

**PENERAPAN STRATEGI REFRAMING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERPIKIR POSITIF  
SISWA KELAS X APK-2 SMKN 1 SURABAYA**

**M. VIRGIAWAN BAYU S**

BK FIP Universitas Negeri Surabaya (e-mail : bayudozer@gmail.com)

**Dra. Titin Indah Pratiwi, M.Pd**

BK FIP Universitas Negeri Surabaya

**Abstrak**

Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru BK SMKN 1 Surabaya didapatkan fakta bahwa siswa kelas X adalah siswa yang paling rentan dalam memiliki kemampuan berpikir positif yang rendah. Hal itu disebabkan karena mereka masih dalam masa peralihan dari sekolah menengah pertama kejenjang selanjutnya. Mereka dalam masa remaja yang sedang hangat-hangatnya karena sudah mulai mengenal permasalahan, baik itu permasalahan dalam sekolah, teman, jati diri, maupun cinta. Dalam masa peralihan ini terkadang mereka sering sekali berpikir pendek, mudah sekali mengambil keputusan yang terkadang ceroboh, dan sering sekali mengalami ketidakstabilan emosi.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan penerapan strategi *reframing* untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa kelas X APK-2 SMKN 1 Surabaya. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimental dalam bentuk *one group pre-test-post-test design*. Subyek dalam penelitian ini adalah 5 siswa yang memiliki kemampuan berpikir positif yang rendah. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan angket kemampuan berpikir positif dan teknik analisis data yaitu statistik *non parametric* dengan uji tanda. Setelah diadakan analisis dengan uji tanda dapat diketahui bahwa  $N=5$ , dan  $x=0$  maka diperoleh  $\rho$  (kemungkinan harga di bawah  $H_0$ ) = 0,031. Dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 dan  $\rho = 0,031$  maka dapat diketahui bahwa harga  $0,031 < 0,05$  maka  $H_0$  di tolak  $H_a$  diterima. Hal tersebut dinyatakan bahwa hipotesis penelitian yang berbunyi "Penerapan strategi *reframing* dapat meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa kelas X APK-2 SMKN 1 Surabaya" dapat diterima. Berdasarkan analisis dapat disimpulkan bahwa penerapan strategi *reframing* berhasil meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa yang rendah.

**Kata Kunci :** Kemampuan Berpikir Positif, *Reframing*

**Abstract**

*Based on interview with the counselor's SMKN 1 Surabaya found the fact that the students of class X are the most susceptible students in having the low positive think ability. That is because they are still in transition from junior high school to the next grade. They are in adolescence who begin recognize the problems, such as problems in school, friends, identity, and love. In this transition period sometimes they are often think shortly, make a careless decisions, and often having unstable emotional.*

*This research purpose to test the effectiveness of the application of reframing strategy to increased the positive think ability of students class X APK-2 SMKN 1 Surabaya. This research is a quantitative research with type of experimental research in the form of one group pre-test-post-test design. Subjects in this research were 5 students who have the low postitive think ability. Data collection methods used in this research was used the questionnaires of positive think ability and statistical data analysis techniques are non parametric with the mark test. After an analysis of the sign test can be seen that  $N = 5$ , and  $x = 0$  then obtained  $\rho$  (possible price under  $H_0$ ) = 0.031. In the statutes  $\alpha$  (standard error) of 5% was 0.05 and  $\rho = 0.031$  it can be seen that the price of  $0.031 < 0.05$  then  $H_0$  rejected  $H_a$  accepted. It was stated that the research hypothesis that reads "Application of reframing strategy can increased the positive think ability of students class X APK-2 SMKN 1 Surabaya" acceptable. Based on the analysis it can be concluded that the application of reframing strategy succeeded in increasing the students who have low positive think ability.*

**Keywords:** Positive think ability, *Reframing*

## PENDAHULUAN

Pikiran atau akal adalah salah satu yang membedakan manusia dengan makhluk hidup lainnya, pikiranlah yang sangat menentukan perilaku kita, semuanya berawal dari pikiran. Wongsorejo, (2010:43) mengemukakan bahwa : “para ahli dan pakar motivasi mengatakan jangan pernah berpikir gagal ketika ingin melakukan sesuatu karena akan mempengaruhi syaraf kita dan ini berdampak pada kemauan kita dalam meraih apa yang kita inginkan”. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa cara berpikir yang buruk akan menghasilkan sesuatu yang negatif, dan sebaliknya cara berfikir yang baik akan menghasilkan sesuatu yang positif dan juga kemajuan yang baik pula. Konsep itulah yang dapat juga disebut *Law of Attraction*.

