

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Latar Belakang Teoritis**

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang saling berkaitan. Variabel bebas adalah layanan bimbingan kelompok dan variabel terikat adalah berpikir positif. Adapun penjabaran dan hubungan dari masing-masing variabel, adalah sebagai berikut:

#### **1. Kemampuan Berpikir Positif**

##### **A. Pengertian Berpikir Positif**

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. Albrecht (2003: 70) mengemukakan bahwa “berpikir positif adalah kemampuan seseorang untuk memfokuskan perhatian kepada sisi positif dari suatu hal dan menggunakan bahasa positif untuk membentuk dan mengungkapkan pikiran”.

Berpikir positif tidak hanya sebatas pada ranah kognitif saja, tetapi juga mengarahkan perasaan dan tindakan kita pada hal-hal yang positif. Sebaliknya, pikiran yang negatif akan menimbulkan perasaan negatif yang selanjutnya mempengaruhi kita untuk melakukan tindakan-tindakan negatif. Sebagaimana dikemukakan oleh 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). Kemudian, dengan pemikiran yang positif akan mendorong untuk melakukan hal-hal yang positif, antara lain merealisasikan tujuan-tujuan positif atau target-target positif, mengembangkan 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.

Berpikir positif merupakan sikap mental yang selalu mengharapkan kesuksesan dan hasil yang positif dari semua hal yang dihadapi. Mereka yang berpikir positif akan memandang kesuksesan sebagai hal yang mungkin untuk dicapai. Berpikir positif akan mendorong individu untuk pantang menyerah dalam menghadapi situasi apapun. Sebagaimana dikemukakan (McCarty 2007:65), bahwa “berpikir positif meliputi usaha mencari aspek-aspek positif dari keadaan yang dihadapi, berkonsentrasi pada hal-hal yang baik, melihat situasi yang menyenangkan serta bersikap dan berbuat baik pada orang lain.”

Sedangkan menurut (Peale 2009: 56):

Berpikir positif merupakan suatu kesatuan cara berpikir sehat yang menyeluruh sifatnya. Cara berpikir tersebut mengandung gerak maju yang penuh dengan daya cipta atas unsur-unsur yang nyata dalam kehidupan manusia. Setiap pemikir positif memandang setiap kesulitan dengan akal sehat sehingga dia tidak akan terpengaruh hingga menyebabkannya berputus asa dalam menghadapi tantangan.

Berpikir positif akan mendorong pengembangan potensi diri secara optimal sehingga individu akan terhindar dari konflik baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain. Selain itu, dengan membiasakan diri untuk berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari maka akan menciptakan kehidupan yang positif.

Dalam kehidupan di sekolah, banyak siswa yang tidak berpikir secara positif. Sebaliknya, mereka cenderung berpikir negatif. Gejala berpikir negatif yang dapat dilihat antara lain sikap hidup yang pesimis, mudah putus asa dalam menghadapi masalah baik masalah di sekolah yang berkaitan dengan guru, teman, dan mata pelajaran maupun masalah yang terjadi di luar sekolah. Selain itu, banyak siswa yang merasa ragu terhadap masa depan. Hal tersebut mengakibatkan rendahnya prestasi dalam belajar siswa di sekolah.

Gejala lain yang dapat diamati dari siswa yang berpikir negatif adalah tingkat kepercayaan diri yang rendah. Siswa merasa rendah diri dalam pergaulan dan merasa tidak mampu mengerjakan tugas-tugas dari sekolah sehingga hasilnya tidak optimal. Mereka memandang dirinya tidak memiliki kemampuan yang dapat menunjang kesuksesan.

Berdasarkan definisi-definisi tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa berpikir positif adalah cara berpikir yang terlatih untuk memandang diri sendiri, orang lain, dan situasi dari segi yang positif sehingga akan menghasilkan sikap, perasaan, dan perkataan yang tidak merugikan diri sendiri dan orang lain serta tidak bertentangan dengan norma yang berlaku.

## B. Ciri-ciri Berpikir Positif

Individu yang berpikir positif akan tercermin melalui sikap, perkataan, maupun perilaku dalam kehidupannya sehari-hari. Mereka yang berpikir positif tentunya akan lebih sehat secara psikologis dibanding individu yang terbiasa berpikir negatif.

Menurut Ubaedy (2008: 27) ciri-ciri umum orang yang berpikir positif antara lain:

- a) Merasa bahagia dengan dirinya
- b) Memiliki kesimpulan positif terhadap dirinya
- c) Memiliki kepercayaan yang bagus terhadap kemampuannya
- d) Mampu membina hubungan positif dengan orang lain
- e) Mampu membina hubungan yang harmonis dengan kenyataan, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan
- f) Memiliki langkah yang dinamis
- g) Berusaha untuk terus meningkatkan prestasi hidupnya

Ubaedy (2008:18) mengemukakan “ciri dari orang yang berpikir positif adalah menerima masalah dan berusaha menghadapinya. Mereka menganggap masalah bukan sebagai hal yang harus dihindari, tidak diakui, atau disesali melainkan sebagai bagian dari kehidupan yang harus dihadapi”. Selain itu, menurut Timotheus (2007: 25) “orang yang berpikir positif selalu ditandai dengan memiliki pemikiran yang positif, perasaan yang positif, berbicara yang positif, berperilaku positif, berpenampilan positif serta memiliki kehidupan yang positif”.

Adapun Gickman (2005: 59) berpendapat “seseorang yang berpikiran positif biasanya akan memandang dirinya sebagai seorang yang baik, menyenangkan, produktif, memiliki kemampuan dan cukup berharga”.

Mereka memusatkan perhatian pada kemampuan diri sendiri, orang lain, atau semua yang ia temui. Mereka berpikir bagaimana caranya agar berhasil. Mereka menjalani hidup dengan kepercayaan diri yang tinggi.

Menurut Awangga (2008: 179) indikator berpikir positif antara lain sebagai berikut:

- (1) Menikmati hidupnya, (2) Melihat masalah sebagai tantangan, (3) Mensyukuri apa yang telah dimiliki, (4) Melawan pikiran-pikiran negatif, (5) Menjauhi gosip, (6) Bersikap proaktif, (7) Terbuka terhadap saran dan ide dari orang lain, (8) Menggunakan bahasa positif, (9) Menggunakan bahasa tubuh yang positif, (10) Menghargai diri sendiri dan orang lain, dan (11) optimis.

(1) Menikmati hidupnya

Orang yang berpikir positif tidak mudah merasa bosan dalam hidupnya. Mereka menikmati segala pekerjaan yang diberikan kepadanya serta menerima keadaan dirinya dengan besar hati.

(2) Melihat masalah sebagai tantangan

Orang yang berpikir positif akan memandang setiap masalah sebagai tantangan. Mereka tidak akan menghindari masalah, melainkan menghadapinya. Menurut Ubaedy (2008: 11) "seseorang yang berpikir positif akan berpikir bahwa dirinya lebih besar dari masalahnya. Mereka berkeyakinan bahwa setiap masalah pasti ada solusi pemecahannya". Bahkan, satu masalah memiliki kemungkinan solusi yang bermacam-macam. Menurut Paele (2009:13) mengemukakan "ciri dari orang yang berfikir positif adalah menerima masalah dan berusaha menghadapinya". Mereka

menganggap masalah bukan sebagai hal yang harus dihindari, tidak diakui, atau disesali melainkan sebagai bagian dari kehidupan yang harus dihadapi.

(3) Mensyukuri apa yang telah dimiliki

Orang yang berfikir positif selalu bersyukur terhadap segala sesuatu yang dimilikinya. Mereka pantang berkeluh kesah terhadap apa yang belum dimilikinya. Dengan rasa syukur inilah, mereka akan selalu merasa bahagia.

