**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang Masalah**

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat hidup tanpa orang lain. Manusia sebagai individu membutuhkan orang lain dan menghabiskan sebagian besar waktunya dengan berinteraksi di lingkungannya. Individu harus memperhatikan tuntutan dan harapan sosial dalam berinteraksi dengan orang lain. Individu harus membuat kompromi antara kebutuhan dirinya dengan tuntutan dan harapan sosial sehingga individu merasakan kepuasan hidup.

Remaja sebagai individu merupakan bagian dari kehidupan masyarakat, baik sebagai anggota keluarga maupun angggota kelompok. Selain itu remaja juga merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa yakni antara usia 13 sampai 21 tahun. Pada masa peralihan ini terjadi perubahan pesat dalam diri remaja menyangkut segala aspek seperti perubahan fisik, emosi, kognisi, keyakinan dan moral. Masa remaja merupakan masa penuh gejolak emosi dan ketidakseimbangan, sehingga remaja mudah terkena pengaruh lingkungan (Marat & Siregar, 1991).

Dalam sebuah penelitian ditemukan hampir 80% remaja mengalami ketidakpuasan dengan kondisi fisik dirinya (Konstanski and Gullone, 1998). Dan ketidakpuasan akan diri ini, menjadi salah satu penyebab rendahnya harga diri pada remaja.

Harga diri merupakan salah satu kebutuhan psikologis yang sangat penting dan harus dipuaskan oleh setiap individu termasuk remaja. Apabila kebutuhan akan rasa harga diri dapat terpuaskan maka individu dapat menghasilkan sikap percaya diri, rasa berharga, rasa kuat, rasa mampu, dan perasaan berguna. Sebaliknya, frustasi atau terhambatnya pemuasan kebutuhan harga diri akan menghasilkan sikap rendah diri, rasa tak pantas, rasa lemah, rasa tak mampu, dan rasa tak berguna yang menyebabkan individu mengalami kehampaan dan keputusasaan dalam menghadapi tuntutan-tuntutan hidupnya, serta memiliki penilaian yang rendah atas dirinya sendiri dalam kaitannya dengan orang lain Maslow (Koeswara, 1986).

1

Harga diri merupakan aspek yang sangat penting dalam perkembangan remaja. Hal ini disebabkan karena pada masa perkembangannya, remaja sangat memperhatikan hal-hal mengenai dirinya, seberapa positif atau negatif penilaian mengenai dirinya, bagaimana citra yang ditampilkan pada orang lain, dan lain sebagainya. Remaja yang memiliki harga diri tinggi akan memandang dirinya secara positif. Remaja yang harga dirinya tinggi sadar akan kelebihan yang dimilikinya dan memandang kelebihan-kelebihan tersebut lebih penting daripada kelemahannya. Sebaliknya, remaja dengan harga diri yang rendah cenderung memandang dirinya secara negatif dan terfokus pada kelemahan dirinya Aditomo & Retnowati (Emaliny, 2007).

Gangguan harga diri rendah digambarkan sebagai perasaan yang negatif terhadap diri sendiri, termasuk hilangnya percaya diri dan harga diri, merasa gagal mencapai keinginan, mengkritik diri sendiri, perasaan tidak mampu, mudah tersinggung dan menarik diri secara sosial.

Sudrajat (Arya, 2010) berpendapat bahwa pentingnya pemenuhan kebutuhan harga diri individu, khususnya pada kalangan remaja, terkait erat dengan dampak negatif jika mereka tidak memiliki harga diri yang baik. Remaja akan mengalami kesulitan dalam menampilkan prilaku sosialnya, merasa inferior dan canggung. Namun apabila kebutuhan harga diri remaja dapat terpenuhi secara memadai, kemungkinan mereka akan memperoleh sukses dalam menampilkan prilaku sosialnya, tampil dengan keyakinan diri (*self-confidence*) dan merasa memiliki nilai dalam lingkungan sosialnya.

Tambunan (2001) mengemukakan bahwa harga diri dapat diartikan sebagai evaluasi yang dibuat seseorang terhadap kussssalitas dirinya. Evaluasi ini dapat bersifat positif atau negatif tergantung pada kesadaran individu untuk menilai dirinya. Lebih lanjut, Coopersmith (1967) berpendapat bahwa harga diri yang dimiliki oleh individu dapat mempengaruhi proses pengembangan potensi dirinya. Individu dengan harga diri yang tinggi akan menjadi individu yang mandiri dan dapat mengembangkan potensi yang terdapat dalam dirinya secara optimal. Kemandirian dan kepercayaan diri dapat dimunculkan oleh individu yang memiliki harga diri tinggi. Dengan demikian, pembentukan harga diri yang tinggi atau positif sangat diperlukan oleh remaja.

Berdasarkan survey awal di SMA Negeri 1 Barru menunjukkan adanya sebagian siswa kelas XI IPS yang memiliki kecenderungan harga diri rendah, dengan ciri-ciri yaitu, sering menyendiri di kelas pada saat jam istirahat, tidak percaya diri dalam mengerjakan tugas-tugas dari guru, sensitif terhadap kritikan, cenderung pesimis terhadap kompetisi, selalu merasa gagal untuk mencapai cita-cita, sering mengkritik diri sendiri (tidak menerima diri sendiri).

Latihan berpikir positif merupakan satu perlakuan yang diberikan kepada siswa berupa aktivitas berpikir disertai sikap atau perilaku serta cara pandang dan harapan yang selalu positif dalam mensikapi segala hal, sehingga siswa mampu menarik pelajaran atau hikma dari kejadian apapun, yang bertujuan untuk membangun dan meningkatkan harga diri siswa dan membangkitkan aspek positif pada diri siswa, baik yang berupa potensi, *spirit* (semangat), tekad, keyakinan diri siswa, maupun untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Dalam latihan berpikir positif penulis menggunakan salah satu teknik terapi berpikir positif yang dirancang oleh Elfiky (2009) untuk melatih individu membiasakan diri berpikir positif. Terapi dalam kamus psikologi (2009) diartikan sebagai satu perlakuan dan pengobatan yang ditujukan kepada penyembuhan satu kondisi patologis.Pada terapi berpikir positif terdapat beberapa teknik atau strategi yang dapat digunakan untuk melatih individu berpikir positif yaitu: (1) Strategi mengubah masa lalu, (2) Strategi teladan (modeling), (3) Strategi orang lain, (4) Strategi mengubah konsentrasi, (5) Strategi pengurangan dan peningkatan, (6) Strategi hasil yang positif, (7) Strategi redefinisi, (8) Strategi pembagian, (9) Strategi nilai luhur, (10) Strategi alternatif, (11) Strategi otogenik (terus mengulang pernyataan positif).

Berdasarkan pemaparan tersebut di atas, maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul pengaruh latihan berpikir positif dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan harga diri siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Barru.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran tingkat harga diri siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Barru sebelum dan setelah diberi latihan berpikir positif.
2. Apakah ada pengaruh penerapan latihan berpikir positif terhadap tingkat harga diri siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Barru.
3. **Tujuan Penelitian**

Secara rinci tujuan yang akan dicapai dari penelitian ini, adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat harga diri siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Barru sebelum dan setelah diberi latihan berpikir positif.
2. Untuk mengetahui pengaruh penerapan latihan berpikir positif terhadap tingkat harga diri siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Barru.
3. **Manfaat Hasil Penelitian**
4. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi pendidikan dan bimbingan. Selain itu hasil penelitian ini juga dapat menjadi masukan dan perbandingan dalam meneliti hal yang berkaitan dengan layanan bimbingan konseling serta referensi bagi yang ingin meneliti hal yang berkaitan dengan psikologi pendidikan dan bimbingan.

1. Manfaat Praktis
2. Bagi akademisi, sebagai bahan informasi dan perbandingan serta referensi untuk pengembangan penelitian, terutama yang berkaitan dengan masalah psikologi pendidikan dan bimbingan.
3. Bagi guru, sebagai bahan masukan tentang pentingnya layanan bimbingan konseling bagi siswa dengan memberikan latihan berpikir positif sebagai upaya dalam meningkatkan harga diri siswa, agar siswa mampu mengembangkan potensi yang ada pada dirinya sehingga dapat berprestasi dengan baik.
4. Bagi siswa, sebagai masukan untuk memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi masalahnya, terutama dalam meningkatkan harga diri.
5. Bagi sekolah, sebagai bahan masukan tentang pentingnya latihan berpikir positif sebagai upaya dalam meningkatkan harga diri siswa, agar prestasi siswa dapat meningkat, dan mutu pendidikan disekolah dapat ditingkatkan.

**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA PIKIR**

1. **TINJAUAN PUSTAKA**
2. **Bimbingan Kelompok**

**a. Konsep Dasar Bimbingan Kelompok**

Dasar bimbingan kelompok pertama kali dilaksanakan di Amerika Serikat yang dipelopori oleh Frank Parsons pada awal abad ini, sama seperti bimbingan secara individual. Tidak lama setelah Frank Parsons mencanangkan konsepsinya tentang bimbingan jabatan beberapa sekolah di jenjang pendidikan menengah mulai mengelola program kegiatan bimbingan kelompok, dengan memanfaatkan kelompok struktural yang sudah terbentuk yaitu unit/satuan kelas (Wingkel: 2004 ).

Gazda (Romlah, 1989: 5) menyatakan bahwa “bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa". Menurut Nurihsan (2006: 23) bimbingan kelompok adalah “bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok, bimbingan kelompok berupa penyampaian informasi atau aktivasi kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial”.

Selanjutnya Hallen (2005: 80-81) mengemukakan definisi dari bimbingan kelompok, yaitu:

Bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh bahan baru dari narasumber tertentu ( terutama dari guru pembimbing ) dan membahas serta bersama-sama pokok bahasan tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupan sehari-hari dan untuk perkembangan dirinya sebagai individu maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan dan tindakan tertentu.

7

Bimbingan kelompok menurut (Amti dan Marjohan: 1993) bahwa “bimbingan yang diberikan kepada sekelompok individu dengan memakai pola yang sederhana memberikan arti bahwa bimbingan kelompok diberikan kepada sekelompok individu yang mengalami masalah yang sama serta merupakan usaha membantu individu dengan memanfaatkan suasana yang berkembang di kelompok itu”.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan kepada sekelompok individu yang mengalami masalah yang sama, melalui dinamika kelompok, berupa penyampaian informasi dan aktivasi kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial.

**b. Tujuan dan Manfaat Bimbingan Kelompok**

Layanan bimbingan kelompok mempunyai tujuan, yaitu membantu individu menemukan dirinya sendiri, mengarahkan diri dan dapat menyesuaikan dengan lingkungannya. Bennet (Romlah, 1989) mengemukakan tujuan bimbingan kelompok pada dasarnya adalah:

1. Memberikan kesempatan-kesempatan pada siswa belajar hal-hal penting yang berguna bagi pengarahan dirinya yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial. Tujuan ini dapat dicapai melalui kegiatan-kegiatan:
2. Bantuan dalam mengadakan orientasi kepada situasi sekolah baru dan dalam menggunakan kesempatan-kesempatan dan fasilitas yang di sediakan sekolah.
3. Mempelajari masalah-masalah hubungan antarpribadi yang terjadi dalam kelompok dalam kehidupan sekolah yang dapat mengubah prilaku individu dan kelompok dalam cara yang dapat diterima oleh masyarakat.
4. Mempelajari secara kelompok masalah-masalah pertumbuhan dan perkembangan, belajar menyesuaikan diri dalam kehidupan orang dewasa dan menerapkan pola hidup sehat.
5. Mempelajari secara kelompok dan menerapkan metode-metode pemahaman diri mengenai sikap, minat, kemampuan, kepribadian dan kecenderungan-kecenderungan sifat, dan penyesuaian pribadi serta sosial.
6. Mempelajari secara kelompok dan menerapkan metode-metode belajar yang efisien.
7. Mempelajari secara kelompok dunia pekerjaan, dan masalah-masalah penyesuaian dan kemajuan pekerjaan.
8. Bantuan secara kelompok untuk mempelajari bagaimana membuat rencana-rencana pekerjaan jangka panjang.
9. Bantuan secara kelompok tentang cara membuat rencana pendidikan jangka panjang.
10. Memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan:
11. Mempelajari masalah-masalah manusia pada umumnya.
12. Menghilangkan ketegangan-ketegangan emosi, menambah pengertian mengenai dinamika kepribadian dan mengarahkan kembali energi yang terpakai untuk memecahkan kembali energi yang terpakai untuk memecahkan masalah-masalah tersebut dalam suasana yang permisif.
13. Untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan secara lebih ekonomis dan efektif dari pada melalui kegiatan bimbingan individual.
14. Untuk melaksanakan layanan konseling individual secara lebih efektif. Dengan mempelajari masalah-masalah yang umum dialami oleh individu dan dengan meredakan atau menghilangkan hambatan-hambatan emosional melalui kegiatan kelompok, maka pemahaman terhadap masalah individu menjadi lebih muda.

Selanjutnya menurut Sukardi (1984) tujuan dari penyelenggaraan bimbingan kelompok di sekolah adalah:

1. Membantu setiap siswa supaya berkembang seoptimal mungkin sesuai dengan potensi-potensi yang dimilikinya.
2. Siswa dapat memanfaatkan dinamika kelompok semaksimal mungkin dalam memecahkan masalahnya. Para siswa akan dapat memanfaatkan semua informasi, tanggapan, dan reaksi dari siswa lainnya untuk memecahkan masalahnya. Kesempatan yang seluas-luasnya dalam megemukakan pendapat, gagasan, ide-ide, dan memberikan tanggapan serta reaksi yang sangat berguna dan bermanfaat bagi siswa dalam memecahkan masalahnya.

Secara singkat dapat dikatakan bahwa layanan bimbingan kelompok memberikan kekhususan tersendiri terhadap pelayanan bimbingan dan konseling secara keseluruhan. Layanan kelompok memiliki beberapa keunggulan, yang paling pokok adalah lebih efisien dan ekonomis. Dinamika interaksi sosial yang terjadi didalam kelompok memberikan warna khas dan memungkinkan terjadinya suasana bimbingan yang nyata (yang terjadi sehari-hari) didalam kelompok.

**c. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok**

Menurut Nurihsan (2005) penyelenggaraan bimbingan kelompok memerlukan persiapan dan praktik pelaksanaan kegiatan yang memadai, dari langkah awal sampai dengan evaluasi tindak lanjutnya. Lebih lanjutnya dipaparkan sebagai berikut:

1. Langkah Awal

Langkah atau tahap awal diselenggarakan dalam rangka pembentukan kelompok sampai dengan mengumpulkan para peserta yang siap melaksanakan kegiatan kelompok. Langkah awal ini dimulai dengan penjelasan tentang adanya layanan bimbingan kelompok bagi para siswa, pengertian, tujuan, dan kegunaan bimbingan kelompok. Setelah penjelasan ini, langkah selanjutnya menghasilkan kelompok yang langsung merencanakan waktu dan tempat menyelenggarkan kegiatan bimbingan kelompok.

1. Perencanaan Kegiatan

Perencanaan kegiatan bimbingan kelompok meliputi penetapan:

1. Materi layanan
2. Tujuan yang ingin dicapai
3. Sasaran kegiatan
4. Bahan atau sumber bahan untuk bimbingan kelompok
5. Rencana penelitian
6. Waktu dan tempat
7. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan yang telah direncanakan itu selanjutnya dilaksanakan melalui kegiatan sebagai berikut:

1. Persiapan menyeluruh yang meliputi persiapan fisik (tempat dan kelengkapannya), persiapan bahan, persiapan keterampilan, dan persiapan administrasi. Mengenai persiapan keterampilan, untuk penyelenggaraan bimbingan kelompok, guru pembimbing diharapkan mampu melaksanakan teknik-teknik berikut.
2. Teknik umum, yaitu “Tiga M”: mendengar dengan baik, memahami secara penuh, merespon secara tepat dan positif, dorongan minimal, penguatan, dan keruntutan.
3. Keterampilan memberikan tanggapan, mengenal perasaan peserta, mengungkapkan perasaan sendiri, dan merefleksikan.
4. Keterampilan memberikan pengarahan: memberikan informasi, memberikan nasihat, bertanya secara langsung dan terbuka, mempengaruhi dan mengajak, menggunakan contoh pribadi, memberikan penafsiran, mengkonfrontasikan, mengupas masalah, dan menyimpulkan. Satu hal lagi yang perlu dipersiapkan oleh guru pembimbing adalah keterampilan memantapkan asas kerahasiaan kepada seluruh peserta.
5. Pelaksanaan tahap-tahap kegiatan

**Tahap pertama: Pembentukan**

Temanya pengenalan, pelibatan dan pemasukan diri. Meliputi kegiatan:

1. Mengungkapkan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok
2. Menjelaskan cara-cara dan asas-asas bimbingan kelompok
3. Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri
4. Teknik khusus
5. Permainan penghangatan/pengakraban

**Tahap kedua: Peralihan**

Meliputi kegiatan:

1. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
2. Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya
3. Membahas suasana yang terjadi
4. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota, dan
5. Kalau perlu kembali ke beberapa aspek tahap pertama atau tahap pembentukan.

