

# **Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa Di SMPN 3 Pademawu Pamekasan**

Sri Wahyuni<sup>1</sup>, Ishlakhatu Sa'idah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, IAIN MADURA

E-mail: ayu14242@gmail.com.

**Abstract:** *This research was motivated by the observations of researchers when conducting interviews with BK teachers at SMPN 3 Pademawu. According to him, the problem that is vulnerable to students there is the inability to think positively about problems related to school. such as not doing homework, incomplete attributes, being late for school, not attending extracurricular activities and others. Such an attitude arises because most of them only think about they going to school only for diplomas and many of them after that do not continue to higher school. The problem that occurs is because one alternative mind is using reframing techniques, so the title in this study is "The Effectiveness of Group Counseling with Reframing Techniques to Improve Students' Positive Thinking Ability at SMPN 3 Pademawu Pamekasan". The purpose of this study was to test effectiveness of group counseling with reframing techniques in improving students' positive thinking skills at SMPN 3 Pademawu Pamekasan. This research is an experimental research with pre-experimental research design, the form of one group pre-test-post-test design, namely measurement at the beginning and at the end. The subjects in this study were 6 people. By using non-parametric anilysis Wilcoxon test, the results of the analysis of significance in this study were obtained asymp sig value  $0.027 < 0.05$ . So that in this study the hypothesis is accepted, namely group counseling with effective reframing techniques to improve students' positive thinking skills at SMPN 3 Pademawu Pamekasan.*

**Keywords:** *Group Counseling, Reframing Techniques, Positive Thinking Ability*

**Abstrak:** Penelitian ini dilatarbelakangi oleh hasil pengamatan peneliti ketika melaksanakan wawancara kepada guru BK yang ada di SMPN 3 Pademawu. Menurutnya, permasalahan yang rentan dialami siswa di sana adalah ketidakmampuan berpikir positif mengenai permasalahan yang berkaitan dengan sekolah. seperti tidak mengerjakan PR, atribut tidak lengkap, terlambat sekolah, tidak menghadiri ekstrakurikuler dan lain-lain. Sikap seperti itu muncul karena kebanyakan dari mereka memiliki pemikiran yaitu mereka bersekolah yang penting lulus dan banyak dari mereka setelah itu tidak melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Permasalahan yang terjadi karena pikiran salah satu alternatifnya yaitu menggunakan teknik *reframing*, sehingga judul dalam penelitian ini adalah "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Reframing* untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa di SMPN 3 Pademawu Pamekasan". Tujuan penelitian ini yaitu untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan teknik *reframing* dalam meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa di SMPN 3 Pademawu Pamekasan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan jenis penelitian *design pre experimental* bentuk rancangan *one group pre test-post test* yaitu

pengukuran diawal dan diakhir. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 6 orang. Dengan menggunakan analisis non parametrik uji Wilcoxon, hasil analisis signifikansi dalam penelitian ini yaitu diperoleh nilai asymp sig  $0,027 < 0,05$ . Sehingga dalam penelitian ini Hipotesis diterima yaitu konseling kelompok dengan teknik *reframing* efektif untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa di SMPN 3 Pademawu Pamekasan.

**Kata Kunci:** Konseling Kelompok, Teknik *Reframing*, Kemampuan Berpikir Positif.

## PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk hidup yang fitrahnya memiliki akal pikiran, hal itu yang akan membedakan manusia dengan makhluk lainnya. Dalam menjalani hidup baik secara sadar ataupun tidak pikiran akan selalu mempengaruhi setiap kehidupan manusia. Pikiran manusia akan membentuk sikap dan tingkah laku di dalam perkembangan hidupnya. Dengan berpikir manusia juga bisa mencari penghidupannya dan dapat bergaul dengan sesamanya, dan dari berpikir inilah timbulnya ilmu pengetahuan. Binatang lain bisa menyadari adanya benda-benda lain diluar dirinya dengan perantara indera luarnya yaitu pendengaran, penglihatan, penciuman, cita rasa dan persentuhan. Namun manusia melebihi makhluk lainnya karena dia dapat memikirkan benda-benda lain yang berada diluar dirinya” (Siswanto, 2015). Manusia memiliki akal pikiran akan berusaha sesuai dengan kapasitasnya untuk mewujudkan rasa ingin tahu yang muncul dalam pikirannya. Tidak sedikit manusia dalam berpikir akan menimbulkan permasalahan, karena ketika berpikir manusia memiliki dua kemungkinan berpikir yaitu berpikir positif dan berpikir negatif.

