

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK
REINFORCEMENT POSITIVE TERHADAP
SIKAP PESIMIS SISWA**

(Penelitian pada Siswa Kelas XI IS 3 di SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang)

SKRIPSI



Oleh :

Dwi Indah Permatasari
13.0301.0034

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2018**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK
REINFORCEMENT POSITIVE TERHADAP
SIKAP PESIMIS SISWA**

(Penelitian di Kelas XI IS 3 SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang)

SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Untuk Memenuhi Gelar Sarjana Pendidikan Program S1
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh :

Dwi Indah Permatasari
13.0301.0034

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2018**

PERSETUJUAN

PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK REINFORCEMENT POSITIVE TERHADAP SIKAP PESIMIS SISWA

Telah Diterima dan Disetujui oleh Dosen Pembimbing Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang untuk Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S1) Pendidikan



Disusun oleh :

Dwi Indah Permatasari
13.0301.0034

Magelang, 10 Februari 2018

Dosen Pembimbing I

A blue ink signature of Dr. Parwati, MS., Kons, written over a horizontal line.

Dr. Parwati, MS.,Kons
NIP. 196008021985032003

Dosen Pembimbing II

A blue ink signature of Drs. Arie Supriyatno, M.Si, written over a horizontal line.

Drs. Arie Supriyatno, M.Si
NIP. 195604121985031002

PENGESAHAN

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK
REINFORCEMENT POSITIVE TERHADAP
SIKAP PESIMIS SISWA**

Oleh :
Dwi Indah Permatasari .
13.0301.0034

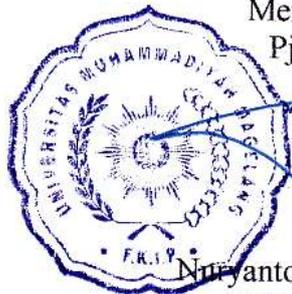
Telah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1 pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang

Diterima dan Disahkan oleh Penguji
Hari : Sabtu
Tanggal : 24 Februari 2018

Tim Penguji Skripsi

1. Dr. Purwati, MS., Kons. (Ketua/Anggota) (.....)
2. Drs. Arie Supriyatno, M.Si. (Sekretaris/Anggota) (.....)
3. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons. (Anggota) (.....)
4. Astiwi Kurniati, M. Psi. (Anggota) (.....)

Mengesahkan
Pj. Dekan,



Nurjanto, ST., M. Kom.
NIK. 987008138

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dwi Indah Permatasari
NPM : 13.0301.0034
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Kelompok Teknik
Reinforcement Positive terhadap Sikap Pesimis
Siswa

Menyatakan bahwa skripsi yang telah saya buat adalah hasil karya sendiri, apabila ternyata dikemudian hari merupakan hasil penjiplakan (plagiat) terhadap karya orang lain, saya bersedia mempertanggungjawabkan dan menerima sanksi berdasarkan aturan di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, Februari 2018
Yang Menyatakan



Dwi Indah Permatasari
NPM. 13.0301.0034

MOTTO

فَتَوَكَّلُوا لِلَّهِ عَلَىٰ وَ فَاَمْضُوا تَطَيَّرْتُمْ اِذَا

“Jika kamu melihat alamat (gejala) kesialan, janganlah pesimis, kerjakan apa yang hendak kalian kerjakan dan kepada Allahlah kalian bertawakkal/menggantungkan diri". HR. Abu Hurairah

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan kehadiran Allah, skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya atas doa, kasih sayang, dan dukungan yang selalu tecurahkan untukku.
2. Untuk kakakku tersayang yang selalu mendukung dan memberikan semangat serta fasilitas untukku.
3. Almamaterku tercinta, Prodi BK FKIP Universitas Muhammadiyah Magelang

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, Tuhan semesta alam sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Reinforcement Positive* terhadap Sikap Pesimis Siswa”. Skripsi ini penulis selesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.

Skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu diucapkan terimakasih kepada :

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT., Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah mengesahkan secara resmi judul penelitian sebagai bahan penulisan skripsi sehingga berjalan dengan lancar.
2. Nuryanto, ST., M.Kom, Pejabat Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah memberikan ijin dan mengesahkan secara resmi penulisan skripsi kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian.
3. Dr. Riana Mashar, M.Si.,Psi., Wakil Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Magelang
4. Sugiyadi, M.Pd., Kons, Ketua Prodi BK FKIP Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
5. Dr. Purwati, M.S.,Kons dan Drs. Arie Supriyatno, M.Si., selaku dosen pembimbing skripsi yang sabar dan bijaksana dalam memberikan bimbingan dan nasehat serta waktunya selama penelitian dan penulisan skripsi.
6. H. Suratno, SE., M.Pd Kepala SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian skripsi di SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang dan Ika Hikmawati, S.Psi selaku guru pembimbing yang telah berkenan membantu, memberi bimbingan dan keleluasaan waktu kepada penulis selama menyelesaikan penelitian skripsi sehingga penulisan skripsi ini berjalan lancar.
7. Dosen dan Staf TU FKIP Universitas Muhammadiyah Magelang, serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terimakasih atas saran, motivasi, dan bantuannya.

Masukan dan saran untuk perbaikan penulisan ini diterima dengan senang hati, semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua.

Magelang, Februari 2018
Penulis

Dwi Indah Permatasari

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| HALAMAN PERNYATAAN | v |
| HALAMAN MOTTO | vi |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR GRAFIK | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| ABSTRAK | xv |
| ABSTRACT | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 3 |
| C. Pembatasan Masalah | 4 |
| D. Rumusan Masalah | 4 |
| E. Tujuan Penelitian | 4 |
| F. Manfaat Penelitian | 4 |
| BAB II LANDASAN TEORI | |
| A. Sikap Pesimis | 6 |
| B. Konseling Kelompok | 10 |
| C. Teknik <i>Reinforcement Positive</i> | 18 |
| D. Konseling Kelompok Teknik <i>Reinforcement Positive</i> terhadap Sikap Pesimis Siswa..... | 30 |
| E. Penelitian Terdahulu yang Relevan | 32 |
| F. Kerangka Berfikir | 34 |

| | |
|---|----|
| G. Hipotesis | 35 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Desain Penelitian | 36 |
| B. Identifikasi Variabel Penelitian | 40 |
| C. Definisi Operasional Variabel Penelitian | 40 |
| D. Subjek Penelitian | 41 |
| E. Setting Penelitian | 43 |
| F. Metode Pengumpulan Data | 43 |
| G. Instrumen Penelitian | 43 |
| H. Validitas dan Reliabilitas | 45 |
| I. Prosedur Penelitian | 47 |
| J. Teknik Analisis Data | 49 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Hasil Penelitian | 50 |
| B. Pembahasan | 63 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Simpulan | 67 |
| B. Saran | 67 |
| DAFTAR PUSTAKA | 69 |
| LAMPIRAN | 71 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|---------|
| 1. <i>Pretest-Posttest Control Group Design</i> dengan Satu Macam Perlakuan | 36 |
| 2. Kisi-Kisi Modul | 37 |
| 3. Daftar Sampel Penelitian | 42 |
| 4. Penilaian Skor Skala Sikap Pesimis | 43 |
| 5. Kisi-Kisi Skala Sikap Pesimis | 44 |
| 6. Kisi-Kisi Skala Sikap Pesimis Valid | 46 |
| 7. Kategori Skor <i>Pretest</i> Skala Sikap Pesimis | 51 |
| 8. Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen | 51 |
| 9. Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen | 56 |
| 10. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian | 57 |
| 11. Hasil Uji Normalitas | 58 |
| 12. Hasil Uji Homogenitas | 59 |
| 13. Hasil Uji Anova | 61 |
| 14. Penurunan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen | 62 |
| 15. Penurunan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol | 62 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|----------------------------|---------|
| 1. Kerangka Berpikir | 34 |
| 2. Rumus Kategori | 50 |

DAFTAR GRAFIK

| Grafik | Halaman |
|---|---------|
| 1. Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen | 52 |
| 2. Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen | 56 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|---------|
| 1. Surat Ijin Penelitian dan Keterangan Penelitian | 72 |
| 2. Hasil <i>Try Out</i> Skala Sikap Pesimis | 75 |
| 3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen | 78 |
| 4. Skala Sikap Pesimis | 83 |
| 5. Data <i>Pretest</i> Skala Sikap Pesimis | 87 |
| 6. Modul dan Laporan Hasil Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Reinforcement Positive</i> | 91 |
| 7. Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Reinforcement Positive</i> | 144 |
| 8. Data <i>Posttest</i> Skala Sikap Pesimis | 146 |
| 9. Hasil Uji <i>Statistic Parametric One Way Anova</i> | 148 |
| 10. Daftar Hadir Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Reinforcement Positive</i> | 153 |
| 11. Dokumentasi Kegiatan Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Reinforcement Positive</i> | 155 |

PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *REINFORCEMENT POSITIVE* TERHADAP SIKAP PESIMIS SISWA

(Penelitian pada Siswa Kelas XI IS 3 SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang)

Dwi Indah Permatasari

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konseling kelompok teknik *reinforcement positive* terhadap sikap pesimis siswa. Penelitian dilakukan pada siswa kelas XI IS 3 SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang T.A. 2017/2018.

Penelitian ini menggunakan *pretest-posttest control group design* dengan satu perlakuan. Sampel yang diambil sebanyak 16 siswa, 8 siswa masuk dalam kelompok eksperimen yaitu kelompok yang diberikan perlakuan (konseling kelompok teknik *reinforcement positive*) dan 8 siswa masuk dalam kelompok kontrol yaitu kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan metode kuesioner. Teknik analisis data menggunakan analisis parametrik *One Way Anova*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *reinforcement positive* berpengaruh terhadap pengurangan sikap pesimis siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan penurunan skor skala sikap pesimis antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, dimana penurunan sikap pesimis kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu penurunan sikap pesimis siswa ditandai dengan perbedaan skor *posttest* yang lebih rendah dibandingkan skor *pretest*.