**Tahap ketiga: Kegiatan**

Meliputi kegiatan:

1. Pemimpin kelompok mengemukakan suatu masalah atau topik
2. Tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas yang menyangkut masalah atau topik yang di kemukakan pemimpin kelompok
3. Anggota membahas masalah atau topik tersebut secara mendalam dan tuntas, dan kegiatan selingan.
4. Evaluasi Kegiatan

Penilaian terhadap bimbingan kelompok berorientasi pada perkembangan yaitu mengenali kemauan atau perkembangan positif yang terjadi pada diri peserta. Lebih jauh penilaian terhadap bimbingan kelompok lebih bersifat penilaian “dalam proses” yang dapat dilakukan melalui:

1. Mengamati partisipasi dan aktivitas peserta selama kegiatan berlangsung.
2. Mengungkapkan pemahaman peserta atas materi yang dibahas.

**d. Teknik-teknik bimbingan kelompok**

Teknik-teknik bimbingan adalah cara-cara bagaimana kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan. Pokok-pokok bahasan bimbingan kelompok beserta teknik-teknik yang dipakai untuk melaksanakan kegiatan-kegiatan bimbingan kelompok tersebut harus dipilih dan disusun sedemikian rupa sehingga dapat mengembangkan dan memperbaiki perilaku yang diinginkan melalui bimbingan kelompok (Romlah, 1989).

Beberapa teknik yang digunakan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok (Romlah, 1989) yaitu:

1. Pemberian informasi atau ekspositori
2. Diskusi kelompok
3. Pemecahan masalah (problem solving)
4. Penciptaan suasana kekeluargaan (home room)
5. Permainan peran ( *role playing)*
6. Karyawisata
7. Permainan simulasi

Namun pada pelaksanaan penelitian ini teknik yang digunakan yaitu teknik Diskusi kelompok merupakan usaha untuk memecahkan suatu masalah. Dalam penelitian ini Latihan Berpikir Positifmengacu pada teknik bimbingan diskusi kelompok. Hal ini dilakukan karena adanya kesesuaian dengan tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini, yaitu:

1. Diskusi digunakan oleh pembimbing untuk mencapai sedikitnya tiga tujuan pembelajaran yang penting, salah satunya membantu siswa untuk berani mengungkapkan pendapatnya.
2. Diskusi diterapkan dalam kegiatan pembelajaran bertujuan memberi kesempatan kepada siswa untuk memahami konsep, menunjukkan kreativitasnya, mampu mengambil keputusan, sehingga dapat meningkatkan harga diri siswa.
3. Diskusi bertujuan melatih kepercayaan diri siswa, dan mampu menerima kritikan.

Selain itu, diskusi juga digunakan untuk meningkatkan lingkungan sosial yang positif di kelas. Hubungan kognitif sosial sangat jelas ditunjukkan pada bagaimana partisipasi sosial mempengaruhi perkembangan berpikir dan pertumbuhan kognitif.

1. **Latihan Berpikir Positif**

# Pengertian Latihan Berpikir Positif

Sebelum memaparkan pengertian berpikir positif, peneliti terlebih dahulu akan memaparkan beberapa pengertian dari berpikir itu sendiri. Berpikir adalah memanipulasi atau mengelolah dan mentranspormasi informasi dalam memori Santrock, (2007: 357). Berpikir bertujuan untuk membentuk konsep, bernalar, berpikir secara kritis, membuat keputusan, berpikir kreatif dan memecahkan masalah. Selain itu berpikir juga dapat diartikan sebagai penalaran. Penalaran adalah pemikiran logis yang menggunakan logika induksi dan deduksi untuk menghasilkan kesimpulan. Penalaran induktif adalah penalaran dari hal-hal spesifik ke umum. Yakni mengambil kesimpulan (membentuk konsep) tentang semua anggota suatu kategori berdasarkan observasi dari beberapa anggota. Sedangkan penalaran deduktif adalah penalaran dari umum ke khusus Markman & Gentner 2001 (Santrock 2007: 357).

Lebih lanjut disebutkan bahwa berpikir merupakan manipulasi atau organisasi unsur-unsur lingkungan dengan menggunakan lambang-lambang sehingga tidak perlu langsung melakukan kegiatan yang tampak. Ruch ( Rahmat, 2008: 68).

Selanjutnya menurut Mussen dan Rosenzweig, ( Rahmat, 2008: 68) ”*The term’thingking’ refers to many ,kind of activities that involve the manipulation of concepts and symbols, representation of objects and events”*. Jadi berpikir menunjukkan berbagai kegiatan yang melibatkan penggunaan konsep dan lambang, sebagai pengganti objek dan peristiwa.

Wardoyo (2010) mengemukakan bahwa berpikir adalah kegiatan akal budi yang sangat aktif mengajukan berbagai pertanyaan dan kemudian meresponnya dengan jawaban-jawaban. Bisa berupa penjelasan, pertimbangan, analisis, kesimpulan, bahkan sebuah keputusan. Berpikir adalah kemampuan jiwa taraf tinggi yang hanya bisa dicapai dan dimiliki oleh individu manusia. Sementara binatang dan makhluk lainnya, tidak memiliki kemampuan berpikir dalam arti yang sebenarnya.

Menurut Aziz (2010: 13-14) berpikir positif merupakan:

Sikap hidup yang selalu memiliki pandangan dan harapan yang baik dalam segala hal, serta kecenderungan untuk mengharapkan hasil yang menyenangkan. Dengan berpikir positif, individu akan terhindar dari “dampak kehidupan yang buruk”, artinya, bagi orang yang berpikir positif, kegagalan bukan jalan terakhir dalam meraih kesuksesan, tidak pula alasan yang tepat untuk mengakhiri usahanya, serta tidak menganggap kegagalan itu bersifat permanen.

Sedangkan Al Magety (2010: 3) mengemukakan bahwa:

*Positif thinking* atau dalam bahasa Islam Husnudzon (berprasangka baik) ini merupakan pola pikir pada diri seseorang. Jika seseorang mampu berpikir positif, ia akan mampu memandang hidup dan kehidupan serta masalah yang muncul dengan pikiran jernih. Sehingga bisa mengambil hikmanya atau mengambil pelajaran. Dengan demikian, ia akan semakin maju ke arah yang lebih baik, lebih sehat.

Selanjutnya menurut Sholeh (Al Magety, 2010: 17) *positif thinking* yang dalam bahasa pribuminya sama dengan berpikir positif adalah “sebuah sikap atau perilaku, serta cara pandang seseorang yang selalu positif dalam menyikapi kehidupan ini”.

Sedangkan menurut Wardoyo (2010: 3&37) mengemukakan bahwa:

Berpikir positif adalah berpikir, menduga, dan berharap hanya yang baik tentang suatu keadaan atau tentang seseorang. Dan selanjutnya dikatakan bahwa secara harfiah berpikir positif adalah kegiatan akal budi yang bermanfaat, yang mewujudkan suatu tindakan keputusan atau karya yang berguna tidak hanya untuk diri sendiri, tetapi juga bagi orang lain, dan kemaslahatan orang banyak.

Selanjutnya menurut Arifin (2010: 20) mengemukakan bahwa “berpikir positif pada hakikatnya merupakan aktivitas berpikir yang membutuhkan kejernihan serta keseriusan pikiran dan sangat jauh dari cara berpikir spontan dan serampangan”.

Menurut Elfiky (2009: 207) berpikir positif adalah:

Sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Disebut sumber kekuatan karena ia membantu individu memikirkan solusi sampai mendapatkannya. Dengan begitu individu bertambah, mahir, percaya dan kuat. Disebut sumber kebebasan karena dengannya individu akan terbebas dari penderitaan dan lingkungan pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan berpikir positif merupakan satu perlakuan yang diberikan kepada siswa berupa aktivitas berpikir dengan disertai sikap atau perilaku serta cara pandang dan harapan yang selalu positif dalam mensikapi segala hal.

1. **Manfaat Berpikir Positif**

Menurut Wardoyo (2010: 32) manfaat bersikap optimis dan sering berpikir positif yaitu:

1. Lebih panjang umur
2. Lebih jarang mengalami depresi
3. Tingkat stres yang lebih kecil
4. Memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik terhadap penyakit
5. Lebih baik secara fisik dan mental
6. Mengurangi resiko terkena penyakit jantung
7. Mampu mengatasi kesulitan dan menghadapi stress

Lebih lanjut menurut Al Magety (2010: 100) dengan berpikir positif dan senyum, hati menjadi tenang, pikiran menjadi jernih, saraf tidak tegang, dan bekerja akan menjadi lebih lagi.

Sedangkan menurut Aziz (2010: 102) ada beberapa manfaat bagi seseorang yang sering berpikir positif, yaitu:

1. Menghilangkan stress
2. Memiliki daya tahan tubuh kuat
3. Menghilangkan kejenuhan
4. Meningkatkan semangat tinggi
5. Menyeimbangkan emosi

Selanjutnya El-Bantanie (2010: 76-85) memaparkan manfaat berpikir positif, yaitu:

1. Dengan berpikir positif terhadap Allah SWT, kita akan memperoleh kebaikan dan kebahagiaan dalam hidup.
2. Dengan berpikir positif terhadap sesama manusia, kita akan menghasilkan kinerja yang optimal dan hubungan yang harmonis antara kita dengan orang lain.
3. Dengan berpikir positif terhadap diri sendiri, maka akan melahirkan rasa percaya diri, optimis dan semangat memberikan yang terbaik sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

Sedangka Arifin (2010: 57-93) mengemukakan manfaat dari dahsyatnya berpikir positif, yaitu:

1. Menjadi manusia sukses
2. Cerdas dalam menyikapi masalah
3. Meningkatkan semangat dan antusiasme
4. Menjadi manusia yang beruntung
5. Pandai menikmati hidup
6. Memiliki pikiran yang terbuka
7. Menjadi pandai bersyukur
8. Tidak mudah membenci orang
9. Tidak mudah cemas
10. Tidak mudah kecewa
11. Menjadi pribadi yang konsisten
12. Tidak mudah menyerah
13. **Ciri-ciri individu yang berpikiran positif**

Menurut Arifin (2010: 137-140) ciri-ciri orang yang berpikiran positif yaitu:

1. Melihat masalah sebagai tantangan
2. Menikmati hidup
3. Memiliki pikiran yang terbuka
4. Menghilangkan pikiran negatif, begitu pikiran itu terlintas di benak
5. Mensyukuri apa yang dimiliki
6. Tidak mendengar gosip yang tidak jelas
7. Tidak membuat alasan, tetapi mengambil tindakan
8. Menggunakan bahasa yang positif
9. Menggunakan bahasa tubuh yang positif
10. Peduli pada citra diri

Selanjutnya Aziz (2010: 27-64) mengemukakan ciri-ciri orang yang berpikir positif, yaitu:

1. Perkataannya seputar hal-hal positif
2. Memandang masalah sebagai tantangan
3. Mampu menyiasati dan menyikapi masalah
4. Memahami masalah sebagai proses
5. Mensyukuri apa yang dimiliki
6. Selalu terbuka dan siap menerima saran dan kritikan
7. Tidak menghiraukan pikiran dan perkataan yang berbau negatif
8. Tidak pernah membuat alasan
9. Berpandangan dan berpengharapan baik
10. Menggunakan bahasa tubuh dengan positif
11. Selalu antusias
12. Cepat bangkit di saat gagal
13. Mempunyai sikap rendah hati
14. Sportif dalam bersaing

Menurut Elfiky (2009) ada beberapa ciri-ciri kepribadian yang positif dan negatif serta faktor-faktor penyebab berpikir negatif, yaitu:

1. Ciri-ciri kepribadian yang positif
2. Beriman, memohon bantuan, dan tawakal kepada Allah SWT
3. Nilai-nilai luhur
4. Cara pandang yang jelas
5. Keyakinan dan proyeksi diri
6. Selalu mencari jalan keluar dari berbagai masalah
7. Belajar dari masalah dan kesulitan
8. Tidak membiarkan masalah dan kesulitan memengaruhi kehidupannya
9. Percaya diri, menyukai perubahan, dan berani menghadapi tantangan
10. Hidup dengan cita-cita
11. Pandai bergaul dan suka membantu orang lain.

2) Ciri-ciri kepribadian yang negatif

1. Keyakinan dan bayangan yang negatif
2. Menolak perubahan
3. Tidak berperan aktif menyelesaikan masalah
4. Selalu mengeluh, mencelah, dan melihat sisi negatif dari segala sesuatu
5. Selalu merasa prustasi, sendiri dan gagal
6. Hasil kerja dan capaian individu menjadi lemah
7. Senang menyendiri dan tidak mampu bersosialisasi hingga tidak punya sahabat
8. Sangat mungkin terserang penyakit jiwa atau penyakit

3) Faktor-faktor penyebab berpikir negatif

Pikiran negatif mencari dan memikirkan hal-hal negatif yang terjadi di masa lalu, kemudian menimbulkan rasa cemas dan menumbuhkan rasa takut menghadapi masa depan. Jika sudah demikian, hidup akan diwarnai perasaan dan keyakinan negatif hingga menimbulkan berbagai masalah. Dan orang yang berpikiran secara negatif memiliki kekuatan imajinasi untuk masuk ke dalam berbagai hal negatif kendati berhadapan dengan sesuatu yang positif. Dari hasil penelitian di Universitas Yale, Amerika Serikat menandaskan bahwa penduduk dunia yang benar-benar stabil dan bahagia kurang dari 3%. Selebihnya baru berada pada level mendambakan kebahagiaan itu sendiri. Sebatas ucapan dan belum dibuktikan dengan perbuatan. Penyebabnya adalah pikiran negatif telah menghalangi mereka untuk menggapai apa yang mereka inginkan.

Selanjutnya menurut Elfiky (2010: 153-176) ada beberapa faktor penyebab berpikir negatif, yaitu:

1. Jauh dari Allah SWT
2. Program terdahulu
3. Tidak ada tujuan yang jelas
4. Rutinitas yang negatif
5. Pengaruh internal
6. Pengaruh eksternal
7. Kehidupan masa lalu
8. Konsentrasi yang negatif
9. Semangat dan kondisi mental yang lemah
10. Persahabatan yang tidak baik
11. Media informasi
12. **Kekuatan berpikir positif**

Pada awal pembahasan telah diuraikan tentang pengertian berpikir positif, selanjutnya akan diuraikan beberapa kekuatan berpikir positif.

