**BAB II**

**KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS**

1. **KONSEP DASAR BERPIKIR POSITIF DAN BERPIKIR NEGATIF**
2. Berpikir Positif
3. Pengertian Berpikir Positif

Konsep pikiran positif dikemukakan oleh Wijaya (2011: 7) “sebagai pikiran yang dapat membangun dan memperkuat kepribadian atau karakter”. Elfiky (2009: 207) menerangkan bahwa, “berpikir positif adalah sumber kekuatan dalam membantu individu memikirkan solusi sehingga individu mampu bertambah mahir, percaya, dan kuat”. Ini juga berarti bahwa kita akan bisa menjadi pribadi yang lebih matang, pribadi yang luar biasa dan siap menjemput semua impian. Pikiran positif tak akan membuat kita berhenti karena keterbatasan dan kelemahan kita, akan tetapi pikiran positif akan membawa kita mencari dan memperoleh kekuatan-kekuatan baru pada diri kita. Faizal & Zulfanah (2008) mendefinisikan, “berpikir positif sebagai hasil dari kebiasaan berpersepsi positif, dimana kita memandang hidup cenderung pada sisi baiknya”.

Selanjutnya Aziz (2010: 13) memberikan definisi berpikir positif sebagai berikut :

“Sikap hidup yang selalu memiliki pandangan dan harapan yang baik dalam segala hal, serta kecenderungan untuk mengharapkan hasil yang menyenangkan. Meraih kesuksesan dalam hidup serta tercapainya sebuah cita-cita besar tidak akan pernah tercapai tanpa dibarengi dengan sikap positif”.

11

Elfiky (2009) juga menerangkan bahwa, “proses berpikir berkaitan erat dengan konsentrasi, perasaan, sikap, dan perilaku. Berpikir positif dapat dideskripsikan sebagai suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi. Konseling berpikir positif dapat diidentifikasikan sebagai pelatihan yang menekankan suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi”.

Sedangkan Asmani (Arifin, 2010: 19) mengatakan, “berpikir positif juga dapat diartikan sebagai sistem berpikir yang mengarahkan dan membimbing seseorang untuk meninggalkan hal-hal negatif yang bisa melemahkan semangat perubahan dalam jiwanya”.

Selanjutnya, Wardoyo (2010: 37) secara harfiah mengemukakan bahwa:

“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. Hal tersebut adalah sesuatu yang tidak dapat dihitung secara kuantitatif”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa, berpikir positif adalah kegiatan akal budi yang aktif mengajukan berbagai pertanyaan yang muncul terhadap diri maupun lingkungannya dan kemudian meresponnya dengan jawaban-jawaban yang rasional dengan meminimalisir hal-hal negatif yang ada dalam pikiran. Ia bisa berupa penjelasan, pertimbangan, analisis, kesimpulan, bahkan, sebuah keputusan. Ada yang berwujud ide, ada pula yang langsung berwujud kenyataan menjadi sebuah realitas.

1. Ciri Berpikir Positif

Karakter setiap orang bermacam-macam. Karakter juga bisa berubah, dari baik menjadi buruk atau sebaliknya. Hal tersebut tergantung kemauan diri sendiri. Oleh karena itu, berikut penjabaran perbedaaan-perbedaan atau ciri-ciri orang yang berpikir positif dalam kesehariannya. Aziz (2010: 28) mengemukakan bahwa orang-orang yang berpikir positif akan melakukan hal-hal sebagai berikut:

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 atau kritikan.
7. Tidak menghiraukan pikiran dan perkataan yang berbau negatif.
8. Tidak pernah membuat alasan.
9. Menggunakan bahasa tubuh dengan positif.
10. Berpandangan dan berpengharapan baik.
11. Selalu antusias.
12. Cepat bangkit di saat gagal.
13. Mempunyai sikap rendah hati.
14. Sportif dalam bersaing”.

Arifin (2010: 137) juga mengungkapkan individu yang berpikir positif memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

1. “Melihat masalah sebagai tantangan.
2. Menikmati hidup.
3. Memilih 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. Peduli pada citra diri”.

