

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini disajikan hasil data penelitian yang telah dilakukan yaitu penggunaan Teknik *Reframing* dalam meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa di SMPN 3 Pademawu.

#### A. HASIL PENELITIAN

##### 1. Gambaran Hasil Penelitian

Peneliti memulai penelitian ini dengan mengantarkan surat izin terlebih dahulu pada tanggal 04 Januari 2021 ke SMPN 3 Pademawu. Penelitian dilaksanakan mulai tanggal 02 Februari 2021 sampai 05 Maret 2021 sesuai dengan kesepakatan pihak sekolah.

Angket yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas pada bab 3, maka siap disebarakan sebagai *Pre test* pada subjek yang sudah ditentukan yaitu siswa kelas VIII C berdasarkan rekomendasi dari pihak guru BK SMPN 3 Pademawu. Pemberian *Pre test* dilaksanakan pada hari Jum'at 05 Februari 2021 kepada siswa kelas VIII C dan dilaksanakan di ruang kelas VIII C. Dari *pre test* yang disebarakan, diketahui 6 siswa dengan skor sedang dan rendah dalam kemampuan berpikir positif . Maka 6 siswa tersebut akan diberikan treatment/layanan konseling kelompok menggunakan teknik *reframing*. Teknik ini bertujuan untuk mengubah sudut pandang siswa agar lebih positif dengan cara membingkai ulang permasalahan yang sedang dialami/dihadapi.

Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* maka siswa diberikan *Post test* menggunakan skala kemampuan

berpikir positif seperti *Pre test* di awal untuk mengetahui beda skor sebelum dan sesudah pelaksanaan treatment/layanan. Pemberian *Post test* dilaksanakan pada Jum'at 26 Februari 2021, Hasil dari data pelaksanaan penelitian akan disajikan secara rinci pada pembahasan dibawah ini.

**a. Data Pengukuran Awal (*Pre-Test*)**

Angket yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dijadikan sebagai *pre test*, pelaksanaan *pre test* dilakukan pada jum'at 05 Februari 2021, *Pre test* diberikan kepada kelas VIII C sesuai dari rekomendasi guru BK, menurut guru BK di SMPN 3 Pademawu siswa kelas VIII C merupakan siswa yang bisa diajak komunikasi dengan mudah namun siswa di kelas tersebut masih memiliki kemampuan berpikir positif yang kurang.

Dari hasil *pre test* yang sudah dilaksanakan di ambil 6 siswa yang memiliki skor rendah dari 19 siswa yang lain untuk diberikan layanan berupa konseling kelompok dengan teknik *reframing*. Skor hasil *pre test* yang disebarkan kepada siswa dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 1.7**

**Tabel Hasil *Pre Test* Siswa Kelas VIII C**

No	Subjek Penelitian	Skor	Kategori
1	A1	72	Tinggi
2	A2	74	Tinggi
3	A3	77	Tinggi
4	A4	66	Sedang

5	A5	72	Tinggi
6	A6	65	Sedang
7	A7	77	Tinggi
8	A8	65	Sedang
9	A9	64	Sedang
10	A10	73	Tinggi
11	A11	73	Tinggi
12	A12	82	Tinggi
13	A13	55	Rendah
14	A14	68	Tinggi
15	A15	73	Tinggi
16	A16	78	Tinggi
17	A17	81	Tinggi
18	A18	85	Tinggi
19	A19	74	Tinggi

Setelah mengetahui hasil skor *pre test*, maka 5 siswa yang memiliki tingkat kemampuan berpikir positif rendah, sedang dan 1 siswa dalam kategori tinggi namun masih berada di rentang skor 60an akan dipilih untuk diberikan *treatment* konseling kelompok dengan teknik *reframing*, sehingga total siswa yang akan diberikan *treatment* yaitu 6 siswa. 6 siswa tersebut diantaranya:

**Tabel 1.8**  
**Tabel Hasil Pre Test Siswa Yang Akan Diberikan *Treatment***

<i>Hasil Pre Test</i>			
No	Subjek Penelitian	Skor kemampuan berpikir positif	Keterangan
1	A4 (EK)	66	Sedang
2	A6 (FT)	65	Sedang
3	A8 (MR Y)	65	Sedang
4	A9 (RZ)	64	Sedang
5	A13 (RM)	55	Rendah
6	A14 (WT)	68	Tinggi

**b. Data Hasil *Treatment***

Pemberian *treatment*/layanan berupa konseling kelompok dengan teknik *reframing* diberikan kepada enam siswa dari kelas VIII C yang memiliki kemampuan berpikir positif rendah, hal itu dilakukan agar siswa bisa meningkatkan kemampuan berpikir positif (Modul pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *reframing* dapat dilihat pada lampiran). Pemberian perlakuan dilaksanakan selama 3 kali pertemuan di ruang yang sudah disediakan oleh pihak sekolah.