Kata kunci : konseling kelompok, teknik reinforcement positive, sikap pesimis

INFLUENCE COUNSELING GROUP TECHNIQUE REINFORCEMENT POSITIVE ON ATTITUDE PESSIMIST STUDENTS

(Research on Student Class XI IS 3 High School Muhammadiyah 1 of Town
Magelang)

Dwi Indah Permatasari

ABSTRACT

The study aims to test the influence of counseling group techniques reinforcement positive with the pessimistic students. Research has done on the student class XI IS 3 high school Muhammadiyah 1 of Town Magelang City S.Y. 2017/2018.

This study using pretest-posttest control group design with one treatment. The sample was taken as many as 16 students, eight students in the experiment the group given the treatment (counseling group techniques reinforcement positive) and eight students in the control of the groups that are not given treatment. The samples using purposive sampling. The gathering data using the method of a questionnaire. The data analysis using analysis parametric One Way Anova.

The results showed that the counseling group techniques reinforcement positive impact on the reduction of the attitude of a student. This is evidenced by the existence of differences in the scale of the attitude of pessimism among the experiment with a control group, where the decline in the attitude of a group of experiment higher than the control group. In addition, a decrease in the attitude of a student was marked by differences in the posttest the score pretest.

The key word : counseling group, reinforcement positive, the pessimist

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam realitas kehidupan sehari-hari, siswa akan senantiasa dihadapkan pada persoalan-persoalan hidup, baik berupa hambatan, kesulitan dalam melaksanakan tugas belajar, dan bisa juga permasalahan-permasalahan pribadi, keluarga, lingkungan pergaulan di sekolah di rumah, yang memungkinkan turut berdampak negatif langsung ataupun tidak langsung terhadap proses perkembangan siswa. Begitu pun di SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang, banyak siswa yang memiliki persoalan baik berupa hambatan maupun kesulitan dalam belajar. Bila kondisi demikian dibiarkan tentu akan menghambat perkembangan kualitas proses dan prestasi siswa, sekaligus perkembangan kemandirian mental siswa. Itulah sebabnya siswa sangat membutuhkan layanan konseling secara lebih intensif agar siswa terbebas dari masalah.

Di SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang khususnya kelas XI IS 3 peneliti mengamati masih terdapat 23 siswa yang memiliki sikap pesimis. Sikap pesimis tersebut berhubungan dengan cara pandang siswa terhadap kejadian-kejadian yang pernah dialami maupun tentang masa depan mereka. Biasanya siswa akan cenderung takut dan ragu-ragu ketika menghadapi hal yang tidak diinginkan. Siswa merasa akan gagal sebelum mencoba, percaya akan kemampuan diri sendiri yang rendah sehingga siswa tidak berkembang dengan baik. Siswa yang memiliki sikap pesimis

biasanya dapat disebutkan dengan ciri-ciri seperti rendahnya rasa percaya diri, merasa tidak berguna, tidak memiliki kemampuan, dan putus asa.

Pesimis adalah sebuah sikap atau pandangan individu terhadap suatu hal yang sangat buruk. Pesimis berhubungan dengan cara berpikir individu dalam kurun waktu yang cukup lama, sehingga pesimis berhubungan erat dengan karakter atau cara pandang individu terhadap suatu masalah/peristiwa yang pernah terjadi dalam hidupnya. Misalkan saja kegagalan dimasa lalu akan membuat individu merasa putus asa sehingga tidak memiliki kepercayaan diri untuk memperbaiki diri dimasa depan.

Ada banyak hal yang menyebabkan timbulnya rasa pesimis di dalam diri individu, antara lain kurangnya rasa percaya diri, minimnya komunikasi dengan orang lain/lingkungan di sekitarnya, tidak memiliki daya saing yang tinggi dalam dirinya, pernah mengalami kegagalan dalam hidup, dan mudah putus asa

Karakteristik pemikiran orang yang pesimis menurut Seligman (2008) diantaranya yaitu kejadian masa lalu dianggap sebagai sesuatu yang tidak akan pernah berakhir (*permanence*), bagi orang yang pesimis, ketika mengalami satu kegagalan maka ia akan menganggap bahwa dirinya tidak mampu melakukan hal yang khusus (*pervasiveness*), dan orang yang pesimistik menganggap bahwa ketika terjadi suatu kegagalan maka dia akan menganggap itu kesalahannya. Tetapi ketika keberhasilan

tercapai, maka itu seharusnya karena orang lain bukan karena dirinya (*personalization*).

Beberapa saran yang dapat diberikan untuk dapat menjadi orang yang optimis, diantaranya berpikir positif, membantah keyakinan yang negatif dalam diri sendiri, dan berusaha untuk menemukan hal-hal yang dapat dinikmati seburuk apapun situasi yang dihadapi.

B. Identifikasi Masalah

Permasalahan penelitian yang penulis ajukan yaitu sikap pesimis pada siswa yang dapat diidentifikasi sebagai

1. Rendahnya rasa percaya diri, individu yang pesimis merasa kurang bisa untuk bersosialisasi, seringkali tampak murung dan sedih.
2. Merasa tidak berguna, pengalaman negatif untuk individu yang pesimis akan memberi dampak dimasa mendatang seperti membuat individu takut dalam mencoba hal baru.
3. Tidak memiliki kemampuan, individu yang pesimis sering kali berpikiran negatif begitupun pada dirinya, dan menganggap dirinya tidak bisa berhasil.
4. Putus asa, individu yang pesimis sering mengingat pengalaman-pengalaman buruk dimasa lalu yang membuat dirinya putus asa akan masa depan.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini dapat dilakukan lebih fokus maka penulis memandang penelitian yang diangkat perlu dibatasi variabelnya. Oleh sebab itu, penulis membatasi diri hanya berkaitan dengan “Konseling Kelompok Teknik *Reinforcement Positive* dan Sikap Pesimis pada Siswa di SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang Khususnya Kelas XI IS 3”. Sikap pesimis siswa dipilih karena pesimisme akan menghambat perkembangan kualitas proses dan prestasi siswa, sekaligus perkembangan kemandirian mental siswa.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah konseling kelompok teknik *reinforcement positive* berpengaruh terhadap pengurangan sikap pesimis siswa?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji konseling kelompok teknik *reinforcement positive* terhadap pengurangan sikap pesimis siswa.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah sebagai tambahan pengetahuan serta keterampilan dalam mengurangi sikap pesimis pada siswa.

2. Secara Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai acuan guru BK dalam mengurangi sikap pesimis pada siswa melalui konseling kelompok teknik *reinforcement positive*.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Sikap Pesimis

1. Pengertian Pesimis

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI 2005:866) pesimis diartikan orang yang bersikap atau berpandangan tidak mempunyai harapan baik seperti khawatir akan kalah, rugi, celaka, dan sebagainya. Pesimis juga dapat diartikan orang yang mudah putus (tipis) harapan.

Carver & Scheier (dalam Armina, 2008) menyebutkan bahwa definisi dari optimisme dan pesimisme tidak terlepas dari ekspektansi seseorang terhadap masa depannya. Individu akan mencoba untuk menyesuaikan tingkah lakunya terhadap sesuatu yang mereka inginkan dan sebaliknya, individu akan menjauh dari sesuatu yang tidak mereka inginkan. Semakin penting sebuah tujuan bagi individu, maka semakin besar nilai tujuan tersebut dalam memotivasi individu. Tidak ada alasan bagi individu untuk bertindak tanpa adanya tujuan yang berarti.

Menurut Ciccarelli (dalam Armina, 2008) optimisme dan pesimisme merupakan sikap yang dimiliki oleh seseorang terhadap kejadian-kejadian yang terjadi dalam hidupnya dan juga merupakan salah satu faktor personal yang mempengaruhi tindakan individu dalam menghadapi tekanan yang dialaminya. Individu yang optimis memiliki

kecenderungan untuk selalu mengharapkan hasil yang positif, sedangkan individu yang pesimis umumnya beranggapan hal-hal buruk akan terjadi.

Berdasarkan beberapa pengertian mengenai optimisme dan pesimisme maka pengertian optimis adalah sikap individu yang mengharapkan akan terjadi hal-hal baik dimasa yang mendatang, sedangkan pesimis adalah sikap individu yang beranggapan akan terjadi hal-hal yang buruk dimasa yang akan datang.

Seligman (dalam Armina, 2008) mengungkapkan bahwa setidaknya ada empat perbedaan antara pesimis dan optimis, yaitu:

- a. Optimis memiliki kecenderungan yang lebih kecil akan terjadinya *learned helplessness*, yaitu kecenderungan untuk berhenti berusaha dalam pencapaian tujuan yang sudah terblokir pada masa lalu.
- b. Optimis akan lebih memperhatikan dan menjaga kesehatan dengan tindakan-tindakan pencegahan karena mereka percaya bahwa tindakan mereka akan memiliki dampak bagi diri mereka.
- c. Pesimis memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk menjadi depresi, dan depresi juga berhubungan dengan kematian karena pengaruhnya bagi tekanan tubuh.
- d. Optimis memiliki fungsi sistem ketahanan tubuh yang lebih baik, hal ini mungkin dikarenakan sedikitnya tekanan psikologis yang dirasakan.

2. Faktor Penyebab Pesimis

Faktor yang menyebabkan timbulnya rasa pesimis individu, antara lain:

- a. Faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu seperti depresi akan kegagalan dimasa lalu, kurangnya rasa percaya diri, tidak adanya daya saing dalam diri, keraguan akan masa depan, dan pengalaman negatif .
- b. Faktor eksternal, yaitu faktor yang berasal dari luar diri individu seperti kritikan orang lain yang berlebihan, pengaruh dari keluarga dan masyarakat.