Elfiky (2009) juga mengemukakan sepuluh sifat utama yang menjadi ciri khas berpikir positif, yakni :

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

Berdasarkan dari beberapa pendapat di atas, penulis menyimpulkan bahwa orang yang berpikir positif memiliki ciri-ciri seperti:

1. Percaya diri.
2. Inisiatif.
3. Tekun.
4. Kreatif.
5. Mampu menghasilkan sesuatu.
6. Melihat masalah sebagai tantangan.
7. Memilih terbuka dalam menerima saran dan kritikan.
8. Memahami masalah sebagai proses pendewasaan.

Dornan & Maxwell (Arifin, 2010: 141) menyebutkan beberapa ciri atau indikator lain dari seseorang yang selalu berpikir positif, yaitu:

1. “Percaya diri.
2. Inisiatif.
3. Tekun.
4. Kreatif.
5. Perkembangan.
6. Kemampuan menghasilkan sesuatu”
7. Manfaat Berpikir Positif

Pikiran positif akan menghasilkan yang positif dan juga sebaliknya pikiran negatif tentu juga akan menghasilkan yang negatif. Dengan berpikir positif berarti hal-hal yang baik telah diizinkan masuk ke dalam pikiran, termasuk kata-kata, gambar dan persepsi, yang cocok untuk pertumbuhan pribadi dan kehidupan yang lebih baik. Initinya berpikir positif akan selalu memberikan nilai dan manfaat yang baik dalam menjalani roda kehidupan.

Menurut Elfiky (2009), beberapa manfaat dari berpikir positif, antara lain:

1. “Melahirkan mindset atau pola pikir yang positif.
2. Meningkatkan intelektualitas.
3. Memiliki daya tahan tubuh kuat.
4. Mempengaruhi perasaan menjadi lebih baik.
5. Menimbulkan sikap yang baik.
6. Mampu meningkatkan produktivitas.
7. Menghasilkan citra diri yang baik.
8. Meningkatkan harga diri”.
9. Pikiran Negatif
10. Pengertian Pikiran Negatif

Menurut Adelia (2011), “yang dimaksud dengan berpikir negatif adalah pola atau cara berpikir yang lebih condong pada sisi-sisi negatif dibandingkan dengan sisi positif, pola pikir ini bisa terlihat jelas dari keyakinan atau pandangan yang terucap, cara bersikap dan perilaku sehari-hari”.

Selanjutnya Arif (2011: 13), mengemukakan bahwa:

“Pikiran negatif adalah sebuah proses pemikiran yang menggambarkan sisi buruk dari sesuatu yang dilihat dan dialami manusia. Pikiran negatif disulut oleh sifat curiga, dibesar-besarkan oleh kekhawatiran, dan diperparah oleh rasa cemas”.

Sedangkan menurut David (2007), “pikiran negatif adalah sekumpulan pikiran salah yang menghambat langkah seseorang untuk menuju kondisi lebih baik dan membuat sikap seseorang menjadi tidak terarah, pikiran negatif tidak hanya marah, iri, atau berburuk sangka tapi juga cemas, takut, sedih, was-was, gelisah, frustasi, merasa kesepian, merasa tidak berharga, pesimis, dan mudah menyerah”.

Dari beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pikiran negatif adalah suatu pola atau cara berpikir yang salah dan condong pada sisi-sisi negatif dan membuat orang mempunyai sikap yang negatif pula.

1. Ciri-ciri Pikiran Negatif

Menurut Wilding & Milne (2013: 72), ciri-ciri umum pikiran negatif adalah sebagai berikut:

1. “Pikiran-pikiran negatif muncul tiba-tiba dalam pikiran, tanpa membutuhkan usaha sama sekali.
2. Pikiran-pikiran negatif mudah sekali untuk dipercaya.
3. Pikiran-pikiran negatif biasanya tidak benar.
4. Pikiran-pikiran negatif sering sekali sulit untuk dihentikan.
5. Pikiran-pikiran negatif tidak membantu anda sama sekali.
6. Pikiran-pikiran negatif mempertahankan anda untuk tetap merasa khawatir dan tertekan, sehingga pikiran-pikiran ini menjadi sangat sulit untuk diubah”.