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”.

Berkebalikan 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 kita berpikir positif. Kebanyakan orang menganggap berpikir positif hanyalah sebuah omong kosong dan dengan mudah menyepelkannya.

Goldman (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, 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.

Dengan berpikir positif akan mendorong kita untuk melakukan hal-hal yang positif pula, dan berkebalikan dengan pikiran negatif yang hanya akan menimbulkan hal-hal dan perasaan yang negatif. Pikiran negatif tersebut tentunya timbul karena pola pikir atau sudut pandang yang sempit dalam memandang suatu permasalahan. Hal itulah yang harus diubah agar kita senantiasa dapat memandang suatu permasalahan dalam sudut pandang yang lebih luas. Mengubah sudut pandang atau *reframing* merupakan hal yang bukan barang baru lagi dan sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat juga diartikan mengubah pikiran negatif kita terhadap suatu permasalahan menjadi pikiran positif. *Look at bright side*, petik manfaat, dan ambil hikmahnya adalah sebagian dari cara untuk mengubah pikiran negatif tersebut. Dengan kata lain, seperti menurut (Wiwoho, 2011) “*reframing* adalah pencarian makna baru dari sesuatu yang sebelumnya dimaknai secara tertentu”.

Menurut (Zulfadli, 2011), tujuan *reframing* adalah membantu individu mengambil sudut pandang yang lain secara positif dari suatu peristiwa yang salah secara nilai. 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.

Berdasarkan wawancara yang dilaksanakan kepada guru BK SMKN 1 Surabaya, kebanyakan siswa kelas X adalah yang paling rentan dalam memiliki kemampuan berpikir positif yang rendah. Hal itu disebabkan karena mereka masih dalam masa peralihan dari sekolah menengah pertama ke jenjang selanjutnya. Apalagi mereka dalam masa remaja yang sedang hangat-hangatnya karena sudah mulai mengenal permasalahan, baik itu permasalahan dalam sekolah, teman, jati diri, maupun cinta. Dalam masa peralihan ini terkadang mereka sering sekali berpikir pendek, mudah sekali mengambil keputusan yang terkadang ceroboh, dan sering sekali mengalami ketidak stabilan emosi.

Tentunya perlu diuji di lapangan apakah penerapan strategi *reframing* dapat dijadikan salah satu alternatif bantuan yang diberikan untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa. Dengan diterapkannya strategi *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 yang lebih positif melalui penerapan strategi *reframing*..

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **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: 18) 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". Sedangkan menurut Ubaedy (2008:12) : Berpikir positif adalah upaya kita untuk mengisi pikiran dengan muatan yang positif yaitu berbagai bentuk pemikiran yang benar (tidak melanggar norma), baik (bagi kita, orang lain, dan lingkungan), dan bermanfaat (menghasilkan sesuatu yang berguna).

Berpikir positif juga dapat diartikan sebagai cara berpikir yang berangkat dari hal-hal baik. Dengan pemikiran yang positif akan mendorong untuk melakukan hal-hal yang positif pula, antara lain merealisasikan tujuan-tujuan positif atau target-target positif, meningkatkan berbagai potensi yang kita miliki (bakat, pengetahuan, pengalaman, karakter) dan untuk menyelesaikan masalah atau persoalan yang muncul dengan cara positif, kreatif dan konstruktif. Selain itu, berpikir positif juga terkait dengan kemampuan untuk meminimalisir pikiran-pikiran negatif yang muncul.

