabel penelitian dengan menggunakan skala Likert yang terdiri atas empat kategori, yaitu SS, S, KS, dan TS..

Tabel 2 Skor Alternatif Jawaban

Pilihan Jawaban	Favourable	Unfavourable
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
KS (Kurang Sesuai)	2	3
TS (Tidak Sesuai)	1	4

Angket penelitian disusun berdasarkan kisi-kisi angket kecemasan yang terdiri dari variabel, aspek, indikator, dan jumlah item favourable dan unfavourable. Angket dilakukan uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu dengan dilaksanakannya try out. Kisi-kisi skala kecemasan adalah sebagai berikut:

Tabel 3 Kisi-Kisi Angket

variabel	Aspek	Indikator	Unfavorable	Favorable
kecemasan	Kecemasan	a. Perubahan yang terjadi pada tubuh yang dirasakan atlet ketika mengalami kecemasan	14, 39, 43	36, 37, 40

	Somatik	b. Respon yang diambil oleh atlet ketika mengalami kecemasan	19, 21, 32	12, 15, 27
	Kecemasan Kognitif	a. Pikiran negatif atlet pada saat pertandingan ketika mengalami kecemasan	6, 8, 9	11, 13, 26, 48
		b. Keraguan yang dirasakan atlet ketika mengalami kecemasan	30, 35, 38	28, 45 , 42
	Gangguan Konsentrasi	a. Terganggunya Konsentrasi dan perhatian atlet pada saat menghadapi pertandingan	7, 18, 46	29, 44, 47
		b. Konsentrasi yang terdiktraksi oleh orang lain yang dialami oleh atlet	3, 4, 17	1, 10, 20
	Kepercayaan Diri	a. Penurunan kepercayaan diri atlet ketika mengalami kecemasan	49, 41, 23, 50	31, 33, 34
		b. Menurunya tujuan pencapaian oleh atlet ketika mengalami kecemasan	2, 22, 25	5, 16, 24,
Jumlah			25	25
Total			50	

G. Uji Validitas dan Realibilitas

1. Validitas

Validitas merupakan syarat penting agar suatu instrumen dikatakan baik, yaitu ketika instrumen tersebut mengukur apa yang seharusnya diukur. Pengukuran yang memiliki validitas tinggi akan memberikan data yang tepat dan cermat sesuai dengan tujuan pengukuran. Apabila hasil pengukuran tidak menggambarkan variabel yang dimaksud, maka pengukuran tersebut dikategorikan memiliki validitas rendah (Saifuddin Azwar, 2012: 8).

Validitas merupakan derajat ketetapan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan daya yang dilaporkan peneliti. Pada sebuah

instrument dapat dikatakan valid jika alat ukur yang digunakan tersebut valid atau dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Di penelitian ini, menggunakan signifikasi 5% dan instrument akan valid jika r hitung > r table dan tidak valid jika r hitung < r table. Untuk pengujian validasi per item menggunakan program SPSS.

Hasil uji validitas yang dilakukan dengan SPSS 25 for Windows dari item pernyataan yang berjumlah 50 item dan responden yang berjumlah 72, ditetapkan hasil bahwa ada 46 item yang valid dan 4 item yang gugur/ tidak valid, r hitung didapatkan dari hasil uji validitas setiap itemnya dan r tabel yang digunakan berasal dari jumlah responden (N) 72 responden, maka didalam tabel nilai r product moment dengan taraf signifikan 5% didapatkan angka 0,279. Jadi r tabel yang peneliti gunakan adalah 0,279 Hasil uji validitas disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 4 Hasil Uji Validitas Instrumen Angket

No Item	r hitung	r-tabel 0,05	Hasil	No Item	r hitung	r-tabel 0,05	Hasil
Item_1	0.386	0.279	VALID	Item_26	0.384	0.279	VALID
Item_2	0.438	0.279	VALID	Item_27	0.477	0.279	VALID
Item_3	0.401	0.279	VALID	Item_28	0.397	0.279	VALID
Item_4	0.386	0.279	VALID	Item_29	0.382	0.279	VALID
Item_5	0.421	0.279	VALID	Item_30	0.393	0.279	VALID
Item_6	0.401	0.279	VALID	Item_31	0.395	0.279	VALID
Item_7	0.426	0.279	VALID	Item_32	0.373	0.279	VALID
Item_8	0.444	0.279	VALID	Item_33	0.370	0.279	VALID
Item_9	0.349	0.279	VALID	Item_34	0.421	0.279	VALID
Item_10	0.398	0.279	VALID	Item_35	0.425	0.279	VALID
Item_11	0.394	0.279	VALID	Item_36	0.356	0.279	VALID