(4) Melawan pikiran-pikiran negatif

Menurut pendekatan kognitif, pikiran merupakan pusat yang mengendalikan perasaan dan perilaku. Pikiran-pikiran negatif akan memberikan pengaruh negatif terhadap tubuh dan jiwa kita sehingga harus diminimalisir agar tidak mendominasi kehidupan kita.

(5) Menjauhi gosip

Gosip akan membuat seseorang bersikap tidak obyektif dalam menilai sesuatu. Orang yang berpikir positif akan menjauhi gosip agar pikirannya lebih jernih dalam menilai orang lain maupun masalah yang dihadapi.

(6) Bersikap proaktif

Sikap proaktif akan mendorong seseorang untuk fokus pada pemecahan masalah daripada menyalahkan diri sendiri maupun orang lain. Mereka lebih banyak bertindak daripada berbicara.

(7) Terbuka terhadap saran dan ide dari orang lain

Seseorang yang berpikir positif dapat menerima saran, kritik, dan ide dari orang lain. Kritik dari orang lain tidak dipandang sebagai hal yang mengancam, melainkan sebuah pertimbangan untuk melakukan hal yang terbaik.

(8) Menggunakan bahasa positif

Seseorang yang berpikir positif akan berusaha berbicara menggunakan kalimat-kalimat yang positif. Menurut Timotheus (2007: 25) "orang yang berpikir positif selalu ditandai dengan memiliki pemikiran yang positif, perasaan yang positif, berbicara yang positif, berperilaku positif, berpenampilan positif serta memiliki kehidupan yang positif". Berbicara positif adalah berbicara dengan cara, tujuan, dan menggunakan kata-kata yang baik.

(9) Menggunakan bahasa tubuh yang positif

Bahasa tubuh akan menunjukkan kepribadian seseorang. Orang yang berfikir positif akan menampilkan gerakan-gerakan tubuh menunjukkan kepercayaan diri, kejujuran, dan kehangatan. Misalnya dengan tersenyum, berjalan dengan langkah tegap, gerakan tangan yang ekspresif, dan anggukan kepala. Seseorang yang berpikir positif selalu dapat tersenyum dan berbicara dengan intonasi yang teratur dan tepat sehingga orang-orang di sekitarnya dapat merasa nyaman.

(10) Menghargai diri sendiri dan orang lain

Orang yang berpikir positif akan selalu menghargai diri sendiri dan orang lain. Ubaedy (2008: 10) Penghargaan terhadap diri sendiri atau self-esteem adalah “sejauhmana kita memiliki sesuatu yang kita rasakan bernilai atau berharga, serta sejauhmana kita meyakini adanya sesuatu yang bernilai, bermartabat atau berharga di dalam diri kita”. Penghargaan seseorang terhadap diri sendiri akan mempengaruhi bagaimana dia akan menghargai orang lain.

(11) Optimis

Orang yang berpikir positif akan selalu optimis dalam menghadapi apapun. Menurut Ubaedy (2008: 86) optimisme memiliki dua pengertian yaitu pertama, optimisme adalah doktrin hidup yang mengajarkan kita untuk meyakini adanya kehidupan yang lebih baik untuk kita. Kedua, optimisme berarti kecenderungan batin untuk merencanakan aksi, peristiwa atau hasil yang bagus. Jadi, optimis berarti kita meyakini adanya kehidupan yang lebih baik dan keyakinan itu kita gunakan untuk menjalankan aksi yang lebih baik guna meraih hasil yang lebih baik.

Siswa yang berpikir positif akan memandang setiap masalah yang dihadapinya dari sisi yang baik, seberat apapun masalahnya. Hal tersebut membuat mereka tidak mudah menyerah, stress, ataupun frustrasi. Mereka memiliki sikap optimis terhadap masa depan dan hasil yang akan dicapai. Siswa yang berpikir positif memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam bergaul dan yakin dirinya mampu menyelesaikan tugas dengan baik.



Selain itu, siswa yang berpikir positif akan menghargai diri sendiri dan orang lain. Mereka akan menjaga citra dirinya di hadapan orang lain, sehingga tidak akan melakukan perbuatan-perbuatan yang melanggar norma di sekolah dan masyarakat. Siswa yang berpikir positif akan menghormati teman dan gurunya karena memiliki penilaian yang positif terhadap orang lain.

### **C. Manfaat berpikir positif**

Berpikir positif memberikan manfaat dalam kehidupan individu, baik dalam kehidupan pribadi maupun sosial. Dengan berpikir positif, individu akan lebih bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Mereka akan terhindar dari tekanan-tekanan psikologis yang membuat frustrasi, stress, cemas, dan sebagainya.

Kondisi psikologis yang baik tentunya akan mempengaruhi kesehatan jasmani sehingga mereka akan semakin bugar dan sehat. Bahkan, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Cole dari Institut for Work and Health, Toronto menyatakan bahwa berpikir positif dapat membantu mempercepat penyembuhan penyakit yang diderita pasien. ([www.2and2.net](http://www.2and2.net)) Mereka yang berpikir positif memiliki ketaatan yang tinggi terhadap rencana perawatan, sehingga proses penyembuhan menjadi semakin mudah .

Manfaat berpikir positif bagi individu adalah membentuk kepribadian yang baik, menambah daya kreatif, menciptakan hubungan yang sehat antar manusia, serta memelihara kesehatan jasmani dan rohani. Sedangkan menurut Peale (2009:57) bahwa ”kebiasaan untuk selalu berpikir positif

akan menambah daya tahan tubuh, memperpanjang usia, kondisi tubuh yang selalu sehat, raut muka yang selalu berseri, bibir yang tidak akan pernah lupa tersenyum, dan hidup menjadi lebih teratur dan sehat”

Menurut Albrecht (2003:18), bahwa ”dengan memusatkan perhatian pada sisi positif dari suatu keadaan yang tengah dihadapi akan membuat individu lebih mampu mempertahankan emosi positifnya dan mencegah emosi negatif serta membantu individu dalam menghadapi situasi yang mengancam dan menimbulkan stress”. Adapun Ubaedy (2008:28) mengemukakan bahwa ”individu yang berpikir secara positif menunjukkan tingkat kondisi psikologis yang lebih baik dilihat dari penerimaan, harga diri, kepuasan umum dan kepuasan khusus”.

Kecenderungan berpikir positif individu akan membawa pengaruh terhadap penyesuaian dan kehidupan psikisnya. Dalam menghadapi masalah yang menimbulkan stress, berpikir positif merupakan strategi yang baik.

Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa dengan berpikir positif akan memberi manfaat berupa kesehatan fisik dan psikologis. Kesehatan fisik yaitu menambah daya tahan tubuh terhadap penyakit, sedangkan kesehatan psikologis yaitu meningkatkan daya tahan terhadap stress, frustrasi, serta tekanan-tekanan psikologis lainnya. Berpikir positif merupakan cara yang tepat dalam menghadapi permasalahan-permasalahan yang dialami individu.

#### **D. Faktor-faktor yang mempengaruhi berpikir positif**

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 Albrecht(2003: 73) ”terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi berpikir positif, yaitu informasi dan verbalisasi”. Informasi yang sering kita terima sehari-hari melalui keluarga, teman, media massa baik cetak maupun elektronik akan mempengaruhi cara berpikir kita. 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 kita. Ungkapan-ungkapan yang berkonotasi negatif seperti saya bodoh, saya takut, saya gagal, saya benci, dan sebagainya akan membawa kita dalam perasaan pengalaman negatif, merasa khawatir, dan akhirnya berpikir 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 potensi manusia yang dapat dikembangkan. Akan tetapi, seringkali terdapat faktor-faktor yang menghambat perkembangannya. Berdasarkan pendapat Burns (1988: 15) kemampuan berpikir positif tidak berkembang karena seringkali manusia mengalami distorsi kognitif ketika berhubungan dengan diri sendiri, orang atau situasi. Lebih lanjut dijelaskan bahwa distorsi kognitif yang seringkali terjadi adalah sebagai berikut :

(1) Memberi cap

Individu seringkali melukiskan diri sendiri dan orang lain sebagai orang yang jahat atau dungu. Kemudian, pikirannya menggambarkan semua hal yang tidak disukai tentang orang lain (filter pikiran) dan mengabaikan semua kelebihan atau sisi positif atau sifat-sifat yang baik (mendiskualifikasikan yang positif).