1) Pertemuan pertama

Konseli : RM, EK, RZ, WT, FT, MR Y  
 Hari, tanggal : Selasa, 09 Februari 2021  
 Pertemuan ke- : 1(pertama)  
 Waktu : 30 menit  
 Tempat : Ruang Lab IPA  
 Pokok Bahasan : - Menciptakan raport/hubungan baik

- Memperkenalkan diri
- Mengenalkan konseling kelompok
- Identifikasi masalah

Tujuan : - Agar anggota kelompok dan konselor memiliki hubungan baik sehingga tidak canggung untuk mengungkapkan permasalahan yang dialami

- Siswa memahami tentang konseling kelompok, asas-asas dalam konseling kelompok, serta tujuan berada didalam kelompok

Pertemuan pertama konseling kelompok dilaksanakan pada jam 07:30 sampai 08:00 WIB di ruang LAB IPA SMPN 3 Pademawu, kegiatan diawali dengan peneliti membaca do'a dan menyapa anggota konseling kelompok dengan menanyakan kabar kemudian dilanjutkan memperkenalkan diri masing-masing. Agar peserta tidak merasa canggung peneliti memberikan sedikit game setelah melakukan perkenalan.

Selanjutnya, peneliti menanyakan kepada peserta didik apakah sebelumnya pernah mengikuti konseling kelompok atau belum, kemudian peneliti menjelaskan apa itu konseling kelompok, asas-asas dalam konseling kelompok, serta tujuan berada dalam kelompok. Sebelum konseling kelompok dimulai, siswa diminta mengucapkan janji secara bersama agar apapun yang terjadi dalam

proses konseling kelompok hanya akan menjadi rahasia peneliti dan anggota kelompok.

Berdasarkan hasil *pre test* peneliti mulai meminta kepada masing-masing individu untuk mengutarakan alasan mengenai hal-hal yang dipilih dalam angket yang menunjukkan bahwa mereka kurang memiliki kemampuan berpikir positif. Setelah peserta didik mengutarakan alasannya secara singkat kemudian peneliti menggali permasalahan yang dialami oleh setiap anggota dalam kelompok.

Permasalahan yang dialami anggota kelompok karena kurangnya kemampuan berpikir positif diantaranya yaitu peserta didik sering tidak menyelesaikan tugas karena berpikir temannya tidak akan ada yang membantunya, peserta didik merubah jawaban saat ada ujian jika tidak sama dengan jawaban temannya, peserta didik merasa malu saat harus memakai atribut dengan lengkap, peserta didik senang ketika ada temannya yang tidak mengerti pelajaran, peserta didik malas untuk bertanya karena berpikir tidak akan menjadi pintar dengan bertanya, dan peserta didik merasa takut untuk berbicara kepada orang tuanya mengenai keinginannya untuk melanjutkan sekolah yang lebih tinggi.

## 2) Pertemuan kedua

Konseli : RM, EK, RZ, WT, FT, MRY

Hari, tanggal : Selasa, 16 Februari 2021

Pertemuan ke- : 2 (kedua)

Waktu : 30 menit

- Tempat : Ruang kelas IX B
- Pokok Bahasan : - Menjelaskan teknik *reframing*
- Identifikasi permasalahan dan menyadari perilaku atau kondisi yang sedang dialami siswa
  - Identifikasi persepsi alternatif
- Tujuan : - Agar peserta didik mengetahui tentang teknik *reframing*
- Agar peserta didik sadar apa yang sedang dialami muncul dari pikiran negatif siswa itu sendiri
  - Agar peserta didik memiliki persepsi pikiran yang lebih positif terhadap hal-hal yang sedang dialami

Pada pertemuan kedua merupakan pertemuan untuk melaksanakan kegiatan menggali permasalahan siswa lebih dalam kemudian dilanjutkan dengan pemberian teknik *reframing* . setelah minggu kemarin peserta didik diminta menyebutkan hal-hal yang menjadi permasalahan, selanjutnya peserta didik secara bergantian menceritakan permasalahannya lebih detail lagi.