Item_12	0.358	0.279	VALID	Item_37	0.387	0.279	VALID
Item_13	0.389	0.279	VALID	Item_38	0.408	0.279	VALID
Item_14	0.315	0.279	VALID	Item_39	0.398	0.279	VALID
Item_15	0.444	0.279	VALID	Item_40	0.390	0.279	VALID
Item_16	0.383	0.279	VALID	Item_41	0.408	0.279	VALID
Item_17	0.411	0.279	VALID	Item_42	0.391	0.279	VALID
Item_18	0.429	0.279	VALID	Item_43	0.390	0.279	VALID
Item_19	0.406	0.279	VALID	Item_44	0.392	0.279	VALID
Item_20	0.393	0.279	VALID	Item_45	0.398	0.279	VALID
Item_21	0.379	0.279	VALID	Item_46	0.504	0.279	VALID
Item_22	0.419	0.279	VALID	Item_47	0.270	0.279	GUGUR
Item_23	0.461	0.279	VALID	Item_48	0.177	0.279	GUGUR
Item_24	0.427	0.279	VALID	Item_49	0.231	0.279	GUGUR
Item_25	0.388	0.279	VALID	Item_50	0.273	0.279	GUGUR

Hasil tryout untuk uji validitas dari angket kecemasan di atas menunjukkan bahwa pernyataan valid berjumlah 46 item akan digunakan dalam penelitian dan 4 item yang gugur tidak digunakan dalam penelitian. Angket tersebut terdiri dari 46 item pernyataan dengan 18 responden. Berikut ini kisi-kisi angket kecemasan setelah dilakukannya uji validitas instrument:

Tabel 5 Kisi-Kisi Angket Setelah Uji Validitas

variabel	Aspek	Indikator	+	-
kecemasan	Kecemasan Somatik	c. Perubahan yang terjadi pada tubuh yang dirasakan atlet ketika mengalami kecemasan	14, 39, 43	36, 37, 40
		d. Respon yang diambil oleh atlet ketika mengalami kecemasan	19, 21, 32	12, 15, 27
	Kecemasan Kognitif	c. Pikiran negatif atlet pada saat pertandingan ketika mengalami kecemasan	6, 8, 9	11, 13, 26

		d. Keraguan yang dirasakan atlet ketika mengalami kecemasan	30, 35, 38	28, 45 , 42
	Gangguan Konsentrasi	c. Terganggunya Konsentrasi dan perhatian atlet pada saat menghadapi pertandingan	7, 18, 46	29, 44
		d. Konsentrasi yang terdiktraksi oleh orang lain yang dialami oleh atlet	3, 4, 17	1, 10, 20
	Kepercayaan Diri	c. Penurunan kepercayaan diri atlet ketika mengalami kecemasan	41, 23,	31, 33, 34
		d. Menurunya tujuan pencapaian oleh atlet ketika mengalami kecemasan	2, 22, 25	5, 16, 24,
Jumlah			23	23
Total			46	

2. Reliabilitas

Pengujian reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan Alpha Cronbach dengan bantuan aplikasi SPSS 25.0. Suatu alat ukur dikatakan reliabel apabila memiliki nilai r hitung > r tabel pada taraf signifikansi 5%.

Uji reliabilitas dapat digunakan untuk mengetahui konsistensi alat ukur, apakah alat ukur tetap konsisten jika pengukuran tersebut diulang. Angket dikatakan realiabel apabila dari hasil analisis item menunjukkan nilai alpha > r-tabel pada taraf signifikansi 0,05 menggunakan jumlah responden 22, maka untuk nilai koefisien alpha r-tabel adalah 0,423.

Berdasarkan hasil analisis uji reliabilitas, diperoleh hasil koefisien alpha sebesar 0,886 dengan jumlah data sebanyak 50 item pernyataan, kemudian dari hasil analisis uji validitas angket yang dinyatakan valid

berjumlah 46 item pernyataan dan 4 item pernyataan dinyatakan gugur dengan koefisien alpha sebesar 0, 886.