(2) Membaca pikiran

Individu seringkali menduga motif yang melatarbelakangi tindakan orang lain demi kepuasan sendiri. Padahal, yang dilakukannya kemudian adalah hanya menyalahkan orang lain.

(3) Pembesaran

Individu seringkali membesar-besarkan pentingnya peristiwa negatif, sehingga intensitas reaksi emosional dapat meledak.

(4) Pernyataan “harus” dan “tidak seharusnya”

Individu seringkali terlalu banyak menuntut. Mereka berpikir bahwa seharusnya orang lain tidak seperti itu. Menuntut orang lain atau situasi

berjalan seperti keinginan sendiri dan ketika tidak terjadi maka sebenarnya individu telah menciptakan frustrasi bagi diri sendiri.

Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa berpikir positif dipengaruhi oleh informasi-informasi yang sering diperoleh dan ungkapan verbal yang biasa kita ucapkan baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Hal tersebut secara tidak sadar akan membentuk pola pikir kita menjadi positif atau negatif. Kemampuan berpikir positif menjadi tidak berkembang karena distorsi kognitif yang dialami individu. Untuk itu, perlu upaya untuk meminimalisir faktor-faktor tersebut agar kemampuan berpikir positif dapat berkembang secara optimal.

#### **E. Aspek-Aspek Berpikir Positif**

Menurut Albrecht (2003: 78) terdapat 4 aspek dalam berpikir positif, yaitu:

##### **(1) Harapan yang positif**

Harapan yang positif yaitu melakukan sesuatu dengan lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah dan menjauhkan diri dari perasaan takut akan kegagalan. Individu yang berpikir positif akan memiliki harapan-harapan positif yang akan mendorong perilakunya ke arah yang konstruktif. Harapan yang positif akan membantu individu untuk lebih efektif dalam melihat kesulitan dengan pandangan yang lebih luas serta memiliki semangat yang lebih besar dalam menghadapi kesulitan-kesulitannya semaksimal mungkin". Dengan demikian, hal ini dapat menjauhkan individu dari

rasa pesimis, takut gagal, dan tidak berdaya. Harapan yang positif mencakup beberapa hal, yaitu:

a) Optimisme

Mereka yang berpikir positif memiliki sikap optimis dalam memandang masa depan. Seseorang yang berpikir positif akan selalu melawan pikiran yang negatif dengan mengembangkan sikap optimis. Menurut Ubaedy (2008: 86) “optimisme memiliki dua pengertian, yaitu pertama, optimisme adalah doktrin hidup yang mengajarkan kita untuk meyakini adanya kehidupan yang lebih baik untuk kita. Kedua, optimisme berarti kecenderungan batin untuk merencanakan aksi, peristiwa atau hasil yang bagus”, Jadi, optimis berarti kita meyakini adanya kehidupan yang lebih baik dari keyakinan itu kita gunakan untuk menjalankan aksi yang lebih baik guna meraih hasil yang lebih baik.

Orang yang optimis memiliki kemampuan dalam menghadapi kenyataan hidup yang ekstrim. Mereka adalah orang yang tangguh dalam menghadapi hidup. Ubaedy (2008: 94) Mereka sudah memperbaiki kemampuannya dalam menyiasati kejadian buruk yang tidak diinginkan. Seorang yang berpikir positif akan membiasakan sikap optimis dalam kehidupannya sehari-hari. Ciri dari seorang yang memiliki sikap optimis, antara lain:

1. Memiliki fokus langkah yang selektif, sasaran usaha yang jelas
2. Memiliki kemampuan untuk menghadapi kenyataan hidup

3. Memiliki keyakinan bahwa dirinya dapat meraih kesuksesan dengan usaha yang optimal
  4. Memiliki perasaan yang positif terhadap diri sendiri
- b) Berorientasi pada pemecahan masalah

Seorang yang berpikir positif akan lebih memfokuskan diri pada pemecahan masalah. Bagi mereka, permasalahan adalah suatu hal yang wajar dialami oleh setiap orang dan harus dicarikan solusi yang tepat. Menurut Ubaedy (2008: 19) “seseorang yang berpikir positif akan berpikir bahwa dirinya lebih besar dari masalahnya. Mereka berkeyakinan bahwa setiap masalah pasti ada solusi pemecahannya. Bahkan, satu masalah memiliki kemungkinan solusi yang bermacam-macam”.

Paele (2009:26) mengemukakan “ciri dari orang yang berpikir positif adalah menerima masalah dan berusaha menghadapinya. Mereka menganggap masalah bukan sebagai hal yang harus dihindari, tidak diakui, atau disesali melainkan sebagai bagian dari kehidupan yang harus dihadapi”. Seseorang yang memfokuskan dirinya pada pemecahan masalah memiliki ciri-ciri, antara lain:

1. Mampu melihat permasalahan secara objektif
2. Mampu menyelesaikan masalah tanpa menunda
3. Memiliki banyak inisiatif untuk menyelesaikan masalah

(2) **Afirmasi diri ( *self affirmative* )**

Afirmasi diri yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri, melihat diri secara positif. Individu yang berpikir positif akan memandang dirinya berharga, memiliki bakat dan kelebihan dalam bidang tertentu, sehingga dia akan mencintai diri sendiri dan memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

Gickman (2005: 59) berpendapat bahwa “seseorang yang berpikiran positif biasanya akan memandang dirinya sebagai seorang yang baik, menyenangkan, produktif, memiliki kemampuan dan cukup berharga”. Mereka memusatkan perhatian pada kemampuan diri sendiri, orang lain, atau semua yang ia temui. Mereka berpikir bagaimana caranya agar berhasil. Mereka menjalani hidup dengan kepercayaan diri yang tinggi. Afirmasi diri mencakup beberapa aspek, antara lain:

a) **Penghargaan terhadap diri sendiri ( *Self esteem* )**

Penghargaan terhadap diri sendiri (Self esteem) merupakan salah satu aspek penting dalam pengembangan diri individu. Penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri akan mempengaruhi bagaimana ia akan memandang dan menghargai orang lain. Menurut Ubaedy (2008: 27) penghargaan terhadap diri sendiri atau self esteem adalah sejauhmana kita memiliki perasaan positif terhadap diri, sejauhmana kita memiliki sesuatu yang kita rasakan bernilai atau berharga, serta sejauhmana kita meyakini adanya sesuatu yang bernilai, bermartabat atau berharga di dalam diri kita.



Seseorang yang berpikir positif akan menghargai diri sendiri karena memandang dirinya memiliki potensi dan kelebihan-kelebihan yang tidak dimiliki orang lain. Perasaan tersebut akan menjadikan individu berusaha menjaga citra dirinya sebaik mungkin. Ia tidak akan melakukan tindakan-tindakan yang bertentangan dengan norma karena hal itu justru akan memperburuk citra dirinya.

b) Kepercayaan diri (*Self Confidence*)

Menurut Ubaedy (2008: 17) *Self Confidence* adalah keyakinan seseorang atas kapabilitasnya dalam menjalankan tugas. Hal ini termasuk ekspresi keyakinannya dalam menghadapi tantangan atau masalah, keputusannya dalam merealisasikan ide atau gagasan, dan ketangguhannya dalam menangani kegagalan. Individu yang berpikir positif akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, sehingga pengembangan kemampuan berpikir positif akan dapat meningkatkan kepercayaan diri.