Arif (2011) juga berpendapat bahwa, “orang yang sedang dilingkupi oleh pikiran negatif tidak hanya dapat diidentifikasi dari aspek psikisnya saja tetapi juga dapat dilihat dari faktor fisiknya seperti mengalami insomnia atau susah tidur, sakit kepala, keringat dingin, penuaan dini, dan mengalami sakit yang tak kunjung sembuh, hal ini dikarenakan adanya gangguan emosional yang mempengaruhi keadaan fisik seseorang”.

Menurut Ellis (Januarsari & Murtanto, Penerjemah Stein & Book, 2002), sebab-sebab individu tidak mampu berpikir secara rasional disebabkan oleh:

1. “Individu tidak berpikir jelas tentang saat ini dan yang akan datang, antara kenyatan dan imajinasi.
2. Individu tergantung pada perencanaan dan pemikiran orang lain.
3. Orang tua atau masyarakat memiliki kecenderungan berpikir irasional yang diajarkan kepada individu melalui berbagai media”.

**Menurut Elfiky (2009), ada 11 ciri utama orang berpikir negatif yaitu:**

1. **“Jauh dari Allah.**
2. **Program terdahulu.**
3. **Tidak ada tujuan yang jelas.**
4. **Rutinitas negatif.**
5. **Pengaruh internal.**
6. **Pengaruh eksternal.**
7. **Kehidupan masa lalu.**
8. **Konsentrasi yang negatif.**
9. **Semangat yang lemah.**
10. **Persahabatan yang tidak baik.**
11. **Media Informasi”.**

Sedangkan, ciri- ciri berpikir irasional atau negatif menurut Ellis (Januarsari & Murtanto, Penerjemah Stein & Book, 2002) adalah :

1. “Tidak dapat dibuktikan.
2. Menimbulkan perasaan tidak enak (kecemasan, kekhawatiran, prasangka) yang sebenarnya tidak perlu.
3. Menghalangi individu untuk berkembang dalam kehidupan sehari-hari yang efektif”.
4. Faktor-Faktor Penyebab Pikiran Negatif

Menurut Adelia (2011), pikiran negatif antara lain disebabkan oleh:

1. Konsep Diri yang Negatif.

Konsep diri didefinisikan sebagai keyakinan, pandangan, atau penilaian seseorang terhadap dirinya. Seseorang dikatakan memiliki konsep diri negatif apabila meyakini dan memandang dirinya malang, tidak mampu berbuat apa-apa, gagal dan tidak menarik.

1. Persepsi yang Negatif.

Berpikir negatif juga disebabkan oleh konstruksi persepsi yang berdasarkan atas sistem keyakinan, cara pandang (paradigma), atau cara seseorang memahami suatu persoalan secara tidak rasional mengenai fenomena yang terjadi di sekitarnya.

1. **KONSEP DASAR TEKNIK KONSELING BERPIKIR POSITIF**
   1. Pengertian Konseling

Menurut Prayitno (2004: 105), “konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli”. Sejalan dengan itu, Winkel (2005) mendefinisikan konseling sebagai, “serangkaian kegiatan paling pokok dari bimbingan dalam usaha membantu konseli secara tatap muka dengan tujuan agar konseli dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus”.

Sedangkan Tolbert (Prayitno, 2004: 101) mengemukakan bahwa:

“Konseling adalah hubungan pribadi yang dilakukan secara tatap muka antarab dua orang dalam mana konselor melalui hubungan itu dengan kemampuan-kemampuan khusus yang dimilikinya, menyediakan situasi belajar. Dalam hal ini konseli dibantu untuk memahami diri sendiri, keadaannya sekarang, dan kemungkinan keadaannya masa depan yang dapat ia ciptakan dengan menggunakan potensi yang dimilikinya, demi untuk kesejahteraan pribadi maupun masyarakat. Lebih lanjut konseli dapat belajar bagaimana memecahkan masalah-masalah dan menemukan kebutuhan-kebutuhan yang akan datang”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat dipahami bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli serta dapat memanfaatkan berbagai potensi yang dimiliki dan sarana yang ada, sehingga individu atau kelompok individu itu dapat memahami dirinya sendiri untuk mencapai perkembangan yang optimal, mandiri serta dapat merencanakan masa depan yang lebih baik untuk mencapai kesejahteraan hidup.

