

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk hidup yang fitrahnya memiliki akal pikiran, hal itu yang akan membedakan manusia dengan makhluk lainnya. Dalam menjalani hidup baik secara sadar ataupun tidak pikiran akan selalu mempengaruhi setiap kehidupan manusia. Pikiran manusia akan membentuk sikap dan tingkah laku didalam perkembangan hidupnya.

Menurut Hasanah dalam Siswanto, Ibnu Khaldun juga menjelaskan bahwa “berpikir membedakan manusia dan binatang. Dengan berpikir manusia bisa mencari penghidupannya, dan dapat bergaul dengan sesamanya, dan dari berpikir inilah timbulnya ilmu pengetahuan. Binatang lain bisa menyadari adanya benda-benda lain diluar dirinya dengan perantara indera luarnya yaitu pendengaran, penglihatan, penciuman, cita rasa dan persentuhan. Namun manusia melebihi makhluk lainnya karena dia dapat memikirkan benda-benda lain yang berada diluar dirinya”.<sup>1</sup>

Manusia memiliki akal pikiran akan berusaha sesuai dengan kapasitasnya untuk mewujudkan rasa ingin tahu yang muncul dalam pikirannya. Tidak sedikit manusia dalam berpikir akan menimbulkan permasalahan, karena ketika berpikir manusia memiliki dua kemungkinan berpikir yaitu berpikir positif dan berpikir negatif.

Berpikir adalah berbicara dengan diri kita sendiri dalam batin, mempertimbangkan, merenung, menimbang, membuktikan sesuatu menunjukkan alasan, serta bertanya mengapa dan untuk apa sesuatu terjadi.<sup>2</sup>

Berpikir merupakan hal yang kompleks dan bisa terjadi dalam sekejap,

---

<sup>1</sup> Siswanto, *Filsafat dan Pemikiran Pendidikan Islam* (Surabaya : Cv. Salsabila Putra Pratama, 2015), 124.

<sup>2</sup> Edi Warsidi, *Membaca Pikiran Orang Lain Sejelas Membaca Buku* ( Jakarta :PT Buku Kita, 2010), 77.

namun berpikir memiliki proses menunjukkan alasan, serta bertanya mengapa dan untuk apa sesuatu terjadi.<sup>3</sup> Berpikir merupakan hal yang kompleks dan bisa terjadi dalam sekejap, namun berpikir memiliki proses yang kuat dan akan berpengaruh bagi setiap orang ketika menjalani kehidupannya.

Proses berpikir manusia biasanya dipengaruhi oleh orang tua, keluarga, teman, sekolah dan masyarakat. Pertama kali proses berpikir dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, karena saat seorang anak lahir yang paling dekat dengannya adalah keluarga.

Selanjutnya seiring pertumbuhan dan perkembangannya, saat anak beranjak bisa memahami segala sesuatu dan masuk dalam dunia sekolah maka yang akan berpengaruh adalah lingkungan sekolahnya, baik teman, guru, dan pengelola sekolah yang lain. Misalnya ketika ada seseorang teman yang mengatakan satu kalimat ataupun hanya satu kata kepada teman lainnya maka setiap orang yang ada dalam sekolah itu akan memproses dengan kuat dan dengan cara berpikir yang tidak sama, bisa saja satu kata tersebut menjadi positif atau bahkan menjadi negatif karena perbedaan dari proses berpikir setiap individu.

Dalam *Aladdin Factor* Karya Jack Canfield dan Mark Viktor Hansen disebutkan bahwa setiap manusia menghadapi lebih dari 60.000 pikiran. Satu-satunya yang dibutuhkan sejumlah besar pikiran ini adalah pengarahan. Jika arah yang ditentukan bersifat negatif maka sekitar 60.000 pikiran keluar dari memori ke arah negatif. Sebaliknya, jika pengarahannya positif maka

---

<sup>3</sup> Edi Warsidi, *Membaca Pikiran Orang Lain Sejelas Membaca Buku* ( Jakarta :PT Buku Kita, 2010), 77.

sejumlah pikiran yang sama juga akan keluar dari ruang memori ke arah yang positif.<sup>4</sup>

Perasaan dan perbuatan pasti dimulai dari pikiran, pikiran yang mendorong untuk melakukan suatu perbuatan dan akan muncul dampak dari perbuatan itu. Artinya, Berpikir bisa menjadi kekuatan besar yang akan berdampak positif jika seseorang memiliki pemikiran yang positif, namun sebaliknya ketika memiliki pemikiran yang negatif maka hal itu juga akan berdampak negatif bagi kehidupan yang akan dijalaninya. Namun, seringkali seseorang lebih banyak berpikir negatif terhadap apa yang ada disekitarnya, baik terhadap dirinya sendiri, orang lain, keadaan ataupun permasalahan yang sedang dihadapinya. Manusia akan cenderung selalu lebih mudah berpikir dan melihat dari sisi negatif. Padahal dalam al-quran sudah dijelaskan bahwa kita sebagai orang muslim harus berprasangka baik.