Peneliti pada tahap ini terus menggali informasi dari masing-masing peserta didik agar lebih mengetahui alasan-alasan mereka memiliki kemampuan berpikir positif rendah. setelah itu, peneliti

mengenalkan teknik *reframing* kepada peserta didik. Melalui teknik *reframing*, ketika permasalahan yang dialami salah satu siswa dibahas maka, anggota yang lain dipersilahkan untuk menanggapi permasalahan yang dialami temannya.

Teknik *reframing* dilakukan dengan cara membingkai ulang masalah yang terjadi akibat pikiran negatif, kemudian digantikan dengan pikiran positif. Contohnya siswa yang mengalami permasalahan tidak mengerjakan tugas karena selalu berpikir tugas itu sulit dan guru yang selalu memberikan tugas adalah guru yang jahat. Permasalahan tersebut dibingkai ulang dengan teknik *reframing*. Caranya, tugas sulit yang diberikan oleh guru dimaknai dengan guru yang memberikan tugas sulit bukan berarti guru yang jahat, tapi guru memberi tugas agar kita tidak lupa dengan materi yang sudah dipelajari.

### 3) Pertemuan ketiga

Konseli : RM, EK, RZ, WT, FT, MRY

Hari, tanggal : Selasa, 23 Februari 2021

Pertemuan ke- : 3 (ketiga)

Waktu : 30 menit

Tempat : Ruang Lab IPA

Pokok Bahasan : - Identifikasi persepsi alternatif dan membahas

secara berama dengan saling bertukar pikiran



- kesan pesan dalam mengikuti konseling kelompok

Tujuan :-Agar peserta didik bisa saling bertukar pikiran mengenai alternatif dari pikiran-pikiran negatif yang dialami dan bisa melaksanakannya dalam dunia nyata.

Pertemuan ketiga konseling kelompok menggunakan teknik *reframing* dilaksanakan pada hari selasa 23 februari 2021 di ruang Laboratorium IPA, kegiatan konseling dilanjutkan dengan membahas alternatif pikiran agar lebih positif pada permasalahan yang belum dibahas.

Setelah semua masalah anggota dalam kelompok dibahas dan anggota kelompok mencatat alternatif yang diperoleh dengan berdiskusi agar mereka berpikir positif, maka peneliti meminta agar hal tersebut dilaksanakan secara nyata. Kemudian sebelum konseling kelompok berakhir peneliti meminta anggota kelompok untuk mengutarakan kesan dan pesan saat melaksanakan konseling kelompok.

### c. Data Pengukuran Akhir (*Post-Test*)

Pelaksanaan *post test* dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan skor sebelum dan sesudah pemberian treatment konseling kelompok dengan teknik *reframing*. *Post test* dilaksanakan pada jum'at 26 Februari dan diberikan kepada 6 siswa yang sudah mengikuti konseling kelompok. *Post test* dilakukan dengan menyebar angket

kemampuan berpikir positif seperti angket yang diberikan pada saat *pre test*. Hasil *post test* dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 1.9**

**Tabel Hasil *Post Test***

Hasil <i>Post Test</i>			
No	Subjek Penelitian	Skor kemampuan berpikir positif	Kategori
1	A4 (EK)	80	Tinggi
2	A6 (FT)	83	Tinggi
3	A8 (MRY)	81	Tinggi
4	A9 (RZ)	84	Tinggi
5	A13 (RM)	70	Tinggi
6	A14 (WT)	83	Tinggi

## 2. Pembuktian

### a. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan deskripsi diatas selanjutnya yaitu dilakukan olah data untuk menjawab hipotesis dalam penelitian ini. Namun sebelumnya, pemaparan hasil *pre test* dan *post test* yang sudah dilaksanakan dapat dilihat pada tabel dibawah ini beserta peningkatan skor yang diperoleh siswa.

