



SKRIPSI

**PENERAPAN TEKNIK *REFRAMING* UNTUK MENINGKATKAN
KEMAMPUAN BERPIKIR POSITIF SISWA DI SMKN 1 LUWU**

**MUSDA MULIA
1544040002**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2019**



**PENERAPAN TEKNIK *REFRAMING* UNTUK MENINGKATKAN
KEMAMPUAN BERPIKIR POSITIF SISWA DI SMKN 1 LUWU**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Strata Satu Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Makassar

Oleh :

**MUSDA MULIA
1544040002**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2019**



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
Jalan : Tamalate 1 Tidung Makassar Kode Pos 90222
Telepon (0411) 884457 Fax. (0411) 883076
Laman : www.unm.ac.id

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Hasil Penelitian dengan Judul: **"Penerapan Teknik *Reframing* untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa di SMK Negeri 1 Luwu".**

Atas nama:

Nama : Musda Mulia
NIM : 1544040002
Jurusan/Prodi : PPB (Psikologi Pendidikan dan Bimbingan)
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diteliti, naskah skripsi ini berdasar pada hasil Ujian Skripsi tanggal 02 Agustus 2019 telah memenuhi syarat untuk dinyatakan LULUS.

Makassar, Agustus 2019

Pembimbing I

Prof. Dr. H. M. Arifin Ahmad, MA
NIP. 19800212 19760 1 001

Pembimbing II

Dr. Abdulrah Pandang, M.Pd
NIP. 19601231 198701 1 000

Disahkan:
Ketua Jurusan
Psikologi Pendidikan dan Bimbingan



Dr. Anas Anas, M.Si
NIP. 19601213 198703 1 005



PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul Penerapan Teknik *Reframing* untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa di SMK Negeri 1 Luwu, atas nama Musda Mulia NIM: 1544040002, telah diterima oleh Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar dengan SK Dekan Nomor 5401/UN36.4/PP/2019 tanggal 25 Juli 2019 untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan/Prodi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar pada hari Jum'at, 2 Agustus 2019.

Disahkan oleh
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan UNM



Dr. Abdul Saman, M.Si., Kons
NIP. 19720817 200212 1 001

Panitia Ujian:

- | | | |
|------------------|---------------------------------------|---------|
| 1. Ketua | : Dr. Abdul Saman, S.Pd., M.Si., Kons | (.....) |
| 2. Sekretaris | : Drs. Muhammad Anas, M.Si | (.....) |
| 3. Pembimbing I | : Prof. Dr. H. M. Arifin Ahmad, MA | (.....) |
| 4. Pembimbing II | : Dr. Abdullah Pandang, M.Pd | (.....) |
| 5. Penguji I | : Dr. Abdullah Siring, M.Pd | (.....) |
| 6. Penguji II | : Drs. Andi Budiman, M.Kes | (.....) |

MOTO

“Janganlah kamu takut dan janganlah kamu bersedih hati.

Sesungguhnya Allah ada bersama kita”

(Q.S At-Taubah: 40)

*Sujud syukur kepada Allah SWT dan dengan segenap kerendahan hati
teruntuk semua orang tercinta dan selalu kurindukan, kupersembahkan
karya ini kepada kedua orangtuaku, saudaraku, keluarga besarku,
sahabatku, teman-temanku serta yang menyayangiku,
meyakinkan bahwa hidup sangat berarti.*

Semoga karya ini dapat menjadi kebanggaan bagi mereka.

Aamiin...

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Musda Mulia

NIM : 1544040002

Jurusan/Prodi : PPB / Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : Penerapan Teknik *Reframing* untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa di SMKN 1 Luwu

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Makassar, Juni 2019
Yang Membuat Pernyataan,



Musda Mulia

NIM. 1544040002

ABSTRAK

MUSDA MULIA, 2019. Penerapan Teknik *Reframing* untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa di SMKN 1 Luwu. Dibimbing oleh Prof. Dr. H. M. Arifin Ahmad, M.A dan Dr. H. Abdullah Pandang, M. Pd. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah penerapan teknik *reframing* untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa di SMKN 1 Luwu. Masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Bagaimana gambaran tingkat kemampuan berpikir positif siswa di SMKN 1 Luwu? (2) Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik *reframing* untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa di SMKN 1 Luwu? (3) Apakah penerapan teknik *reframing* dapat meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa di SMKN 1 Luwu?. Adapun tujuan penelitian: (1) Untuk mengetahui gambaran tingkat kemampuan berpikir positif siswa di SMKN 1 Luwu (2) Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik *reframing* untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa di SMKN 1 Luwu (3) Untuk mengetahui penerapan teknik *reframing* dapat meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa di SMKN 1 Luwu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis metode penelitian yang digunakan yaitu *true eksperimental* dan menggunakan desain *pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian ini adalah sebanyak 10 orang siswa yang memiliki kemampuan berpikir positif yang rendah. Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen angket (kuesioner), observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis inferensial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Kemampuan berpikir positif siswa sebelum diberikan teknik *reframing* berada pada kategori rendah dan setelah pemberian teknik *reframing* kemampuan berpikir positif siswa berada pada kategori tinggi atau meningkat (2) Pelaksanaan penerapan teknik *reframing* untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa dilaksanakan sebanyak 6 tahap, yaitu: tahap pertama rasional, tahap kedua identifikasi persepsi, tahap ketiga menguraikan peran dari fitur-fitur persepsi terpilih, tahap keempat identifikasi persepsi alternatif, tahap kelima modifikasi dan persepsi dalam situasi masalah dan tahap keenam pekerjaan rumah dan penyelesaiannya (3) Penerapan teknik *reframing* dapat meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa di SMKN 1 Luwu.

PRAKATA

Alhamdulillah Rabbil Alamin, Puji syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang senantiasa peneliti haturkan, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini berjudul “Penerapan Teknik *Reframing* untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Poisitf Siswa di SMKN 1 Luwu”. Penelitian skripsi ini dimaksudkan sebagai persyaratan dalam penyelesaian studi pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Selama penyusunan skripsi ini, peneliti menghadapi berbagai hambatan dan tantangan. Baik itu dalam proses pengumpulan bahan, pelaksanaan, maupun penyusunannya. Namun berkat bimbingan, motivasi, dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak, segala hambatan dan tantangan dapat teratasi. Oleh karena itu, maka sepantasnyalah dengan hormat peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada Bapak Prof. Dr. H. Muhammad Arifin Ahmad, M.A dan Dr. Abdullah Pandang M.Pd. masing-masing selaku pembimbing I dan II, yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan arahan, petunjuk, dan motivasi kepada peneliti mulai dari penyusunan usulan penelitian hingga selesainya skripsi ini.

Selanjutnya ucapan terimakasih pula peneliti tujukan kepada:

1. Prof. Dr. Husain Syam, M.TP. sebagai Rektor Universitas Negeri Makassar yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti proses perkuliahan pada program studi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB) Fakultas Ilmu Pendidikan.
2. Dr. Abdul Saman, M.Si., Kons., sebagai Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar, Dr. Mustafa, M.Si sebagai Pembantu Dekan I, Dr. Pattaufi, M.Si, sebagai Pembantu Dekan II, dan Dr. Ansar, M.Si sebagai Pembantu Dekan III. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar yang telah memberikan layanan akademik, administrasi, dan kemahasiswaan selama proses pendidikan dan penyelesaian studi.
3. Drs. H. Muhammad Anas, M.Si dan Sahril Buchori, S.Pd, M.Pd, masing-masing sebagai Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, yang penuh perhatian memberikan bimbingan dan memfasilitasi peneliti selama proses perkuliahan.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Pendidikan, khususnya Jurusan psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah mendidik dan memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada peneliti.
5. Bapak Ridwan Rajab S.Ag sebagai Kepala Sekolah SMKN 1 Luwu atas izin mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpin beserta semua guru dan staf atas kesediaanya untuk memberikan informasi dan bantuan yang peneliti butuhkan.
6. Teristimewa buat Kedua Orang tuaku tercinta, Ayahanda Mansur (Almarhum) dan Ibunda Satia yang telah begitu sabar dalam merawat dan membesarkan

peneliti dengan susah payah dan ketulusannya mencurahkan cinta, kasih sayang dan perhatiannya disertai dengan iringan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan studinya. Semoga ananda dapat membalas setiap tetes demi tetes keringat yang tercurah demi membimbing ananda menjadi seorang manusia yang berguna .

7. Saudara-Saudaraku, Musliha, Almunawwara, Almuzammil dan Almuzakkir, terima Kasih atas doa dan dukungannya.
8. Teman-teman mahasiswa PPB FIP UNM terkhusus untuk teman-teman *Experience* Angkatan 2015, terima kasih atas segala kebersamaan dan keseruannya selama peneliti memasuki dunia perkuliahan, juga atas motivasi dan dukungan yang tiada henti-hentinya kalian berikan.
9. Sahabat-sahabat terbaik, Nurasida, Magfiratul Hidayah, Reni Falda, Yusnita Suni, Wahyuni Pratiwi, Rifki Asmil dan yang tidak sempat tertuliskan namanya satu persatu, terima kasih atas bantuannya, setiap canda tawa, keusilan, berbagai pengalaman susah senang terlewati bersama yang tak akan kulupakan dan akan selalu terkenang, segala bentuk perhatian, kerjasama, serta dukungan dari kalian.
10. Teman-teman KKN-PPL SMPN Pasang Kabupaten Polman, Hasriany, Ria Puspitasari, Fitriah Ulfah, Mutia Mutmainnah, Nurul Atirah, Rahmat Alvian, Muh Azis, Suharlis dan Rusman serta seluruh keluarga SMPN Pasang yang memberikan kasih sayang, pengalaman serta canda tawa selama 3 bulan di kampung orang.

11. Adik-adik siswa SMKN 1 Luwu khususnya siswa kelas X sebagai subjek penelitian yang sudah berpartisipasi dalam penelitian saya, semoga nantinya bisa sukses, tumbuh menjadi anak soleh dan soleha serta membanggakan orangtua.
12. Kepada semua pihak yang tidak sempat saya sebutkan namanya satu-persatu, namun telah membantu peneliti dalam penyelesaian studi. Terima kasih.

Kepada semua pihak yang tercantum di atas, semoga mendapat imbalan yang setimpal dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat sebagai bahan masukan dan informasi bagi pembaca, dan semoga kebaikan dan keikhlasan serta bantuan dari semua pihak bernilai ibadah di sisi Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Aamiin.

Makassar, Juni 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Tinjauan Pustaka	9
1. Berpikir Positif	9
2. Teknik <i>Reframing</i>	18
B. Kerangka Pikir	26
C. Hipotesis	28

BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	29
B. Variabel dan Desain Penelitian	29
C. Definisi Operasional Variabel	31
D. Populasi dan Sampel	32
E. Teknik Pengumpulan Data	35
F. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	43
A. Hasil Penelitian	43
B. Pembahasan Hasil Penelitian	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	79

DAFTAR TABEL

Nomor	Nama Tabel	Halaman
3.1	Desain Penelitian	30
3.2	Penyebaran Populasi Penelitian	32
3.3	Penyebaran Sampel Penelitian	34
3.4	Penyebaran Kelompok Penelitian	34
3.5	Pembobotan Angket Penelitian	35
3.6	Kriteria Penentuan Hasil Observasi	38
3.7	Kategori Tingkat Kemampuan Berpikir Positif	39
4.1	Data Kemampuan Berpikir Positif Siswa di SMK Negeri 1 Luwu Kelompok Eksperimen <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	44
4.2	Kecenderungan Umum Tingkat Kemampuan Berpikir Positif	45
4.3	Data Kemampuan Berpikir Positif Siswa di SMK Negeri 1 Luwu Kelompok Kontrol <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	46
4.4.	Kecenderungan Umum Tingkat Kemampuan Berpikir Positif	48
4.5	Data Partisipasi Siswa dalam Teknik <i>Reframing</i>	57
4.6.	<i>T-test</i> SPSS 24.00 <i>for windows</i>	60

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Nama Gambar	Halaman
2.1	Kerangka Pikir	27

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul	Halaman
1	Tabulasi Pra Penelitian	79
2	Rekap Tabulasi	83
3	Rencana Pelaksanaan	84
4	Skenario Pelaksanaan	88
5	RPBK	94
6	Kisi-Kisi Sebelum Uji Lapangan	97
7	Angket Penelitian Sebelum Uji Lapangan	98
8	Keterangan Validator Instrumen	101
8	Uji Coba Lapangan	102
9	Uji Validitas	103
10	Uji Reliabilitas	105
11	Kisi-Kisi Setelah Uji Lapangan	106
12	Angket Penelitian Setelah Uji Lapangan	107
13	Data <i>Pretest</i> Eksperimen	111
14	Data <i>Pretest</i> Kontrol	112
15	Data <i>Posttest</i> Eksperimen	113
16	Data <i>Posttest</i> Kontrol	114
17	Data Penelitian	115

18	Analisis Statistik Deskriptif Kelompok Eksperimen	117
19	Analisis Statistik Deskriptif Kelompok Kontrol	121
20	Uji Normalitas	126
21	Uji Homogenitas	127
22	Uji T-Test	128
23	Pedoman Observasi Pelaksanaan	129
24	Analisis Hasil Persentase Observasi	135
25	Dokumentasi Kegiatan	136
26	Pengusulan Judul	140
27	Surat Permohonan Penunjukan Pembimbing Skripsi	141
28	Surat Penunjukan Pembimbing	142
29	Pengesahan Usulan Penelitian	143
30	Surat Permohonan Izin Melakukan Penelitian	144
31	Surat Rekomendasi Penelitian dari DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN	145
32	Surat Rekomendasi Penelitian dari DINAS PENDIDIKAN	146
33	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	147

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah individu yang kompleks dengan dinamika yang tidak terpisahkan antara interaksi fisik, psikis dan lingkungan. Hal ini sudah menjadi kodrat manusia atau individu selama hidupnya yang secara psikologis memiliki berbagai permasalahan. Permasalahan-permasalahan tersebut menuntut suatu penyelesaian atau pemecahan masalah agar tidak menjadi beban pada diri individu. Chauhan (dalam Cahyono, Iriani dan Lestari, 2002) mengemukakan bahwa masalah dapat timbul saat muncul hambatan dalam usaha mencapai suatu tujuan. Hambatan itu sendiri dapat berupa masalah-masalah yang berhubungan dengan fisik, ekonomi, sosial maupun psikologis.

Kemampuan pemecahan masalah yang baik adalah mampu mengenal karakteristik masalah yang sedang dihadapi dan menemukan inti dari masalah tersebut. Hal ini sesuai dengan pendapat Anderson (dalam Cahyono, Iriani dan Lestari, 2002) bahwa individu yang kurang mampu dalam memecahkan masalah umumnya dikarenakan mengalami kesulitan untuk menemukan inti masalah. Sebaliknya, individu dengan kemampuan yang baik dalam memecahkan masalah cenderung lebih mudah menemukan inti masalah, peka terhadap permasalahan yang dihadapi, dan aktif dalam memecahkan masalahnya. Apabila individu terbiasa

menghadapi permasalahan, individu akan menjadi peka terhadap permasalahan yang muncul dan aktif memecahkannya.

Setiap individu yang sedang mengalami permasalahannya pada umumnya mempunyai keinginan untuk segera menuntaskan masalahnya. Individu akan melakukan proses berpikir bila menemui kesulitan dengan harapan dapat dicari jalan keluar dari masalah tersebut, mengembangkan proses berpikirnya mulai dari pikiran negatif hingga pikiran positif guna mencari jalan keluar.

Dalam menjalani hidup, manusia seringkali berpikir negatif terhadap apa yang ada di sekitarnya, baik terhadap dirinya sendiri, orang lain, ataupun permasalahan yang sedang dihadapinya, cenderung selalu lebih mudah berpikir dan melihat dari sisi negatif. Hal itulah yang membuat dirinya merasa cemas, tertekan, takut, dan tidak nyaman dalam menjalani keseharian hidupnya. Seperti apa yang dikatakan oleh Mario Teguh (dalam Arifin, 2010: 11) bahwa “kita harus membebaskan pikiran kita dari hal-hal yang tidak baik agar kebaikan lah yang tersisa dalam pikiran kita. Dan bila hanya kebaikan yang mengisi pikiran kita maka baiklah pengertian kita”. Dengan berpikir positif manusia akan lebih nyaman, tenang, serta optimis dalam hidupnya. Selain itu dengan berpikir positif dapat mendorong kita untuk melakukan hal-hal yang positif, seperti tujuan-tujuan positif atau target-target positif, serta menyelesaikan suatu masalah atau persoalan yang muncul dengan cara positif. Namun pada kenyataannya tidak semua orang menerima atau mempercayai dengan mudah tentang apa yang ditimbulkan jika berpikir positif. Kebanyakan orang

menganggap berpikir positif hanyalah sebuah omong kosong dan dengan mudah menyepelkannya.

Goldman dan Horne (1991), mengatakan berpikir positif adalah memandang setiap persoalan yang dihadapi mudah. Berpikir positif artinya memudahkan semua masalah, berpikir positif berarti juga tidak memikirkan soal-soal kecil, tidak berpikir hal-hal yang remeh, tidak memikirkan sesuatu yang belum terjadi, tidak memikirkan yang belum pasti, tidak melamun dan tidak menghayal. Berpikir positif berarti memandang segala sesuatu dari segi positif, dari sisi yang menguntungkan dan dari sisi yang akan menimbulkan rasa senang. Saat kita mulai berpikir positif, dapat dikatakan kekuatan besar datang mengimbangi cara berpikir untuk tetap melakukan hal-hal baik dengan cara yang baik.

Berpikir positif adalah berpikir secara logis yang memandang sesuatu dari segi positifnya, baik terhadap dirinya sendiri, orang lain, maupun keadaan lingkungannya, sehingga ia tidak akan putus asa atas masalah yang dihadapinya dan mudah dalam mencari jalan keluarnya. Berpikir positif merupakan salah satu hal yang penting dimiliki oleh setiap orang, termasuk siswa di sekolah. Berpikir positif merupakan upaya yang penting untuk memberi semangat siswa dalam mencapai masa depan yang lebih baik (Ubaedy, 2008).

Dampak yang akan dihadapi oleh siswa yang tidak berpikir positif adalah siswa memiliki perasaan tidak berdaya akan kegagalan yang sedang dihadapi, siswa kurang memiliki kekuatan yang otentik akan kekuatannya sendiri, serta apabila siswa mengalami suatu kegagalan dalam usahanya siswa sudah tidak menginginkan untuk

kembali melakukan hal yang telah gagal tersebut. selain itu siswa juga memiliki pemikiran yang negatif jika siswa mengalami kegagalan. Maka perlu adanya pengertian dan pemahaman tentang berpikir positif dalam menghadapi kegagalan, sehingga siswa dapat memaknai kegagalan sebagai penyemangat untuk menggapai kesuksesan dan memaknai kegagalan bukan akhir dari sebuah usaha.

Berdasarkan observasi melalui wawancara awal yang dilakukan di SMK Negeri 1 Luwu pada tanggal 22 Januari 2019 oleh peneliti terhadap salah satu guru mata pelajaran, peneliti menemukan gejala-gejala yang memperlihatkan bahwa terdapat beberapa siswa Kelas X yang memiliki kemampuan berpikir positif rendah dengan ciri-ciri yaitu memandang masalah sebagai rintangan, selalu mengeluh dan tidak mensyukuri apa yang dimiliki, tidak menerima saran dan kritikan dari orang lain, perkataannya seputar hal-hal yang negatif, berpandangan dan berpengharapan tidak baik, mudah menyerah dan pesimis memandang masa depan, putus asa disaat gagal, serta tidak percaya pada kemampuan diri sendiri. Hal ini sesuai dengan hasil pembagian skala penelitian kemampuan berpikir positif yang menunjukkan bahwa dari 120 skala penelitian yang disebar, maka diperoleh 50 siswa yang teridentifikasi memiliki kemampuan berpikir positif rendah.

Berdasarkan fenomena dan masalah mengenai kemampuan berpikir positif siswa yang rendah tersebut, maka perlu segera dilakukan penanganan. Upaya itu tidak terlepas dari peranan sekolah dan tentunya guru bimbingan dan konseling dengan memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling yang ada. Salah satu layanan yang

dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa adalah konseling dengan teknik *reframing*.

Teknik *reframing* Menurut Wiwoho (dalam Nursalim, 2013:70) adalah pencarian makna baru dari sesuatu yang sebelumnya dimaknai secara tertentu. *Reframing* kadang-kadang disebut juga pelabelan ulang adalah suatu pendekatan yang merubah atau menyusun kembali persepsi klien atau cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku. Adapun menurut Bandler dan Grinder (dalam Nursalim, 2013:71) menyatakan bahwa *reframing* adalah strategi yang mengubah susunan perseptual individual terhadap suatu kejadian yang akan mengubah makna yang dipahami. Jadi yang dimaksud dengan *reframing* adalah pencarian makna baru dan menyusun kembali persepsi dari suatu kejadian, masalah atau tingkah laku sehingga didapat makna dan persepsi baru yang lebih baik.

Alasan peneliti memilih teknik *reframing* yaitu merujuk pada pendapat Zulfadli, 2011 yang menjelaskan mengenai asumsi yang mendasari strategi *reframing* adalah bahwa keyakinan, pemikiran, dan persepsi seseorang itu bisa menciptakan kesulitan emosional dan juga emosi yang salah, oleh karena itulah, *reframing* dimaksudkan untuk memperluas gambaran konseli tentang dunianya dan untuk memungkinkannya mempersepsi situasinya secara berbeda dengan cara yang lebih konstruktif. Selain itu juga memberi cara pandang terhadap konseli dengan cara pandang yang baru dan positif. Oleh karena itu tidak ada pilihan lagi bagi kita dalam hidup ini untuk selalu menggunakan *frame* positif dalam merespon setiap masalah yang terjadi. Selain itu, melihat dari tujuan *reframing* yakni membantu individu

mengambil sudut pandang yang lain secara positif dari suatu peristiwa yang salah secara nilai

Berdasarkan pendapat ahli diatas, maka semakin yakin untuk menerapkan teknik *reframing* sebagai salah satu alternatif bantuan yang diberikan untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa. Melalui penerapan teknik *reframing* tersebut, diharapkan siswa yang memiliki kemampuan berpikir positif rendah dapat meningkatkan kemampuan berpikir positifnya dalam memandang masing-masing masalah yang dimilikinya untuk kemudian mampu memandang masalah yang dimilikinya tersebut dari sudut pandang yang lebih positif.

Mencermati hal tersebut dan pentingnya *reframing*, maka peneliti mencoba menerapkan teknik *reframing* dengan judul “Penerapan Teknik *Reframing* untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa di SMKN 1 Luwu” dengan tujuan agar siswa mampu keluar dari permasalahan yang dihadapinya, terutama dalam meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

- a. Bagaimana gambaran tingkat kemampuan berpikir positif siswa di SMKN 1 Luwu?
- b. Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik *reframing* untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa di SMKN 1 Luwu?

- c. Apakah teknik *reframing* dapat meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa di SMKN 1 Luwu?

C. Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui bagaimanakah gambaran kemampuan berpikir positif siswa di SMKN 1 Luwu.
- b. Untuk mengetahui bagaimanakah gambaran pelaksanaan teknik *reframing* untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa di SMKN 1 Luwu.
- c. Untuk mengetahui apakah teknik *reframing* dapat meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa di SMKN 1 Luwu.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoretis dan praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis
 - a. Bagi akademisi, dapat ,menjadi bahan informasi, masukan, serta pengembangan ilmu pengetahuan, khususnyabidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan dalam upaya meningkatkan mutu mahasiswa dalam jurusan tersebut.
 - b. Bagi peneliti, menjadi bahan masukan, bahan acuan atau referensi dalam mengembangkan penelitian, serta mengkaji lebih dalam mengenai teknik *reframing* untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi tenaga pembimbing, penelitian ini dapat menjadi masukan dalam bidang bimbingan dan konseling untuk memberikan layanan konseling dengan teknik *reframing* untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa.
- b. Bagi siswa, sebagai masukan untuk memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi masalahnya terutama dalam meningkatkan kemampuan berpikir positif.
- c. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat menjadi bahan informasi atau referensi dalam melaksanakan tugas sebagai seorang pembimbing kelak.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS

A. Tinjauan Pustaka

1. Berpikir Positif

a. Pengertian Kemampuan Berpikir Positif

Kemampuan berpikir positif merupakan cara berpikir individu yang selalu memandang segala sesuatu dari segi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dihadapi. Seseorang yang berpikir positif mampu melihat setiap masalah dari sudut pandang yang positif meskipun masalah yang dihadapi cukup berat. Menurut Arifin (2010) berpikir positif adalah aktifitas berpikir yang kita lakukan dengan tujuan untuk membangun dan membangkitkan aspek positif pada diri kita, baik itu yang berupa potensi, *spirit* (semangat), tekad, maupun keyakinan diri kita”.