3. Aspek Sikap Pesimis

Menurut Seligman (dalam Armina, 2008) terdapat beberapa aspek dalam individu memandang suatu peristiwa/masalah :

- a. *Permanence*, ini menggambarkan bagaimana individu melihat peristiwa berdasarkan waktu, yaitu bersifat sementara (*temporary*) dan menetap (*permanence*). Orang-orang yang mudah menyerah (pesimis) percaya bahwa penyebab kejadian-kejadian buruk yang menimpa mereka bersifat permanen (kejadian itu akan terus berlangsung) selalu hadir mempengaruhi hidup mereka. Orang-orang yang melawan (optimis) percaya bahwa penyebab kejadian buruk itu bersifat sementara. Orang-orang pesimis melihat peristiwa yang buruk sebagai sesuatu yang menetap dan mereka cenderung menggunakan kata “selalu” dan “tidak pernah”. Orang pesimis melihat hal yang baik

hanyalah sebagai hal yang bersifat sementara. Sedangkan orang optimis melihat peristiwa buruk sebagai suatu hal yang hanya bersifat sementara dan melihat hal yang baik sebagai suatu hal yang bersifat permanen.

- b. *Pervasiveness*, ini berkaitan ruang lingkup peristiwa yang meliputi universal (menyeluruh) dan spesifik (khusus). Orang yang optimis bila dihadapkan pada kejadian yang buruk akan membuat penjelasan yang spesifik dari kejadian ini, bahwa hal buruk terjadi diakibatkan oleh sebab-sebab khusus dan tidak meluas kepada hal-hal yang lain. Bila dihadapkan pada hal yang baik ia akan menjelaskan hal itu diakibatkan oleh faktor yang bersifat universal. Sementara orang yang pesimis akan melihat kejadian yang baik sebagai suatu hal yang spesifik dan berlaku untuk hal-hal tertentu saja. Sedangkan jika menemui kejadian buruk pada satu sisi hidupnya ia akan menjelaskannya sebagai suatu hal yang universal, dan akan meluas keseluruhan sisi lain dalam hidupnya, dan biasanya akibat hal ini menjadi mudah menyerah terhadap segala hal meski ia hanya gagal dalam satu hal.
- c. *Personalization*, merupakan penjelasan masalah yang berkaitan dengan sumber dari penyebab kejadian meliputi dari internal (dari dalam dirinya) dan eksternal (dari luar dirinya). Saat hal buruk terjadi, seseorang yang pesimis bisa menyalahkan dirinya sendiri (internal) atau menyalahkan orang lain atau keadaan (eksternal). Orang-orang yang menyalahkan dirinya sendiri saat mereka gagal membuat rasa

percaya diri mereka menjadi rendah. Mereka berpikir mereka tidak berguna, tidak mempunyai kemampuan, dan tidak dicintai. Ketika mengalami hal yang buruk, orang yang pesimis akan menganggap bahwa hal itu terjadi karena faktor dari dalam dirinya. Bila dihadapkan pada peristiwa baik akan menganggap bahwa hal itu disebabkan oleh faktor luar dirinya. Di sisi lain, orang yang optimis akan menganggap hal yang baik merupakan hal yang disebabkan oleh faktor dalam dirinya. Sedangkan ketika menghadapi suatu yang buruk disebabkan oleh faktor eksternal.

Dari pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa ketiga aspek tersebut menggambarkan tanda-tanda apakah seseorang dapat dikatakan optimis atau pesimis yaitu tentang bagaimana cara seseorang dalam menjelaskan kejadian-kejadian buruk, cara seseorang memandang suatu kebiasaan dari pikiran yang pernah dialami, dan suatu pikiran bahwa seseorang dapat diterima dan dihargai oleh orang lain, yaitu meliputi aspek *permanence* (masalah dengan waktu), *pervasiveness* (masalah dengan ruang), dan *personalization* (masalah dengan pribadi/diri sendiri). Aspek-aspek tersebut penulis kembangkan dan dijadikan indikator selanjutnya untuk menyusun instrument.

B. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Winkel dan Hastuti (2004:589) konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling, yaitu wawancara konseling antara

konselor profesional dengan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok kecil.

Tohirin (2009:179) mengemukakan bahwa layanan konseling kelompok merupakan suatu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah pribadi yang dialami oleh anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.

Menurut Gazda (Adhiputra, 2015:24) konseling kelompok merupakan suatu sistem layanan bantuan yang amat baik untuk membantu pengembangan kemampuan pribadi, pencegahan, dan menangani konflik-konflik antar pribadi atau pemecahan masalah. Kelompok merupakan wahana untuk membantu individu-individu yang menjadi anggota kelompok. Fokus perhatian dan bantuan konselor diarahkan pada keunikan individual bukan kepada kelompok. Secara konseptual dan praksis layanan konseling, meliputi dua layanan, yaitu:

- a. Konseling Individual: sebagai hubungan timbal balik antara seorang konselor dengan konseli untuk mencapai pemahaman tentang dirinya sendiri, dalam hubungannya dengan permasalahan, perkembangan, dan pengambilan keputusan dirinya untuk saat ini dan saat saat yang akan datang.
- b. Konseling kelompok: merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhan.

Konselor dalam memberikan bantuan, baik pada konseling individual maupun konseling kelompok keduanya mengarah kepada pertumbuhan dan perkembangan individu. Sedangkan perbedaannya terletak pada suasana bantuan yang diberikannya.

2. Elemen-Elemen Konseling Kelompok

Dalam konsep konseling kelompok sebagai suatu sistem di dalamnya tersirat makna tujuan, sasaran dan sifat hubungan yang perlu dibangun oleh konselor dan konseli konseling kelompok. Adapun elemen-elemen konseling kelompok adalah sebagai berikut:

- a. Individu: kesadaran akan pengakuan terhadap individu yang memiliki keunikan dan sebagai manusia dengan harapan, nilai-nilai, dan permasalahan yang dihadapinya.
- b. Suasana kelompok: kebutuhan individu untuk diterima, bertukar pengalaman, dan bekerjasama dengan orang lain, sehingga mendorong mereka mampu memahami dirinya dan memberikan sumbangan pemikiran bagi anggota yang lainnya.
- c. Pencegahan: konseling kelompok mampu mencegah munculnya permasalahan yang akan mengganggu kehidupan konseli sebagai individu maupun anggota masyarakat.
- d. Pertumbuhan dan perkembangan: mampu mendorong klien memahami kelebihan dan kelemahan dirinya serta bagaimana potensi yang mereka miliki menjadi modal bagi perwujudan diri dalam kehidupan selanjutnya.

- e. Penyembuhan: berusaha mengubah persepsi individu melalui tukar pengalaman dengan individu lain sehingga perilaku yang cenderung melemahkan, bahkan menyalahkan diri sendiri segera bisa diubah dan tidak terlalu parah.

3. Kelebihan Konseling Kelompok

Shertzer & Stone (Adhiputra, 2015:25) sebagai suatu sistem pemberian bantuan, konseling kelompok memiliki kelebihan, yaitu sebagai berikut:

- a. Efisiensi: dibandingkan dengan strategi bantuan yang bersifat individual, konseling kelompok lebih efisien karena dalam waktu yang sama konselor dapat memberikan layanan bantuan kepada sejumlah individu.
- b. Keragaman sumber dan sudut pandang: dalam suasana kelompok, sumber bantuan tidak hanya dari konselor dengan sudut pandang yang tersendiri, tetapi juga dari sejumlah individu/konseli sebagai anggota kelompok dengan sudut pandang yang lebih kaya.
- c. Pengalaman kebersamaan: individu tidak akan merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami permasalahan tertentu dalam kehidupannya, dia akan menjadi sadar bahwa ternyata orang lain-pun mengalami permasalahan walaupun sedikit berbeda.
- d. Rasa saling memiliki: dalam suasana kelompok yang kohesif, kebutuhan untuk mencintai dan dicintai, menerima dan diterima,

menghargai dan dihargai akan tumbuh dan dirasakan langsung oleh masing-masing anggota kelompok.

- e. Praktek keterampilan: individu mendapat tempat untuk mempraktekkan tingkah laku baru, melakukan percobaan dan mendapat dukungan sosio-emosional sebelum dipraktekkan dalam konteks kehidupan nyata di luar kelompok.
- f. Balikan: dalam setiap suasana interaksi kelompok, individu akan mendapatkan kesempatan untuk menerima dan memberikan balikan dari apa yang telah dilakukan atau diupayakan (melakukan aktivitas yang diterima serta meinggalkan sikap dan perbuatan yang ditolak oleh orang lain).
- g. Belajar menemukan makna: dalam suasana kelompok, individu tidak hanya memperhatikan dirinya sendiri, dia juga mendengar, melihat, dan merasakan bagaimana perasaan orang lain dalam menghadapi suatu permasalahan hidup.
- h. Kenyataan hidup: dalam hal-hal tertentu, suasana kelompok bukan hanya mencerminkan suasana kehidupan masyarakat, melainkan kehidupan kenyataan sosial yang sebenarnya. Apa yang terjadi di masyarakat terjadi pula dalam kehidupan kelompoknya.
- i. Komitmen terhadap norma: kelompok dapat menekan bahkan memaksa individu atau anggotanya untuk menghormati aturan-aturan yang berlaku pada kelompoknya. Dalam keadaan tertentu, kadang-

kadang tekanan kelompok lebih kuat daripada bujukan/tekanan orang tua atau guru.

4. Asas-Asas dalam Konseling Kelompok

Prayitno dan Amti (2004:115) menjelaskan asas dalam layanan konseling kelompok yaitu :

- a. Kesukarelaan, yaitu menjadi anggota kelompok atas keinginan sendiri dan tidak ada paksaan dari orang lain. Dalam konseling kelompok, setiap anggota secara sukarela dan terbuka menyampaikan ide dan pendapatnya yang berkaitan dengan permasalahan yang dialami.
- b. Keterbukaan, yaitu keterusterangan dalam memberikan pendapat. Setiap anggota kelompok dalam mengemukakan masalah hendaknya disampaikan secara bebas dan terbuka.
- c. Kegiatan, yaitu partisipasi semua anggota kelompok untuk mengemukakan pendapat sehingga cepat tercapainya tujuan kelompok. Semua anggota terlibat dan berpartisipasi aktif dalam konseling kelompok.
- d. Kenormatifan, yaitu aturan dalam menyampaikan ide dan gagasan hendaknya disampaikan dengan baik, benar, menggunakan gaya bahasa yang menyenangkan dan tidak menyalahkan anggota kelompok serta harus sesuai dengan norma yang berlaku.