Elfiky (2009: 7-129) mengemukakan beberapa kekuatan pikiran, yaitu:

1. Pikiran memiliki proses yang kuat
2. Pikiran membuat arsip memori dalam akal
3. Pikiran melahirkan mindset
4. Pikiran memengaruhi intelektualitas
5. Pikiran memengaruhi fisik
6. Pikiran memengaruhi perasaan
7. Pikiran memengaruhi sikap
8. Pikiran memengaruhi hasil
9. Pikiran memengaruhi citra diri
10. Pikiran memengaruhi harga diri
11. Pikiran dan rasa percaya diri
12. Pikiran memengaruhi kondisi jiwa
13. Pikiran memengaruhi kondisi kesehatan
14. Pikiran melampaui batas waktu
15. Pikiran tidak mengenal jarak
16. Pikiran tidak mengenal waktu
17. Pikiran menambah atau mengurangi energi
18. Pikiran melahirkan kebiasaan
19. Pengaruh pikiran terhadap system kerja akal bawah sadar
20. Pikiran dan mata rantai persepsi

Selanjutnya menurut El-Bantanie (2010: 162-177) menyebutkan beberapa kekuatan berpikir positif, yaitu:

1. Berpikir positif membebaskan diri dari pengaruh setan
2. Berpikir positif menyehatkan tubuh
3. Berpikir positif menumbuhkan ketenangan jiwa
4. Berpikir positif mendatangkan kebahagiaan
5. Berpikir positif melancarkan pencapaian kesuksesan
6. Berpikir positif meningkatkan kepercayaan diri
7. **Macam-macam berpikir positif**

Elfiky ( 2009: 210-219) mengemukakan macam-macam berpikir positif, yaitu:

1. Berpikir positif untuk menguatkan cara pandang
2. Berpikir positif karena pengaruh orang lain
3. Berpikir positif karena momen tertentu
4. Berpikir positif saat menghadapi kesulitan
5. Selalu berpikir positif

Selanjutnya menurut Elfiky (2009: 237-256) ada tujuh prinsip berpikir positif , yaitu:

1. Masalah dan kesengsaraan hanya ada dalam persepsi.
2. Masalah tidak akan membiarkan anda dalam kondisi yang ada (ia akan membawa anda pada kondisi yang lebih buruk atau yang lebih baik).
3. Jangan jadi masalah, pisahkan diri anda dari masalah.
4. Belajarlah dari masa lalu, hiduplah pada masa kini, dan rencanakan masa depan.
5. Setiap masalah ada solusi spiritualnya.
6. Mengubah pikiran berarti mengubah kenyataan ( pikiran baru menciptakan kenyataan baru).
7. Ketika Allah menutup satu pintu, pasti Dia membuka pintu yang lain yang lebih baik.
8. **Teknik – Teknik Berpikir Positif**

Dalam mengatasi setiap masalah yang dihadapi oleh individu tentunya ada teknik-teknik tertentu yang digunakan sesuai dengan masalah yang dihadapi oleh konseli, sehubungan dengan berpikir positif, maka dapat dirumuskan beberapa teknik dalam upaya penerapannya.

Ada beberapa teknik atau strategi dalam terapi berpikir positif menurut Elfiky (2010: 271) yaitu:

1. Strategi mengubah masa lalu
2. Startegi teladan (modeling)
3. Strategi orang lain
4. Strategi mengubah konsentrasi
5. Strategi pengurangan dan peningkatan
6. Srategi hasil yang positif
7. Strategi redefinisi
8. Srategi pembagian
9. Strategi nilai luhur
10. Startegi alternatif
11. Strategi otogenik (terus mengulang pernyataan positif)

Selanjutnya El-Bantanie (2010: 130-158) merumuskan 7 langkah praktis melatih berpikir positif yaitu:

1. Langkah pertama: Tadabbur Al Qur’an
2. Langkah kedua: Memberikan sugesti positif (afirmasi dan visualisasi)
3. Langkah ketiga: Memfokuskan pikiran pada apa yang diinginkan, bukan pada apa yang tidak diinginkan
4. Langkah keempat: Melihat sisi positif dari segala sesuatu (Husnuzhzhan)
5. Langkah kelima: Ber-tafakkur
6. Langkah keenam: Mengingat kembali hal-hal yang membahagiakan
7. Langkah ketujuh: Muhasabah (Introspeksi) Diri

Menurut (Gunawan & Setyono, 2006:110), teknik manajemen pikiran adalah:

* 1. Menceritakan kisah sukses
  2. Simbol sukses
  3. Visualisasi kreatif yang bersifat multi sensori
  4. CRAFT (cancel, replace, affirm, focus, train)
  5. Re-edukasi pikiran bawah sadar
  6. *Goal setting*
  7. Menjadi pengamat

Berdasarkan beberapa uraian para ahli tersebut di atas, maka penulis menetapkan teknik yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu, Strategi Redefinisi. Untuk jelasnya mengenai teknik ini, maka penulis menguraikan sebagai berikut:

Strategi redefinisi merupakan strategi/teknik berpikir positif yang dirancang oleh Elfiky dalam terapi berpikir positif. Strategi redefinisi ini merupakan salah satu strategi dari beberapa strategi berpikir positif yang bertujuan untuk melatih individu, agar individu mampu mengganti definisi negatif yang disandangkan pada dirinya sendiri ataupun yang disandangkan oleh orang lain, dengan definisi positif, sehingga individu lebih percaya diri dengan definisi yang baru (definisi positif), dengan demikian harga diri individu dapat meningkat.

Pelaksanaan strategi redefinisi untuk melatih individu berpikir positif, terdiri dari dua langkah yaitu:

1. Langkah pertama
2. Individu diinstruksikan untuk memikirkan definisi negatif yang disandangkan pada dirinya sendiri atau yang disandangkan oleh orang lain padanya, lalu meyakini kebenaran definisi tersebut.
3. Selanjutnya diinstruksikan kepada individu untuk memperhatikan bagaimana perasaannya, sebab definisi negatif tersebut.
4. Kemudian individu diminta untuk minum air sedikit, dan setelah itu menarik napas dalam-dalam secara perlahan hingga memenuhi dada, lalu mengembuskan secara perlahan melalui mulut.
5. Langkah kedua
6. Individu diinstruksikan berkonsentrasi untuk memikirkan definisi lain yang positif dan memberi kekuatan pada individu, selanjutnya
7. Individu diinstruksikan untuk memperhatikan perasaannya sebab definisi positif tersebut.
8. Selanjutnya individu diminta untuk memejamkan mata, lalu membayangkan dirinya berada di masa yang akan datang, menghadapi orang-orang yang menganggap dirinya negatif. Kemudian individu diminta untuk memperhatikan rasa percaya dirinya yang tumbuh disebabkan oleh definisi yang baru (definisi positif).
9. Selanjutnya individu diminta untuk menjadikan perasaannya (rasa percaya diri) terikat kuat dengan citra dirinya, dan membiarkan perasaannya yang terhubung dengan citra dirinya itu, selalu menguat di akal bawah sadar hingga menjadi keyakinan.
10. Terakhir individu diminta untuk membuka mata, dan melakukan kembali latihan strategi redefinisi.

1. **Harga Diri**

**a. Pengertian Harga Diri**

Harga diri dalam kamus besar Bahasa Indonesia (1995) diartikan sebagai derajat yang dimiliki oleh seseorang, sehingga seseorang tersebut dapat dinilai berdasarkan harga diri yang dimilikinya. Centi (2003) mengartikan harga diri sebagai pandangan tentang harga atau kewajaran seseorang sebagai pribadi. Bradshow (Emaliny, 2007) mendefinisikan harga diri sebagai faktor yang terbentuk melalui pengalaman yang dialami dalam kehidupan seseorang.

Coopersmith (1967) mendefinisikan harga diri sebagai berikut:

Harga diri merupakan evaluasi komprehensif yang dilakukan oleh seseorang yang berkaitan dengan dirinya yang mengekspresikan suatu sikap setuju atau tidak setuju dan menunjuk tingkat dimana individu itu meyakini dirinya sebagai orang yang mampu, penting, berhasil, dan berharga.

Berdasarkan definisi yang disebutkan oleh Coopersmith, dapat diberikan contoh, misalnya seorang siswa berpendapat bahwa dirinya pandai atau bodoh, merasa kecewa atau senang, menyukai diri sendiri atau tidak. Harga diri juga merupakan evaluasi individu mengenai dirinya sendiri terhadap pandangan orang lain dalam berinteraksi dengan sosialnya. Mead ( Emaliny, 2007) mengemukakan bahwa harga diri diperoleh dari refleksi penghargaan orang lain terhadap diri individu.

Harga diri merupakan salah satu konsep kajian psikologi dimana dalam pembicaraan sehari-hari lebih dikaitkan dengan situasi tersinggung atau penghargaan terhadap diri maupun orang lain yang dinilai melalui perilaku orang yang bersangkutan. Harga diri adalah rasa nilai diri sendiri. Hal itu berasal dari seluruh pikiran, perasaan, sensasi dan pengalaman yang telah di kumpulkan sepanjang hidup. Beribu-ribu kesan, penilaian dan pengalaman yang dimiliki menambah perasaan senang tentang nilai diri atau sebaliknya, memberikan perasaan nyaman atau kecewa. (Clemes, dkk, 1995:7)

Tambunan (2001) mengemukakan bahwa harga diri itu sendiri mengandung arti suatu hasil penilaian individu terhadap dirinya yang diungkapkan dalam sikap-sikap yang dapat bersifat positif dan negatif. Bagaimana seseorang menilai tentang dirinya akan mempengaruhi perilaku dalam kehidupannya sehari-hari.

Rosenberg (Emaliny, 2007) menyatakan bahwa harga diri adalah apa yang dipikirkan dan dirasakan tentang diri sendiri bukan apa yang dipikirkan oleh orang lain. Perasaan harga diri berarti bahwa individu yang bersangkutan merasakan dirinya adalah seorang yang berharga, menghargai dirinya apa adanya, tidak mencela pada apa yang tidak dapat dilakukan oleh dirinya. Perasaan harga diri yang rendah mengisyaratkan penolakan diri, penghinaan diri dan evaluasi diri yang negatif.

Menurut Branden (1987) harga diri merupakan aspek kepribadian yang paling penting dalam proses berpikir, tingkat emosi, keputusan yang diambil, nilai-nilai yang dianut serta penentuan tujuan hidup.

Sheaford & Horejski (2003: 393) menyatakan bahwa:

Harga diri berhubungan dengan kepercayaan seseorang tentang yang bernilai dalam dirinya. Seseorang yang tidak menghargai atau menghormati dirinya sendiri akan merasa kurang percaya diri dan banyak berjuang dengan segala keterbatasan dirinya, sehingga sering individu terlibat dalam tingkah laku yang salah atau rentan untuk dieksploitasi dan disalahgunakan oleh orang lain.

Gunawan (2003) mengungkapkan “harga diri sebagai kecenderungan untuk memandang diri sebagai pribadi yang mampu dan memiliki daya upaya dalam menghadapi tantangan hidup.” Menurut Byrne (Mayasari & Hadjam, 2000), harga diri adalah penilaian seseorang terhadap dirinya yang dipengaruhi oleh karakteristik orang lain yang dijadikan pembanding. Perera (2004) mengemukakan harga diri adalah sikap terhadap diri yang diungkapkan dalam sikap positif atau negatif.

Shavelson (Mayasari & Hadjam, 2000) dalam acuan yang dikenal sebagai model hierarki, menyatakan bahwa harga diri dapat dibedakan menjadi harga diri global dan harga diri spesifik, dalam arti bahwa harga diri global adalah sejauhmana individu memberikan penilaian terhadap diri sendiri secara menyeluruh; sedangkan harga diri yang spesifik adalah penilaian individu terhadap bagian tertentu dari diri sendiri. Harga diri pada masa remaja cenderung negatif karena adanya proses perubahan yang terjadi pada masa pubertas. Perubahan fisik yang diikuti dengan perubahan sosial dan psikologis akan membawa perilaku remaja dalam menilai diri sendiri dan mensejajarkan “siapa saya” dan “bagaimana orang lain melihat “saya”. Perubahan fisik yang berbeda pada kedua jenis kelamin membawa penilaian yang berbeda pula terhadap perubahan sosial, psikologis, dan perilaku yang terjadi pada diri sendiri.

Menurut Maslow (Alwisol, 2004: 256), mengemukakan ada uda jenis harga diri yaitu:

(1) menghargai diri sendiri *(self respect*): kebutuhan kekuatan, penguasaan, kompetensi, prestasi, kepercayaan diri, kemandirian dan kebebasan. Orang membutuhkan pengetahuan untuk dirinya sendiri, bahwa dirinya berharga, mampu menguasai tugas dan tantangan hidup, (2) mendapat penghargaan dari orang lain *(respect from others)*: kebutuhan prestise, dari orang lain, status, ketenaran, dominasi, menjadi orang penting, kehormatan, diterima dan apresiasi.

Orang membutuhkan pengetahuan bahwa dirinya dikenal baik dan dinilai baik oleh orang lain. Kepuasan kebutuhan harga diri menimbulkan perasaan dan sikap percaya diri, diri berharga, diri mampu, perasaan berguna dan penting. Sebaliknya, frustasi karena kebutuhan harga diri tidak terpuaskan akan mampu menimbulkan perasaan dan sikap inferior, canggung, lemah, pasif, tergantung, penakut, tidak mampu mengatasi tuntunan hidup dan rendah diri dalam bergaul. Penghargaan dari orang lain diperoleh berdasarkan penghargaan kepada diri sendiri. Individu memperoleh harga diri dari kemampuan dirinya sendiri, bukan dari ketenaran eksternal yang tidak dapat dikontrol dan membuat tergantung pada orang lain.

Seseorang harus terlebih dahulu menghargai diri sendiri dan melakukan yang terbaik bagi dirinya. Mengembangkan harga diri berarti mengembangkan keyakinan bahwa seseorang mampu hidup dan patut berbahagia dalam menghadapi kehidupan dengan penuh keyakinan, kebajikan dan optimis yang akan membantu mencapai tujuan. Dengan mengembangkan harga diri berarti memperluas kapasitas untuk mencapai kebahagiaan. Kesan, penilaian dan pengalaman yang dimiliki menambah perasaan senang tentang diri atau sebaliknya memberikan perasaan tidak nyaman atau kecewa.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa harga diri adalah suatu hasil penilaian siswa terhadap dirinya yang diungkapkan dalam sikap-sikap yang dapat bersifat positif dan negatif dan menunjukkan tingkat dan menunjukkan tingkat dimana siswa meyakini dirinya sebagai seorang yang mampu, penting, berharga, dan berhasil.

**b. Karakteristik Harga Diri**

Bagaimana seseorang menilai tentang dirinya sendiri akan mempengaruhi perilaku dalam kehidupannya sehari-hari. Frey dan Carlock ( Emaliny, 2007) menyatakan bahwa individu dengan harga diri tinggi mampu menghargai dan menghormati dirinya sendiri, berpandangan dirinya sejajar dengan orang lain, tidak mempunyai kecenderungan untuk menjadi sempurna. Sebaliknya, individu dengan harga diri rendah cenderung menyertakan tingkah laku dan pernyataan psikologis yang maladaptive tentang dirinya Herz & Gullone (Emaliny, 2007).

Karakteristik individu yang memiliki harga diri yang tinggi menurut Hamachek (Rahkmat, 1994) sebagai berikut:

1. Individu tersebut yakin akan nilai dan prinsip-prinsip yang dipegangnya, dan bersedia mempertahankannya. Namun apabila prinsip dan nilai-nilai yang dipegangnya terbukti keliru, maka dia akan mengubahnya.
2. Individu tersebut mampu bertindak berdasarkan penilaian yang baik tanpa merasa bersalah yang berlebih-lebihan, atau menyesali tindakannya apabila tidak setuju oleh orang lain.
3. Individu tersebut tidak menghabiskan waktu yang tidak perlu untuk mencemaskan apa yang akan terjadi besok, masa lalu, dan saat ini.
4. Individu tersebut yakin pada kemampuannya untuk mengatasi masalah ataupun kegagalan.
5. Individu tersebut merasa sama dengan orang lain.
6. Individu tersebut menerima dirinya sebagai orang yang berharga dan bernilai bagi orang lain.
7. Individu tersebut menerima pujian tanpa rasa bersalah atau pura-pura rendah hati
8. Individu tersebut sanggup mengakui bahwa ia mampu merasakan berbagai dorongan, keinginan dan perasaan.
9. Individu tersebut cenderung menolak orang lain untuk mendominasinya.
10. Individu tersebut mampu menikmati dirinya dalam berbagai kegiatan.
11. Individu tersebut peka terhadap kebutuhan orang lain.

Brooks dan Emmert (Rahkmat, 1994) mengemukakan beberapa karakteristik harga diri yang rendah sebagai berikut:

1. Individu tersebut memilik kepekaan yang tinggi terhadap kritik.
2. Individu tersebut cenderung berusaha menghindari dialog terbuka.
3. Individu tersebut tidak mampu menjalin hubungan interpersonal yang hangat dan akrab.
4. Individu tersebut cenderung bersikap pesimis terhadap kompetisi, sehingga enggan bersaing dengan orang lain dalam mencapai prestasi.
5. Individu tersebut sangat responsive terhadap pujian.
6. Individu tersebut tidak mampu memberikan penghargaan atau pengakuan terhadap kelebihan orang lain (hiperkritis).
7. Individu tersebut cenderung merasa tidak disenangi orang lain.

Coopersmith (1967) secara umum mengemukakan karakteristik harga diri meliputi kepercayaan diri, penerimaan diri, kecemasan, sosialisasi, penyesuaian diri, asertif, kemandirian, kreativitas, kemampuan, sensitivitas terhadap kritik, harapan, dan pengakuan dari orang lain.