Berpikir adalah berbicara dengan diri kita sendiri dalam batin, mempertimbangkan, merenung, menimbang, membuktikan sesuatu menunjukkan alasan, serta bertanya mengapa dan untuk apa sesuatu terjadi (Warsidi, 2010). Berpikir merupakan hal yang kompleks dan bisa terjadi dalam sekejap, namun berpikir memiliki proses yang kuat dan akan berpengaruh bagi setiap orang ketika menjalani kehidupannya. Proses berpikir manusia biasanya dipengaruhi oleh orang tua, keluarga, teman, sekolah dan masyarakat.

Proses berpikir manusia biasanya dipengaruhi oleh orang tua, keluarga, teman, sekolah dan masyarakat (Waluya, 2007). Pertama kali proses berpikir dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, karena saat seorang anak lahir yang paling dekat dengannya adalah keluarga. Selanjutnya seiring pertumbuhan dan perkembangannya, saat anak beranjak bisa memahami segala sesuatu dan masuk dalam dunia sekolah maka yang akan berpengaruh adalah lingkungan sekolahnya, baik teman, guru, dan pengelola sekolah yang lain. Misalnya ketika ada seseorang teman yang mengatakan satu kalimat ataupun hanya satu kata kepada teman lainnya maka setiap orang yang ada dalam sekolah itu akan memproses dengan kuat dan dengan cara berpikir yang tidak sama, bisa saja satu kata tersebut menjadi positif atau bahkan menjadi negatif karena perbedaan dari proses berpikir setiap individu.

Dalam *Aladdin Factor* Karya Jack Canfield dan Mark Viktor Hansen disebutkan bahwa setiap manusia menghadapi lebih dari 60.000 pikiran. Satu-satunya yang dibutuhkan sejumlah besar pikiran ini adalah pengarah. Jika arah yang ditentukan bersifat negatif maka sekitar 60.000

pikiran keluar dari memori ke arah negatif. Sebaliknya, jika pengarahannya positif maka sejumlah pikiran yang sama juga akan keluar dari ruang memori ke arah yang positif (Elfiky, 2009).

Perasaan dan perbuatan pasti dimulai dari pikiran, pikiran yang mendorong untuk melakukan suatu perbuatan dan akan muncul dampak dari perbuatan itu. Artinya, Berpikir bisa menjadi kekuatan besar yang akan berdampak positif jika seseorang memiliki pemikiran yang positif, namun sebaliknya ketika memiliki pemikiran yang negatif maka hal itu juga akan berdampak negatif bagi kehidupan yang akan dijalannya. Namun, seringkali seseorang lebih banyak berpikir negatif terhadap apa yang ada disekitarnya, baik terhadap dirinya sendiri, orang lain, keadaan ataupun permasalahan yang sedang dihadapinya.

Dalam dunia pendidikan, siswa seringkali belum bisa mengontrol emosinya untuk mengarahkan pikirannya kepada pikiran yang positif, sehingga siswa bisa merendahkan dirinya sendiri, pesimis, kurang percaya diri bahkan selalu berprasangka buruk terhadap orang-orang disekitarnya atau kejadian yang dialaminya. Kegagalan siswa dalam belajar tidak selalu disebabkan kebodohan atau rendahnya intelegensi. Kegagalan tersebut justru sering terjadi karena cara berfikir siswa. Banyak siswa yang berpikir negatif dalam menghadapi belajar, sehingga banyak siswa yang gagal dalam belajar. Hal tersebut tidak boleh dibiarkan karena pikiran negatif yang terus-menerus dilakukan akan menjadi kebiasaan. Ketika siswa sudah memiliki kebiasaan berpikir negatif tentu itu akan menimbulkan perilaku yang negatif dan menjadi suatu permasalahan bagi siswa yang akan menghambat proses perkembangan siswa. Upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa yaitu adanya bantuan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah.