Adapun firman Allah yang menyatakan bahwa :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ

*Artinya : "Wahai orang-orang yang beriman! jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa... "* (Q.S Al-Hujurat :12)<sup>5</sup>

Selain prasangka sudah jelas dilarang dalam al-Qur'an, prasangka juga dapat memicu hal-hal negatif. Tidak perlu jauh-jauh mencontohkan terhadap orang lain, contoh kecilnya jika manusia berprasangka buruk dan memikirkan hal-hal buruk pada dirinya maka kemungkinan besar hal itu akan terjadi,

<sup>4</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta : PT Ikrar Mandiri Abadi, 2009),4.

<sup>5</sup> *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bandung :Mikraj Khazanah Ilmu, 2016), 517.

namun tidak bisa dipungkiri setiap manusia pasti pernah berprasangka buruk dengan cara mengarahkan pikirannya kepada pikiran-pikiran negatif. Berpikir negatif artinya kita berpikir dengan emosional tanpa bisa mengambil hikmah dari hal-hal yang terjadi.

Dalam dunia pendidikan siswa seringkali masih belum bisa mengontrol emosinya untuk mengarahkan pikirannya kepada pikiran yang positif, sehingga siswa bisa merendahkan dirinya sendiri, pesimis, kurang percaya diri bahkan selalu berprasangka buruk terhadap orang-orang disekitarnya atau kejadian yang dialaminya. Kegagalan siswa dalam belajar tidak selalu disebabkan kebodohan atau rendahnya intelegensi. Kegagalan tersebut justru sering terjadi karena cara berfikir siswa. Banyak siswa yang berpikir negatif dalam menghadapi belajar, sehingga banyak siswa yang gagal dalam belajar.

Hal tersebut tidak boleh dibiarkan karena pikiran negatif yang terus-menerus dilakukan akan menjadi kebiasaan. Ketika siswa sudah memiliki kebiasaan berpikir negatif tentu itu akan menimbulkan perilaku yang negatif dan menjadi suatu permasalahan bagi siswa yang akan menghambat proses perkembangan siswa. Upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa yaitu adanya bantuan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah.

Bimbingan dan konseling adalah upaya bantuan yang diberikan oleh seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman terhadap individu – individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu

menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah.<sup>6</sup> Secara umum tujuan bimbingan dan konseling yaitu : 1) mengembangkan potensi individu secara optimal sehingga dia kreatif, produktif, mandiri, dan bersifat religius 2) memecahkan masalah yang dihadapi individu sehingga dia terlepas dari tekanan emosional (*stress*), kemudian muncul idenya yang cemerlang untuk merencanakan hidupnya secara wajar.

Dengan adanya Bimbingan dan konseling di sekolah akan membantu siswa dalam menyelesaikan berbagai permasalahan yang muncul menggunakan beberapa pendekatan dan teknik tertentu sehingga siswa bisa sukses dalam belajar dan mengembangkan kemampuannya. Layanan dalam bimbingan dan konseling yang digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan siswa salah satunya adalah layanan konseling kelompok.

Menurut Winkel, melalui layanan konseling kelompok siswa dapat mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain. Dengan berinteraksinya satu dengan lainnya, para anggota membentuk hubungan yang bersifat membantu yang memungkinkan dapat mengembangkan pemahamannya, tilikan (pandangan), dan kesadaran terhadap dirinya.<sup>7</sup> Konseling kelompok merupakan proses konseling yang melibatkan konselor dengan beberapa anggota untuk menyelesaikan suatu masalah. dalam membantu mengatasi permasalahan siswa yang berhubungan dengan pemikiran negatif dan irasional konseling kelompok bisa dipadukan dengan salah satu teknik yaitu *Reframing*.

---

<sup>6</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individu Teori dan Praktek* (Bandung : ALFABETA, 2017), 18.