1. Kepercayaan diri adalah sikap dimana individu memiliki kemampuan untuk tampil.
2. Penerimaan diri adalah proses dimana individu diakui oleh pribadi dan lingkungannya.
3. Kecemasan adalah ketakutan yang samar-samar dan tidak jelas terarah pada suatu realisasi obyektif yang diperoleh karena pengalaman atau generalisasi
4. Sosialisasi adalah proses dimana individu mampu beradaptasi dengan lingkungan sosialnya dan menjadi diakui, dan bekerja sama secara efisien dengan lingkungannya.
5. Penyesuaian diri adalah proses dimana individu mampu menyamakan dirinya dengan situasi yang ada di lingkungannya.
6. Asertif adalah ketegasan dalam membela hak pribadi tanpa menjatuhkan hak orang lain.
7. Kemandirian adalah kemampuan dalam melakukan suatu aktivitas tanpa bantuan orang lain.
8. Kreativitas adalah kemampuan untuk menciptakan atau menghasilkan sesuatu yang baru. Kemampuan ini merupakan aktivitas imajinatif yang hasilnya merupakan pembentukan kombinsai dari informasi yang diperoleh dari pengalaman sebelumnya menjadi hal yang baru, berarti, dan bermanfaat. Orang yang kreatif memiliki kebebasan berfikir dan bertindak.
9. Kemampuan adalah sikap mampu melakukan sesuatu hal yang tidak semua orang mampu melakukannya.
10. Sensitivitas terhadap kritik adalah proses dimana individu peka terhadap segala kritikan dari lingkungannya.
11. Harapan adalah suatu sikap menunggu dengan penuh perhatian untuk sesuatu yang biasanya sampai sejauh tertentu sudah didefinisikan, walaupun masih kabur.
12. Pengakuan dari orang lain adalah proses dimana individu diakui kemampuannya oleh lingkungannya.

Berdasarkan uraian diatas , dapat disimpulkan bahwa harga diri yang dimiliki setiap individu itu berbeda. Individu yang memiliki harga diri yang tinggi dapat ditandai dengan memiliki keyakinan dan prinsip, merasa sama dengan orang lain, menerima dan menghargai diri apa adanya, menerima pujian secara wajar, dapat menikmati diri dalam berbagai kegiatan, dan peka terhadap kebutuhan orang lain. Adapun individu yang memiliki harga diri yang rendah dapat ditandai dengan sensitivitas yang tinggi terhadap kritik, tidak mampu menjalin hubungan interpersonal yang akrab dan hangat, sangat responsive terhadap pujian, dan bersikap pesimis terhadap kompetisi.

**c. Faktor yang Mempengaruhi Tinggi-Rendahnya Harga Diri**

Harga diri bukanlah faktor yang dibawa individu sejak lahir, namun karena interaksi individu dengan lingkungan sosialnya Watson (Emaliny, 2007). Identitas status sosial lingkungan tempat tinggal berpengaruh terhadap harga diri seorang remaja.

Coopersmith (Tjahjaningsih & Sartini, 1994) mengemukakan bahwa harga diri tidak lepas dari pengaruh lingkungan, karena harga diri terbentuk melalui interaksi dengan lingkungannya, khususnya lingkungan sosial, seperti lingkungan tempat tinggal. Situasi dan kondisi lingkungan tempat tinggal yang berbeda akan memberikan pengaruh berbeda dalam kehidupan seseorang. Penilaian orang tua, teman, dan pengalaman-pengalaman berhasil dan gagal juga turut mewarnai konsep harga diri yang dimiliki seseorang. Harga diri berkembang sepanjang hidup sesuai dengan pengalaman berinteraksi dengan orang lain, dan aktivitas keberhasilan dan kegagalan yang pernah dialami.

Centi (2003) mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi tinggi-rendahnya harga diri adalah karena faktor lingkungan, seperti keluarga (orang tua, saudara kandung); sekolah (teman sebaya); masyarakat; dan pengalaman.

1) Orang Tua

Penilaian dan perlakuan orang tua sangat berpengaruh bagi harga diri anak. Apabila orang tua memberikan kehangatan, penerimaan dan cinta kasih yang tulus, maka akan berpengaruh positif bagi pembentukan harga diri yang sehat. Sedangkan apabila orang tua kurang memberikan kasih sayang, hanya selalu memberikan kritik dan hukuman, maka anak akan cenderung mengembangkan harga diri yang rendah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Laksmisari (2003) menunjukkan bahwa pola pengasuhan otoriter, permisif dan demokratis mempengaruhi tinggi rendahnya harga diri seorang anak.

1. Saudara Kandung

Hubungan dengan saudara kandung juga penting dalam pembetukan harga diri. Sikap, anggapan, dan perlakuan saudara kandung akan dapat mempengaruhi seseorang dalam memandang dirinya berharga atau tidak.

1. Teman Sebaya

Teman sebaya adalah orang terdekat kedua setelah keluarga. Perlakuan, anggapan, dan perbandingan diri dengan teman-teman dapat menguatkan atau melemahkan harga diri seseorang. Apabila seseorang merasa dirinya kurang dibanding teman-temannya, seperti kurang pandai dalam studi, kurang cakap, dan sebagainya, maka kecenderungannya akan membentuk harga diri yang rendah. Sebaliknya, apabila seseorang merasa sama baik atau malah lebih baik dari temannya, maka harga dirinya akan berkembang ke arah yang positif.

1. Status kelas unggulan dan kelas regular

Sekolah terdiri dari banyak komponen, seperti guru, teman-teman, kondisi belajar mengajar, kondisi kelas, dan sebagainya. Status kelas unggulan dan regular merupakan salah satu kondisi yang dapat mempengaruhi harga diri siswa. Status kelas unggulan dan regular dapat memberikan pengaruh positif atau negatif. Pengaruh ini dapat muncul dalam bentuk pengharapan atau disebut efek Pygmalion guru terhadap siswa (Suryawasita, 2004).

1. Masyarakat

Setiap orang sejak kecilnya sudah dituntut untuk bertindak menurut cara dan norma tertentu yang berlaku dalam masyarakat. Apabila seseorang mampu memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka harga diri akan berkembang ke arah yang lebih positif. Perlakuan masyarakat juga mempengaruhi harga diri. Jika masyarakat telah melabel buruk seseorang dan memberikan perlakuan yang diskriminatif kepada seseorang, maka harga diri yang tinggi akan sulit untuk dibentuk bahkan akan menimbulkan rendahnya harga diri seseorang.

1. Pengalaman

Pengalaman berhasil dan gagal juga mempengaruhi penilaian seseorang akan keberartian dirinya. Keberhasilan yang diperoleh akan membentuk harga diri yang tinggi, seperti prestasi akademik yang diraih, prestasi dibidang olahraga dan seni, prestasi dalam organisasi, dll. Sebaliknya, kegagalan yang ditemui akan menorehkan harga diri yang rendah.

Harga diri juga dipengaruhi oleh faktor internal seperti gambaran diri seseorang mengenai (Centi, 2003):

1. Keadaan fisik

Keadaan fisik seseorang dapat mempengaruhi harga dirinya. Individu yang berpenampilan menarik dan aktraktif cenderung memiliki harga diri yang lebih tinggi daripada mereka yang berpenampilan tidak menarik.

1. Sifat yang dimiliki

Sifat-sifat yang dimiliki dapat berpengaruh pula pada pembentukan harga diri. Sifat-sifat positif yang dimiliki seperti jujur, setia, ramah, bersahabat, pandai bergaul, suka menolong, dan sebagainya dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan harga diri yang positif.

1. Kelebihan/kemampuan yang dimiliki

Kelebihan atau keahlian yang dimiliki seseorang dapat membantu meningkatkan harga diri yang dimilikinya.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa harga diri dipengaruhi oleh banyak faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal seperti kemampuan atau kelebihan yang dimiliki, keadaan fisik, dan sifat-sifat. Sedangkan faktor eksternal seperti orang tua, saudara kandung, teman sebaya, status kelas, masyarakat, dan pengalaman.

1. **Hal-hal yang Mempengaruhi Harga Diri**

Clemes, dkk (1995) mengemukakan bahwa harga diri mempengaruhi bagaimana seorang remaja:

1. Berhubungan dengan orang lain

Remaja dengan harga diri tinggi biasanya mempunyai hubungan antarpribadi yang lebih baik dan lebih sering terpilih untuk posisi kepemimpinan. Remaja seperti ini merasa diterima orang lain dan bisa mempengaruhi hubungan yang terjalin antara mereka. Remaja perlu merasa diterima dan dihargai dalam suatu hubungan.

1. Merasa tentang dirinya

Cara seorang remaja memandang dirinya dikaitkan dengan setiap pemikiran, perasaan dan tindakan yang berasal dari dirinya. Apabila seseorang memandang dirinya secara positif, artinya mempunyai harga diri tinggi sedangkan pandangan negatif tentang diri dihubungkan dengan harga diri rendah. Orang dengan harga diri tinggi akan mengungkapkan perasaan senang tentang dirinya dan orang lain dengan cara halus. Sebaliknya, orang dengan harga diri rendah akan menampakkan perasaan ketidakseimbangan dirinya terhadap orang lain sebagai semacam keputusasaan.

1. Berpikir, belajar dan berkreasi

Harga diri mempermudah proses belajar. Remaja yang memiliki harga diri tinggi akan belajar lebih mudah dan merasa senang dibanding remaja yang serba salah dengan dirinya. Ia akan menangani tugas belajar yang baru dengan penuh percaya diri dan semangat tinggi. Prestasinya cenderung berhasil karena pikiran dan perasaan mendahului suatu tindakan dan sudah dilengkapi dengan harapan positif. Prestasi yang berhasil kemudian memperkuat perasaannya yang positif, memandang dirinya lebih mampu dengan setiap prestasi yang berhasil.

1. Mengevaluasi dirinya

Remaja dengan harga diri tinggi cenderung akan dapat mengevaluasi dirinya secara positif, sebaliknya remaja dengan harga diri rendah akan mengevaluasi dirinya secara negatif.

1. Berperilaku

Apabila seorang remaja dengan citra diri positif dan harga diri, merasa mampu dan berpikir dengan penuh percaya diri, dengan demikian cenderung berperilaku dengan cara yang positif dan akan meningkatkan harga dirinya. Sebaliknya, remaja dengan citra diri negatif dan harga diri rendah, merasa tidak seimbang, menganggap dirinya tidak mampu melakukan tugas, dengan demikian seringkali menghambat kesempatan berperilaku yang positif.

1. **Usaha Meningkatkan Harga Diri**

Dalam usaha meningkatkan harga diri dapat dilakukan dengan mengatasi salah satu penghalang seseorang untuk menghargai diri sendiri, seperti rasa rendah diri yang dapat dimengerti sebagai suatu sikap negatif yang memandang diri sendiri rendah. Orang yang rendah diri tidak akan pernah bisa menikmati kedamaian jiwa dan senangtiasa dikejar oleh kekurangan yang menghantui baik sungguh-sungguh atau hanya dibayangkan oleh diri sendiri. Untuk menghindari atau mengurangi rasa rendah diri, seseorang bisa menempuh berbagai cara, ada yang tergolong positif dan ada yang tergolong negatif (Gea, dkk, 2007)

1. Cara-cara positif meningkatkan harga diri
   * 1. Langsung bertindak mengatasi kekurangan

Dengan tekad yang kuat dan keberanian, seseorang bisa memanfaatkan kekurangan atau kelemahan dirinya sebagai batu loncatan ke arah dasar kekuatan.

* + 1. Substitusi (cara mengganti)

Kekurangan dalam satu bidang dapat diatasi dengan memupuk kelebihan di bidang lain. Seseorang yang lemah jasmaninya bisa memupuk kelebihan dengan mengembangkan daya rohaninya.

* + 1. Mau menerima kekurangan dan batas kemampuan diri

Seseorang harus berusaha memahami kenapa kelemahan itu dapat timbul, menyadari bahwa itu ada dan berusaha menerimanya. Jika seseorang tidak mau menerima kekurangan dan ketidaksempurnaan dirinya maka tekanan jiwa akan terus melanda.

* + 1. Tuhan menciptakan tiap-tiap manusia dengan selalu memberi keistimewaan tertentu.

Keistimewaan yang dimiliki seseorang harus dikembangkan. Seseorang harus menerima kenyataan tentang dirinya sendiri dengan lapang dada sambil terus berusaha memperbaiki diri.

* + 1. Mencatat dan mengingat sukses yang pernah dicapai

Pengalaman pernah membuat prestasi-prestasi kecil bisa menjadi dasar bagi seseorang untuk memulihkan keyakinan bahwa sebenarnya dirinya adalah lebih baik, lebih dibutuhkan, lebih mujur, lebih menarik daripada yang dipikirkan.

1. Cara-cara negatif meningkatkan harga diri
2. Membangun mekanisme pertahanan (mencari perlindungan)

Seseorang yang merasa rendah diri ingin menutupi dirinya dengan selubung yang berkilau, menunjukkan sikap yang berlebih-lebihan pada saat yang tidak tepat. Cara seperti ini tidak akan membawa hasil yang positif bagi perkembangan kepribadian orang yang bersangkutan. Hal ini akan menambah rasa cemas dalam dirinya karena selalu was-was dan berjaga-jaga jika orang lain mengetahui siapa dia sebenarnya.

1. Mengundurkan diri dari lingkungan

Orang tersebut bersembunyi sambil berkhayal tentang kehebatan dirinya yang tak pernah terjadi, melamun tapi tak berbuat sesuatu. Hidup dalam lamunan dimana dirinya untuk sementara memperoleh kepuasan semu namun jauh dari realitas dirinya tidak seperti yang dilamunkan, kekecewaan menghantui hatinya. Orang seperti ini tidak mau bergaul dengan orang lain agar orang lain menganggap bahwa dirinya unggul.

Belajar untuk menghadapi dan bersikap ramah terhadap diri sendiri adalah perlu, karena hanya dengan itulah seseorang bisa menambah cinta kepada orang lain. Hubungan yang baik dengan orang-orang lain hanya bisa tercapai jika hubungan dengan diri sendiri berlangsung baik. Menurut Gea, dkk (2002), ada beberapa hal yang dapat dilakukan agar seseorang dapat dihargai, yaitu:

* + - 1. Menghormati diri sendiri

Untuk dihargai atau dihormati, seseorang harus terlebih dahulu memikirkan apakah memang dirinya pantas dihargai orang lain.

* + - 1. Memperbaiki penampilan

Rasa hormat pada diri sendiri akan terpantul pada semua yang akan dilakukan. Hal-hal yang perlu diperlukan agar dihargai antara lain dengan tampil meyakinkan yang membuat seseorang merasa dan berpikir yakin tentang diri sendiri karena penampilan langsung memberikan rasa percaya diri, begitupun orang-orang di sekelilingnya yang menaruh kepercayaan melalui penampilan.

* + - 1. Hidup penuh kebaikan

Hidup dengan penuh kesadaran adalah hidup yang bertanggungjawab terhadap realitas, hidup yang menghargai berbagai kenyataan, pengetahuan dan kebenaran, suatu sarana untuk membangkitkan tingkat kesadaran yang mengatasi tindakan-tindakan.

1. **Hasil-hasil penelitian yang relevan**

Penelitian yang relevan dengan latihan berpikir positif yang menjadi acuan dari penelitian ini adalah berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aswendo Kudo dalam skripsi yang berjudul “ Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Efikasi Diri Akademik Mahasiswa” (2011) mengemukakan bahwa setelah diberikan pelatihan berpikir positif, tingkat efikasi diri akademik mahasiswa mengalami peningkatan, dan mengalami peningkatan skor yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa pelatihan berpikir positif.

Hasil penelitian tentang harga diri melalui penelitian yang dilakukan Emaliny dalam skripsi yang berjudul “Intensi Menyontek Ditinjau Dari Tingkat Harga Diri dan Motivasi Berprestasi Siswa SMA Negeri 1 Bulukumpa Kabupaten Bulukumba” (2007). Dari penelitian tersebut diperoleh bahwa ada hubungan negatif harga diri dengan intensi menyontek siswa, hal ini berarti semakin tinggi harga diri, semakin rendah intensi menyontek siswa dan semakin rendah harga diri, semakin tinggi intensi menyontek siswa. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Sri Hayati dalam skripsi yang berjudul “Perbedaan Harga Diri dan Motif Berprestasi Siswa Pada Kelas Unggulan dan Kelas Reguler SMP Negeri 3 Tanete Rilau Kabupaten Barru” (2005). Dari penelitian tersebut diperoleh bahwa ada perbedaan tingkat harga diri siswa pada kelas unggulan dan kelas reguler, yaitu tingkat harga diri siswa pada kelas unggulan lebih tinggi daripada siswa kelas reguler.