Bimbingan dan konseling menjadi salah satu upaya bantuan yang diberikan oleh seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman terhadap individu –individu yang membutuhkannya. Tujuannya agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah (Willis, 2017). Secara umum tujuan bimbingan dan konseling yaitu: 1) mengembangkan potensi individu secara optimal sehingga dia kreatif, produktif, mandiri, dan bersifat religius 2) memecahkan masalah yang dihadapi individu sehingga dia terlepas dari tekanan emosional (*stress*), kemudian muncul idenya yang cemerlang untuk merencanakan hidupnya secara wajar. Dengan adanya Bimbingan dan konseling di sekolah akan membantu siswa dalam menyelesaikan berbagai permasalahan yang muncul menggunakan beberapa pendekatan dan teknik tertentu sehingga siswa bisa sukses dalam belajar dan mengembangkan kemampuannya. Layanan dalam bimbingan dan konseling yang digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan siswa salah satunya adalah layanan konseling kelompok.

Menurut Winkel, melalui layanan konseling kelompok siswa dapat mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain. Dengan berinteraksinya satu dengan lainnya, para anggota membentuk hubungan yang bersifat membantu yang memungkinkan dapat mengembangkan pemahamannya, tilikan (pandangan), dan kesadaran terhadap dirinya (Erlina, 2013). Konseling kelompok merupakan proses konseling yang melibatkan konselor dengan beberapa anggota untuk menyelesaikan suatu masalah. dalam membantu mengatasi permasalahan siswa yang berhubungan dengan pemikiran negatif dan irasional konseling kelompok bisa dipadukan dengan salah satu teknik yaitu *Reframing*.

*Reframing* merupakan teknik yang membongkai ulang sebuah kejadian dengan mengubah sudut pandang tanpa mengubah kejadian itu sendiri. Asumsi yang mendasari strategi *reframing* adalah bahwa keyakinan, pemikiran, dan persepsi seseorang itu bisa menciptakan kesulitan emosional dan juga emosi yang salah (Nursalim, 2013). Suatu hal yang sudah terjadi tidak akan bisa diubah oleh siapapun, dengan teknik *reframing* siswa akan mengubah cara berpikirnya bukan kejadiannya agar siswa memiliki pemikiran yang lebih terarah dan berpikir positif (Monica, 2019).

Pendekatan RET menyebutkan bahwa pikiran negatif mengenai kekalahan diri dan emosi harus dilawan dengan cara mereorganisasi pikiran dan persepsi, sehingga akan mengarahkan seseorang untuk berpikir secara lebih logis dan rasional (Soedarmadji & Sutijono, 2005). Dalam pendekatan RET manusia mempunyai potensi untuk mereorganisasi pikirannya, karena manusia merupakan makhluk yang unik yang bisa saja berpikir negatif dan positif. Pendekatan Rasional Emotif terapi dengan teknik *reframing* dimaksudkan untuk memperluas gambaran siswa tentang dunianya dan untuk memungkinkan siswa mempersepsi segala sesuatu secara berbeda dan lebih konstruktif dalam keadaan situasi dan kondisi bagaimanapun. Selain itu teknik *reframing* akan memberikan cara pandang baru yang lebih positif (Refanthira, 2021). Kemampuan berpikir positif sangat bermanfaat bagi siswa guna mencapai kesuksesan baik di sekolah maupun di masyarakat. Dengan berpikir positif maka akan membentuk kepribadian yang baik, menambah kreativitas, dan menciptakan hubungan yang sehat antar individu.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan di SMPN 3 Pademawu Pamekasan selama 2 minggu pada saat observasi pra proposal, kebanyakan siswanya adalah paling rentan memiliki kemampuan berpikir positif yang masih rendah. Menurut salah satu guru yang ada di SMPN 3 Pademawu Pamekasan, Permasalahan yang dialami oleh siswa disana diantaranya ketidakmampuan berpikir positif mengenai permasalahan yang berkaitan dengan sekolah. Cara berpikir mereka sangat rendah dalam memandang pelajaran dan sekolah, karena disana merupakan sekolah menengah yang lingkungan masyarakatnya kurang mengerti pentingnya pendidikan. Sehingga sikap melanggar aturan dan etika disekolah sering terjadi di SMPN 3 Pademawu Pamekasan, seperti tidak mengerjakan PR, atribut tidak lengkap, terlambat sekolah, tidak