* 1. Pengertian Teknik Konseling Berpikir Positif

Perlu ditegaskan kembali bahwa teknik konseling berpikir positif berakar dari teori *cognitive behavior therapy*. Maka dari itu, penulis sebelumnya mengemukakan beberapa pandangan mengenai *cognitive behavior therapy* dari beberapa ahli yang menjadi landasan dalam pelaksanaan teknik konseling berpikir positif ini.

McLeod (2010: 174) mengemukakan bahwa, “konseling kognitif behavioral adalah sebuah pendekatan yang tumbuh dari perkembangan dalam psikologi behavioral dan kognitif”. Sedangkan menurut Mahmud & Kustiah (2012: 17), “*cognitive behavioral therapy (CBT)* merupakan aplikasi dari berbagai variasi teori belajar dalam menangani konseli keluar dari kesulitannya dalam berbagai kehidupan dan pengalamannya”.

Beck (1964: <http://konselingindonesia.com>) mendefinisikan CBT sebagai, “pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari CBT yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik”.

Adapun Wilding & Milne (2013: 19) mengemukakan, “*CBT* adalah model teoritis yang menghubungkan pikiran dengan emosi dan perilaku”. Menurut Sudrajat (<http://akhmadsudrajat.wordpress.com>), “*cognitive behavioral therapy* atau Terapi Kognitif-Behavioral (TKB) merupakan salah satu bentuk konseling yang bertujuan membantu klien agar dapat menjadi lebih sehat, memperoleh pengalaman yang memuaskan, dan dapat memenuhi gaya hidup tertentu, dengan cara  memodifikasi pola pikir dan perilaku tertentu.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *cognitive behavioral therapy (CBT)* merupakan sebuah pendekatan yang tumbuh dari perkembangan dalam psikologi behavioral dan kognitif yang menghubungkan pikiran dengan emosi dan perilaku yang bertujuan membantu konseli keluar dari kesulitannya dalam berbagai kehidupan dan pengalamannya, dengan cara  memodifikasi pola pikir dan perilaku tertentu.

Dilandasi dari pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik konseling berpikir positif berusaha memfokuskan pada upaya membelajarkan konseli agar dapat memiliki cara berpikir yang lebih positif dalam berbagai peristiwa kehidupan dan tidak hanya sekedar berupaya mengatasi penyakit atau gangguan yang sedang dialaminya. Dengan kata lain, teknik konseling berpikir positif adalah teknik yang memfokuskan pada kegiatan mengelola dan memonitor pola pikir konseli sehingga dapat mengurangi pikiran negatif dan mengubah isi pikiran agar dapat diperoleh emosi yang lebih positif dan dapat menghasilkan perilaku yang positif pula.

Dalam teknik berpikir positif ini, pikiran, perasaan dan perilaku saling berhubungan satu sama lain. Jika pikiran negatif, maka perasaan pun akan menjadi negatif dan juga berdampak negatif pada perilakunya. Sebaliknya jika pikiran positif, perasaan akan bersemangat dan akan menghasilkan tingkah laku yang positif. Dengan kata lain, perasaan tentang suatu peristiwa tergantung pada pikiran pada peristiwa tersebut, dan bukan karena peristiwa tersebut.

* 1. Tujuan Teknik Konseling Berpikir Positif

Tujuan dari *cognitive behavioral therapy* (*CBT)* menurut Oemarjoedi (2003: 9) yaitu:

“Mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba menguranginya”.