**Tabel 2.1**

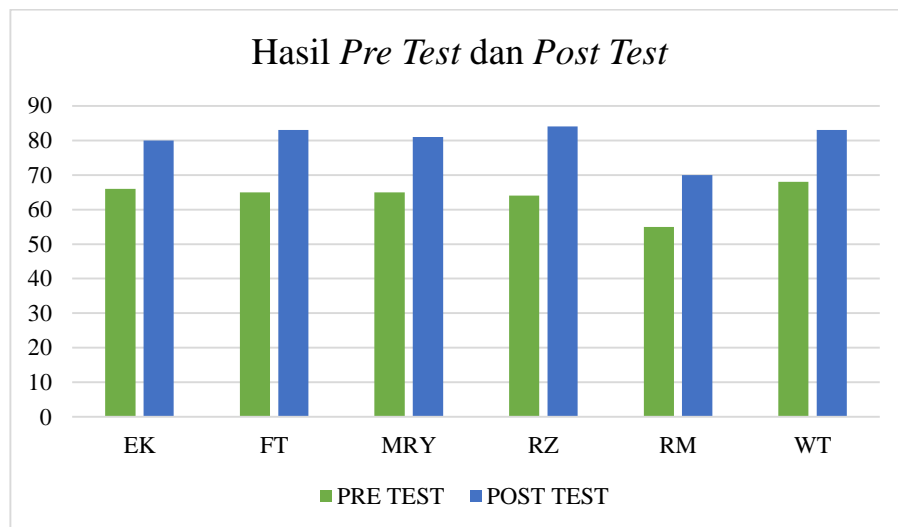
**Tabel Perbandingan Hasil *Pre Test-Post Test***

No	Subjek Penelitian	<i>Pre test</i>	Kategori	<i>Post test</i>	Kategori	<i>Gain score</i>
----	-------------------	-----------------	----------	------------------	----------	-------------------

1	EK	66	Sedang	80	Tinggi	14
2	FT	65	Sedang	83	Tinggi	18
3	MRY	65	Sedang	81	Tinggi	16
4	RZ	64	Sedang	84	Tinggi	20
5	RM	55	Rendah	70	Tinggi	15
6	WT	68	Tinggi	83	Tinggi	15
N = 6		$\Sigma = 64$		$\Sigma = 80,17$		$\Sigma = 16,3$

Dari tabel diketahui bahwa rata-rata *pre test* siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* maka diperoleh hasil rata-rata 64 dan hasil *post test* setelah siswa diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* yaitu 80,17 sehingga hasil post test dikatakan lebih besar daripada hasil pre test  $80,17 > 64$ . Peningkatan skor yang diperoleh siswa sesudah melaksanakan konseling kelompok dengan teknik *reframing* yaitu rata-rata 16,3. Untuk lebih jelasnya terdapat peningkatan skor pada siswa sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok dengan teknik *reframing* dapat dilihat pada diagram berikut ini :

Diagram 1.1



Setelah diketahui ada peningkatan skor sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *reframing* kepada 6 siswa dari kelas VIIC dan diketahui data tidak berdistribusi normal (dapat dilihat pada Bab III) maka peneliti melakukan analisis statistik non parametrik dengan uji Wilcoxon untuk menjawab hipotesis data. Adapun hasil uji wilcoxon dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 2.2

Tabel Rank Hasil Uji Wilcoxon

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PostTest - PreTest	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	,00	,00
	Positive Ranks	6 <sup>b</sup>	3,50	21,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	6		
a. PostTest < PreTest				
b. PostTest > PreTest				
c. PostTest = PreTest				

Tabel Rank pada uji wilcoxon menunjukkan *negative ranks* atau selisih negatif, *positive ranks* atau selisih positif dan *Ties* (persamaan)

antara ranking kemampuan berpikir positif pada hasil *pre test* dan *post test*.

Jumlah negative ranks menunjukkan 0 baik pada N, *Mean Rank* dan *Sum Of Ranks* artinya tidak ada penurunan mengenai jumlah subjek, *Mean Rank* dan *Sum Of Ranks*. Pada *positive rank* diperoleh hasil 6 yang artinya 6 subjek mengalami peningkatan positif dengan rata-rata peningkatan positif tiap subjek adalah 3,50 dan total peningkatan ranking yaitu 21. Pada tabel diatas siswa tidak memiliki persamaan ranking pada *pre test* dan *post test*.

