

## Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Pada Siswa Kelas X MIPA Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Talk* di SMA Negeri 1 Manyaran

Dian Damairia<sup>1</sup>, Caraka Putra Bhakti.<sup>2</sup>, Mae Endang Iriastuti<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta,

<sup>3</sup>SMK Negeri 1 Kalasan, Yogyakarta,

Email: [d.damairia5@gmail.com](mailto:d.damairia5@gmail.com)<sup>1</sup>, [caraka.pb@bk.uad.ac.id](mailto:caraka.pb@bk.uad.ac.id)<sup>2</sup>, [maeprambanan@gmail.com](mailto:maeprambanan@gmail.com)<sup>3</sup>

### Abstrak

Peserta didik yang memiliki cara berpikir positif yang baik akan selalu memandang segala sesuatu ke arah yang positif sehingga nantinya bisa memudahkan dirinya untuk menghadapi suatu masalah. Penelitian bertujuan ini untuk mengetahui peningkatan kemampuan berpikir positif melalui layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self-talk* pada peserta didik kelas X MIPA SMA Negeri 1 Manyaran. Penelitian ini menggunakan jenis Penelitian Tindakan Bimbingan Dan Konseling (PTBK) dengan menggunakan pendekatan *mix methods* yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Dalam penelitian ini diambil 4 orang sampel yang memiliki kemampuan berpikir positif yang rendah. Adapun alat pengumpulan data yang digunakan yaitu lembar observasi yang disertai rubrik dan angket. Hasil dalam penelitian ini aktivitas peserta didik mengalami peningkatan hingga kategori "aktif", pada hasil penggunaan *self-talk* juga mengalami peningkatan hingga kategori "berhasil" kemudian kemampuan berpikir peserta didik juga mengalami peningkatan hingga kategori "tinggi". Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk* dapat meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa.

**Kata kunci:** *Kemampuan Berpikir Positif, Bimbingan Kelompok, Teknik Self-talk*

### Abstract

Students who have a good positive way of thinking will always look at everything in a positive direction so that later they can make it easier for themselves to deal with a problem. This study aims to determine the improvement of positive thinking skills through group guidance services using self-talk techniques for students in class X MIPA SMA Negeri 1 Manyaran. This study uses the type of Guidance and Counseling Action Research using a mix methods approach which is carried out in two cycles. Each cycle consists of stages of planning, implementation, observation and reflection. In this study, 4 samples were taken who had low positive thinking skills. The data collection tools used are observation sheets accompanied by rubrics and questionnaires. The results in this study increased the activity of students to the "active" category, the results of the use of self-talk also increased to the "successful" category then the thinking ability of students also increased to the "high" category. Based on the results of the study, it was concluded that the implementation of group guidance services with self-talk techniques could improve students' positive thinking skills.

**Keywords:** *Positive Thinking Ability, Group Guidance, Self-talk Technique*

### PENDAHULUAN

Salah satu hal yang penting untuk dimiliki setiap individu termasuk juga peserta didik di sekolah adalah kemampuan untuk berpikir positif. Ubaedy (Nugrahaningsih, 2016), menerangkan bahwa berpikir positif merupakan upaya yang penting untuk memberikan semangat kepada peserta didik untuk mencapai masa depan yang lebih baik. Berpikir positif merupakan kemampuan seseorang untuk membangun dan membangkitkan aspek positif pada diri individu, baik itu yang berupa potensi, semangat, tekad, serta keseluruhan sikap. Dengan demikian berpikir positif dapat mengembangkan

pikiran individu. Hal ini sejalan dengan pendapat Naseem dan Khalid (Nurtiffany, Wibowo, & Setyowani, 2018) yang menyatakan bahwa berpikir positif melihat suatu masalah dari sisi yang baik, sehingga membuat individu menjadi lebih konstruktif dan kreatif.

Elfiky (2010) menyatakan bahwa berpikir positif merupakan sumber kekuatan dan kebebasan. Sebagai sumber kekuatan karena berpikir positif membantu individu untuk memikirkan dan menemukan solusi dari masalah yang sedang dihadapi. Dengan demikian individu akan semakin bertambah untuk menjadi lebih cakap, percaya dan kuat. Kemudian sebagai sumber kebebasan karena dengan berpikir positif maka individu akan terbebas dari penderitaan dan belenggu pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik.