- e. Kerahasiaan, yaitu menjaga pembicaraan dari orang luar (tidak masuk dalam anggota kelompok) mengenai permasalahan yang dianggap penting dan menyangkut pribadi orang lain.

5. Manfaat dan Keuntungan Konseling Kelompok

Konselor sebagai pemimpin kelompok perlu memperhatikan hak dan kewajiban konseli sebagai anggota kelompoknya, yaitu sebagai berikut.

- a. Mampu memperluas populasi layanan
- b. Menghemat waktu pelaksanaan
- c. Mengajarkan individu untuk selalu komitmen pada aturan
- d. Mengajarkan individu untuk hidup dalam suatu lingkungan yang lebih luas
- e. Terbuka terhadap perbedaan dan persamaan dirinya dengan orang lain.

Sedangkan keuntungan konseling kelompok, menurut Jacobs, Harvill & Masson adalah sebagai berikut:

- a. Perasaan membagi keadaan bersama
- b. Rasa memiliki
- c. Kesempatan untuk berpraktek dengan orang lain
- d. Kesempatan untuk menerima berbagai umpan balik
- e. Belajar seolah-olah mengalami berdasarkan kepedulian orang lain
- f. Perkiraan untuk menghadapi kenyataan hidup
- g. Dorongan teman guna memelihara komitmen

6. Proses Pemberian Bantuan Melalui Konseling Kelompok

Berdasarkan beberapa kemungkinan dan pertimbangan proses konseling, maka proses pemberian bantuan melalui konseling kelompok menempuh 4 langkah utama, yaitu sebagai berikut:

- a. Pembukaan (pembentukan kelompok): merupakan tahap yang paling *critical*, artinya keberhasilan pada tahap pembukaan akan menentukan tahap penanganan dan tahap penutupan kelompok, bahkan akan menentukan tercapai tidaknya tujuan konseling dan atau konseling kelompok.
- b. Penanganan (tahap inti): tahap penanganan (*working*) merupakan kegiatan inti, karena terkait langsung dengan upaya-upaya perubahan sikap dan tingkah laku tertentu yang diperlukan untuk pencapaian tujuan yang telah ditetapkan pada tahap pembukaan. Pada tahap ini konselor harus berperan sebagai pengatur pembicaraan anggota, sabar, aktif mengeksplorasi berbagai kemungkinan sudut pandang atau alternatif tapi tidak mendominasi anggota kelompok, memberikan motivasi, penguatan serta penilaian keberhasilan mereka.
- c. Penutupan: jika konselor sudah melihat adanya indikator yang cukup jelas mengenai keberhasilan tahap penanganan terutama pemahaman anggota terhadap masalah/topik tertentu, atau berupa perubahan sikap dan tingkah laku anggota dalam hal tertentu.
- d. Tindak lanjut: kegiatan ini disamping bertujuan untuk melihat dan memonitor perubahan tingkah laku yang ditunjukkan oleh siswa yang

telah dibantu melalui teknik kelompok, juga untuk memberikan bantuan lain yang dipandang perlu bagi peningkatan dan pengembangan potensi siswa.

C. Teknik *Reinforcement Positive*

1. Pengertian *Reinforcement*

Reinforcement adalah proses dimana tingkah laku diperkuat oleh konsekuensi yang segera mengikuti tingkah laku tersebut. Saat sebuah tingkah laku mengalami penguatan maka tingkah laku tersebut akan cenderung untuk muncul kembali pada masa mendatang.

Reinforcement adalah proses belajar untuk meningkatkan kemungkinan dari sebuah perilaku dengan memberikan atau menghilangkan rangsangan.

Menurut Usman (2002) penguatan (*reinforcement*) adalah segala bentuk respon, apakah bersifat verbal ataupun nonverbal, yang merupakan bagian dari modifikasi tingkah laku guru terhadap tingkah laku siswa, yang bertujuan untuk memberikan informasi maupun umpan balik (*feedback*) bagi si penerima (siswa) atas perbuatannya. Sebagai suatu tindakan dorongan ataupun koreksi. Penguatan dikatakan juga sebagai respon terhadap tingkah laku yang dapat meningkatkan kemungkinan berulangnya tingkah laku tersebut. Tindakan tersebut dimaksudkan untuk mengganjar atau membesarkan hati siswa agar mereka lebih giat berpartisipasi untuk interaksi dalam belajar mengajar.

Skinner (Latipun, 2008:132), menyebutkan bahwa perilaku individu terbentuk atau dipertahankan oleh konsekuensi yang menyertainya. Jika konsekuensinya menyenangkan (*reinforcement positif*) maka perilakunya cenderung diulangi atau dipertahankan, sebaliknya jika konsekuensinya tidak menyenangkan (*reinforcement negatif*) maka perilakunya dikurangi. Jadi konsekuensinya berupa ganjaran atau hukuman.

Skinner pernah membuat percobaan menggunakan tikus dimana seekor tikus dimasukkan kedalam kotak khusus, dalam kotak tersebut terdapat suatu tombol yang mana tombol tersebut bila ditekan mengeluarkan makanan. Awalnya tikus hanya mondar-mandir saja tanpa melakukan apa-apa, tetapi ketika sengaja ia menekan tombol tersebut maka keluarlah makanan. Tikus itu lama-lama akan menekan tombol bila merasa lapar. Demikian pula sebaliknya, seekor tikus dimasukkan kedalam kotak khusus yang bila tombol ditekan bukan makanan yang keluar tapi aliran listrik yang menyengat tikus tersebut. Setelah beberapa kali tersengat listrik akhirnya tikus tidak berani menekan tombol tersebut.

Kesimpulan yang dapat ditarik dari uraian diatas *reinforcement* adalah perubahan tingkah laku yang dilakukan dengan cara diberi penguatan positif maupun penguatan negatif setelah tingkah laku yang diharapkan muncul, agar tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulangi dimasa yang akan datang.

2. Macam-macam *Reinforcement*

Teori Skinner mengatakan bahwa penguatan dianggap sangat penting untuk membentuk perilaku. Sebelum membicarakan proses conditioning menurut Skinner, pertama-tama akan dilihat jenis penguatan terlebih dahulu. Skinner menerangkan penguatan berdasarkan dampaknya untuk meningkatkan atau menguatkan dorongan untuk meningkatkan atau menguatkan dorongan untuk dilakukan suatu respon. Ada dua jenis *reinforcement* :

a. *Reinforcement* Positif

Stimulus yang pemberiannya terhadap operan *behavior* menyebabkan perilaku tersebut akan semakin diperkuat atau dipersering kemunculannya. Dampaknya adalah menyenangkan, misalnya makan, minum dan sebagainya. *Reward* biasanya merupakan konsekuensi dari perilaku positif. Pendapat para ahli didik menyetujui dan menganggap penting *reward* itu dipakai sebagai alat untuk membentuk kata hati anak-anak. Sebaliknya ada pula ahli-ahli didik yang tidak suka sama sekali menggunakan *reward*. Mereka berpendapat bahwa *reward* itu dapat menimbulkan persaingan yang tidak sehat pada murid-murid. Menurut pendapat mereka, pendidik hendaklah mendidik anak-anak supaya mengerjakan dan berbuat baik dengan tidak mengharap pujian atau hadiah, tetapi semata-mata karena pekerjaan atau perbuatan itu memang kewajibannya. Perbuatan yang

menurut kita baik perlu kita beri reward entah itu hadiah, pujian, dan penghargaan.

b. *Reinforcement* Negatif

Reinforcement negatif, yaitu stimulus yang penghilangannya akan menyebabkan diperseringnya perilaku. Stimulus yang tidak menyenangkan disebut juga dengan istilah *aversive* stimulus. Di dalam *reinforcement* negatif ini stimulus yang tidak menyenangkan akan dihilangkan sehingga orang melakukan perilaku yang diinginkan. Punishment merupakan konsekuensi dari perilaku yang negatif. Tujuan pemberian hukuman (*punishment*) ini bermacam-macam. Hal ini sangat bertalian erat dengan pendapat tentang teori hukuman.

1) Teori Pembalasan

Hukuman dalam teori ini diadakan sebagai pembalasan dendam terhadap kelalaian dan pelanggaran yang telah dilakukan seseorang.

2) Teori Perbaikan

Hukuman dalam teori ini diadakan untuk membasmi kejahatan. Jadi, maksud hukuman itu ialah untuk memperbaiki si pelanggar agar jangan berbuat kesalahan semacam itu lagi. Teori inilah yang lebih bersifat pedagogis karena bermaksud memperbaiki si pelanggar, baik lahiriah maupun batiniah.

3) Teori Perlindungan

Hukuman dalam teori ini diadakan untuk melindungi masyarakat dari perbuatan-perbuatan yang tidak wajar. Dengan adanya hukuman ini, masyarakat dapat dilindungi dari kejahatan-kejahatan yang telah dilakukan oleh si pelanggar.

4) Teori Ganti Kerugian

Hukuman dalam teori ini digunakan untuk mengganti kerugian-keugian yang telah diderita akibat dari kejahatan-kejahatan atau pelanggar itu. Teori ini belum cukup dalam proses pendidikan, sebab dengan hukuman semacam itu anak berdosa karena kesalahannya itu telah terbayar dengan hukuman.

5) Teori Menakut-nakuti

Hukuman dalam teori ini diadakan untuk menimbulkan perasaan takut kepada si pelanggar akan akibat perbuatannya yang melanggar itu, sehingga akan selalu merasa takut melakukan perbuatan ini dan mau meninggalkannya.

Teori ini masih membutuhkan “teori perbaikan” sebab dengan teori ini besar kemungkinan anak meninggalkan suatu perbuatan itu hanya karena takut, bukan karena keinsyafan bahwa perbuatannya memang salah atau buruk. Dalam hal ini akan tidak terbentuk kata hatinya.

Berdasarkan uraian diatas dapat penulis ambil kesimpulan bahwa tiap teori itu masih belum lengkap karena masing-masing

hanya mencakup satu aspek saja. Tiap-tiap teori tadi saling membutuhkan kelengkapan teori yang lain.