Najati (2005) mengemukakan kemampuan berpikir yang dimiliki oleh manusia akan membantunya dalam mengkaji dan meneliti berbagai peristiwa, menarik kesimpulan secara induktif, serta membuat kesimpulan secara deduktif. Dengan adanya kemampuan berpikir itu maka Allah mempercayakan kepada manusia untuk mengemban amanah kekhilafahan di bumi.

Abraham (2004) menjelaskan berpikir sebagai tindakan pikiran seseorang untuk memproduksi pemikiran. Pemikiran yang diproduksi itu bisa positif atau negatif.

Pemikiran positif diarahkan pada perilaku pemecahan masalah, sedangkan pemikiran negatif terekspresi dalam bentuk alasan-alasan atas kegagalan untuk menghindari perilaku pemecahan masalah. Orang yang berpikir negatif akan terlihat *pesimis* sementara orang yang berpikir positif akan tampak *optimis* dalam hidupnya.

Senada dengan itu, Elfiky (2012) menjelaskan bahwa berpikir positif merupakan sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Dikatakan sumber kekuatan karena bisa membantu seseorang memikirkan solusi sampai mendapatkannya sehingga seseorang bertambah mahir, percaya dan kuat. Dikatakan sumber kebebasan karena mampu membebaskan seseorang dari kungkungan pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik.

Berpikir positif menurut Andrea juga diartikan sebagai sikap mental yang melibatkan proses memasukkan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran gambaran yang konstruktif bagi perkembangan pikiran. Dengan demikian, pikiran positif akan melahirkan kebahagiaan, sukacita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan (Andrea, 2011).

Berpikir positif lebih luas dari pada pikiran itu sendiri, yang mencakup pendekatan menyeluruh terhadap kehidupan. Dalam situasi apapun selalu berfokus pada hal-hal positif, berpikir baik pada diri sendiri dan bukan merendahkan diri, berpikir baik pada orang lain dan menghadapinya secara positif, berharap yang terbaik dari dunia dan percaya pada apa yang akan diberikannya (Quilliam, 2007).

Nursiyah (dalam Peale, 2006) mengartikan berpikir positif sebagai suatu cara untuk mempertahankan gairah hidup dan mencapai tujuan yang diinginkan serta kecenderungan berpikir individu dalam menghadapi keadaan atau situasi, khususnya situasi yang tidak menyenangkan. Misalnya adanya rintangan sehingga dengan selalu berpikir positif menjadikan individu tidak mudah putus asa atau menghindari dari keadaan tersebut, tetapi justru akan mencari jalan keluarnya sehingga individu akan menemukan kebahagiaan dalam hal-hal kecil disekitar kehidupannya.

Berdasarkan beberapa konsep berpikir positif di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa berpikir positif merupakan kemampuan berpikir seseorang yang tertuju pada hal-hal yang positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk mengungkapkan pikirannya, sehingga mampu menimbulkan ketenangan dan kebahagiaan seseorang dalam menjalani kehidupan serta selalu memandang segala sesuatu dari segi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dihadapi.

b. Ciri-Ciri Seseorang Berpikir Positif

Menurut El-Bahdal (2010), ciri-ciri yang dimiliki oleh orang yang berpikir positif adalah :

- a) Orang-orang yang berpikir positif mengakui bahwa ada unsur-unsur negatif dalam kehidupan setiap individu. Akan tetapi ia yakin bahwa semua masalah dapat diselesaikan.

- b) Orang yang berpikir positif tidak mau kalah oleh berbagai kesulitan dan rintangan.
- c) Orang yang berpikir positif memiliki jiwa yang kuat dan konsisten.
- d) Orang yang berpikir positif percaya pada kemampuan, keterampilan, dan bakatnya. Ia tidak pernah meremehkan semua itu.
- e) Orang yang berpikir positif selalu membicarakan hal-hal positif dan selalu menginginkan kehidupan yang positif.
- f) Orang yang berpikir positif selalu bertawakkal kepada Allah.
- g) Orang yang berpikir positif yakin bahwa semua orang memiliki daya kreatif.

Arifin (2011) mengemukakan sangatlah mudah untuk menandai apakah pola berpikir seseorang sudah berubah menjadi lebih positif atukah belum. Terdapat 10 ciri yang biasa dimiliki oleh orang-orang yang berpikir positif diantaranya adalah sebagai berikut :

- a) Melihat masalah sebagai tantangan
- b) Menikmati hidup
- c) Memiliki pikiran yang terbuka
- d) Menghilangkan pikiran negatif begitu pikiran itu terlintas di benak kita
- e) Mensyukuri apa yang dimiliki
- f) Tidak mendengar gosip yang tidak jelas
- g) Tidak membuat alasan tetapi mengambil tindakan
- h) Menggunakan bahasa yang positif

- i) Menggunakan bahasa tubuh yang positif
- j) Peduli pada citra diri

Adapun menurut Abdul Aziz (2010), Ciri-ciri atau karakteristik seseorang yang berpikir positif akan melakukan hal-hal sebagai berikut :

- a. Memandang masalah sebagai tantangan. Salah satu karakter orang yang berpikir positif akan terlihat ketika ia dihadapkan pada masalah. Orang dengan pikiran positif biasanya tidak takut menghadapi masalah.
- b. Mensyukuri apa yang dimiliki. Dengan berpikir positif akan membuat seseorang menerima keadaan apapun dengan besar hati.
- c. Selalu terbuka dan siap menerima saran atau kritikan. Mereka menyadari bahwa dengan saran dan kritikan dari orang lain akan menjadikan mereka lebih baik dan terkontrol.
- d. Perkataannya seputar hal-hal yang positif. Perbedaan orang-orang yang berpikir positif dengan negatif terlihat pada saat ia berbicara, orang-orang yang berpikir positif selalu berbau hal-hal positif.
- e. Berpandangan dan berpengharapan baik. Pandangan positif akan akan melahirkan harapan baik. Pandangan yang positif menjadi hal yang sangat penting untuk melahirkan harapan yang baik.
- f. Cepat bangkit disaat gagal. Selalu optimis memandang masa depan dan mempunyai progresivitas tinggi dalam melakukannya merupakan ciri-ciri orang yang mempunyai pikiran positif.

c. Manfaat Berpikir Positif

Kebiasaan berpikir positif merupakan sikap dan tindakan yang mendatangkan manfaat besar bagi siswa yang bersangkutan, yaitu berkenaan dengan :

1) Mengatasi Stres

Berpikir positif dapat membantu siswa mengatasi situasi stres, mengabaikan pikiran negatif, dan mengganti pikiran pesimis menjadi optimis, mengurangi kecemasan dan mengurangi stres. Artinya siswa dapat mengatasi stres sehingga siswa dapat menanamkan pemikiran positif dalam dirinya dan mengganti pemikiran pesimis menjadi lebih optimis.

2) Menjadi lebih sehat

Pikiran dapat secara langsung mempengaruhi tubuh dan cara bekerja tubuh. Ketika siswa mengganti pikiran negatif dengan ketenangan, kepercayaan dan kedamaian, bukannya dengan kebencian, kecemasan, dan kekhawatiran, maka siswa akan merasakan kesejahteraan. Dan ini berarti akan membuat siswa tidak mengalami gangguan saat tidur, tidak merasakan ketegangan otot, kecemasan dan kelelahan, sehingga cara hidup siswa menjadi lebih sehat.

3) Percaya Diri

Dengan berpikir positif, maka akan lebih percaya diri dan siswa tidak mudah untuk mencoba menjadi orang lain. Jika tidak percaya diri maka siswa tidak akan pernah mendapatkan kehidupan yang lebih baik. Berpikir positif dapat mencegah siswa memilih keputusan yang salah atau melakukan hal-hal yang kemudian akan

disesali oleh siswa. Berpikir positif membuat siswa percaya diri dalam memilih keputusan yang cepat dan tepat. Selain itu, ketika siswa dapat berpikir positif, maka akan membuat siswa memiliki rasa percaya diri yang baik sehingga dapat menarik perhatian orang dan orang tersebut merasa nyaman ketika berdekatan dengan siswa yang memiliki pemikiran positif.

4) Bisa Mengatur Waktu Lebih Baik

Dengan meningkatnya fokus serta kemampuan membuat keputusan yang lebih baik, siswa akan lebih terorganisir, hal ini akan membantu siswa untuk mendapatkan lebih banyak waktu bagi diri sendiri dan orang yang dicintai. Berpikir positif tak hanya bisa meningkatkan fokus namun dengan berpikir positif siswa lebih bisa mengatur waktu dengan baik sehingga akan mengarahkan siswa pada kebahagiaan dan keberhasilan.

d. Aspek-aspek Berpikir Positif

Berpikir positif merupakan usaha mengisi pikiran dengan berbagai hal positif atau muatan yang positif, adapun tercakup aspek-aspek berpikir positif sebagai berikut (Albrecht 1994) :

1) Harapan yang positif (*positive expectation*)

Ketika individu mendapatkan masalah, maka aspek harapan yang positif akan mengarahkan pikirannya untuk melakukan sesuatu dengan lebih memusatkan perhatiannya pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah, menjauhkan diri dari perasaan takut gagal, serta memperbanyak penggunaan katakata yang

mengandung harapan, seperti: “saya dapat melakukannya”, “mengapa tidak”, dan sebagainya.

2) Afiriasi diri (*self affirmation*)

Dengan aspek afiriasi diri ini, ketika seseorang mendapat masalah maka dia akan lebih memusatkan perhatiannya pada kekuatan diri, kepercayaan diri dan melihat dirinya secara positif dengan dasar pikiran bahwa setiap individu sama artinya dengan orang lain.

3) Pernyataan yang tidak menilai (*non judgment talking*)

Suatu pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan dari pada menilai keadaan dan tidak fanatik dalam berpendapat. Pernyataan yang tidak menilai ini bertujuan sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung memberi pernyataan atau penilaian yang negatif. Aspek ini akan sangat berperan ketika seseorang menghadapi keadaan yang cenderung negatif.

4) Penyesuaian diri yang realistis (*reality adaptation*)

Dengan aspek penyesuaian diri yang realistis ini, seseorang yang menghadapi masalah akan berusaha untuk menyesuaikan diri dengan kenyataan yang terjadi. Dia akan menerima masalah dan berusaha menghadapinya, menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat empat faktor yang berkaitan dengan berpikir positif yaitu harapan yang positif (*positive expectation*), afiriasi diri (*self affirmation*), pernyataan yang tidak menilai (*non judgment talking*) dan penyesuaian diri yang realistis (*reality adaptation*).

e. Langkah-Langkah Berpikir Positif

Berpikir positif bukanlah cara berpikir yang muncul dengan instan, namun memerlukan beberapa langkah-langkah agar bisa melakukan kemampuan berpikir positif itu. Menurut Ubaedy (dalam Munashiroh, 2008), ada tiga langkah dalam berpikir positif, yaitu:

- 1) Menemukan pelajaran spesifik yakni dengan mengaktifkan pikiran untuk menemukan pelajaran-pelajaran spesifik yang benar-benar cocok untuk keadaan diri hari ini. Karena tidak mungkin menyerap hikmah secara keseluruhan dalam satu waktu, maka paling penting adalah menyerap hikmah yang relevan sebagai bahan koreksi diri.
- 2) Menggunakan pelajaran yang sudah didapatkan dalam hal spesifik atau dalam usaha meraih keinginan berikutnya.
- 3) Membuka diri atas berbagai pelajaran positif yang diilhamkan oleh kesalahan diri sendiri, nasehat, dan seterusnya. Menyimpan dan menggunakan pengetahuan yang sudah didapat serta mempersiapkan diri untuk menerima pengetahuan baru.

Selain yang telah dikemukakan oleh Ubaedy di atas, Andrea (2011) juga menjelaskan beberapa langkah untuk menuju pikiran positif dalam kehidupan, yaitu:

- a) Kuasai pikiran dengan penuh keyakinan
- b) Tetapkan pikiran pada apa yang diinginkan
- c) Singkirkan semua pikiran negatif
- d) Berikan sugesti positif pada diri sendiri
- e) Selalu bertoleransi

- f) Gunakan kekuatan doa
- g) Tetapkan tujuan

2. Teknik Reframing

a. Pengertian Teknik Reframing

Menurut Suharli (2009) “*reframing* berasal dari kata *re* (pengulangan) dan *framing* (pembingkai) jadi *reframing* adalah teknik membingkai ulang sebuah kejadian dengan cara mengubah sudut pandang atas kejadian tersebut”. Darminto (2007) mengungkapkan bahwa teknik *reframing* digunakan untuk membantu konseli membentuk atau mengembangkan pikiran lain yang berbeda tentang dirinya. Namun sebelumnya peneliti akan menjelaskan salah satu pendekatan konseling dalam bimbingan dan konseling yang membahas salah satu teknik-teknik konseling tentang *reframing* yaitu *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dikembangkan oleh Ellis pada tahun 1962, dimana teknik ini memandang bahwa manusia adalah makhluk yang berpotensi.

Menurut Ellis (Latipun, 2005: 94) menyatakan bahwa :

Orang yang berkeyakinan rasional akan mereaksi peristiwa-peristiwa yang dihadapi dengan melakukan sesuatu secara realistis. Sebaliknya, jika individu berkeyakinan irasional, dalam menghadapi berbagai peristiwa, akan mengalami hambatan emosional, seperti perasaan cemas, menganggap ada bahaya sedang mengancam dan pada akhirnya akan melakukan atau mereaksi peristiwa itu secara tidak realistis.

Manusia memiliki pemikiran yang rasional dan irasional, dari rasional inilah manusia mampu untuk mengoptimalkan potensi yang dimilikinya. Manusia adalah subjek yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek-objek yang dihadapinya. REBT

adalah suatu bentuk bantuan terhadap siswa melalui konseling individu yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan perilaku yang memiliki potensi untuk berpikir rasional maupun irasional, konseling REBT ini mengubah keyakinan irasional menjadi rasional. Perilaku yang salah pada manusia didasarkan pada cara berpikir irasional.

Ciri khas dari konseling *REBT* yaitu memperbaiki, mengubah pandangan yang irasional menjadi rasional. Tujuan konseling menurut Ellis (Latipun 2005) “Pada dasarnya membentuk pribadi yang rasional, dengan jalan mengganti cara-cara berpikir yang irasional”. Fausan (2009) menyebutkan tujuan konseling REBT (*Rational-Emotive Behavior Therapy*) adalah memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan dan pandangan irasional menjadi rasional. Sejalan dengan tujuan konseling tersebut, peneliti akan menggunakan salah satu teknik dalam pendekatan kognitif yaitu teknik *reframing*. Dalam teknik *reframing*, siswa yang memiliki kemampuan berpikir positif rendah mengubah persepektif negatifnya kemudian menyajikannya dari perspektif positif.

Reframing sendiri merupakan teknik yang bertujuan untuk mereorganisir *content* emosi yang dipikirkannya dan membingkai kembali ke arah pikiran yang rasional, sehingga dapat mengerti berbagai sudut pandang dalam konsep diri/konsep kognitif dalam berbagai situasi (Stephen, 2010).

Menurut Froggart (2009) mengemukakan Reframing merupakan salah satu pendekatan dari metode Kognitif Behaviour yang bertujuan mereorganisir konten emosi yang dipikirkannya dan mengarahkan atau membingkai kembali ke arah

pikiran yang rasional, sehingga dapat mengerti berbagai sudut pandang dalam konsep diri atau konsep kognitif dalam berbagai situasi.

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik *reframing* adalah suatu pendekatan yang merubah cara pandang siswa terhadap suatu situasi atau masalah sehingga tidak terlalu problematik dengan menawarkan perspektif-perspektif baru yang lebih positif dan konstruktif sehingga dapat merubah caranya dalam menyikapi dan selanjutnya merubah caranya dalam berperilaku.

b. Jenis Teknik *Reframing*

Menurut Cornier, Sherry, dan Nurius (2003) “ada dua jenis teknik *reframing*, yaitu : 1) *Meaning reframing* dan 2) *Context reframing*”

- 1) *Meaning Reframing* adalah suatu metode untuk mebingkai ulang arti dari suatu masalah atau tingkah laku, dengan memberikan arti baru yang lebih positif dan bermanfaat. *Reframing* membantu individu dengan cara memberikan alternatif-alternatif untuk melihat masalah tersebut tanpa secara langsung menantang perilaku atau situasi itu sendiri. Setelah makna tersebut berubah maka perilaku, situasi dan tanggapan individu tersebut biasanya juga berubah dan menyediakan bingkai yang baru.
- 2) *Context Reframing* adalah suatu metode yang membantu konseli untuk mengembangkan dan memutuskan kapan, dimana, dengan tingkah laku masalah diberikan secara berguna dan tepat. Semua peristiwa, sikap dan tindakan yang terjadi bisa berguna hanya tergantung dari konteksnya.

c. Tahap Pada Teknik *Reframing*

Teknik *Reframing* digunakan dalam proses konseling untuk memberi dan merubah *frame* berpikir siswa dengan sudut pandang yang lebih positif sehingga siswa memahami bahwa ada berbagai cara pandang untuk menyikapi masalah yang sedang dihadapi. Cornier (1985:418) menyebutkan ada enam tahap teknik *reframing*, antara lain:

1) Rasional

Rasioanal yang digunakan dalam strategi *reframing* bertujuan untuk menyakinkan konseli bahwa persepsi atau retribusi masalah dapat menyebabkan tekanan emosi. Tujuannya adalah agar konseli mengetahui alasan atau gambaran singkat mengenai strategi *reframing* dan untuk menyakinkan konseli bahwa cara pandang terhadap suatu masalah dapat menyebabkan tekanan emosi.

2) Identifikasi persepsi

Identifikasi persepsi merupakan suatu tahapan untuk mengidentifikasi persepsi atau pikiran-pikiran yang muncul dalam situasi yang menimbulkan kecemasan, selain itu tahapan Identifikasi persepsi juga bertujuan untuk membantu dalam menghadapi situasi masalah.

3) Menguraikan peran dari fitur-fitur persepsi terpilih

Setelah konseli menyadari kehadiran otomatis mereka. Mereka diminta untuk memerankan situasi dan sengaja menghadapi fitur-fitur terpilih yang telah mereka proses secara otomatis. Tujuannya adalah agar konseli dapat mengenali

pikiran-pikiran dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan, yang dirasakan mengganggu diri konseli dan mengganti pikiran-pikiran tersebut agar tidak menimbulkan kecemasan.

4) Identifikasi persepsi alternatif

Pada tahap ini konselor dapat membantu konseli mengubah fokus perhatiannya dengan menyeleksi fitur-fitur lain dari masalah yang dihadapi. Tujuannya adalah agar konseli mampu menyeleksi gambaran-gambaran lain dari perilaku yang dihadapi.

5) Modifikasi dan persepsi dalam situasi masalah

Konselor dapat membimbing konseli dengan mengarahkan konseli pada titik perhatian lain dari situasi masalah. Tujuannya adalah agar konseli dapat menciptakan respon dan pengamatan baru yang didesain untuk memecahkan perumusan model lama dan meletakkan draf untuk perumusan baru yang lebih efektif. Beralih dari pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan yang dirasakan mengganggu konseli ke pikiran yang tidak menimbulkan kecemasan.

6) Pekerjaan rumah dan penyelesaiannya

Konselor dapat menyarankan yang diikuti konseli selama situasi ini format yang sama dengan yang digunakan dalam terapi. Konseli diinstruksi menjadi lebih waspada akan fitur-fitur terkode yang penting atau situasi provokatif dan penuh

tekanan, untuk menggabungkan perasaan yang tidak nyaman, untuk melakukan uraian peranan atau kegiatan praktik dan mencoba membuat pergantian perceptual selama situasi-situasi ini ke fitur-fitur lain dari situasi yang dulu diabaikan. Tujuannya adalah agar konseli mengetahui perkembangan dan kemajuan selama strategi ini berlangsung serta bisa menggunakan pikiran-pikiran dalam situasi yang tidak mengandung tekanan dalam situasi masalah yang nyata.

d. Manfaat Teknik *Reframing*

Menurut Zakki (2012) manfaat penggunaan teknik *reframing* adalah sebagai berikut :

- 1) Dapat mengubah kerangka pikir siswa yang awalnya negatif menjadi positif.
- 2) Dengan adanya *frame* berpikir positif yang baru akan memunculkan tindakan dan perilaku baru yang dikehendaki.
- 3) Meningkatkan kepercayaan diri siswa untuk melakukan suatu tindakan yang awalnya tidak berani ia lakukan.
- 4) Membiarkan adegan muncul di sudut pandang lain sehingga seseorang merasa lega atau mampu mengatasi situasi lebih baik.
- 5) *Reframing* dapat digunakan pada peristiwa atau kejadian yang kita alami sehari-hari yang terkadang menurut kita tidak memberdayakan agar lebih mampu menjadikan kita berdaya dan tentunya dengan cara yang lebih bermanfaat.

e. Tujuan Teknik *Reframing*

Reframing mempunyai banyak tujuan yang dengannya dapat mengubah seseorang menjadi lebih baik. Menurut Cormier, fokus dari strategi reframing terletak pada alasan yang salah dan keyakinan serta kesimpulan yang tidak logis. Tujuannya adalah mengubah keyakinan irrasional atau pernyataan diri negatif (Cornier, 1985)

Menurut Zakki (2012), ada beberapa tujuan dari teknik *reframing*, yaitu:

- 1) *Reframing* dimaksudkan untuk memperluas gambaran siswa tentang dunianya untuk memungkinkan mempersepsi situasinya secara berbeda dan dengan cara yang lebih konstruktif. Memberikan cara pandang terhadap siswa dengan cara pandang yang baru dan positif.
- 2) Mengubah keyakinan, pikiran, dan cara pandang siswa dari negatif irasional menjadi positif irasional.
- 3) Membingkai ulang cara pandang siswa dari sebuah masalah sebagai peluang, sebuah kelemahan sebagai kekuatan, sebuah kemustahilan sebagai kemungkinan yang jauh, kemungkinan yang jauh sebagai kemungkinan yang dekat, penindasan ‘terhadap saya’ sebagai netral ‘tidak peduli terhadap saya’ dan perbuatan buruk karena kurangnya pemahaman.

B. Kerangka Pikir

Kemampuan berpikir positif merupakan cara berpikir individu yang selalu memandang segala sesuatu dari segi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dihadapi. Seseorang yang berpikir positif mampu melihat

setiap masalah dari sudut pandang yang positif meskipun masalah yang dihadapi cukup berat.

Dampak yang akan dihadapi oleh siswa yang tidak berpikir positif adalah siswa memiliki perasaan tidak berdaya akan kegagalan yang sedang dihadapi, siswa kurang memiliki kekuatan yang otentik akan kekuatannya sendiri, serta apabila siswa mengalami suatu kegagalan dalam usahanya siswa sudah tidak menginginkan untuk kembali melakukan hal yang telah gagal tersebut. selain itu siswa juga memiliki pemikiran yang negatif jika siswa mengalami kegagalan. Maka perlu adanya pengertian dan pemahaman tentang berpikir positif dalam menghadapi kegagalan, sehingga siswa dapat memaknai kegagalan sebagai penyemangat untuk menggapai kesuksesan dan memaknai kegagalan bukan akhir dari sebuah usaha.