**B. Kerangka Pikir**

Harga diri merupakan aspek yang sangat penting dalam perkembangan remaja, karena pada masa perkembangannya, remaja sangat memperhatikan hal-hal mengenai dirinya, seberapa positif atau negatif penilaian mengenai dirinya, bagaimana citra yang ditampilkan pada orang lain. Remaja yang harga dirinya tinggi cenderung lebih bahagia, sadar akan kelebihan yang dimilikinya dan memandang kelebihan-kelebihan tersebut lebih penting daripada kelemahannya, mensyukuri apa yang dimiliki, mudah memaafkan diri sendiri maupun orang lain serta mudah beradaptasi, kreatif, optimis, dan lebih percaya diri. Akan tetapi sebaliknya, remaja dengan harga diri yang rendah cenderung memandang dirinya secara negatif dan terfokus pada kelemahan dirinya Aditomo & Retnowati (Emaliny, 2007)

Coopersmith (1967) secara umum mengemukakan karakteristik harga diri meliputi:

1. Kepercayaan diri adalah sikap dimana individu memiliki kemampuan untuk tampil.
2. Penerimaan diri adalah proses dimana individu diakui oleh pribadi dan lingkungannya.
3. Kecemasan adalah ketakutan yang samar-samar dan tidak jelas terarah pada suatu realisasi obyektif yang diperoleh karena pengalaman atau generalisasi
4. Sosialisasi adalah proses dimana individu mampu beradaptasi dengan lingkungan sosialnya dan menjadi diakui, dan bekerja sama secara efisien dengan lingkungannya.
5. Penyesuaian diri adalah proses dimana individu mampu menyamakan dirinya dengan situasi yang ada di lingkungannya.
6. Asertif adalah ketegasan dalam membela hak pribadi tanpa menjatuhkan hak orang lain.
7. Kemandirian adalah kemampuan dalam melakukan suatu aktivitas tanpa bantuan orang lain.
8. Kreativitas adalah kemampuan untuk menciptakan atau menghasilkan sesuatu yang baru. Kemampuan ini merupakan aktivitas imajinatif yang hasilnya merupakan pembentukan kombinsai dari informasi yang diperoleh dari pengalaman sebelumnya menjadi hal yang baru, berarti, dan bermanfaat. Orang yang kreatif memiliki kebebasan berpikir dan bertindak.
9. Kemampuan adalah sikap mampu melakukan sesuatu hal yang tidak semua orang mampu melakukannya.
10. Sensitivitas terhadap kritik adalah proses dimana individu peka terhadap segala kritikan dari lingkungannya.
11. Harapan adalah suatu sikap menunggu dengan penuh perhatian untuk sesuatu yang biasanya sampai sejauh tertentu sudah didefinisikan, walaupun masih kabur.
12. Pengakuan dari orang lain adalah proses dimana individu diakui kemampuannya oleh lingkungannya.

Sebagai bentuk rasa kepedulian dalam rangka sebagai pendidik, terutama untuk membantu siswa meningkatkan harga diri, maka sebagai calon konselor, penulis mencoba untuk memberikan bantuan berupa latihan berpikir positif dalam bimbingan kelompok, yang bertujuan untuk melatih siswa mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif.

Pemberian latihan berpikir positif dengan menggunakan strategi redefinisi dimaksudkan agar harga diri siswa dapat lebih ditingkatkan, karena dengan latihan ini siswa melatih diri mengganti defenisi negatif yang disandangkan pada dirinya sendiri ataupun yang disandangkan oleh orang lain dengan definisi yang positif sehingga siswa lebih percaya diri dengan defenisi yang baru, dan penghargaan terhadap dirinya meningkat.

Adapun kerangka pikir penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

**Latihan Berpikir Positif**

**Strategi Redefinisi**

**Latihan berpikir positif yang bertujuan untuk membantu konseli agar mampu mengganti definisi negatif yang disandangkan pada dirinya sendiri ataupun yang disandangkan oleh orang lain, dengan definisi yang positif sehingga konseli lebih percaya diri dengan definisi yang baru.**

**Harga Diri**

* **Percaya diri**
* **Bangga akan dirinya (penerimaan diri)**
* **Tidak mencemaskan apa yang terjadi besok, masa lalu dan saat ini**
* **Mampu beradaptasi dengan lingkungan baru (sosialisasi)**
* **Mampu menyesuaikan diri dengan keadaan (penyesuaian diri)**
* **Mampu mengambil keputusan (asertif)**
* **Mandiri**
* **Berani menunjukkan kreativitasnya**
* **Yakin pada kemampuan yang dimiliki (kemampuan)**
* **Mampu menerima kritikan**
* **Memiliki harapan**
* **Mampu menarik perhatian orang lain (pengakuan dari orang lain)**

Gambar: 2.1 Kerangka Pikir Penelitian

1. **Hipotesis**

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis penelitiannya adalah “ada pengaruh penerapan latihan berpikir positif dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan harga diri siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Barru.

**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

1. **Pendekatan dan desain penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, dan jenis penelitian ini adalah *true experimental design*. Artinya, penelitian ini membandingkan tingkat harga diri siswa yang diberikan perlakuan berupa penerapan latihan berpikir positif dengan yang tidak diberikan perlakuan di SMA Negeri 1 Barru. Dengan demikian, dalam penelitian ini ada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing diberikan *pretest* dan *posttes.* Model rancangan penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design* yang dapat digambarkan sebagai berikut.

Tabel 3.1 Pendekatan dan desain penelitian

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kelompok | Pre test | Perlakuan | Post test |
| Eksperimen (E) | O1 | X | O3 |
| Kontrol (K) | O2 |  | O4 |

(Sumber : Sugiono, 2007 : 112)

Dimana :

E = Kelompok Eksperimen

K = Kelompok Kontrol

O1 = *Pretest* Kelompok Eksperimen

O2 = *Pretest* Kelompok Kontrol

X = *Treatmen* atau Perlakuan (Penerapan Latihan Berpikir Positif dalam-

Bimbingan Kelompok)

1. = Tidak ada perlakuan

O3 = *Posttest* Kelompok Eksperimen

O4 = *Posttest* Kelompok Kontrol

48

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian mulai dari tahap penentuan subjek penelitian yakni penentuan kelompok, *pretest*, pemberian perlakuan berupa penerapan latihan berpikir positif, dan *posttest*, yaitu sebagai berikut:

1. Penentuan subjek eksperimen dengan berdasar pada penentuan sampel, yaitu dua kelas. Satu kelas sebagai kelompok eksperimen dan satu kelas lainnya sebagai kelompok kontrol.
2. Pelaksanaan *pretest* kepada kedua kelompok subjek eksperimen tersebut berupa pemberian skala penelitian yang berisi daftar pertanyaan/pernyataan tentang tingkat harga diri siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Barru.
3. Pemberian perlakuan berupa penerapan latihan berpikir positif kepada kelompok eksperimen sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan.
4. Pelaksanaan *posttest* terhadap kedua kelompok subjek eksperimen tersebut berupa pemberian skala penelitian yang berisi item pertanyaan/pernyataan tentang tingkat harga diri siswa, seperti halnya pada pelaksanaan *pretest.*
5. Untuk kebutuhan analisis data, dicari selisih skor *pretest* dan *posttest* untuk subjek eksperimen.
6. **Peubah dan Definisi Operasional**

Peubah adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2002). Penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji dua peubah, yaitu pengaruh latihan berpikir positif sebagai peubah bebas atau yang mempengaruhi (independen) dan harga-diri sebagai peubah yang terikat atau

yang dipengaruhi (dependen). Definisi operasional merupakan batasan-batasan digunakan untuk menghindari perbedaan interpretasi terhadap peubah yang diteliti dan sekaligus menyamakan persepsi tentang peubah yang dikaji, maka dikemukakan definisi operasional peubah penelitian sebagai berikut:

1. Latihan berpikir positif adalah aktivitas berpikir dengan disertai sikap atau perilaku serta cara pandang dan harapan yang selalu positif dalam mensikapi segala hal, sehingga siswa mampu menarik pelajaran atau hikma dari kejadian apapun. Latihan berpikir positif diaplikasikan melalui beberapa tahap antara lain, strategi redefinisi, strategi otogenik, strategi mengubah masa lalu, strategi teladan (modeling), strategi pembagian, strategi nilai luhur, strategi alternative, strategi orang lain, strategi hasil yang positif, strategi pengurangan dan peningkatan, strategi mengubah konsentrasi.
2. Harga-diri siswa adalah suatu hasil penilaian siswa terhadap dirinya yang diungkapkan dalam sikap-sikap yang dapat bersifat positif dan negatif dan menunjukkan tingkat dimana siswa meyakini dirinya sebagai seseorang yang mampu, penting, berharga, dan berhasil.

Harga diri dapat dilihat dari tingkat kepercayaan diri seseorang, penerimaan dirinya, kecemasan, sosialisasi, penyesuaian diri, asertif, kemandirian, kreativitas, kemampuan, sensitivitas terhadap kritik, harapan, dan pengakuan dari orang lain.

**C. Populasi Dan Sampel**

* + 1. **Populasi**

Dalam suatu penelitian keberadaan populasi merupakan hal yang mutlak sebagai sumber data atau informasi penelitian guna menjawab permasalahan penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas XI IPS Tahun ajaran 2010 / 2011 sebanyak 157 siswa.

Tabel 3.2 Penyebaran Siswa Yang Menjadi Populasi Penelitian

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No.** | **Kelas** | **Jumlah Siswa** |
| **1.**  **2.**  **3.**  **4.**  **5.** | **Kelas XI IPS 1**  **Kelas XI IPS 2**  **Kelas XI IPS 3**  **Kelas XI IPS 4**  **Kelas XI IPS 5** | **32**  **33**  **30**  **30**  **32** |
|  | Total | 157 |

* + 1. **Sampel**

Sampel adalah bagian darijumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, pertimbangan populasi cukup besar yang mempunyai 157 siswa maka ditetapkan untuk dilakukan penelitian pada sampel dari populasi. Karena semua anggota populasi dinilai Homogen, semua kelas XI IPS yang berada pada lingkungan sekolah yang sama, tingkatan kelas dan jurusan yang sama, maka teknik sampling yang digunakan adalah *random class* dengan cara undian, dimana subjek penelitian dipilih secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi.

Subjek penelitian terdiri dari dua kelas yaitu kelas XI IPS 3 dan kelas XI IPS 4. Langkah yang ditempuh meliputi: 1). Melakukan *Random class* untuk mendapatkan 2 kelas sampel dari keseluruhan kelas XI IPS yang ada di SMA Negeri 1 Barru. 2). Menetapkan jumlah subjek ( anggota sampel) dari 2 kelas yang telah ditetapkan yaitu 60 orang siswa. 3). Menentukan kelas yang menjadi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yaitu kelas XI IPS 3 yang terdiri 30 siswa untuk kelompok eksperimen dan kelas XI IPS 4 yang terdiri 30 siswa untuk kelompok kontrol. Siswa yang tersaring diberi *pre test.*

Tabel 3.3 Penyebaran Siswa Yang Menjadi Subjek Penelitian

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Kelas** | **Jumlah Siswa** | **Kelompok** |
|
| 1.  2. | XI IPS 3  XI IPS 4 | 30  30 | Eksperimen  Kontrol |

Sumber : Koordinator BK SMA Negeri 1 Barru

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. (Sugiyono, 2009: 118). Dengan melihat jumlah populasi penelitian diatas sebanyak 60 orang siswa, maka populasi penelitian tersebut semuanya menjadi sampel penelitian sesuai dengan pendapat Arikunto (2004 : 112) bahwa :

Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih tergantung kemampuan peneliti.

Berdasarkan pendapat di atas, maka populasi penelitian seluruhnya dijadikan sampel penelitian karena jumlahnya kurang dari 100 orang.

1. **Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Ada dua jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu bahan perlakuan dan pengumpulan data.

1. **Bahan Perlakuan**

Bahan perlakuan berupa skenario atau petunjuk pelaksanaan penerapan terapi berpikir positif dalam bimbingan kelompok, pedoman observasi penelitian, bahan informasi, dan alat evaluasi penelitian. Kegiatan ini terbagi dalam sesi pertemuan termasuk *pretest* dan *posttest* yang diharapkan mampu memberi pengaruh positif dalam meningkatkan harga diri siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Barru.

1. **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian, sebab dapat menentukan keberhasilan suatu penelitian. Kualitas data ditentukan oleh alat pengumpulan data yang cukup valid. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. Angket (Skala Harga Diri)

Skala ini disusun oleh peneliti berdasarkan karakteristik harga diri yang dikemukakan oleh Coopersmith, (1967) yang meliputi, kepercayaan diri seseorang, penerimaan dirinya, kecemasan, sosialisasi, penyesuaian diri, asertif, kemandirian, kreativitas, kemampuan, sensitivitas terhadap kritik, harapan, dan pengakuan dari orang lain. Penilaian skala ini bergerak dari 1-4 dengan ketentuan penilaian terhadap pernyataan yaitu nilai 1 “sangat tidak sesuai” (STS), nilai 2 “tidak sesuai” (TS), nilai 3 “sesuai” (S) dan nilai 4 “sangat sesuai” (SS) untuk item *favorable* dan sebaliknya untuk item *unfavorable*. Penilaian terhadap skala ini adalah semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula harga diri individu dan semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah pula harga diri individu.

Tabel 3.4 Pembobotan Item Angket

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pilihan Jawaban | Kategori | |
| Favorable | Unfavorable |
| Sangat Sesuai (SS) | 4 | 1 |
| Sesuai (S) | 3 | 2 |
| Tidak Sesuai (TS) | 2 | 3 |
| Sangat Tidak Sesuai (STS) | 1 | 4 |

Sebelum angket digunakan penelitian lapangan, angket terlebih dahulu di ujicoba lapangan terbatas dengan sampel percobaan sebanyak 30 orang untuk mengetahui validitas dan reabilitasnya.

1. Uji Validitas

Dari hasil uji validitas skala dengan menggunakan pengolahan komputer program SPSS 16,0 ditemukan bahwa dari 52 item pernyataan, yang tidak valid sebanyak 17 item disebabkan nilai r yang diperoleh < (lebih kecil atau kurang) dari 0.3 seperti yang dikemukakan oleh Sugiono dan Wibowo dalam Sujianto (2009), yaitu nomor 2 (0,173), nomor 7 (0,282), nomor 8 (0,106), nomor 9 (-0,050), nomor 10 (0,197), nomor 11 (0,022), nomor 15 (-0,102),nomor 18 (0,171), nomor 19 (0,073), nomor 22 (0,274), nomor 33 (-0,245), nomor 34 (-0,046), nomor 35 (0,070), nomor 38 (0,222), nomor 41 (0,200), nomor 45 (0,249) dan nomor 49 (0,259).Sehingga jumlah item setelah uji validitas sebanyak 35 item pernyataan.

1. Uji Realibilitas

Suatu alat ukur dikatakan memiliki realibilitas yang baik bilamana alat ukur tersebut dapat memberikan skor yang relatif sama pada seorang responden, jika responden tersebut mengisi angket pada waktu yang tidak bersamaan atau pada tempat yang berbeda, walaupun harus memperhatikan adanya aspek persamaan karakteristik. Dalam penentuan tingkat realibilitas suatu instrumen penelitian dapat diterima bila memiliki koefisien alpha lebih besar dari 0,60 sesuai yang dikemukakan oleh Nugroho & Suyuthi (dalam Sujianto 2009). Sehingga instrumen penelitian ini dikatakan realibel karena memiliki koefisien alpha > 0,60 yaitu sebesar 0,899.