Selanjutnya, sesuai dengan judul penelitian maka hipotesis dalam penelitian ini adalah  $H_a$  diterima jika nilai signifikansi lebih kecil dari  $< 0,05$  dan nilai  $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ .  $H_a$  dalam penelitian ini yaitu “Konseling kelompok dengan teknik *reframing* efektif untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa di SMPN 3 Pademawu”

**Tabel 2.3**  
**Tabel Statistik Hasil Uji Wilcoxon**

<b>Test Statistics<sup>a</sup></b>	
	PostTest – PreTest
Z	-2,207 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,027
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Berdasarkan hasil analisis statistik non parametrik uji wilcoxon diperoleh nilai asymp sig = 0,027 dan nilai  $Z_{hitung} = -2,207$ . Hipotesis penelitian ( $H_a$ ) diterima jika nilai signifikansi (sig)  $< 0,05$  dan nilai

Zhitung > Ztabel. pada tabel *test statistics* diperoleh informasi bahwa nilai signifikansi  $0,027 < 0,05$  (taraf kesalahan 5%) dan nilai  $Z -2,207 > -1,645$  (Ztabel dengan taraf signifikansi 5%).

Dari uji statistik yang sudah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima yaitu diperoleh hasil bahwa konseling kelompok dengan teknik *reframing* dapat meningkatkan kemampuan berpikir positif siswadi SMPN 3 Pademawu Pamekasan.

#### b. Analisis Individu

Dalam konseling kelompok meskipun pemberian layanan dilaksanakan secara berkelompok, namun tujuan dari pemberian layanan yaitu mengarah kepada masing-masing individu dan diselesaikan secara berkelompok. Adapun analisis setiap subjek penelitian yaitu sebagai berikut:

##### 1) EK (Subjek 1)

EK selalu ikut-ikutan teman dalam menyelesaikan tugas, jika tugasnya tidak sama dengan yang lain maka dia akan merubahnya. dia tidak bisa melihat bahwa dirinya bisa positif seperti teman-temannya. Dia selalu berpikir jawaban temannya lebih benar daripada jawabannya sendiri.

Kemampuan berpikir positif EK yang masih kurang bisa dilatih melalui konseling kelompok dengan teknik *reframing*. Saat EK berada dalam konseling kelompok dia akan lebih bisa melihat bahwa setiap orang memiliki kemampuan dan kekurangan yang

berbeda. EK sadar bahwa meskipun dia sudah berusaha belajar dia selalu melihat dirinya dari sisi negatif sehingga ketika ada tugas dia berpikir jawaban temannya lebih benar.

Pikiran-pikiran EK yang sebelumnya negatif bisa digantikan dengan pikiran yang lebih positif sehingga EK bisa melihat bahwa dirinya sudah mampu untuk berusaha menyelesaikan tugas. Setelah diberikan *post test* skor EK berubah dari 66 menjadi 80. ketika ada tugas dia tidak langsung merubah jawaban agar sama dengan temannya, namun terlebih dahulu dia mendiskusikannya dengan temannya.

## 2) FT (Subjek 2)

FT merasa senang jika melihat temannya gagal, dia berpikir bahwa teman-temannya banyak yang tidak akan melanjutkan sekolah setelah lulus dari SMP, sehingga dia membiarkan teman-temannya tidak mengerti pelajaran yang sulit. Dia selalu mengumpulkan tugasnya tepat waktu, tapi dia tidak membantu teman-temannya yang kesulitan dan tidak mengerti dengan tugas yang diberikan oleh guru.

Saat berada dalam konseling kelompok FT menyadari bahwa perbuatan itu harusnya tidak dilakukan, dan dengan teknik *reframing* FT bisa lebih berpikir positif bahwa meskipun nanti teman-temannya tidak melanjutkan ke SMA pelajaran saat SMP juga kan diperlukan oleh teman-temannya. Jadi FT berkeinginan untuk bisa membantu teman-temannya dalam memahami pelajaran yang sulit dimengerti.

Konseling kelompok dengan teknik reframing yang diikuti FT bisa membuat FT lebih sadar untuk membantu teman-temannya dalam memahami pelajaran, dan skor yang pre test FT berubah dari 65 menjadi 83 setelah FT melaksanakan konseling kelompok.

### 3) MRY (Subjek 3)

MRY tidak berani berbicara kepada orang tuanya untuk melanjutkan ke sekolah menengah atas (SMA). Dulu pernah mengatakan kepada orang tuanya, namun MRY diminta untuk seperti kakaknya yaitu sekolah lulus sampai SMP. Setelah itu, MRY tidak pernah berbicara mengenai sekolah lanjutan kepada orang tuanya karena MRY berpikir orang tuanya tidak akan pernah mengubah keputusannya.