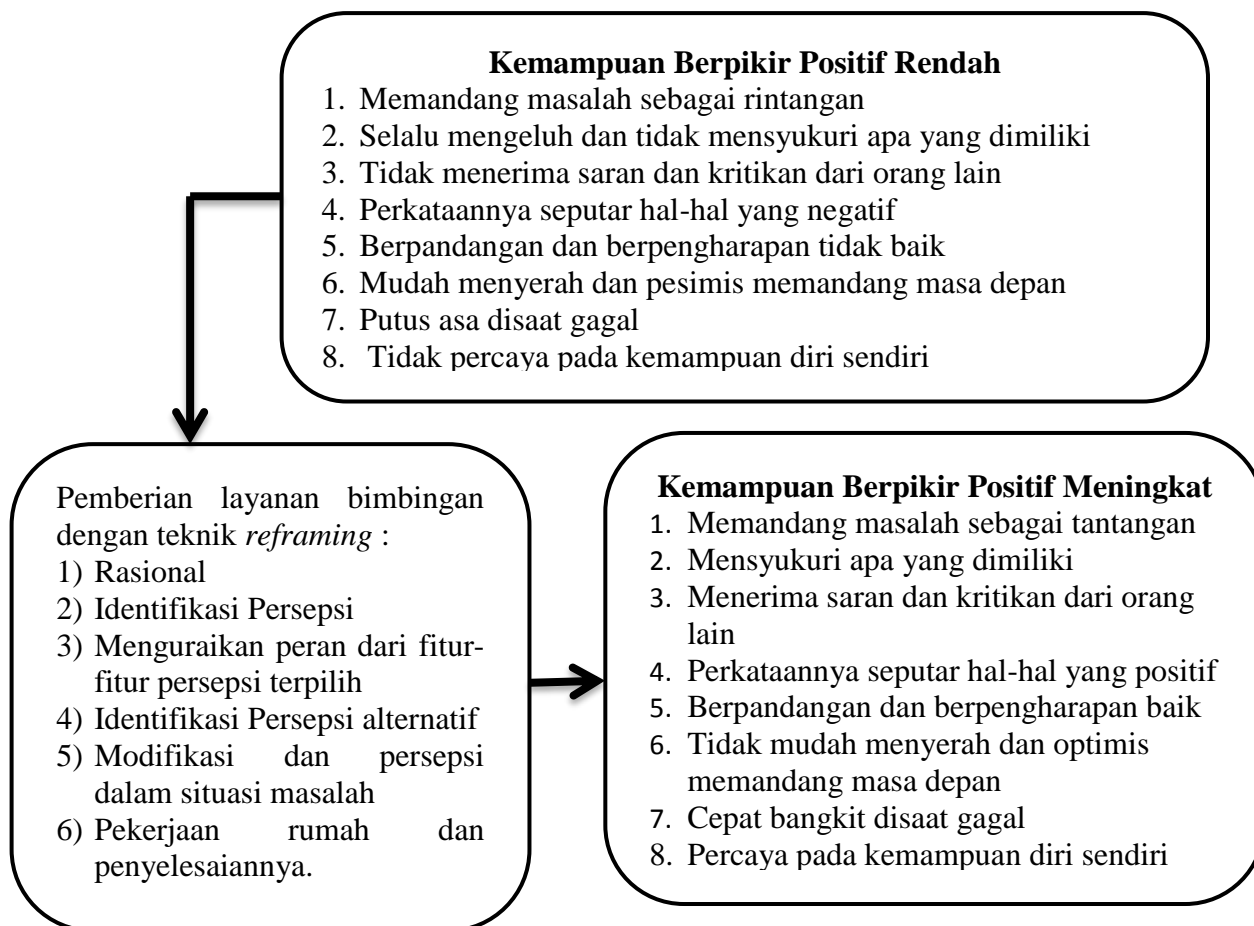
Sehubungan dengan hal itu untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan berpikir positif maka digunakan teknik *reframing* Alasan penggunaan teknik *reframing* karena menurut Froggart (2009) mengemukakan Reframing merupakan salah satu pendekatan dari metode Kognitif Behaviour yang bertujuan mereorganisir konten emosi yang dipikirkannya dan mengarahkan atau membimbing kembali ke arah pikiran yang rasional, sehingga dapat mengerti berbagai sudut pandang dalam konsep diri atau konsep kognitif dalam berbagai situasi.

Penggunaan teknik *reframing* ini dimaksudkan untuk memperbaiki pikiran siswa yang kebanyakan selalu berpikir negatif diubah agar mampu berpikir positif. Dimana dalam teknik ini mengubah konsepsi dan/atau cara pandang dalam hubungannya terhadap situasi yang sudah pernah dialami dan meletakkannya di

bingkai lain yang sesuai dengan fakta-fakta dari situasi konkret yang sama baik atau lebih baik, dan dengan demikian mengubah artinya secara keseluruhan.

Untuk memperjelas uraian kerangka pikir ini, maka dapat dijelaskan dengan menggunakan bagan seperti berikut:

Gambar 2.1. Kerangka Berfikir



C. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah digambarkan maka hipotesis penelitian ini yaitu “Penerapan teknik *reframing* dapat meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa di SMKN 1 Luwu”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan Kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini ditujukan untuk menguji teori melalui pengukuran variabel penelitian angka dan melakukan analisis data dengan prosedur statistik. Sedangkan, jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimental. Jenis penelitian eksperimental dipilih karena peneliti ini mengetahui pengaruh teknik *reframing* mampu meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2010) yang menjelaskan bahwa penelitian eksperimen sengaja dirancang untuk membangkitkan suatu kejadian atau keadaan dan efek dari keadaan tersebut kemudian diteliti. Selain itu, menurut Arikunto (2006) eksperimen merupakan suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antar dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan menegliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor- faktor lain yang mengganggu.

B. Variabel dan Desain Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Penerapan teknik *reframing* sebagai variabel bebas (X) atau yang memberi pengaruh (*independent variable*) dan kemampuan berpikir positif rendah sebagai variabel terikat (Y) atau yang dipengaruhi (*dependent variable*).

Bentuk desain eksperimen yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah *true eksperimental* melalui desain ini kelompok eksperimen dan kontrol

dapat dibandingkan. Adapun yang digunakan adalah metode *pretest- posttest group design* yang dapat digambarkan sebagai berikut

Tabel 3.1 Desain Penelitian

Random	Kelompok	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
R	Eksperimen (E)	O ₁	X	O ₂
R	Kontrol (K)	O ₃		O ₄

Sumber: Sugiyono (2017: 116)

Dimana :

- R = Kelompok eksperimen dan kontrol yang diambil secara acak
- E = Kelompok Eksperimen
- K = Kelompok Kontrol
- O₁ = *Pretest* Kelompok Eksperimen
- O₂ = *Posttest* Kelompok Eksperimen
- X = *Treatment* atau Perlakuan (penerapan teknik *thought stopping*)
- O₃ = *Pretest* Kelompok Kontrol
- O₄ = *Posttest* Kelompok Kontrol

Dalam desain penelitian *true eksperimen* dengan metode *pretest-posttest control group design* dengan menggunakan desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol memiliki karakteristik yang sama, karena diambil secara acak (*random*) dari populasi yang homogen pula. Dalam desain ini kedua kelompok diberi *pretest* dengan angket yang sama. Kemudian kelompok eksperimen diberi perlakuan khusus, sedangkan kelompok kontrol diberi perlakuan seperti biasanya. Setelah diberi perlakuan terhadap kedua kelompok diberikan kembali *posttest* yang sama sebagai tes akhir. Hasil kedua tes tersebut dibandingkan, demikian pula antara tes awal dan tes akhir pada masing-masing kelompok.

C. Definisi Operasional dan Variabel

Definisi operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan untuk menghindari perbedaan interpretasi terhadap variabel yang dikaji, maka dikemukakan definisi operasional sebagai berikut :

1. *Reframing* adalah salah satu pendekatan dari metode kognitif behavior yang bertujuan mereorganisir content emosi dipikirkannya dan mengarahkan atau membingkai kembali ke arah pikiran yang rasional, sehingga dapat mengerti berbagai sudut pandang dalam konsep diri atau konsep kognitif dalam berbagai situasi dengan tahapan yaitu rasionalisasi; identifikasi persepsi dan perasaan konseli dalam situasi masalah; mengurangi peran dan fitur-fitur persepsi terpilih; identifikasi persepsi alternatif; modifikasi dan persepsi dalam situasi masalah; pekerjaan rumah dan tindak lanjut.
2. Kemampuan berpikir positif siswa merupakan kemampuan berpikir seseorang yang tertuju pada hal-hal yang positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk mengungkapkan pikirannya, sehingga mampu menimbulkan ketenangan dan kebahagiaan seseorang dalam menjalani kehidupan serta selalu memandang segala sesuatu dari segi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dihadapi. Kemampuan berpikir positif memiliki empat aspek penting yaitu harapan yang positif (*positive expectation*); afirmasi diri (*self affirmation*); pernyataan yang tidak menilai (*non judgment talking*) dan penyesuaian diri yang realistis (*reality adaptation*).

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Dalam suatu penelitian, keberadaan populasi merupakan hal yang mutlak sebagai sumber data atau informasi penelitian guna menjawab permasalahan penelitian. Sugiyono (2010) menyatakan “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Kelas X SMK Negeri 1 Luwu, tahun ajaran 2019/2020 yang teridentifikasi memiliki masalah kemampuan berpikir positif rendah. Berdasarkan hasil *asessment* berupa pemberian angket dan wawancara dengan guru di SMK Negeri 1 Luwu, di dapatkan siswa yang teridentifikasi memiliki kemampuan berpikir positif rendah sebanyak 50 siswa.

Tabel 3.2 Penyebaran Populasi Penelitian

No.	Kelas	Jumlah Siswa	Populasi Penelitian
1.	X TKJ	32	13
2.	X AKT	31	12
3.	X ADP	31	13
4.	X TAV	26	12
	Jumlah	120	50

Sumber: Hasil Wawancara dan Pemberian Angket

2. Sampel

Sampel merupakan bagian generalisasi dari populasi. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Sugiyono (2010:81) mengemukakan bahwa

“sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Roscoe (Sugiyono, 2010) mengemukakan jumlah sampel minimum untuk penelitian eksperimental sederhana yakni 10-20 subjek. Selain itu, peneliti juga mengacu pada ukuran jumlah anggota kelompok pada konseling kelompok karena dalam pelaksanaan *treatment* peneliti menggunakan sistem konseling kelompok. Sukardi (2010) menjelaskan bahwa ukuran kelompok yang ideal adalah sekitar 7-15 orang. Oleh karena itu, peneliti menetapkan ukuran sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 orang pada tiap kelompok penelitian sehingga jumlah sampel keseluruhan ada 20 sampel.

Teknik pengambilan sampel (teknik sampling) yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proporsional random sampling*, menurut Sugiyono (2010: 121), “Teknik random sampling merupakan cara pengambilan sampel secara acak sehingga memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel.” Teknik ini digunakan karena setiap individu dalam populasi berpeluang sama untuk menjadi anggota sampel, dimana pengambilan sampel dari jumlah populasi dilakukan dengan proposional dan berimbang terhadap kelas-kelas yang memiliki kemampuan berpikir positif rendah. Jumlah sampel penelitian ini diambil dari jumlah populasi 50 siswa yang terdiri dari empat kelas yaitu kelas X TKJ, X AKT, X ADP dan X TAV, dimana

setiap kelas diambil secara acak siswa hingga mencukupi jumlah sampel yang telah ditentukan Pengambilan sampel menggunakan rumus *proporsional random sampling* menurut Sugiyono (2010: 67) yang dikutip oleh Riduwan (2013: 66) yaitu:

$$ni = \frac{Ni}{N} \cdot n$$

Keterangan :

ni = Jumlah sampel setiap kelas

n = Jumlah sampel seluruhnya

Ni = Jumlah populasi setiap kelas

N = Jumlah populasi seluruhnya

Tabel 3.3. Penyebaran Sampel Penelitian

No.	Kelas	Populasi siswa	Sampel
1.	X TKJ	13	$13/50 \times 20 = 5$
2.	X AKT	12	$12/50 \times 20 = 5$
3.	X ADP	13	$13/50 \times 20 = 5$
4.	X TAV	12	$12/50 \times 20 = 5$
	Jumlah	50 Siswa	20 Siswa

Sumber: Teknik pengambilan sampel dengan rumus *Proportionate Random Sampling*

Setelah dilakukan penetapan sampel penelitian, peneliti kemudian membagi masing-masing sampel sebanyak 20 dalam dua kelompok dengan cara siswa melakukan hitungan ganjil genap yang dimulai dari angka 1 sampai 20. Siswa yang menyebutkan angka genap dimasukkan dalam kelompok eksperimen (2,4,6,8,10,12,14,16,18,20) sedangkan siswa yang menyebutkan angka ganjil (1,3,5,7,9,11,13,15,17,19) dimasukkan dalam kelompok kontrol, sehingga didapatkan kelompok eksperimen sebanyak 10 siswa dan kelompok kontrol sebanyak 10 siswa.

D. Teknik Pengumpulan Data

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

1. Skala Kemampuan Berpikir Positif

Skala kemampuan berpikir positif siswa adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Skala diberikan kepada subjek eksperimen untuk memperoleh gambaran tentang kecenderungan konsep diri negatif siswa, baik sebelum (*pretest*) maupun sesudah (*posttest*) diberikan teknik *reframing*. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan tertulis kepada respon untuk dijadwalkan. kuesioner diberikan kepada sampel untuk memperoleh gambaran tentang kemampuan berpikir positif pada kelompok eksperimen sebelum (*pretest*) maupun sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan dengan teknik *reframing*.

Jenis skala yang digunakan adalah skala likert, dengan pernyataan yang dilengkapi empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Masing-masing pilihan jawaban diberikan bobot penilaian mulai dari 1 hingga 4. Lebih jelasnya sebagai berikut:

Tabel 3.4 Pembobotan Skala Penelitian

Pilihan Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (S)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Sumber: Sugiyono, 2017

Sebelum skala digunakan dalam penelitian lapangan, skala terlebih dahulu divalidasi oleh dosen validator Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, kemudian diuji coba lapangan untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya.

a. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas rasional bertujuan mengetahui tingkat kelayakan instrumen dari segi bahasa, konstruk dan isi. Penimbangan atau uji validitas rasional dilakukan oleh dosen ahli. Uji validitas rasional dilakukan dengan meminta pendapat dosen ahli untuk memberikan penilaian pada setiap item. Uji validitas skala dilakukan dengan menggunakan pengolahan komputer program SPSS 22 *for windows*. Batas penerimaan dengan syarat nilai r yang diperoleh $<$ (lebih kecil atau kurang) dari 0,30. Seperti yang dikatakan oleh Sugiyono (2010: 179) bahwa bila harga korelasi dibawah 0,30 maka dapat disimpulkan bahwa butir instrument tersebut tidak valid, sehingga harus diperbaiki atau dibuang.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan SPSS 22 *for windows*, ditemukan bahwa dari 52 item pernyataan, yang tidak valid sebanyak 7 item disebabkan nilai r yang diperoleh $<$ (lebih kecil atau kurang) dari 0,30 yaitu item nomor 1 (0,160), nomor 21 (0,095), nomor 33 (0,200), nomor 37 (0,180), nomor 40 (0,014), nomor 45 (0,166) dan nomor 52 (0,293). Sehingga jumlah item setelah uji validasi tersisa 45 item yang dijadikan sebagai butir kuesioner penelitian. Hasil pengujian validasi item secara lengkap dapat dilihat pada lampiran

b. Uji Reliabilitas

Suatu alat ukur dikatakan memiliki reliabilitas yang baik apabila 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 realibitas suatu instrumen penelitian dapat diterima apabila memiliki koefisien lpha lebih besar dari 0,60.

Menurut Sugiyono (2017:184) uji reliabilitas dengan menggunakan bantuan pengolahan computer program SPSS 20. Jika diinterpretasikan nilai koefisien reliabilitas tes (r) menggunakan kategori sebagai berikut :

$0,80 < r \leq 1,00$: Reliabilitas Sangat Kuat

$0,60 < r \leq 0,799$: Reliabilitas Kuat

$0,40 < r \leq 0,599$: Reliabilitas Sedang

$0,20 < r \leq 0,399$: Reliabilitas Rendah

$r \leq 0,20$: Realibitias Sangat Rendah

Adapun nilai reliabilitas *cronbach alpha* yang diperoleh melalui SPSS 20,00 dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3.6 Tabel uji reliabilitas

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.890	.854	45

Sumber : SPSS 20,00 for windows

Berdasarkan uji SPSS 20,00 diperoleh nilai *cronbach alpha* sebesar 0,89 yang jika diinterpretasikan berada pada rentang $0,80 < r \leq 1,00$. Hasil tersebut menunjukkan reliabilitas data berada pada kategori sangat kuat.

2. Observasi

Teknik observasi dibuat oleh peneliti yang digunakan untuk mencatat kejadian-kejadian atau perubahan serta reaksi-reaksi dan partisipasi siswa selama pemberian teknik *reframing*. Cara penggunaannya dengan cara memberi tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul. Adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan persentase pada waktu pengamatan dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Analisis individual} = \frac{nm}{N} \times 100\%$$

(Raharjo dan Gudnanto, 2013: 72)

Dimana:

- nm = Jumlah item yang tercek dari satu siswa
- N = Jumlah item dari seluruh aspek yang diobservasi

Menurut Kadir (2016), kriteria untuk penentuan tingkatan yaitu nilai data terbesar (100%) dikurangi nilai data terkecil (0%) kemudian dibagi jumlah kelas yang diinginkan (5 kelas interval) sehingga diperoleh rentang interval sebanyak 20%. Adapun kriteria kategorisasinya yaitu sebagai berikut

Tabel 3.6. Kriteria Penentuan Hasil Observasi

Persentase	Kategori
80%-100%	Sangat Tinggi
60%-79%	Tinggi
40%-59%	Sedang
20%-39%	Rendah
0%-19%	Sangat Rendah

Sumber: Kadir, 2016

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis hasil angket penelitian yang berkaitan dengan kemampuan berpikir positif. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial dengan *t-test* untuk pengujian hipotesis.

1. Analisis statistik deskriptif

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk menggambarkan kemampuan berpikir positif pada siswa di SMK Negeri 1 Luwu sebelum dan setelah perlakuan berupa penggunaan teknik *reframing*, dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan rumus persentase, yaitu :

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

(Bungin, 2005:182)

Dimana :

- P : Persentase
- f : Frekuensi yang dicari persentase
- N : Jumlah Subjek (sampel)

Guna memperoleh gambaran umum tentang kemampuan berpikir positif siswa di SMK Negeri 1 Luwu sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa teknik *reframing* pada kelompok eksperimen, maka untuk keperluan tersebut dilakukan perhitungan rata-rata skor peubah dengan rumus:

$$Me = \frac{\sum Xi}{N}$$

(Bungin, 2005: 185)

Dimana:

Me : Mean (rata-rata)

X_i : Nilai X ke i sampai ke n

N : Banyaknya subjek

Gambaran tentang penerapan teknik *reframing* di kelas X SMK Negeri 1

Luwu sebelum dan sesudah diberi perlakuan, dilakukan dengan mengetahui skor ideal tertinggi 180 ($45 \times 4 = 180$) kemudian dikurang dengan skor ideal terendah yaitu 45 ($45 \times 1 = 45$) selanjutnya dibagi ke dalam 5 kelas interval sehingga diperoleh interval kelas 27. Adapun data tingkat kemampuan berpikir positif siswa di SMKN 1 Luwu yaitu :

Tabel 3.7. Kategori Tingkat Kemampuan Berpikir Positif Siswa

Interval	Kategorisasi	Kelompok Penelitian							
		Eksperimen				Kontrol			
		Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
		F	%	F	%	F	%	F	%
153-180	Sangat Tinggi	-	-	1	10	-	-	-	-
126-152	Tinggi	-	-	7	70	-	-	-	-
99-125	Sedang	-	-	2	20	-	-	1	10
72-98	Rendah	8	80	-	-	6	60	7	70
45-71	Sangat Rendah	2	20	-	-	4	40	2	20
Jumlah		10	100	10	100	10	100	10	100

Sumber: Hasil Perhitungan Skor Angket

2. Analisis Statistik Inferensial

Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah diuji dengan statistik parametrik dengan menggunakan *t-test*. Penggunaan *t-test* mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal dan homogen. Oleh karena itu dilakukan pengujian normalitas data dan pengujian homogenitas data.

a. Uji Normalitas Data

Untuk menguji normalitas data dilakukan pada *Uji One Sample kolmogorov Smirnov*. Sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut:

H_0 : Data distribusi normal

H_1 : Data tidak berdistribusi normal

Pengujian *One Sample Kolmogorov Smirnov* menggunakan aplikasi *SPSS 22,00 for windows*. Kriteria yang digunakan yaitu terima H_0 apabila $\text{sig} >$ tingkatan α yang telah ditentukan yaitu 0,05 (Irianto, 2014).

Tabel 3.9 Tabel Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Eksperimen	Kontrol
N		10	10
Normal Parameters ^a	Mean	59.3000	88.8000
	Std. Deviation	17.25656	1.16695E 1
Most Extreme Differences	Absolute	.185	.208
	Positive	.185	.155
	Negative	-.120	-.208
Kolmogorov-Smirnov Z		.584	.658
Asymp. Sig. (2-tailed)		.356	.349

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorof-Smirnov* diketahui nilai signifikansi untuk kelompok eksperimen sebesar 0,356 yang nilainya lebih dari 0,05 hal tersebut menjelaskan bahwa kelompok eksperimen memiliki data yang berdistribusi normal. Pada kelompok kontrol nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,349 yang nilainya lebih dari 0,05 hal tersebut menjelaskan bahwa kelompok kontrol memiliki data berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas Data

Untuk menguji homogenitas data dilakukan pada *Uji Homogeneity Of Variance*. Pengujian homogenitas sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut :

H_0 : Data varian homogen

H_1 : Data tidak varian homogeny

Pengujian *Homogeneity of Variance* menggunakan aplikasi *SPSS 22,00 for windows*. Kriteria yang digunakan yaitu tolak H_0 apabila nilai F hitung $\leq F$ tabel. Penentuan F tabel yang telah ditetapkan yaitu 5% atau 0,05 (Irianto, 2014).

Tabel 3.10 Tabel uji homogenitas

ANOVA

HASIL

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	608.100	8	326.013	.528	.134
Within Groups	720.008	1	720.008		
Total	2680.100	9			

Berdasarkan uji homogenitas dengan *Homogeneity of Variance* diketahui bahwa nilai sig sebesar 0,134 yang lebih besar dari 0,05 artinya data yang diperoleh bersifat homogen.

c. Uji Hipotesis

t-test dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian melalui *gain skor* (nilai selisih) pada kelompok penelitian. Pengujian *t-test* menggunakan aplikasi *SPSS 20 for windows*. Kriteria t yang digunakan untuk pengujian hipotesis yaitu tolak H_0 , apabila *sig (2-Tailed)* $\leq 0,05$.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan dibahas mengenai hasil penelitian, serta memberikan pembahasan yang lebih mendalam tentang hasil penelitian yang berkaitan dengan teori-teori dan berbagai hasil penelitian yang telah ada. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Luwu untuk mengetahui pengaruh teknik *reframing* terhadap kemampuan berpikir positif siswa di SMK Negeri 1 Luwu. Penelitian ini dilakukan secara eksperimen untuk mengetahui sejauh mana tingkat kemampuan berpikir positif siswa di SMK Negeri 1 Luwu.

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Tingkat Kemampuan Berpikir Positif Siswa di SMK Negeri 1 Luwu

Gambaran tingkat kemampuan berpikir positif siswa di SMK Negeri 1 Luwu setelah dilakukan pengisian angket kemampuan berpikir positif diperoleh siswa yang mengalami kemampuan berpikir positif rendah sebanyak 50 siswa, hal tersebut dapat dijelaskan melalui tabel 4.1

Tabel 4.1 Tabel Tingkat Kemampuan Berpikir Positif Siswa pada Populasi Penelitian

Interval	Kategori	Populasi	
		F	P(%)
176-208	Sangat Tinggi	-	-
145-175	Tinggi	-	-
114-144	Sedang	5	10%
83-113	Rendah	34	68%
52-82	Sangat Rendah	11	22%
Jumlah		50	100%

Sumber: Angket Pra Penelitian

Data pada tabel tingkat kemampuan berpikir positif siswa di SMK negeri 1 Luwu di atas menunjukkan bahwa terdapat 50 orang siswa yang menjadi populasi penelitian dimana terdapat 11 orang siswa yang berada pada kategori sangat rendah (22%) dengan interval (52-82), 34 orang siswa yang berada pada kategori rendah (68%) dengan interval (83-113) dan 5 orang siswa berada pada kategori sedang (10%) dengan interval (114-144), sedangkan tidak ada siswa yang berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan berpikir positif siswa pada kelompok penelitian berada pada kategori rendah.

Setelah diperoleh populasi sebesar 50 siswa, kemudian dilakukan penetapan sampel penelitian, peneliti melakukan secara hitungan ganjil genap sehingga didapatkan sampel sebanyak 20 siswa yang dibagi dalam dua kelompok. Kelompok eksperimen sebanyak 10 siswa dan kelompok kontrol sebanyak 10 siswa. Gambaran tentang tingkat kemampuan berpikir positif siswa di SMK Negeri 1 Luwu diuraikan pada kelompok eksperimen dan kontrol. Data hasil penelitian diperoleh melalui pengisian angket kemampuan berpikir positif. Adapun hasil analisis deskripsi dapat digambarkan di bawah ini :

a. Tingkat Kemampuan Berpikir Positif Kelompok Eksperimen

Tingkat kemampuan berpikir positif pada kelompok eksperimen diperoleh berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada hari Senin tanggal 8 April 2019 dan *posttest* pada hari Kamis tanggal 2 Mei 2019 terhadap 10 siswa di SMK Negeri 1 Luwu. Berikut ini disajikan data tingkat kemampuan berpikir positif siswa di SMK Negeri 1 Luwu hasil *pretest* dan *posttest* yang disajikan dalam

bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan berdasarkan data penelitian pada daftar lampiran.