1. Observasi

Observasi dibuat oleh peneliti yang digunakan untuk mencatat reaksi-reaksi dan partisipasi siswa selama pemberian latihan berpikir positif melalui pengamatan secara langsung terhadap subjek penelitian. Adapun aspek-aspek yang diobservasi adalah partisipasi, perhatian, toleransi dan inisiatif. Cara penggunaannya dengan cara memberi tanda cek (V) pada setiap aspek yang muncul. Adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan persentase kemunculan setiap aspek pada setiap kali pertemuan dengan menggunakan rumus persentase sebagai berikut:





(Abimanyu, 1983:26)

Dimana:

nm : Jumlah item yang tercek dari satu siswa

N : Jumlah item dari aspek yang diobservasi

Nm : Jumlah cek seluruh item aspek yang tercek dari seluruh siswa

P : Jumlah siswa

Kriteria untuk penentuan hasil observasi dibuat berdasarkan hasil analisis persentase individual dan analisis kelompok, yaitu nilai tertinggi 100 % dan angka terendah 0 % sehingga diperoleh kriteria sebagai berikut:

Table 3.5 Kriteria penentuan hasil observasi

|  |  |
| --- | --- |
| **Persentase** | **Kriteria** |
| 80 % - 100 % | Sangat tinggi |
| 60 % - 79 % | Tinggi |
| 40 % - 59 % | Sedang |
| 20 % - 39 % | Rendah |
| 0 % - 19 % | Sangat rendah |

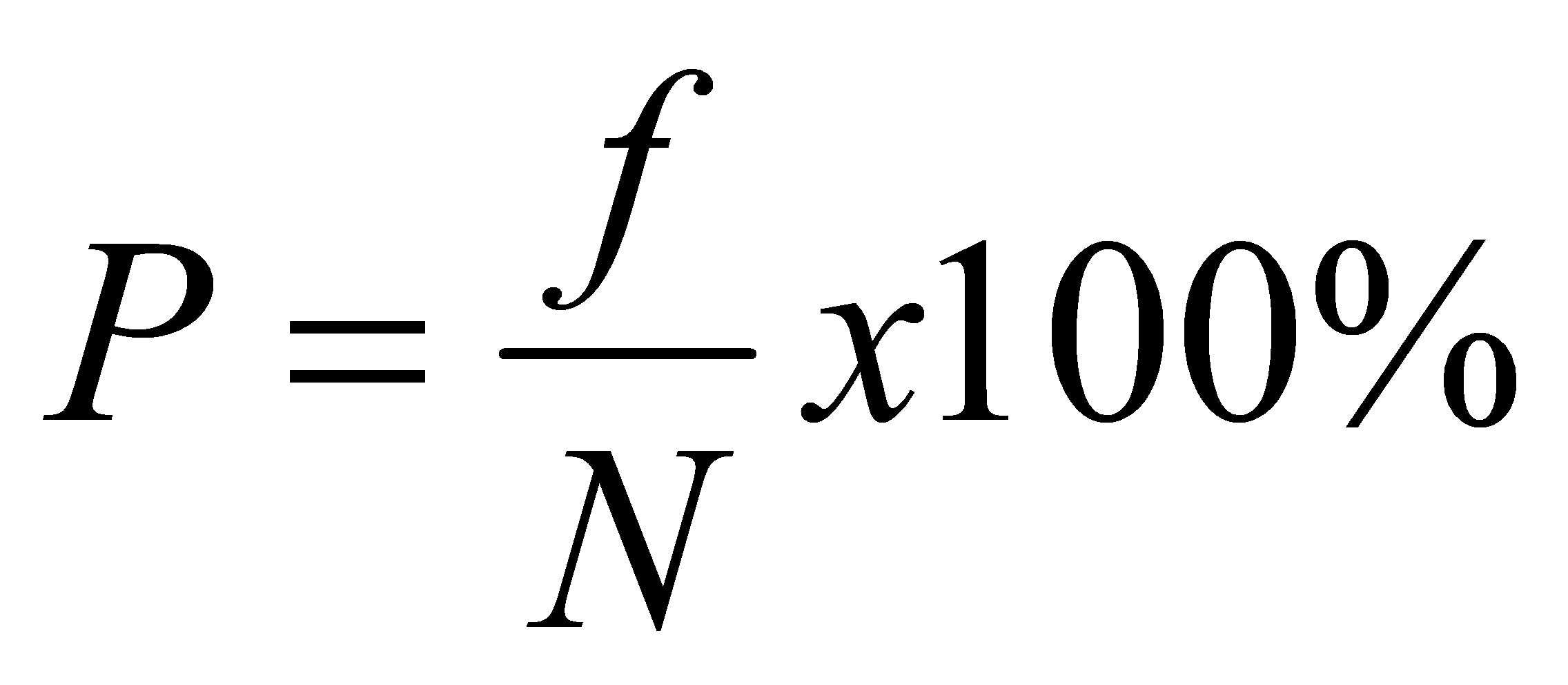
Sumber: ( Abimanyu, 1983:26)

1. **Teknik Analisis Data**

Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data hasil tes penelitian berkaitan dengan harga-diri siswa, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriftif dan analisis t-Test untuk pengujian hipotesis.

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk menggambarkan tingkat harga-diri siswa di SMA Negeri 1 Barru sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest)* diberi perlakuan berupa skenario latihan berpikir positif dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan rumus persentase, yaitu :



(Tiro , 2004 : 242)

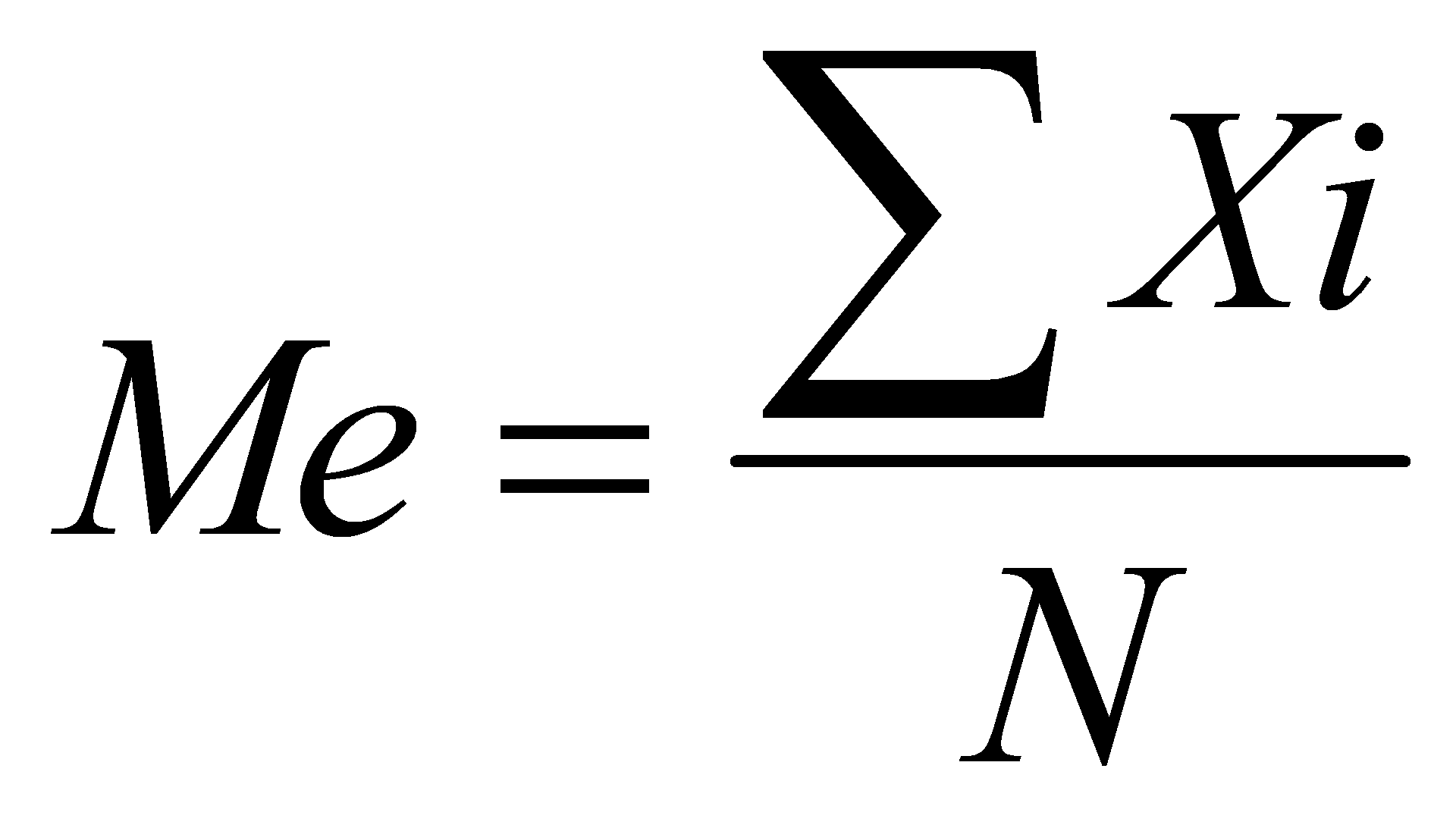
Di mana :

P : Persentase

f : Frekuensi yang dicari persentase

N : Jumlah subjek (sampel)

Guna memperoleh gambaran umum tentang harga-diri siswa di SMA Negeri 1 Barru sebelum dan sesudah perlakuan berupa latihan berpikir positif, maka untuk keperluan tersebut, maka dilakukan perhitungan rata-rata skor peubah dengan rumus:

 (Hadi 2004: 40)

Di mana:

 : Mean (rata-rata)

Xi : Nilai X ke i sampai ke n

N : Banyaknya subjek (sampel)

Gambaran umum tentang tingkat harga diri siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan, dilakukan dengan menggunakan skor ideal tertinggi 175 (35 x 5 = 175) kemudian dikurangkan dengan skor ideal terendah yaitu 35 (35 x 1= 35), selanjutnya dibagi kedalam 5 kelas interval sehingga diperoleh interval kelas 28

Adapun kategori tingkat kedisiplinan belajar siswa yaitu:

Tabel. 3.6 Kategorisasi Tingkat Harga Diri Siswa

|  |  |
| --- | --- |
| **Interval** | **Kategori** |
| 151-179 | Sangat Tinggi |
| 122-150 | Tinggi |
| 93-121 | Sedang |
| 64-92 | Rendah |
| 35-63 | Sangat Rendah |

1. Analisis Statistik Inferensial

Analisis inferensial menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah dirumuskan akan diuji dengan statistik parametris dengan menggunakan t-Test. Pengunaan statistik parametris mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal dan homogen. Oleh karena itu dilakukan pengujian normalitas data dan pengujian homogenitas data.

1. Pengujian Normalitas Distribusi data

Untuk menguji normalitas data dilakukan pada uji kolmograf-smirnof. Sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut:

Ho : Data berasal dari distribusi normal

Hi : Data tidak berdistribusi normal

Kriteria yang digunakan yaitu terima Ho apabila sig > tingkatan α yang ditentukan

1. Pengujian Homogenitas Varians Data

Untuk menguji homogenitas data dilakukan pada uji *homogenity of variance*. Pengujian homogenitas sebelumnya diajukan sebagai berikut:

Ho : Data bervariasi homogen

Hi : Data tidak bervariasi homogen

Kriteria pengujian yang dilakukan yaitu tolak Ho apabila nilai sig ≤ α yang telah ditetapkan yaitu 5% atau 0,05.

1. Pengujian Hipotesis dengan Uji t– Test

t – Test dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian tentang penerapan latihan berpikir positif dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan harga diri siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Barru. Dari skor *pretest* dan *posttest* tingkat harga diri siswa yang diberi perlakuan di SMA Negeri 1 Barru. Uji t-Test menggunakan SPSS 16,0 for windows.

Tingkat signifikan yang digunakan 0,05 dengan kriteria adalah tolak Ho jika t hitung ≥ t tabel dan diterima Ho jika t hitung ≤ t table.

**BAB IV**

**HASIL** **PENELITIAN** **DAN** **PEMBAHASAN**

1. **Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 60 responden penelitian yang dibagi atas 2 kelompok yaitu siswa kelas XI IPS 3 (kelompok eksperimen) sebanyak 30 responden dan siswa kelas XIIPS 4 (kelompok kontrol) sebanyak 30 responden guna mengetahui tingkat harga diri siswa di SMA Negeri 1 Barru dengan memberikan perlakuan berupa latihan berpikir positif. Hasil penelitian tersebut disajikan dalam bentuk pembahasan pelaksanaan latihan berpikir positif, analisis statistik deskriptif baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dan analisis statistik inferensialuntuk mengkaji hipotesis penelitian tentang adanya pengaruh latihan berpikir positif dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan harga diri siswa.

* + - 1. **Gambaran Pelaksanaan Latihan Berpikir Positif**

Pelaksanaan latihan berpikir positif yang diberikan kepada kelompok eksperimen mulai dari *pretest* sampai pada *posttest* berlangsung selama 4 kali pertemuan dari 21 September sampai dengan 21 Oktober 2011. Adapun rincian kegiatan sebagai berikut:

* 1. Persiapan (*planning)*

Persiapan dilakukan empat hari sebelum pelaksanaan kegiatan yaitu pada tanggal 21 September 2011. Adapun kegiatan pada tahap persiapan yaitu:

60

1. Membuat skenario kegiatan, menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dalam latihan berpikir positif.
2. Menyusun bahan bimbingan latihan berpikir positif. Kemudian peneliti menyusun bahan bimbingan tersebut yang akan disampaikan secara langsung kepada siswa.
3. Menentukan waktu pelaksanaan kegiatan, telah disepakati dengan koordinator bimbingan dan konseling hari yang akan gunakan untuk kegiatan ini. Dilaksanakan pada hari Sabtu 24 September, Pukul 08.00-1.00 WITA dan kemudian akan ditentukan jadwal-jadwal berikutnya.
4. Menata setting untuk memberikan latihan berpikir positif.
   1. Tempat: ruang kelas
      1. Perlengkapan: meja dan kursi, pulpen, air minum
5. Membuat lembar observasi untuk siswa guna melihat bagaimana perkembangan penerapan latihan berpikir positif dalam bimbingan kelompok untuk membantu meningkatkan harga diri.
6. Mendesain alat evaluasi berupa angket.
   * + - 1. Pelaksanaan Kegiatan

Adapun pelaksanaan kegiatan dibagi atas dua tahap yaitu:

Tahap permulaan

Konselor mengawali kegiatan ini dengan membangun *raport.* Kegiatan membangun *raport* disini dilakukan dengan cara konselor memperkenalkan peneliti kepada siswa dan maksud kegiatan ini dilakukan. Hal ini bertujuan agar siswa tidak bingung dengan kehadiran peneliti. Kemudian peneliti menjelaskan kepada siswa aturan-aturan yang perlu diketahui dalam pelaksanaan latihan berpikir positif. Mulai dari definisi berpikir positif, serta tahap-tahap latihan berpikir positif. Selanjutnya peneliti memberikan angket kepada siswa untuk di isi, kemudian peneliti memberikan arahan kepada siswa untuk membentuk 3 kelompok masing-masing 10 orang nantinya. (30 menit)

1. Tahap pelaksanaan
2. Peneliti mengemukakan masalah yang akan menjadi pokok bahasan bagi tiap kelompok yaitu harga diri. Dengan pokok bahasan ini peneliti memberikan informasi secara langsung kepada siswa mengenai latihan berpikir positif dimana informasi ini digunakan sebagai salah satu solusi dalam meningkatkan harga diri siswa, setelah itu siswa dipersilahkan untuk bertanya jika ada yang kurang dipahami kemudian konselor memberi balikan untuk menyempurnakan konseli mengikuti kegiatan berikutnya. (30 menit)
3. Peneliti mengidentifikasi dan mempersiapkan alat-alat yang di perlukan dalam latihan berpikir positif yang akan dilaksanakan.

( 15 menit)

1. Peneliti melaksanakan latihan berpikir positif (latihan strategi redefinisi) (60 menit).
2. Pada pertemuan berikutnya peneliti mengulang kembali latihan strategi redefinisi (60 menit).
3. Lanjut kepertemuan berikutnya peneliti kembali mempermantap latihan strategi redefinis yang telah dilakukan sebelumnya (60 menit).
4. Pada setiap akhir latihan peneliti melakukan diskusi kegiatan yang telah dilakukan.

3). Tahap pengakhiran.

1. Selama memimpin kegiatan penerapan latihan berpikir positif peneliti mencatat segala kejadian yang terjadi selama kegiatan berlangsung lewat lembar observasi dibantu oleh wali kelas siswa.

b) Peneliti mengajukan pertanyaan kepada siswa untuk mendapatkan rangkuman pendapat mereka mengenai latihan strategi redefinisi (15 menit). Hasil yang didapatkan bahwa siswa senang mengikuti latihan ini dan berminat untuk mengikuti kembali latihan strategi redefinisi tersebut.

c) Peneliti mengucapkan terima kasih atas partisipasi siswa selama ini.