Untuk mencapai kesuksesan di sekolah maupun di masyarakat, kemampuan berpikir positif sangat bermanfaat bagi peserta didik (Purnamasari, Yuscansyah, & Rahmayanthi, 2015). Dengan kemampuan berpikir positif yang baik akan menciptakan kepribadian yang baik, menambah kreativitas, menciptakan hubungan yang sehat, serta kesehatan jasmani dan rohani yang meningkat. Selain itu peserta didik akan menjadi pribadi yang berintegritas dan memiliki sikap optimis yang akan menghindarkan dari rasa cemas, rendah diri, serta sikap pesimis.

Pada kenyataannya, saat ini banyak sekali peserta didik yang memiliki pandangan yang negatif dimana peserta didik cenderung tidak merasa terbebani dengan prestasi akademik yang ia dapatkan, ketika mereka mendapatkan prestasi yang rendah maka mereka akan menganggap dirinya tidak pintar. Sehingga hal ini menjadikan pemikiran yang negatif pada diri siswa, mereka akan cenderung mengatakan tidak bisa atau tidak mampu padahal mereka saja belum menjalaninya dan mereka dapat memperbaikinya namun dikarenakan pemikiran yang negatif tersebut membuat mereka merasa gagal dan pesimis terlebih dahulu. Berdasarkan hasil AKPD sebanyak 2,43% di kelas X MIPA 1 SMA Negeri 1 Manyaran masih merasa kesulitan untuk berpikir positif.

Rasyid (Mardhika, 2016) menerangkan bahwa pikiran negatif merupakan sekumpulan pikiran yang salah yang dapat menghambat langkah individu menuju kondisi atau keadaan yang lebih baik dan membuat perilaku tidak terarah. Rini (Cahyadi, 2018) menjelaskan terdapat beberapa ciri-ciri individu yang memiliki pola pikir negatif yaitu menyikapi kegagalan sebagai nasib buruk dan cenderung putus asa, cenderung menganggap orang lain itu negatif, dan tidak yakin pada peluang usahanya. Tobing (Muthmainnah, 2010) mengatakan bahwa pikiran negatif mempengaruhi aspek kognitif, afektif, behavioral, motivasional dan somatik. Pada aspek kognitif dapat menyebabkan sulit berkonsentrasi, sulit menentukan keputusan, memunculkan pikiran irrasional, dan *logical error*. Sedangkan pada aspek behavioral dapat mengakibatkan penurunan aktivitas dan menarik diri. Kemudian pada aspek afektif dapat menimbulkan perasaan cemas, sedih, merasa bersalah, marah, malu, stres, dan depresi. Pada aspek motivasional dapat mengakibatkan hilangnya minat dan sering menunda-nunda pekerjaan atau tugas. Serta dampak pada aspek somatik akan berakibat pada susah tidur dan berkurangnya nafsu makan.

Adelia (Mardhika, 2016), mengatakan berpikir negatif memiliki dampak pengaruh buruk yang lebih besar daripada dampak positifnya. Berpikir negatif juga membuat individu kehilangan banyak energi dan dampak yang lebih buruk lagi yaitu dapat mengakibatkan manusia tidak mampu lagi berbuat sesuatu untuk menciptakan prestasi. Dengan demikian pemikiran yang tidak baik akan memberikan dampak pada individu, yaitu menjadikan individu lemah dan tidak dapat mengerjakan pekerjaannya secara maksimal karena individu tersebut beranggapan tidak akan berhasil atas usaha yang telah dilakukan.

Berdasarkan pemikiran dan berbagai permasalahan tersebut salah satu cara yang dipandang mampu untuk melatih, mengembangkan serta meningkatkan kemampuan berpikir positif adalah melalui bimbingan kelompok. Hal tersebut dikarenakan salah satu tujuan dari bimbingan kelompok adalah untuk pengembangan pribadi yang termasuk juga di dalamnya memuat pengembangan aspek-aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Kemampuan berpikir positif merupakan aspek kognitif yang terdapat pada diri individu sehingga relevan untuk dikembangkan melalui bimbingan kelompok. Alasan lain menggunakan layanan bimbingan kelompok ini karena dalam layanan bimbingan kelompok peserta didik akan dilibatkan secara aktif dalam mengeluarkan pendapat, pikiran, perasaan dan lebih luas dalam membuka wawasan, serta berkembangnya daya pikir peserta didik tentang kemampuan

berpikir positif secara berkelompok. Peserta didik akan menyadari layanan bimbingan kelompok dapat menjadi pengalaman yang sangat berharga yang akhirnya peserta didik akan memperoleh pemahaman tentang bagaimana meningkatkan kemampuan berpikir positif.