3. Tujuan *Reinforcement*

Tujuan *reinforcement* adalah untuk mempertahankan perilaku atau mengubah perilaku. Pemberian *reinforcement* pada hakekatnya bertujuan untuk mengubah atau mengontrol tingkah laku dengan melakukan penguatan sebagai strategi kegiatan yang membuat tingkah laku tertentu berpeluang untuk terjadi atau sebaliknya berpeluang untuk tidak terjadi pada masa yang akan datang.

Skinner (Alwisol 2008:322) menjelaskan bahwa *reinforcement* dalam terapi berarti penguat dari respon yang dikehendaki, dengan tujuan hendaknya respon yang sudah sesuai dengan tujuan itu tetap bertahan dan terus menerus ditingkatkan.

Pemberian *reinforcement* pada hakekatnya bertujuan untuk mengubah tingkah laku dengan melakukan penguatan sebagai strategi. Sebaliknya berpeluang untuk tidak terjadi dimasa yang akan datang.

Farozin dan Kartika (2004:20) mengemukakan bahwa tujuan teknik *reinforcement* adalah:

- a. Mengontrol dan mengubah tingkah laku
- b. Meningkatkan motivasi
- c. Mengembangkan kepercayaan pada anak dan mengatur diri
- d. Mengarah pada perkembangan berfikir dan inisiatif yang bebas

Pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan pemberian *reinforcement* adalah untuk mempertahankan perilaku maupun mengubah perilaku.

4. Penjadwalan *Reinforcement*

Pembentukan dan daya tahan perilaku sangat ditentukan oleh penjadwalan dalam pemberian *reinforcement*. Secara garis besar ada dua kategori pemberian *reinforcement* (Farozin dan Kartika, 2004) adalah sebagai berikut:

- a. *Reinforcement* secara terus-menerus (*continous*), yaitu pemberian *reinforcement* secara terus-menerus, setiap kali perilaku yang benar diperoleh oleh siswa.
- b. Pemberian secara tidak terus-menerus (*intermitten reinforcement*) yaitu pemberian *reinforcement* hanya pada saat-saat tertentu (yang diperhatikan adalah soal waktu), dan hanya pada saat-saat tertentu (yang diperhatikan hanyalah jumlah perilaku).

Berdasarkan unsur waktu dan unsur jumlah perilaku seperti tersebut, dikenal beberapa penjadwalan sebagai berikut:

- a. Waktu dan Jumlah Tetap (*Fixed Schedules Reinforcement*)
 - 1) *Reinforcement* dalam waktu tetap (*fixed schedules reinforcement*) yaitu merupakan *reinforcement* dalam jangka tertentu secara tetap dan teratur misalnya seminggu sekali, sebulan sekali.

- 2) *Reinforcement* dalam jumlah tetap (*fixed ratio schedule*) yaitu pemberian *reinforcement* setelah dilakukannya respon benar dalam jumlah tertentu dan tetap.
 - b. Waktu dan jumlah berubah-ubah (*variabel schedules reinforcement*)
 - 1) *Reinforcement* dalam waktu berubah-ubah (*variabel interval schedules*), yaitu pemberian *reinforcement* dalam jangka waktu yang berubah-ubah.
 - 2) *Reinforcement* dalam jumlah berubah-ubah (*variabel ratio schedules*), yaitu pemberian *reinforcement* setelah dilakukannya respon benar dalam jumlah yang berubah-ubah. Pada awal pembentukan perilaku, biasanya paling efektif kalau ditempuh cara pemberian *reinforcement* secara terus menerus, namun untuk memperoleh daya tahan dan semangat tetap tinggi, maka sebaliknya ditempuh cara yang berubah-ubah.
5. Keterampilan Memberikan *Reinforcement*

Keterampilan memberikan *reinforcement* merupakan keterampilan yang arahnya untuk memberikan dorongan, tanggapan, atau hadiah bagi siswa agar dalam mengikuti pelajaran merasadihormati dan diperhatikan (Uno, 2006:168).

Penggunaan komponen keterampilan harus selektif dan hati-hati, disesuaikan dengan usia siswa, tingkat kemampuan, kebutuhan dan latar belakang, tujuan dan sifat tugas. Beberapa komponen keterampilan memberi penguatan ialah sebagai berikut:

- a. Penguatan verbal, penguatan verbal dapat berupa kata-kata atau kalimat yang diucapkan oleh guru. Contoh: “baik”, “bagus”, “tepat”, dan lain-lain.
- b. Penguatan gestural, penguatan ini dalam bentuk mimik gerakan wajah, atau anggota badan yang dapat memberikan kesan kepada siswa. Misalnya mengantar alis, tersenyum, kerlingan mata, tepuk tangan, anggukan tanda setuju, manaikan ibu jari tanda jempol, dan lain-lain.
- c. Penguatan dengan cara mendekati, penguatan ini dikerjakan dengan mendekati siswa untuk menyatakan perhatian terhadap pekerjaan, tingkah laku, atau penampilan siswa. Biasanya guru mendekati siswa untuk memperkuat penguatan yang bersifat verbal.
- d. Penguatan dengan sentuhan, guru dapat menyatakan penghargaan kepada siswa dengan menepuk pundak siswa atau mengusap rambut pada anak-anak yang masih kecil.
- e. Penguatan dengan memberikan kegiatan yang menyenangkan, penguatan ini dapat berupa meminta siswa membantu temannya apabila dia selesai mengerjakan pekerjaan terlebih dahulu dengan tepat.
- f. Penguatan berupa tanda atau benda, penguatan bentuk ini merupakan usaha guru dalam menggunakan bermacam-macam simbol penguatan untuk menunjang tingkah laku yang positif. Bentuknya antara lain: komentar tertulis pada buku pekerjaan, pemberian bintang, pemberian alat tulis yang dibutuhkan siswa.

6. Syarat-syarat Penetapan *Reinforcement* yang Efektif

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam pemberian reinforcement pada siswa supaya tidak salah paham dalam pemberian tindakan. (Hadi, 2005:39) menjelaskan tentang *reinforcement* yang efektif diterapkan dengan mempertimbangkan beberapa syarat, diantaranya:

a. Menyajikan Pengukuhan Seketika

Penyajian pengukuhan seketika setelah tindakan atau perilaku berlangsung, lebih efektif dari pada penyajian tertunda karena perilaku tersebut belum diselipi oleh perilaku lain pada saat mendapatkan pengukuhan.

b. Memilih Pengukuhan yang Tepat

Beberapa pilihan yang dapat dijadikan pengukuhan yaitu:

- 1) Makanan sebagai pengukuh
- 2) Benda konkret sebagai pengukuh
- 3) Benda yang dapat ditukarkan sebagai pengukuh
- 4) Aktivitas atau acara sebagai pengukuh
- 5) Tindakan sosial sebagai pengukuh

c. Pengaturan Kondisi Situasi

Situasi saat pengukuhan diberikan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pengukuhan. Penilaian situasi yang tepat mempunyai dampak yang positif terhadap terbentuknya dan meningkatnya perilaku yang diharapkan.

d. Menentukan Kuantitas Pengukuhan

Banyaknya pengaruh yang akan diberikan setiap kali perilaku yang dikukuhkan muncul tergantung pada beberapa pertimbangan, diantaranya: macam pengukuh, keadaan deprivasinya (kekurangan serta ketiadaan sarana prasarana atau benda-benda pemenuhan berbagai kebutuhan), dan pertimbangan usaha yang harus dikeluarkan untuk mendapatkan satu kali pengukuhan.

e. Memilih Kualitas atau Kebaruan Pengukuhan

f. Memberikan Sampel Pengukuhan

g. Mengurangi Pengaruh Saingan dalam Memberikan Pengukuhan

h. Menanggulangi Efek Kontrol Kontra

i. Prinsip Penggunaan *Reinforcement*

Empat prinsip yang harus diperhatikan oleh guru dalam pemberian penguatan kepada siswa, Djamarah (2000:105) yaitu:

a. Hangat dan antusias

Kehangatan dan keantusiasan guru dalam penguatan kepada siswa memiliki aspek penting terhadap tingkah laku dan hasil belajar siswa. Kehangatan dan keantusiasan adalah sebagian yang tampak dari interaksi guru dan siswa.

b. Hindari penguatan negatif

Walaupun pemberian kritik atau hukuman efektif untuk dapat memberi motivasi, penampilan dan tingkah laku siswa, namun pemberian itu memiliki akibat yang sangat kompleks, dan secara

psikologis kurang konvensional, karena itu sebaiknya dihindari, misalnya siswa menjadi frustrasi, menjadi pemberani, hukuman dianggap sebagai kenangan dan peristiwa akan terulang kembali.

c. Penggunaan yang bervariasi

Pemberian penguatan seharusnya diberikan secara bervariasi baik komponennya maupun caranya dan diberikan sama, misalnya guru selalu menggunakan kata-kata “bagus” akan mengurangi aktivitas pemberian penguatan juga akan bermanfaat bila arah pemberiannya bervariasi, mula-mula keseluruhan anggota kelas, kemudian anggota kecil, akhirnya keindividu atau sebaliknya tidak berurutan.

d. Bermakna

Agar setiap penguatan menjadi efektif, maka harus dilaksanakan pada situasi dimana siswa mengetahui hubungan adanya pemberian penguatan terhadap tingkah lakunya dan melibatkan bahwa itu sangat bermanfaat.

7. Prosedur *Reinforcement*

Skinner, salah seorang ahli psikologi belajar behavioristik mengartikan *reinforcement* ini sebagai setiap konsekuensi atau dampak tingkah laku tertentu. Tokoh aliran psikologi *behavioral* John D. Krumboltz dari Carl Thoresen (Latipun 2001:115-116) menerangkan prosedur belajar dalam 4 kategori, sebagai berikut:

- a. Belajar operan (*operant learning*) adalah belajar didasarkan atas perlunya pemberian ganjaran (*reinforcement*) untuk menghasilkan

perubahan perilaku yang diharapkan. Ganjaran dapat diberikan dalam bentuk dorongan dan penerimaan sebagai persetujuan, pembenaran atau perhatian konseling terhadap perilaku yang dilakukan klien.

