

EFEKTIVITAS TEKNIK REFRAMING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUANBERPIKIR POSITIF SISWA KELAS X SMK MINQO THROUL ULUM GUMUKMAS JEMBER

Vina Sa'adah¹⁾, Weni Kurnia Rahmawati²⁾, Imaratul Ulwiyah³⁾ Noviana Mariatul Ulfa^{4a)}

^{1,2,3,4)}Universitas PGRI Argopuro Jember

^{a)}Email: Noviana.mu@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan Efektifitas Teknik Reframing Dalam Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa Kelas X SMK MIN-QU. Jenis Penelitian ini Pretest – Posttest Control Group Design. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang siswa, 10 orang siswa kelas X A sebagai kelompok eksperimen dan 10 siswa kelas X B sebagai kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan kemampuan berpikir positif siswa meningkat setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik reframing. teknik pengambilan sampelnya menggunakan purposive sampling. instrumen yang digunakan berupa panduan yang sudah diuji skala yang terdiri dari 60 item. hasil analisis data menggunakan uji realibilitas Hasil pengujian reliabilitas instrumen diatas menunjukkan nilai cronbach alpha sebesar 0,796 diinterpretasikan pada rentang $0.60 < r \leq 0,799$ yang artinya data tersebut berada dalam kategori reliabilitas kuat.

Kata Kunci : Reframing, kemampuan berpikir positif, SMK.

Abstract

This research aims to describe the effectiveness of the reframing technique in improving the positive thinking abilities of class X students at MIN-QU vocational school. This type of research is Pretest – Posttest Control Group Design. The sample in this study consisted of 20 students, 10 class X A students as the experimental group and 10 class X B students as the control group. The data collection technique in this research uses a questionnaire. The results obtained in this study show that students' positive thinking abilities increased after being given treatment in the form of group counseling with the reframing technique. The sampling technique used purposive sampling. The instrument used was a guide that had been tested on a scale consisting of 60 items. The results of data analysis used a reliability test. The results of the reliability testing of the instrument above show a Cronbach alpha value of 0.796 interpreted in the range $0.60 < r \leq 0.799$, which means the data is in the strong reliability category.

Keywords: Reframing, Positive Thinking Skills, SMK

PENDAHULUAN

Pikiran atau akal adalah salah satu yang membedakan manusia dengan makhluk hidup lainnya, pikiranlah yang sangat menentukan perilaku kita, semuanya berawal dari pikiran. 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.

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. Berbanding terbalik dengan apa yang ditimbulkan jika kita berpikir negatif, 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 menyepelekan.

Menurut Hill & Ritt (2004) dengan berpikir positif akan membantu siswa memunculkan potensi sugesti positif pada diri saat menghadapi kegagalan, saat berperilaku tertentu dan membangkitkan motivasi. 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.

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 pengertian berpikir positif di atas pada siswa-siswi berbeda satu dengan yang lain, untuk meningkatkan cara berpikir positif perlu adanya bimbingan bagi siswa-siswi, agar mereka dapat berpikir positif ketika mengalami suatu kegagalan. Pengertian tentang berpikir positif yang jika dicermati semuanya mengarah kepada suatu keadaan atau kesediaan untuk menerima masalah yang dihadapi agar tidak terjadi perselisihan yang lebih mendalam. Berpikir positif merupakan suatu kesatuan yang terdiri dari tiga komponen, yaitu muatan pikiran yang positif, penggunaan pikiran yang positif, dan pengawasan pikiran agar tetap memiliki pemikiran yang positif.

Studi awal yang dilakukan peneliti adalah wawancara dan observasi terhadap siswa di kelas X SMK MIN-QU Gumukmas. Berdasarkan observasi dan wawancara dengan siswa, guru, dan kepala sekolah SMK MIN-QU diketahui 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 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. Melihat 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.

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) 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) 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.

Berdasarkan pendapat ahli diatas, maka peneliti 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.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan model *Quasi Experimental Design*. Peneliti memilih jenis penelitian *Quasi Experimental Design* dimana peneliti dapat menyelidiki kemungkinan hubungan sebab akibat dengan adanya kelompok perlakuan dan kelompok kontrol serta membandingkan hasil perlakuan tanpa mementingkan variabel kontrol. Seperti yang diungkapkan oleh Soesilo (2018) bahwa kondisi lain dari subjek dikesampingkan, atau tanpa dikontrol, karena subjek dianggap memiliki kondisi yang relatif sama sehingga model penelitian ini dinilai lebih tepat digunakan dalam penelitian pendidikan.

Rancangan *Quasi Experimental Design* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest – Posttest Control Group Design*, yaitu suatu rancangan penelitian dengan dua kelompok subjek yang dalam penempatannya tidak dipilih secara acak (Hastjarjo, 2019). Dua kelompok subjek tes tersebut diberi nama kelompok kontrol dan eksperimen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pretest/Baseline

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan supaya mengetahui keefektifan teknik reframing untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa. Pertama peneliti melakukan wawancara kepada guru BK terkait dengan kemampuan berpikir positif siswa kelas X sesuai dengan permasalahan 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.