Dengan teknik reframing MRY mengerti dan mengubah pikirannya untuk lebih positif dan optimis. MRY membingkai ulang pikirannya dan mengerti bahwa dulu orang tuanya tidak menyekolahkan kakaknya ke SMA karena terkendala biaya, dan sekarang MRY akan berusaha untuk berbicara kepada orang tuanya agar MRY diizinkan melanjutkan ke SMA. MRY akan membuktikan kepada kedua orang tuanya bahwa dia akan rajin belajar agar orang tuanya mendukung keinginannya.

Setelah melaksanakan konseling kelompok pikiran MRY menjadi lebih positif, dan hal itu juga bisa dilihat dari perubahan skor pre test dan post test yang diisi oleh MRY. Perubahan skor yang didapat yaitu 65 menjadi 81.



#### 4) RZ (Subjek 4)

RZ sering mendapat hukuman karena tidak memakai atribut lengkap, dia berpikir bahwa atribut lengkap tidak akan membuatnya rapi. Ketika RZ memakai atribut dia memakai dengan perasaan terpaksa. Selain itu RZ juga ikut-ikutan teman dalam menyelesaikan tugas. RZ mudah menyerah dan tidak akan berusaha untuk menyelesaikan tugas jika tugas itu sulit.

Permasalahan yang dialami RZ terjadi karena RZ masih memiliki kemampuan berpikir positif rendah, RZ berpikir bahwa dengan memakai atribut tidak akan membuat dia menjadi seseorang yang sukses. RZ juga berpikir bahwa pelajaran dan tugas-tugas tidak akan membuat dia sukses karena setelah lulus dia bercita-cita menjadi POLRI.

Dengan melaksanakan konseling kelompok menggunakan teknik reframing, RZ dibantu peneliti dan teman-temannya untuk menyadari bahwa pikiran yang dimiliki RZ kurang baik, oleh karena itu RZ beserta peneliti dan teman-teman RZ membimbing ulang cara berpikir RZ agar lebih positif.

Setelah melaksanakan konseling kelompok RZ menjadi lebih rapi dengan tidak terpaksa memakai atribut lengkap dan RZ mulai berusaha untuk menyelesaikan tugas-tugasnya yang diberikan oleh guru. Perubahan RZ juga dapat diketahui dengan melihat hasil skor perbedaan dari pre test dan post test. Perbedaannya hasil skor RZ meningkat dari 64 menjadi 84.

#### 5) RM (Subjek 5)

RM sering tidak mengerjakan tugas dari guru karena berpikir tugas yang diberikan selalu sulit, dia juga berpikir saat ada tugas yang sulit teman-temannya tidak akan pernah membantunya. Meskipun dia belum pernah mencoba untuk bertanya kepada teman-temannya, dia sudah terlebih dahulu berpikir negatif tentang teman-temannya. Hal itu sangat jelas bahwa perilaku RM terjadi karena dia kurang memiliki kemampuan berpikir positif .

Saat berada dalam konseling kelompok dan dibantu dengan teknik *reframing* RM mulai menyadari bahwa perilaku yang muncul akibat dari pikirannya sendiri. RM juga dibantu untuk memiliki alternatif pikiran positif dari teman-temannya seperti,

“ tugas yang diberikan guru tidak lah sulit jika saya mengerti materi pelajaran, jika tugas nya tetap sulit untuk dimengerti saya harus ikut dengan teman-teman yang lain untuk berkerja kelompok, dan guru yang selalu memberikan tugas kepada siswa bukanlah jahat tapi agar siswa bisa mengulang pelajaran di rumah dan menjadi lebih paham”.

Dari kegiatan konseling kelompok dengan teknik *reframing* yang sudah dilakukan, RM memiliki kemampuan berpikir positif yang lebih baik dari sebelumnya, hal itu dibuktikan dengan hasil *post test* yang sudah disebarkan setelah pelaksanaan konseling kelompok. Skor awal yang diperoleh RM yaitu 55 berubah menjadi 70.

#### 6) WT (Subjek 6)

WT malas bertanya saat ada pelajaran atau tugas yang tidak dimengerti, sehingga ketika mengerjakan tugas dia mengumpulkan seadanya dan mengosongi tugas yang sulit untuk dikerjakan. Setelah

lulus SMP WT diminta oleh orang tuanya untuk melanjutkan ke pondok pesantren, oleh karena itu WT berpikir bahwa bersaing dalam pelajaran saat SMP tidak begitu penting.