Dalam proses konseling, masa lalu tidak perlu menjadi fokus penting dalam konseling. Oleh sebab itu, *cognitive behavioral therapy* (*CBT)* dalam pelaksanaan teknik konseling berpikir positif lebih menekankan kepada masa kini dari pada masa lalu, akan tetapi bukan berarti mengabaikan masa lalu. Teknik initetap menghargai masa lalu sebagai bagian dari hidup konseli dan mencoba membuat konseli menerima masa lalunya untuk tetap melakukan perubahan pada pola pikir masa kini untuk mencapai perubahan di waktu yang akan datang. Oleh sebab itu, teknik konseling berpikir positif lebih banyak bekerja pada status kognitif saat ini untuk dirubah dari status kognitif negatif menjadi status kognitif positif.

Menurut Wilding & Milne (2013), “CBT bertujuan membantu mencapai pemikiran yang semakin realistis dan seimbang”. Sedangkan, menurut Wahid (<http://konselingindonesia.com>), “tujuan dari *cognitive behavioral therapy (CBT*) yaitu mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Hingga pada akhirnya dengan *CBT* diharapkan dapat membantu konseli dalam menyelaraskan berpikir, merasa dan bertindak.

Dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik konseling berpikir positif bertujuan untuk mengajak individu untuk mengubah perilaku yang negatif dengan menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi sehingga mencapai pemikiran yang semakin realistis dan seimbang dan menghasilkan pikiran dan perilaku yang positif.

* 1. Fokus Teknik Konseling Berpikir Positif

Merujuk pada teori *Cognitive Behavior Therapy,* maka teknik konseling berpikir positif menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu. Aspek kognitif dalam teknik ini antara lain mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavioralnya yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas.

* 1. Prinsip Teknik Konseling Berpikir Positif

Walaupun konseling harus disesuaikan dengan karakteristik atau permasalahan konseli, tentunya konselor harus memahami prinsip-prinsip yang mendasari *cognitive behavioral therapy (CBT)*. Pemahaman terhadap prinsip-prinsip ini diharapkan dapat mempermudah konselor dalam memahami konsep, strategi dalam merencanakan proses konseling dalam setiap sesi, serta penerapan teknik berpikir berpikir positif.

Teknik konseling berpikir positif pun didasari prinsip-prinsip yang berlandaskan pada teori *cognitive behavioral therapy (CBT).* Berikut adalah prinsip-prinsip dasar dari *cognitive behavioral therapy (CBT)* berdasarkan kajian yang diungkapkan oleh Beck (<http://konselingindonesia.com>) yakni, “(1) didasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli, (2) didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli, (3) memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif, (4) berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan, (5) berfokus pada kejadian sekarang, (6) merupakan edukasi, bertujuan mengajarkan konseli untuk, menjadi terapis bagi dirinya sendiri, dan menekankan pada pencegahan, (7) berlangsung pada waktu yang terbatas, (8) memiliki sesi yang terstruktur, (9) mengajarkan konseli untuk mengidentifiksi, mengevaluasi, dan menanggapi pemikiran disfungsional dan keyakinan mereka, (10) menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan, dan tingkah laku”.

* 1. Proses Teknik Konseling Berpikir Positif

Menurut Beck (<http://konselingindonesia.com>), adapun teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi pikiran negatif dapat dijelaskan dalam beberapa tahap sebagai berikut :

1. Menangkap pikiran

Pada tahap ini konselor membantu konseli membuat catatan pikiran atau langsung mengajukan pertanyaan kepada konseli untuk dapat mengetahui pikiran-pikiran konseli terhadap suatu kejadian yang membuat konseli merasa cemas, serta membantu konseli mengenali pikiran dan perasaan terkuat.

1. Mengenali pikiran negatif

Pada tahap ini konselor membantu konseli melihat atau mengenali pikiran pesimistis yang tidak didasarkan pada realitas atau masih berupa tebakan atau dugaan konseli yang negatif.