Setelah meminta pendapat guru BK dan wali kelas siswa kelas X peneliti menilai tingkat kemampuan berpikir positif siswa. Dalam penelitian ini, kuesioner yang divalidasi digunakan untuk mengukur tingkat kemampuan berpikir positif siswa kelas X. Kuesioner

berisi 60 jawaban dengan nilai mulai dari 1 hingga 4; nilai-nilai ini termasuk SS (sangat setuju) = 4, S (sangat setuju) = 3, TS (sangat tidak setuju) = 2, dan STS (sangat tidak setuju). Data Kemampuan Berpikir Positif Siswa Kelas X SMK MIN-QU Kelompok Eksperimen Pretest dan posttest.

Tabel 1. Pretest Posttes

		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

Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas merupakan sejauh mana ukuran menciptakan respon yang sama sepanjang waktu dan lintas situasi, suatu ukuran dapat dikatakan reliabel apabila hasil pengukuran dengan alat ukur tersebut stabil dan konsisten (Sugiyono, 2014). hal ini berarti meskipun seorang responden diberikan tes lebih dari sekali tetap tidak menunjukkan adanya perubahan, jika responden tersebut mengisi skala pada waktu yang tidak bersamaan atau pada tempat yang berbeda, walaupun harus memperhatikan adanya aspek persamaan karakteristik. Semakin tinggi tingkat reliabilitas suatu alat pengukuran maka stabil pula alat pengukuran tersebut.

Uji ini dilakukan dengan menggunakan uji statistik Cronbach Alpha, Dalam penentuan tingkat realibitas suatu instrumen penelitian dapat diterima apabila memiliki koefisien Alpha lebih besar dari 0,60. Menurut Sugiyono (2017) bahwa interpretasi nilai koefisien reliabilitas tes (r) dengan menggunakan bantuan pengolahan komputer (SPSS) dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori Koeisien Reliabilitas

Koefisien Reliabilitas (r)	Kategori
$0.80 < r \leq 1,00$	Reliabilitas Sangat Kuat
$0.60 < r \leq 0,799$	Reliabilitas Kuat
$0.40 < r \leq 0,599$	Reliabilitas Lemah
$r \leq 0,20$	Reliabilitas Sangat Lemah

Sumber : Sugiono (2017)

Adapun nilai Cronbach Alpha instrumen pnelitian ini setelah diuji dengan IBM SPSS Statistic version 23 adalah sebagai berikut

Tabel 3. Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.796	37

Hasil pengujian reliabilitas instrumen diatas menunjukkan nilai cronbach alpha sebesar 0,796 diinterpretasikan pada rentang $0.60 < r \leq 0,799$ yang artinya data tersebut berada dalam

kategori reliabilitas kuat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di SMK Minqu Gumukmas Jember tentang efektivitas teknik Reframing untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa kelas X SMK Minqothrotul Ulum Gumumas Jember Tahun Ajaran 2022/2023 menunjukkan bahwa teknik reframing efektif untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari dalam proses penyelesaian karya tulis ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak. Terutama keluarga besar penulis, khususnya yang penulis cintai, sayangi dan hormati yaitu Bapak Mujiono dan Ibu Muslimah yang telah menjadi sumber inspirasi, motivasi dan kekuatan bagi penulis sehingga dengan doa dan usaha dari beliau penulis bisa menyelesaikan karya tulis ini. Selain itu pada kesempatan ini penulis juga ingin menyatakan dengan penuh hormat ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Basuki Hadi Prayogo, S.TP., M.Si selaku Rektor Universitas PGRI Argopuro Jember
2. Ibu Lutfiyah, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Argopuro Jember
3. Ibu Weni Kurnia Rahmawati, S.Psi., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I
4. Ibu Imaratul Ulwiyah, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II
5. Seluruh dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Argopuro Jember yang telah banyak memberikan ilmu, mendidik dan membimbing selama peneliti menempuh pendidikan di almamater tercinta.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, A. (2004). *Membangun Kepribadian dengan Berpikir Positif*. Surabaya: DiaglossiaMedia.
- Albrecht, Karl. (1992). *Daya Pikir Metode Peningkatan Potensi Berpikir*. Terjemahan. Semarang: Dahara Prize
- Andrea, Michael. (2011). *Kekuatan Super Dahsyat Berpikir Positif*. Yogyakarta: Pinang Merah
- Andrea, Michael. (2011). *Kekuatan Super Dahsyat Berpikir Positif*. Yogyakarta: Pinang Merah
- Arifin, Yanuar. (2010). *100% Bisa Selalu Berpikir Positif*. Jogjakart DIVA Press.
- Arifin, Yanuar. (2011). *100% Bisa Selalu Berpikir Positif*. Jogjakarta: DIVA Press.
- Arikonto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Aziz, Abdul. (2010). *Aktivasi Berpikir Positif*. Jogjakarta: Buku Biru
- 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 Skillof 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. Media.Elfiky
- Ibrahim. (2012). *Terapi Berpikir Positif*. Jogjakarta: Media Baca
- 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 Najati,

Muhammad Utsman. (2005). *Psikologi Nabi*. Bandung: Pustaka Hidayah.

Quilliam, S. (2007). *Positive Thinking: Essential Managers*. United States: DK Publishi