Tabel 6 Uji Reliabilitas Sebelum Item Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.886	50

H. Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitan ini diawali dengam menentukan populasi untuk menemukan masalah. Peneliti mengambil sampel melalui purposive sampling. Adapun tahap-tahap prosedur penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan Penelitian
    1) Menentukan lokasi penelitian
    2) Melaksanakan wawancara dan observasi
    3) Mengidentifikasi dan merumuskan permasalahan dari hasil wawancara dan observasi
    4) Konsultasi judul penelitian
    5) Menyusun instrumen penelitian
    6) Melakukan uji coba instrumen dan menganalisis hasilnya
    7) Meminta persetujuan remaja panti untuk dijadikan sampel penelitian
2. Tahap Pelaksanaan Penelitian
    1) Memberikan *pretest* pada remaja
    2) Menghitung hasil *pretest* dan menetapkan 18 remaja untuk dijadikan sampel, 9 remaja untuk kelompok eksperimen dan 9 remaja untuk kelompok kontrol
    3) Memberikan perlakuan pada kelompok eksperimen yaitu dengan konseling kelompok teknik *Reframing*

4) Memberikan posttest pada kelompok eksperimen dan kontrol
5) Menganalisis dan membandingkan hasil pretest dan hasil posttest dari kelompok eksperimen dan juga kelompok kontrol

3. Tahap Akhir Penelitian
   1) Mengolah dan menganalisis data hasil penelitian kelompok eksperimen
   2) Membuat kesimpulan
   3) Menyusun laporan penelitian

I. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis data kuantitatif. Pada penelitian yang dilaksanakan menggunakan teknik analisis pada di bawah ini

1. uji prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data hasil penelitian berdistrubusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan terhadap data skor kecemasan atlet bola basket yang diperoleh dari insturmen penlitian. Menggunakan uji *Shapiro-wik* karena (apabila sample kurang dari 50) dengan taraf signifikasi sebesar 0,05 dengan kriteria pengambilan

Teknik yang digunakan adalah uji *Kolmogorov-Smirnov* (apabila jumlah sampel lebih dari 50) atau uji *Shapiro-Wilk* (apabila jumlah sampel kurang dari 50), dengan taraf signifikansi (α) sebesar 0,05. Kriteria pengambilan keputusan adalah:

1) Jika nilai signifikansi (Sig.) > 0,05, maka data berdistribusi normal.
2) Jika nilai signifikansi (Sig.) ≤ 0,05, maka data tidak berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah varian antar kelompok data bersifat sama (homogen) atau berbeda (heterogen). Homogenitas varians juga merupakan syarat penting dalam penggunaan uji parametrik, terutama ketika membandingkan dua kelompok atau lebih.

Dalam penelitian ini, uji homogenitas dilakukan menggunakan *Levene's Test* dengan taraf signifikansi (α) sebesar 0,05. Kriteria pengambilan keputusan adalah:

1) Jika nilai signifikansi (Sig.) > 0,05, maka data mempunyai varians yang homogen.
2) Jika nilai signifikansi (Sig.) ≤ 0,05, maka data mempunyai varians yang tidak homogen.

2. Uji hipotesis

c. Uji Paired Sample t-Test

Uji paired sample t-test digunakan untuk menguji apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang berpasangan. Uji ini dipakai untuk menguji apakah konseling kelompok teknik *Reframing* berpengaruh terhadap peningkatan kecemasan, dilakukan terhadap data pretest dan posttest kelompok eksperimen. Dasar pengambilan keputusan jika nilai sig (2-tailed) < 0,05 maka

BAB V
SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Layanan Konseling kelompok teknik Reframing berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada siswa MAN 2 Klaten. Hal ini dibuktikan adanya peningkatan hasil pretest dan posttest pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan. Hasil pengamatan dan evaluasi juga menunjukkan adanya penurunn tingkat kecemasan, perilaku itu antara lain para siswa menjadi lebih paham akan cara mengatasi kecemasan, kontrol diri ketika dihadapkan kecemasan ketika sedang bertanding, adanya peningkatan kepercayaan diri, dan dapat melihat tentang sudut pandang yang positif ketika di hadapkan dengan tekanan pertandingan. Di yalinkan dengan hasil penelitian yang menunjukkan penurunan signifikan skor kecemasan pada kelompok eksperimen (rata-rata perbedaan 49 poin, $p<0,05$) menegaskan hipotesis penelitian dan dapat diinterpretasikan melalui kerangka teori kognitif-behavioral yang mendasari teknik *Reframing.*

B. Saran

Saran yang dapat peniliti berikan setelah kegiatan konseling selesai dilaksanakan adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya, teknik *Reframing* bisa dikolaborasikan dengan teknik *Cognitive Restructuring* (Restrukturisasi Kognitif), yaitu teknik yang digunakan melalui membongkar pola pikir negatif secara sistematis dan menggantinya dengan pola yang lebih realistis.

2. Bagi Guru BK, dapat menjadi masukan dan upaya untuk menurunkan kecemasan melalui layanan konseling kelompok teknik Reframing.

