

**PELATIHAN BERPIKIR POSITIF UNTUK MENINGKATKAN  
MINAT STUDI LANJUT  
(Penelitian pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Pakis)**

**SKRIPSI**



Oleh:

Novi Solichah  
14.0301.0044

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG  
2019**

**PELATIHAN BERPIKIR POSITIF UNTUK MENINGKATKAN  
MINAT STUDI LANJUT  
(Penelitian pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Pakis)**

SKRIPSI



Oleh :

Novi Solichah  
14.0301.0044

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG  
2019**

**PELATIHAN BERPIKIR POSITIF UNTUK MENINGKATKAN  
MINAT STUDI LANJUT  
(Penelitian pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Pakis)**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan Studi  
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh :

Novi Solichah  
14.0301.0044

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG  
2019**

**PERSETUJUAN**  
**PELATIHAN BERPIKIR POSITIF UNTUK MENINGKATKAN**  
**MINAT STUDI LANJUT**

**(Penelitian pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Pakis)**



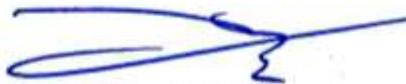
Dosen Pembimbing I



Dr. Muhammad Japar, M.Si.,Kons  
NIDN. 0012096606

Magelang, 17 Januari 2019

Dosen Pembimbing II



Astiwi Kurniati, M. Psi  
NIDN. 0614127001

**PENGESAHAN**

**PELATIHAN BERPIKIR POSITIF UNTUK MENINGKATKAN  
MINAT STUDI LANJUT  
(Penelitian pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Pakis)**

Oleh:  
Novi Solichah  
14.0301.0044

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan studi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang

Diterima dan disahkan oleh Penguji :  
Hari : Jumat  
Tanggal : 25 Januari 2019

Tim Penguji Skripsi :

1. Prof. Dr. Muhammad Japar, M. Si., Kons (Ketua/Anggota)
2. Astiwi Kurniati, M. Psi (Sekretaris/Anggota)
3. Drs. Tawil, M. Pd., Kons. (Anggota)
4. Dewi Lianasari, M. Pd (Anggota)



Mengetesahkan,  
Dekan FKIP

Drs. Tawil, M. Pd., Kons  
NIP. 19570108 198103 1 033

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini,

Nama : Novi Solichah  
NPM : 14.0301.0044  
Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Pelatihan Berpikir Positif untuk Meningkatkan Minat Studi Lanjut Siswa

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat merupakan hasil karya sendiri. Apabila ternyata kemudian hari diketahui adanya plagiasi atau penjiplakan terhadap karya orang lain, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai aturan yang berlaku dan bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan dan tata tertib di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 17 Januari 2019

Yang membuat pernyataan,



Novi Solichah

14.0301.0044

## MOTTO

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

“ Hai orang – orang yang beriman, jauhilah kebanyakan dari prasangka,  
sesungguhnya sebagian prasangka itu adalah dosa.”

Al-Hujarat: 12

## **PERSEMBAHAN**

Dengan penuh rasa syukur kehadiran Allah SWT,  
Skripsi ini dipersembahkan kepada :

Orangtuaku tercinta Bapak Ichwan dan Ibu Sumiyati, yang selalu mendoakan dan menjadi penyemangat dalam setiap langkah hidupku, Almamaterku tercinta, Prodi BK UMMagelang.

**PELATIHAN BERPIKIR POSITIF UNTUK MENINGKATKAN  
MINAT STUDI LANJUT**  
(Penelitian pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Pakis)

Novi Solichah

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan minat studi lanjut siswa. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Pakis.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan model *Pretest-Posttest Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 74 siswa kelas IX SMP Negeri 2 Pakis. Sampel penelitian adalah 25 siswa kelompok eksperimen dan 25 siswa kelompok kontrol yang dipilih menggunakan teknik *Random Sampling*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah skala minat studi lanjut. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *Anova (Analysis of Variance)* yang terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji homogenitas dengan bantuan program *SPSS for Windows versi 23.00*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif berpengaruh terhadap peningkatan minat studi lanjut siswa. Hal ini menunjukkan bahwa meningkatnya minat studi lanjut siswa setelah mengalami perkembangan berpikirnya. Siswa yang mendapat pelatihan berpikir positif memiliki kemampuan berpikir bagus dibandingkan siswa yang tidak mendapatkan pelatihan.

**Kata Kunci :** *Pelatihan berpikir positif, minat studi lanjut siswa.*

# **TRAINING TO THINK POSITIVELY TO ENRICH THE STUDENTS' INTEREST OF FURTHER STUDY**

(Research on Class IX Students of State Middle School 2 Pakis)

**Novi Solichah**

## **ABSTRACT**

This study was aimed at examining a training to think positively to enrich the students' interest of further study. This study was conducted at SMP Negeri 2 Pakis.

This study used experimental method with the model of Pretest-Posttest Control Group Design. The population of the study was 74 students of grade IX in SMP Negeri 2 Pakis. The sample of the study was 25 students from experimental group and 25 students from control group that were selected from Random Sampling Techniques. The instrument used was the scale of further study interest. The hypothesis test used was Anova (Analysis of Variance) which was conducted after prerequisite test. They are normality test and homogeneity test with the help of SPSS program for Windows version 23.00.

The result of the study showed that the training of thinking positively had effect on enriching the students' interest of further study. This was proven by the difference scores of further study interest after conducting the actions. Besides, the students' interest of further study was also indicated from the changing of the students' mindset.

**Key words: Training to Think Positively, The Students' Interest of Further Study.**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pelatihan Berpikir Positif untuk Meningkatkan Minat Studi Lanjut Siswa”. Penyelesaian penyusunan skripsi ini berkat bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT., Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang
2. Drs. Tawil, M.Pd.,Kons., Dekan FKIP UMMagelang yang telah memberikan ijin dan mengesahkan secara resmi penulisan skripsi kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian,
3. Dewi Liana Sari, M. Pd, Kaprodi BK FKIP UMMagelang yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian,
4. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons. dan Astiwi Kurniati, M. Psi, sebagai dosen pembimbing I dan dosen pembimbing II yang selalu membimbing, menasehati, membantu, dan memberikan dukungan selama penyelesaian skripsi,
5. Supriyanto, S. Pd, selaku kepala SMPN 2 Pakis, yang telah memberikan ijin penelitian,
6. Dra Munziyatun dan Harni, S. Pd, selaku guru bimbingan dan konseling yang telah memberikan bantuan, arahan dan bimbingan selama penelitian,

7. Teman – temanku, BK A dan B 2014, terimakasih atas kebersamaan, kekeluargaan, dan semangatnya,
8. Berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, terimakasih atas segala doa dan bantuannya.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya. Demi perbaikan selanjutnya, kritik dan saran yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua. Amin.

Magelang, 17 Januari 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENEGAS .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERNYATAAN .....	vi
HALAMAN MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
ABSTRAK .....	ix
ABSTRACT .....	x
KATA PENGANTAR .....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Minat Studi Lanjut .....	9
1. Pengertian Minat .....	9
2. Aspek-Aspek Minat .....	10
3. Karakteristik Minat .....	12
4. Pengertian Studi Lanjut.....	13
5. Faktor yang Mempengaruhi Minat Studi Lanjut.....	14
6. Faktor yang Mengurangi Minat Studi Lanjut .....	15
B. Pelatihan Berpikir Positif.....	16
1. Pengertian Pelatihan Berpikir Positif .....	17
2. Aspek-Aspek Berpikir Positif .....	21
3. Manfaat Berpikir Positif.....	22
4. Ciri-Ciri Orang Berpikir Positif .....	24
5. Cara Mengembangkan Berpikir Positif.....	25

C.	Pelatihan Berpikir Positif untuk Meningkatkan Minat Studi Lanjut Siswa .....	27
D.	Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	28
E.	Kerangka Pemikiran .....	31
F.	Hipotesis Penelitian .....	33
BAB III	METODE PENELITIAN .....	34
A.	Desain Penelitian .....	34
B.	Identifikasi Variabel Penelitian .....	40
C.	Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	40
D.	Subjek Penelitian .....	41
E.	Metode Pengumpulan Data.....	42
F.	Instrumen Penelitian .....	43
G.	Validitas dan Reliabilitas .....	44
H.	Prosedur Penelitian .....	47
I.	Metode Analisis Data.....	49
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	50
A.	Hasil Penelitian .....	50
1.	Deskripsi Pelaksanaan Penelitian .....	50
2.	Deskripsi Data Penelitian .....	60
3.	Pengujian Prasyarat Analisis.....	61
4.	Pengujian Hipotesis.....	63
B.	Pembahasan .....	65
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN.....	71
A.	Simpulan .....	71
B.	Saran .....	72
	DAFTAR PUSTAKA .....	73
	LAMPIRAN .....	76

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 <i>Pretest-Posttest Control Group Design</i> .....	35
2 Rancangan Modul Pelatihan Berpikir Positif.....	36
3 Penilaian Skor Skala Minat Studi Lanjut.....	43
4 Kisi – Kisi Skala Minat Studi Lanjut .....	44
5 Daftar Item Valid Skala Minat Studi Lanjut.....	46
6 Norma Kategorisasi .....	51
7 Kategorisasi <i>Pretest</i> Skala Minat Studi Lanjut .....	52
8 Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	52
9 Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	59
10 Data Deskriptif Variabel .....	60
11 Hasil Uji Normalitas .....	62
12 Hasil Analisis <i>Anova</i> .....	64
13 Persentase Peningkatan Skor Rerata Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	64

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Bagan Kerangka Pemikiran .....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Skala Minat Studi Lanjut .....	77
2 Tabulasi Hasil Uji Coba.....	82
3 Validitas dan Reliabilitas .....	85
4 Skala Minat Studi Lanjut Setelah Uji Coba.....	88
5 Tabulasi Hasil <i>Pretest</i> .....	92
6 Modul Pelatihan Berpikir Positif .....	95
7 Tabulasi hasil <i>Posttest</i> .....	145
8 Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas .....	148
9 Hasil Analisis <i>Anova</i> .....	153
10 Surat Keterangan.. .....	155
11 Daftar Hadir Penelitian .....	167
12 Dokumentasi .....	176
13 Fotokopi Buku Bimbingan Penulisan Skripsi.....	180

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Di zaman yang berkembang ini ilmu pengetahuan dan teknologi menuntut individu untuk selalu meningkatkan jenjang pendidikan yang didapatkannya. Pendidikan senantiasa dijadikan sebagai landasan dalam pembangunan nasional, selain itu dengan adanya pendidikan maka suatu negara akan menjadi negara yang maju. Pendidikan senantiasa dijadikan sebagai bekal seseorang untuk meraih masa depan. UU No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, berfungsi mengembangkan potensi peserta didik dan membentuk watak serta peradaban bangsa agar menjadi manusia yang beriman, bertaqwa kepada Tuhan YME, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Depdiknas, 2003: 1). Lembaga pendidikan (sekolah) merupakan wadah peserta didik dalam menggali ilmu pengetahuan, bakat, minat, dan potensi yang mereka miliki. Tingkatan suatu pendidikan atau sekolah adalah sejak dari tingkatan Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas atau Sekolah Menengah Kejuruan dan Perguruan Tinggi.