Kepercayaan diri dapat dihasilkan melalui kebiasaan berpikir positif. Sebagaimana dikemukakan oleh Gickman (2005: 59) bahwa “seseorang yang berpikiran positif biasanya akan memandang dirinya sebagai seorang yang baik, menyenangkan, produktif, memiliki kemampuan dan cukup berharga”. Mereka memusatkan perhatian pada kemampuan diri sendiri, orang lain, atau semua yang ia temui. Mereka berpikir bagaimana caranya agar berhasil. Mereka menjalani hidup dengan kepercayaan diri yang

tinggi. Ciri dari individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi, antara lain:

1. Memiliki semangat untuk memperjuangkan cita-cita
2. Memiliki kemampuan dalam menghadapi masalah yang menghambat perjuangannya
3. Memiliki harapan yang realistis
4. Tidak mudah frustrasi ketika menghadapi kesulitan

**(3) Pernyataan yang tidak menilai (*Non judgement talking*)**

Pernyataan yang tidak menilai (*non judgement talking*) yaitu suatu pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan daripada menilai keadaan. Pernyataan atau penilaian ini dimaksudkan sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung memberi pernyataan atau penilaian yang negatif. Aspek ini akan sangat berperan dalam menghadapi keadaan yang cenderung negatif. Pernyataan yang tidak menilai mencakup verbalisasi positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi.

Seseorang yang berpikir positif akan cenderung menggunakan bahasa yang positif. Seseorang yang berpikir positif akan berusaha berbicara menggunakan kalimat-kalimat yang positif. Menurut Timotheus (2007: 25) “orang yang berpikir positif selalu ditandai dengan memiliki pemikiran yang positif, perasaan yang positif, berbicara yang positif, berperilaku positif, berpenampilan positif serta memiliki kehidupan yang positif”. Berbicara positif adalah berbicara dengan cara, tujuan dan menggunakan kata-kata yang baik.

Pernyataan yang negatif dapat mempengaruhi pemikiran kita menjadi negatif. Sebagaimana dikemukakan oleh Albrecht (2003: 73) “ungkapan verbal yang sering kita ucapkan baik kepada diri sendiri atau orang lain akan turut membentuk pola pemikiran kita”. Ungkapan-ungkapan yang berkonotasi negatif seperti saya bodoh, saya takut, saya gagal, saya benci, dan sebagainya akan membawa kita dalam perasaan pengalaman negatif, merasa khawatir, dan akhirnya berpikir 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.

**(4) Penyesuaian diri yang realistis (*reality adaptation*)**

Penyesuaian diri yang realistis yaitu mengalami kenyataan dan segera berusaha menyesuaikan diri, menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri. Seorang yang berpikir positif akan mampu menyesuaikan diri terhadap setiap kondisi yang dihadapi. Menurut Ubaedy (2008: 53) “penyesuaian diri berarti mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan diri.”

Dalam proses penyesuaian diri akan melibatkan beberapa aspek terutama tingkat perkembangan individu, dorongan kebutuhan serta berbagai kemungkinan dalam lingkungan sosiokultural. Menurut Hendrarno (2003: 11) “proses penyesuaian diri dapat terjadi baik di

dalam individu itu sendiri maupun dalam hubungannya dengan lingkungannya sosial.”

a. Penyesuaian diri terhadap diri sendiri

Proses penyesuaian diri terhadap diri sendiri terjadi apabila individu mampu memahami dan menerima keadaan dirinya baik mengenai kelebihan maupun kekurangannya sehingga dapat mencapai keseimbangan pribadi. Ciri individu yang mampu menyesuaikan diri terhadap diri sendiri, antara lain:

1. Mampu memahami kelebihan dan kekurangan diri
2. Mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri
3. Mampu menutupi kekurangan diri dengan menonjolkan kelebihan yang dimiliki

Apabila individu tidak mampu menyesuaikan diri terhadap dirinya sendiri, ia akan mengalami konflik batin, tidak tenang, tidak puas terhadap dirinya sehingga dapat menimbulkan tingkah laku yang apatis atau pasif, selalu ragu-ragu atau dapat pula over kompensasi. Individu yang berpikir positif mampu menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri karena mereka mampu menerima diri dengan segala kekurangannya. Hal ini senada dengan pendapat Goodhart (1999:17) yang mengemukakan bahwa “individu yang berpikir secara positif menunjukkan tingkat kondisi psikologis yang lebih baik, antara lain: dilihat dari penerimaan, harga diri, kepuasan umum dan kepuasan khusus”. Dengan demikian, tingkat berpikir

positif akan mempengaruhi penyesuaian diri individu terhadap dirinya sendiri.

b. Penyesuaian diri terhadap orang lain

Proses penyesuaian diri terhadap orang lain terjadi apabila individu mampu memahami dan menerima orang lain. Ciri individu yang mampu menyesuaikan diri terhadap orang lain, antara lain:

1. Mampu menerima orang lain dengan segala kekurangannya
2. Mampu menerima kritik dan saran dari orang lain
3. Mampu membina hubungan dengan orang lain secara efektif

Apabila individu tidak mampu menyesuaikan dengan orang lain, maka akan timbul kesalahan penilaian baik terhadap dirinya maupun terhadap orang lain sehingga tingkah lakunya akan merugikan diri sendiri dan orang lain. Perilaku yang ditimbulkan antara lain benci, dendam, iri, salah paham, dan bentuk-bentuk disharmoni yang lain. Sebagaimana dikemukakan oleh Ubaedy (2008: 27) individu yang berpikir positif akan dapat menyesuaikan diri dengan orang lain, bahwa “ciri dari seseorang yang berpikir positif adalah mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain.”

## 2. Bimbingan Kelompok

### A. Pengertian Bimbingan Kelompok

Mugiarso (2005: 4) mendefinisikan bimbingan sebagai berikut:

Proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu baik anak-anak, remaja maupun dewasa agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Menurut Prayitno (2004: 13) “kelompok adalah kumpulan orang-orang yang menjunjung suatu atau beberapa kualitas tertentu”. Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama.

Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Menurut Prayitno (2004: 39) “bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok”.

Berdasarkan definisi tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang dilaksanakan dalam suatu kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok sehingga anggota dapat mengembangkan potensi diri sekaligus memperoleh manfaat dari pembahasan topik masalah.

## **B. Tujuan Bimbingan Kelompok**

Menurut Mugiarto (2005: 68) Tujuan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari konselor sekolah sebagai narasumber yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun pelajar, anggota dan masyarakat.

Tujuan bimbingan kelompok menurut Prayitno (2004: 179) adalah agar setiap peserta:

- (1) mampu berbicara di depan orang banyak, (2) mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan dan perasaan kepada orang banyak, (3) belajar menghargai pendapat orang lain, (4) bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya, (5) mampu mengendalikan diri dan emosi, (6) dapat bertenggang rasa, (7) menjadi akrab satu sama lain, dan (8) membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.

Tujuan yang ingin dicapai dalam bimbingan kelompok yakni pengembangan pribadi, pembahasan topik-topik atau masalah-masalah umum secara luas dan mendalam yang bermanfaat bagi para anggota kelompok sehingga terhindar dari permasalahan yang berkaitan dengan topik atau masalah yang dibahas.

Jadi, secara umum tujuan bimbingan kelompok ada dua yaitu pengembangan pribadi anggota dan pembahasan topik masalah secara mendalam. Pengembangan pribadi meliputi pengembangan segala potensi dan ketrampilan sosial yang dimiliki. Sedangkan pembahasan masalah

adalah sebagai upaya preventif agar terhindar dari permasalahan yang dibahas.

### **C. Komponen-komponen Bimbingan Kelompok**

Prayitno (2004: 4) menjelaskan bahwa dalam bimbingan kelompok terdapat dua pihak yang berperan, yaitu:

- a. Pemimpin kelompok.
- b. Peserta atau anggota kelompok.