1. Mengenali pola pemikiran keliru

Pada tahap ini konseli memberikan pengetahuan kepada konseli bahwa pikiran negatif berasal dari pola pemikiran keliru, di mana pola pimikiran keliru cenderung melebih-lebihkan permasalahan sehingga terlihat tidak rasional, hal ini disebut ‘bias kognitif’.

1. Mengklarifikasi masalah

Tahap ini terbagi dalam dua bagian yaitu bagian pertama adalah mendefenisikan masalah, di mana konselor membantu konseli mendefenisikan masalah yang dihadapi berdasarkan perasaan-perasaan yang diungkapkan konseli. Bagian kedua adalah membuat peta pemikiran, dimana pada bagian ini konseli mengetahui apakah pikiran, perasaan, dan perilakunya dapat menyelesaikan masalahnya atau justru mempertahankan masalahnya.

1. Menetapkan sasaran atau target

Pada tahap ini konselor membantu konseli cara menetapkan sasaran konseling, di mana yang menjadi sasaran adalah kognisi konseli sendiri.

1. Menyesuaikan perilaku

Pada tahap ini konseli kembali diarahkan untuk memikirkan malasah yang dihadapinya dan mendorong konseli unutk menyesuaikan pikiran tentang apa yang telah dan akan terjadi dengan mengubah pandangan ke arah yang lebih rasional dan berimbang serta membuat perilaku alternatif.

1. **KERANGKA BERPIKIR**

Kehidupan di dunia tidak terlepas dari aspek psikologis, berupa perasaan senang, gembira, takut, malu, tampak gelisah dan sebagainya. Namun demikian, aspek psikologis yang bersifat negatif seperti perasaan takut salah, gemetaran, takut ditertawai dan tampak gelisah akan sangat membebani seseorang secara psikologis.

Kondisi tersebut merupakan gambaran seseorang yang memiliki kecendrungan berpikir negatif. Sebaliknya bagi siswa yang selau merasa gembira, berani tampil didepan kelas, tidak takut berbuat salah, maka hal tersebut memiliki integritas dan kepribadian yang tinggi sebagai peserta didik.

Berbagai upaya yang dilakukan untuk mengatasi siswa yang memiliki tingkat kecenderungan berpikir negatif yang tinggi dalam proses belajar mengajar dikelas, maka sebagai calon konselor, penulis mencoba untuk memberikan bantuan berupa teknik konseling berpikir positif, yang bertujuan untuk melatih siswa mengurangi kecendrungan berpikiran negatif menjadi pikiran positif.

Pemberian teknik konseling berpikir positif dimaksudkan agar dapat mengurangi kecendrungan berpikir negatif siswa pada setiap aspek kehidupan, karena dengan teknik ini siswa melatih diri untuk memikirkan hasil-hasil yang positif serta memikirkan cara menggapai tujuannya yang membuatnya lebih sering berpikir positif dalam melakukan rutinitas sehari-hari, dengan demikian siswa lebih termotivasi, dan penghargaan terhadap dirinya meningkat. Adapun kerangka pikir penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

**Sebelum Perlakuan**

1. Siswa memiliki konsep diri yang negatif
2. Siswa memiliki persepsi negatif mengenai fenomena yang terjadi di sekitarnya.

**(Pemberian Perlakuan)**

Teknik Konseling Berpikir Positif

1. Menangkap pikiran.
2. Mengenali pikiran negatif.
3. Mengenali pola pemikiran keliru.
4. Mengklarifikasi masalah.
5. Menetapkan sasaran atau target.
6. Menyesuaikan perilaku.

**Setelah Perlakuan**

1. Percaya diri.
2. Inisiatif.
3. Tekun.
4. Kreatif.
5. Mampu menghasilkan sesuatu.
6. Melihat masalah sebagai tantangan.
7. Memilih terbuka dalam menerima saran dan kritikan.
8. Memahami masalah sebagai proses pendewasaan.

**Gambar 2.1 Alur Kerangka Pikir**

1. **HIPOTESIS**

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis penelitian yaitu: “Teknik konseling berpikir positif berpengaruh terhadap pengurangan pikiran negatif siswa di SMA Negeri 1 Tinggimoncong”.