Tabel 4.1. Data Kemampuan Berpikir Positif Siswa di SMK Negeri 1 Luwu Kelompok Eksperimen *Pretest* dan *Posttest*

Interval	Kemampuan Berpikir Positif	Kelompok Penelitian			
		Eksperimen			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	f	%
Sangat Tinggi	153-180	-	-	1	10
Tinggi	126-152	-	-	7	70
Sedang	99-125	-	-	2	20
Rendah	72-98	8	80	-	-
Sangat rendah	45-71	2	20	-	-
Jumlah		10	100	10	100

Sumber : Hasil angket kelompok eksperimen

Data di atas menjelaskan bahwa gambaran umum tentang tingkat kemampuan berpikir positif siswa di SMK Negeri 1 Luwu untuk kelompok eksperimen. Pada saat *pretest*, 2 (dua) atau 20 (dua puluh) persen responden memiliki kemampuan berpikir positif sangat rendah atau berada pada interval 45-71, dan terdapat 8 (delapan) atau 80 (delapan puluh) persen responden yang berada pada kategori rendah atau berada pada interval 72-98, dan tidak ada responden atau 0 persen siswa yang memiliki kemampuan berpikir positif sedang (pada interval 99-125), tinggi (pada interval 126-152) serta sangat tinggi (pada interval 153-180). Rendahnya kemampuan berpikir positif siswa ditandai dengan perilaku siswa yang bersikap pesimis terhadap kompetisi, belum mempunyai kepercayaan diri untuk berpendapat, adanya siswa yang memiliki perasaan rendah diri, dan mempunyai perasaan tidak mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya sebagai siswa, mudah hilang semangat dalam bersaing, mudah terhasut dari siswa lain, serta kurang mengakui keberhasilan siswa lain.

Hasil berbeda didapatkan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *reframing*, tingkat kemampuan berpikir positif siswa mengalami peningkatan.. Tidak ada responden yang berada pada kategori sangat rendah atau interval 45-71 dan kategori rendah atau interval 72-98. Terdapat 2 (dua) responden atau 20 (dua puluh) persen responden yang berada pada kategori sedang atau berada pada interval 99-125. Terdapat 7 (tujuh) atau 70 (tujuh puluh) persen responden yang berada pada kategori tinggi atau interval 126-152 dan 1 (satu) responden atau 10 (sepuluh) persen berada pada kategori sangat tinggi dengan interval 153-180. Data ini mengartikan bahwa responden dominan berada pada kategori tinggi setelah diberikan perlakuan dengan teknik *reframing*. Data tersebut menunjukkan peningkatan tingkat kemampuan berpikir positif siswa seperti bersikap optimis terhadap kompetisi, mempunyai kepercayaan diri untuk berpendapat, mempunyai perasaan mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya sebagai siswa, tidak mudah terhasut dari siswa lain, serta mampu menerima kritik dan saran.

Hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen dapat dilihat pada daftar lampiran.

Tabel 4.2. Kecenderungan Umum Tingkat Kemampuan Berpikir Positif

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
<i>Pretest</i>	Eksperimen	73,7	72-98	Rendah
<i>Posttest</i>	Eksperimen	133	126-152	Tinggi

Sumber: Hasil *pretest* dan *posttest*

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang tingkat kemampuan berpikir positif untuk kelompok eksperimen berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *pretest* untuk kelompok eksperimen berada pada kategori rendah. Setelah pelaksanaan

pretest, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa teknik reframing sebanyak 5 kali tahapan dan dilakukan kembali penghitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok eksperimen berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa penerapan teknik *reframing* menyebabkan terjadinya perubahan tingkat kemampuan berpikir positif pada kelompok eksperimen sehingga hasil *posttest* menunjukkan peningkatan dari kategori rendah menjadi kategori tinggi.

b. Tingkat Kemampuan Berpikir Positif Kelompok Kontrol.

Tingkat kemampuan berpikir positif pada kelompok kontrol diperoleh berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada hari Senin tanggal 8 April 2019 dan *posttest* pada hari Kamis tanggal 2 Mei 2019 terhadap 10 siswa di SMK Negeri 1 Luwu. Berikut ini disajikan data tingkat kemampuan berpikir positif di SMK Negeri 1 Luwu hasil *pretest* dan *posttest* yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan berdasarkan data penelitian pada daftar lampiran.

Tabel 4.3. Data Kemampuan Berpikir Positif Siswa di SMK Negeri 1 Luwu Kelompok Kontrol *Pretest* dan *Posttest*

Interval	Kemampuan Berpikir Positif	Kelompok Penelitian			
		Kontrol			
		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	F	%
Sangat Tinggi	153-180	-	-	-	-
Tinggi	126-152	-	-	-	-
Sedang	99-125	-	-	1	10
Rendah	72-98	6	60	7	70
Sangat rendah	45-71	4	40	2	20
Jumlah		10	100	10	100

Sumber : Hasil angket kelompok kontrol

Data di atas menjelaskan bahwa gambaran umum tentang kemampuan berpikir positif siswa di SMK Negeri 1 Luwu untuk kelompok kontrol. Pada saat *pretest*, tidak ada atau 0 persen responden pada kategori sangat tinggi (pada interval 153-180), tinggi (pada interval 126-152) dan sedang (pada interval 99-125). Kemudian terdapat 6 (enam) atau 60 (enam puluh) persen responden berada pada kategori rendah atau berada pada interval 72-98 serta terdapat 4 (empat) atau 40 (empat puluh) persen responden berada pada kategori sangat rendah atau pada interval 45-71. Rendahnya kemampuan berpikir positif siswa ditandai dengan perilaku siswa yang bersikap pesimis terhadap kompetisi, belum mempunyai kepercayaan diri untuk berpendapat, adanya siswa yang memiliki perasaan rendah diri, dan mempunyai perasaan tidak mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya sebagai siswa, mudah hilang semangat dalam bersaing, mudah terhasut dari siswa lain, serta kurang mengakui keberhasilan siswa lain.

Kondisi tersebut menunjukkan perubahan yang tidak berarti pada saat *posttest*. Tidak ada responden atau 0 persen pada kategori sangat tinggi (pada interval 153-180) dan tinggi (pada interval 126-152). Kemudian terdapat 1 (satu) atau 10 (sepuluh) persen responden berada pada kategori sedang (pada interval 99-125), terdapat 7 (tujuh) atau 70 (tujuh puluh) persen responden berada pada kategori rendah atau berada pada interval 72-98 serta terdapat 2 (dua) atau 20 (dua puluh) persen responden berada pada kategori sangat rendah atau pada interval 45-71. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang berarti pada tingkat kemampuan berpikir positif siswa kelompok kontrol.

Tabel 4.4. Kecenderungan Umum Penelitian Berdasarkan Pedoman Kategorisasi Tingkat Kemampuan Berpikir Positif

Kelompok	Jenis Data	Mean	Interval	Kategori	Gain Score
Eksperimen	Pretest	73,7	72-98	Rendah	53,9
Kontrol	Posttest	82	72-98	Rendah	
Eksperimen	Pretest	133	126-152	Tinggi	6,8
Kontrol	Posttest	88,8	72-98	Rendah	

Sumber : Hasil *pretest* dan *posttest*

Tabel diatas menunjukkan kecenderungan umum tingkat kemampuan berpikir positif siswa untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variabel dengan menghitung selisih hasil *pretest* dan *posttest*. Diperoleh *gain score* sebesar 53,9 pada kelompok eksperimen setelah dilaksanakan Penerapan teknik *reframing*.

Untuk kelompok kontrol menunjukkan gambaran umum tingkat kemampuan berpikir positif siswa berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variabel dengan menghitung selisih hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh *gain score* atau skor selisih untuk kelompok kontrol sebesar 6,8. Dimana dalam prosesnya, kelompok kontrol diajak untuk berdiskusi mengenai kemampuan berpikir positif yang dialaminya.

Berdasarkan akumulasi data di atas membuktikan kedua kelompok memiliki hasil yang berbeda dilihat dari hasil *gain score* atau nilai selisih, dimana pada kelompok eksperimen diperoleh 53,9 sedangkan kelompok kontrol diperoleh hasil 6,8 yang membuktikan nilai selisih kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

2. Pelaksanaan Reframing di SMK Negeri 1 Luwu

Pelaksanaan pemberian teknik reframing yang diberikan kepada kelompok eksperimen mulai dari *pretest* sampai pada *posttest* berlangsung selama 5 tahapan (lihat daftar lampiran). Adapun rincian kegiatan sebagai berikut:

a. Persiapan (*planning*)

Adapun hasil yang diperoleh pada kegiatan tahap persiapan yaitu:

- 2) Tersedia lembar *pretest* dan *posttest*
- 3) Tersedia lembar kerja
- 4) Ruang yang digunakan adalah kelas X TKJ yang disepakati oleh guru wali kelas di SMK Negeri 1 Luwu.
- 5) Kegiatan dilakukan sesuai dengan waktu yang telah disepakati oleh guru wali kelas SMA Negeri 1 Luwu, yang dimulai pada tanggal 8 April 2019 sampai pada tanggal 2 Mei 2019.
- 6) Melakukan pemberian *pretest*, kegiatan dilaksanakan pada tanggal 8 April 2019. Peneliti memulai tahap kegiatan dengan memperkenalkan diri dan membangun hubungan yang baik (*rapport*) dengan siswa yang menjadi subjek penelitian. Hal ini dimaksudkan agar siswa tidak bingung dan mengerti maksud dari kedatangan peneliti. Selanjutnya peneliti menjelaskan dengan rinci maksud dan tujuan peneliti dalam melaksanakan penelitian. Peneliti juga meminta kesediaan siswa untuk mengikuti setiap tahap dalam penelitian ini. Setelah itu, peneliti menjelaskan prosedur pengisian angket dan membagikan angket yang berisi pernyataan yang berkaitan dengan kemampuan berpikir positif siswa sebelum diberikan

perlakuan (*pretest*) kemudian siswa diarahkan untuk mengisi lembar angket sesuai dengan keadaan dirinya. Hal ini bertujuan untuk mengetahui gambaran awal tingkat kemampuan berpikir positif kedua kelompok sampel yang akan diberikan perlakuan dan yang tidak diberikan perlakuan yang sama. Setelah siswa mengerjakan *pretest* peneliti membuat gulungan kertas sebanyak 20 gulungan, kemudian siswa diminta untuk maju mencabut satu gulungan kertas, kemudian bagi siswa yang mencabut angka ganjil, maka akan dibentuk menjadi kelompok eksperimen sedangkan yang mencabut angka genap maka akan menjadi kelompok kontrol. Sehingga kelompok eksperimen sebanyak 10 siswa dan kelompok kontrol sebanyak 10 siswa.

7) Menata setting untuk kegiatan *reframing*.

- a) Tempat : Ruang Kelas X TKJ
- b) Perlengkapan : Meja, kursi, *white board*, spidol, bolpoin, penghapus, lembar kerja siswa, Laptop dan Colokan.

b. Pelaksanaan kegiatan

Penelitian ini berlangsung selama kurang lebih 1 bulan dimulai tanggal 8 April sampai tanggal 2 Mei 2019. Setelah peneliti melakukan pertemuan pertama untuk membawa surat rekomendasi ke sekolah dan telah melakukan persiapan, selanjutnya guru wali kelas memperkenalkan peneliti kepada siswa, menjelaskan maksud dan tujuan kedatangan peneliti lalu guru wali kelas mempersilahkan peneliti untuk melaksanakan penelitian setelah melalui proses administrasi yang berlaku di sekolah.

1) Pertemuan Pertama: Pembentukan Norma Kelompok

Kegiatan ini dilaksanakan pada pukul 11.30 WITA bertempat di ruang kelas X TKJ. Pada tahap ini langkah-langkah yang harus dilakukan antara lain peneliti membangun *rapport* (membina hubungan baik) kepada siswa dengan sebelumnya memberikan game kepada anggota kelompok agar suasana menjadi santai sehingga siswa tidak tegang dalam melakukan kegiatan ini. Game yang diberikan adalah game “tak kenal maka tak sayang” dengan cara memberikan waktu 10 menit kepada anggota kelompok untuk saling memperkenalkan diri. Setelah itu peneliti menunjuk salah satu anggota kelompok untuk menyebutkan nama dan asal temannya secara acak. Siswa yang tidak dapat menjawab pertanyaan akan diberi hukuman untuk menghibur anggota kelompok yang lain. Tujuan dari pemberian ice breaking ini agar anggota kelompok saling mengenal satu sama lainnya.

Setelah itu peneliti menjelaskan pentingnya untuk membuat norma kelompok dan menawarkan kepada anggota kelompok pembuatan norma kelompok. Kemudian peneliti memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk memberikan tanggapan dan saran mengenai norma kelompoknya. Pada tahap ini diharapkan setiap siswa mengemukakan pendapatnya agar tercipta komunikasi yang baik antar anggota kelompok. Selanjutnya, peneliti mengarahkan pada siswa agar menyepakati norma yang telah dibentuk secara bersama-sama. Setelah itu peneliti menuliskan hasil kesepakatan norma kelompok yang telah dibentuk. Peneliti meminta persetujuan siswa agar mematuhi norma kelompok yang telah dibentuk kemudian

membacakan kembali norma yang telah disepakati oleh siswa. Setelah tahap ini selesai, peneliti kemudian menanyakan jadwal pertemuan selanjutnya dan membuat kesepakatan untuk kembali bertemu. Peneliti mengakhiri kegiatan dengan ucapan terima kasih dan salam.

2) Pertemuan Kedua: Pemberian Perlakuan Berupa Teknik *Reframing*

Tahapan pelaksanaan *reframing* dilaksanakan pada hari senin tanggal 15 April 2019. Peneliti menjelaskan tujuan diadakannya kegiatan konseling kelompok dan melakukan ikrar bersama-sama agar yang dikemukakan di kegiatan terjamin kerahasiaannya. Sesuai kontrak dengan kelompok penelitian, kegiatan ini dilaksanakan pada pukul 11.30 wita sampai dengan pukul 13.00 wita, bertempat di aula SMK Negeri 1 Luwu.

a) Tahap Rasionalisasi

Sesi awal kegiatan ini yaitu membaca Do'a kemudian mengembangkan kohesi kelompok dan membangun *rapport* dengan menanyakan kesiapan mengikuti kegiatan kepada siswa. Peneliti kemudian menjelaskan tujuan kegiatan dan mekanisme kegiatan. Peneliti menjelaskan bagaimana teknik *reframing* dan berpikir negatif serta membagikan bahan informasi berupa materi, kemudian memberikan kesempatan kepada siswa untuk membaca dan memahami materi tersebut. Selanjutnya, peneliti menanyakan pikiran negatif yang dimiliki oleh siswa. Setiap siswa diminta untuk menyebutkan pikiran negatif yang dimilikinya.

Setelah siswa mengemukakan masalahnya selanjutnya peneliti meyakinkan siswa bahwa persepsi atau atau retribusi masalah dapat

menyebabkan tekanan emosi. Tujuannya adalah agar siswa mengetahui alasan atau gambaran singkat mengenai teknik *reframing* dan untuk menyakinkan siswa bahwa cara pandang terhadap suatu masalah dapat menyebabkan tekanan emosi.

b) Tahap Identifikasi Persepsi

Pada tahap ini, peneliti membacakan sebuah situasi kemudian meminta siswa untuk menuliskan beberapa pikiran yang muncul jika dihadapkan pada situasi tersebut. Adapun situasi yang diberikan yaitu “ pada suatu hari anda bangun kesiangan, hal tersebut membuat ibu anda marah-marah, sesampainya anda di sekolah ternyata anda lupa membawa tugas yang akan dikumpulkan hari ini” setelah peneliti membacakan situasi tersebut, peneliti kemudian membagikan lembar kerja. Siswa kemudian diminta untuk menuliskan pikiran-pikiran yang muncul jika dihadapkan pada situasi tersebut. Setelah siswa selesai menuliskan pikiran-pikiran yang muncul jika dihadapkan pada situasi tersebut, peneliti kemudian mengajak siswa untuk mengidentifikasi apakah pikiran-pikiran yang telah ditulisnya termasuk ke dalam pikiran positif atau negatif.

c) Tahap Menguraikan Peran Fitur-Featir Persepsi Terpilih

Pada tahap ini, peneliti kembali memberikan lembar kerja dimana siswa diminta untuk menguraikan persepsi atau pikiran-pikiran negatif yang telah teridentifikasi sebelumnya. Siswa diminta untuk menuliskan perilaku yang muncul akibat pikiran-pikiran negatif yang telah ia tuliskan sebelumnya. Pada akhir tahap ini, peneliti mengajak siswa untuk bermain game “berpasangan”. Caranya adalah peneliti membacakan sebuah kisah dan ketika peneliti menyebutkan angka maka siswa berlomba-lomba mencari pasangan sesuai

dengan jumlah angka yang disebutkan oleh peneliti, begitu seterusnya sampai ada siswa yang tidak memiliki pasangan karena itu artinya siswa tersebut gagal. Hikmah dari permainan ini adalah siswa dapat mengetahui bahwa dalam hidup tentunya kita membutuhkan bantuan dari orang lain, kita tidak mampu hidup sendiri. Permainan ini diberikan selama lima menit untuk membuat anggota kelompok lebih semangat dalam mengikuti kegiatan.

d) Tahap Identifikasi Persepsi Alternatif

Pada tahap ini, terlebih dahulu peneliti menjelaskan tentang ciri-ciri atau kriteria seseorang yang memiliki kemampuan berpikir positif, menjelaskan bahwa pikiran negatif akan melahirkan perilaku yang negatif pula. Setelah itu peneliti kemudian meminta siswa untuk membacakan persepsi negatif yang telah ia tuliskan sebelumnya. Selanjutnya peneliti mengarahkan untuk mengganti pikiran-pikiran tersebut agar tidak menimbulkan tekanan, setelah itu peneliti selanjutnya memberikan alternatif-alternatif pikiran yang baik dan seharusnya dilakukan kemudian meminta agar siswa memilih persepsi alternatif atau sudut pandang baru sebagai pengganti persepsi sebelumnya. Hasil yang diperoleh pada tahap ini yaitu siswa memiliki gambaran persepsi alternatif pikiran yang baik dan yang seharusnya dilakukan sebagai pengganti persepsi sebelumnya.

e) Tahap Modifikasi Persepsi dalam Situasi Masalah

Pada tahap ini peneliti mengajak siswa untuk berlatih memodifikasi persepsi negatif yang menimbulkan tekanan dengan persepsi baru yang telah dipilih sebelumnya. Persepsi alternatif atau sudut pandang baru tersebut kemudian dituliskan ke dalam lembar kerja yang telah dibagikan sebelumnya.

Setelah itu peneliti menanyakan perasaan siswa setelah mengubah persepsi yang membuatnya tertekan ke persepsi baru yang mereka pilih.

f) Pekerjaan Rumah dan Tindak Lanjut

Tahap ini merupakan sesi akhir pada teknik *reframing* yaitu pemberian tugas rumah berupa lembar kerja “Rekaman Pikiran”. Lembar kerja rekaman pikiran ini berisi tentang situasi yang anda alami yang berhubungan dengan kemampuan berpikir negatif, kemudian menuliskan pikiran yang muncul saat anda mengalami situasi tersebut dan tindakan yang anda lakukan dalam menghadapi situasi tersebut. Tujuan diberikannya lembar kerja “Rekaman Pikiran” ini agar siswa melakukan latihan setiap harinya sehingga kemampuan berpikir positif dapat meningkat. Peneliti berterima kasih kepada siswa atas partisipasi dan kesungguhannya dalam mengikuti kegiatan tersebut. Pada akhir pertemuan peneliti mengajak siswa untuk menyepakati waktu pertemuan selanjutnya dan tanggal 23 April 2019 adalah waktu yang disepakati.

3) Pertemuan Ketiga: Berlatih Mengganti Persepsi Negatif Ke Persepsi Positif Pada Situasi Yang Berbeda

Pertemuan ketiga ini dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 23 April 2019. Pada pertemuan ini, peneliti pertama-tama membangun *rapport* dengan siswa kemudian mengajak siswa untuk mengingat kembali kegiatan pada pertemuan sebelumnya. Peneliti juga meminta siswa untuk masing-masing membacakan lembar kerja “Rekaman Pikiran” yang telah dibagikan pada pertemuan sebelumnya. Selanjutnya, peneliti kembali mengajak siswa untuk menyimak kembali sebuah situasi yang dibacakan oleh peneliti. Setelah selesai dibacakan

siswa kemudian menuliskan kembali persepsi negatif yang muncul kemudian mampu dengan sendirinya mengganti pikiran-pikiran negatif yang muncul tersebut dengan pikiran-pikiran atau alternatif baru yang lebih positif dan tidak menimbulkan tekanan. Siswa kemudian secara bergantian membacakan alternatif-alternatif atau pikiran-pikiran positif yang telah ia tuliskan. Kemudian anggota kelompok yang lain memberikan tanggapan atau masukan. Kegiatan ini bertujuan untuk melatih kemampuan siswa untuk mampu dengan sendirinya mengganti secara cepat pikiran negatif ke pikiran positif. Pada akhir pertemuan peneliti mengucapkan terima kasih atas partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan kemudian mengajak siswa untuk menyepakati waktu pertemuan selanjutnya dan tanggal 27 April 2019 adalah waktu yang disepakati.

4) Pertemuan Keempat: Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilaksanakan pada tanggal 27 April 2019. Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu mengetahui perkembangan kemampuan berpikir positif dan melakukan penyegaran kembali mengenai kegiatan sebelumnya.

Selanjutnya, peneliti melakukan kegiatan dengan melakukan diskusi kelompok dengan prosedur: (1) meminta peserta aktif untuk mengambil tempat duduk di depan tempat duduk kelompok pendengar, dengan formasi tempat duduk yang melingkar, (2) mengajukan pertanyaan berantai (*snow bowl*) kepada setiap peserta diskusi kelompok dengan mengenai perkembangan kemampuan berpikir positif dalam pergaulan sehari-hari

Lima menit menjelang batas waktu (60 menit) diskusi kelompok berakhir, peneliti melakukan terminasi dengan cara: (1) mengemukakan rangkuman pengamatan terhadap kegiatan diskusi kelompok (2) mengajak semua anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan terminasi *reframing*, yang diadakan sesudah kegiatan terminasi diskusi kelompok.

Pada pertemuan ini, hasil yang diperoleh yaitu siswa mampu menguraikan dengan rinci bentuk perubahan tingkah laku yang telah dialaminya. Perubahan tersebut berkaitan dengan kemampuan berpikir positif yang ditunjukkan oleh siswa dalam kehidupan sehari-harinya. Hasil yang diperoleh tersebut berasal dari keaktifan siswa dalam melaksanakan diskusi.

c. Terminasi

Tahap ini dilaksanakan pada tanggal 2 Mei 2019. Pada pertemuan ini peneliti membagikan angket (*post-test*) yang berisi pernyataan indikator kemampuan berpikir positif. Pada pertemuan ini peneliti menjelaskan petunjuk pengisian skala kemampuan berpikir positif sebagaimana pada pertemuan pertama, dan mempersilahkan siswa untuk mengisinya. Setelah diisi oleh responden, peneliti mengumpulkan skala kemampuan berpikir positif tersebut.

Setelah itu, peneliti berterimakasih kepada siswa mengenai partisipasi dan kesungguhannya dalam mengisi skala dan mengajak siswa untuk menyampaikan kesan dan pesan selama ikut berpartisipasi dalam melakukan kegiatan *treatment* dengan penuh dan bersungguh-sungguh selama 6 tahapan. Kegiatan selanjutnya yaitu peneliti meminta maaf apabila selama kegiatan dilaksanakan ada kata-kata

atau perilaku peneliti yang tidak berkenan di hati para siswa sekaligus mengucapkan terima kasih karena telah bersedia mengikuti semua kegiatan.