Kelanjutan sekolah dari tingkatan sekolah dasar sampai ke perguruan tinggi merupakan sebuah proses perencanaan karir seseorang. Penentuan karir yang sesuai dengan minatnya merupakan sebuah kepuasan hidup untuk keberlangsungan masadepannya. Bukanlah hal yang mudah untuk memilih studi lanjut sesuai dengan kemantapan hati dan juga sesuai dengan bakat yang

dimiliki. Sutikna (dalam Dahlan, 2015) mengartikan studi lanjut sebagai pendidikan sambungan atau lanjutan setelah tamat dari pendidikan yang saat ini ditempuh ke jenjang pendidikan selanjutnya

Pada dasarnya setiap manusia memiliki minat dan harapan, sehingga antara satu manusia dengan manusia yang lain tidak dapat disamaratakan dalam menanggapi. Begitupun bagi siswa menengah pertama yang sedang dalam pencarian jati dirinya untuk mempersiapkan masa depannya. Siswa SMP pada umumnya berusia 13-15 tahun atau secara psikologi berada pada masa remaja awal. Remaja awal merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa remaja. Menurut Yusuf, (2008) menyatakan masa remaja merupakan proses terbentuknya cita-cita hidup yang dapat dipandang sebagai penemuan nilai-nilai kehidupan. Menurut Hurlock ( 2008 ) mengatakan remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak merasa sama atau sejajar dengan orang – orang dilingkungannya.

Masa remaja awal merupakan masa dengan penuh gejolak dimana mereka menghadapi banyak persoalan, tantangan, konflik, serta kebingungan dalam proses menemukan jati diri untuk keberlangsungan masa depannya. Membuat perencanaann masa depan bagi remaja awal yang sedang menginjak jenjang SMP merupakan hal yang penting karena siswa yang membuat perencanaan akan memiliki persiapan yang lebih matang. Melalui perencanaan maka siswa akan mengetahui apa tujuan yang hendak dicapai

dan apa yang harus dilakukan. Persiapan perencanaan masa depan siswa SMP dapat diawali dengan perencanaan kelanjutan studi.

Masa transisi pada remaja awal merupakan fase perkembangan dan perubahan yang diperlihatkan oleh individu. Perubahan dan perkembangan yang dimaksud yaitu dilihat dari aspek kognitif, emosi, maupun fisik. Perkembangan kognitif pada remaja awal dapat dilihat dengan adanya perubahan pola berpikir. Remaja awal mampu berpikir menyelesaikan masalah yang bersifat abstrak menggunakan logika dan perasaannya. Dengan berpikir maka seseorang akan mampu menemukan sebuah solusi untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Berpikir merupakan penyusunan ulang atau manipulasi kognitif baik informasi dari lingkungan maupun simbol – simbol yang disimpan dalam waktu yang panjang. Kegiatan berpikir juga dirangsang oleh rasa kagum dan keheranan dengan apa yang terjadi atau dialami.

Perubahan pola berpikir yang dialami oleh remaja awal yaitu diperlihatkan dengan adanya kemampuan seseorang untuk berpikir positif dalam menyelesaikan suatu masalah. Menurut Wibawa ( 2010 ) berpikir positif merupakan suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada hal-hal yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi. Pikiran positif akan menghasilkan sikap mental yang positif yang akan membantu individu membangun harapan serta mengatasi keputusan dan ketidak beranian. Berpikir positif juga akan menjadikan individu untuk lebih optimis dalam menghadapi keyakinan dan konsep yang salah serta pikiran

negatif mengenai hidupnya. Dengan adanya sikap optimis maka seseorang akan cenderung menunjukkan kepuasan hidup yang lebih baik.

Pemikiran yang positif akan mendorong seseorang untuk melakukan hal – hal yang positif, antara lain merealisasikan tujuan – tujuan positif atau target – target positif, mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki ( bakat, pengetahuan, pengalaman, karakter ) dan untuk menyelesaikan persoalan dengan cara positif. Kemampuan berpikir positif berpengaruh bagi siswa guna mencapai kesuksesan baik di sekolah maupun di masyarakat. Dengan berpikir positif maka akan mampu menentukan arah tujuan setelah dia lulus dari jenjang SMP untuk melanjutkan ke jenjang berikutnya sesuai dengan yang diharapkan. Siswa yang memiliki integritas pribadi dan sikap optimis akan terhindar dari kecemasan, rendah diri, serta sikap pesimis untuk meningkatkan minatnya dalam melanjutkan studi.

Fenomena yang terjadi pada siswa SMP dalam menentukan arah tujuan setelah mereka lulus dari jenjang SMP diantaranya adalah mengalami kebingungan dan ketidakpahaman langkah apa yang akan dia lakukan untuk mencapai cita – citanya. Belum adanya rencana pasti setelah mereka lulus SMP. Tanpa disadari langkah yang mereka lakukan setelah lulus SMP biasanya dengan memilih sekolah sesuai dengan teman dekatnya, hanya mengikuti keinginan dari orang tuanya, dan memilih untuk bekerja dari pada harus melanjutkan jenjang sekolahnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di sekolah, peneliti mendapat keterangan bahwa terdapat siswa kelas IX yang mempunyai

masalah terkait minat melanjutkan sekolah yang rendah setelah lulus SMP. Beberapa dari mereka berlatar belakang dari daerah pedesaan bagian atas yang sebagian besar masyarakatnya berpenghasilan dari bercocok tanam. Hal ini dapat dilihat dari jumlah lulusan yang melanjutkan sekolah dari tahun ke tahun pada tabel berikut :

<b>Tahun Pelajaran</b>	<b>Jumlah Siswa</b>	<b>Jumlah Siswa Melanjutkan</b>	<b>Persentase</b>
2015/2016	138	58	42%
2016/2017	135	65	48%
2017/2018	138	48	34,7%

Sumber : Data Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 2 Pakis.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 2 Pakis terkait minat studi lanjut siswa ditemukan beberapa gejala diantaranya masih banyaknya siswa yang masih bingung dengan sekolah lanjutan yang akan mereka pilih setelah lulus SMP, masih banyak siswa yang setelah lulus dari SMP malah memilih untuk bekerja di sawah membantu orangtuanya, masih ada siswa yang melanjutkan karena terpengaruh oleh teman dekatnya, dan masih banyak siswa yang kurang memiliki dukungan dari orangtua dan lingkungan sekitar.

Dari permasalahan tersebut, upaya yang telah dilakukan oleh pihak sekolah untuk mengurangi permasalahan minat studi lanjut dengan memberikan layanan informasi terkait dengan pentingnya motivasi belajar dan bimbingan karir. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan memberikan gambaran kepada siswa agar lebih tertarik terhadap sekolah lanjutan setelah lulus SMP.

Penelitian yang terkait dengan minat studi lanjut juga pernah dilakukan dalam jurnal yang ditulis oleh Cicih Purwanti dengan judul “Meningkatkan Minat Studi Lanjut ke SMK Melalui Layanan Informasi Karier pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Salem”. Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian tindakan bimbingan konseling dengan model *kemmis dan Mc Taggart*. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi karir pada siswa SMP yang memiliki minat melanjutkan studi ke SMK rendah. Jadi, siswa SMP yang mendapatkan tindakan berupa layanan informasi karir mengalami peningkatan terhadap minat studi lanjut ke SMK dibandingkan siswa SMP yang tidak mendapatkan tindakan, artinya layanan informasi karir dalam penelitian ini terbukti dapat meningkatkan minat siswa SMP melanjutkan studi ke SMK dikarenakan dalam pemberian tindakan siswa diberikan informasi seluas – luasnya tentang karir dan pembentukan komponen kognitif (persepsi, perhatian, kepercayaan) terhadap minat studi lanjut ke SMK selaras dengan rasa suka, keinginannya dan dengan perilakunya yang mau melanjutkan studi ke SMK . Maka akan terjadi proses perubahan sikap yang semula negatif berangsur – angsur menjadi netral dan kemudian menjadi positif.

Berdasarkan uraian pada latar belakang, penulis bermaksud melakukan penelitian yang berjudul “Pelatihan Berpikir Positif untuk Meningkatkan Minat Studi Lanjut pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Pakis”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, masalah-masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Terdapat siswa yang kurang minat terkait studi lanjut, yang disebabkan adanya pemikiran negatif dan pesimis terhadap dirinya sendiri
2. Terdapat siswa yang belum memahami jurusan apa yang sesuai dengan minat dan bakat yang dimilikinya.
3. Terdapat siswa yang memilih sekolah karena terpengaruh teman-temannya.
4. Belum adanya kajian mengenai pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan pemahaman studi lanjut siswa.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka terdapat pembatasan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu meningkatkan minat studi lanjut siswa SMP.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pembatasan diatas maka dapat dirumuskan dengan Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah pelatihan berpikir positif dapat meningkatkan minat studi lanjut siswa ?

## **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan minat studi lanjut siswa.

## **F. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk menambahkan wawasan ilmu dan ketrampilan tentang penerapan pemikiran positif untuk meningkatkan minat tentang studi lanjut.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Siswa**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa, terutama meningkatkan minat siswa tentang studi lanjut, sehingga dengan pemahamannya tentang studi lanjut siswa dapat menumbuhkan minat terhadap studi lanjut dan dapat merencanakan masa depannya dengan tepat dan sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

#### **b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling di Sekolah**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi guru bimbingan konseling di sekolah sebagai referensi guru untuk menyelesaikan masalah siswa disekolah terkait minat studi lanjut siswa yang masih rendah sehingga dengan meningkatkan minat siswa dalam melanjutkan sekolah dapat meningkatkan kualitas sekolah.

#### **c. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya terkait dengan pelatihan berpikir positif dan minat studi lanjut siswa SMP.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Minat Studi lanjut**

##### **1. Pengertian Minat**

Defriyanto dan Purnamasari, (2016) menyatakan bahwa minat adalah kecenderungan jiwa kearah sesuatu karena sesuatu itu mengandung arti bagi kita, sesuatu itu memenuhi kebutuhan dan dapat menyenangkan kita, jadi minat bukanlah kecenderungan yang dipaksa. Dari marimba diatas dapat disimpulkan bahwa minat merupakan keinginan melakukan sesuatu tanpa paksaan yang menurutnya ada manfaat bagi dirinya, menyenangkan dan dapat memenuhi segala kebutuhannya.