**2. Analisis Statistik Deskriptif**

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tingkat harga diri siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Barru, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, dan hasil *Pretest* maupun *Postest.*

**Gambaran Tingkat Harga Diri Siswa Pada Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah diberikan Latihan Berpikir Positif**

Guna menggambarkan tingkat harga diri siswa pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan latihan berpikir positif di SMA Negeri 1 Barru pada kelas XI IPS 3, maka berikut ini disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase yang diklasifikasikan atas kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4.1. Tingkat harga diri siswa pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan latihan berpikir positif**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Interval** | **Kategori** | ***Pretest*** | | ***Posttest*** | |
| **Frekuensi** | **Persentase** | **Frekuensi** | **Persentase** |
| 151-179 | Sangat Tinggi | - | - | - | - |
| 122-150 | Tinggi | - | - | 2 | 6,66% |
| 93-121 | Sedang | 14 | 46,66% | 28 | 93,33% |
| 64-92 | Rendah | 16 | 53,33% | - | - |
| 35-63 | sangat Rendah | - | - | - | - |
| Jumlah | | 30 | 100% | 30 | 100% |

Sumber : Hasil data penelitian

Tabel 4.1. menunjukkan bahwa tingkat harga diri siswa kelompok eksperimen (XI IPS 3) sebelum diberikan latihan berpikir positif di SMA Negeri 1 Barru, memiliki tingkat harga diri pada kategori rendah sebanyak 16 responden (53,33%), sedang 14 responden (46,66%), sedangkan tidak ada responden yang berada dalam kategori sangat rendah, tinggi dan sangat tinggi. Selanjutnya sesuai dengan nilai rata-rata skor yang diperoleh sebesar 90,26 dimana nilai rata-rata tersebut berada pada interval 64-92 yang berarti rendah. Namun setelah diberikan perlakuan berupa latihan berpikir positif, maka tingkat harga diri siswa mengalami peningkatan, dimana pada kategori tinggi sebanyak 2 responden (6,66%), kemudian kategori sedang sebanyak 28 responden (93,33%), sedangkan tidak ada responden yang berada dalam kategori rendah dan sangat rendah. Selanjutnya sesuai dengan nilai rata-rata skor diperoleh nilai rata-rata sebesar 109,6 dimana nilai rata-rata tersebut berada pada interval 93-121 yang berarti sedang. Hal ini berarti bahwa tingkat harga diri siswa kelompok eksperimen setelah diberikan latihan berpikir positif di SMA Negeri 1 Barru berada pada kategori sedang (meningkat).

* 1. **Gambaran Tingkat Harga Diri Siswa Pada Kelompok Kontrol tanpa diberikan Latihan Berpikir Positif**

Tingkat harga diri siswa pada kelompok kontrol yang dilakukan secara bersamaan terhadap kelompok eksperimen yang diperoleh berdasarkan hasil *pretest*  dan *posttest* terhadap 30 siswa kelas XI IPS 4 di SMA Negeri 1 Barru.

Berikut ini disajikan data tingkat harga diri siswa di SMA Negeri 1 Barru kelompok kontrol hasil *Pretest* dan *Posttest* dimana kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa latihan berpikir positif, yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase yang diklasifikasikan atas kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4.2 Tingkat harga diri siswa pada kelompok kontrol tanpa diberikan latihan berpikir positif**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Interval** | **Kategori** | ***Pretest*** | | ***Posttest*** | |
| **Frekuensi** | **Persentase** | **Frekuensi** | **Persentase** |
| 151-179 | Sangat Tinggi | - | - |  |  |
| 122-150 | Tinggi | - | - | 1 | 3,33% |
| 93-121 | Sedang | 17 | 56,66% | 22 | 73,33% |
| 64-92 | Rendah | 13 | 43,33% | 7 | 23,33% |
| 35-63 | sangat Rendah | - | - | - | - |
| Jumlah | | 30 | 100% | 30 | 100% |

Sumber : Hasil data penelitian

Tabel 4.2. menunjukkan bahwa tingkat harga diri siswa pada kelompok kontrol di SMA Negeri 1 Barru pada kelas XI IPS 4, memiliki tingkat harga diri siswa pada kategori rendah sebanyak 13 responden (43,33%), dan kategori sedang 17 responden (56,66%), sedangkan tidak ada responden yang berada dalam kategori tinggi, sangat tinggi dan sangat rendah. Selanjutnya sesuai dengan nilai rata-rata skor diperoleh nilai rata-rata sebesar 96,1 dimana nilai rata-rata tersebut berada pada interval 93-121 yang berarti sedang. Hal ini berarti bahwa tingkat harga diri siswa pada kelompok kontrol di SMA Negeri 1 Barru berada pada kategori sedang.

Pada pengukuran kedua (*posttest*) tingkat harga diri siswa di SMA Negeri 1 Barru pada kelas XI IPS 4 , memiliki tingkat harga diri pada kategori rendah sebanyak 7 responden (23,33%), kemudian kategori sedang mencapai 22 responden (73,33%), kategori tinggi 1 responden (3,33%). Sedangkan tidak ada responden yang berada dalam kategori sangat tinggi, dan sangat rendah. Selanjutnya sesuai dengan nilai rata-rata skor yang diperoleh sebesar 99,86 dimana nilai rata-rata tersebut berada pada interval 93-121 yang berarti sedang. Hal ini berarti bahwa tingkat harga diri siswa pada kelompok kontrol di SMA Negeri 1 Barru berdasarkan hasil *posttest* berada pada kategori sedang (tetap).

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa tingkat harga diri siswa pada kelompok eksperimen berada pada kategori rendah pada *pretest* dan tingkat harga diri siswa pada kelompok kontrol berada pada kategori sedang pada *pretest*, sedangkan pada *posttest* kelompok eksperimen berada pada kategoti sedang dan kelompok kontrol berada pada kategori sedang. Jadi tingkat harga diri siswa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan berpikir positif memperlihatkan peningkatan. Selanjutnya harga diri siswa pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang cukup tinggi karena pemberian perlakuan latihan berpikir positif, sedangkan kelompok kontrol juga mengalami peningkatan namun cukup rendah.

Dari hasil observasi selama kegiatan latihan berpikir positif dalam bimbingan kelompok berlangsung yang dilaksanakan dalam tiga tahap diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 4.3 Data Hasil persentase observasi pelaksanaan latihan berpikir positif dalam bimbingan kelompok**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Persentase** | **Kriteria** | **Pertemuan** | | |
| **I** | **II** | **III** |
| 80 % - 100 % | Sangat tinggi | 1 | 7 | 28 |
| 60 % - 79 % | Tinggi | 6 | 13 | 1 |
| 40 % - 59 % | Sedang | 16 | 9 | 1 |
| 20 % - 39 % | Rendah | 6 | 1 | 0 |
| 0 % - 19 % | Sangat rendah | 1 | 0 | 0 |
| **Jumlah** | | **30** | **30** | **30** |

**Sumber: Hasil observasi**

Berdasarkan hasil pengamatan observasi pada pertemuan pertama, 1 orang siswa berada pada kategori sangat rendah, 6 orang berada pada kategori rendah, 16 siswa pada kategori sedang, 6 siswa pada kategori tinggi, dan 1 siswa pada kategori sangat tinggi. Pada pertemuan kedua, ada 1 siswa yang berada pada kategori rendah, 9 siswa berada pada kategori sedang, 13 siswa berada pada kategori tinggi, dan 7 siswa berada pada kategori sangat tinggi. Pada pertemuan terakhir atau pertemuan ketiga partisipasi siswa semakin meningkat karena semakin banyak siswa berada pada kategori sangat tinggi yaitu 28 siswa, ada 1 siswa berada pada kategori tinggi, dan 1 siswa berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil yang diperoleh maka setiap pertemuan partisipasi siswa mengalami peningkatan dan memberikan bukti bahwa kegiatan yang dilaksanakan dapat diikuti dengan baik oleh para siswa.

Pelaksanaan observasi dilakukan untuk melihat bagaimana gambaran siswa mengikuti kegiatan latihan berpikir positif dalam bimbingan kelompok. Aspek yang diobservasi adalah mengajukan pertanyaan, memperhatikan dan menanggapi, membaca bahan bacaan dengan seksama, tenang selama kegiatan berlangsung, antusias mengikuti latihan, tidak melakukan kegiatan lain selama latihan, berpartisipasi selama kegiatan berlangsung, sukarela mengikuti kegiatan, dan megajukan usul. Selama pelaksanaan latihan berpikir positifdalam bimbingan kelompok tersebut, peneliti dibantu oleh guru pembimbing untuk mengecek lembar observasi yang telah disediakan.

1. **Analisis Statistik Inferensial**

**Uji Prasyarat Penelitian**

Sebelum melakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan pengujian normalitas, pengujian homogenitas melalui progam *SPSS 16.0 for windows*, dari data yang diperoleh dari hasil *pretes* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pengujian normalitas data

Kriteria yang digunakan yaitu terima H0 apabila nilai *sig.* lebih besar dari tingkatan *alpha* yang ditentukan (Sambas Ali, 2007:83). Berdasarkan hasil perhitungan *SPSS 16.0* pada kelompok eksperimendiperoleh nilai *sig*. 0,200 untuk *pretest* dan nilai sig. 0,141 untuk *posttest.* Pada kelompok control untuk *pretest* diperoleh nilai *sig.* 0,063 dan nilai *sig.* 0,046 untuk *posttest.* Karena nilai *sig.* > 0,05 maka H0 diterima. Artinya data dari kedua kelompok berasal dari distribusi normal. Hasil kerja pengujian normalitas dapat dilihat pada lampiran.

Pengujian Homogenitas

Kriteria pengujian yang dilakukan yaitu tolak H0 apabila nilai *sig.* kurang dari atau sama dengan alpha yang telah ditetapkan (5%). Dari *output* pada *test of homogeneity of variance,* kehomogenan data dilihat dari *based of mean*. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai *sig.* 0,018 untuk kelompok eksperimen, karena nilai *sig*. kelompok eksperimen 0,018 > 0,05 maka H0 diterima dan untuk kelompok kontrol diperoleh nilai *sig.* 0,942, karena nilai *sig*. kelompok kontrol 0,942 > 0,05 maka H0 diterima, dan artinya data tingkat harga diri siswa dari dua kelompok bervarian homogen. Hasil kerja pengujian homogenitas dapat dilihat pada lampiran.

Uji t

Hipotesis penelitian ini adalah “Ada pengaruh positif penerapan latihan berpikir positif dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan harga diri siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Barru”. Dengan hipotesis H1 ada pengaruh Latihan Berpikir Positif dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan Harga Diri dan Ho tidak ada pengaruh Latihan Berpikir Positif dalam Bimbingan Kelompok untuk meningkatkan Harga Diri dengan kriteria adalah “tolak Ho jika t hitung ≥ t tabel dan diterima Ho jika t hitung ≤ t tabel. (Hadi. 2004).

Untuk pengujian hipotesis di atas, terlebih dahulu disajikan data tingkat harga diri siswa sebagai berikut:

**Tabel 4.4. Data Tingkat Harga Diri Siswa Kelompok Eksperimen**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kelompok Data | N | Mean | SD | df | t | Sig. | Ket. |
| *Pretest* | 30 | 90,26 | 9,53 | 29 | 11,11 | 0,000 | H1 diterima |
| *Posttest* | 30 | 109,60 |

Berdasarkan hasil penghitungan dengan menggunakan SPSS 16 *for windows* melalui *paired sample t-test* terdapat perbedaan nilai rata-rata setelah perlakuan lebih tinggi dari sebelum diberikan perlakuan, dengan nilai t = 11,11 dengan df = 29. Harga ttabel pada t 0, 05 = 2,04 dengan nilai signifikan (P) = 0,000 < α = 0,05. Adanya perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* dimana nilai rata-rata *posttest* jauh lebih besar. Hal ini berarti bahwa hipotesis nihil (Ho) yang berbunyi “Tidak ada pengaruh latihan berpikir positif dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan harga diri siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Barru” dinyatakan ditolak. Sehingga hipotesis kerja (H1) yaitu “Ada pengaruh latihan berpikir positif dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan harga diri siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Barru” dinyatakan diterima. Dari penyataan sebelumnya, maka disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan berpikir positif dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan harga diri siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Barru.

**Tabel 4.5. Data Tingkat Harga Diri Siswa Kelompok Kontrol**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kelompok Data | N | Mean | SD | df | t | Sig. | Ket. |
| *Pretest* | 30 | 96,10 | 7,37 | 29 | 2,79 | 0,009 | H1 diterima |
| *Posttest* | 30 | 99,86 |

Berdasarkan hasil penghitungan dengan menggunakan SPSS 16 *for windows* melalui *paired sample t-test* tidak terdapat peningkatan yang cukup berarti terhadap nilai rata-rata *pretest* dan *posttest*, dengan nilai t = 2,79 dengan df = 29. Harga ttabel pada t 0, 05 = 2,04 dengan nilai signifikan (P) = 0,009 < α = 0,05.

**Tabel 4.6. Data Tingkat Harga Diri Siswa Setelah Perlakuan (*Posttest*) Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kelompok** | **N** | **Mean** | **SD** | **df** | **T** | **Sig** | **Ket.** |
| **Eksperimen** | **30** | **109,60** | **9,53** | **29** | **11,11** | **0,000** | **H1 Diterima** |
| **Kontrol** | **30** | **99,86** | **7,37** | **29** | **2,79** | **0,009** | **H1 Diterima** |

Berdasarkan hasil *Posttest* pada kelompok eksperimen semuanya mengalami peningkatan pada 30 subjek penelitian sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat peningkatan yang cukup berarti. Hasil penelitian di atas memperlihatkan pengaruh yang cukup besar dalam peningkatan harga diri siswa. Dengan demikian penerapan latihan berpikir positif dalam bimbingan kelompok memberikan pengaruh dalam meningkatkan harga diri siswa kelas XI IPS.

1. **Pembahasan**

Dalam psikologi-sosial, ilmuwan mendefinisikan “berpikir” sebagai bagian terpenting yang membedakan manusia dari binatang, tumbuhan, dan benda mati. Dengan berpikir, manusia bisa membedakan yang bermanfaat dan tidak bermanfaat; antara yang halal dan yang haram; antara yang positif dan yang negatif. Dengan begitu, manusia bisa memilih yang cocok bagi dirinya dan bertanggung jawab atas pilihannya.

Elfiky mengutip kalimat bijak dari filsafat India kuno (Quwwat al-Tahakkum fi al-Dzat) yang mengatakan bahwa, “Hari ini anda tergantung pada pikiran yang datang saat ini. Besok anda ditentukan oleh ke mana pikiran membawa anda”. Perasaan dan perbuatan pasti dimulai dari pikiran. Pikiran yang menjadi pendorong setiap perbuatan dan dampaknya. Pikiran yang menentukan kondisi jiwa, tubuh, kepribadian, dan rasa percaya diri.

Jack Canfield dan Mark Viktor (Elfiky, 2010) dalam karyanya yang berjudul *Aladdin Faktor*, menyebutkan bahwa setiap hari manusia menghadapi lebih dari 60.000 pikiran. Satu-satunya yang dibutuhkan sejumlah besar pikiran tersebut adalah pengarahan. Jika arah yang ditentukan bersifat negatif, maka sekitar 60.000 pikiran keluar dari memori ke arah negatif. Sebaliknya, jika pengarahannya positif maka sejumlah pikiran yang sama pula akan keluar dari ruang memori ke arah yang positif.

Berkaitan dengan hal itu, hasil penelitian yang dilakukan pada 1986 oleh peneliti dari Fakultas Kedokteran di San Fransisco menyimpulkan bahwa lebih dari 80% pikiran manusia bersifat negatif. Hal ini memperkuat pernyataan bahwa nafsu cenderung mengarahkan atau menyuruh pada perbuatan yang buruk (negatif). Kalau dihitung dengan sederhana, maka 80% dari 60.000 pikiran seseorang yang keluar setiap hari, berarti memiliki 48.000 pikiran negatif pada setiap harinya. Sebanyak itu pula pikiran negatif akan mempengaruhi perasaan , perilaku, serta penyakit yang mendera jiwa dan raga seseorang setiap harinya. Jika demikian, setiap orang memang harus ekstra hati-hati dalam memilih pikiran di benaknya.