Selanjutnya hasil observasi yang dilakukan pada saat pelaksanaan teknik *reframing* sebanyak lima kali tahapan diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4.5 Data Partisipasi Siswa dalam Teknik *Reframing*

Persentase	Kriteria	Pertemuan				
		I	II	III	IV	V
80%-100%	Sangat tinggi	10	10	10	10	10
60%-79%	Tinggi	-	-	-	-	-
40%-59%	Sedang	-	-	-	-	-
20%-39%	Rendah	-	-	-	-	-
0%-19%	Sangat rendah	-	-	-	-	-
Jumlah		10	10	10	10	10

Sumber: Hasil Observasi

Berdasarkan data tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa pada tahap pertama seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pertemuan pertama yaitu rasionalisasi yang terdiri dari mendengar penjelasan peneliti dengan seksama, menyatakan kesiapan mengikuti proses bimbingan kelompok, dan melakukan diskusi dengan baik dapat dilaksanakan dengan baik oleh siswa.

Pada tahap kedua seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan kedua yaitu identifikasi persepsi dan perasaan siswa dalam situasi problem yang terdiri dari aspek mengamati perilaku dirinya, menuliskan pengalamannya yang dapat menimbulkan

tekanan dan persepsi sehingga memiliki kemampuan berpikir positif rendah dan menyimak yang disampaikan peneliti dapat dilaksanakan dengan baik oleh siswa.

Pada pertemuan ketiga seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan ketiga yaitu mengenang kembali secara sengaja persepsi yang menimbulkan masalah yang terdiri dari aspek mengungkapkan persepsi negatifnya, aktif dalam bermain peran, mengemukakan apa yang dirasakan setelah bermain peran, dan aktif melakukan diskusi kelompok dapat dilaksanakan dengan baik oleh siswa.

Pada pertemuan keempat seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan keempat yaitu identifikasi persepsi alternatif yang terdiri dari aspek antusias dalam mencari beberapa persepsi alternatif yang lebih sehat, memperhatikan peneliti dalam memberikan contoh tentang pencarian sudut pandang baru, memilih sudut pandang baru, mengisi lembar kegiatan yang telah dibagikan dan mengemukakan pendapat yang ada pada lembar kegiatan dapat dilaksanakan dengan baik oleh siswa.

Pada pertemuan kelima seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan kelima yaitu modifikasi persepsi dalam situasi problem, memberikan tugas rumah, dan tindak lanjut, berlatih dengan sungguh-sungguh dalam memodifikasi dan mengalihkan persepsi

lama ke persepsi yang baru dengan cara menuliskannya pada lembar kerja, mengungkapkan perasaannya dalam menerapkan cara pandang baru dan memperhatikan tata cara pengerjaan tugas rumah berupa lembar kerja “Rekaman Pikiran” dapat dilaksanakan dengan baik oleh siswa.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama 5 tahapan dapat disimpulkan bahwa tingkat partisipasi siswa selama mengikuti kegiatan pelaksanaan *reframing* berada pada kategori sangat tinggi. Artinya, teknik *reframing* dapat diikuti dengan baik oleh siswa selama proses pelaksanaan dilakukan.

3. Penerapan Teknik *Reframing* untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa di SMK Negeri 1 Luwu

Untuk mengetahui pengaruh teknik *reframing* untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa di SMK Negeri 1 Luwu digunakan analisis parametrik melalui *uji-t*. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa yang mendapatkan perlakuan teknik *reframing* dan yang tidak diberikan perlakuan terhadap kemampuan berpikir positif siswa. Sebelum mengetahui pengaruh tersebut maka harus diubah hipotesisnya menjadi hipotesis nihil yaitu: “Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa yang mendapatkan perlakuan teknik *reframing* dan yang tidak diberikan perlakuan terhadap kemampuan berpikir positif siswa”. Adapun kriteria pengujiannya adalah tolak H_0 jika $sig (2-Tailed) \leq 0,05$

Menguji hipotesis yang diajukan, maka disesuaikan dengan *gain score* (nilai selisih) pada kelompok penelitian. Pengujian *t-test* menggunakan aplikasi SPSS 20 *for windows* dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.6 Tabel Uji t-test

Group Statistics					
Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Berpikir	eksperimen	10	59.3000	17.25656	5.45700
Positif	kontrol	10	6.8000	11.66952	3.69023

Tabel 4.7 Tabel Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
Berpikir Positif	Equal variances assumed	1.288	.271	4.478	18	.019	29.50000	6.58761	43.34006	15.65994
	Equal variances not assumed			4.478	15.8	.019	29.50000	6.58761	43.47894	15.52106

Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan SPSS 20,00 *for windows* melalui *independent sample test* diperoleh nilai *Sig (2-Tailed)* yaitu 0,019. Kriteria yang diajukan adalah dikatakan signifikan apabila nilai *sig* lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan kriteria tersebut diketahui bahwa kriteria dari hipotesis

nihil (H_0) dinyatakan ditolak sehingga konsekuensinya hipotesis kerja (H_1) yang diterima.

Dengan demikian, hipotesis nihil (H_0) yang berbunyi “Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa yang mendapatkan perlakuan teknik *reframing* dan yang tidak diberikan perlakuan terhadap kemampuan berpikir positif siswa” dinyatakan ditolak sehingga hipotesis kerja (H_1) yang berbunyi “Terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa yang mendapatkan perlakuan teknik *reframing* dan yang tidak diberikan perlakuan terhadap kemampuan berpikir positif siswa” dinyatakan diterima. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa teknik *reframing* dapat meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa secara signifikan. Penarikan kesimpulan ini menunjukkan bahwa jika diberikan perlakuan berupa teknik *reframing* maka kemampuan berpikir positif siswa dapat meningkat.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berpikir positif adalah berpikir secara logis yang memandang sesuatu dari segi positifnya, baik terhadap dirinya sendiri, orang lain, maupun keadaan lingkungannya, sehingga ia tidak akan putus asa atas masalah yang dihadapinya dan mudah dalam mencari jalan keluarnya. Berpikir positif merupakan salah satu hal yang penting dimiliki oleh setiap orang, termasuk siswa di sekolah. Berpikir positif merupakan upaya yang penting untuk memberi semangat siswa dalam mencapai masa depan yang lebih baik (Ubaedy, 2008).

Berpikir positif merupakan usaha mengisi pikiran dengan berbagai hal positif atau muatan yang positif, adapun tercakup aspek-aspek berpikir positif

yaitu Harapan yang positif (*positive expectation*), Afirmasi diri (*self affirmation*), Pernyataan yang tidak menilai (*non judgment talking*) dan Penyesuaian diri yang realistis (*reality adaptation*).

Dampak yang akan dihadapi oleh siswa yang tidak berpikir positif adalah siswa memiliki perasaan tidak berdaya akan kegagalan yang sedang dihadapi, siswa kurang memiliki kekuatan yang otentik akan kekuatannya sendiri, serta apabila siswa mengalami suatu kegagalan dalam usahanya siswa sudah tidak menginginkan untuk kembali melakukan hal yang telah gagal tersebut. selain itu siswa juga memiliki pemikiran yang negatif jika siswa mengalami kegagalan. Maka perlu adanya pengertian dan pemahaman tentang berpikir positif dalam menghadapi kegagalan, sehingga siswa dapat memaknai kegagalan sebagai penyemangat untuk menggapai kesuksesan dan memaknai kegagalan bukan akhir dari sebuah usaha.

Hasil *pretest* di SMK Negeri 1 Luwu menunjukkan tingkat kemampuan berpikir positif siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori rendah. Rendahnya kemampuan berpikir positif siswa ditandai dengan perilaku siswa yang bersikap pesimis terhadap kompetisi, belum mempunyai kepercayaan diri untuk berpendapat, adanya siswa yang memiliki perasaan rendah diri, dan adanya siswa yang mempunyai perasaan tidak mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya sebagai siswa, mudah hilang semangat dalam bersaing, mudah terhasut dari siswa lain serta kurang mengakui keberhasilan siswa lain.

Hasil *pretest* tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elni Yakub (2015) menjelaskan bahwa kemampuan berpikir seseorang berpengaruh terhadap perilaku individu. Seseorang yang memiliki kemampuan berpikir positif apabila melakukan sesuatu dengan lebih memusatkan pada kesuksesan, optimism, pemecahan masalah dan menjauhkan diri dari perasaan takut akan kegagalan. Bangga dan bersyukur atas apa yang ada pada diri, berani bertanya tanpa harus ditunjuk guru apabila ada yang belum dimengerti serta mampu mengatasi frustrasi yang sedang dihadapi dan tidak menyalahkan diri ketika gagal dan mempunyai keberanian untuk mencoba sesuatu hal yang baru.

Setelah penerapan teknik *reframing* dilaksanakan, peneliti melakukan *posttest*. Hasil yang diperoleh pada kelompok eksperimen yaitu kemampuan berpikir positif siswa meningkat dari kategori rendah ke kategori tinggi. Peningkatan ini disebabkan karena *reframing* telah mengajarkan kepada siswa untuk memodifikasi pola pikir dan perilaku tertentu. Teknik ini juga lebih memfokuskan pada upaya membelajarkan siswa agar mampu memiliki cara berpikir yang lebih positif dalam berbagai peristiwa-peristiwa kehidupan. Teknik *reframing* merupakan teknik yang dilakukan untuk membantu siswa menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisinya yang salah atau merusak diri, dan mengganti persepsi atau kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri.

Reframing memfokuskan pada distorsi kognitif yang berlebihan, seperti pola pikir semua atau tidak sama sekali, prediksi negatif, generalisasi berlebihan,

melabeli diri sendiri, mengkritik diri sendiri, dan personalisasi. Bersama-sama peneliti bekerja dengan siswa untuk mengatasi kurangnya motivasi yang seringkali berhubungan dengan kecenderungan bahwa siswa memandang permasalahannya sebagai sesuatu yang terlalu besar untuk dipecahkan. Bertambahnya jumlah responden pada kategori rendah pada saat *posttest* dikarenakan menurunnya jumlah responden sebelum perlakuan (*pretest*) yang umumnya berada pada kategori tinggi.

Hasil yang berbeda terjadi pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan yaitu teknik *reframing*. Pada saat *pretest* kemampuan berpikir positif siswa berada pada kategori rendah yang ditandai dengan perilaku bersikap pesimis terhadap kompetisi, belum mempunyai kepercayaan diri untuk berpendapat, adanya siswa yang memiliki perasaan rendah diri, dan adanya siswa yang mempunyai perasaan tidak mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya sebagai siswa, mudah hilang semangat dalam bersaing, mudah terhasut dari siswa lain serta kurang mengakui keberhasilan siswa lain. Pada saat *posttest*, tidak menunjukkan perubahan atau peningkatan yang berarti, walaupun terdapat sebagian kecil responden yang mengalami perubahan nilai berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan. Siswa tetap berada pada kategori rendah.

Analisis data peneliti pada kelompok kontrol ditemukan bahwa perubahan hasil kuesioner ini terjadi karena beberapa faktor. Faktor pertama adalah peneliti kurang menyadari pentingnya menjaga ketaatan penelitian selama dalam proses perlakuan. Interaksi dan komunikasi antara anggota kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diluar waktu perlakuan membuka ruang untuk saling berbagi

informasi dan pengalaman. Faktor kedua adalah ada responden kelompok kontrol yang dalam masa perlakuan belajar kemampuan berpikir positif dan telah mempengaruhi hasil *posttest*.

Berdasarkan hasil tersebut tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan berpikir positif siswa di SMK Negeri 1 Luwu pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan (*pretest*) berada pada kategori rendah, tetapi setelah diberikan perlakuan (*posttest*) berupa teknik *reframing* mengalami peningkatan ke kategori tinggi. Sedangkan pada kelompok kontrol, pada saat *pretest* berada pada kategori rendah dan pada saat *posttest* tetap berada pada kategori rendah.

1. Pelaksanaan Teknik *Reframing* di SMK Negeri 1 Luwu

Melihat fenomena yang ada di sekolah yaitu rendahnya kemampuan berpikir positif siswa di SMK Negeri 1 Luwu, maka perlu adanya upaya untuk membantu menangani permasalahan tersebut. Siswa yang mengalami kemampuan berpikir positif rendah tersebut diakibatkan oleh cara berpikir yang irasional dan cara penafsiran suatu peristiwa sehingga mengakibatkan pemaknaan yang negatif terhadap peristiwa tersebut.

Kemampuan berpikir positif yang rendah ini juga akan berpengaruh terhadap perilaku siswa yang negatif pula yang tentunya akan menghambat tugas perkembangan mereka karena tidak mampu memenuhi kebutuhan sosialnya dan tidak mampu mengungkapkan pikiran dan perasaan mereka pada orang lain. Maka dari itu, selaku guru bimbingan dan konseling yang ingin melihat tumbuh kembang pribadi dan sosial anak perlu memberikan treatment yang sesuai dengan

permasalahan yang dialami oleh siswa. Melihat masalah yang dihadapi oleh siswa dapat diasumsikan bahwa anak yang memiliki kemampuan berpikir positif rendah bisa saja merupakan anak yang cerdas secara akademik, namun dalam menilai dirinya dan orang lain sangat rendah sehingga kemampuan akademiknya menjadi terhambat, dia berprestasi namun tidak banyak siswa mengetahui kemampuannya. Hal ini mengidentifikasi bahwa anak yang memiliki kemampuan berpikir positif rendah ini perlu mendapatkan penanganan untuk memperbaiki pribadinya karena mengenal dan menghargai diri sendiri adalah suatu kebutuhan. Oleh karena itu, maka peneliti menggunakan sebuah proses konseling yang berkaitan dengan perubahan sifat dan cara pandang yang mendalam mengenai diri melalui pendekatan yang bersifat kognitif behavior. Untuk mengurangi kemampuan berpikir positif rendah atau selalu berpikir negatif pada siswa maka peneliti menggunakan salah satu teknik kognitif behaviorial yaitu *reframing* dari pendekatan *Cognitif Behaviour Therapy* (CBT)

Teknik *reframing* merupakan turunan dari pendekatan perilaku-kognitif. Menurut Cormier (Nursalim, 2014) *reframing* yang disebut juga pelabelan ulang adalah suatu pendekatan yang mengubah atau menyusun kembali persepsi siswa atau cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku. Hal ini bertujuan untuk membantu individu melihat masalahnya dari sudut pandang yang lebih positif. Pada saat *reframing*, konselor menawarkan sudut pandang baru kepada konseli dengan harapan bahwa konseli dapat melihat situasinya secara berbeda yang lebih positif dan dengan demikian konseli akan bertindak lebih pas. *Reframing* memandang bahwa masalah perilaku dan emosi bukan disebabkan oleh kejadian-

kejadian tetapi bagaimana kejadian itu dilihat. Sebuah masalah timbul ketika kejadian dipandang dapat menghalangi tujuan konseli atau adanya gangguan terhadap nilai, keyakinan atau tujuan konseli.

Prosedur pelaksanaan *reframing* pada tahapan pelaksanaan Cormier (Nursalim, 2014) menyatakan ada enam tahapan strategi *reframing* yaitu rasionalisasi, identifikasi persepsi dan perasaan konseli dalam situasi masalah, menguraikan peran dari fitur-fitur persepsi terpilih, identifikasi persepsi alternatif, modifikasi persepsi dalam situasi masalah serta pekerjaan rumah dan penyelesaiannya.

Pada tahap pertama rasionalisasi. Tujuan kegiatan ini agar siswa mengetahui alasan atau gambaran singkat mengenai teknik *reframing* dan untuk menyakinkan siswa bahwa cara pandang terhadap suatu masalah dapat menyebabkan tekanan emosi. Pada tahap yang kedua yaitu identifikasi persepsi dan perasaan konseli dalam situasi problem. Peneliti memberi rangsangan pikiran kepada siswa untuk mendeskripsikan pikiran-pikiran mengenai situasi yang membuatnya merasa tertekan dengan cara memberikan selembar kertas pada siswa untuk menuliskan pengalamannya dalam kehidupan sehari-hari yang dapat menimbulkan tekanan pada dirinya sehingga menimbulkan persepsi-persepsi atau perasaan yang membuat siswa memiliki kemampuan berpikir positif rendah. Selanjutnya, peneliti memberikan kesempatan pada siswa untuk memaparkan apa yang telah dituliskan. Kemudian peneliti mengidentifikasi persepsi atau pikiran-pikiran negatif dan perasaan siswa yang muncul dalam situasi yang menimbulkan tekanan. Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini yaitu siswa mengungkapkan

persepsi atau pikiran-pikiran negatif dan perasaan siswa yang muncul dalam situasi yang menimbulkan tekanan.

Pada tahap ketiga menguraikan peran fitur-fitur persepsi terpilih, peneliti kembali memberikan lembar kerja dimana siswa diminta untuk menguraikan persepsi atau pikiran-pikiran negatif yang telah teridentifikasi sebelumnya. Siswa diminta untuk menuliskan perilaku yang muncul akibat pikiran-pikiran negatif yang telah ia tuliskan sebelumnya. Pada tahap keempat yaitu identifikasi persepsi alternatif, terlebih dahulu peneliti menjelaskan tentang ciri-ciri atau kriteria seseorang yang memiliki kemampuan berpikir positif, menjelaskan bahwa pikiran negatif akan melahirkan perilaku yang negatif pula. Setelah itu peneliti kemudian meminta siswa untuk membacakan persepsi negatif yang telah ia tuliskan sebelumnya. Selanjutnya peneliti mengarahkan untuk mengganti pikiran-pikiran tersebut agar tidak menimbulkan tekanan, setelah itu peneliti selanjutnya memberikan alternatif-alternatif pikiran yang baik dan seharusnya dilakukan kemudian meminta agar siswa memilih persepsi alternatif atau sudut pandang baru sebagai pengganti persepsi sebelumnya. Hasil yang diperoleh pada tahap ini yaitu siswa memiliki gambaran persepsi alternatif pikiran yang baik dan yang seharusnya dilakukan sebagai pengganti persepsi sebelumnya.

Pada tahap kelima yaitu modifikasi persepsi dalam situasi masalah. Peneliti mengajak siswa untuk berlatih memodifikasi persepsi negatif yang menimbulkan tekanan dengan persepsi baru yang telah dipilih sebelumnya. Persepsi alternatif atau sudut pandang baru tersebut kemudian dituliskan ke dalam lembar kerja yang telah dibagikan sebelumnya. Setelah itu peneliti menanyakan

perasaan siswa setelah mengubah persepsi yang membuatnya tertekan ke persepsi baru yang mereka pilih.

Pada Tahap ke enam yaitu pekerjaan rumah dan tindak lanjut merupakan sesi akhir pada teknik *reframing* ini pemberian tugas rumah berupa lembar kerja “Rekaman Pikiran”. Lembar kerja rekaman pikiran ini berisi tentang situasi yang anda alami yang berhubungan dengan kemampuan berpikir negatif, kemudian menuliskan pikiran yang muncul saat anda mengalami situasi tersebut dan tindakan yang anda lakukan dalam menghadapi situasi tersebut. Tujuan diberikannya lembar kerja “Rekaman Pikiran” ini agar siswa melakukan latihan setiap harinya sehingga kemampuan berpikir positif dapat meningkat.

Kemudian dalam penerapan teknik *reframing* ini, peneliti dibantu oleh guru pembimbing untuk mengobservasi setiap siswa yang telah memperoleh latihan/perlakuan teknik *reframing*, kemudian mencatat atau memberi tanda cek pada pedoman observasi aspek-aspek yang muncul pada setiap siswa dalam proses pelaksanaan teknik *reframing*. Berdasarkan penelusuran data yang diperoleh melalui observasi, setelah diberikan teknik *reframing* terjadi peningkatan kemampuan berpikir positif siswa. Hal ini terlihat pada hasil analisis presentase individual dari 10 responden pada kelompok penelitian yang mengikuti kegiatan teknik *reframing*. Pada pertemuan pertama, kedua dan ketiga, keempat dan kelima secara umum partisipasi siswa berada pada kategori sangat tinggi. Perilaku-perilaku yang ditampakkan oleh siswa yang teramati dari lima kali tahapan menunjukkan bahwa siswa terlihat secara aktif dalam proses penerapan teknik *reframing*

Sementara itu, pada kelompok kontrol, responden tidak diberikan *treatment* berupa teknik reframing. Namun, dalam prosesnya, kelompok kontrol diajak untuk berdiskusi pada awal pertemuan mengenai kemampuan berpikir positif dan pengertian pikiran negatif serta langkah-langkah agar siswa dapat meningkatkan kemampuan berpikir positif yang dimilikinya.

Pada kelompok kontrol, diskusi tersebut hanya dilakukan sebanyak satu kali sehingga kelompok yang tidak diberikan perlakuan dengan *reframing* tidak menunjukkan perubahan atau peningkatan yang berarti, walaupun terdapat sebagian kecil responden yang mengalami perubahan berdasarkan hasil kuesioner.

2. Keterbatasan Penelitian

Proses pelaksanaan teknik *reframing* yang dilaksanakan oleh peneliti tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti selama memberikan *treatment* kepada siswa. Keterbatasan tersebut menjadi kendala dalam memberikan *treatment* yang optimal. Diantaranya siswa masih merasa ragu ketika menjadi subyek penelitian karena mereka masih berpikir jika mereka mengikuti proses kegiatan akan mempengaruhi nilai pelajarannya. Selain itu, pada tahap awal siswa belum terbuka dalam mengungkapkan pikiran-pikiran negatifnya sehingga peneliti sempat kesulitan untuk meyakinkan siswa bahwa peneliti dan setiap anggota dalam kelompok akan menerapkan asas kerahasiaan untuk menjaga privasi siswa. Namun, pertemuan demi pertemuan yang dilakukan siswa akhirnya mampu terbuka dan mengungkapkan persepsi-persepsi negatifnya.

Minimnya tempat yang bisa digunakan selama proses penelitian ini, sehingga beberapa kegiatan dalam penelitian ini dilakukan di ruangan aula dan

musholla sekolah Selain itu, waktu penelitian yang terbatas. Peneliti diberikan kesempatan selama satu bulan untuk melakukan penelitian. Waktu tersebut sangatlah kurang mengingat proses konseling seharusnya dilaksanakan dengan waktu yang tidak sedikit. Selanjutnya pada saat pelaksanaan teknik *reframing*, masih banyak siswa yang tidak mengikti instruksi dengan baik dikarenakan teknik yang peneliti lakukan merupakan hal yang baru bagi mereka. Namun, dari sekian banyak keterbatasan yang peneliti dapatkan selama proses pelaksanaan, tidak menyurutkan antusiasme sampel setelah mereka mengetahui manfaat dari penelitian ini. Sehingga proses pelaksanaan kegiatan di hari selanjutnya dapat berlangsung dengan lancar dan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan oleh peneliti.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian tentang penerapan teknik *reframing* untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa adalah sebagai berikut:

1. Tingkat kemampuan berpikir positif siswa saat *pretest* pada kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kategori rendah. Pada saat *posttest*, tingkat kemampuan berpikir positif siswa kelompok eksperimen mengalami peningkatan ke kategori tinggi sedangkan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori rendah.
2. Pelaksanaan teknik *reframing* dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui enam tahapan yaitu rasionalisasi, identifikasi persepsi, menguraikan peran dari fitur-fitur persepsi terpilih, identifikasi persepsi alternatif, modifikasi persepsi dalam situasi masalah serta pekerjaan rumah dan tindak lanjut. Selama pelaksanaan teknik *reframing* partisipasi siswa berada pada kategori tinggi.
3. Penerapan teknik *reframing* dapat meningkatkan secara signifikan kemampuan berpikir positif siswa di SMK Negeri 1 Luwu. Hal tersebut terlihat dari lebih tingginya peningkatan kemampuan berpikir positif pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dibanding kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan berupa teknik *reframing*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian di atas, diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Konselor.

Konselor dapat mempergunakan teknik *reframing* sebagai teknik layanan untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa. Teknik *reframing* dapat dikembangkan menjadi penelitian tindakan konseling dengan menerapkannya pada permasalahan yang berbeda.

2. Bagi Sekolah.

Hasil penelitian ini diharapkan dijadikan bahan pertimbangan bagi pihak sekolah sebagai model bimbingan pribadi sosial dalam menyelesaikan setiap masalah yang timbul di SMK Negeri 1 Luwu khususnya meningkatkan kemampuan berpikir positif.