#### **1. Pemimpin kelompok**

Pemimpin kelompok adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional. Sebagaimana untuk jenis layanan konseling lainnya, konselor memiliki keterampilan khusus menyelenggarakan bimbingan kelompok. Secara khusus, pemimpin kelompok mampu menciptakan dinamika kelompok sehingga para anggota kelompok dapat belajar bagaimana mengatasi masalah-masalah yang mereka hadapi serta mengarah kepada pencapaian tujuan-tujuan umum dan khusus bimbingan kelompok. Terdapat dua hal yang penting diperhatikan sebagai pemimpin kelompok yaitu keterampilan dan sikap serta peranan pemimpin kelompok.

##### **a. Keterampilan dan Sikap Pemimpin Kelompok**

Pemimpin kelompok harus menguasai dan mengembangkan keterampilan dan sikap yang memadai untuk terselenggaranya proses kegiatan bimbingan kelompok secara efektif.



Menurut Prayitno (2004: 34-35) Keterampilan dan sikap tersebut meliputi :

1. Kehendak dan usaha untuk mengenal dan mempelajari dinamika kelompok, fungsi-fungsi pemimpin kelompok dan hubungan antara anggota di dalam kelompok.
2. Kesiediaan menerima orang lain, yaitu orang-orang yang menjadi anggota kelompok.
3. Upaya untuk menciptakan hubungan yang hangat antara anggota kelompok.
4. Kesiediaan menerima berbagai pendapat dan sikap yang berbedaan mungkin berlawanan dengan pandangan pemimpin kelompok.
5. Pemusatan perhatian terhadap suasana, sikap, dan perasaan seluruh anggota kelompok.
6. Menciptakan dan memelihara hubungan antar anggota kelompok.
7. Pengarahan demi tercapainya tujuan bersama yang telah disepakati.

#### b. Peranan Pemimpin Kelompok

Menurut Prayitno (2004 : 35–36) peranan pemimpin kelompok dalam layanan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut :

1. Pemimpin kelompok dapat memberikan bantuan, pengetahuan atau campur tangan langsung terhadap kegiatan kelompok. Campur tangan ini meliputi hal-hal yang dibicarakan maupun mengenai proses kegiatan itu sendiri
2. Pemimpin kelompok memusatkan perhatian pada suasana perasaan yang berkembang dalam kelompok itu, baik perasaan anggota- anggota tertentu maupun keseluruhan anggota kelompok. Pemimpin kelompok dapat menanyakan perasaan yang dialami anggota kelompok
3. Jika kelompok tersebut tampak kurang fokus terhadap kegiatan kelompok, maka pemimpin kelompok perlu memfokuskan kembali
4. Pemimpin kelompok juga perlu memberikan tanggapan (umpan balik) tentang berbagai hal yang terjadi dalam kelompok, baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan kelompok
5. Pemimpin kelompok diharapkan mampu mengatur lalu lintas kegiatan kelompok, pemegang aturan permainan, pendamai dan pendorong kerja sama serta suasana kebersamaan. Selain itu juga pemimpin kelompok diharapkan bertindak sebagai penjaga agar apa pun yang terjadi di dalam kelompok itu tidak merusak atau menyakiti salah satu anggota kelompok

6. Pemimpin kelompok juga bertanggung jawab atas segala yang terjadi di dalam kelompok (mampu menjaga rahasia)

## 2) Anggota Kelompok

Keanggotaan merupakan salah satu unsur pokok dalam proses kehidupan kelompok. Tanpa anggota tidaklah mungkin terbentuk kelompok. Kegiatan kelompok dapat terlaksana atas peranan anggota kelompok. Tujuan kelompok tidak akan terwujud tanpa adanya peran aktif dari anggota.

Berikut ini adalah beberapa peranan anggota kelompok menurut Prayitno (2004: 32) :

- a. Membantu terciptanya suasana keakraban dalam hubungan antar anggota kelompok
- b. Mencerahkan segenap perasaan untuk melibatkan diri dalam kegiatan kelompok
- c. Berusaha mewujudkan tujuan bersama
- d. Membantu tersusunnya peraturan kelompok dan berusaha mematuhi
- e. Ikut serta secara aktif dalam setiap kegiatan kelompok
- f. Berusaha membantu anggota kelompok lain
- g. Memberikan kesempatan pada anggota kelompok lain untuk menjalankan peranannya
- h. Menyadari pentingnya kegiatan kelompok tersebut
- i. Mampu berkomunikasi secara terbuka

Besarnya kelompok (jumlah anggota kelompok), dan homogenitas atau heterogenitas anggota kelompok dapat mempengaruhi kinerja kelompok. Sebaiknya jumlah anggota kelompok tidak terlalu dan juga tidak besar terlalu kecil. Kekurang efektifan kelompok akan mulai terasa jika jumlah anggota kelompok melebihi sepuluh orang.

## D. Dinamika Kelompok

Selain dua hal yang menentukan dalam bimbingan kelompok adalah peran pemimpin kelompok dan anggota kelompok, hal yang tak kalah penting

untuk menentukan keberhasilan bimbingan kelompok adalah dinamika kelompok.

Dinamika kelompok yang diciptakan dalam bimbingan kelompok sangat penting sebagai jiwa yang menghidupkan kelompok, dimana setiap anggota berpartisipasi aktif dalam kegiatan (sesuai asas kegiatan) , bersikap terbuka dan sukarela dalam mengemukakan pendapat (sesuai dengan asas keterbukaan dan kesukarelaan), menjunjung tinggi kerahasiaan tentang yang dibicarakan dalam kelompok (sesuai asas kerahasiaan), dan bertindak sesuai aturan yang disepakati bersama (sesuai asas kenormatifan).

Kegiatan bimbingan kelompok sengaja menumbuh kembangkan dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah hubungan interpersonal yang ditandai dengan semangat, kerja sama antar anggota kelompok, saling berbagi pengetahuan, pengalaman dan mencapai tujuan kelompok.

Hubungan yang interpersonal inilah yang nantinya akan mewujudkan rasa kebersamaan di antara anggota kelompok, menyatukan kelompok untuk dapat lebih menerima satu sama lain, lebih saling mendukung dan cenderung untuk membentuk hubungan yang berarti dan bermakna di dalam kelompok.

Menurut Prayitno (2004: 23) Dinamika kelompok merupakan sinergi dari semua faktor yang ada dalam suatu kelompok; artinya merupakan pengerahan secara serentak semua faktor yang dapat digerakkan dalam kelompok itu. Dengan demikian dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok.

Kehidupan kelompok dijiwai oleh dinamika kelompok yang akan menentukan gerak dan arah pencapaian tujuan kelompok. Dinamika kelompok ini dimanfaatkan untuk mencapai tujuan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media dalam upaya membimbing anggota kelompok dalam mencapai tujuan. Dinamika kelompok unik dan hanya dapat ditemukan dalam suatu kelompok yang benar-benar hidup. Kelompok yang hidup adalah kelompok yang dinamis, bergerak dan aktif berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai suatu tujuan.

Para anggota melalui bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok, dapat mengembangkan diri, yaitu mengembangkan kemampuan-kemampuan sosial secara umum yang selayaknya dikuasai oleh individu yang berkepribadian mantap. Keterampilan berkomunikasi secara efektif, sikap tenggang rasa, memberi dan menerima toleransi, mementingkan musyawarah untuk mencapai mufakat dengan sikap demokratis, dan memiliki rasa tanggung jawab sosial seiring dengan kemandirian yang kuat, merupakan arah pengembangan pribadi yang dapat dijangkau melalui diaktifkannya dinamika kelompok itu.