<sup>7</sup> Erlina Latifah Utamaya, "Penerapan Konseling Kelompok dengan Strategi Reframing untuk Meningkatkan Motivasi siswa Mengikuti Pelajaran di Kelas." *Jurnal Bimbingan dan Konseling UNESA*, vol. 01, no. 01 (2013), 225.

*Reframing* adalah upaya untuk membingkai ulang sebuah kejadian, dengan mengubah sudut pandang tanpa mengubah kejadian itu sendiri. Asumsi yang mendasari strategi *reframing* adalah bahwa keyakinan, pemikiran, dan persepsi seseorang itu bisa menciptakan kesulitan emosional dan juga emosi yang salah.<sup>8</sup> Suatu hal yang sudah terjadi tidak akan bisa diubah oleh siapapun, dengan teknik *reframing* siswa akan mengubah cara berpikirnya bukan kejadiannya agar siswa memiliki pemikir yang lebih terarah dan berpikir positif.

Teknik *reframing* merupakan salah satu teknik dari pendekatan Rational Emotif Terapi (RET) yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Pendekatan RET menyebutkan bahwa pikiran negatif mengenai kekalahan diri dan emosi harus dilawan dengan cara mereorganisasi pikiran dan persepsi, sehingga akan mengarahkan seseorang untuk berpikir secara lebih logis dan rasional.<sup>9</sup> Dalam pendekatan RET manusia mempunyai potensi untuk mereorganisasi pikirannya, karena manusia merupakan makhluk yang unik yang bisa saja berpikir negatif dan positif.

Pendekatan Rasional Emotif terapi dengan teknik *reframing* dimaksudkan untuk memperluas gambaran siswa tentang dunianya dan untuk memungkinkan siswa mempersepsi segala sesuatu secara berbeda dan lebih konstruktif dalam keadaan situasi dan kondisi bagaimanapun. Selain itu teknik *reframing* akan memberikan cara pandang baru yang lebih positif.

---

<sup>8</sup> Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling* ( Jakarta : Permata Puri Media, 2013), 70.

<sup>9</sup> Boy Soedarmadji dan Sutijono, *Model-Model Konseling* ( Surabaya : University Press UNIPA, 2005), 74.

Kemampuan berpikir positif sangat bermanfaat bagi siswa guna mencapai kesuksesan baik di sekolah maupun di masyarakat. Dengan berpikir positif maka akan membentuk kepribadian yang baik, menambah kreativitas, dan menciptakan hubungan yang sehat antar individu.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan di SMPN 3 Pademawu Pamekasan selama 2 minggu pada saat observasi pra proposal, kebanyakan siswanya adalah paling rentan memiliki kemampuan berpikir positif yang masih rendah. Menurut salah satu guru yang ada di SMPN 3 Pademawu Pamekasan, Permasalahan yang dialami oleh siswa disana diantaranya ketidakmampuan berpikir positif mengenai permasalahan yang berkaitan dengan sekolah.

Cara berpikir mereka sangat rendah dalam memandang pelajaran dan sekolah, karena disana merupakan sekolah menengah yang lingkungan masyarakatnya kurang mengerti pentingnya pendidikan. Sehingga sikap melanggar aturan dan etika disekolah sering terjadi di SMPN 3 Pademawu Pamekasan, seperti tidak mengerjakan PR, atribut tidak lengkap, terlambat sekolah, tidak menghadiri ekstrakurikuler dan lain-lain. Sikap seperti itu muncul karena kebanyakan dari mereka memiliki pemikiran yaitu mereka bersekolah yang penting lulus dan banyak dari mereka setelah itu tidak melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Permasalahan yang terjadi karena pikiran salah satu alternatif yang bisa digunakan untuk menyelesaikannya yaitu menggunakan teknik *Reframing*. Dengan Asumsi penjelasan teknik *reframing* diatas maka peneliti akan melakukan pengujian terhadap teknik *reframing* untuk meningkatkan

kemampuan berpikir positif siswa di SMPN 3 Pademawu melalui konseling kelompok. Maka peneliti tertarik melakukan penelitian ini dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Reframing* Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa di SMPN 3 Pademawu Pamekasan” dengan harapan siswa dapat memiliki kemampuan berpikir positif yang tinggi agar bisa memandang dan sadar untuk melakukan hal-hal positif sehingga mereka belajar dengan sungguh-sungguh disekolah.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* efektif untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa di SMPN 3 Pademawu Pamekasan ?
2. Seberapa besar perbedaan skor kemampuan berpikir positif siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* di SMPN 3 Pademawu Pamekasan ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* efektif dalam meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa di SMPN 3 Pademawu Pamekasan.
2. Untuk mengetahui perbedaan skor kemampuan berpikir positif siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* di SMPN 3 Pademawu Pamekasan.