Kambuaya, (2010) mengartikan minat adalah suatu perhatian yang kuat dan mendalam disertai dengan perasaan senang terhadap suatu kegiatan sehingga mengarahkan seseorang untuk melakukan kegiatan tersebut. Perhatian dan perasaan senang sangat mempengaruhi minat seseorang terhadap suatu kegiatan.

Yusuf, (2002) mengartikan minat adalah suatu kecenderungan atau suatu reaksi perasaan yang berlangsung terus menerus yang memolakan perhatian seseorang, sehingga membuat dirinya jadi selektif terhadap objek yang disukainya. Minat yang dimiliki seseorang akan menentukan seberapa besar orang tersebut dalam keikutsertaannya dalam sebuah kegiatan yang sedang ia jalani. Semakin kuat minat yang dirasakannya maka perasaan senang yang akan ia dapatkan.

Pendapat tersebut senada dengan Djamarah, (2016) minat adalah rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktifitas tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya merupakan penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu diluar diri seseorang. Semakin kuat atau semakin dekat hubungan tersebut, maka akan semakin besar minat yang dirasakannya. Minat dapat timbul karena daya tarik dari luar dan juga datang dari lubuk hati seseorang.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa minat merupakan suatu kecenderungan rasa lebih suka dan ketertarikan seseorang terhadap suatu kegiatan yang menimbulkan perasaan senang.

## 2. Aspek – Aspek Minat

Minat yang menimbulkan daya ketertarikan seseorang dibentuk oleh adanya aspek – aspek minat. Hurlock ( 2008 ) menjelaskan bahwa minat memiliki dua aspek yaitu:

- a. Aspek kognitif, didasarkan atas konsep yang dikembangkan seseorang mengenai bidang yang berkaitan dengan minat. Konsep yang membangun aspek kognitif didasarkan atas pengalaman pribadi dan apa yang dipelajari dari lingkungan ( rumah, sekolah, dan masyarakat ). Dari sumber tersebut seseorang akan belajar tentang sebuah kebutuhan yang memuaskan bagi dirinya dan yang tidak memuaskan bagi dirinya. Jika Kebutuhan tersebut memuaskan maka akan berkembang menjadi minat dan sebaliknya. Misalnya seseorang melihat bahwa rasa ingin tahu mereka tentang apa yang terjadi didalam tubuh mereka dapat

dipuaskan dengan pertanyaan dan dengan membaca. Selama kegiatan tersebut dapat memberikan sebuah kepuasan, minat mereka akan menetap. Sebaliknya minat pada kesehatan tidak memuaskan kebutuhan pribadi selama anak itu sehat atau tidak mempunyai keluhan.

- b. Aspek afektif, adalah konsep yang membangun konsep kognitif dan dinyatakan dalam sikap terhadap kegiatan atau objek yang menimbulkan minat. Misalnya anak yang mempunyai hubungan yang menyenangkan dengan para guru, biasanya mengembangkan sikap yang positif terhadap sekolah. Karena pengalamannya tentang sekolah menyenangkan maka minat mereka terhadap sekolah dapat diperkuat dan sebaliknya. Aspek ini berupa sikap, kesadaran individual, keinginan, perasaan senang, arah kepentingan individu, adanya ketertarikan yang muncul dari dalam diri dan berpartisipasi terhadap sesuatu yang diminatinya.

Aspek kognitif dan aspek afektif sama – sama memiliki peranan penting namun aspek afektif lebih penting dari pada aspek kognitif. Hal tersebut terjadi karena adanya dua alasan. Alasan yang pertama yaitu karena aspek afektif memiliki peran yang lebih besar dalam memotivasi tindakan dari pada aspek kognitif. Alasan yang kedua yaitu karena aspek afektif jika sekali terbentuk maka akan cenderung lebih tahan terhadap perubahan dibandingkan dengan aspek kognitif.

### 3. Karakteristik Minat

Minat memiliki karakteristik yang memudahkan seseorang untuk melihat dan mengenali minatnya terhadap suatu objek. Menurut Jahja (2015) karakteristik minat diantaranya sebagai berikut :

- a. Minat bersifat pribadi ( individual ), adanya perbedaan antara minat seseorang dengan orang lain.
- b. Minat menimbulkan efek diskriminatif
- c. Erat hubungannya dengan motivasi, mempengaruhi, dan dipengaruhi motivasi.
- d. Minat merupakan sesuatu yang dipelajari, bukan bawaan lahir dan dapat berubah tergantung pada kebutuhan, pengalaman dan mode.

Sejalan dengan pendapat Jahja diatas, hal lain yang diungkapkan oleh Slameto (2010) bahwa ada beberapa karakteristik minat diantaranya adalah :

- a. Adanya rasa suka dan tertarik terhadap objek tertentu.
- b. Adanya hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu diluar diri.
- c. Minat dapat diekspresikan melalui pernyataan.
- d. Minat dapat dimanifestasikan melalui partisipasi dalam suatu aktivitas.
- e. Minat tidak dibawa sejak lahir melainkan dipelajari pada proses pertumbuhan dan perkembangan seseorang.

Berdasarkan pendapat dari Jahja dan Slameto tentang karakteristik minat dapat dipahami bahwa minat dapat dipelajari dan bukan bawaan sejak lahir. Minat tersebut dapat dilihat dan dikenali berdasarkan dengan rasa lebih suka atau rasa ketertarikan terhadap suatu objek. Karakteristik minat

seseorang menimbulkan sikap positif individu terhadap objek atau aktivitas yang diminatinya.

#### 4. Pengertian Studi Lanjut

Menurut Sutikna (2015) mengartikan studilanjut sebagai “pendidikan sambungan atau lanjutan setelah tamat dari pendidikan yang saat ini ditempuh”. Memahami pendapat diatas dapat dipahami bahwa yang dimaksud dengan Studi lanjut adalah pendidikan lanjutan setelah menamatkan SMP dan ingin melanjutkan ke jenjang berikutnya, yaitu Sekolah Menengah Atas(SMA) ataupun Sekolah Menengah Kejuruan(SMK)

Winkel (2006:710), tugas perkembangan karir siswa SMP, yakni mengenal bakat, minat, serta arah kecenderungan karir, mengembangkan pengetahuan dan keterampilan untuk mengikuti dan melanjutkan pelajaran atau mempersiapkan karir serta berperan dalam kehidupan masyarakat. Pendapat diatas dapat dipahami bahwasannya tugas perkembangan karir yang dialami siswa SMP yaitu siswa mampu memahami kelebihan dan kekurangan diri untuk merencanakan masa depan yang lebih baik.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa minat studi lanjut merupakan suatu kecenderungan rasa lebih suka dan ketertarikan seseorang untuk menjalani proses pendidikan lanjutan setelah tamat dari jenjang pendidikan yang sudah dijalannya dengan perasaan senang.

## 5. Faktor yang Mempengaruhi Minat Studi Lanjut

Dalyono (2010:56) menegaskan bahwa faktor yang mempengaruhi minat studi lanjut pada siswa ada dua faktor, yaitu:

- a. Faktor internal yaitu faktor yang timbul dari dalam diri seseorang untuk menentukan kemana arah tujuan setelah lulus dari jenjang pendidikan yang sedang di jalannya. Dimana faktor yang paling menonjol berupa keinginan, perhatian, bakat, minat dan intelgensi.
- b. Faktor eksternal yaitu sesuatu yang mendorong individu untuk mempengaruhi keinginannya terhadap arah tujuannya setelah lulus dari jenjang pendidikan yang sedang dijalannya. Faktor luar yang dimaksud adalah lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Besarnya minat seseorang terhadap studi lanjut dipengaruhi oleh minat pekerjaan. Kalau seseorang mengharapkan pekerjaan yang menuntut pendidikan yang tinggi maka pendidikan akan dianggap menjadi batu loncatan. Biasanya seseorang akan lebih menaruh minat pada pelajaran – pelajaran yang nantinya akan berguna dalam bidang pekerjaan yang diinginkannya. Dari penjelasan Dalyono diatas bahwa faktor yang mempengaruhi minat seseorang terhadap studi lanjut tidak hanya datang dari dalam diri melainkan adanya juga dukungan dari lingkungan.

## 6. Faktor yang Mengurangi Minat terhadap Studi Lanjut

Selain adanya faktor yang mempengaruhi minat terdapat juga faktor yang mengurangi minat siswa terhadap studi lanjut. Hurlock ( 2008 )

tentang faktor yang mengurangi minat seseorang terhadap studi lanjut diantaranya :

- a. Pengalaman dini sekolah, pengalaman pada sekolah yang dialami sebelumnya mempermudah seseorang dalam penyesuaian dan menjadikan pengalaman dini di sekolah yang lebih menyenangkan.
- b. Pengaruh orang tua, orang tua sangat mempengaruhi sikap anak terhadap sekolah secara umum dan sikap anak terhadap pentingnya pendidikan, belajar, berbagai mata pelajaran dan guru..
- c. Sikap teman sebaya, minat dan sikap terhadap sekolah secara umum dan terhadap kegiatan sangat diarahkan oleh teman sebayanya dengan alasan agar dapat diterima oleh teman – teman yang lainnya. Dengan kata lain jika seseorang dapat diterima oleh teman yang lain maka dia akan merasakan perasaan yang senang saat disekolah dan begitu sebaliknya.
- d. Keberhasilan akademik, dengan keberhasilan akademik yang didapatkannya maka akan meningkatkan status anak terhadap teman sekelompoknya, sedangkan kegagalan akademik akan mengurangi rasa harga diri .
- e. Sikap terhadap pekerjaan, anak yang dibesarkan oleh orang tua yang berpendapat bahwa masa kanak – kanak harus bahagia dan bebas biasanya mengembangkan sikap negatif terhadap kegiatan yang menyerupai pekerjaan,
- f. Hubungan guru dan murid, banyak atau sedikitnya minat anak terhadap sekolah dipengaruhi sikapnya terhadap guru. Jika anak membawa konsep

yang tidak positif terhadap guru maka kondisi yang di perhatikan akan cenderung tidak positif, dan sebaliknya.

- g. Remaja yang matang lebih awal yang merasa fisiknya jauh lebih besar dibandingkan teman – temannya yang lain dan karena penampilannya lebih tua dari usia yang sesungguhnya.

Banyak individu yang kurang dalam perencanaan karier hal ini akan sulit untuk menentukan pilihan studi lanjutnya, ciri-ciri individu yang tidak memiliki perencanaan karier misalnya tidak yakin akan kemampuannya dan juga tidak tahu apa bakat dan minat yang di miliki. Sehingga hal ini akan sulit bagi individu tersebut memilih studi lanjut, yang akan menentukan karier masa depannya karena kemungkinan pilihan studi lanjut yang dipilihnya tidak sesuai dengan kemampuan, bakat dan minat yang di miliki.