3. Bagi peneliti selanjutnya.

Teknik *reframing* dapat dikembangkan lebih lanjut dengan mengaitkan variabel terikat lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abimanyu, S. 1983. *Teknik Pemahaman Individu (Teknik Nontesting)*. Makassar: FIP UNM
- Abraham, A. 2004. *Membangun Kepribadian dengan Berpikir Positif*. Surabaya: Diaglossia Media.
- Albrecht, Karl. 1992. *Daya Pikir Metode Peningkatan Potensi Berpikir*. Terjemahan. Semarang: Dahara Prize
- Albrecht, Karl. 1994. *Daya Pikir Metode Peningkatan Potesi Berpikir*. Terjemahan. Semarang: Dahara Prize.
- Andrea, Michael. 2011. *Kekuatan Super Dahsyat Berpikir Positif*. Yogyakarta: Pinang Merah
- Antoni, Robert. 1993. *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*. Jakarta: Bina Rupa Aksara
- Arif, M. 2004. *Bagaimana Aku Berpikir?*. Makassar: Andira Publisher.
- Arifin, Yanuar. 2010. *100% Bisa Selalu Berpikir Positif*. Jogjakarta: DIVA Press.
- Arifin, Yanuar. 2011. *100% Bisa Selalu Berpikir Positif*. Jogjakarta: DIVA Press.
- Arikonto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Asmani, Jamal Ma'mur 2009. *The law of Positive Thinking*. Jogjakarta: Garailmu
- Atmi, BD. 2016. Berpikir Positif Pada Siswa SMK (Studi Deskriptif pada siswasiswi kelas XI TITL SMK Pangudi Luhur Leonardo Klaten Tahun Ajaran 2015/2016 dan Implikasinya terhadap Usulan Topik-topik Bimbingan Pribadi-Sosial). *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sanata Dharma.
- Aziz, Abdul. 2010. *Aktivasi Berpikir Positif*. Jogjakarta: Buku Biru
- Bayu S, Virgiawan. 2015. *Penerapan Strategi Reframing Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa Kelas X APK-2 SMKN 1 Surabaya*. Skripsi. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Bumgin, Burhan. 2005. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Prenadamedia

- Cahyono, R.T, Iriani, N dan Lestari, S. 2002. *Kecenderungan Somatisasi Ditinjau dari Sense of Humor dan Kemampuan Menyelesaikan Masalah*. Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi. Vol 6, N0.2, Hal 159-167. Surakarta: Fakultas Psikologi UMS.
- Choiri Nissa, Isna. 2017. *Teknik Reframing sebagai Upaya Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Anak*. Skripsi. Surakarta: IAIN Surakarta.
- Cornier, Sherry and Nurius, Paula S. 2003. *Interviewing and Change Strategies for Helpers*. California: Thomson Brook.
- Cornier, W. H dan Cornier, L.S. 1985. *Interviewing Strategis for Helpers Fundamental Skill of Cognitive Behavioral Intention*. Monterey. California: Publishing Company.
- Darminto, Eko. 2007. *Teori-Teori Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- El-Bahdal. 2010. *Kekuatan Berpikir Positif*. Jakarta: PT. Wahyu Media.
- Elfiky , Ibrahim. 2012. *Terapi Berpikir Positif*. Jogjakarta: Media Baca
- Fatimah, Siti. 2016. *Pengembangan Paket Peningkatan Keterampilan Komunikasi Konseling Melalui Teknik Reframing Bagi Mahasiswa BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel, Surabaya*. Skripsi. Surabaya: UIN Sunan Ampel.
- Fausan, Luthfi. 2009. *Rational Emotive Behavior Counseling in Action: Verbatim Konseling Albert Ellis*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Froggatt, W. 2009. *A Brief Introduction To Rational Emotive Behavior Therapy (3 edition)*, New Zealand Centre for Cognitive Behavior Therapy.
- Goldman, C.R dan Horne, A.J. 1991. *Liminology*. New York: MC. Graw Hill
- Hariyono, Rudy. 2000. *Teknik Mengendalikan Keinginan*. Gresik: Putra Pelajar.
- Irianto, Agus. 2014. *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana
- Kadir, Abdul. 2016. *Pengenalan Sistem Informasi*. Yogyakarta: Andi Offset
- Latipun. 2005. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press
- Najati, Muhammad Utsman. 2005. *Psikologi Nabi*. Bandung: Pustaka Hidayah

- Nursalim, Mochammad. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademi Permata.
- Peale N.V. 2006. *Berpikir Positif*. Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Prabowo, Irfan. 2012. *Teknik Reframing*. (Online)
- Prayitno dan Amti, Erman. 2008. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Quilliam, S. 2007. *Positive Thinking: Essential Managers*. United States: DK Publishing
- Raharjo, Susilo dan Gudnanto. 2013. *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group
- Riduwan. 2013. *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Siregar, Syofian. 2016. *Statistika Terapan untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: PT Kharisma Putra Utama.
- Stephen, Palmer. 2010. *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharli, Michell. 2009. *Habit*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Sukardi. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Tiro, MA. 2004. *Dasar-Dasar Statistik*. Makassar: Badan Penerbit UNM
- Ubaedy, A.N. 2008. *Kedahsyatan Berpikir Positif*. Jakarta: PT. VISI Gagasan Komunika
- Wiranata, Andrie K. 2010. *Stop Berpikir Negatif Mulailah Berpikir Positif*. Yogyakarta: New Diglossia.
- Wiwoho, R.H. 2004. *Reframing Kunci Bahagia 24 Jam Sehari*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Wongsorejo, I.S. 2010. *Rahasia Kekuatan Pikiran*. Yogyakarta: Siasat Pustaka
- Zakki. 2012. *Rahasia Kekuatan Hipnoterapi dan NLP*. Jakarta: Kreatif Publishing

LAMPIRAN

X TAV

Resp	Item																																																				Jumlah			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
1	1	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	1	3	3	2	1	2	2	1	2	1	3	1	2	111		
2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	82				
3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	2	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	129					
4	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	81		
5	4	3	3	3	4	2	3	4	1	2	4	3	2	4	3	4	3	4	1	3	4	1	3	3	1	3	1	3	4	1	3	4	2	1	1	2	1	2	1	3	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	133			
6	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2	120		
7	3	3	4	2	3	4	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	4	3	4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	2	4	2	4	4	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	4	2	2	144		
8	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	4	3	2	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	136			
9	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	1	2	3	2	3	1	2	3	2	3	124			
10	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	2	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	2	3	1	3	4	3	1	4	3	4	3	2	2	2	1	169			
11	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	1	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	131		
12	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	3	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	1	2	1	78			
13	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	3	2	2	1	2	1	2	3	2	1	2	1	3	3	2	2	99		
14	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	1	1	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	113				
15	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	3	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	81		
16	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	4	2	2	3	2	1	2	3	121			
17	2	3	2	2	2	1	2	2	3	1	3	2	3	1	1	1	1	2	3	3	2	3	2	3	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	1	2	2	1	3	111				
18	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	2	3	3	123			
19	2	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	2	2	2	2	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	2	3	2	141	
20	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	82		
21	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	3	3	2	2	3	2	2	3	4	3	3	2	2	3	2	1	2	3	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	2	1	2	113		
22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2	3	2	3	2	117	
23	1	2	1	2	1	2	3	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	96
24	2	2	3	1	2	3	3	1	3	1	3	3	3	2	3	3	2	3	1	1	2	3	1	3	3	2	3	1	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	1	2	1	2	1	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	122	
25	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	2	3	132		
26	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	77	

Lampiran 2

REKAP TABULASI

Kategorisasi	Interval	X TKJ	X AKT	X ADP	X TAV	Jumlah
Sangat tinggi	176-208	0	0	0	0	0
Tinggi	145-175	6	4	2	1	13
Sedang	114-144	13	15	16	13	57
Rendah	83-113	10	8	11	6	35
Sangat rendah	52-82	3	4	2	6	15
Jumlah		32	31	31	26	120

Presentase Kemampuan Berpikir Positif Siswa di SMK Negeri 1 Luwu

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Presentase
Sangat tinggi	176-208	0	0%
Tinggi	145-175	13	10,9%
Sedang	114-144	57	47,5%
Rendah	83-113	35	29,1%
Sangat rendah	52-82	15	12,5%
Jumlah		120	100%

Lampiran 3

PELAKSANAAN KEGIATAN EKSPERIMEN PENERAPAN TEKNIK *REFRAMING* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERPIKIR POSITIF SISWA DI SMK NEGERI 1 LUWU

Pertemuan Ke	Topik Pertemuan	Kegiatan	Tujuan	Skenario	Hasil Yang Di Harapkan	Alokasi Waktu
		Melakukan <i>Pretest</i>	Mengetahui tingkat kemampuan berpikir positif siswa sebelum diberikan perlakuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membangun <i>rapport</i> 2. Menjelaskan tujuan kegiatan dan tujuan diadakannya pemberian angket tentang kemampuan berpikir positif. 3. Membagikan angket 4. Mengerjakan angket 5. Mengumpulkan angket 6. Penutup 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengetahui tujuan kegiatan . 2. Siswa mengisi angket sesuai dengan yang dirasakannya. 	30 Menit
I	Rasionalisasi (tahap pertama teknik <i>reframing</i>)	Penyampaian informasi mengenai bentuk pelaksanaan <i>reframing</i> kepada siswa.	Siswa dapat memahami kegiatan yang akan dilakukan selama perlakuan teknik <i>reframing</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membangun <i>rapport</i> 2. Konselor menjelaskan tujuan diadakannya kegiatan ini. 3. Konselor menjelaskan tentang penggunaan teknik <i>reframing</i> dan kemampuan berpikir positif. 4. Memberikan kesempatan para anggota kelompok untuk mengajukan pertanyaan mengenai hal-hal yang mereka belum pahami 	Siswa mengetahui gambaran singkat tentang teknik <i>reframing</i> dan menyakini bahwa cara pandang terhadap sesuatu dapat menyebabkan tekanan emosi	10 Menit

				kemudian dijawab oleh konselor.		
	Identifikasi persepsi negatif dalam situasi masalah (Tahap kedua teknik <i>reframing</i>)	Membantu konseli untuk mengidentifikasi persepsi negatifnya dalam situasi masalah.	Mendorong konseli untuk mengungkapkan pengalaman negatifnya secara tuntas dan melakukan identifikasi terhadap persepsi dan perasaan konseli saat berada dalam situasi yang menimbulkan masalah.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor meminta konseli untuk menceritakan situasi yang dapat menimbulkan tekanan bagi dirinya, kemudian mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif konseli yang menimbulkan tekanan. 2. Konselor membacakan situasi kemudian meminta konselor untuk menuliskan pikiran-pikiran yang muncul apabila dihadapkan pada situasi tersebut. 	Mampu menuliskan beberapa pikiran ketika dihadapkan pada situasi yang dibacakan konselor	20 Menit
	Menguraikan peran dan fitur-fitur persepsi terpilih (Tahap ketiga teknik <i>reframing</i>)	Memerankan persepsi negatif dengan menggambarannya ke dalam kertas	Mengungkap perasaan konseli yang paling menimbulkan tekanan emosi dan memunculkan persepsi negatif.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meminta siswa mengungkapkan persepsi negatif yang muncul. 2. Meminta siswa untuk memerankan persepsi negatif yang muncul dengan menuliskannya dalam selembar kertas dengan menceritakan situasi yang membuatnya merasa tertekan. Selanjutnya mengarahkan untuk mengganti pikiran-pikiran tersebut agar tidak menimbulkan kecemasan. 3. Konselor memberikan umpan balik. 4. Konselor memberikan alternatif-alternatif pikiran yang baik dan seharusnya dilakukan. 	Siswa dapat mengganti atau membuat sendiri pikiran-pikiran yang tidak menimbulkan kecemasan terhadap dirinya.	30 Menit
	Identifikasi persepsi alternative (Tahap keempat dalam teknik	Pemilihan persepsi alternatif atau sudut pandang baru.	Meminta konseli untuk mengungkapkan argument terbalik pada sisi yang berbeda dan mengarahkan konseli agar dapat memilih		Siswa mampu menentukan sudut pandang baru untuk menentukan persepsi yang lebih baik	

	<i>reframing</i>)		persepsi alternatif baru yang lebih positif untuk mengganti persepsi yang lama.	5. Meminta siswa untuk memilih persepsi alternatif atau sudut pandang baru sebagai pengganti persepsi sebelumnya. 6. Konselor melakukan <i>ice breaking</i> untuk mencairkan suasana. 7.		
	Modifikasi persepsi dalam situasi masalah (tahap kelima teknik <i>reframing</i>)	Mengarahkan konseli untuk melakukan modifikasi persepsi	1. Menyadarkan konseli bahwa kesalahan persepsi (selalu berpikiran negatif) dapat menimbulkan masalah dalam diri konseli. 2. Melakukan modifikasi persepsi dalam situasi masalah yaitu perubahan secara cepat persepsi lama (negatif) menjadi persepsi yang lebih sehat (positif)	1. Konselor mengajak siswa untuk berlatih dalam memodifikasi dan mengalihkan persepsi lama ke persepsi baru dengan menuliskan dalam lembar kertas selebar seperti pada tahap sebelumnya namun dengan persepsi baru yang telah dipilihnya. 2. Konselor menanyakan perasaan siswa setelah mengubah persepsi yang membuatnya cemas ke persepsi baru yang mereka pilih. 3. Konselor memberikan lembar kerja rekaman pikiran agar konseli melakukan latihan setiap harinya sehingga kemampuan berpikir positifnya semakin meningkat. 4. Menutup kegiatan dan merencanakan pertemuan selanjutnya.	Siswa merasa tenang dengan persepsi baru yang mereka pilih dan tidak cemas lagi dengan keadaan sebelumnya.	30 Menit
	Pekerjaan rumah dan tindak lanjut (tahap keenam teknik <i>reframing</i>)	Memberikan rencana aksi dan pekerjaan rumah	Agar konseli berlatih dalam melakukan perubahan secara cepat dari persepsi lama ke persepsi atau sudut pandang baru dan		Siswa mampu merencanakan kegiatan sehari-hari sehingga mampu berpikir positif dengan baik dan	

			menerapkannya dalam kehidupan nyata.		mencapai tujuan berprestasinya.	
II	Berlatih mengganti persepsi negatif ke persepsi positif pada situasi yang berbeda	Kegiatan ini bertujuan untuk melatih kemampuan siswa untuk mampu dengan sendirinya mengganti secara cepat pikiran negatif ke pikiran positif pada situasi yang berbeda	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membangun <i>rapport</i> 2. Mengajak konseli untuk mengingat kegiatan pada pertemuan sebelumnya. 3. Konselor kembali menceritakan sebuah situasi yang berbeda dengan situasi pada pertemuan pertama 4. Konseli menuliskan persepsi negatif yang muncul ketika berada pada situasi tersebut kemudian mengganti ke persepsi baru yang positif sehingga tidak menimbulkan tekanan. 5. Konseli membacakan alternatif-alternatif atau pikiran-pikiran positif yang telah ia tuliskan. Kemudian, anggota kelompok lain aktif memberikan tanggapan atau masukan 6. Mengucapkan terimah kasih pada konseli atas partisipasinya dan kesungguhannya dalam mengikuti konseling kelompok dengan teknik <i>reframing</i> serta merencanakan jadwal pertemuan selanjutnya. 		Siswa mampu dengan sendirinya mengganti secara cepat pikiran negatif ke pikiran yang lebih positif pada situasi yang berbeda serta aktif dalam kelompok.	
	Pemberian <i>Posttest</i>	Mengetahui tingkat kemampuan berpikir positif siswa setelah diberi perlakuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membangun <i>rapport</i> 2. Membagikan angket kemampuan berpikir positif 3. Mengerjakan angket 4. Mengumpulkan angket 5. Penutup 		Kemampuan berpikir positif siswa meningkat	30 Menit

Lampiran 4

**SKENARIO PELAKSANAAN TEKNIK *REFRAMING* UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERPIKIR POSITIF SISWA
DI SMK NEGERI 1 LUWU**

A. Tujuan

Tujuan dari penerapan teknik *reframing* adalah untuk membantu meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa dan mampu menerapkan teknik *reframing*.

B. Persiapan

Pada tahap ini, konselor menyiapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik *reframing*. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan adalah :

1. Menyiapkan media penunjang yaitu :
 - a. Alat tulis menulis
 - b. Bahan informasi
 - c. Lembar kerja dan evaluasi
2. Menata *setting* pertemuan
 - a. Tempat : Pelaksanaan kegiatan dilakukan di dalam kelas/ruang BK/ruang lain yang menunjang kegiatan ini, dengan *setting* ruangan yang memungkinkan siswa untuk berkomunikasi.
 - b. Perlengkapan : Alat tulis dan kamera.

C. Pelaksanaan

Pelaksanaan penerapan teknik *reframing* dalam meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa di SMK Negeri 1 Luwu terbagi ke dalam empat tahapan perlakuan dengan kegiatan sebagai berikut :

Pelaksanaan *Pre-Test*

1. Konselor membangun rapport.
2. Konselor mengatur tempat duduk konseli.
3. Konselor memperkenalkan diri kepada konseli.
4. Melakukan *ice breaking* “tak kenal maka tak sayang” dengan cara memberi waktu 10 menit kepada anggota kelompok untuk saling memperkenalkan diri. Setelah itu konselor menunjuk salah satu dari anggota kelompok untuk menyebutkan nama dan asal temannya secara acak. Konseli yang tidak dapat menjawab pertanyaan akan diberi hukuman untuk menghibur anggota kelompok yang lain. Tujuan dari pemberian *ice breaking* ini agar anggota kelompok saling mengenal satu sama lainnya.
5. Konselor menjelaskan tujuan berada di sekolah.
6. Menjelaskan tujuan dan manfaat diadakannya pemberian angket (*Pretest*) tentang kemampuan berpikir positif.
7. Konselor membagikan angket dan meminta kepada siswa untuk mengisi biodata yang telah tercantum di lembaran angket tersebut.
8. Konselor menjelaskan petunjuk dan cara mengerjakannya.
9. Konselor mengawasi siswa selama mengerjakan angket.
10. Mengumpulkan angket yang telah diisi oleh siswa.
11. Menghitung kembali angket yang telah diisi oleh siswa.
12. Mengucapkan terimah kasih pada siswa atas partisipasinya dan kesungguhannya mengisi angket yang telah diberikan.
13. Konselor dan konseli merencanakan jadwal pertemuan selanjutnya.
14. Konselor mengucapkan terima kasih dan menutup pertemuan.

Pertemuan I : Pemberian Perlakuan Berupa Teknik *Reframing*

Pada tahap ini langkah-langkah yang harus dilakukan antara lain :

1. Konselor membangun *rapport*
2. Konselor menjelaskan tujuan kegiatan dan tahap-tahap yang akan dilakukan dalam teknik *reframing*
3. Meminta persetujuan siswa untuk bersedia melakukan tahapan-tahapan dari teknik *reframing*
4. Rasionalisasi

Meyakinkan konseli bahwa persepsi masalah dapat menyebabkan tekanan emosi. Tujuannya adalah agar konseli mengetahui alasan atau gambaran singkat mengenai teknik *reframing* dan untuk meyakinkan konseli bahwa cara pandang terhadap suatu masalah dapat menyebabkan tekanan emosi.

5. Identifikasi Persepsi

Konselor membacakan sebuah situasi yaitu “Ketika anda bangun kesiangan, kemudian mendapati ibu anda marah-marah dan tidak memberi anda uang jajan, sesampainya di sekolah anda lupa membawa tugas yang akan di kumpulkan hari ini”. Setelah konselor membacakan situasi tersebut, konseli diminta untuk menuliskan beberapa pikiran yang mungkin muncul jika dihadapkan pada situasi tersebut di lembar kerja yang telah diberikan sebelumnya.

Setelah konseli selesai menuliskan pikiran yang mungkin muncul, konselor menjelaskan tentang kriteria atau ciri-ciri seseorang yang

berpikir negatif. Konselor kemudian mengajak konseli untuk mengidentifikasi apakah pikiran-pikiran yang telah ditulisnya termasuk pikiran negatif.

6. Menguraikan Peran dari Fitur-Fitur Persepsi Terpilih

Konselor meminta konseli untuk menguraikan persepsi atau pikiran-pikiran negatif yang telah teridentifikasi sebelumnya. Konseli memerankan pikiran-pikiran negatif yang telah ia tuliskan di lembar kerja. Sebagai contoh konseli yang bernama Rifki diminta memerankan situasi ketika perasaan menyalahkan diri sendiri itu muncul, konselor bertanya kepada Rifki “Apa yang kamu rasakan ketika perasaan menyalahkan diri sendiri itu muncul?” maka Rifki menjawab saya merasa diri saya merupakan seseorang yang selalu bernasib sial, memiliki orang ibu yang selalu marah kepada anaknya. Ini semua akibat dari perilaku saya yang selalu tidur larut malam hingga membuat saya ibu saya selalu marah karena saya terlambat bangun serta lupa membawa tugas saya. Saya memang bodoh.

7. Identifikasi Persepsi Alternatif

Konselor menjelaskan tentang ciri-ciri atau kriteria seseorang yang berpikir positif. Konselor kemudian mengajak konseli untuk mengubah pikiran negatif yang telah mereka tulis menjadi bingkai yang lebih positif.

8. Modifikasi Persepsi dalam situasi Masalah

Konseor mengajak siswa untuk berlatih dalam memodifikasi dan mengalihkan persepsi lama ke persepsi baru dengan menuliskan dalam lembar kerja. Konselor kemudian menanyakan perasaan siswa setelah mengubah persepsi yang membuatnya merasa tertekan ke persepsi baru yang mereka pilih.

9. Pekerjaan rumah dan tindak lanjut

Konselor memberikan tugas rumah berupa lembar kerja “Rekaman Pikiran” agar konseli dapat melakukan latihan setiap harinya sehingga kemampuan berpikir positifnya semakin meningkat.

10. Menutup kegiatan dan merencanakan pertemuan selanjutnya.

Pertemuan II : Berlatih Mengganti Persepsi Negatif Ke Persepsi Positif Pada Situasi Yang Berbeda

1. Konselor membangun *rapport*
2. Mengajak konseli untuk mengingat kegiatan pada pertemuan sebelumnya.
3. Konselor kembali menceritakan sebuah situasi yang berbeda dengan situasi pada pertemuan pertama
4. Konseli menuliskan persepsi negatif yang muncul ketika berada pada situasi tersebut kemudian mengganti ke persepsi baru yang positif sehingga tidak menimbulkan tekanan.

5. Konseli membacakan alternatif-alternatif atau pikiran-pikiran positif yang telah ia tuliskan. Kemudian, anggota kelompok lain aktif memberikan tanggapan atau masukan
6. Mengucapkan terimah kasih pada konseli atas partisipasinya dan kesungguhannya dalam mengikuti konseling kelompok dengan teknik *reframing*.
7. Konselor dan konseli merencanakan jadwal pertemuan selanjutnya.
8. Konselor mengucapkan terima kasih dan menutup pertemuan.

Pelaksanaan *Post-test*

1. Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam.
2. Konselor menanyakan kabar para anggota kelompok.
3. Menjelaskan tujuan diadakannya pemberian angket.
4. Membagikan angket dan meminta siswa untuk mengisi format biodata yang tercantum di lembaran angket.
5. Menjelaskan petunjuk dan cara mengerjakannya.
6. Mengawasi siswa selama mengerjakan angket.
7. Mengumpulkan angket yang telah diisi oleh konseli.
8. Mengucapkan terimah kasih pada konseli atas partisipasinya dan kesungguhannya mengisi angket yang telah diberikan.
9. Konselor menginformasikan bahwa seluruh rangkaian pelaksanaan teknik *reframing* telah selesai.
10. Konselor menutup pertemuan dan mengucapkan terima kasih pada seluruh anggota kelompok

Lampiran 5

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING (RPBK)
PENERAPAN TEKNIK *REFRAMING* DAPAT MENINGKATKAN
KEMAMPUAN BERPIKIR POSITIF SISWA
DI SMK NEGERI 1 LUWU

A. PELAKSANAAN

1. Sasaran/ Kelas :
10 orang siswa kelas X di SMK Negeri 1 Luwu yang teridentifikasi memiliki kemampuan berpikir positif rendah.
2. Alokasi Waktu : 90 Menit
3. Bidang Bimbingan : Kelompok
4. Fungsi Layanan : Pengentasan
5. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
6. Indikator :
 - a. Proses
 - 1) Penjelasan mengenai konsep dasar teknik *reframing* dan kemampuan berpikir positif.
 - 2) Partisipasi siswa dalam proses pelaksanaan kegiatan.
 - b. Hasil
 - 1) Mengerti dan memahami konsep dasar teknik *reframing* dan kemampuan berpikir positif.
 - 2) Mampu merubah sudut pandang negatif irasional ke sudut pandang baru yang lebih positif rasional.

3) Mampu menerapkan teknik *reframing* dalam kehidupan sehari-hari.

7. Metode : Menggunakan teknik *reframing*

8. Alat dan Sumber Belajar :

1) Alat : Papan tulis, spidol, laptop, bangku dan meja.