- b. Belajar mencontoh (*imitative learning*) yaitu cara dalam memberikan respon baru melalui menunjukkan atau mengerjakan model-model perilaku yang diinginkan sehingga dapat dilakukan oleh klien.
- c. Belajar kognitif (*cognitive learning*) yaitu belajar memelihara yang diharapkan dan mengadaptasi perilaku yang lebih melalui instruksi sederhana.
- d. Belajar emosi (*emotional learning*) yaitu cara yang digunakan untuk mengganti respon-respon emotional yang dapat diterima sesuai dengan konteks *classical conditioning*.

D. Konseling Kelompok Teknik *Reinforcement Positive* terhadap Sikap Pesimis Siswa

Dalam realitas kehidupan sehari-hari, individu akan senantiasa dihadapkan pada persoalan-persoalan hidup, baik berupa hambatan, kesulitan dalam melaksanakan tugas belajar, dan bisa juga permasalahan-permasalahan pribadi, keluarga, lingkungan pergaulan di sekolah di rumah, yang memungkinkan turut berdampak negatif langsung ataupun tidak langsung terhadap proses perkembangan individu.

Layanan konseling kelompok merupakan suatu sistem layanan bantuan yang amat baik untuk membantu pengembangan kemampuan pribadi, pencegahan, dan menangani konflik-konflik antar pribadi atau pemecahan

masalah dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk keberhasilan perkembangan siswa.

Konseling kelompok dipimpin oleh pemimpin kelompok atau peneliti dengan membahas permasalahan anggota kelompok dengan menciptakan suasana yang nyaman untuk anggota kelompok agar permasalahan yang dialami anggota dapat terentaskan. Dalam kegiatan ini anggota kelompok dapat saling bertukar pikiran tentang masalah yang dialami guna memunculkan sikap optimis.

Konseling kelompok yang dipilih peneliti adalah dengan menggunakan teknik *reinforcement positive*. Teknik *reinforcement positive* merupakan strategi perubahan tingkah laku dengan pemberian penguatan positif. Respon positif bertujuan agar tingkah laku yang baik akan berulang di masa mendatang.

Pesimis adalah sebuah sikap atau pandangan seseorang terhadap suatu hal yang digambarkan dengan ciri-ciri rendahnya rasa percaya diri, merasa tidak berguna, tidak memiliki kemampuan, dan putus asa. Individu yang pesimis perlu diberikan strategi layanan untuk mengurangi sikap tersebut agar optimisme dalam diri individu muncul.

Dilihat dari latar belakang sekolah dengan masih adanya siswa yang memiliki sikap pesimis, peneliti melakukan upaya untuk mengurangi sikap pesimis siswa di SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang khususnya XI IS 3 dengan teknik *reinforcement positive*. Rancangan pemberian *treatment* yaitu peneliti memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik

reinforcement positive yang didasarkan pada permasalahan siswa yang memiliki sikap pesimis.

Melalui kegiatan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *reinforcement positive* diharapkan pesimis siswa dapat berkurang atau bahkan menghilang seperti rendahnya rasa percaya diri, merasa tidak berguna, tidak memiliki kemampuan, dan putus asa sehingga memunculkan sikap optimis pada siswa.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian ini mengenai pengaruh konseling kelompok teknik *reinforcement positive* terhadap sikap pesimis siswa kelas XI IS 3 di SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang. Berdasarkan eksplorasi peneliti, ditemukan beberapa tulisan yang berkaitan dengan penelitian ini.

Yang pertama adalah penelitian dari Lestari pada tahun 2015 yang berjudul “Pengaruh *Reinforcement* dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Menyontek pada Siswa Kelas X SMK Putra Bangsa Salaman”. Hasil dari penelitian yang dilakukan terbukti efektif mengurangi perilaku menyontek dengan memanfaatkan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *reinforcement*.

Kedua, penelitian dari Wardani pada tahun 2016 yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Reinforcement* terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 10 Kota Magelang”. Hasil penelitian ini diketahui bahwa adanya perbedaan yang

signifikan terhadap kelompok eksperimen yang diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *reinforcement* antara *pretest* dan *posttest*.

Ketiga, penelitian dari Setiowati pada tahun 2017 yang berjudul “Penggunaan Konseling Teknik *Reinforcement Positive* dalam Meningkatkan Sikap dan Kebiasaan Belajar pada Siswa Kelas VIII Di MTS Pelita Gedong Tataan Bandar Lampung”. Hasil dari penelitian ini diketahui efektif pada penggunaan konseling teknik *reinforcement* dalam meningkatkan sikap dan kebiasaan belajar pada siswa.

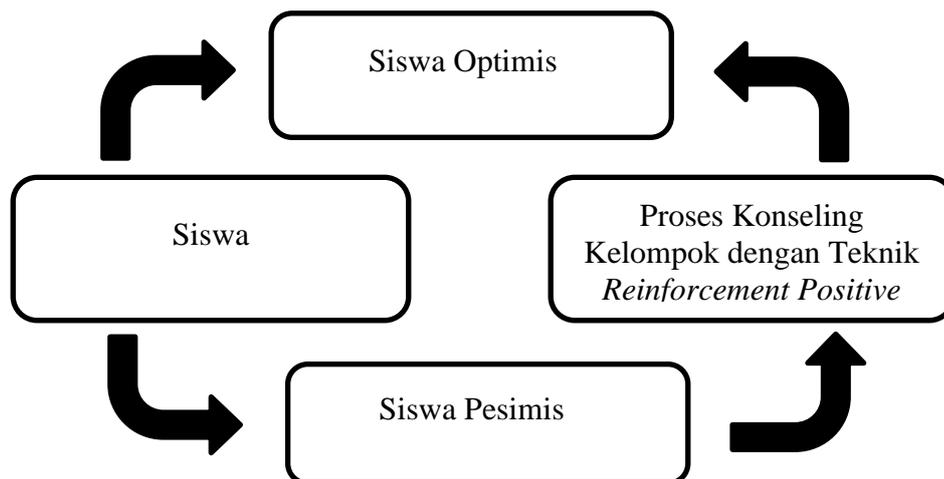
Berdasarkan beberapa penelitian di atas, mendorong peneliti untuk membantu mengurangi sikap pesimis siswa dengan memberikan teknik *reinforcement positive* untuk memunculkan sikap optimis. Berkaitan dengan pernyataan tersebut peneliti melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Reinforcement Positive* terhadap Sikap Pesimis Siswa”.

Perbedaan penelitian yang penulis lakukan dengan penelitian terdahulu yaitu pada aspek permasalahannya. Menurut penelitian terdahulu di SMK Putra Bangsa permasalahan yang diteliti perilaku menyontek pada siswa, SMP Negeri 10 Kota Magelang permasalahan yang diteliti adalah konsentrasi belajar siswa, MTs Pelita Godong Tataan Bandar Lampung masalah yang diteliti yaitu sikap dan kebiasaan belajar pada siswa, sedangkan penelitian yang penulis lakukan di SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang meneliti tentang sikap pesimis siswa.

F. Kerangka Berpikir

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IS 3 SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang. Peneliti melakukan penelitian di SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang karena adanya siswa yang memiliki sikap pesimis. Siswa yang memiliki sikap pesimis sering berkaitan dengan kurangnya rasa percaya diri, rasa putus asa, tidak adanya harapan akan masa depan. Demikian siswa harus diberikan pemahaman agar sikap pesimis dapat berkurang atau bahkan hilang. Upaya yang dilakukan untuk mengurangi sikap pesimis yaitu dengan diberikannya teknik *reinforcement positive* melalui kegiatan konseling kelompok. Melalui teknik *reinforcement positive* siswa diberi penguatan bersifat positif agar mengulangi tingkah laku (positif) dan mengurangi bahkan menghilangkan tingkah laku (negatif).

Oleh karena itu kerangka pemikiran dari penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1
Kerangka Berpikir

G. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan jawaban yang dibuat oleh peneliti yang sifatnya sementara, yang kemudian akan diuji kebenarannya dengan data yang dikumpulkan melalui penelitian.

Menurut Karlinger (Sinambela 2014:55) hipotesis adalah jawaban sementara dari masalah yang dirumuskan yang akan diuji kebenarannya melalui data empirik yang diperoleh.

Berdasarkan pembahasan dalam kerangka berpikir maka hipotesis yang diajukan peneliti dalam penelitian ini yaitu layahan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *reinforcement positive* berpengaruh terhadap sikap pesimis siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah salah satu cara yang sistematis dan terencana untuk melakukan kegiatan dalam mencapai suatu hasil maksimal yang merupakan kegiatan ilmiah dalam mengembangkan ilmu pengetahuan. Metode penelitian memiliki peranan yang sangat penting dalam suatu penelitian, karena berhasil atau tidaknya serta kualitas hasil penelitian sangat ditentukan oleh metode yang digunakan

A. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah seluruh proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian. Penelitian ini menggunakan eksperimen murni. Desain penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design* dengan satu macam perlakuan. Di dalam model ini sebelum memulai perlakuan, kedua kelompok diberi tes awal atau *pretest* untuk mengukur kondisi awal (Y1 dan Y3). Selanjutnya pada kelompok eksperimen diberi perlakuan (X) sedangkan pada kelompok pembandingan tidak diberi perlakuan. Setelah selesai perlakuan, kedua kelompok diberi tes lagi sebagai *posttest* (Y2 dan Y4). Secara umum dapat digambarkan pada skema sebagai berikut:

Tabel 1
Pretest-Posttest Control Group Design dengan Satu Macam Perlakuan

| Group | Pre-test | Perlakuan | Post-tes |
|-------|----------|-----------|----------|
| KE | Y1 | X | Y2 |
| KK | Y3 | - | Y4 |

Keterangan:

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol

Y1 dan Y3 : *Pretest*

Y2 dan Y4 : *Posttest*

X : Perlakuan

Langkah awal dalam penelitian ini yaitu : pertama, memberikan tes awal (*pretest*) kepada dua kelompok yaitu kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KO), bertujuan untuk mengukur kondisi awal sebelum diberikan perlakuan. Kedua, kelompok eksperimen diberikan perlakuan (X) berupa konseling kelompok dengan teknik *reinforcement* (penguatan). Kisi-kisi modul konseling kelompok dengan teknik *reinforcement positive* dijelaskan dalam tabel 2 berikut ini :

Tabel 2
Kisi-Kisi Modul
Konseling Kelompok Dengan Teknik *Reinforcement Positive*
terhadap Sikap Pesimis Siswa

| No | Topik | Tujuan | Tahapan Kegiatan | Waktu | |
|----|---|---|-------------------------------|---|-----------------|
| 1. | Pertemuan 1 : Pengenalannya konseling kelompok, dan sikap pesimis | Pertemuan I : 1.Siswa dapat memahami tentang konseling kelompok 2.Siswa dapat mengetahui dan memahami sikap pesimis | Tahap 1 Tahap 2 Tahap 3 | Pembukaan Peralihan Kegiatan : a.Pemberian materi pengenalannya tentang konseling kelompok dan pemahaman tentang sikap pesimis b.Memberikan lembar | 1 x 60 menit |

| No | Topik | Tujuan | Tahapan Kegiatan | Waktu |
|----|---|---|--|-----------------|
| | | | penugasan Tahap 4 Pengakhiran | |
| 2. | Pertemuan 2 : Eksplorasi masalah | Pertemuan II : 1.Siswa dapat mengemukakan masalah 2.Siswa dapat memberikan contoh sikap pesimis seperti apa yang mereka alami | Tahap 1 Tahap 2 Tahap 3 Tahap 4 Pembukaan Peralihan Kegiatan : a.Sharing dan diskusi mengenai sikap pesimis yang dialami siswa b.Lembar eksplorasi masalah Pengakhiran | 1 x 60 menit |
| 3. | Pertemuan 3 : Pemantauan dan pengelolaan diri (Menerapkan teknik <i>reinforcement positive</i>) | Pertemuan III : 1.Siswa dapat mengenali dampak yang mereka rasakan dari sikap pesimis 2.Siswa dapat membedakan dampak positif atau dampak negatif yang dirasakan | Tahap 1 Tahap 2 Tahap 3 Tahap 4 Pembukaan Peralihan Kegiatan : a.Sharing dan diskusi mengenai dampak yang dirasakan siswa dengan adanya sikap pesimis yang mereka alami b.Sharing dengan siswa mengenai dampak positif atau negatif yang siswa rasakan c.Memberikan lembar monitoring diri Pengakhiran | 1 x 60 menit |
| 4. | Pertemuan 4 : Memotivasi diri (Menerapkan aspek <i>stimulus control, self</i> | Pertemuan IV : 1.Siswa dapat menciptakan suasana yang mendukung untuk mengurangi atau bahkan | Tahap 1 Tahap 2 Tahap 3 Tahap 4 Pembukaan Peralihan Kegiatan : a.Memberikan materi mengenai optimisme diri b.Memberi | 1 x 60 menit |

| No | Topik | Tujuan | Tahapan Kegiatan | Waktu |
|----|---|--|---|--------------|
| | <i>reward, dan punishment</i> pada siswa) | menghilangkan sikap pesimis 2.Siswa lebih paham mengenai dampak sikap pesimis dan menjadi individu yang optimis | motivasi siswa akan pentingnya bersikap optimis c.Mengajak siswa untuk mengurangi sikap pesimis d. Memberikan lembar penugasan | |
| | | | Tahap 4 Pengakhiran | |
| 5. | Pertemuan 5 : Memberikan Penguatan (Menerapkan teknik <i>reinforcement positive</i> , memberikan <i>reward</i> atau <i>punishment</i> untuk cenderung mengulangi sikap yang diinginkan atau mengurangi sikap yang tidak diinginkan) | Pertemuan V : 1.Siswa dapat menentukan penguatan yang didapat diri sendiri untuk mengurangi/menghilangkan sikap pesimis 2.Siswa mampu memunculkan sikap optimis untuk dirinya sendiri 3.Siswa mampu berkomitmen setelah adanya intervensi dari konselor | Tahap 1 Pembukaan Tahap 2 Peralihan Tahap 3 Kegiatan : a.Memberikan materi optimisme untuk mengurangi sikap pesimis siswa b.Memberikan pemahaman pada siswa tentang dampak positif dengan bersikap optimis c.Memberikan lembar penugasan | 1 x 60 menit |
| | | | Tahap 4 Pengakhiran | |
| 6. | Pertemuan 6 : Membina hubungan baik | Pertemuan VI : 1.Siswa dapat mengungkapkan pikiran dan perasaan setelah dilaksanakannya konseling kelompok 2.Siswa mampu menyelesaikan masalah secara mandiri 2.Siswa | Tahap 1 Pembukaan Tahap 2 Peralihan Tahap 3 Kegiatan : a.Memandirikan siswa dengan memberi kepercayaan dalam penyelesaian masalah b.Memberikan contoh-contoh nyata dalam | 1 x 60 menit |

| No | Topik | Tujuan | Tahapan Kegiatan | Waktu |
|----|-------|---|---|-------|
| | | mengetahui sejauh mana perubahan dalam mengurangi/menghilangkan sikap pesimis dengan teknik <i>reinforcement positive</i> | kehidupan sehari-hari agar pemikiran siswa menjadi terbuka c. Memberikan lembar penugasan evaluasi | |
| | | | Tahap 4 Pengakhiran | |

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan penelitian. Pada penelitian ini terdapat 2 macam variabel:

1. Variabel terikat

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dari penelitian ini adalah sikap pesimis.

2. Variabel bebas

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok teknik *reinforcement positive*.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan dan dapat diamati (diobservasi). Definisi operasional variabel penelitian yang digunakan peneliti adalah:

1. Pesimis merupakan pemikiran individu yang hanya memperhatikan sisi gelap dari suatu peristiwa yang terjadi dan beranggapan hal terburuk yang akan terjadi. Aspek dari sikap pesimis yaitu *permanence* (bagaimana individu melihat peristiwa berdasarkan waktu, bisa bersifat sementara atau menetap), *pervasiveness* (berkaitan dengan ruang lingkup peristiwa yang meliputi universal dan spesifik), dan *personalization* (penjelasan masalah yang berkaitan dengan sumber dari penyebab kejadian tersebut, meliputi internal dan eksternal).
2. Konseling kelompok adalah layanan dalam bimbingan dan konseling yang berupaya untuk mengentaskan permasalahan yang dihadapi siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Tujuan dari diadakannya konseling kelompok adalah pembahasan dan pemecahan masalah pribadi melalui bantuan anggota kelompok untuk mendapatkan pemahaman baru mengenai dampak dari sikap pesimis. Teknik *reinforcement positive* adalah strategi perubahan tingkah laku konseli dengan cara diberi penguatan positif agar perilaku yang diharapkan konseli muncul dan cenderung diulangi di masa mendatang.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan individu yang menjadi sasaran penelitian.

Hal-hal yang berhubungan dengan subjek penelitian adalah:

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang yang

memiliki sikap pesimis. Kelas XI IS 3 merupakan kelas yang mempunyai siswa pesimis dengan jumlah populasi 23 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa dari kelas XI IS 3 yang memiliki sikap pesimis. Sampel berjumlah 16 siswa yang akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing berjumlah 8 siswa.

Tabel 3
Daftar Sampel Penelitian

| Design | XI IS 3 | Jumlah |
|---------------|----------------|---------------|
| Eksperimen | 8 | 8 |
| Kontrol | 8 | 8 |
| Jumlah | | 16 |

3. Sampling

Dalam menentukan sampel kelompok penelitian, peneliti menggunakan teknik sampling yang disebut *purposive sampling*, yang bertujuan untuk mendapatkan sampel yang representatif sesuai dengan kriteria yang ditentukan.

E. Setting Penelitian

Penelitian dilaksanakan di kelas XI IS 3 SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang yang beralamat di Jl. Tidar No. 21, Magersari, Magelang Selatan, Kota Magelang, Jawa Tengah.

F. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara dengan guru BK dan menyebarkan skala sikap pesimis. Peneliti melakukan wawancara dengan koordinator BK yaitu ibu Ika Hikmawati, S. Psi dengan hasil bahwa mayoritas siswa yang mempunyai sikap pesimis adalah kelas XI IS 3. Jenis skala yang digunakan adalah kuesioner tertutup yaitu kuesioner yang menghendaki jawaban pendek.

G. Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket dengan model skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS) dengan penilaian sebagai berikut:

Tabel 4
Penilaian Skor Skala Sikap Pesimis

| Jawaban | Item Positif | Item Negatif |
|---------|--------------|--------------|
| SS | 4 | 1 |
| S | 3 | 2 |
| KS | 2 | 3 |
| TS | 1 | 4 |

Skala dikembangkan dari aspek sikap pesimis. Sebelum skala digunakan untuk *pretest* dan *posttest* terlebih dahulu skala diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan *try out*. *Try out* dilaksanakan di kelas XI IS 1 dan IS 3 yang berjumlah 30 siswa. Angket sikap pesimis yang digunakan berisi 60 item positif dan negatif. Kemudian hasil *try out* dianalisis dan di uji validitas dan reliabilitasnya.