## **B. Pelatihan Berpikir Positif**

Berpikir positif merupakan suatu ketrampilan kognitif yang dapat dipelajari melalui pelatihan, individu yang memiliki pemikiran negatif melalui pelatihan berpikir positif akan mengalami pembelajaran ketrampilan kognitif dalam memandang berbagai peristiwa yang dialaminya. Pelatihan berpikir positif memfokuskan pada aspek – aspek positif dari keadaan diri individu, oranglain, maupun lingkungan serta masalah yang berkaitan dengan perhatian positif dan ungkapan – ungkapan positif.

### **1. Pengertian Pelatihan Berpikir Positif**

#### **a. Pengertian Pelatihan**

Menurut As'ad, (2012: 88) berpendapat bahwa *training* atau pelatihan adalah proses pendidikan jangka pendek yang

mempergunakan prosedur sistematis dan terorganisir, dimana tenaga non-managerial mempelajari pengetahuan dan keterampilan untuk tujuan-tujuan tertentu.

Pendapat tersebut didukung oleh pendapat Kholidah dan Alsa, (2012) Pelatihan merupakan salah satu usaha untuk mengajarkan pengetahuan, keterampilan dan sikap untuk melaksanakan suatu pekerjaan yang berhubungan dengan tugas tertentu. Tujuan pelatihan adalah untuk meningkatkan kinerja secara langsung. Memahami pendapat Truelove bahwa pelatihan merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk mengajarkan pengetahuan, ketrampilan, dan sikap untuk melaksanakan pekerjaan sehingga meningkatkan kinerja individu.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan atau *training* yaitu suatu proses belajar dalam waktu yang pendek untuk meningkatkan ketrampilan dan sikap terhadap tujuan tertentu. Program pelatihan dalam tujuan ini bertujuan untuk meningkatkan minat studi lanjut setelah lulus SMP untuk mencapai cita – cita yang diharapkan.

#### b. Pengertian Berpikir Positif

Menurut Kholidah dan Alsa (2012) Berpikir positif merupakan suatu keterampilan kognitif yang dapat dipelajari melalui pelatihan. Berpikir positif mempunyai peran yang penting untuk membuat individu menerima situasi yang tengah dihadapinya secara lebih positif

Elfiky (2015) Berpikir positif merupakan sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Maksud dari sumber kekuatan karena ia dapat membantu anda menemukan solusi dalam permasalahan anda, sehingga anda dapat bertambah mahir, kuat dan percaya terhadap kelebihan yang dimiliki diri sendiri. Disebut sebagai sumber kebebasan karenanya anda dapat terbebas dari penderitaan dan kungkungan pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik.

Samadani (2014) Berpikir positif merupakan sikap mental melibatkan proses memasukan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang membangun bagi perkembangan pikiran seseorang. Pikiran positif akan menghasilkan kebahagiaan, sukacita, kesehatan serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan. Apapun yang telah dipikirkan dengan pikiran positif maka sebuah harapan akan terwujud.

Timotheus (2014), Berpikir positif merupakan salah satu cara wahana kendaraan yang akan membawa manusia mencapai tujuan akhir atau target yaitu kehidupan yang positif (*positive living*). Dengan berpikir positif akan memunculkan energi positif sehingga seseorang akan mencapai tujuan tersebut.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa berpikir positif merupakan suatu ketrampilan kognitif untuk memberikan keyakinan agar individu mampu mengarahkan dirinya untuk mencapai hasil yang sesuai dengan tujuannya.

### c. Pengertian Pelatihan Berpikir Positif

Menurut Pangastuti, (2014) Pelatihan berpikir positif merupakan kegiatan yang dilaksanakan secara sistematis dengan mengacu pada panduan yang dikembangkan dari teori yang ada. Hal ini akan mengarahkan individu untuk memperoleh kecakapan dalam menyajikan pengalaman-pengalaman secara lebih lengkap dengan cara yang sehat berdasarkan kenyataan yang ada, penuh daya cipta dan sifatnya menyeluruh sehingga mampu menumbuhkan dan memaksimalkan energi untuk memberikan keyakinan dalam merespon stimulus sehingga individu memiliki harapan untuk mencapai hasil yang terbaik sesuai tujuan hidupnya. Pada prinsipnya melalui pelatihan berpikir positif ini diharapkan subjek mengalami proses pembelajaran keterampilan kognitif dalam memandang peristiwa yang dialami.

Pemberian pelatihan berpikir positif dalam penelitian ini untuk mengenali pola pikir yang negatif dan memahaminya, sehingga dapat mengubah pola pikir yang negatif dengan latihan-latihan untuk menggunakan pola pikir yang baru dalam menghadapi kehidupan yang baru.

Pelatihan berpikir positif dalam penelitian ini menggunakan model ABC (*Antecedent, Belief dan Consequence*). Ellis (dalam Hartono dan Soedarmadji, 2012) menyatakan bahwa manusia memiliki kecenderungan untuk berpikir secara irasional, kebiasaan untuk merusak diri, berpikir yang sia-sia, dan tidak memiliki toleransi

terhadap lingkungan sekitar. Hal ini akan menjadi kuat jika lingkungan sekitar menjadi pendukungnya. Model ABC ini dikemukakan oleh Ellis untuk mengenali seseorang yang memiliki pemikiran irasional. Model ABC yang dimaksud disini yaitu: A adalah kenyataan dan kejadian yang ada atau sikap dan perilaku seseorang. B merupakan keyakinan terhadap A yang biasanya memunculkan C (reaksi emosional). C merupakan konsekuensi dari emosi atau perilaku yang dapat benar ataupun salah.

Teori lain tentang berpikir positif dengan model ABC dikemukakan oleh Qualliam ( dalam Ertyastuti, 2008 ) yaitu menantang pikiran yang dimiliki, mengubah gambaran cara berpikir yang dimiliki, menggunakan bahasa yang konstruktif, memikirkan kembali kepercayaan yang dimiliki, membangun harga diri, dan mempertahankan perilaku positif yang dimiliki.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli bahwa pelatihan berpikir positif dalam penelitian ini adalah suatu kegiatan yang dilaksanakan secara sistematis dengan mengacu pada panduan untuk memberikan keyakinan pada individu untuk merubah pemikiran yang irasional menjadi rasional dengan model ABC yang dikemukakan oleh Ellis.

## 2. Aspek- Aspek Berpikir Positif

Menurut Albrecht ( dalam Sendanayasa, 2014 ) menyatakan bahwa dalam berpikir positif tercakup aspek- aspek sebagai berikut:

- a. Harapan yang positif (*positive expectation*) yaitu melakukan sesuatu dengan lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah dan menjauhkan diri dari perasaan takut akan kegagalan.
  - b. Afirmasi diri (*Self affirmative*) yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri, melihat diri secara positif. Dalam hal ini individu menggantikan kritik pada diri sendiri dengan memfokuskan pada kekuatan diri sendiri.
  - c. Pernyataan yang tidak menilai (*non judgement talking*) yaitu suatu pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan daripada menilai keadaan. Pernyataan ataupun penilaian ini dimaksudkan sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung memberikan pernyataan atau penilaian yang negatif. Aspek ini akan sangat berperan dalam menghadapi keadaan yang cenderung negatif.
  - d. Penyesuaian diri yang realistik (*realistic adaptation*) yaitu mengakui kenyataan dan segera berusaha menyesuaikan diri dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri.
3. Manfaat Berpikir Positif

Berpikir positif mempunyai manfaat yang sangat luar biasa dalam kehidupan kita sehari-hari. Salah satu manfaat yang dapat kita raih diantaranya adalah agar kita tidak terjebak dalam situasi yang serba buruk yang akan membuat kita terperosok pada situasi yang tidak baik.

Selain itu kebiasaan berpikir positif merupakan sikap dan tindakan yang mendatangkan manfaat besar bagi individu tersebut, Manfaat-berpikir positif yang dimaksud adalah sebagai berikut:

- a. *Health*, keluhan dan rasa sakit terkadang tidak teridentifikasi oleh dokter, tetapi rasa sakit tersebut dapat sembuh karena individu mengganti isi pikirannya yang negatif menjadi pikiran yang positif.
- b. *Feeling of Success*, orang yang berpikir positif pada saat dirinya menghadapi sebuah masalah dan dia merasa yakin bahwa masalah tersebut dapat diselesaikan, maka masalah tersebut dapat diselesaikan dengan baik pula. Contoh orang yang berpikir positif akan bisa melanjutkan sekolah ke jenjang berikutnya setelah lulus SMP maka dia akan mempunyai keyakinan bahwa dia bisa menyelesaikan masalah terkait hal – hal yang menghambatnya untuk melanjutkan sekolah. Perasaan bahwa dirinya akan berhasil menyelesaikan masalah tersebut akan menjadi motivator internal bagi individu untuk terus berjuang agar dirinya bisa melanjutkan sekolah.
- c. *Optimism*, bersikap positif dalam menghadapi masalah merupakan awal berkembangnya optimisme. Optimisme merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan individu untuk menghindari pemikiran irasional yang ada pada diri agar selalu berusaha untuk melanjutkan sekolah.

- d. *Positive Emotions*, perasaan seseorang sangat dipengaruhi oleh pikirannya. Jika hal-hal positif yang berada dalam pikirannya maka perasaan yang dirasakan juga merupakan perasaan positif.
- e. *Positive Response to Failures*, kebiasaan berpikir positif dapat membuat seseorang tegar dalam menghadapi kegagalan. Contoh kegagalan dalam berprestasi, jika seseorang yang memiliki kebiasaan berpikir positif maka dia akan lebih giat belajar setelah mengalami hal tersebut.
- f. *Self-confidence*, kebiasaan berpikir positif berperan penting dalam pengembangan kepribadian yaitu rasa percaya diri pada individu.
- g. *Positive self image*, seseorang yang memiliki ruang pikiran positif maka individu tersebut akan memiliki citra diri yang positif.
- h. *Every cloud has a silver lining*, sikap dan anggapan yang terbiasa dengan pikiran positif saat menghadapi masalah maka dia akan terhindar dari stres dan depresi.
- i. *Creative*, isi pikiran yang positif dapat memunculkan ide-ide yang bagus dan mampu menemukan solusi yang tepat terhadap masalah yang dihadapinya.
- j. *Persistency*, kebiasaan berpikir positif akan membuat individu selalu tekun dan tegar dalam menghadapi berbagai permasalahan yang ada.
- k. *Positive relationships*, dengan adanya pikiran yang positif maka akan terjadi hubungan sosial yang positif .