Bagi orang yang berpikir positif, ia akan terlebih dahulu berpikir secara logis dan sistematis sebelum memutuskan apakah sesuatu itu baik atau buruk. Ia akan menjauhkan pikirannya dari segala bentuk ketakutan dan kekhawatiran. Dengan demikian, berpikir positif pada hakikatnya merupakan aktivitas berpikir yang membutuhkan kejernihan serta keseriusan pikiran dan sangat jauh dari cara berpikir spontan dan serampangan. Dengan aktivitas berpikir seperti itu, ia akan menemukan kebenaran dan kebahagiaan.

Menurut Arifin (2010:137) ciri-ciri orang yang selalu berpikir positif antara lain :

- a. Melihat masalah sebagai tantangan
- b. Menikmati hidup
- c. Memiliki pikiran yang terbuka
- d. Menghilangkan pikiran negatif begitu pikiran itu terlintas di benak
- e. Mensyukuri apa yang dimiliki

- f. Tidak mendengar gosip yang tidak jelas
- g. Tidak membuat alasan tapi mengambil tindakan
- h. Menggunakan bahasa yang positif
- i. Menggunakan bahasa tubuh yang positif
- j. Peduli pada citra diri

Berpikir positif dipengaruhi oleh banyak faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Lingkungan merupakan salah satu faktor yang memegang peranan penting dalam membentuk pola pikir individu ke arah yang positif atau negatif. Selain itu, kebiasaan yang dimiliki individu juga berpengaruh terhadap pola pikirnya. Menurut Albretch (dalam Edwi, 2009) "terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi berpikir positif, yaitu informasi dan verbalisasi". Informasi yang sering diterima sehari-hari melalui keluarga, teman, media massa baik cetak maupun elektronik akan mempengaruhi cara berpikir. Informasi yang mengandung kebahagiaan, kebaikan, kesuksesan serta unsur-unsur positif lainnya akan menciptakan perasaan dan pemikiran yang positif. Sedangkan informasi yang di dalamnya lebih banyak mengandung kesedihan, permusuhan, kegelisahan, dan kegagalan akan menciptakan perasaan dan pemikiran yang negatif. Ungkapan verbal yang sering kita ucapkan baik kepada diri sendiri atau orang lain akan turut membentuk pola pemikiran.

Ungkapan-ungkapan yang berkonotasi negatif seperti saya bodoh, saya takut, saya gagal, saya tidak bisa, saya benci, dan sebagainya akan membawa dalam perasaan pengalaman negatif. Sedangkan ungkapan-ungkapan berkonotasi positif seperti saya bisa, saya cerdas, saya kuat, dan sebagainya akan mempengaruhi perasaan dan pola pikir untuk menjadi lebih positif. Berpikir positif merupakan salah satu dari potensi dalam diri manusia yang dapat dikembangkan.

Macam-Macam Berpikir Positif menurut .. antara lain :

#### **a. Berpikir positif untuk menguatkan cara pandang.**

Berpikir positif jenis ini digunakan seseorang untuk mengukuhkan cara pandangnya tentang sesuatu. Dengan demikian, ia akan merasa pandangannya benar walau hasilnya negatif.

#### **b. Berpikir positif karena pengaruh orang lain**

Berpikir positif jenis ini digunakan seseorang karena mendapat pengaruh dari orang lain, seperti mendapatkan masukan atau nasehat.

#### **c. Berpikir positif karena momen tertentu.**

Berpikir positif ini dapat dihubungkan melalui ikatan spiritual dengan manusia pada momen tertentu. Seperti dalam bulan ramadhan atau bulan suci lainnya, seseorang akan lebih memperhatikan perilaku dan sikapnya.

#### **d. Berpikir positif saat menghadapi kesulitan**

Kebanyakan seseorang ketika mendapatkan musibah, ia akan lebih mendekati diri kepada Tuhan. Ia juga dapat berhenti dari sikap menerima, berusaha untuk tetap maju, berpikir positif dan fokus untuk menyelesaikan masalah.

**e. Selalu berpikir positif**

Ini adalah jenis berpikir positif yang paling baik dan paling kuat karena tidak terpengaruh oleh ruang, waktu, dan pengaruh lainnya, karena telah menjadi kebiasaan.

**Pengertian Reframing**

Menurut Cormier (1985:418), konselor melakukan strategi *reframing* setiap kali mereka diminta atau mendorong klien untuk melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda.