Teknik yang diambil untuk menjadi penguat layanan bimbingan kelompok adalah teknik *self-talk* karena dengan teknik tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif pada siswa yaitu teknik *self-talk*. *Self-talk* merupakan salah satu teknik dalam teori pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT). Teknik *self-talk* adalah teknik yang digunakan untuk melakukan pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut dapat mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan suportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu. Teknik *self-talk* juga disebutkan sebagai teknik yang digunakan untuk menyangkal suatu keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran tersebut kearah yang lebih sehat. Teknik *self-talk* ini juga dapat digunakan untuk mengendalikan pemikiran yang negatif dengan cara terus menerus melakukan dialog pada dirinya sendiri dengan kata-kata yang positif secara verbal maupun nonverbal, sehingga dengan melakukan teknik *self-talk* ini akan mendorong seseorang untuk mengubah pemikiran negatifnya menjadi pemikiran yang positif.

## METODE

Penelitian ini menggunakan model penelitian tindakan (*action research*). Burns (Suwarsih Madya, 2006:9) penelitian tindakan merupakan penemuan fakta dan pemecahan masalah dalam situasi sosial dengan pandangan untuk meningkatkan kualitas tindakan yang dilakukan di dalamnya melibatkan kolaborasi dan kerjasama para peneliti, praktisi dan orang awam. Penelitian tindakan merupakan suatu pencarian sistematis yang dilaksanakan oleh para pelaksana program dalam kegiatannya sendiri, dalam pengumpulan data tentang pelaksanaan kegiatan, keberhasilan dan hambatan yang dihadapi, untuk kemudian menyusun rencana dan melakukan kegiatan-kegiatan penyempurnaan (Nana Syaodih, 2006:140). Subyek dari penelitian ini adalah 4 peserta didik yang memiliki tingkat berpikir positif rendah berdasarkan angket yang telah disebar. Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket, observasi dan wawancara. Dalam penelitian ini, data diperoleh dari berbagai sumber dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam (*triangulasi*), dan dilakukan secara terus menerus sampai datanya jenuh (Sugiyono, 2014).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini selain melihat peningkatan kemampuan berpikir positif peserta didik juga melihat keberhasilan penggunaan teknik *self-talk* dan aktivitas peserta didik selama menerima layanan yang diberikan pada siklus I dan siklus II. Sebelum melaksanakan penelitian, terlebih dahulu peneliti melakukan langkah pra siklus yaitu langkah yang diambil untuk mengukur kemampuan berpikir positif peserta didik. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan menggunakan skala yang diadopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Bernadet Dwi Atmi Nugrahaningsih pada tahun 2016 terkait dengan kemampuan berpikir positif (Nugrahaningsih, 2016). Hasil angket pra siklus terdapat 4 peserta didik yang memiliki kemampuan berpikir positif yang rendah dengan perolehan skor sebagai berikut:

Tabel 1. Perolehan Hasil Angket Kemampuan Berpikir Positif Pra Siklus

Responden	Perolehan Skor	Kategori
A01	120	Rendah
B02	126	Rendah
C03	125	Rendah
D04	120	Rendah

Selanjutnya keempat peserta didik yang memiliki kemampuan berpikir positif pada kategori rendah tersebut diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk*. Pemberian layanan dilakukan dalam dua siklus, pada setiap siklusnya dibagi menjadi dua kali pertemuan. Pada setiap

siklus penelitian mencakup empat kegiatan meliputi perencanaan, pemberian tindakan, pengamatan dan refleksi. Dengan diberikannya tindakan ini diharapkan peserta didik dapat meningkatkan kemampuannya dalam berpikir positif. Dari setiap layanan yang diberikan berikut ini hasil perolehan skor pada siklus I dan siklus II dalam upaya peserta didik meningkatkan kemampuan berpikir positifnya:

a. Perbandingan Aktivitas Peserta Didik Pada Siklus I dan Siklus II

Tabel 2. Aktivitas Peserta Didik

Responden	Siklus I	Kategori	Siklus II	Kategori
A01	8	Cukup Aktif	12	Aktif
B02	9	Cukup Aktif	12	Aktif
C03	9	Cukup Aktif	12	Aktif
D04	9	Cukup Aktif	12	Aktif

Dapat dilihat dari tabel di atas dapat bahwa terjadi peningkatan aktivitas dari peserta didik dalam upaya meningkatkan kemampuan berpikir positif. Pada siklus I, keempat peserta didik sudah mencapai kategori cukup aktif, kemudian terjadi peningkatan pada siklus II aktivitas keempat peserta didik berhasil mencapai kategori aktif. Hasil uji *t-test* yang dilakukan didapatkan nilai signifikan sebesar  $000 < 0,05$  yang dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan hasil aktivitas peserta didik dalam upaya meningkatkan kemampuan berpikir positif dari siklus I ke siklus II. Dengan demikian telah terjadi perubahan yang lebih baik dari aktivitas keempat peserta didik dalam upaya meningkatkan kemampuan berpikir positif.