#### 4. Ciri-Ciri Orang yang Berpikir Positif

Untuk mengetahui bagaimana orang – orang yang berpikir positif, Samadani (2014) mengemukakan beberapa ciri orang yang selalu berpikiran positif, yaitu:

- a. Melihat masalah sebagai tantangan, semua orang pasti memiliki masalah tapi orang sukses adalah orang yang sukses menghadapi masalah bukan menghindar dari masalah yang sedang dialaminya, dengan masalah hidup maka seseorang akan semakin dewasa, maju, inovatif, dan solutif.
- b. Terbuka pada saran dan ide (*open mind*). Sebagai manusia pasti memiliki kelebihan dan kekurangan, karena hal tersebut kita membutuhkan orang lain untuk mengoreksi tentang kelebihan dan kekurangan kita lewat saran dari orang lain.
- c. Membuang jauh-jauh pikiran negatif yang ada pada diri. Saat pikiran negatif muncul dalam penyelesaian masalah justru akan membuat masalah menjadi tambah besar dan akan merugikan diri sendiri.
- d. Bersyukur atas apa yang sudah kita miliki, dengan bersyukur maka kita akan lebih bisa menghargai diri kita dan tentunya kita bisa menghormati sang Pencipta (Allah SWT).
- e. Tidak mendengarkan gosip apalagi fitnah dari orang lain. Gosip sangatlah dekat dengan pikiran negatif, maka orang yang berpikiran positif biasanya lebih memilih untuk tidak mendengarkan omongan orang lain yang tidak jelas.

Berpikir positif untuk meraih sukses merupakan modal utama seseorang yang sebaiknya kita praktekan dalam kehidupan sehari-hari. Melatih diri untuk selalu berpikir positif dan membiarkan pikiran positif kita untuk membawa kita kepada mimpi yang dicita-citakan agar kita dapat berkarya merain kinpi dengan sukacita dan kebahagiaan.

#### 5. Cara Mengembangkan Berpikir Positif

Menurut Samadani (2014), Beberapa cara seseorang untuk mengembangkan diri untuk berpikir positif yaitu sebagai berikut:

- a. Selalu menggunakan kata-kata positif saat berpikir dan berbicara.
- b. Membiarkan pikiran di penuhi dengan kebahagiaan, kekuatan, kesuksesan, keberhasilan. Apapun situasi yang sedang dihadapi maka carilah dan isilah pikiran dengan hal-hal yang positif. Seburuk apapun situasi yang sedang dihadapi pasti terdapat sisi positif yang terkandung didalam masalah tersebut. Mungkin sulit melihat sisi positif dari setiap masalah tetapi dengan melihat lebih dalam sebuah masalah maka sisi positif itu pasti akan ada.
- c. Coba menghilangkan pikiran negatif dari dalam diri dengan cara mengganti pikiran negatif dengan pikiran-pikiran yang membangun.
- d. Sebelum melakukan sesuatu, jangan membayangkan kegagalan tetapi bayangkan keberhasilan dengan sungguh-sungguh dan penuh keyakinan (*the power of belief*).
- e. Coba untk tidak memikirkan sesuatu dengan berlebihan, seringkali terjebak untuk selalu berpikir dan menghabiskan banya waktu untuk

menimbang-nimbang atau memikirkan apa yang mungkin orang lain pikirkan tentang diri kita, hal tersebut akan membuat diri kita tidak bisa mengeluarkan hal terbaik yang dimiliki.

- f. Penuhi pikiran dengan talenta-talenta anugrah Allah SWT agar tidak memikirkan kelemahan diri tetapi lebih memahami kemampuan yang membedakan diri dengan orang lain.
- g. Perbanyak membaca buku yang membangun inspirasi diri.
- h. Bergaulah dengan orang-orang yang berpikir positif, agar terpengaruh untuk selalu berpikir positif juga.
- i. Perbanyak aktivitas yang positif untuk membantu dan mengembangkan pikiran serta sikap yang positif.

Tidak semua orang menerima dan dan mempercayai pola berpikir positif. Terdapat nenerapa orang yang menganggap berpikir positif hanyalah omong kosong. Orang-orang yang menerima pola berpikir positif tidak banyak yang mengetahui cara untuk menggunakan cara berpikir positif untuk memperoleh hasil yang efektif. Namun dapat dilihat pula bahwa orang-orang yang mengetahui cara pola berpikir positif maka akan mampu mengembangkan akal dan perasaannya untuk lebih baik. Dengan mengetahui cara pola pikir positif maka seseorang akan mampu mengubah kehidupannya dengan lebih baik dan akan menjadi motivasi untuk mencapai cita-cita yang di impikan karena motivasi terbesar dalam hidup adalah diri sendiri.

### **C. Pelatihan Berpikir Positif untuk Meningkatkan Minat Studi Lanjut Siswa**

Minat studi lanjut merupakan hal sangat penting yang seharusnya dimiliki oleh individu yang sedang berada di jenjang pendidikan. Individu yang memiliki minat melanjutkan studi lanjut akan mampu merencanakan karir untuk mencapai harapannya. Minat studi lanjut adalah suatu kecenderungan rasa lebih suka dan ketertarikan seseorang untuk menjalani proses pendidikan lanjutan setelah tamat dari jenjang pendidikan yang sudah dijalannya dengan rasa senang. Minat studi lanjut rendah juga dialami oleh sebagian siswa kelas IX SMP N 2 Pakis. Gejala minat studi lanjut rendah yang ditunjukkan antara lain masih banyaknya siswa yang merasa bingung dengan sekolah lanjutan yang akan mereka pilih setelah lulus SMP, masih banyak siswa yang setelah lulus SMP malah memilih bekerja untuk membantu orangtua, ada juga siswa yang melanjutkan karena terpengaruh oleh teman dekatnya, dan juga kurangnya dukungan dari orangtua dan lingkungan sekitar.

Penanganan kurangnya minat studi lanjut siswa dapat dilakukan melalui pelatihan berpikir positif. Pelatihan berpikir positif ini didasarkan oleh asumsi bahwa perilaku seseorang yang muncul karena pengaruh dari pola pikir, perasaan, proses fisiologis, serta konsekuensinya. Pelatihan ini menggunakan pendekatan REBT dengan menekankan model teori ABC menurut Ellis.

Keterkaitan antara minat studi lanjut dan pelatihan berpikir positif adalah pelatihan berpikir positif dapat digunakan untuk membantu siswa meningkatkan minat studi lanjut. Pelatihan berpikir positif adalah suatu kegiatan yang dilaksanakan secara sistematis dengan mengacu pada panduan untuk memberikan keyakinan pada individu untuk merubah pemikiran yang irasional menjadi rasional dengan model ABC yang dikemukakan oleh Ellis. Dengan merubah pemikiran yang irasional menjadi rasional sehingga diharapkan mampu meningkatkan minat siswa terhadap studi lanjut dan mampu mengubah pemikiran yang pesimis agar lebih optimis dalam menghadapi masalah terkait studi lanjut.

#### **D. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

Penelitian terdahulu yang relevan dalam penelitian yang akan digunakan peneliti ini adalah :

1. Penelitian oleh Endah Kusuma Wardani (2016) dengan judul penelitian “ Peningkatan Pemahaman Sekolah Lanjutan dengan Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok di MTs Ma’arif 02 Kotagajah Tahun Ajaran 2015/2016“. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan pemahaman sekolah lanjutan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas IX di MTs Ma’arif 02 Kotagajah. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 13 siswa kelas IX di MTs Ma’arif 02 Kotagajah yang memiliki pemahaman sekolah lanjutan rendah . Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan desain *one - group Pretest-Posttest*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket

pemahaman sekolah lanjutan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman sekolah lanjutan siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok, hal ini ditunjukkan dengan hasil analisis data menggunakan uji *wilcoxon*, dari hasil *pretest* dan *posttest* pemahaman sekolah lanjutan yang diperoleh zhitung = - 3,181 < ztabel = 0 maka,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah pemahaman sekolah lanjutan dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas IX MTs Ma'arif 02 Kotagajah.

2. Penelitian oleh Nurhidayatullah Dahlan (2015) dengan judul penelitian “Efektivitas Informasi Karir dengan Media Buku Bergambar untuk Meningkatkan Pemahaman Studi Lanjut Siswa”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas layanan informasi karir dengan media buku bergambar untuk meningkatkan pemahaman terhadap studi lanjut siswa di SMP Negeri 23 Makasar. Subjek dari penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 23 Makasar. Metode penelitian menggunakan pendekatan eksperimen dalam bentuk *pretest – posttest control group design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *multistage random sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan angket dan observasi. Metode analisis data dengan menggunakan *statistic deskriptif non parametric wilcoxon signed ranks test*. Hasil penelitian menunjukkan pada proses pemberian layanan informasi karir dengan media buku bergambar dapat meningkatkan pemahaman terhadap studi lanjut siswa. Hal ini terjadi

karena melalui proses yang panjang, dimana siswa diberikan latihan – latihan untuk mengenal sekolah lanjutan setelah tamat SMP nantinya seperti informasi tentang jurusan apa yang ada di SMA atau SMK.

3. Penelitian oleh Maya Pangastuti ( 2014 ) dengan judul penelitian “ Efektifitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional ( UN ) pada Siswa SMA”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektifitas pelatihan berpikir positif untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional pada siswa SMA. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA Negeri 1 Badegan, Ponorogo, Jawa Timur yang mengalami kecemasan menghadapi Ujian Nasional. Subjek penelitian terdiri dari 21 siswa kelompok eksperimen dan 17 siswa kelompok kontrol. Skala kecemasan menghadapi Ujian Nasional yang digunakan adalah skala teruji validitas dan reliabilitas. Metode penelitian yang digunakan adalah Eksperimen dengan desain *Randomized Pretest-Posttest Control Group Design*. Hasil uji *one way anova* diperoleh hasil *pretes* dan *postes* kelompok eksperimen dengan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,01$ ), artinya Pelatihan berpikir positif terbukti dapat menurunkan kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional pada siswa kelas XII SMA.

#### **E. Kerangka Pemikiran**

Siswa yang mempunyai minat studi lanjut yang tinggi dapat merencanakan karirnya dengan baik dan juga dapat membuang pemikiran-pemikiran yang negatif tentang dirinya. Sebaliknya siswa yang mempunyai

minat studi lanjut yang rendah memiliki pola berpikir pesimis, berpikiran negatif dan kurangnya perkembangan kognitifnya. Penyebab siswa memiliki minat studi lanjut yang rendah dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan juga faktor eksternal. Faktor internal adalah siswa itu tidak mau berpikir untuk mengembangkan dirinya agar menjadi lebih baik lagi. Sedangkan faktor eksternalnya yaitu karena lingkungan yang tidak mendukung dirinya untuk sekolah ke jenjang berikutnya. Siswa yang memiliki minat studi lanjut yang rendah harus diberikan penanganan yang tepat agar mereka yakin akan kemampuan yang mereka miliki dan dapat mengembangkan diri.