DAFTAR PUSTAKA

Ardern, C., Kvist, J., dan Webster, k. (2016). Psychological Aspects of Anterior Cruciate Ligament Injuries. Sports Medicine, 24(1), 77–83.

Bambang Priyonoadi, M. H. N. (2016). Tingkat Kecemasan siswa Aeromodelling Kelas Free Flight Setelah Mengalami Cedera Bahu Menjelang Pertandingan. Medikora, 15(1), 69–84. https://doi.org/10.21831/medikora.v15i1.10067

Bola.net. (2010). Kecemasan Tinggi Membuat siswa Indonesia Gagal Raih Target. Bola.Net.http://www.bola.net/olahraga_lain_lain/kecemasan-tinggi-membuat-siswaindonesia-gagal-raih-target-60b936.htm

Corey, G. (2013). Konseling dan Psikoterapi Teori dan Praktek. Refika Aditama.

Cox, R. (2012). Sport psychology: Concepts and application (7th ed). Singapore : McGraw-Hill International Edition.

Graha, A. S. (2009). Pedomandan Modul Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan Terapi Masasedan Cedera Olahraga Pada Lutut dan Engkel. Yogyakarta: Klinik Terapi Fisik UNY.

Gufron, M, N. dan R. (2017). Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.

Habsy, B. A. (2018). Konseling rasional emotif perilaku: Sebuah tinjauan filosofis. Indonesian Journal of Educational Counseling, 2(1), 13–30. https://doi.org/10.30653/001.201821.25

Harsono. (1998). Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta:

Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Kebudayaan.

Komarudin. (2015). Psikologi Olahraga. Bandung : PT. siswa Rosdakarya.

Marjo, H. K., & Chalik, I. C. (2017). siswa Sepaktakraw. Jutnal Bimbingan Dan Konseling, 6(2), 144–155.

Podlog Leslie, E. R. C. (2007). The psychosocial aspects of a return to sport following serious injury: A review of the literature from a self-determination perspective. Psychology of Sport and Exercise, 8(4), 535–566.

Walker Natalie, Tatcher Joanne, L. D. (2010). A preliminary development of the Re-Injury Anxiety Inventory (RIAI). Physical Therapy in Sport, 11(1), 23–29.

Walxemberg, R. & Satlof, E. (2019). Returning injury athletes to the playing field too soon can lead to decreased performance and re injury. Athletic Training.

Abdillah, R., & Susanti, D. (2019). Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Kesejahteraan Psikologis. Jurnal Psikologi Olahraga, 5(2), 23-35.

Hidayat, A. A., & Kusuma, B. (2021). Teknik reframing sebagai Pendekatan dalam Konseling. Jurnal Bimbingan dan Konseling, 9(1), 45-52.

Santoso, T., & Widodo, P. (2018). Manajemen Kecemasan pada siswa Basket. Jurnal Olahraga dan Psikologi, 4(3), 101-110.

Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2020). Effects of a Motivational Climate Intervention for Coaches on Young Athletes' Sport Performance Anxiety. Journal of Sport & Exercise Psychology, 42(2), 110-121.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.). Human Kinetics.

Yusuf, M., & Ramadhani, L. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok dalam Mengurangi Stres pada siswa. Jurnal Konseling dan Intervensi Psikologis, 7(1), 67-80.

"Konseling Kelompok" oleh N. L. Lubis & Hasnida (2016), diterbitkan oleh Kencana.

Imro'atun, S. (2017). "Keefektifan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama." Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 2(2), 50–57.

Anderson, R., & Williams, J. (2021). The Impact of Social Pressure on Athlete Performance: Anxiety and Coping Mechanisms. Journal of Sport Psychology, 35(2), 45-60.

Hidayat, R., & Kusuma, D. (2021). Effectiveness of Reframing Techniques in Group Counseling for Reducing Athlete Anxiety. Indonesian Journal of Sport Psychology, 7(1), 55-70.

Jones, G. (1995). More than Just a Game: Research Developments and Issues in Competitive Anxiety in Sport. British Journal of Sports Medicine, 29(2), 128-133.

Prasetya, E. E., Supriyono, Y., & Ramli, A. H. (2017). Dampak Kecemasan pada siswa Bola Basket Sebelum Bertanding. Jurnal Psikologi Olahraga, 5(3),

102-115.

Smith, J., Brown, L., & Carter, M. (2020). Pre-Competition Anxiety in Young Athletes: Causes, Effects, and Coping Strategies. Sports Science Review, 28(4), 210-225.

Thompson, L., & Hargis, K. (2022). Reframing and Athletic Resilience: Psychological Techniques for Enhancing Sports Performance. Journal of Applied Sport Psychology, 40(1), 85-98.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.). Human Kinetics.