Setelah melaksanakan konseling kelompok dengan teknik reframing WT memiliki pemikiran yang lebih luas sehingga dia ingin menjadi lebih aktif bertanya saat ada pelajaran yang sulit agar bisa mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dengan baik. Pada hasil pre test dan post test skor WT mengalami peningkatan yaitu dari yang semula 68 menjadi 83.

c. Hasil Wawancara dengan Guru

Pembuktian hipotesis penelitian diatas juga diperkuat dengan melaksanakan wawancara kepada guru yang ada di SMPN 3 Pademawu mengenai pernyataan mereka apakah melihat perubahan pada ke enam siswa yang sudah melaksanakan konseling kelompok. Guru yang diwawancarai yaitu Guru BK dan salah satu Guru mata Pelajaran.

Sebagaimana pernyataan Bapak Drs. Luluk Suharto sebagai Guru BK di SMPN 3 Pademawu.

“Setelah pelaksanaan konseling kelompok saya melihat ada perubahan kepada RZ, EK, RM, MRY, FT, dan WT, 6 anak tersebut sekarang lebih rapi terutama RZ, dia akhir-akhir ini selalu memakai atribut dengan lengkap dan itu bertahan sampai dia pulang sekolah”.

Selain wawancara kepada guru BK, peneliti juga melakukan wawancara kepada salah satu guru mata pelajaran IPA yaitu Ibu Fatimatus Zahrah,S.Pd, mengenai ke enam siswa yang sudah

melaksanakan konseling kelompok dengan teknik *reframing*, beliau mengatakan :

“Akhir-akhir ini ketika saya mengajar di kelas VIII C siswanya lebih aktif bertanya, termasuk EK, RM, WT mereka biasanya jarang sekali untuk bertanya, namun saat saya lihat dalam 2 minggu ini menurut saya mereka lebih berpikir positif dan berusaha mengerjakan tugas sebaik mungkin. Untuk FT saya pernah melihat dia saat jam pelajaran tidak ada gurunya , FT berusaha membantu agar temannya mengerti tugas yang diberikan oleh guru”.

d. Hasil Wawancara dengan Siswa

Peneliti melakukan wawancara langsung kepada RZ dan MRY,

MRY mengatakan :

“Setelah melakukan konseling kelompok kemarin saya sudah mencoba untuk mengubah pikiran saya, awalnya saya mencoba berbicara kepada kakak saya bahwa saya ingin melanjutkan ke SMA dan kakak saya akhirnya mendukung keinginan saya. Jadi mulai sekarang akan belajar lebih giat lagi agar saya bisa mewujudkan keinginan saya melanjutkan ke SMA”.

Selain kepada MRY, peneliti juga melakukan wawancara kepada RZ uuntuk mengetahui bagaimana cara berpikir RZ setelah mendapatkan konseling kelompok dengan teknik *reframing*, dan RZ mengatakan :

“ Saya sekarang mengerti bahwa hal yang sering saya sepelekan seperti tidak memakai atribut lengkap itu berpengaruh pada diri saya, jika saya ingin menjadi POLRI maka seharusnya saya mulai bersikap disiplin dalam hal apapun mulai dari sekarang.”

## B. PEMBAHASAN

### 1. Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa

Menurut *David J. Schwartz* seseorang yang berpikir positif akan menambah kepercayaan dirinya, semua orang banyak menghadapi situasi yang tidak menyenangkan dan mengecilkan hati, namun orang akan sukses jika bisa memasukkan pikiran positif kedalam bank pikiran mereka.<sup>1</sup>

Kemampuan berpikir positif merupakan kemampuan atau cara seseorang untuk berpikir, menduga dan berharap hal baik dengan cara memandang segala sesuatu dari sisi positif sehingga mengarahnya dirinya untuk berperilaku positif. setiap perilaku manusia muncul akibat dari cara berpikir mereka, saat manusia berpikir negatif maka perilaku negatif juga muncul akibat dari pikirana mereka. Begitu juga sebaliknya saat manusia berpikir positif maka kehidupan yang akan dijalani menjadi lebih positif.

Siswa yang memiliki kemampuan berpikir positif maka akan lebih mudah dalam mencapai kesuksesan, karena dengan berpikir positif siswa akan lebih mengarahkan dirinya pada pemecahan masalah bukan berkecil hati dan berpikir tidak bisa keluar dari permasalahan yang terjadi.