Peneliti berupaya menerapkan intervensi bagi siswa yang memiliki minat studi lanjut yang rendah dengan memberikan pelatihan berpikir positif. Berpikir positif merupakan suatu ketrampilan kognitif untuk memberikan keyakinan agar individu mampu mengarahkan dirinya untuk mencapai hasil yang sesuai dengan tujuannya. Berpikir positif pada remaja awal atau siswa SMP sangat diperlukan untuk mendukung minatnya terhadap studi lanjut setelah lulus dari SMP.

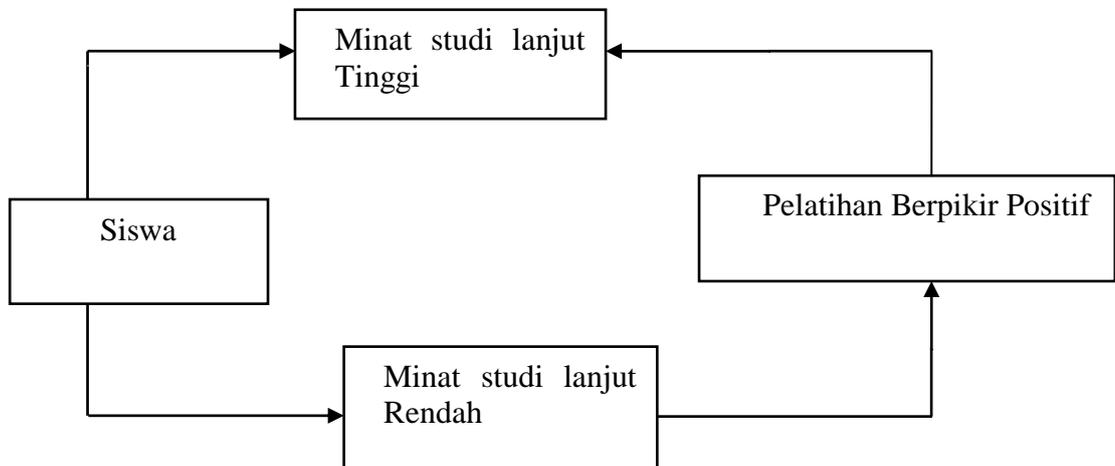
Minat studi lanjut merupakan suatu kecenderungan rasa lebih suka dan ketertarikan seseorang untuk menjalani proses pendidikan lanjutan setelah tamat dari jenjang pendidikan yang sudah dijalaninya dengan perasaan senang. Siswa SMP sering kali merasa bingung ketika dihadapkan dengan pilihan studi lanjut setelah mereka lulus dari SMP. Bahkan ada juga siswa yang memilih untuk berhenti sekolah dan melanjutkan dengan bekerja setelah

lulus SMP. Pola pikir negatif juga mempengaruhi minat terhadap studi lanjut siswa SMP Negeri 2 Pakis setelah lulus dari SMP tersebut.

Pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan minat studi lanjut ini menggunakan pendekatan REBT dengan menekankan model teori ABC. Pelatihan ini dilaksanakan sesuai konsep model ABC dari Ellis yaitu akibat yang didapatkan oleh seseorang sangat dipengaruhi oleh keyakinan yang dimiliki sehingga dalam penelitian ini berupaya untuk mengubah pemikiran yang negatif menjadi pemikiran positif. Mengubah pandangan pesimis, dan irasional dalam menghadapi sebuah masalah terkait studi lanjut agar mampu mengubah menjadi optimis dan rasional untuk mencapai cita – cita sesuai yang diharapkan. Tetapi ketika individu itu berpikiran negatif dan irasional terhadap kelanjutan studi maka individu kurang maksimal dalam perencanaan melanjutkan studi lanjut. Pelatihan berpikir positif yang dilakukan diharapkan siswa dapat berpikir Pelatihan berpikir positif dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis dan terorganisir.

Kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP N 2 Pakis ada yang memiliki minat studi lanjut siswa yang tinggi maupun minat studi lanjut yang rendah. Siswa yang memiliki minat studi lanjut rendah maka kurang memiliki rencana setelah lulus SMP dan lebih memilih untuk bekerja sedangkan siswa yang memiliki minat studi lanjut yang tinggi akan memiliki rencana setelah lulus SMP untuk mencapai cita – cita yang diharapkan. Siswa yang memiliki minat studi lanjut yang rendah diberikan pelatihan berpikir positif diharapkan mampu meningkatkan minat studi lanjut.

Kerangka pemikiran digambarkan pada bagai berikut :



Gambar 1  
Kerangka Berpikir

#### F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah pelatihan berpikir positif dapat meningkatkan minat studi lanjut terhadap siswa SMP Negeri 2 Pakis.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian memiliki peranan yang sangat penting bagi sebuah penelitian, berhasil dan tidaknya kualitas penelitian sangat tergantung oleh peneliti dalam rangka melakukan metode penelitian. Metode penelitian dilaksanakan dengan prosedur yang sistematis, maka penelitian ini menempuh langkah-langkah sebagai berikut:

#### **A. Desain ( Rancangan) Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yaitu eksperimen murni (*true eksperimental*). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest-Posttest Control Group Design* dengan satu perlakuan. Tujuan dari penelitian eksperimen (Yusuf, 2014: 46 ) adalah untuk menetapkan atau mendeskripsikan fakta, menguji hipotesis serta menunjukkan hubungan antar variabel dengan cara memberikan perlakuan-perlakuan tertentu. Untuk mengetahui perbandingan maka dilakukan dengan membuat kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dalam variabel yang relevan. Secara umum dapat digambarkan pada tabel berikut :

Tabel 1  
*Pretest-posttest control group design* dengan satu perlakuan

<b>Grup</b>	<b>Pre-test</b>	<b>Variabel Terikat</b>	<b>Post-test</b>
Eksperimen	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
Kontrol	O <sub>3</sub>	-	O <sub>4</sub>

**Keterangan :**

- E : Kelompok Eksperimen
- K : Kelompok Kontrol
- X : Perlakuan
- : Tidak ada perlakuan
- O<sub>1</sub> dan O<sub>3</sub> : Pretest
- O<sub>2</sub> dan O<sub>4</sub> : Posttest

Langkah awal penelitian eksperimen ini, dilakukan melalui langkah berikut ini: *pertama* memberikan tes awal (*pretest*) kepada kedua kelompok (E dan K), tujuannya untuk mengukur kondisi awal subjek penelitian sebelum diberi perlakuan. *Kedua*, kelompok eksperimen diberi perlakuan (X) yaitu berupa pelatihan pengembangan berpikir positif, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. *Ketiga* memberikan ter akhir (Posttest) kepada kedua kelompok (E dan K), dengan tujuan untuk mengukur kondisi setelah kelompok kontrol diberikan perlakuan. Sebelum melakukan penelitian, peneliti menyusun modul pelatihan berpikir positif sebagai pedoman dalam pelaksanaan pelatihan. Berikut rancangan modul pelatihan berpikir positif :

Tabel 2  
Rancangan Modul Pelatihan Berpikir Positif

No	Aspek	Materi	Tujuan	Uraian Kegiatan Pelaksanaan	Waktu
1.	<i>Positive Expectation</i> (Harapan yang Positif)	Optimisme (Sesi I)	<p>1. Peserta memiliki keyakinan yang kuat untuk meraih tujuan</p> <p>2. Peserta mampu berusaha untuk bangkit dari kegagalan yang dialami dengan caranya sendiri</p>	<p>1. Peneliti memberikan materi tentang optimisme.</p> <p>2. Peneliti mengajak diskusi peserta tentang materi yang telah disampaikan</p> <p>3. Peneliti mengajak peserta untuk lebih optimis menghadapi hidup dengan memberikan gambaran ilustrasi tentang percakapan patung dan lantai di sebuah museum yang megah.</p> <p>4. Peserta diajak untuk berdiskusi tentang makna dari ilustrasi diatas.</p> <p>5. Peneliti mengajak peserta untuk <i>ice breaking</i> "jika-maka" untuk mencairkan suasana.</p> <p>6. Peneliti menegaskan ulang tentang materi yang telah diberikan dengan memberikan pertanyaan kepada peserta.</p> <p>7. Peserta diminta untuk mengisi lembar kerja "<i>My Dream Come True</i>" yang berisi tentang sebuah impian terbesar yang ingin dicapai dan cara untuk mencapainya.</p> <p>8. Peserta diminta untuk mengisi lembar evaluasi untuk mengetahui seberapa pemahaman peserta tentang materi yang telah diberikan.</p> <p>9. Peserta diminta untuk menuliskan kritik dan saran terhadap peneliti terkait kegiatan yang sudah dilaksanakan untuk bahan perbaikan diri peneliti</p> <p>10. Peneliti meminta beberapa</p>	80 Menit

---

			anak dengan suka rela untuk membacakan hasil lembar kerja yang sudah diisi .	
			11. Peneliti melakukan evaluasi singkat.	
2. <i>Self Affirmative</i> (Affirmasi Diri)	a. Efikasi Diri ( Sesi II )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta mampu memahami makna efikasi diri</li> <li>2. Peserta mampu melakukan identifikasi permasalahan yang dialami terkait efikasi diri</li> <li>3. Peserta mampu mengatasi permasalahan yang menyangkut efikasi diri</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti memberikan materi tentang efikasi diri menggunakan tayangan <i>slide</i></li> <li>2. Peneliti memberikan <i>ice breaking</i> tentang “<i>Tiger Game</i>” barang siapa yang kalah dalam permainan ini peserta diminta maju dan menyebutkan keyakinannya terhadap kemampuan yang dimilikinya.</li> <li>3. Peneliti mengajak peserta untuk berdiskusi tentang efikasi diri.</li> <li>4. Peneliti menampilkan video motivasi</li> <li>5. Peneliti mengajak diskusi tentang makna dari video yang telah ditayangkan</li> <li>6. Peneliti menegaskan ulang tentang materi yang telah diberikan dengan memberikan pertanyaan kepada peserta.</li> <li>7. Peserta mengerjakan lembar kerja “<i>Harapanku</i>” yang berisi penilaian diri tentang kemampuan yang dimiliki beserta harapan yang ingin dicapai setelah lulus SMP.</li> <li>8. Peserta diminta untuk mengisi lembar evaluasi untuk mengetahui seberapa pemahaman peserta tentang materi yang telah diberikan.</li> <li>9. Peneliti meminta beberapa anak maju dengan sukarela untuk membacakan hasil dari lembar kerja yang telah dikerjakannya dihadapan teman- temannya.</li> <li>10. Peneliti melakukan evaluasi</li> </ol>	80 Menit