menghadiri ekstrakurikuler dan lain-lain. Sikap seperti itu muncul karena kebanyakan dari mereka memiliki pemikiran yaitu mereka bersekolah yang penting lulus dan banyak dari mereka setelah itu tidak melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Permasalahan yang terjadi dikarenakan pikiran negatif siswa. Salah satu alternatif yang bisa digunakan untuk menyelesaikannya yaitu menggunakan teknik *Reframing*. Dengan Asumsi penjelasan teknik *reframing* di atas maka peneliti akan melakukan pengujian terhadap teknik *reframing* untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa di SMPN 3 Pademawu melalui konseling kelompok. Maka peneliti tertarik melakukan penelitian ini dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Reframing* Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa di SMPN 3 Pademawu Pamekasan” dengan harapan siswa dapat memiliki kemampuan berpikir positif yang tinggi agar bisa memandang dan sadar untuk melakukan hal-hal positif sehingga mereka belajar dengan sungguh-sungguh disekolah.

Adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* dalam meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa di SMPN 3 Pademawu Pamekasan dan untuk mengetahui perbedaan skor kemampuan berpikir positif siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* di SMPN 3 Pademawu Pamekasan.

## METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen karena melakukan perlakuan (treatment). Dalam Purwanto, Penelitian eksperimen adalah penelitian dimana variabel yang hendak diteliti (variabel terikat) kehadirannya sengaja ditimbulkan dengan memanipulasi menggunakan perlakuan (Purwanto, 2008). Penelitian eksperimen dilakukan dengan cara peneliti yang sengaja memberi perlakuan secara sistematis untuk mengetahui perubahan yang terjadi dari akibat perlakuan tersebut. Penelitian ini menggunakan *design pre experimental* dengan bentuk rancangan *one group pre test-post test*, yaitu pengukuran di awal dan diakhir. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 6 siswa dari kelas VIII C yang dipilih berdasarkan *purposive sampling* (sampel bertujuan). Adapun penelitian ini dilakukan seperti gambar berikut:

### Gambar 1. One Group Pre Test-Post test

$$Q_1 \rightarrow X \rightarrow Q_2$$

Keterangan :  $Q_1$  = nilai Pretest (sebelum diberi perlakuan)

$Q_2$  = Nilai post test (setelah diberi perlakuan)

$X$  = Treatment

Prosedur penelitian :

- a. Memberikan skala kemampuan berpikir positif ( $Q_1$ ) kepada siswa yang sudah direkomendasikan sebelumnya oleh Guru BK yang ada di sekolah. Pemberian skala dilakukan untuk mengetahui skor kemampuan berpikir positif siswa.
- b. Setelah mengetahui skor kemampuan berpikir positif siswa rendah maka peneliti memberikan treatment layanan konseling kelompok menggunakan teknik *reframing*.
- c. Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* maka diberikan skala kemampuan berpikir positif berikutnya ( $Q_2$ ), skala yang sama dengan skala *pretest* untuk mengetahui apakah ada perubahan setelah diberikan treatment.
- d. Hasil dari skala  $Q_1$  dan  $Q_2$  dibandingkan untuk mengetahui tingkat skor perbedaan kemampuan berpikir positif siswa sebelum dan sesudah diberikan treatment.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa skala kemampuan berpikir positif yang menggunakan skala *linkert* dan wawancara. Dari setiap item instrumen yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif yang berupa kata-kata dan jawaban itu dapat diberi skor karena untuk keperluan analisis. (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini pernyataan positif memiliki gradasi 4-1 dan pernyataan negatif memiliki gradasi 1-4. Setelah menghitung skor yang diperoleh siswa maka ada ketentuan kategori tingkat kemampuan berpikir positif yang dapat dilihat pada tabel 1. dibawah ini :

**Tabel 1. Tabel Kategori Kemampuan Berpikir Positif**

No	Skor Hasil Kemampuan Berpikir Positif	Kategori
1	68-92	Tinggi
2	59-67	Sedang
3	41-48	Rendah
4	23-40	Sangat Rendah

Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis non parametrik dengan analisa wilcoxon karena subjek penelitian sebanyak 6 siswa yang memiliki kemampuan berpikir positif rendah dan sedang. Analisis wilcoxon digunakan untuk menguji beda skor dari dua sampel yang berpasangan yaitu untuk melihat apakah ada perubahan tingkat kemampuan berpikir positif siswa pada saat *pre-test* (sebelum di berikan treatment) dengan *post-test* (setelah diberikan treatment). Agar dalam penelitian ini pembuktian lebih akurat maka peneliti dalam melakukan analisis data statistik menggunakan bantuan SPSS Versi 25.0

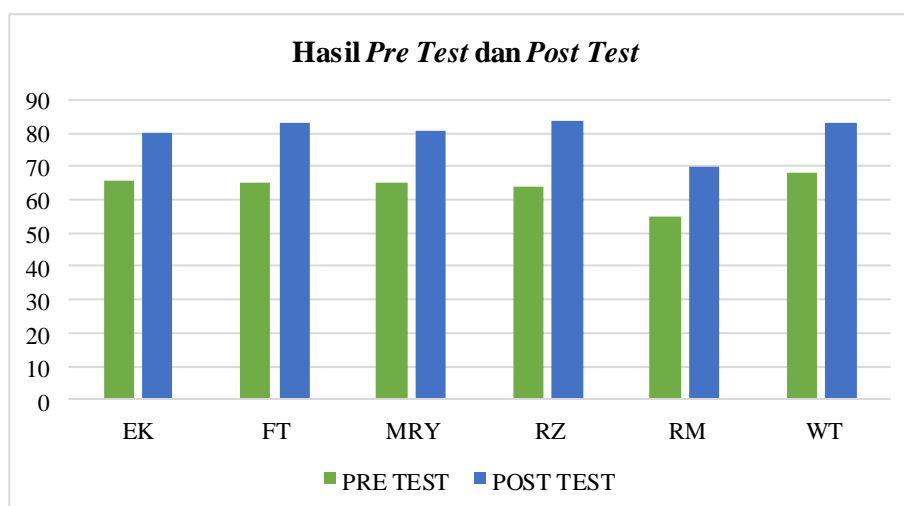
## HASIL

Setelah memberikan *pre test* dan *post test* kepada subjek penelitian maka dapat diketahui hasil yang diperoleh sebagai berikut:

**Tabel 2. Data Skor Subjek Penelitian**

No	Subjek Penelitian	Pre Test	Kategori	Post Test	Kategori	Gain Score
1	EK	66	Sedang	80	Tinggi	14
2	FT	65	Sedang	83	Tinggi	18
3	MRY	65	Sedang	81	Tinggi	16
4	RZ	64	Sedang	84	Tinggi	20
5	RM	55	Rendah	70	Tinggi	15
6	WT	68	Tinggi	83	Tinggi	15
N = 6		$\Sigma = 64$		$\Sigma = 80,17$		$\Sigma = 16,3$

Berdasarkan tabel 2 skor terendah pada saat *pre test* dimiliki oleh RM dengan skor 55 dan skor tertinggi *pre test* dimiliki oleh WT yaitu 68, sedangkan pada saat *post test* skor terendah dimiliki oleh RM yaitu 70 dan skor tertinggi dimiliki oleh RZ yaitu 84. Hasil analisis menunjukkan bahwa ke enam subjek penelitian memiliki peningkatan dari skor *pre test* ke *post test* dengan jumlah rata-rata 64 ke 80,17. Untuk lebih jelasnya terdapat peningkatan skor antara nilai *pre test* dan *post test* dapat dilihat pada diagram berikut.

**Diagram 1. Hasil Pre Test Dan Post Test Skala Kemampuan Berpikir Positif Siswa**

Setelah diketahui ada perbedaan antara skor *pre test* dan *post test* selanjutnya yaitu melakukan analisis statistik non parametrik dengan uji wilcoxon yang dilakukan dengan bantuan SPSS Versi 25.0. Hipotesis penelitian ( $H_a$ ) adalah konseling kelompok dengan teknik *reframing* efektif untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa di SMPN 3 Pademawu Pamekasan. Sedangkan hipotesis nol ( $H_o$ ) yaitu konseling kelompok dengan teknik *reframing* tidak efektif untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa di SMPN 3 Pademawu Pamekasan. Hasil pengujian hipotesis dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon

Test Statistics <sup>a</sup>	
PostTest-PreTest	
Z	-2,207 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,027

a. Wilcoxon Signed Ranks Test  
b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil analisis statistik non parametrik uji wilcoxon diperoleh nilai asymp sig= 0,027 dan nilai Zhitung = -2,207. Hipotesis penelitian (Ha) diterima jika nilai signifikansi (sig) < 0,05 dan nilai Zhitung > Ztabel. pada tabel *test statistics* diperoleh informasi bahwa nilai signifikansi 0,027 < 0,05 (taraf kesalahan 5%) dan nilai Z -2,207 > -1,645 (Ztabel dengan taraf signifikansi 5%). Dari uji statistik yang sudah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima yaitu diperoleh hasil bahwa konseling kelompok dengan teknik *reframing* dapat meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa di SMPN 3 Pademawu Pamekasan.

## PEMBAHASAN

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

Seseorang yang berpikir positif akan menambah kepercayaan dirinya, semua orang banyak menghadapi situasi yang tidak menyenangkan dan mengecilkan hati, namun orang akan sukses jika bisa memasukkan pikiran positif kedalam bank pikiran mereka (Schwartz, 2007). Kemampuan berpikir positif merupakan kemampuan atau cara seseorang untuk berpikir, menduga dan berharap hal baik dengan cara memandang segala sesuatu dari sisi positif sehingga mengarahnya dirinya untuk berperilaku positif. Setiap perilaku manusia muncul akibat dari cara berpikir mereka, saat manusia berpikir negatif maka perilaku negatif juga muncul akibat dari pikiran mereka. Begitu juga sebaliknya saat manusia berpikir positif maka kehidupan yang akan dijalani menjadi lebih positif. Siswa yang memiliki kemampuan berpikir positif maka akan lebih mudah dalam mencapai kesuksesan, karena dengan berpikir positif siswa akan lebih mengarahkan dirinya pada pemecahan masalah bukan berkecil hati dan berpikir tidak bisa keluar dari permasalahan yang terjadi.

*Reframing* adalah salah satu teknik yang dikembangkan oleh *Albert Ellis* dari Pendekatan *Rational Emotif Teraphy* (RET). Pada pendekatan ini, manusia harus melawan mengenai permasalahan yang sedang dihadapi dengan cara mereorganisasi kembali pikiiran negatif yang ada pada diri seseorang (Soedarmadji & Sutijono, 2005). Dengan teknik *reframing* maka siswa harus fokus untuk mengubah cara berpikirnya dalam memandang sesuatu dan dalam menghadapi permasalahan.



Berdasarkan hasil uji statistik non parametrik melalui uji wilcoxon hasil asymp sig (nilai signifikansi)  $0,027 < 0,05$  (taraf kesalahan 5%) dan nilai  $Z -2,207 > -1,645$  (Zhitung > Ztabel), maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *reframing* efektif untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa di SMPN 3 Pademawu Pamekasan. Secara skor dapat dilihat bahwa 6 subjek yang kurang memiliki kemampuan berpikir positif mengalami peningkatan dari hasil *pre test* ke *post test* dengan rata-rata skor *pre test* 64 dan rata-rata skor *post test* 80,17. Pada penelitian ini ada 1 klien yakni subjek 5 memiliki skor rendah yang menunjukkan klien memiliki kemampuan berpikir positif yang masih sangat rendah, dengan skor *pre test* 55. Namun setelah pelaksanaan konseling kelompok subjek 5 memiliki peningkatan skor yaitu hasil *post test* menunjukkan 70. Berdasarkan pengamatan peneliti, subjek 5 mengalami skor yang sangat rendah dilihat dari pergaulannya, dia tidak terlalu akrab dengan teman-temannya dan terlihat sering diam pada saat pelaksanaan konseling kelompok.

Keefektifan konseling kelompok dengan teknik *reframing* untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif tidak lepas dari tahapasn pelaksanaan proses layanan/treatment. Tahapan ini terdiri dari 1) Penjelasan teknik reframing, 2) Identifikasi persoalan 3) Menyadarkan perilaku negatif konseli 4) Identifikasi persepsi alternatif 5) Memperbanyak pilihan-pilihan alternatif dan membuat pilihan 6) Memberikan tugas rumah. Pelaksanaan konseling kelompok pada penelitian ini berlangsung 3 kali pertemuan. Pertemuan pertama (tahap pengenalan), yaitu peneliti membangun raport dengan anggota kelompok dan menjelaskan azas-azas dalam konseling. Setelah itu klien menyebutkan secara bergantian alasan dari angket yang dipilih secara singkat untuk mengetahui permasalahan yang dialami klien.