#### D. Asumsi Penelitian

Dalam melakukan penelitian setiap individu memiliki asumsi yang berbeda mengenai objek yang diteliti, oleh karena itu peneliti perlu menegaskan asumsi pada judul penelitian ini yaitu :

1. Kemampuan berpikir positif merupakan hasil belajar sehingga dapat ditingkatkan.
2. Kemampuan berpikir positif siswa bervariasi, mulai dari sangat rendah sampai sangat tinggi.
3. Sikap seseorang muncul akibat dari pola pikir mereka, sehingga orang bisa bersikap sesuai etika dan aturan karena dipengaruhi oleh kemampuan berpikir positif.
4. Konseling kelompok dengan teknik *reframing* bisa digunakan untuk masalah berkaitan dengan cara pandang/pikiran seseorang.

#### E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis Penelitian adalah jawaban sementara terhadap pertanyaan dalam penelitian. Adapun hipotesis penelitian dari penelitian ini yaitu :

H<sub>0</sub> : konseling kelompok dengan teknik *reframing* tidak efektif untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa di SMPN 3 Pademawu Pamekasan.

H<sub>a</sub> : konseling kelompok dengan teknik *reframing* efektif untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa di SMPN 3 Pademawu Pamekasan.

## F. Kegunaan Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan ada manfaat atau nilai guna yang akan diperoleh baik manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis. Secara teoritis penelitian ini diharapkan berguna sebagai tambahan kajian keilmuan tentang teknik *reframing* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif.

Adapun secara praktis, penelitian ini diharapkan akan berguna sebagai bentuk sumbangan pemikiran dalam pengembangan sistem pendidikan dan Ilmu Pengetahuan yang akan berguna bagi banyak kalangan, diantaranya akan berguna bagi:

1. Insititut Agama Islam Negeri Madura

Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperkaya koleksi bahan pustaka di Institut Agama Islam Negeri Madura serta dapat menjadi tambahan referensi atau rujukan bagi mahasiswa dalam materi perkuliahan dan untuk kepentingan penelitian selanjutnya.

2. Sekolah dan Guru BK

Penelitian ini menggunakan konseling kelompok dengan teknik *reframing* diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif untuk sekolah dan Guru BK dalam mengatasi permasalahan siswa yang berhubungan dengan cara pandang sehingga siswa bisa memiliki kemampuan berpikir positif.

3. Peneliti

Bagi peneliti sendiri penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai tambahan pengetahuan dan pengalaman untuk membantu siswa dalam mengatasi permasalahan siswa.

## G. Ruang Lingkup Penelitian

Agar penelitian ini lebih terarah dan dapat dilakukan secara lebih mendalam maka peneliti perlu menentukan batasan atau ruang lingkup sesuai dengan variabel yang tercantum dalam judul penelitian.

Adapun ruang lingkup yang menjadi kajian dalam penelitian ini yaitu:

1. Subjek yang diteliti adalah siswa SMPN 3 Pademawu yang memiliki tingkat kemampuan berpikir positif rendah.
2. Ruang lingkup lokasi

Yang menjadi ruang lingkup lokasi dalam penelitian ini dilakukan adalah SMPN 3 Pademawu . SMPN 3 Pademawu merupakan salah satu Sekolah menengah yang ada di Pamekasan, Peneliti melakukan penelitian di sekolah tersebut dengan pertimbangan Sekolah menengah tersebut meskipun sudah Negeri namun lokasinya ada didaerah pedesaan sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui dan membantu permasalahan yang dialami siswa SMPN 3 Pademawu.