---

			secara singkat	
b. Percaya Diri ( Sesi III )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta mampu memahami pentingnya percaya diri untuk meraih impian</li> <li>2. Peserta mampu menyampaikan peristiwa personal terkait dengan masalah percaya diri untuk melanjutkan sekolah ke jenjang sekolah yang lebih tinggi.</li> <li>3. Peserta mampu melakukan identifikasi penyebab percaya diri rendah terkait minat melanjutkan sekolah ke jenjang yang lebih tinggi.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta mampu memahami konsep pola berpikir logis.</li> <li>2. Peserta mampu merubah pola pikir negatif ke pola pikir yang positif</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti memberikan materi tentang percaya diri</li> <li>2. Peneliti membagi peserta menjadi empat kelompok</li> <li>3. Peneliti mengajak peserta untuk bermain dengan tema “ Percaya Teman”, yaitu dengan meminta satu kelompok untuk maju ke depan dan salah satu yang di percaya oleh teman – temannya untuk berada di tengah di antara kelompoknya, sedangkan satu orang yang di tengah tersebut diminta untuk merebahkan badan dengan kondisi mata tertutup dan mempercayakan kepada teman yang ada disekitarnya untuk menangkapnya.</li> <li>4. Peneliti mengajak peserta untuk berdiskusi tentang percaya diri</li> <li>5. Peserta mengerjakan lembar kerja “Yes, I Can” yang berisi tentang penilaian terhadap diri yang positif dan negatif, serta yang harus diperbaiki</li> <li>6. Peserta mengerjakan lembar evaluasi terhadap kegiatan dan materi yang telah diberikan oleh peneliti</li> <li>7. Peserta memaparkan hasil dari pengerjaan lembar kerja</li> <li>8. Peneliti melakukan evaluasi singkat.</li> </ol>	80 Menit
3. <i>Non Judgement Talking</i> (Pernyataan yang Tidak	Berpikir Logis ( Sesi IV )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta mampu memahami konsep pola berpikir logis.</li> <li>2. Peserta mampu merubah pola pikir negatif ke pola pikir yang positif</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti membagi peserta menjadi empat kelompok dengan tehnik berhitung</li> <li>2. Peneliti menjelaskan tentang konsep berpikir logis.</li> <li>3. Peneliti mengajak diskusi peserta tentang berpikir</li> </ol>	80 Menit

Menilai)	dengan logika	sebuah	menggunakan logika tentang suatu kejadian yang dialami dalam kehidupannya.	
			<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Peneliti mengajak <i>ice breaking</i> “Strip Three”, peserta diminta untuk berhitung, jika peserta yang mendapatkan giliran angka tida dan kelipatannya maka harus bilang door, jika peserta yang telat dalam menjawab maka akan mendapat hukuman di depan kelas</li> <li>5. Peserta mengerjakan lembar kerja “ Mempelajari ABC-Mu” yang berisi tentang deskripsi terhadap suatu kejadian dengan ABC nya.</li> <li>6. Peserta mengerjakan lembar evaluasi yang berisi evaluasi terhadap kegiatan dan materi yang telah disampaikan oleh peneliti</li> <li>7. Peserta menyampaikan hasil dari pengerjaan lembar kerja dengan suka rela</li> <li>8. Peneliti melakukan evaluasi singkat.</li> </ol>	
4. <i>Realistic Adaptation</i> (Penyesuaian Diri yang Realistik)	a. Regulasi Diri ( Sesi V )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Peserta mampu mengidentifikasi peristiwa yang sedang dihadapi</li> <li>2.Peserta mampu mengakui kenyataan yang dialami</li> <li>3.Peserta mampu mengatasi suatu perasaan dengan mengontrol perilaku.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Peneliti menjelaskan tentang regulasi diri menggunakan <i>slide</i>.</li> <li>2.Peneliti mengajak diskusi peserta tentang regulasi diri yang sudah disampaikan oleh peneliti</li> <li>3.Peserta mengerjakan lembar kerja “ Persepsi Positif” yang berisi tentang peristiwa – peristiwa yang pernah dialaminya dan peserta dapat menggambarannya.</li> <li>4.Peserta mengerjakan lembar evaluasi yang berisi tentang evaluasi terhadap kegiatan</li> </ol>	80 Menit

		dan materi yang telah disampaikan oleh peneliti	
		5. Peserta menyampaikan hasil dari pengerjaan lembar kerja dengan suka rela	
		6. Peneliti melakukan evaluasi singkat.	
b. Konsep Diri ( Sesi VI )	<p>1. Peserta mampu mengeksplorasi minat dan cita – cita karir</p> <p>2. Peserta mampu mengidentifikasi potensi yang berupa kelebihan dan kekurangan yang berkaitan dengan minat melanjutkan studi lanjut</p> <p>3. Peserta mampu memilih beberapa alternatif pilihan setelah lulus dari SMP sesuai dengan minat dan kemampuan yang dimilikinya.</p>	<p>1. Peneliti menjelaskan tentang konsep diri menggunakan <i>slide</i>.</p> <p>2. Peneliti mengajak diskusi peserta tentang konsep diri yang sudah disampaikan oleh peneliti</p> <p>3. Peserta mengerjakan lembar kerja “ Who, Am I” yang berisi tentang kelebihan dan kelemahan yang ada pada diri.</p> <p>4. Peserta mengerjakan lembar evaluasi yang berisi tentang evaluasi terhadap kegiatan dan materi yang telah disampaikan oleh peneliti</p> <p>5. Peserta menyampaikan hasil dari pengerjaan lembar kerja dengan suka rela</p> <p>6. Peneliti melakukan evaluasi singkat.</p>	80 Menit

## B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya merupakan sesuatu yang berbentuk apa saja yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian dapat ditarik kesimpulan bahwa subjek dalam suatu penelitian harus jelas dan ketika ingin mengambil sebuah subjek harus jelas dan diketahui berbagai informasi yang mendukung. Dalam penelitian ini variabel yang digunakan adalah variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*) yaitu :

- a. Variabel bebas (*independent variabel*) adalah Pelatihan berpikir positif.
- b. Variabel terikat (*dependent variabel*) adalah Minat studi lanjut.

### **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Definisi operasional variable dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Minat studi lanjut merupakan suatu kecenderungan rasa lebih suka dan ketertarikan seseorang untuk menjalani proses pendidikan lanjutan setelah tamat dari jenjang pendidikan yang sudah dijalaninya dengan perasaan senang. Skor tinggi rendahnya minat studi lanjut siswa dapat diperoleh dari skala minat studi lanjut. Aspek minat studi lanjut dalam penelitian ini ada dua yaitu aspek kognitif dan aspek afektif. Aspek kognitif yang meliputi pengalaman pribadi tentang sekolah, pengalaman dari teman terkait sekolah, dan perhatian orang tua terhadap pentingnya sekolah. Sedangkan dari aspek afektif meliputi ketertarikan terhadap sekolah, perasaan senang terhadap kondisi sekolah, dan memiliki keinginan sekolah yang tinggi untuk mencapai cita – citanya.
2. Pelatihan berpikir positif merupakan suatu kegiatan yang dilaksanakan secara sistematis dengan mengacu pada panduan untuk memberikan keyakinan pada individu untuk mengubah pemikiran yang irasional menjadi rasional . pelatihan berpikir positif dalam penelitian ini menggunakan model ABC dari Ellis. Aspek berpikir positif yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya harapan yang positif, afirmasi diri, keyakinan, disputation, dan penyesuaian diri yang realistik.

### **D. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian merupakan individu yang menjadi objek penelitian :

### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP N 2 Pakis dengan jumlah siswa 74 orang.

### 2. Sampel

Sampel berjumlah 50 siswa dengan 25 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 25 siswa sebagai kelompok kontrol.

### 3. Teknik Sampling

Penulis menggunakan teknik sampling yang disebut dengan *Random sampling* dalam menentukan sampel kelompok penelitian, sampel tersebut berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan.

## **E. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrument. Menurut Siregar ( 2013 ), instrumen merupakan alat yang digunakan sebagai pengumpulan data dalam suatu penelitian. Jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang suatu fenomena.

Arikunto, ( 2006 ) berpendapat bahwa alternatif pilihan dalam skala likert disarankan untuk menggunakan 4 alternatif pilihan. Hal ini dilakukan untuk menghindari adanya jawaban yang bias. Jika peneliti menggunakan 5 alternatif pilihan, maka responden cenderung memilih alternatif yang ada di tengah karena dirasa aman dan paling gampang.

Dari penjelasan diatas untuk skala minat studi lanjut peneliti menggunakan 4 alternatif pilihan yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS) dengan penilaian sebagai berikut :

Tabel 3  
Penilaian Skor Skala Minat Studi Lanjut

Jawaban	Item Favourabel	Item Unfavourabel
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Skala minat studi lanjut yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item – item instrumen berupa pernyataan. Sebelum angket digunakan untuk *pre-test* dan *post-test*, terlebih dahulu di uji validitas dan reliabilitasnya dengan menggunakan *try out*.

#### **F. Instrumen Penelitian**

Dalam penelitian ini, instrumen yang akan digunakan yaitu skala minat studi lanjut berdasarkan aspek – aspek minat menurut Hurlock ( 2008 ) yaitu aspek kognitif dan aspek afektif.

Tabel 4  
Kisi – Kisi Skala Minat Studi Lanjut

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			+	-	
Minat Studi Lanjut	Aspek Kognitif	1. Pengalaman pribadi tentang sekolah.	1,2,5	19,20,23,24	7
		2. Pengalaman dari teman dan lingkungan sekitar terkait studi lanjut	6,9,10	11,12,15,16	7
		3. Dukungan orang tua terhadap studi lanjut	13,14,17,18	3,4,7,8	8
	Aspek Afektif	1. Ketertarikan terhadap studi lanjut	21,22,25,26	27,28,31,32	8
		2. Perasaan senang terhadap sekolah.	29,30,33	34,35,38,39	7
		3. Memiliki keinginan sekolah yang tinggi untuk mencapai cita – cita.	36,37,41,43	40,42,44,45	8
<b>Jumlah</b>			<b>21</b>	<b>24</b>	<b>45</b>

## G. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Sebelum peneliti menggunakan instrumen yang telah disusun untuk pengumpulan data, peneliti harus yakin apakah instrumen itu valid atau tidak. Data yang baik adalah data yang sesuai dengan kenyataan sehingga data yang disebut valid. Menurut Azwar (2005), suatu alat ukur dikatakan valid apabila

alat ukur tersebut mempunyai ketepatan atau kecermatan dalam melakukan fungsi ukurnya dan memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut.

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi (*Content Validity*) yaitu dengan melihat apakah aitem-aitem dalam skala penyesuaian diri mewakili komponen-komponen keseluruhan kawasan isi obyek yang akan diukur dan sejauh mana aitem-aitem mencerminkan ciri perilaku yang hendak diukur. Validitas isi dilakukan oleh validator ahli dan validator praktisi. Validator ahli yang dimaksud adalah dosen program studi, sedangkan validator praktisi adalah guru BK di sekolah. Hasil uji ahli menunjukkan bahwa instrument sudah tepat dan dapat digunakan dengan memperbaiki kesesuaian item dengan aspek dan ketepatan bahasa terlebih dahulu. Validator ahli dilakukan pada hari jum'at 19 Oktober 2018, sedangkan validator praktisi dilakukan pada tanggal 9 November 2018.