Setiap anggota kelompok melalui dinamika kelompok diharapkan mampu tegak sebagai perorangan yang sedang mengembangkan kediriannya dalam hubungan dengan orang lain. Ini tidak berarti bahwa kemandirian seseorang lebih ditonjolkan daripada kehidupan kelompok secara umum. Dinamika kelompok akan terwujud dengan baik apabila kelompok tersebut, benar-

benar hidup, mengarah kepada tujuan yang ingin dicapai, dan membuahakan manfaat bagi masing-masing anggota kelompok, juga sangat ditentukan oleh peranan anggota kelompok.

#### **E. Jenis-jenis Bimbingan Kelompok**

Menurut Prayitno (2004 :25) dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok dikenal dua jenis, yaitu kelompok bebas dan kelompok tugas, adapun uraiannya sebagai berikut:

- 1) Topik tugas, yaitu topik yang secara langsung dikemukakan oleh pemimpin kelompok (guru pembimbing) dan ditugaskan kepada seluruh anggota kelompok untuk bersama-sama membahasnya.
- 2) Topik bebas, yaitu anggota secara bebas mengemukakan permasalahan yang dihadapi yang sedang dirasakannya kemudian dibahas satu per satu.

#### **F. Azas Bimbingan Kelompok**

Prayitno (2004 :13-15) mengemukakan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok terdapat asas-asas yang diperlukan untuk memperlancar pelaksanaan dan lebih menjamin keberhasilan kegiatan bimbingan kelompok sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

1. Asas kerahasiaan, yaitu para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain
2. Asas keterbukaan, yaitu para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.
3. Asas kesukarelaan, yaitu semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman lain atau pemimpin kelompok.
4. Asas kenormatifan, yaitu semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.

5. Asas kegiatan, yaitu partisipasi semua anggota kelompok dalam mengemukakan pendapat sehingga cepat tercapainya tujuan bimbingan kelompok. (Prayitno, 2004: 13-15).

#### **G. Teknik-teknik dalam Bimbingan kelompok**

Penggunaan teknik dalam kegiatan bimbingan kelompok memiliki banyak fungsi, selain dapat lebih menfokuskan kegiatan bimbingan kelompok terhadap tujuan yang ingin dicapai tetapi juga dapat membuat suasana yang lebih bisa membuat anggota kelompok tidak mudah jenuh, maka akan dijelaskan bahwa teknik bukan merupakan tujuan tetapi sebagai alat untuk mencapai tujuan. Pemilihan dan penggunaan masing-masing teknik tidak dapat lepas dari kepribadian konselor sebagai pemimpin kelompok.

Ada beberapa teknik yang dapat digunakan dalam bimbingan kelompok, seperti yang disebutkan yaitu: pemberian informasi, diskusi kelompok, pemecahan masalah (problem solving), permainan peran (role playing), permainan simulasi (simulations games), karya wisata (field trip), dan penciptaan suasana kekeluargaan (home room).

Dari beberapa teknik yang disebutkan tersebut, tidak semua digunakan dalam kegiatan bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsep diri positif, oleh sebab itu akan dipilih beberapa teknik yang sekiranya dapat membantu meningkatkan berfikir positif pada siswa. Teknik yang akan digunakan untuk meningkatkan konsep diri positif siswa antara lain:

## 1. Teknik pemberian informasi

Teknik pemberian informasi adalah penjelasan oleh seorang pembicara atau pemimpin kelompok kepada anggota kelompok. Pelaksanaan teknik ini mencakup tiga hal, yaitu: perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian.

Keuntungan teknik pemberian informasi antara lain:

- a) Dapat melayani banyak orang
- b) Tidak membutuhkan banyak waktu sehingga efisien
- c) Tidak terlalu banyak memerlukan fasilitas
- d) Mudah dilaksanakan

Sedangkan kelemahannya adalah sebagai berikut:

- a) Sering dilaksanakan secara monolog
- b) Individu yang mendengarkan kurang aktif
- c) Memerlukan keterampilan berbicara, supaya informasi yang akan disampaikan menjadi lebih menarik

## 2. Diskusi kelompok

Diskusi kelompok adalah percakapan yang telah direncanakan antara tiga orang atau lebih dengan tujuan untuk memecahkan masalah. Di dalam melaksanakan bimbingan kelompok, diskusi kelompok tidak hanya untuk memecahkan masalah, tetapi juga mengembangkan diri anggota kelompoknya. Romlah (2006: 88) menyatakan tiga macam tujuan diskusi kelompok yaitu: untuk mengembangkan diri sendiri, mengembangkan

kesadaran tentang diri, dan mengembangkan pandangan baru mengenai hubungan antar manusia.

Penggunaan diskusi kelompok dalam bimbingan kelompok memiliki kelebihan, diantaranya adalah sebagai berikut:

- a) Membuat anggota kelompok lebih aktif karena setiap anggota mendapatkan kesempatan untuk berbicara
- b) Anggota kelompok dapat saling bertukar pengalaman, pikiran, perasaan, dan nilai-nilai yang akan membuat persoalan yang dibicarakan menjadi jelas
- c) Memberi kesempatan para anggota untuk belajar menjadi pemimpin, baik sebagai pemimpin kelompok maupun mengamati perilaku pemimpin kelompok

3. Teknik pemecahan masalah (*problem solving*)

Teknik pemecahan masalah adalah suatu proses kreatif dimana individu menilai perubahan yang ada pada dirinya dan lingkungannya serta membuat pilihan-pilihan baru, keputusan-keputusan yang sesuai dengan tujuan dan nilai hidupnya. Teknik ini mengajarkan pada individu bagaimana memecahkan masalah secara sistematis. Langkah-langkah pemecahan masalah sistematis adalah sebagai berikut:

- a) Mengidentifikasi dan merumuskan masalah
- b) Mencari sumber dan memperkirakan sebab-sebab masalah
- c) Mencari alternatif pemecahan masalah
- d) Menguji masing-masing alternatif



- e) Memilih dan melaksanakan alternatif yang paling menguntungkan
- f) Mengadakan penilaian terhadap hasil yang dicapai.

## **H. Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok**

Menurut Prayitno (2004: 20-25) ada beberapa tahap-tahap yang perlu dilalui dalam pelaksanaan bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Tahap-tahap ini merupakan suatu kesatuan dalam keseluruhan kegiatan kelompok. Tahap tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

### **1) Tahap Pembentukan**

Tahap ini tahap pengenalan dan melibatkan dari anggota ke dalam kelompok dengan bertujuan agar anggota memahami maksud bimbingan kelompok. Pemahaman anggota kelompok memungkinkan anggota kelompok aktif berperan dalam kegiatan bimbingan kelompok yang selanjutnya dapat menumbuhkan minat pada diri mereka untuk mengikutinya. Pada tahap ini bertujuan untuk menumbuhkan suasana saling mengenal, percaya, menerima, dan membantu teman-teman yang ada dalam kelompok. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan kelompok; menjelaskan cara-cara dan asas-kegiatan kelompok anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan diri dan melakukan permainan pengakraban.

## 2) Tahap Peralihan

Tahap ini tahap transisi dari tahap pembentukan ke tahap kegiatan. Dalam menjelaskan kegiatan apa yang akan dilaksanakan pemimpin kelompok dapat menegaskan jenis kegiatan bimbingan kelompok tugas atau bebas. Setelah jelas kegiatan apa yang harus dilakukan maka tidak akan muncul keragu-raguan atau belum siapnya anggota dalam melaksanakan kegiatan dan manfaat yang diperoleh setiap anggota kelompok. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, menawarkan atau mengamati, apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ketiga), membahas suasana yang terjadi, meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota dan bila perlu kembali ke beberapa tahap pertama (tahap pembentukan).