2) Sumber belajar : Internet dan Jurnal

9. Penilaian :

Siswa yang serius, memperhatikan dan aktif dalam proses pelaksanaan kegiatan.

B. LAMPIRAN

1. SKENARIO

a. Uraian Kegiatan Konselor

1) Kegiatan Pembuka

a) Mengucapkan salam

b) Berdoa

c) Memeriksa kesiapan siswa dan ruang kelas dalam hal kerapian dan kebersihan sebelum memulai proses kegiatan

d) Mengabsen siswa

e) Menyampaikan tujuan dari teknik *reframing*

2) Kegiatan Utama

a) Menjelaskan konsep dasar teknik *reframing*

b) Melaksanakan tahapan-tahapan dalam teknik *reframing*

3) Penutup

- a) Kesimpulan dari kegiatan yang sudah dilakukan
- b) Menutup pertemuan

b. Uraian Kegiatan Siswa

- 1) Siswa memperhatikan dan menyimak pada saat kegiatan berlangsung
- 2) Siswa dapat memerankan setiap peran.
- 3) Siswa dapat mengaplikasikan teknik *reframing* dalam kondisi yang nyata.

Lampiran 6

KISI-KISI ANGKET BERPIKIR POSITIF SISWA

DI SMK NEGERI 1 LUWU

(Sebelum Uji Coba Lapangan)

Variabel Penelitian	Komponen/Aspek	Indikator	Nomor Item Instrument		Jumlah	
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>		
Berpikir Positif (Albrecht 1994)	Harapan yang positif	1. Optimis atas tindakan dalam upaya mencapai keberhasilan.	2, 29	1, 30, 31	5	
		2. Yakin jika semua masalah dapat diselesaikan.	3, 4,	5, 32	4	
	Afiriasi diri	1. Memiliki jiwa yang kuat.	6, 7, 33	8, 34, 35	6	
		2. Memiliki jiwa yang konsisten.	9, 10, 36	11, 37, 38	6	
		3. Membicarakan hal-hal yang positif.	12, 13, 39	14, 40, 41	6	
	Pernyataan yang tidak menilai	1. Mengakui bahwa ada unsur-unsur negatif dalam kehidupan setiap siswa.	15, 16, 42	17, 43	5	
		2. Memiliki kepercayaan yang kuat akan kemampuan dirinya.	18, 19, 44	20, 45	5	
	Penyesuaian diri yang realistik	1. Berusaha untuk bangkit dan mencoba lagi.	21, 22, 46	23, 47, 48	6	
		2. Selalu sabar dalam mengharapkan hasil sesuai dengan keinginannya.	24, 25,	26, 49, 51	5	
		3. Memiliki harapan yang sesuai dengan kemampuan diri.	27, 28, 50	52	4	
	Jumlah					52

Lampiran 7**ANGKET PENELITIAN**
(Sebelum Uji Coba lapangan)**Pengantar**

Angket ini berisi sejumlah pertanyaan yang berkaitan dengan kemampuan berpikir positif siswa. Angket ini dimaksudkan untuk kebutuhan penelitian ilmiah dan tidak ada sangkut pautnya dengan penilaian guru terhadap anda. Oleh karena itu, sangat diharapkan kejujuran, keterbukaan dan kesediaannya menjawab pernyataan yang terdapat dalam angket ini. Informasi yang anda berikan akan sangat membantu dalam mencapai maksud penelitian ini. Informasi yang bersifat pribadi dan rahasia akan dijamin kerahasiaannya, dan apabila ada sesuatu yang kurang jelas mohon ditanyakan langsung pada peneliti.

PETUNJUK PENGISIAN :

1. Berikut ini sejumlah pertanyaan yang akan membantu siswa berkaitan dengan kemampuan berpikir positif.
2. Berikan jawaban anda sesuai dengan apa yang dilihat, diketahui dan dirasakan dalam mengikuti layanan tersebut.
3. Berilah tanda cek (√) pada salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan pada bagian kanan. Pilihan jawabannya adalah : SS (Sangat Sesuai), TS (Tidak Sesuai), S (Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai).
4. Semua pernyataan harap diisi dengan jawaban anda.

Atas kesediaan anda menjawab angket ini, diucapkan terima kasih.

Makassar, 2019

Peneliti,

Musda Mulia

Identitas Responden

Nama :

NIS :

Kelas :

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya ragu dalam menyampaikan pendapat di dalam kelas				
2	Saya yakin pada keputusan yang saya pilih				
3	Saya yakin pada diri saya sendiri ketika mengerjakan ujian				
4	Jika berusaha dengan baik maka masalah yang sedang dihadapi dapat selesai.				
5	Saya cenderung memikirkan banyak hal ketika melakukan sesuatu.				
6	Kegagalan yang saya alami adalah pelajaran yang berharga bagi diri saya				
7	Saya bersemangat jika mendapat tantangan yang baru.				
8	Saya menyalahkan orang lain ketika harapan saya tidak sesuai kenyataan.				
9	Saya berusaha untuk melakukan yang terbaik dalam hidup saya.				
10	Saya bertanggung jawab atas pilihan yang saya buat.				
11	Saya ikut-ikutan teman dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapi.				
12	Jika timbul masalah sewaktu bermain dengan teman, saya dapat menjelaskan dengan baik masalah itu dapat terjadi.				
13	Saya berani tampil mempersentasikan tugas dihadapan banyak orang.				
14	Saya merasa minder dengan kemampuan yang saya miliki.				
15	Saya menyadari jika kemampuan setiap orang berbeda.				
16	Saya berusaha untuk menerima jika saya kalah dari orang lain.				
17	Saya membebani diri sendiri ketika melakukan kesalahan sedangkan orang lain berhasil				
18	Saya percaya jika ujian saya akan berhasil karena telah berusaha sesuai dengan kemampuan saya.				
19	Di sekolah saya dapat bekerja dengan baik dalam kelompok.				
20	Ketika saya melihat pekerjaan teman, saya mengganti jawaban pekerjaan saya.				
21	Saya percaya jika Tuhan selalu menolong saya.				

22	Kegagalan membuat saya semangat menghadapi tantangan menuju keberhasilan.				
23	Saya ragu tidak percaya pada kesempatan kedua yang membawa keberhasilan.				
24	Saya belajar terus menerus untuk mendapatkan hasil yang memuaskan.				
25	Saya mampu mengatasi frustrasi yang sedang saya alami dan tidak menyalahkan diri ketika gagal.				
26	Saya kecewa dengan diri sendiri ketika gagal melakukan sesuatu.				
27	Setelah lulus saya yakin dapat melanjutkan kerja atau kuliah sesuai dengan jurusan yang saya pilih.				
28	Jika saya mendapatkan nilai jelek dalam ulangan karena tidak belajar, saya bertekad untuk melakukannya dengan lebih baik pada kesempatan lain.				
29	Saya percaya pekerjaan rumah yang telah saya kerjakan dengan sungguh-sungguh mendapat nilai yang baik dari guru.				
30	Saat menghadapi tantangan baru saya merasa tidak mampu menyelesaikannya.				
31	Ketika kalah dalam permainan saya berpikir teman bermain curang.				
32	Saat berpikir jika masalah yang saya hadapi sulit untuk diselesaikan.				
33	Saya yakin pada kemampuan saya dalam hal memimpin suatu kegiatan.				
34	Saya senang ketika ada teman saya yang gagal.				
35	Saya kurang nyaman ketika berhadapan dengan suasana yang baru.				
36	Orang sukses harus memiliki pemikiran positif				
37	Saya bimbang dalam mengambil keputusan.				
38	Ketika belum mengerjakan tugas saya memilih untuk tidak masuk kelas.				
39	Saya berani mengungkapkan potensi yang saya miliki dihadapan orang lain.				
40	Jika hal yang saya inginkan belum berhasil saya akan mengumpat/berkata kasar.				
41	Saya takut menyampaikan pendapat karena takut salah.				
42	Ketika mengerjakan tugas yang belum saya pahami saya meminta bantuan teman yang lebih paham.				
43	Saya menertawakan teman yang gagal dalam ujian.				

44	Saya percaya pada jurusan yang saya pilih adalah tepat untuk diri saya.				
45	Saya merasa gagal dalam melakukan segala hal.				
46	Saya mampu bangkit dari keterpurukan.				
47	Ketika gagal saya terpuruk terlalu lama sehingga tidak ingin mencoba lagi.				
48	Saya menyerah ketika percobaan pertama saya gagal.				
49	Saya menyerah untuk belajar mata pelajaran yang tidak saya pahami.				
50	Saya menuliskan target yang akan saya gapai ketika bangun pagi				
51	Ketika selesai ujian saya tidak yakin bisa mendapatkan nilai baik.				
52	Saya membanding-bandingkan diri saya dengan orang lain.				

Periksalah kembali Lembar Angket Anda

Pastikan Seluruh Butir Telah Anda Isi

Terima Kasih Atas Partisipasi Anda ☺

Uji Validitas

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	96.2000	32.924	.160	.117^a
VAR00002	96.7667	31.220	.346	.195 ^a
VAR00003	96.9000	34.162	.319	.092 ^a
VAR00004	96.7667	32.668	.434	.135 ^a
VAR00005	96.8667	32.533	.518	.144 ^a
VAR00006	96.6333	31.689	.461	.157 ^a
VAR00007	96.9333	34.340	.395	.078 ^a
VAR00008	96.8000	31.890	.646	.167 ^a
VAR00009	96.8333	30.420	.373	.214 ^a
VAR00010	96.7333	32.685	.335	.142 ^a
VAR00011	97.0000	28.621	.329	.301 ^a
VAR00012	96.7000	33.528	.514	.101 ^a
VAR00013	96.9667	28.516	.347	.306 ^a
VAR00014	96.9667	31.964	.440	.170 ^a
VAR00015	96.8333	29.730	.383	.250 ^a
VAR00016	96.7333	31.995	.467	.158 ^a
VAR00017	96.6667	27.471	.423	.352 ^a
VAR00018	96.6333	29.068	.301	.270 ^a
VAR00019	96.7000	30.976	.542	.198 ^a
VAR00020	96.9667	34.240	.391	.082 ^a
VAR00021	96.6667	31.126	.095	.204^a
VAR00022	96.8667	28.326	.338	.312 ^a
VAR00023	96.7000	29.321	.405	.264 ^a

VAR00024	96.7333	31.168	.309	.180 ^a
VAR00025	96.8333	30.075	.545	.235 ^a
VAR00026	96.8333	30.489	.444	.225 ^a
VAR00027	96.7000	31.528	.334	.170 ^a
VAR00028	96.9333	31.720	.514	.177 ^a
VAR00029	96.6667	29.264	.432	.251 ^a
VAR00030	96.9000	32.300	.384	.158 ^a
VAR00031	97.0333	31.620	.505	.180 ^a
VAR00032	96.8667	32.395	.407	.158 ^a
VAR00033	96.9000	29.197	.200	.267^a
VAR00034	96.9333	31.375	.458	.195 ^a
VAR00035	96.9333	31.582	.304	.182 ^a
VAR00036	96.7667	32.254	.302	.141 ^a
VAR00037	96.6333	30.309	.180	.218^a
VAR00038	96.7667	30.530	.440	.214 ^a
VAR00039	96.7333	31.651	.526	.173 ^a
VAR00040	97.0333	31.620	.014	.184^a
VAR00041	96.6000	33.145	.679	.113 ^a
VAR00042	97.0333	32.930	.372	.136 ^a
VAR00043	96.9000	34.369	.483	.071 ^a
VAR00044	96.5667	32.530	.324	.133 ^a
VAR00045	96.6667	32.989	.166	.125^a
VAR00046	96.7667	32.047	.387	.146 ^a
VAR00047	96.6000	33.007	.567	.113 ^a
VAR00048	96.8000	31.338	.417	.188 ^a
VAR00049	96.3667	31.344	.413	.187 ^a
VAR00050	96.8000	33.614	.419	.095 ^a
VAR00051	96.4667	30.671	.349	.203 ^a
VAR00052	96.4000	35.834	.293	.024^a

a. The value is negative due to a negative average covariance among items. This violates reliability model assumptions. You may want to check item codings.

Lampiran 10

Uji Reliabilitas

Reliability

Warnings

The determinant of the covariance matrix is zero or approximately zero. Statistics based on its inverse matrix cannot be computed and they are displayed as system missing values.
--

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	45	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	45	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.890	.854	45

Lampiran 11

KISI-KISI ANGKET BERPIKIR POSITIF SISWA

DI SMK NEGERI 1 LUWU

(Setelah Uji Coba)

Variabel Penelitian	Komponen/Aspek	Indikator	Nomor Item Instrument		Jumlah	
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>		
Berpikir Positif (Albrecht 1994)	Harapan yang positif	1. Optimis atas tindakan dalam upaya mencapai keberhasilan.	1, 27	28, 29	4	
		2. Yakin jika semua masalah dapat diselesaikan.	2, 3	4, 30	4	
	Afirmasi diri	1. Memiliki jiwa yang kuat.	5, 6	7, 31, 32	5	
		2. Memiliki jiwa yang konsisten.	8, 9, 33	10, 34	5	
		3. Membicarakan hal-hal yang positif.	11, 12, 35	13, 36	5	
	Pernyataan yang tidak menilai	1. Mengakui bahwa ada unsur-unsur negatif dalam kehidupan setiap siswa.	14, 15, 37	16, 38	5	
		2. Memiliki kepercayaan yang kuat akan kemampuan dirinya.	17, 18, 39	19	4	
	Penyesuaian diri yang realistik	1. Berusaha untuk bangkit dan mencoba lagi.	20, 40	41, 42	5	
		2. Selalu sabar dalam mengharapkan hasil sesuai dengan keinginannya.	22, 23	24, 43, 45	5	
		3. Memiliki harapan yang sesuai dengan kemampuan diri.	25, 26, 44	-	3	
	Jumlah					45

Lampiran 12**ANGKET PENELITIAN****(Setelah Uji Coba lapangan)****Pengantar**

Angket ini berisi sejumlah pertanyaan yang berkaitan dengan kemampuan berpikir positif siswa. Angket ini dimaksudkan untuk kebutuhan penelitian ilmiah dan tidak ada sangkut pautnya dengan penilaian guru terhadap anda. Oleh karena itu, sangat diharapkan kejujuran, keterbukaan dan kesediaannya menjawab pernyataan yang terdapat dalam angket ini. Informasi yang anda berikan akan sangat membantu dalam mencapai maksud penelitian ini. Informasi yang bersifat pribadi dan rahasia akan dijamin kerahasiaannya, dan apabila ada sesuatu yang kurang jelas mohon ditanyakan langsung pada peneliti.

PETUNJUK PENGISIAN :

1. Berikut ini sejumlah pertanyaan yang akan membantu siswa berkaitan dengan kemampuan berpikir positif.
2. Berikan jawaban anda sesuai dengan apa yang dilihat, diketahui dan dirasakan dalam mengikuti layanan tersebut.
3. Berilah tanda cek (√) pada salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan pada bagian kanan. Pilihan jawabannya adalah : SS (Sangat Sesuai), TS (Tidak Sesuai), S (Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai).
4. Semua pernyataan harap diisi dengan jawaban anda.

Atas kesediaan anda menjawab angket ini, diucapkan terima kasih.

Makassar, 2019

Peneliti,

Musda Mulia

Identitas Responden

Nama :

NIS :

Kelas :

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya yakin pada keputusan yang saya pilih				
2	Saya yakin pada diri saya sendiri ketika mengerjakan ujian				
3	Jika berusaha dengan baik maka masalah yang sedang dihadapi dapat selesai.				
4	Saya cenderung memikirkan banyak hal ketika melakukan sesuatu.				
5	Kegagalan yang saya alami adalah pelajaran yang berharga bagi diri saya				
6	Saya bersemangat jika mendapat tantangan yang baru.				
7	Saya menyalahkan orang lain ketika harapan saya tidak sesuai kenyataan.				
8	Saya berusaha untuk melakukan yang terbaik dalam hidup saya.				
9	Saya bertanggung jawab atas pilihan yang saya buat.				
10	Saya ikut-ikutan teman dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapi.				
11	Jika timbul masalah sewaktu bermain dengan teman, saya dapat menjelaskan dengan baik masalah itu dapat terjadi.				
12	Saya berani tampil mempersentasikan tugas dihadapan banyak orang.				
13	Saya merasa minder dengan kemampuan yang saya miliki.				
14	Saya menyadari jika kemampuan setiap orang berbeda.				
15	Saya berusaha untuk menerima jika saya kalah dari orang lain.				
16	Saya membebani diri sendiri ketika melakukan kesalahan sedangkan orang lain berhasil				
17	Saya percaya jika ujian saya akan berhasil karena telah berusaha sesuai dengan kemampuan saya.				
18	Di sekolah saya dapat bekerja dengan baik dalam kelompok.				
19	Ketika saya melihat pekerjaan teman, saya mengganti jawaban pekerjaan saya.				

20	Kegagalan membuat saya semangat menghadapi tantangan menuju keberhasilan.				
21	Saya ragu tidak percaya pada kesempatan kedua yang membawa keberhasilan.				
22	Saya belajar terus menerus untuk mendapatkan hasil yang memuaskan.				
23	Saya mampu mengatasi frustrasi yang sedang saya alami dan tidak menyalahkan diri ketika gagal.				
24	Saya kecewa dengan diri sendiri ketika gagal melakukan sesuatu.				
25	Setelah lulus saya yakin dapat melanjutkan kerja atau kuliah sesuai dengan jurusan yang saya pilih.				
26	Jika saya mendapatkan nilai jelek dalam ulangan karena tidak belajar, saya bertekad untuk melakukannya dengan lebih baik pada kesempatan lain.				
27	Saya percaya pekerjaan rumah yang telah saya kerjakan dengan sungguh-sungguh mendapat nilai yang baik dari guru.				
28	Saat menghadapi tantangan baru saya merasa tidak mampu menyelesaikannya.				
29	Ketika kalah dalam permainan saya berpikir teman bermain curang.				
30	Saat berpikir jika masalah yang saya hadapi sulit untuk diselesaikan.				
31	Saya senang ketika ada teman saya yang gagal.				
32	Saya kurang nyaman ketika berhadapan dengan suasana yang baru.				
33	Orang sukses harus memiliki pemikiran positif				
34	Ketika belum mengerjakan tugas saya memilih untuk tidak masuk kelas.				
35	Saya berani mengungkapkan potensi yang saya miliki dihadapan orang lain.				
36	Saya takut menyampaikan pendapat karena takut salah.				
37	Ketika mengerjakan tugas yang belum saya pahami saya meminta bantuan teman yang lebih paham.				
38	Saya menertawakan teman yang gagal dalam ujian.				
39	Saya percaya pada jurusan yang saya pilih adalah tepat untuk diri saya.				
40	Saya mampu bangkit dari keterpurukan.				
41	Ketika gagal saya terpuruk terlalu lama sehingga tidak ingin mencoba lagi.				

42	Saya menyerah ketika percobaan pertama saya gagal.				
43	Saya menyerah untuk belajar mata pelajaran yang tidak saya pahami.				
44	Saya menuliskan target yang akan saya gapai ketika bangun pagi				
45	Ketika selesai ujian saya tidak yakin bisa mendapatkan nilai baik.				

Periksalah kembali Lembar Angket Anda

Pastikan Seluruh Butir Telah Anda Isi

Terima Kasih Atas Partisipasi Anda ☺

Pretest Kelompok Eksperimen

Resp	Item																																													Jumlah								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45									
1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	68	
2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	3	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	63	
3	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	64		
4	2	1	1	2	1	1	2	1	3	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	1	2	1	2	2	1	2	1	1	3	2	1	2	2	1	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	76		
5	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	1	1	80				
6	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	3	1	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	80		
7	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	4	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	1	79		
8	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	69		
9	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	1	3	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	1	3	1	3	79
10	1	2	2	1	3	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	1	2	3	1	3	2	1	2	2	2	2	2	3	3	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	80			

Lampiran 14

Pretest Kelompok Kontrol

Resp	Item																																													Jumlah				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45					
1	1	2	2	3	2	1	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	1	3	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	88
2	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	1	2	1	3	2	2	2	1	1	3	2	3	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	2	2	1	2	82		
3	1	2	1	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	3	3	2	2	2	3	2	2	1	2	3	1	2	3	2	2	2	2	83		
4	2	1	1	2	2	2	3	2	3	1	1	2	3	2	2	3	2	2	2	4	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	4	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	98	
5	3	1	2	2	1	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	3	1	1	3	2	4	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	98		
6	2	1	1	3	2	1	1	1	2	3	2	2	4	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	1	3	2	3	4	2	2	3	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	97	
7	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	71	
8	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	3	2	2	3	2	1	2	1	2	1	2	68	
9	2	1	1	2	2	1	1	2	1	3	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	67
10	1	1	1	1	3	1	1	4	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	3	2	2	2	2	1	1	68

Posttest Kelompok Eksperimen

Resp	Item																																													Jumlah			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45				
1	4	4	2	3	4	3	2	3	3	4	2	3	4	2	4	3	4	4	3	4	2	2	4	3	4	4	4	3	4	2	4	2	4	3	4	2	3	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	147	
2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	4	4	2	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	2	4	3	4	3	4	3	158	
3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	2	3	2	4	3	2	4	3	3	2	2	2	4	2	4	3	4	2	4	2	2	4	2	4	2	4	2	2	128	
4	4	1	4	2	2	2	3	2	3	4	4	2	3	2	3	4	2	2	2	4	2	3	3	2	4	2	2	4	2	3	2	4	2	3	3	4	2	3	2	2	2	1	2	3	3	120			
5	3	4	4	2	1	4	2	2	4	2	4	1	2	4	3	2	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	4	3	2	3	4	2	2	3	3	2	3	3	2	4	4	2	4	3	4	129			
6	3	3	3	3	2	4	4	4	2	3	2	4	4	2	2	3	4	3	2	3	3	4	3	4	2	4	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	2	4	4	2	2	3	3	2	3	138			
7	3	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	4	2	3	2	3	2	3	4	3	2	4	3	2	3	4	4	3	3	3	2	4	2	4	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	127		
8	4	2	4	2	4	3	4	2	3	4	3	2	2	4	2	3	3	3	3	4	2	2	3	2	4	1	2	4	4	2	4	3	4	2	4	4	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	134	
9	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	2	3	3	4	2	4	2	4	3	3	4	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	4	2	4	2	4	2	3	130	
10	3	2	2	2	3	3	3	4	3	2	2	4	2	2	4	3	2	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	119

Posttest Kelompok Kontrol

Resp	Item																																													Jumlah		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45			
1	3	2	2	3	2	1	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	1	3	1	2	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	2	92	
2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	1	3	2	2	2	1	1	3	2	3	2	1	3	2	1	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	2	2	2	88	
3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	1	1	2	2	2	1	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	1	93	
4	2	1	1	2	2	2	3	2	3	1	1	2	3	2	2	3	2	2	2	4	2	3	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	1	99
5	3	2	2	2	1	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	2	3	2	1	3	2	2	3	3	2	1	3	2	2	1	2	3	1	2	102		
6	2	1	1	3	2	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	1	3	2	3	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	98
7	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	1	2	3	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	3	1	2	1	3	2	4	1	2	2	3	2	2	1	2	94		
8	1	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	1	3	3	2	2	1	2	3	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	2	2	3	2	1	2	1	2	1	84		
9	1	1	1	2	2	2	1	2	3	1	2	1	1	1	2	1	2	3	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	69		
10	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	69		

DATA HASIL PENELITIAN KELOMPOK PENELITIAN

Responden	Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Gain Score (Pretest- Posttest)	Ket	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Gain Score (Pretest- Posttest)	Ket
1	68	147	79	Meningkat	88	92	4	Meningkat
2	63	158	95	Meningkat	82	88	6	Meningkat
3	64	128	64	Meningkat	83	93	10	Meningkat
4	76	120	44	Meningkat	98	99	1	Meningkat
5	80	129	49	Meningkat	98	102	4	Meningkat
6	80	138	58	Meningkat	97	98	1	Meningkat
7	79	127	48	Meningkat	71	94	23	Meningkat
8	68	134	66	Meningkat	68	84	20	Meningkat
9	79	130	51	Meningkat	67	69	2	Meningkat
10	80	119	39	Meningkat	68	69	2	Meningkat
Jumlah	737	1330	539	Meningkat	820	888	68	Meningkat
Rata-rata	73.7	133	53.9	Meningkat	82	88,8	6,8	Meningkat