Strategi *reframing* membantu klien dengan menyediakan alternatif-alternatif dalam memandang suatu masalah tingkah laku tanpa secara langsung menantang tingkah laku itu sendiri. Menurut Cormier (dalam Nursalim, 2013:70), *reframing* disebut juga pelabelan ulang adalah suatu pendekatan yang mengubah atau menyusun kembali persepsi konseli atau cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku. Sedangkan menurut Watzlawick, Weakland, and Fish (dalam Nursalim 2013:70), *reframing* adalah membingkai ulang, berarti 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. Beberapa pendapat tersebut menunjukkan bahwa inti dari *reframing* itu adalah mengubah sudut pandang atau persepsi sebuah masalah atau kejadian tanpa mengubah kejadian itu sendiri.

Cormier (dalam Nursalim, 2013:70), menyebutkan ada 2 macam *reframing* yaitu *Meaning Reframing* dan *Context Reframing*. Berikut akan dijelaskan kedua macam *reframing* tersebut.

**a. Meaning Reframing**

*Meaning Reframing* (susunan makna) adalah suatu penekanan pada sebuah proses untuk memberikan istilah baru perilaku tertentu yang kemudian diikuti dengan perubahan makna. Ada cara untuk memandang sebuah persoalan dari perspektif yang berbeda yaitu dengan “mencari arti lain” dari sebuah perilaku yang sebelumnya dianggap buruk. Melalui *meaning reframing* ini, seseorang yang mendapatkan musibah yang tragis, maka ia mampu memaknai apa yang terjadi secara positif sehingga tetap merasa bahagia.

Tabel 1.1. Contoh *Meaning Reframing*

No.	Persepsi / masalah	Persepsi alternatif
1.	Anda memiliki bos yang cerewet	Dia perhatian pada Anda dan Anda tidak

		perlu meraba-raba apa maksudnya karena setiap kali memberi perintah sudah sangat jelas
2.	Seorang cewek diputus pacarnya	Akhir sesuatu merupakan awal bagi yang lain. Patah tumbuh hilang berganti
3.	Ketika menyatakan cinta, seorang laki-laki ditolak oleh seorang wanita	Ada wanita lain yang lebih baik daripada dia
4.	Seseorang yang kemampuan melihatnya berkurang	Tuhan mengurangi dosa yang melalui mata saya
5.	Ketika doa seseorang tidak terkabul	Tuhan memberi apa yang kita butuhkan bukan memberi apa yang kita inginkan
6.	Seorang gadis merasa jengkel karena memiliki ibu yang sangat cerewet melebihi anjing penjaga	Ibuku sangat perhatian dan asertif. Itu semua demi kebaikan putrinya.

**b. Context Reframing**

*Context Reframing* (susunan konteks) adalah suatu penekanan pada sebuah proses yang memberikan kemampuan individu untuk melihat perilaku sebagai sesuatu yang dapat diterima atau diinginkan dalam satu situasi, tetapi tidak pada situasi lain.

Konteks itu tidak menjabarkan apa, siapa, di mana, dan bagaimana persisnya suatu kejadian. Konteks tertentu akan menentukan suatu tindakan itu boleh atau tidak boleh, baik buruk, pantas dan tidak pantas. *Context Reframing* didasarkan pada asumsi bahwa semua perilaku berguna, namun tidak pada semua konteks atau kondisi.

No.	Persepsi / masalah	Persepsi alternatif
1.	Seorang ibu bersedih karena anaknya harus bekerja di luar kota	Anakku berjuang untuk bangsa dan negara. Lebih baik anakku jauh dariku dan mendapat pekerjaan daripada dekat denganku tapi tidak bekerja.
2.	Seseorang merasa paling malang sedunia	Masih ada orang yang lebih malang daripada aku, aku masih punya tubuh yang lengkap.
3.	Seseorang merasa minder karena memiliki tubuh mungil	Tubuhku akan menjadi pusat perhatian dan itu sangat bagus. Tubuh

		kecil butuh baju kecil sehingga lebih hemat.
4.	Apabila kita menghadapi orang yang menjengkelkan	Kita mengatakan “Yang waras mengalah saja”.