## 3) Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan tahap inti dari kegiatan bimbingan kelompok dengan suasana yang ingin dicapai, yaitu terbahasnya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok dan terciptanya suasana untuk mengembangkan diri, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi maupun menyangkut pendapat yang dikemukakan oleh kelompok. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini untuk topik tugas adalah pemimpin kelompok mengemukakan suatu topik untuk dibahas oleh kelompok kemudian terjadi tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang

hal-hal yang belum jelas menyangkut topik yang dikemukakan pemimpin kelompok. Selanjutnya anggota membahas topik tersebut secara mendalam dan tuntas, serta dilakukan kegiatan selingan bila diperlukan.

Untuk bimbingan kelompok topik bebas, kegiatan yang dilakukan adalah masing-masing anggota secara bebas mengemukakan topik bahasan; menetapkan topik yang akan dibahas dahulu kemudian anggota membahas topik secara mendalam dan tuntas, serta diakhiri kegiatan permainan.

#### **4) Tahap Pengakhiran**

Tahap ini terdapat kegiatan yaitu penilaian (evaluasi). Tahap ini merupakan tahap penutup dari serangkaian kegiatan bimbingan kelompok dengan tujuan telah tuntasnya topik yang dibahas oleh kelompok tersebut. Kegiatan kelompok berpusat pada pembahasan dan penjelasan tentang kemampuan anggota kelompok untuk menetapkan hal-hal yang telah diperoleh melalui bimbingan kelompok dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu pemimpin kelompok berperan untuk memberikan penguatan (reinforcement) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok tersebut. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.

Pemimpin kelompok dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan, kemudian mengemukakan pesan dan harapan.

### **C. Penggunaan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Berfikir Positif**

Berpikir positif adalah cara berpikir yang terlatih untuk memandang segala sesuatu dari segi yang positif sehingga akan menghasilkan sikap, perkataan, yang tidak merugikan diri sendiri dan orang lain serta tidak bertentangan dengan norma yang berlaku. Berpikir positif bukanlah termasuk bakat alami yang dibawa sejak lahir, tetapi merupakan suatu kemampuan yang dapat dilatih dan ditingkatkan agar dapat berkembang secara optimal.

Ubaedy (2008:49), kemampuan berpikir positif dapat ditingkatkan melalui pelatihan. Kemampuan berpikir positif tidak berkembang karena seringkali manusia mengalami distorsi kognitif ketika berhubungan dengan diri sendiri, orang atau situasi. Untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif maka seseorang harus mampu mengenali dan merubah distorsi kognitif yang dialami.

Pemikiran yang positif akan mampu mengarahkan siswa untuk bertindak positif, kreatif, tidak merugikan diri sendiri dan orang lain serta sesuai dengan norma yang berlaku. Dalam kehidupan di sekolah, tentunya dibutuhkan pemikiran positif sehingga siswa dapat berprestasi secara optimal, mampu beraktualisasi diri serta terhindar dari perilaku-perilaku

yang melanggar norma baik norma yang berlaku di sekolah maupun di masyarakat.

Untuk itulah, perlu adanya upaya untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif bagi para siswa di sekolah. Salah satu cara yang dipandang tepat untuk melatih dan meningkatkan kemampuan berpikir positif adalah melalui bimbingan kelompok yang merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling. Salah satu alasan yang mendasarinya adalah kemampuan berpikir positif lebih mudah ditingkatkan melalui kelompok. Hal ini karena pada dasarnya manusia adalah makhluk yang mudah terpengaruh oleh lingkungan. Oleh karena itu, dalam bimbingan kelompok perkembangan positif seorang siswa dapat berpengaruh secara positif terhadap siswa lainnya.

Menurut Albreth (2003: 73) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi berpikir positif, yaitu informasi dan verbalisasi". Informasi yang sering kita terima sehari-hari melalui keluarga, teman, media massa baik cetak maupun elektronik akan mempengaruhi cara berpikir kita. 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. Dalam bimbingan kelompok, pemimpin kelompok akan menyediakan informasi-informasi yang dapat menunjang perkembangan anggota kelompok. Informasi yang diberikan tentunya

adalah informasi positif dan konstruktif yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Ungkapan verbal yang sering kita ucapkan baik kepada diri sendiri atau orang lain akan turut membentuk pola pemikiran kita. Ungkapan-ungkapan yang berkonotasi negatif seperti saya bodoh, saya takut, saya gagal, saya benci, dan sebagainya akan membawa kita dalam perasaan pengalaman negatif, merasa khawatir, dan akhirnya berpikir 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. Dalam bimbingan kelompok, anggota kelompok dilatih untuk menghargai diri sendiri dan orang lain. Oleh karenanya, antar anggota tidak boleh saling mencela apalagi memberikan cap negatif.

Selain itu, suasana kelompok yang tercipta dalam bimbingan kelompok dapat mendorong siswa meningkatkan diri secara optimal. Sebagaimana dikemukakan oleh Paele (2009:27) bahwa suasana kelompok yang dapat meningkatkan kemampuan untuk mengembangkan pribadi, memecahkan masalah, dan kemudahan dalam pertumbuhan. Perkembangan individu antara lain adanya dinamika interaksi sosial, suasana keterikatan emosional, penerimaan, intelektual, altruistik, katarsis, dan empati. Beberapa aspek tersebut terdapat dalam suasana bimbingan kelompok, yaitu aspek dinamika interaksi sosial, penerimaan, intelektual, dan altruistik.

Selanjutnya, dilihat dari tujuan khusus bimbingan kelompok. Menurut Prayitno (2004:79) tujuan bimbingan kelompok antara lain: mampu berbicara di depan orang banyak; mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan dan perasaan kepada orang banyak; belajar menghargai pendapat orang lain; bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya; mampu mengendalikan diri dan emosi; dapat bertenggang rasa; menjadi akrab satu sama lain serta membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama. Tujuan bimbingan kelompok tersebut sesuai dengan ciri-ciri individu yang berpikir positif. Dalam hal ini termasuk dalam bidang belajar

Bimbingan kelompok merupakan upaya mengubah tingkah laku secara tidak langsung dengan memberi informasi dan menekankan fungsi kognitif atau intelektual. Jadi, perubahan tingkah laku dalam bimbingan kelompok melalui pemberian informasi-informasi yang dibutuhkan oleh siswa.

Sedangkan menurut Albrecht (2003: 59) berpikir positif juga ditingkatkan melalui pemberian informasi-informasi yang relevan untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif, maka individu perlu meningkatkan dan mengembangkan informasi tentang sisi positif manusia, dan mengembangkan penilaian positif terhadap seseorang atau sesuatu.

Berdasarkan beberapa alasan tersebut, sangat relevan apabila bimbingan kelompok digunakan sebagai wahana untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa sekaligus pengembangan aspek-aspek kepribadian lainnya.

#### **D. Kerangka Pikir**

Kerangka pemikiran adalah dasar dari penelitian yang disintesis dari fakta-fakta hasil observasi dan telaah kepustakaan yang memuat mengenai teori, dalil atau konsep-konsep.

Menurut Greenberger dan Christine A, Padesky (2004:38) pemikiran atau interpretasi yang berbeda bisa menyebabkan adanya suasana hati yang berbeda dalam situasi yang sama. Begitu seseorang mengalami satu suasana hati tertentu, suasana hati tersebut disertai dengan pemikiran-pemikiran lain yang mendukung dan memperkuat suasana hati itu. Ketika seseorang berpikir negatif, otak akan terfokus pada informasi-informasi negatif saja atau pada informasi yang mendukung karena dalam satu waktu akal manusia tidak bisa berkonsentrasi pada banyak informasi. Pada waktu yang bersamaan, otak akan menggagalkan seluruh informasi positif yang lain. Elfiky (2011:49) Aktivitas tersebut akan mempengaruhi perasaan, sikap, dan perilaku. Perasaan cemas, takut, sedih, gelisah, dan frustrasi berasal dari pikiran negatif.