Setelah melakukan uji ahli, peneliti melakukan uji coba skala minat studi lanjut. Uji coba dilakukan pada hari Sabtu, 10 November 2018. Skala yang digunakan berisi 45 butir item pernyataan. Uji validitas skala dengan menggunakan aplikasi *SPSS* versi 23. Kriteria item yang dinyatakan valid adalah item dengan nilai  $r$ -hitung lebih besar dari  $r$ -tabel pada taraf signifikan 5%. Sehingga berdasarkan hasil uji coba skala minat studi lanjut yang terdiri dari 45 item pernyataan, diperoleh 33 item pertanyaan valid dan 12 item pernyataan gugur. Item yang gugur yaitu item 1,2,6,8,11,15,19,24,30,32,40, dan

45. Hasil dari uji validitas instrumen terdapat pada lampiran. Berdasarkan hasil uji coba, diperoleh daftar item valid skala minat studi lanjut dalam tabel berikut ini :

Tabel 5  
Daftar Item Valid Skala Minat Studi Lanjut

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			+	-	
Minat Studi Lanjut	Aspek Kognitif	1.Pengalaman pribadi tentang sekolah.	1,3	13,16	4
		2.Pengalaman dari teman dan lingkungan sekitar	5,6	7,10	4
		3.Dukungan orang tua terhadap studi lanjut	8,9,11,12	2,4	6
	Aspek Afektif	1.Ketertarikan terhadap studi lanjut	14,15,17, 18	19,20,22	7
		2.Perasaan senang terhadap sekolah.	21,23	24,25,28, 29	6
		3.Memiliki keinginan sekolah yang tinggi untuk mencapai cita – cita.	26,27,30, 32	31,33	6
<b>Jumlah</b>			<b>20</b>	<b>13</b>	<b>33</b>

## 2. Reliabilitas

Menurut Azwar (2012), reliabilitas merupakan konsistensi hasil pengukuran terhadap subjek yang sama dalam waktu penyajian yang

berbeda. Pengukuran yang tidak reliabel akan menghasilkan skor yang tidak dapat dipercaya karena perbedaan skor yang terjadi diantara individu ditentukan oleh faktor error (kesalahan) dari faktor perbedaan yang sesungguhnya.

Reliabilitas suatu konstruk variabel dikatakan terpenuhi jika memiliki nilai *Alpha Cronbach* > dari 0,70. Perhitungan uji reliabilitas instrument menggunakan teknik *Alpha Cronbach* melalui program *SPSS* versi 23, dan diperoleh koefisien *alpha* pada variabel minat studi lanjut sebesar 0,922. Sehingga instrument yang digunakan reliabilitasnya terpenuhi. Hasil dari uji reliabilitas instrument terdapat dalam lampiran.

## **H. Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian yang dilakukan peneliti ini yaitu :

### 1. Persiapan Penelitian

#### a. Pengajuan judul skripsi dan proposal penelitian

Peneliti mengajukan judul penelitian dilanjutkan dengan pengajuan proposal kepada dosen pembimbing

#### b. Pengajuan kerjasama dengan subjek penelitian,

Peneliti mengajukan kerjasama dengan SMP Negeri 2 Pakis sebagai subjek penelitian , pada tahap ini dilanjutkan dengan pengumpulan data tentang permasalahan yang terdapat dalam sekolah dan ditentukan pula permasalahan yang akan diteliti.

c. Penyusunan Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data dilakukan dengan skala minat studi lanjut.

d. *Tryout* Instrumen Penelitian

Skala minat studi lanjut sebelum digunakan untuk mendapatkan data *pre test* dan *post test*, terlebih dahulu peneliti melakukan uji coba dengan tujuan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas skala.

2. Pelaksanaan Penelitian

a. Pelaksanaan *Pretest*

*Pre Test* diberikan kepada subyek penelitian sebelum diberikan perlakuan sesuai dengan rancangan penelitian. Setelah melaksanakan *pre test*, kemudian dianalisis untuk menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

b. Pelaksanaan pelatihan berpikir positif

Sebelum dilakukan penelitian, Peneliti terlebih dahulu menyusun modul pelatihan berpikir positif. Pelatihan berpikir positif hanya diberikan kepada kelompok eksperimen sesuai dengan rancangan penelitian, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan.

c. Pelaksanaan *Pos Test*

*Post test* diberikan kepada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Kemudian hasil *post test* dianalisis.

### 3. Penyusunan Hasil Penelitian

Penyusunan hasil penelitian disusun berdasarkan sistematika yang telah ditetapkan.

## I. Metode Analisis Data

Sebelum dilakukan analisis data, dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa sebaran data yang ada dalam distribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang dilakukan menggunakan teknik *one sample kolmogorov-smmirov test*, analisis data dalam penelitian ini menggunakan program *SPSS* versi 23. Jika signifikansi  $>0,05$  maka tidak ada sebaran data sehingga data tersebut dalam distribusi normal.

Uji homogenitas dilakukan dengan tujuan untuk memastikan bahwa kedua kelompok yang akan diuji atau dibandingkan memiliki variasi skor yang sama. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan program *SPSS* versi 23. Jika signifikansi  $>0,05$  maka tidak ada perbedaan variansi skor antara kelompok yang akan dibandingkan sehingga variansi kedua kelompok tersebut sama atau homogen.

Setelah uji normalitas dan uji homogenitas, selanjutnya dilakukan analisis data menggunakan uji *Anova* dengan program *SPSS* versi 23. Kriteria pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas (signifikansi), jika probabilitas  $> 0,05$  , maka  $H_0$  diterima sedangkan jika probabilitas  $< 0,05$  , maka  $H_0$  ditolak.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Minat studi lanjut merupakan suatu kecenderungan rasa lebih suka dan ketertarikan seseorang untuk menjalani proses pendidikan lanjutan setelah tamat dari jenjang pendidikan yang sudah dijalaninya dengan perasaan senang.

Pelatihan berpikir positif dalam penelitian ini adalah suatu kegiatan yang dilaksanakan secara sistematis dengan mengacu pada panduan untuk memberikan keyakinan pada individu untuk merubah pemikiran yang irasional menjadi rasional dengan model ABC yang dikemukakan oleh Ellis.

Kesimpulan dalam penelitian adalah hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif efektif untuk meningkatkan minat studi lanjut siswa kelas IX di SMP Negeri 2 Pakis. Hal ini dibuktikan dari adanya perbedaan peningkatan skor hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Sedangkan pada skor *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan. Selain itu, juga dibuktikan dengan hasil uji *Anova* yang membuktikan bahwa pelatihan berpikir positif efektif untuk meningkatkan minat studi lanjut siswa kelas IX.

**B. Saran**

1. Bagi penelitian yang akan melakukan penelitian pelatihan berpikir positif, sebaiknya menggunakan materi yang mudah diterima dan tidak asing lagi untuk dibahas bersama dengan anak SMP. Hal tersebut berpengaruh terhadap antusias peserta terhadap pelatihan yang diberikan.
2. Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya melakukan *follow up* secara berkala setelah dilakukanya pelatihan. Hal ini sangat berguna untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan subjek sehingga dapat mempengaruhi hasil efektifitas pelatihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- As'ad, M. 2002. *Psikologi Industri: Ilmu Sumber Daya Lima edisi kelima*. Jakarta: Liberty
- Azwar, Saifudin. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Azwar, Saifudin. 2009. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Dahlan, N. 2015. Efektifitas Informasi Karir dengan Media Buku Bergambar untuk Meningkatkan Pemahaman Studi Lanjut Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*. 1 (2). Hlm. 77-83
- Dalyono, M. 2010. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Defriyanto., Purnamasari, N. 2016. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Konseling Karir dalam Meningkatkan Minat Siswa dalam Melanjutkan Studi Kelas XII di SMA Yudika Natar. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 3 (2). Hlm. 271-285
- Depdiknas. 2003. *UU Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Diknas
- Djamarah, Syaiful. 2016. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Elfiky, I. 2009. *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: Nusantara Lestari Ceria Pratama
- Ertyastuti, dkk. 2008. Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Asertivitas Remaja Panti Asuhan
- Hurlock, E. 2008. *Perkembangan Anak Jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Hartono dan Soedarmadji, B. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Istirahayu, I. Dkk. 2018. Bimbingan Karir Terhadap Pemilihan Studi Lanjut Siswa Kelas XII. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*. 2 (2)
- Jahja, Yudrik. 2015. *Psikologi Perkembnagn*. Jakarta: Prenadamedia Grup

- Kambuaya, C. 2010. Pengaruh Motivasi, Minat, Kedisiplinan dan Adaptasi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Program Afirmasi Pendidikan Menengah Asal Papua dan Papua Barat di Kota Bandung. *Jurnal Social Work*. 5. Hlm. 106-208
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. 2012. Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. 39 (1). Hlm. 67-75
- Nurindah, M. Dkk. 2012. Meningkatkan Optimise Remaja Panti Sosial dengan Pelatihan Berpikir Positif. *Jurnal Intervensi Paikologi*. 4 (1)
- Nurmayasari, K & Murusdi, H. 2015. Hubungan antara Berpikir Positif dan Perilaku Menyontek Pada Siswa Kelas X SMK Koperasi Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi*. 1
- Pangastuti, M. 2014. Efektifitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional (UN) Pada Siswa SMA. 3 (1). Hlm. 32-41
- Purwanti, Cicih. 2013. “ Meningkatkan Minat Studi Lanjut ke SMK Melalui Layanan Informasi Karier pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Salem.” *Skripsi* (Tidak Diterbitkan)
- Samadani, A. 2014. Sukses Itu Mudah. Jakarta: Mitra Wacana Media
- Sendanayasa, G. 2014. Pengembangan Pribadi Konselor. *Graha Ilmu*, (Kelompok V). Hlm. 1-18
- Siregar, S. 2013. Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group
- Slameto. 2010. Belajar dan Faktor – Faktor yang Mempengaruhi. Jakarta: Rineka Cipta
- Sutikna, A. 2015. Bimbingan Karir untuk Sma. Jakarta: Intan Pariwara
- Wardani, EK. 2016. “Peningkatan Pemahaman Sekolah Lanjutan dengan Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok di MTs Ma’arif 02 Kotagajah Tahun Ajaran 2015/2016.” *Skripsi* (Tidak Diterbitkan)
- Winkel, W. S., Hastuti, S. 2006. Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan. Yogyakarta: Media Abadi
- Yusuf. 2002. Landasan Bimbingan dan Konseling. Bandung: Remaja Rosdakarya

Yusuf, M. 2014. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan.  
Jakarta: PT Fajar Interpretama Mandiri