Menurut Cormier (dalam Nursalim, 2013:72), terdapat 6 tahapan dalam pelaksanaan *reframing*, yaitu :

**a. Rasional Strategi**

Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa persepsi atau atribusi tentang situasi masalah dapat menyebabkan tekanan emosional. Konselor memberikan *overview* tahapan-tahapan implementasi strategi, contoh rasional strategi *reframing* sebagai berikut :

“Ketika kita berpikir atau ketika kita berada dalam situasi masalah, secara otomatis kita memperhatikan fitur yang dipilih dari situasi. Seiring waktu, kita cenderung untuk terpaku pada fitur-fitur yang dipilih dari situasi dan mengabaikan aspek-aspek lain dari situasi itu. Hal ini dapat menyebabkan beberapa emosi tidak nyaman, seperti yang Anda rasakan sekarang. Dalam prosedur ini, saya akan membantu Anda mengidentifikasi apa yang anda biasanya sadari selama situasi problem. Selanjutnya kita akan bekerja pada peningkatan kesadaran Anda pada aspek-aspek lain dari situasi yang biasanya tidak Anda lihat.”

**b. Identifikasi persepsi dan perasaan konseli dalam situasi masalah**

Pada tahap ini konselor membantu konseli menyadari apa yang secara otomatis muncul dalam situasi problem. Konselor dapat menggunakan *imagery* atau bermain peran untuk mengenang kembali suatu situasi dalam rangka untuk menyadari apa yang mereka perhatikan. Dengan pertanyaan sebagai berikut: “Apakah yang kamu perhatikan sekarang?” “Apakah kamu menyadari sekarang?” Selanjutnya melakukan identifikasi dan analisis terhadap persepsi atau pikiran konseli yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan. Konselor juga membantu konseli melihat perubahan pada suara, perasaan, dan sensasi pasif yang disengaja oleh konseli yang mempengaruhi reaksi konseli terhadap situasi.

**c. Mengenang kembali secara sengaja persepsi yang menimbulkan masalah**

Setelah konseli sadar terhadap apa yang secara otomatis menjadi perhatian, konseli diminta mengenang kembali suatu situasi problem dan persepsi yang muncul terhadap situasi tersebut. Misalnya pada uraian pendahuluan di atas,

dicontohkan seorang gadis yang jengkel pada ibunya, maka gadis itu diminta mengenang ibunya (dapat melalui *role play* maupun *imagery*), maka ia akan menyatakan “Ibu saya cerewet, melebihi anjing penjaga.” Pada tahap ini perlu beberapa kali latihan atau penugasan atau pekerjaan rumah.

**d. Identifikasi persepsi alternatif**

Konselor membantu konseli mengubah fokus perhatian terhadap persepsi terpilih dalam situasi problem. Konselor bersama konseli mencari persepsi alternatif lain terhadap situasi masalah, dengan menanyakan tentang kegunaan, nilai positif dari kejadian, atau makna dari kejadian atau masalah. Ketika persepsi alternatif dapat dimunculkan maka persepsi lama konseli sulit dipertahankan. Berikut contoh pertanyaan yang dapat membantu konseli mengidentifikasi makna baru dari masalahnya. “Pada *frame* berbeda, apa nilai positif dari perilaku ibumu yang cerewet?” “Apa makna perilaku ibumu yang cerewet?” Konseli dapat menemukan persepsi alternatif seperti: “Ibuku sangat perhatian dan asertif,” “Itu semua demi kebaikan putrinya.”

**e. Modifikasi persepsi dalam situasi masalah**

Modifikasi persepsi dapat dilakukan melalui bermain peran atau *imagery*. Konselor dapat meminta konseli mengenang peristiwa kembali dan memunculkan persepsi alternatif. Tahap ini butuh beberapa kali latihan, penugasan sebagai tugas rumah.

**f. Memberikan tugas rumah dan tindak lanjut**

Konselor mendorong konseli melakukan apa yang telah dilakukan selama proses konseling ke dalam dunia nyata (*in vivo*)

**METODE**

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimental dalam bentuk *one group pre-test-post-test design*. Dalam rancangan ini digunakan satu kelompok subjek tanpa kelompok pembandingan.