Sumber: Hasil Angket Penelitian

Data Tingkat Kemampuan Berpikir Positif Siswa SMKN 1 Luwu

Interval	Kategorisasi	Kelompok Penelitian							
		Eksperimen				Kontrol			
		Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
		F	%	F	%	F	%	F	%
153-180	Sangat Tinggi	-	-	1	10	-	-	-	-
126-152	Tinggi	-	-	7	70	-	-	-	-
99-125	Sedang	-	-	2	20	-	-	1	10
72-98	Rendah	8	80	-	-	6	60	7	70
45-71	Sangat Rendah	2	20	-	-	4	40	2	20
Jumlah		10	100	10	100	10	100	10	100

Data Tingkat Kemampuan Berpikir Positif Siswa SMKN 1 Luwu

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Klasifikasi
<i>Pretest</i>	Eksperimen	73,7	72-98	Rendah
	Kontrol	82	72-98	Rendah
<i>Posttest</i>	Eksperimen	133	126-152	Tinggi
	Kontrol	88,8	72-98	Rendah

Lampiran 18

Analisis Statistik kelompok eksperimen

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		73.7000	1.3300E2
Median		77.5000	1.2950E2
Mode		80.00	119.00 ^a
Std. Deviation		7.10321	1.20093E1
Variance		50.456	144.222
Range		17.00	39.00
Minimum		63.00	119.00
Maximum		80.00	158.00
Sum		737.00	1330.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 18

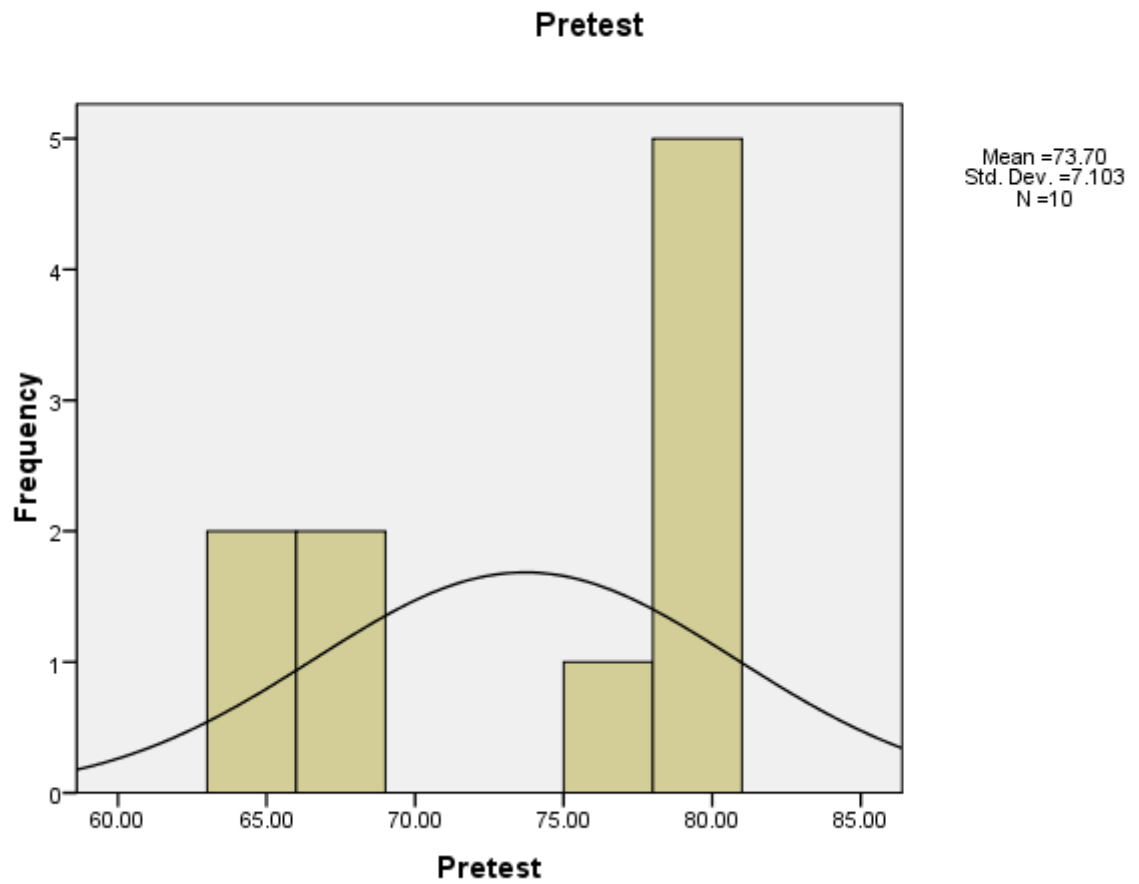
Frequency Table

Pretest

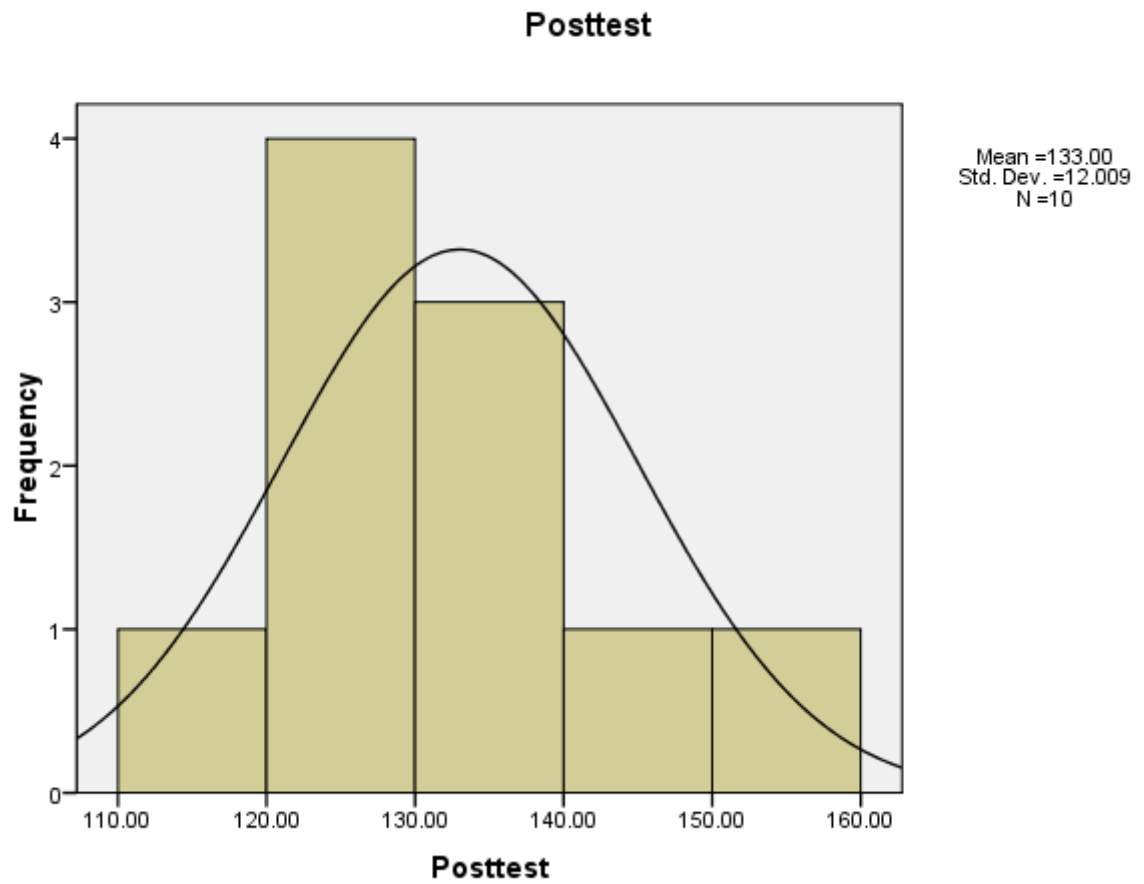
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 63	1	10.0	10.0	10.0
64	1	10.0	10.0	20.0
68	2	20.0	20.0	40.0
76	1	10.0	10.0	50.0
79	2	20.0	20.0	70.0
80	3	30.0	30.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 119	1	10.0	10.0	10.0
120	1	10.0	10.0	20.0
127	1	10.0	10.0	30.0
128	1	10.0	10.0	40.0
129	1	10.0	10.0	50.0
130	1	10.0	10.0	60.0
134	1	10.0	10.0	70.0
138	1	10.0	10.0	80.0
147	1	10.0	10.0	90.0
158	1	10.0	10.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

Lampiran 18**Histogram**

Lampiran 18



Analisis Statistik Deskriptif Kelompok Kontrol

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		82.0000	88.8000
Median		82.5000	92.5000
Mode		68.00 ^a	69.00
Std. Deviation		1.29615E1	1.16695E1
Variance		168.000	136.178
Range		31.00	33.00
Minimum		67.00	69.00
Maximum		98.00	102.00
Sum		820.00	888.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Pretest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 67	1	10.0	10.0	10.0
68	2	20.0	20.0	30.0
71	1	10.0	10.0	40.0
82	1	10.0	10.0	50.0
83	1	10.0	10.0	60.0
88	1	10.0	10.0	70.0
97	1	10.0	10.0	80.0
98	2	20.0	20.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

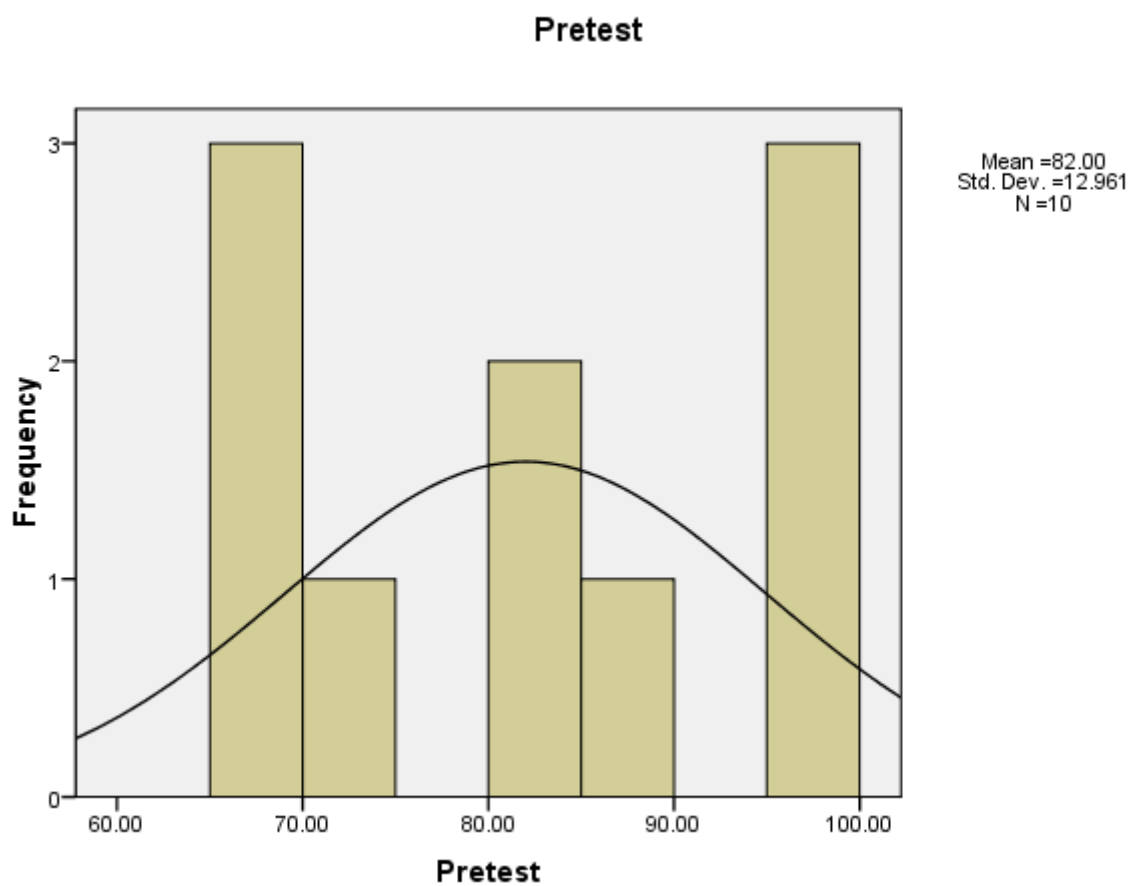
Posttest

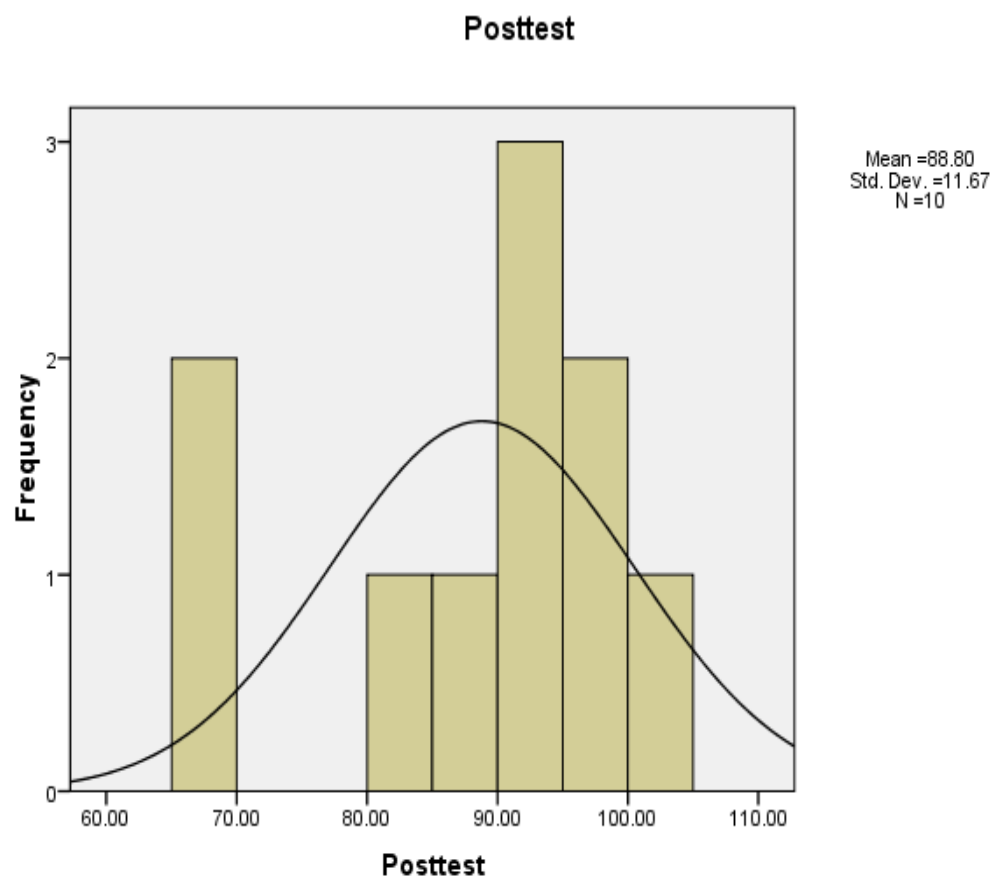
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 69	2	20.0	20.0	20.0
84	1	10.0	10.0	30.0
88	1	10.0	10.0	40.0
92	1	10.0	10.0	50.0
93	1	10.0	10.0	60.0
94	1	10.0	10.0	70.0
98	1	10.0	10.0	80.0
99	1	10.0	10.0	90.0
102	1	10.0	10.0	100.0

Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 69	2	20.0	20.0	20.0
84	1	10.0	10.0	30.0
88	1	10.0	10.0	40.0
92	1	10.0	10.0	50.0
93	1	10.0	10.0	60.0
94	1	10.0	10.0	70.0
98	1	10.0	10.0	80.0
99	1	10.0	10.0	90.0
102	1	10.0	10.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

Histogram





Lampiran 20

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Eksperimen	Kontrol
N		10	10
Normal Parameters ^a	Mean	59.3000	88.8000
	Std. Deviation	17.25656	1.16695E1
Most Extreme Differences	Absolute	.185	.208
	Positive	.185	.155
	Negative	-.120	-.208
Kolmogorov-Smirnov Z		.584	.658
Asymp. Sig. (2-tailed)		.156	.149
a. Test distribution is Normal.			

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Eksperimen

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
19.350	2	4	.009

ANOVA

Eksperimen	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	608.100	8	326.013	.528	.134
Within Groups	720.008	1	720.008		
Total	2680.100	9			

Uji T-Test

T-Test

Group Statistics

Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Berpikir Positif	eksperimen	10	59.3000	17.25656	5.45700
	kontrol	10	6.8000	11.66952	3.69023

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Berpikir Positif	Equal variances assumed	1.288	.271	4.478	18	.019	29.50000	6.58761	43.34006	15.65994
	Equal variances not assumed			4.478	15.808	.019	29.50000	6.58761	43.47894	15.52106

**PEDOMAN OBSERVASI PELAKSANAAN TEKNIK REFRAMING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN
BERPIKIR POSITIF SISWA DI SMK NEGERI 1 LUWU**

Tahap 1

Aspek yang di Observasi	Responden										N = 10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1. Konseli menjalin hubungan yang baik dengan peneliti	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
2. Konseli memperhatikan penjelasan peneliti mengenai tujuan dan tahapan kegiatan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
3. Konseli memperhatikan penjelasan peneliti mengenai rasionalisasi penggunaan <i>reframing</i> dalam upaya pemberian bantuan.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
4. Konseli aktif dalam kegiatan Tanya jawab	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
Jumlah	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Persentase (%)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	

Keterangan : Berilah tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul

Observer

**PEDOMAN OBSERVASI PELAKSANAAN TEKNIK REFRAMING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN
BERPIKIR POSITIF SISWA DI SMK NEGERI 1 LUWU**

Tahap 2

Aspek yang di Observasi	Responden										N = 10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1. Konseli menjalin hubungan yang baik dengan peneliti	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
2. Konseli mampu menuliskan pikiran pertama yang muncul terkait dengan situasi yang dibacakan konselor	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
3. Konseli mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang menimbulkan tekanan.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
4. Konseli mampu mengungkapkan perasaan-perasaan mengenai kemampuan berpikir positif rendah	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
5. Konseli aktif bertanya.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
Jumlah	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
Persentase (%)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	

Keterangan : Berilah tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul

Observer

**PEDOMAN OBSERVASI PELAKSANAAN TEKNIK REFRAMING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN
BERPIKIR POSITIF SISWA DI SMK NEGERI 1 LUWU**

Tahap 3

Aspek yang di Observasi	Responden										N = 10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1. Konseli menjalin hubungan yang baik dengan peneliti	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
2. Konseli mampu memerankan persepsi negatif yang muncul	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
3. Konseli berkonsentrasi mengerjakan instruksi yang diberikan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
Jumlah	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Persentase (%)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	

Keterangan : Berilah tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul

Observer

**PEDOMAN OBSERVASI PELAKSANAAN TEKNIK REFRAMING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN
BERPIKIR POSITIF SISWA DI SMK NEGERI 1 LUWU**

Tahap 4

Aspek yang di Observasi	Responden										N = 10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1. Konseli menjalin hubungan yang baik dengan peneliti	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
2. Konseli mampu melakukan identifikasi persepsi alternatif yang lebih sehat	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
3. Konseli mampu memilih persepsi positif untuk mengganti persepsi sebelumnya	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
Jumlah	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Persentase (%)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	

Keterangan : Berilah tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul

Observer

**PEDOMAN OBSERVASI PELAKSANAAN TEKNIK REFRAMING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN
BERPIKIR POSITIF SISWA DI SMK NEGERI 1 LUWU**

Tahap 5

Aspek yang di Observasi	Responden										N = 10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1. Konseli menjalin hubungan yang baik dengan peneliti	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
2. Konseli melakukan latihan dalam memodifikasi dan mengalihkan persepsi lama ke persepsi baru yang lebih sehat.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
3. Konseli mengungkapkan perasaannya setelah mengubah persepsinya.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
Jumlah	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Persentase	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	

Keterangan : Berilah tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul

Observer

**PEDOMAN OBSERVASI PELAKSANAAN TEKNIK REFRAMING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN
BERPIKIR POSITIF SISWA DI SMK NEGERI 1 LUWU**

Tahap 6

Aspek yang di Observasi	Responden										N = 10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1. Konseli menjalin hubungan yang baik dengan peneliti	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
2. Konseli mampu menceritakan kemajuan yang dialami setelah mengikuti kegiatan.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
3. Konseli melakukan pekerjaan rumahnya untuk berlatih dalam melakukan perubahan sudut pandang secara tepat, sehingga dapat diterapkan di kehidupannya.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	
Jumlah	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Persentase (%)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	

Keterangan : Berilah tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul

Observer

HASIL ANALISIS DATA OBSERVASI

Analisis data observasi individu dalam persen (%)

Respodnen	Pertemuan			
	I	II	III	IV
1	100	100	100	100
2	100	100	100	100
3	100	100	100	100
4	100	100	100	100
5	100	100	100	100
6	100	100	100	100
7	100	100	100	100
8	100	100	100	100
9	100	100	100	100
10	100	100	100	100

Gambaran Pelaksanaan Teknik *Reframing* Saat Observasi, Berdasarkan Hasil Analisis Persentase Individu

Persentase	Kriteria	Pertemuan			
		I	II	III	IV
80%-100%	Sangat Tinggi	10	10	10	10
60%-79%	Tinggi	-	-	-	-
40%-59%	Sedang	-	-	-	-
20%-39%	Rendah	-	-	-	-
0%-19%	Sangat Rendah	-	-	-	-
Jumlah		10	10	10	10
Presentase		100	100	100	100

LEMBAR EVALUASI

Nama :

Kelas :

1. Tuliskan keadaan diri anda sebelum dan sesudah mengikuti pelaksanaan teknik

reframing

Sebelum :

.....

.....

.....

.....

Setelah :

.....

.....

.....

.....

2. Tuliskan apa manfaat yang telah anda peroleh setelah mengikuti *reframing*

.....

.....

.....

.....

.....

3. Tuliskan komentar (kesan dan harapan) anda mengenai pelaksanaan *reframing* yang telah dilakukan

.....

.....

.....

.....

LEMBAR KERJA I

1. Tuliskan beberapa pikiran yang mungkin muncul jika dihadapkan pada situasi tersebut :

2. Identifikasikan apakah pikiran-pikiran tersebut termasuk pikiran negatif?

LEMBAR KERJA IV

1. Tuliskan persepsi negatif yang muncul ketika berada pada situasi tersebut :

2. Tuliskan persepsi baru yang positif sehingga tidak menimbulkan tekanan :

REKAMAN PIKIRAN

Nama :

Kelas :

Rekaman pikiran bertujuan untuk mengidentifikasi situasi-situasi dan pikiran-pikiran dengan memonitor diri dengan cara menuliskan atau mencatat situasi yang sedang dialami dan pada saat bersamaan mengetahui pikiran yang muncul saat situasi sedang terjadi.

Petunjuk Pengisian :

Catatlah situasi yang saat ini anda alami di dalam kelas yang berhubungan dengan kemampuan berpikir negatif, tuliskan pikiran negatif yang muncul saat anda mengalami situasi tersebut, dan tindakan yang anda lakukan dalam menghadapi situasi tersebut.

Situasi	Pikiran yang Muncul	Tindakan yang Dilakukan

Lampiran 25

DOKUMENTASI



Gambar : Tahap Pembentukan Norma Kelompok



Gambar : Pelaksanaan Teknik *Reframing* Tahap Rasional, Identifikasi Persepsi dan Peran dari Fitur-Fitur Terpilih



Gambar : Pelaksanaan Teknik *Reframing* Tahap Identifikasi persepsi Alternatif dan Modifikasi Persepsi



Gambar : Pelaksanaan Teknik *Reframing* Tahap Pekerjaan Rumah dan Tindak Lanjut



Gambar : Berlatih Mengganti Persepsi Negatif ke Persepsi Positif pada Situasi yang Berbeda



RIWAYAT HIDUP



MUSDA MULIA, lahir pada tanggal 26 Juni 1997 di Rasai, Kecamatan Belopa, Kabupaten Luwu, Provinsi Sulawesi Selatan. Anak ketiga dari hasil buah pernikahan dari Mansyur dengan Satia.

Penulis menempuh pendidikan pertama di SD Negeri 27 Padang-Padang pada tahun 2004 dan tamat pada tahun 2009. Kemudian melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Belopa pada tahun 2009 dan tamat 2012. Kemudian melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 7 Luwu tahun 2012 dan tamat 2015. Kemudian pada tahun yang sama (2015) penulis terdaftar sebagai mahasiswa di Universitas Negeri Makassar pada Fakultas Ilmu Pendidikan Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB) dengan program studi bimbingan konseling melalui jalur SNMPTN