Tabel 5
Kisi-Kisi Skala Sikap Pesimis

| Variabel | Aspek Sikap Pesimis | Indikator | Item | | Jumlah |
|---------------|--|---|------------------------|------------------------|-----------|
| | | | + | - | |
| Sikap Pesimis | <i>Permanence</i> (masalah dengan waktu) | a. Kejadian buruk dianggap selalu hadir mempengaruhi hidup | 2, 4, 6, 8, 10 | 1, 3 5, 7, 9 | 10 |
| | | b. Individu yang pesimis menganggap hal baik bersifat sementara (keberuntungan) | 11, 13, 15, 17 | 12, 14, 16, 18 | 8 |
| | <i>Pervasiveness</i> (masalah dengan ruang lingkup) | a. Individu yang pesimis melihat kejadian baik sebagai hal yang spesifik | 19, 21, 23, 25, 27 | 20, 22, 24, 26, 28 | 10 |
| | | b. Individu yang pesimis menganggap kejadian buruk sebagai hal yang universal | 29, 31, 33, 35 | 30, 32, 34, 36 | 8 |
| | <i>Personalization</i> (internal/eksternal) | a. Masalah dengan diri sendiri | 37, 39, 41, 43, 45, 47 | 38, 40, 42, 44, 46, 48 | 12 |
| | | b. Masalah dengan orang lain | 49, 51, 53, 55, 57, 59 | 50, 52, 54, 56, 58, 60 | 12 |
| TOTAL | | | 30 | 30 | 60 |

Kegiatan *try out* pada hari Senin, 27 November 2017 pada pukul 11.15 WIB dilakukan untuk mengetahui hasil validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan untuk pretest dan posttest. Skala sikap pesimis yang digunakan terdapat 60 item pernyataan. Hasil dari *try out* tersebut dianalisis untuk diuji validitas dan reliabilitasnya.

H. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas Instrumen

Penganalisisan butir item dengan menggunakan bantuan program *SPSS 22.0forwindows*. jumlah item pada skala adalah 60 butir pernyataan dengan N jumlah siswa 30 siswa. Kriteria item yang dinyatakan valid dan sah adalah item dengan nilai r_{hitung} lebih dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5%. Berdasarkan hasil try out skala sikap pesimis yang terdiri dari 60 item pernyataan, pernyataan jumlah item valid diperoleh 37 dan 23 item dinyatakan gugur. Hasil uji validitas instrument disajikan dalam tabel yang dapat dilihat pada lampiran.

Berdasarkan hasil try out tersebut, diperoleh daftar item valid skala sikap pesimis dalam tabel berikut ini.

Tabel 6
Kisi-Kisi Skala Sikap Pesimis Valid

| Variabel | Aspek Sikap Pesimis | Indikator | Nomor Item | Jumlah |
|---------------|--|---|--|-----------|
| Sikap Pesimis | <i>Permanence</i> (masalah dengan waktu) | a. Kejadian buruk dianggap selalu hadir mempengaruhi hidup | 2, 3, 5, 6, 7, 10 | 6 |
| | | b. Individu yang pesimis menganggap hal baik bersifat sementara (keberuntungan) | 11, 13, 14, 17 | 4 |
| | <i>Pervasiveness</i> (masalah dengan ruang lingkup) | a. Individu yang pesimis melihat kejadian baik sebagai hal yang spesifik | 19, 20, 23, 25 | 4 |
| | | b. Individu yang pesimis menganggap kejadian buruk sebagai hal yang universal | 31, 33, 34, 35 | 4 |
| | <i>Personalization</i> (internal/eksternal) | a. Masalah dengan diri sendiri | 37, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46 | 9 |
| | | b. Masalah dengan orang lain | 49, 50, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 60 | 10 |
| TOTAL | | | 37 | 37 |

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *alpha cronbrach* dengan bantuan *SPSS 22.0 for windows*. Instrument dikatakan reliabel apabila hasil analisis dari item memperoleh nilai alpha lebih besar dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan N sebanyak 30 siswa.

Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan program *SPSS 22.0 for windows*, diperoleh koefisien *alpha* pada variabel sikap pesimis sebesar 0,374. Hasil dari koefisien *alpha* pada variabel sikap pesimis lebih besar dari r_{tabel} atau yang berarti dalam skala sikap pesimis dapat dinyatakan reliabel dan dapat digunakan.

I. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dibagi menjadi 3 tahap yaitu persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian, dan penyusunan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Persiapan Penelitian

a. Pengajuan Judul dan Proposal Penelitian

Peneliti mengajukan judul dilanjutkan dengan pengajuan proposal kepada dosen pembimbing.

b. Pengajuan Kerja Sama

Peneliti mengajukan surat ijin penelitian di SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang.

c. Penyusunan Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala sikap pesimis.

d. *Try Out* Instrumen

Pelaksanaan *try out* skala sikap pesimis dilakukan oleh siswa SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang.

1) Uji Validitas Instrumen

Validitas instrumen didefinisikan sejauh mana instrumen itu mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur. Data *try out* yang diperoleh kemudian dianalisis untuk menguji validitas instrumen tersebut.

2) Uji Reliabilitas Instrumen

Instrumen dikatakan reliabel apabila berdasarkan hasil analisis item memperoleh nilai alpha lebih besar dari t tabel pada taraf signifikan 5%.

2. Pelaksanaan Penelitian

a. Pelaksanaan *Pretest*

- 1) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan *pretest*.
- 2) Peneliti membagi skala *pretest* kepada sampel penelitian.
- 3) Peneliti menganalisis hasil *pretest*.

b. Pelaksanaan Konseling Kelompok

- 1) Menyiapkan materi sikap pesimis yang akan diberikan.
- 2) Memberikan kegiatan konseling kelompok kepada kelompok eksperimen sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberi perlakuan.
- 3) Evaluasi kegiatan konseling kelompok.

c. Pelaksanaan *Posttest*

- 1) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan *posttest*.
- 2) Peneliti membagi skala *posttest* kepada sampel penelitian.
- 3) Peneliti menganalisis hasil *posttest*.

d. Penyusunan hasil penelitian

J. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yaitu cara mengolah data yang sudah diperoleh dari hasil penelitian untuk menuju kearah kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis perbandingan dengan menggunakan uji ANOVA. Statistik uji ANOVA atau disebut dengan *analysis of variance* adalah homogenitas varian.

ANOVA digunakan sebagai statistik uji perbandingan dua atau lebih kelompok sampel data. Dalam penelitian ini, terdapat dua kelompok dengan *pretest* dan *posttest* maka peneliti menggunakan analisis data statistik ANOVA. Penganalisan data dalam penelitian ini perhitungannya menggunakan bantuan *SPSS Statistic Version 22.0*.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Simpulan Teori

Sikap pesimis adalah sikap individu yang hanya memperhatikan sisi gelap dari suatu peristiwa dan beranggapan akan terjadi hal-hal yang buruk dimasa yang akan datang. Individu merasa demikian karena alasan-alasan tertentu seperti kurangnya rasa percaya diri, minimnya komunikasi dengan orang lain/lingkungan di sekitarnya, tidak memiliki daya saing dalam dirinya, pernah mengalami kegagalan, dan mudah putus asa.

2. Simpulan Hasil Penelitian

Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *reinforcement positive* berpengaruh terhadap pengurangan sikap pesimis siswa kelas IX IS 3 SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang Tahun Ajaran 2017/2018.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat peneliti berikan sebagai berikut :

1. Bagi sekolah, diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan sebagai referensi dalam menangani siswa yang memiliki permasalahan sikap pesimis yang tinggi.

2. Bagi guru pembimbing, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menangani siswa yang memiliki permasalahan terkait dengan sikap pesimis, maka guru pembimbing dapat menerapkan layanan konseling kelompok teknik *reinforcement positive* sebagai upaya untuk mengurangi sikap pesimis.
3. Bagi siswa, sebagai acuan dalam mengurangi sikap pesimis untuk mengembangkan wawasan, meningkatkan kemampuan menganalisis suatu masalah.
4. Bagi peneliti selanjutnya, teknik *reinforcement positive* dalam menangani siswa yang memiliki permasalahan sikap pesimis bukan satu-satunya teknik yang digunakan untuk mengentaskan permasalahan tersebut, sehingga dalam mengatasi permasalahan yang terkait sikap pesimis dapat menggunakan strategi ataupun teknik lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, JN. 2006. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: PT Refika Aditama
- Adhiputra, Ngurah. 2015. *Konseling Kelompok: Perspektif Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Media Akademi
- Agustinova, Danu, Eko. 2015. *Memahami Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Calpulis
- Alwisol. 2008. *Psikologi Kepribadian edisi Revisi*. Malang: UMM Press
- Alwi, Hasan. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka
- Armina, Binta, Fitria. 2008. Hubungan Optimisme dan Rehabilitasi dengan Metode Therapeutic Community untuk Mengantisipasi Penyalahgunaan Narkoba. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Universitas Indonesia
- Azwar, S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi Dua)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Djamarah, Syaiful, Bahri. 2000. *Guru dan Anak Didik dalam Interaksi Edukatif*. Jakarta: Rineka Cipta
- Farozin, Muh & Kartika. 2004. *Pemahaman Tingkah Laku*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Hadi, Purwaka. 2005. *Modifikasi Perilaku*. Jakarta: Depdiknas
- Latipun. 2001. *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- . 2008. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press
- Lestari, Anita. 1998. Pelatihan Berpikir Positif untuk Menangani Sikap Pesimis dan Gangguan Depresi. *Jurnal*. Universitas Gadjah Mada
- Lestari, Puji. 2015. Pengaruh Reinforcement dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Menyontek pada Siswa. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. UMMgl
- Mulyanti, Dwi. 2015. Upaya Mengatasi Sikap Pesimis dalam Mencapai Prestasi Belajar Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Reinforcement pada Siswa. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Universitas Muria Kudu

- Prayitno dan Amti, Erman. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Setiowati, Yuli. 2017. Penggunaan Konseling Teknik Reinforcement Positif dalam Meningkatkan Sikap dan Kebiasaan Belajar pada Siswa. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Universitas Lampung
- Sinambela, Lijan, Poltak. 2014. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sumantri, Mohammad, Syarif. 2015. *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Tohirin. 2009. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: PT Rajawali Pers
- Uno, Hamzah. 2006. *Teori Motivasi dan Pengukurannya Analisis di Bidang Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Usman, Moh, Uzer. 2002. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Rosda
- Wardani, Fitria, Esti. 2016. Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Reinforcement terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. UMMgl
- Winkel, WS. dan Hastuti, Sri. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta:Media Abadi.
- Zaenal, Abidin & Alief, Budiyo. 2010. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Purwokerto: STAIN Press.