Dalam penelitian ini menggunakan angket langsung bentuk tertutup dimana responden menjawab sendiri item pernyataan yang sudah tersedia jawabannya. Angket yang digunakan adalah angket kemampuan berpikir positif yang digunakan sebagai *pre-test* yang disebarkan kepada siswa X APK-2 SMKN 1 Surabaya yang sebelumnya telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Setelah hasil *pre-test* diketahui kemudian ditentukan kategori dari siswa yang memiliki kemampuan berpikir positif rendah, sedang dan tinggi. Siswa yang termasuk dalam kategori kemampuan berpikir positif rendah kemudian diberikan perlakuan konseling individu dengan strategi *reframing* sebanyak 5 kali pertemuan. Setelah diberikan perlakuan selanjutnya siswa yang termasuk

dalam kategori memiliki kemampuan berpikir positif rendah kemudian diberikan *pre-test* dengan kembali menyebarkan angket kemampuan berpikir positif yang bertujuan untuk mengetahui hasil dari perlakuan yang telah diberikan.

Metode analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah uji tanda. Metode ini untuk membandingkan kondisi yang berlainan yakni tingkat harga diri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil *pre-test* yang menunjukkan terdapat 5 siswa yang termasuk dalam kategori memiliki kemampuan berpikir positif rendah. Kelima siswa tersebut adalah Aa, Qq, Ac, Ad dan Af yang kemudian diberikan perlakuan konseling individu dengan diberikan strategi *reframing*. Perlakuan diberikan sebanyak 5 kali pertemuan di sekolah. Selain itu, peneliti juga memantau perkembangan dari kelima siswa secara rutin melalui pesan singkat sesuai kebutuhan dari kelima siswa tersebut.

Kelima siswa yang memiliki skor terendah yaitu Aa, Qq, Ac, Ad, dan Af mendapatkan peningkatan skor ketika diberikan *post-test* setelah diberi perlakuan dengan strategi *reframing* yang dilaksanakan selama 5 kali pertemuan dengan siswa. Pemberian strategi *reframing* dilaksanakan pada pertemuan keempat dengan penambahan tugas rumah agar siswa dapat melatih dan mempraktekannya ketika berada di rumah. Berikut adalah tabel perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* siswa :

**Tabel 4.5**

**Perbedaan Skor Hasil *Pre-test* ke *Post-Test***

No	Subyek	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Jumlah peningkatan skor
1	Aa	198	211	13
2	Qq	197	222	25
3	Ac	182	218	36
4	Ad	199	214	15
5	Af	201	212	11
Rata-rata		215,4	195,4	

Hipotesis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

$H_0$  : Tidak ada perubahan skor kemampuan berpikir positif siswa kelas X APK-2 SMKN 1 Surabaya antara sebelum dan dengan sesudah penerapan strategi *reframing*.

$H_a$  : Ada perubahan skor kemampuan berpikir positif siswa kelas X APK-2 SMKN 1 Surabaya antara sebelum dan dengan sesudah penerapan strategi *reframing*.

Berdasarkan analisis data di atas, rata-rata nilai skor *post-test* adalah 215,4, sedangkan rata-rata nilai *pre-test* adalah 195,4. Selisih antara rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test* berjumlah 20. Tanda positif (+) berjumlah 5 siswa yang dinyatakan sebagai N (jumlah pengamatan yang relevan) dan x (banyaknya tanda yang lebih sedikit) berjumlah nol. Dengan melihat pada tabel tes binomial dengan ketentuan  $N=5$  dan  $x=0$ , maka diperoleh  $p = 0,031$ . Apabila dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka harga  $0,031 > 0,05$ . Dapat disimpulkan bahwa ada perubahan peningkatan skor kemampuan berpikir positif siswa kelas X APK-2 SMKN 1 Surabaya antara sebelum dan dengan sesudah penerapan strategi *reframing* yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat dikatakan bahwa penerapan strategi *reframing* dapat meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa kelas X APK-2 SMKN 1 Surabaya.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa strategi *reframing* dapat dijadikan alternatif bagi siswa yang memiliki kemampuan berpikir positif rendah dalam hal apapun, yang mungkin saja bisa mengganggu kegiatan belajarnya ketika di sekolah. Dengan menerapkan strategi *reframing*, siswa bisa mengubah sudut pandang mereka dan mengambil makna baru yang lebih positif dari masalah yang sedang dihadapi. Seperti apa yang diungkapkan oleh Wiwoho (dalam Nursalim, 2013) yang menyatakan bahwa *reframing* adalah pencarian makna baru dari sesuatu yang sebelumnya dimaknai secara tertentu.

#### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil *pre-test* yang dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 2 September 2015 di kelas X APK-2 SMKN 1 Surabaya terdapat 5 siswa yang termasuk dalam kategori kemampuan berpikir positif rendah, kelima siswa tersebut adalah Aa, Qq, Ac, Ad dan Af. Kelima siswa tersebut kemudian diberikan perlakuan konseling individu dengan strategi *reframing*. Dari hasil *post-test* menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 5 kali pertemuan pada siswa yang termasuk dalam kategori berpikir positif rendah mengalami peningkatan skor kemampuan berpikir positif.

Hasil penelitian yang dilakukan pada 5 subjek penelitian menunjukkan bahwa ”penerapan strategi *reframing* dapat meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa kelas X APK-2 SMKN 1 Surabaya.

Saran yang dapat diberikan peneliti kepada beberapa pihak adalah sebagai berikut :

##### **1. Bagi Guru BK**

Guru BK diharapkan dapat menerapkan strategi *reframing* dengan sebagai alternatif penanganan masalah

kemampuan berpikir positif siswa lainnya dan tidak hanya pada jenjang kelas X.

## **2. Bagi peneliti lain**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya dan dapat dikembangkan kembali oleh peneliti lain yang meneliti tentang penerapan strategi *reframing*. Selain itu dalam penelitian selanjutnya strategi *reframing* mungkin dapat juga dikombinasikan dengan strategi lainnya dalam menangani masalah kemampuan berpikir positif siswa. Peneliti lain pada penelitian selanjutnya juga diharapkan untuk mempertimbangkan waktu penelitian, membangun komunikasi yang baik dengan siswa, memperbanyak informasi yang berhubungan dengan penelitian, menambah sesi pertemuan dalam melakukan konseling dan memperluas subyek penelitian.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abduh, Bilif. 2010. *The Power Of Positive Thinking*. Yogyakarta: Citra Risalah
- Agustina, Ida. 2014. Penerapan Strategi *Reframing* Untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas VII H SMP Negeri 1 Jogorogo Ngawi. *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya : JPPB FIP UNESA
- Arifin, Yanuar. 2010. *100% Bisa Selalu Berpikir Positif*. Jogjakarta. DIVA Press
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta
- Cormier, W.H dan Cormier, L.S. 1985. *Interviewing Strategies for Helpers Fundamental Skill of Cognitive Behavioral Intention*. Monterey. California: Publishing Company.
- El-Bantanie, Muhammad Syafi'i. 2010. *Kekuatan Berpikir Positif*. Jakarta: PT. Wahyu Media
- El-Qudsy, Irfan. 2010. *Keajaiban Berpikir Positif*. Jogjakarta: Media Baca
- Elfiky, Ibrahim. 2009. *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: Zaman
- Nursalim, Mochammad. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta. Akademi Permata
- Pancaari, Wardikagus. 2011. Penerapan Strategi *Cognitive Restructuring* Untuk Mengembangkan Kemampuan Berpikir Positif Terhadap Presentasi Tugas Pada Siswa Kelas X.1 SMA Negeri 1 Mantup Lamongan. *Skripsi* tidak diterbitkan. Surabaya : JPPB FIP UNESA
- Pdy, Totok. 2013. *Buku Saku NLP*. Yogyakarta: Pohon Cahaya
- Riduwan. 2008. *Dasar-dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung. Alfabeta
- Ubaedy, A.N. 2008. *Kedahsyatan Berpikir Positif*. Jakarta: PT. VISI Gagas Komunika
- Wiwoho, R.H. 2004. *Reframing Kunci Hidup Bahagia 24 Jam Sehari*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Wongsorejo, I.S. 2010. *Rahasia Kekuatan Pikiran*. Yogyakarta: Siasat Pustaka