Jadi intinya adalah pikiran-pikiran yang berjumlah 60.000 setiap harinya itu membutuhkan pengarahan. Membiasakan diri untuk mengarahkan pikiran-pikiran tersebut ke hal-hal yang positif adalah suatu yang tepat agar perasaan dan perilaku yang tercipta pun positif.

Latihan berpikir positif dalam bimbingan kelompok adalah salah satu metode untuk meningkatkan harga diri siswa. Metode ini menggunakan strategi redefinisi. Dalam metode ini para siswa atau subjek penelitian dilatih untuk memikirkan definisi negatif yang siswa sandangkan pada diri sendiri atau disandangkan oleh orang lain pada siswa, lalu meyakini kebenarannya. Kemudian siswa diminta untuk memperhatikan bagaimana perasaan siswa sebab definisi negatif tersebut. Selanjutnya untuk keluar dari kondisi negatif tersebut, siswa di instruksikan menarik nafas dalam-dalam sebanyak tiga kali, kemudian mengkonsentrasikan pikiran, dengan memikirkan definisi lain yang positif dan memberi kekuatan pada siswa, lalu siswa diminta memperhatikan perasaannya sebab definisi positif tersebut. Kemudian siswa diminta untuk membayangkan berada di masa yang akan datang dan menghadapi orang-orang yang menganggap siswa/subjek secara negatif, lalu siswa diminta memperhatikan rasa percaya diri siswa yang tumbuh disebabkan oleh definisi yang baru (definisi positif).

Tujuan strategi redefinisi ini untuk melatih siswa agar mampu mengganti definisi negatif yang disandangkan pada dirinya sendiri ataupun yang disandangkan oleh orang lain dengan definisi yang positif, sehingga siswa lebih percaya diri dan dapat meningkatkan harga dirinya dengan definisi yang baru (definisi positif).

Efek mengaktifkan “tombol” pikiran positif menurut Abduh (2010: 23) yaitu:

* 1. Tersibaknya kekuatan diri
  2. Masa depan yang lebih cerah
  3. Menghargai diri dan orang lain
  4. Luwes dalam bergaul
  5. Cerdas menentukan pilihan
  6. Tegar melangkah
  7. Bertanggung jawab penuh atas hidup
  8. Bijak menyikapi persoalan
  9. Meyakini kesuksesan hak semua orang
  10. Meningkatnya spiritualitas diri
  11. Tak ada kata putus asa
  12. Hilang rasa kecewa
  13. Tidak adanya kebencian dalam hati
  14. Ragu-ragu pun berlalu
  15. Optimalisasi diri

Selanjutnya keunggulan atau manfaat berpikir positif menurut Aziz (2010: 101) ada lima, yakni:

* + 1. Menghilangkan stress
    2. Memiliki daya tahan tubuh kuat
    3. Menghilangkan kejenuhan
    4. Meningkatkan semangat
    5. Menyeimbangkan emosi

Harga diri dalam kamus besar Bahasa Indonesia (1995) diartikan sebagai derajat yang dimiliki oleh seseorang, sehingga seseorang tersebut dapat dinilai berdasarkan harga diri yang dimilikinya. Rosenberg (Emaliny, 2007) menyatakan bahwa harga diri adalah apa yang dipikirkan dan dirasakan tentang diri sendiri bukan apa yang dipikirkan oleh orang lain. Perasaan harga diri berarti bahwa individu yang bersangkutan merasakan dirinya adalah seorang yang berharga, menghargai dirinya apa adanya, tidak mencela pada apa yang tidak dapat dilakukan oleh dirinya. Perasaan harga diri yang rendah mengisyaratkan penolakan diri, penghinaan diri dan evaluasi diri yang negatif.

Harga diri pada masa remaja cenderung negatif karena adanya proses perubahan yang terjadi pada masa pubertas. Perubahan fisik yang diikuti dengan perubahan sosial dan psikologis akan membawa perilaku remaja dalam menilai diri sendiri dan mensejajarkan “siapa saya” dan “bagaimana orang lain melihat “saya”. Perubahan fisik yang berbeda pada kedua jenis kelamin membawa penilaian yang berbeda pula terhadap perubahan sosial, psikologis, dan perilaku yang terjadi pada diri sendiri.

Dalam rangka membantu meningkatkan harga diri siswa di sekolah, peneliti memberikan bantuan berupa penerapan latihan berpikir positif dalam bimbingan kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan harga diri siswa sebagai salah satu upaya siswa dalam hal meminimalisir atau bahkan menghilangkan perasaan dan sikap negatif yang biasa terjadi pada siswa yang memiliki harga diri rendah.

Dalam penerapan latihan berpikir positif ini, siswa kelompok eksperimen diberikan latihan strategi redefinisi, agar siswa mampu mengganti definisi negatif yang disandangkan pada dirinya ataupun yang disandangkan oleh orang lain dengan definisi yang positif, sehingga siswa lebih percaya diri dengan definisi yang baru ini. Tentunya hal ini tidak bisa jika hanya dilakukan sekali saja, tetapi siswa harus bisa membiasakan diri, terus menerus berusaha melatih pikiran positifnya kapan pun dan dimana pun agar perasaan dan perilaku yang tercipta pun selalu positif dan terhindar dari perilaku dan perasaan negatif lainnya seperti merasa harga dirinya rendah.

Sejalan dengan hal tersebut di atas pada kenyataannya siswa di SMA Negeri 1 Barru khususnya kelas XI IPS yang menjadi sampel dalam penelitian ini memiliki tingkat harga diri rata-rata rendah dan sedang pada saat diberikan *pretest* atau sebelum diberikan perlakuan berupa penerapan latihan berpikir positif dalam bimbingan kelompok.

Berdasarkan hasil analisis observasi pada pertemuan pertama, terlihat masih sangat banyaknya siswa yang tidak mau berpartisipasi mengikuti kegiatan, tidak memperhatikan penjelasan yang diberikan, tidak tenang selama kegiatan berlangsung, dan bahkan ada beberapa siswa yang tidak membaca bahan bacaan tentang cara pelaksanaan latihan berpikir positif.

Pada pertemuan kedua, sudah menunjukkan perubahan yang menonjol dari pertemuan pertama, akan tetapi sudah ada beberapa siswa yang berpartisipasi selama kegiatan. Selain itu mereka juga secara sukarela mengikuti kegiatan. Sedangkan pada pertemuan ketiga, siswa terlihat mengalami peningkatan dalam hal partisipasi, kesukarelaannya mengikuti kegiatan, perhatian, aktif dalam mengajukan usul, tenang selama kegiatan berlangsung, dan antusias mengikuti latihan. Hal ini membuktikan bahwa harga diri siswa sudah mulai ada perubahan.

Pada akhir penelitian atau sesudah pemberian perlakuan terhadap 30 sampel penelitian (kelompok eksperimen), ditemukan perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian latihan berpikir positif. Dalam hal ini, peningkatan skor dari kategori rendah ke kategori sedang memberikan indikasi bahwa ada pengaruh positif dari pemberian latihan berpikir positif tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol saat *pretest* secara umum menunjukkan tingkat harga diri siswa dalam kategori rendah dan sedang. Namun demikian, untuk kelompok eksperimen yang telah diberi perlakuan berupa penerapan latihan berpikir positif dalam bimbingan kelompok ternyata menunjukkan dampak positif yang cukup menggembirakan. Hal ini disebabkan karena tingkat harga diri siswa mengalami perubahan dari rendah menjadi sedang. Lain halnya dengan kelompok kontrol yang sama sekali tidak diberikan perlakuan berupa penerapan latihan berpikir positif dalam bimbingan kelompok ternyata tetap stagnan atau tidak menunjukkan perubahan yang berarti. Berdasarkan hasil angket, hal ini disebabkan karena siswa yang diberikan perlakuan berupa penerapan latihan berpikir positif dalam bimbingan kelompok dilatih secara sistematis untuk meningkatkan harga diri.

Berdasarkan analisis statistik deskriptif tersebut, dapat dianalisis bahwa pada hakekatnya terdapat peningkatan harga diri siswa bagi kelompok eksperimen yang telah diberi perlakuan berupa latihan berpikir positif dalam bimbingan kelompok, yaitu dapat dilihat dari siswa yang mengalami harga diri rendah. Hal ini ditandai dengan sikap siswa yang rendah diri dalam bergaul, canggung, tidak bisa menerima kekurangan yang dimiliki, setelah diberi perlakuan berupa latihan berpikir positif dalam bimbingan kelompok, tingkat harga diri siswa mengalami perubahan atau peningkatan dengan menampakkan sikap yang positif yaitu percaya diri dalam bergaul, sudah tidak canggung, dan belajar menerima kekurangan yang ada pada dirinya.

Sedangkan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan berupa latihan berpikir positif dalam bimbingan kelompok tidak menunjukkan perubahan yang berarti.

Hal tersebut pun diperkuat dengan hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan penerapan latihan berpikir positif dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan harga diri siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Barru. Dalam hal ini penerapan latihan berpikir positif dalam bimbingan kelompok berusaha untuk membantu siswa melatih diri agar siswa mampu mengganti definisi negatif yang disandangkan pada dirinya ataupun yang disandangkan oleh orang lain dengan definisi positif.

Berdasarkan hasil penelitian tampak bahwa pelaksanaan penerapan latihan berpikir positif dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan harga diri siswa. Dimana melalui pemberian metode ini siswa diharapkan mampu mengganti definisi negatif yang disandangkan pada dirinya ataupun yang disandangkan oleh orang lain, dengan definisi positif, sehingga siswa lebih percaya diri dengan definisi yang baru, dan mampu menerima kekurangan dirinya dengan begitu siswa dapat meningkatkan harga dirinya.

**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

* + 1. **Kesimpulan**

Berdasarkan analisa data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

* + - 1. Tingkat harga diri siswa di SMA Negeri 1 Barru pada kelompok eksperimen sebelum diberikan latihan berpikir positif dalam bimbingan kelompok berada pada kategori  **rendah** dan pada kelompok kontrol berada pada kategori **sedang**. Namun pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan latihan berpikir positif dalam bimbingan kelompok, tingkat harga diri siswa berada pada kategori **sedang**, sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan, kurang mengalami peningkatan dan tetap berada pada kategori **sedang**.
      2. Terdapat pengaruh yang signifikan penerapan latihan berpikir positif dalam bimbingan kelompok terhadap peningkatan harga diri siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Barru. Artinya, bagi kelompok siswa yang diberikan latihan berpikir positif menunjukkan peningkatan harga diri dibandingkan dengan kelompok siswa yang tidak diberikan latihan berpikir positif.

79

* + 1. **Saran**

Sehubungan kesimpulan penelitian diatas, maka diajukan saran-saran sebagai berikut:

* 1. Mengingat bahwa penerapan latihan berpikir positifdalam bimbingan kelompok sebagai bimbingan kelompok dalam kegiatan bimbingan dan konseling terbukti dapat meningkatkan harga diri siswa, maka disarankan hendaknya konselor sekolah dapat mempertimbangkan untuk melaksanakan metode penerapan latihan berpikir positif dalam bimbingan kelompok secara terprogram dan bekerjasama dengan pihak-pihak yang terkait.
  2. Bagi siswa, agar senantiasa secara mandiri melakukan latihan berupa latihan berpikir positif yang telah diberikan sebelumnya oleh peneliti, sehingga mampu meningkatkan harga diri siswa.
  3. Kepada rekan-rekan mahasiswa dan peneliti di Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, agar dapat mengembangkan metode penerapan latihan berpikir positif dalam bimbingan kelompok pada permasalahan-permasalahan yang relevan.

**DAFTAR PUSTAKA**

Abimanyu, S & Samad, S. (eds). 2003. *Pedoman Penulisan Skripsi.* Makassar: FIP UNM

Al Magety, Nayla Abu. 2010. *Metode Terapi Positif Thingking.* Yogyakarta: Moncer Publisher.

Alwisol. 2004. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.

Amti, Erman & Marjohan. 1993. *Bimbingan dan Konseling.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Arifin, Yanuar. 2010. *100% Bisa Selalu Berpikir Positif.* Yogyakarta: Diva Press.

Arikunto, S. 2004. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Arya. 2010. *Media Belajar Psikologi dan Bimbingan Konseling* (<http://belajar>-psikologi.com/pengertian-harga-diri/ diakses tgl 4 Maret 2011)

Aziz, Nurrahma. 2005. Hubungan Antara Harga Diri dengan Interaksi Sosial pada Remaja Putus Sekolah yang Dibina di Panti Sosial Marsudi Putra Toddopuli Makassar. *Skripsi*. Jurusan Psikologi UNM. (Tidak Diterbitkan)

Aziz Sh, Abdul. 2010. *Aktivasi Berpikir Positif*. Yogyakarta: Buku Biru

Centi, P. J. 2003. *Mengapa Rendah Diri?*. Yogyakarta: Kanisius.

Clemes, H, Bean, R, Clark, A. 1993. *Bagaimana Meningkatkan Harga Diri Remaja*. Terjemahan Tjandrasa, M. M 1995. Jakarta: Bina Rupa Aksara.

Coopersmith. S. 1967. *The Antecedent of Self Esteem.* San Frasisco: W.H.

Elfiky, Ibrahim. 2009. *Terapi Berpikir Positif.* Jakarta: Zaman.

Emaliny, Andi. 2007.Intensi Menyontek Ditinjau Dari Tingkat Harga Diri dan Motivasi Berprestasi Siswa SMA Negeri 1 Bulukumpa Kabupaten Bulukumba. Ringkasanba. *Skripsi*. Jurusan Psikologi UNM.

Gea, A. A, Wulandari, A. P, Babari, Y. 2002. *Relasi Dengan Diri Sendiri*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

Gunawan, A. W. 2003. *Genius Learning Strategy.* 2003. Genius Learning Strategy ( Petunjuk Praktis untuk Menerapkan Accelerated Learning). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Gunawan, A.W. & Setyono, S. 2007. *Manage Your Mind For Success*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.

Hadi, S. 2004. *Statistik, Jilid 1.* Yogyakarta: Andi Offset

Hallen, A. 2005. *Bimbingan dan Konseling*. Ciputat: PT. Ciputat Press.

Koeswara, E. 1986. *Teori-teori Kepribadian.* Bandung: Eresco.

Konstanski and Gullone. 1998. *Psikologi Remaja, Karakteristik dan Permasalahannya*. (online) (<http://episentrum.com/artikel-psikologi/psikologi-remaja-karakteristik-dan-permasalahannya/>, diakses tgl 3 Maret 2011).

Mayasari F. & Hadjam M. N. R. 2000. *Perilaku Seksual Remaja Dalam Berpacaran Ditinjau Dari Harga Diri Berdasarkan Jenis Kelamin.* Jurnal Psikologi (2): 120-127.

Nurihsan, Achmad Juntika. 2006. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan.* Bandung: PT. Refika Aditama.

\_\_\_\_\_\_\_.2005. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Refika Aditama.

Perera, Karl. 2004. *Self Esteem and Self Confidence, Are They Same Thing*? (online), (http:/ [www.more-selfesteem.com/newsletter 17.htm](http://www.more-selfesteem.com/newsletter%2017.htm), diakses 3 Maret 2011 ).

Rakhmat, J. 1994. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya

Romlah, Tatiek. 1989. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

Santrock, J.W. 2007. *Psikologi Pendidikan Edisi Kedua* (terjemahan, Tri wibowo, B.S.) Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Sukardi. 1993. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Surabaya: Usaha Nasioanl.

Syafi’ie Muhammad, El Bantanie. 2010. *Kekuatan Berpikir Positif*. Jakarta: PT Wahyu Media.

Tambunan, Raymond. 2001. Harga Diri RemajaKompleks Pelacuran. *Jurnal Psikologi. (2) 9-16.* Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM

Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. 1995. *Kamus Besar Bahasa Indonesia.* Jakarta: Balai Pustaka

Tiro, M. A. 2004. *Dasar- Dasar Statistik*. Makassar: UNM.

Tjahjaningsih, & Sartini, N. 1994. *Harga Diri Remaja yang Bertempat Tinggal di dalam Lingkungan Kompleks Pelacuran dan di Luar Lingkungan*

Wardoyo, Sisca. 2010. *Dahsyatnya Pikiran Positif*. Yogyakarta: Manika Books

Wingkel & Hastuti, Sri. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.