Pada pertemuan kedua peneliti mengidentifikasi permasalahan anggota kelompok maka peneliti mengenalkan teknik *reframing* kepada anggota kelompok, setelah itu peneliti mengidentifikasi secara mendalam persoalan yang dialami dengan cara menggali informasi dari cari berpikir masing-masing anggota. Pertemuan kedua berhasil membahas permasalahan yang berkaitan dengan cara berpikir siswa mengenai tugas yang diberikan oleh guru, kemudian peneliti membantu anggota kelompok untuk membingkai ulang caara berpikir siswa dalam menghadapi permasalahan. Sedangkan kegiatan yang dilakukan pada pertemuan ketiga yaitu melanjutkan identifikasi persoalan lebih mendalam bagi klien yang permasalahannya belum diselesaikan. Anggota yang permasalahannya sudah memiliki alternatif pemikiran maka secara bergantian juga menanggapi permasalahan anggota yang sedang dibahas.

Berdasarkan kegiatan yang sudah dilakukan peneliti, siswa yang diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* mengalami peningkatan skor sebelum dan sesudah diberikan layanan. Hasil peningkatan skor yang diperoleh siswa tidak ada yang sama, karena hal itu juga dipengaruhi oleh tingkat kemampuan menerima dan mendengarkan penjelasan siswa yang berbeda,

serta antusias siswa dalam mengikuti pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *reframing*. Selain itu perubahan yang didapat siswa juga bergantung pada konsistensi siswa untuk melaksanakan penerapannya pada dunia nyata.

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang selama ini sudah dilakukan kurang lebih satu bulan terhadap siswa kelas VIII di SMPN 3 Pademawu Pamekasan maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Reframing* efektif meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa di SMPN 3 Pademawu Pamekasan. Hal itu ditunjukkan dengan rata-rata skor *pre test* 64 meningkat menjadi 80,17 pada skor *post test*, dengan *gain score* yaitu 16. Selain itu, pada analisis uji wilcoxon diketahui nilai signifikansi  $0,027 < 0,05$  (taraf kesalahan 5%) dan nilai  $Z -2,207 > -1,645$  ( $Z$  tabel dengan taraf signifikansi 5%). Sehingga hipotesis dalam penelitian ini ( $H_a$ ) diterima.

## DAFTAR RUJUKAN

- Elfiky, Ibrahim. 2009. *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta : PT Ikrar Mandiri Abadi
- Monica, n. G. 2019. *Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Rasional Emotive Behavior Therapy (rebt) untuk Meningkatkan Self-regulation pada Peserta Didik dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung)
- Nursalim, Mochamad. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta : Permata Puri Media
- Purwanto. 2008. *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi dan Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Refanthira, N. 2021. *Teknik Reframing untuk mengurangi pemikiran negatif pada wanita depresi dengan gejala psikotik* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Schwartz, David J. 2007. *Berpikir dan Berjiwa Besar*. Batam : Binarupa Aksara
- Siswanto. 2015. *Filsafat dan Pemikiran Pendidikan Islam*. Surabaya : Cv. Salsabila Putra Pratama
- Soedarmadji, Boy dan Sutijono. 2005. *Model-Model Konseling*. Surabaya : University Press UNIPA.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Utamaya, Erlina Latifah dkk. 2013. Penerapan Konseling Kelompok dengan Strategi *Reframing* untuk Meningkatkan Motivasi siswa Mengikuti Pelajaran di Kelas. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.01(01)(2013).
- Waluya, B. 2007. *Sosiologi: Menyelami fenomena sosial di masyarakat*. PT Grafindo Media Pratama.
- Warsidi, Edi. 2010. *Membaca Pikiran Orang Lain Sejalan Membaca Buku*. Jakarta : PT Buku Kita
- Willis, Sofyan S. 2017. *Konseling Individu Teori dan Praktek*. Bandung : Alfabeta
- Yuwanto, Listo. 2019. *Metode Penelitian Eksperimen edisi 2*. Yogyakarta : Graha Ilmu