*Reframing* adalah salah satu teknik yang dikembangkan oleh *Albert Ellis* dari Pendekatan *Rational emotif Teraphy* (RET), pada pendekatan ini menurut *Ellis* manusia harus melawan mengenai permasalahan yang sedang dihadapi dengan cara mereorganisasi kembali pikiiran negatif yang

---

<sup>1</sup> David J Schwartz, *Berpikir dan Berjiwa Besar* (Batam : Binarupa Aksara, 2007), 70.

ada pada diri seseorang.<sup>2</sup> Dengan teknik *reframing* maka siswa harus fokus untuk mengubah cara berpikirnya dalam memandang sesuatu dan dalam menghadapi permasalahan.

Pada penelitian ini, berdasarkan hasil uji statistik non parametrik melalui uji wilcoxon hasil asymp sig (nilai signifikansi)  $0,027 < 0,05$  (taraf kesalahan 5%) dan nilai  $Z -2,207 > -1,645$  ( $Z_{hitung} > Z_{tabel}$ ), maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *reframing* efektif untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa di SMPN 3 Pademawu Pamekasan.

Secara skor dapat dilihat bahwa 6 klien yang memiliki kemampuan berpikir positif rendah mengalami peningkatan dari hasil *pre test* ke *post test* dengan rata-rata skor *pre test* 64 dan rata-rata skor *post test* 80,17. Pada penelitian ini ada 1 klien yakni subjek 5 memiliki skor rendah yang menunjukkan klien memiliki kemampuan berpikir positif yang masih sangat rendah, dengan skor *pre test* 55. Namun setelah pelaksanaan konseling kelompok subjek 5 memiliki peningkatan skor yaitu hasil *post test* menunjukkan 70.

Berdasarkan pengamatan peneliti, subjek 5 mengalami skor yang sangat rendah dilihat dari pergaulannya, dia tidak terlalu akrab dengan teman-temannya dan terlihat sering diam pada saat pelaksanaan konseling kelompok.

Keefektifan konseling kelompok dengan teknik *reframing* untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif tidak lepas dari tahapan

---

<sup>2</sup> Boy Soedarmadji dan Sutijono, *Model-Model Konseling* (Surabaya : University Press UNIPA, 2005), hlm. 74.

pelaksanaan proses layanan/treatment. Tahapan ini terdiri dari 1) Penjelasan teknik reframing, 2) Identifikasi persoalan 3) Menyadarkan perilaku negatif konseli 4) Identifikasi persepsi alternatif 5) Memperbanyak pilihan-pilihan alternatif dan membuat pilihan 5) Memberikan tugas rumah.

Pelaksanaan konseling kelompok pada penelitian ini berlangsung 3 kali pertemuan. Pertemuan pertama (tahap pengenalan), yaitu peneliti membangun rapport dengan anggota kelompok dan menjelaskan azas-azas dalam konseling. Setelah itu klien menyebutkan secara bergantian alasan dari angket yang dipilih secara singkat untuk mengetahui permasalahan yang dialami klien.

Pada pertemuan kedua peneliti mengidentifikasi permasalahan anggota kelompok maka peneliti mengenalkan teknik *reframing* kepada anggota kelompok, setelah itu peneliti mengidentifikasi secara mendalam persoalan yang dialami dengan cara menggali informasi dari cara berpikir masing-masing anggota.

Pertemuan kedua berhasil membahas permasalahan yang berkaitan dengan cara berpikir siswa mengenai tugas yang diberikan oleh guru, kemudian peneliti membantu anggota kelompok untuk membingkai ulang cara berpikir siswa dalam menghadapi permasalahan.

Kegiatan yang dilakukan pada pertemuan ke tiga yaitu melanjutkan identifikasi persoalan lebih mendalam bagi klien yang permasalahannya belum diselesaikan. Anggota yang permasalahannya sudah memiliki

alternatif pemikiran maka secara bergantian juga menanggapi permasalahan anggota yang sedang dibahas.

Hasil peningkatan skor yang diperoleh siswa tidak ada yang sama, karena hal itu juga dipengaruhi oleh tingkat kemampuan menerima dan mendengarkan penjelasan siswa yang berbeda, serta antusias siswa dalam mengikuti pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *reframing*. Selain itu perubahan yang didapat siswa juga bergantung pada konsistensi siswa untuk melaksanakan penerapannya pada dunia nyata.