b. Perbandingan Penggunaan Teknik *Self-talk* Pada Siklus I dan Siklus II

Tabel 3. Penggunaan Teknik *Self-talk* Pada Siklus I dan Siklus II

Nama Siswa	Skor Siklus I	Kategori	Skor Siklus II	Kategori
A01	7	Cukup Berhasil	9	Berhasil
B02	6	Cukup Berhasil	9	Berhasil
C03	7	Cukup Berhasil	10	Berhasil
D04	6	Cukup Berhasil	9	Berhasil

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa pada siklus I penggunaan teknik *self-talk* dalam upaya meningkatkan kemampuan berpikir positif keempat peserta didik, berada pada kategori cukup berhasil. Kemudian pada siklus II penggunaan teknik *self-talk* keempat peserta didik mengalami peningkatan hingga mencapai kategori berhasil. Dari hasil uji *t-test* yang telah dilakukan diperoleh nilai signifikan  $000 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari penggunaan teknik *self-talk* dari siklus I ke siklus II. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *self-talk* dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif keempat peserta didik.

c. Perbandingan Kemampuan Berikir Positif Pada Siklus I dan Siklus II

Tabel 4. Kemampuan Berikir Positif Pada Siklus I dan Siklus II

Nama Siswa	Skor Siklus I	Kategori	Skor Siklus II	Kategori
A01	132	Sedang	148	Tinggi
B02	136	Sedang	149	Tinggi
C03	134	Sedang	148	Tinggi
D04	134	Sedang	150	Tinggi

Dari tabel di atas diketahui bahwa setelah pemberian layanan pada siklus I, kemampuan berpikir positif peserta didik mengalami peningkatan sampai pada kategori sedang. Dapat diketahui pula setelah pemberian layanan pada siklus II, kemampuan berpikir positif keempat peserta didik juga

mengalami peningkatan sampai pada kategori tinggi. Kemudian dari hasil uji *t-test* yang dilakukan diperoleh nilai signifikan  $000 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan setelah pemberian layanan pada siklus I ke siklus II. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang lebih baik terhadap kemampuan berpikir positif setelah dilakukannya layanan.

## SIMPULAN

Hasil penelitian tentang penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk* untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif adalah sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan yang signifikan dari penggunaan teknik *self-talk* dari siklus I ke siklus II. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *self-talk* dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif keempat peserta didik.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan dari penggunaan teknik *self-talk* dari siklus I ke siklus II. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *self-talk* dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif keempat peserta didik.
3. Tingkat kemampuan berpikir positif keempat peserta didik pada kategori rendah sebelum dilakukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk*, kemudian terjadi peningkatan sampai kategori sedang pada siklus I dan meningkat sampai kategori tinggi pada siklus II. Terdapat perbedaan yang signifikan setelah pemberian layanan pada siklus I ke siklus II dengan nilai signifikan  $000 < 0,05$  dari uji *t-test* yang dilakukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cahyadi, R. (2018). Keefektifan Bimbingan Kelompok Cognitive Behavior Dalam Mereduksi Pola Pikir Negatif Siswa SMK. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 32(2), 143-152.
- Elfiky, I. (2010). *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: Zaman.
- Mardhika, R. (2016). Hubungan Pola Pikir Negatif Dan Kecemasan Terhadap Cara berbicara Di Depan Umum Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. *Jurnal Buana Pendidikan*, 88-98.
- Muthmainnah. (2010). *Penggunaan Coping Though Untuk Mengelola Pikiran Negatif*. Yogyakarta: UNY.
- Nugrahaningsih, B. D. (2016). *Berpikir Positif Pada Siswa SMK (Studi Deskriptif Siswa-siswi Kelas XI TITL SMK Pangudi Luhur Leonardo Klaten Tahun Ajaran 2015/2016 dan Implikasinya Terhadap Usulan Topik-topik Bimbingan Probadi-Sosial)*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Nurtiffany, T. G., Wibowo, M. E., & Setyowani, N. (2018). Berpikir Positif dan Kepercayaan Diri Meningkatkan Melalui Konseling Kelompok. *Indonesia Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(4), 52-58.
- Purnamasari, V., Yusmansyah, & Rahmayanthi, R. (2015). *Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas XII*. Lampung: FKIP Universitas Lampung.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.