Dalam mengubah cara dari berpikir negatif menjadi berfikir positif, prestasi akademik dapat ditingkatkan, karena berpikir positif membuat individu cenderung berperasaan positif serta memandang tujuan akademik tertentu dapat diraihinya. Sinclair (1998:52) menyatakan bahwa orang-orang yang mempunyai pikiran positif cenderung melihat hal yang positif secara lebih baik.



Menurut Peale (2009:72) Dengan menggunakan pikiran positif, maka akan timbul keyakinan bahwa setiap masalah akan ada jalan pemecahannya. Adapun berpikir adalah suatu kegiatan yang dilakukan manusia untuk mempersentasikan dunia sebagai model dan memberikan perlakuan terhadapnya secara efektif sesuai dengan tujuan, rencana dan keinginan. Sedangkan berpikir positif adalah cara menghadapi suatu masalah dengan mengambil hikmah dibalik masalah yang dihadapi sehingga tidak menimbulkan konflik/pertentangan.

Meskipun manusia memiliki kelebihan dari makhluk lain dalam proses berpikir positif manusia masih sangat sulit untuk menerapkan dan merefleksikan dalam pemenuhan kebutuhan. Memasukkan muatan positif pada ruang pikiran merupakan tindakan positif namun tindakan tersebut berada pada tingkatan yang masih rendah jika muatan positif tersebut tidak diwujudkan dalam tindakan nyata. Oleh karena itu isi muatan yang positif tersebut perlu diaktualisasikan ke dalam tindakan agar ada dampak yang ditimbulkan.

Berpikir positif dalam menghadapi situasi yang sedang terjadi akan menolong seseorang untuk menghadapinya secara efektif. Folkman (1985:54) menyatakan bahwa penciptaan lingkungan yang dirasakan mengenakan secara psikis atau dengan memungkinkan seseorang untuk mampu melihat dan menggunakan sumber-sumber eksternal.

Dalam hal ini dengan memusatkan perhatian pada aspek yang positif dari suatu keadaan atau situasi yang sedang dihadapi akan membantu individu untuk menghadapi situasi yang mengancam atau menimbulkan stres sehingga dia mampu mereaksi segala peristiwa yang terjadi secara positif.

Covey (2010:27) berpikir positif ketika tidak tahu tujuan hidup akan membuat seseorang menjadi semakin mudah sampai kepada tempat yang salah. Pendapat Covey tersebut berkaitan dengan tujuan hidup bagi seseorang. Seseorang harus sudah yakin dengan kebenaran arah yang dituju. Artinya, dalam melakukan sesuatu harus sudah yakin dengan kebenaran pandangan-pandangan yang diikuti, mempunyai tujuan dan alasan yang benar, tidak cukup hanya dengan berpikir positif.

Kalau yang dilakukan salah dan berpikir positif terhadap kesalahan maka akan memperoleh hasil yang negatif dan mempercepat ke arah tujuan yang salah. Covey menegaskan pentingnya kebenaran sebagai sebuah pandangan terhadap sesuatu atau tujuan hidup. Proses pembelajaran di sekolah, aktivitas belajar tidak selamanya dapat berjalan dengan lancar. Masalah belajar ini sudah merupakan masalah umum yang terjadi dalam proses pembelajaran. Masalah belajar yang dialami oleh siswa sering diidentifikasi dengan adanya seorang atau sekelompok siswa yang tidak mencapai prestasi belajar yang diinginkan.

Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan dalam rangka membantu menyelesaikan permasalahan tersebut karena dalam

bimbingan dan konseling terdapat beberapa bidang salah satunya bidang sosial, dimana guru bimbingan dan konseling membantu siswa mengenal dan berhubungan dengan lingkungan sosialnya yang dilandasi budi pekerti luhur, tanggung jawab kemasyarakatan dan kenegaraan. Sedangkan jenis layanan yang dapat digunakan untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan memberikan layanan bimbingan kelompok.

Menurut Prayitno (2004:94) bimbingan adalah proses layanan yang diberikan kepada individu-individu guna membantu mereka memperoleh pengetahuan dan keterampilan-keterampilan yang diperlukan dalam membuat pilihan-pilihan, rencana-rencana, dan interpretasi-interpretasi yang diperlukan untuk menyesuaikan diri yang baik.

Prayitno (2004:178-179) Adapun tujuan bimbingan kelompok, yaitu: mampu berbicara di depan orang banyak; mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan, dan lain sebagainya kepada orang lain; belajar menghargai pendapat orang lain; bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakan; mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif); dapat bertenggang rasa; dan menjadi akrab satu sama lain.

Jadi bimbingan kelompok dapat diartikan sebagai upaya untuk membimbing kelompok-kelompok siswa agar kelompok itu menjadi besar, kuat, dan mandiri sehingga dapat melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan dalam bimbingan kelompok.

Menurut Albrechth (2003: 73) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi berpikir positif, yaitu informasi dan verbalisasi". Informasi yang sering kita terima sehari-hari melalui keluarga, teman, media massa baik cetak maupun

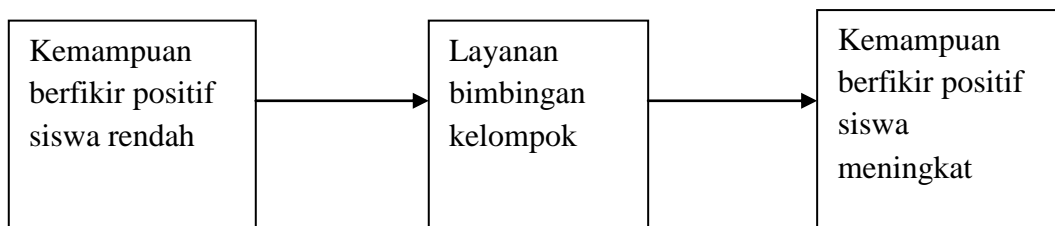
elektronik akan mempengaruhi cara berpikir kita. Informasi yang mengandung kebahagiaan, kebaikan, kesuksesan serta unsur-unsur positif lainnya akan menciptakan perasaan dan pemikiran yang positif. Sedangkan, informasi yang di dalamnya lebih banyak mengandung kesedihan, permusuhan, kegelisahan, dan kegagalan akan menciptakan perasaan dan pemikiran yang negatif. Dalam bimbingan kelompok, pemimpin kelompok akan menyediakan informasi-informasi yang dapat menunjang perkembangan anggota kelompok. Informasi yang diberikan tentunya adalah informasi positif dan konstruktif yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Menurut Prayitno (2004: 18) Bimbingan kelompok merupakan upaya mengubah tingkah laku secara tidak langsung dengan memberi informasi dan menekankan fungsi kognitif atau intelektual. Jadi, perubahan tingkah laku dalam bimbingan kelompok melalui pemberian informasi-informasi yang dibutuhkan oleh siswa.

Seperti halnya dikemukakan Albrecht (2003: 79) berpikir positif juga ditingkatkan melalui pemberian informasi-informasi yang relevan dan untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif, maka individu perlu meningkatkan informasi tentang sisi positif manusia, dan meningkatkan penilaian positif terhadap seseorang atau sesuatu.

Dari hal tersebut maka dapat dikatakan bahwa bimbingan kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan

kemampuan berfikir positif pada siswa. Berdasarkan uraian di atas kerangka pikir dalam penelitian ini sebagai berikut :



Gambar 2.1. Kerangka pikir penelitian

### E. Hipotesis

Menurut Arikunto (2011: 71) Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan landasan teori yang dikemukakan diatas, maka hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

“Kemampuan Berpikir Positif dalam Belajar pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Pringsewu Tahun Ajaran 2015/2016 akan dapat ditingkatkan melalui bimbingan kelompok”.

Berdasarkan kerangka berfikir yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

Ha :kemampuan berfikir positif dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XII SMA N 2 Pringsewu Tahun Pelajaran 2015/2016.

Ho :kemampuan berfikir positif tidak dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XII SMA N 2 Pringsewu Tahun Pelajaran 2015/2016.