3. Ruang lingkup teori yang mencakup:
  - a. Konseling Kelompok yang meliputi :
    - 1) Pengertian konseling kelompok
    - 2) Aturan dan tahapan dalam konseling kelompok
    - 3) Tujuan dan kelebihan konseling kelompok
  - b. Teknik *Reframing* yang meliputi :
    - 1) Pengertian *Reframing*
    - 2) Macam-macam *Reframing*
    - 3) Prosedur *Reframing*

- c. Berpikir Positif yang meliputi :
  - 1) Pengertian berpikir positif
  - 2) Aspek-aspek berpikir positif
  - 3) Manfaat berpikir positif

## H. Definisi Istilah

Sesuai dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Reframing* Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa di SMPN 3 Pademawu Pamekasan” maka batasan pengertian di atas meliputi:

1. Konseling kelompok adalah layanan atau bantuan yang diberikan kepada siswa yang membutuhkan untuk membantu mengatasi permasalahan yang dialami dan dilakukan dalam bentuk dinamika kelompok agar bisa saling tukar informasi mengenai cara yang tepat untuk mengatasi permasalahan.
2. *Reframing* merupakan salah satu teknik / cara yang dilakukan untuk mengubah sudut pandang tanpa mengubah suatu permasalahan yang terjadi.<sup>10</sup>
3. Kemampuan berpikir positif adalah kemampuan/cara berpikir seseorang untuk memandang segala sesuatu dari sisi positif yang akan mengarahkan seseorang untuk bisa mengambil keputusan yang baik sehingga muncul perilaku yang positif.
4. Siswa adalah setiap individu yang menempuh pendidikan dan secara resmi terdaftar di suatu sekolah.

---

<sup>10</sup> Nursalim, *Strategi dan Intervensi*, 70.

5. SMPN 3 Pademawu Pamekasan merupakan salah satu sekolah menengah pertama yang letaknya di Jalan Raya Majungan, Padelegan Kec. Pademawu

Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Reframing* Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif siswa adalah layanan yang diberikan kepada siswa SMPN 3 Pademawu yang dilakukan secara berkelompok dengan teknik yang dapat membantu siswa untuk mengambil suatu keputusan yang baik sehingga memunculkan perilaku positif dengan memfokuskan pada cara pandang siswa agar berpikir positif.

#### **I. Kajian Penelitian Terdahulu**

1. Penelitian yang pernah dilakukan oleh Veni Purnamasari pada tahun 2015 mahasiswa Universitas Lampung dengan judul “Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada siswa Kelas XII”. Hasil penelitian menyatakan bahwa kemampuan berpikir positif dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok. Pada penelitian tersebut ada kesamaan dengan penelitian yang akan saya lakukan, persamaannya yaitu sama-sama meneliti kemampuan berpikir positif siswa, sedangkan persamaan lainnya yaitu pada jenis penelitian. Penelitian ini sama-sama menggunakan *pre-experimental design* dengan metode *one group pre test post test*.

Selain persamaan, namun juga ada perbedaan dalam penelitian yang akan saya lakukan, perbedaannya adalah layanan yang digunakan. Penelitian yang dilakukan oleh Veni menggunakan bimbingan kelompok, bimbingan kelompok bisa diberikan untuk semua siswa. Sedangkan pada penelitian

yang akan saya lakukan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Reframing*, alasannya konseling kelompok diberikan hanya kepada siswa yang memiliki permasalahan seperti dalam tujuan konseling kelompok yang digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan yang sedang dialami oleh siswa melalui dinamika kelompok.

Perbedaan lainnya yaitu pada lokasi dan subjek penelitian, penelitian yang dilakukan oleh Veni dilaksanakan di SMAN 2 Pringsewu Lampung dengan subjek penelitian kelas XII. Sedangkan penelitian saya dilakukan di SMPN 3 Pademawu Pamekasan dengan subjek penelitian yaitu kelas VIII C.

2. Penelitian yang pernah dilakukan oleh M Virgiawan Bayu S pada tahun 2015 yang berjudul yang berjudul “Penerapan Strategi *Reframing* Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa Kelas X Apk-2 SMKN Surabaya”, jenis penelitian yang digunakan juga sama-sama menggunakan *pre-experimental design* dengan metode *one group pre test post test*. Perbedaan dalam penelitian yang akan saya lakukan adalah layanan yang digunakan, Penelitian yang dilakukan oleh Bayu menggunakan teknik konseling individu sedangkan pada penelitian yang akan saya lakukan yaitu menggunakan layanan konseling kelompok

Perbedaan lainnya yaitu pada lokasi dan subjek penelitian, penelitian yang dilakukan oleh Bayu dilaksanakan di SMKN 1 Surabaya dengan subjek penelitian kelas X APK-2. Sedangkan penelitian saya dilakukan di SMPN 3 Pademawu Pamekasan dengan subjek penelitian yaitu kelas VIII C.