

MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERFIKIR POSITIF MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA KELAS XII

Veni Purnamasari (venypurnamasari649@yahoo.com)¹

Yusmansyah²

Ranni Rahmayanthi Z³

ABSTRACT

The research objective was to determine the increase in positive thinking skills in students by using group counseling services. The method used was pre-experimental with one group pretest-posttest, and then analyzed statistically using the non-parametric Wilcoxon test. The subject of the study were 15 students who had low positive thinking ability. Statistical analysis showed $z_{count} = -5.969 < z_{table} = 2,132$, then H_0 is rejected and H_a is accepted. It means that there are significant differences between positive thinking ability of students before and after a given group counseling services. The corelusion of this research was positive thinking ability of students can be enhanced by using group counseling services in class XII student SMAN 2 Pringsewu academic year 2015/2016.

Tujuan penelitian adalah mengetahui peningkatan kemampuan berfikir positif pada siswa dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok. Metode penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimental* dengan bentuk *one group pretest-posttest*, kemudian dianalisis dengan statistik non parametrik menggunakan uji *Wilcoxon*. Subyek penelitian sebanyak 15 siswa yang memiliki kemampuan berfikir positif rendah. Hasil analisis statistik menunjukkan $z_{hitung} = -5,969 < z_{tabel} = 2,132$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan berfikir positif siswa sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Kesimpulan dari penelitian ini adalah kemampuan berfikir positif siswa dapat ditingkatkan menggunakan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XII di SMA Negeri 2 Pringsewu Tahun Pelajaran 2015/2016.

Kata kunci: bimbingan kelompok, kemampuan berfikir positif, siswa.

¹Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

²Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

PENDAHULUAN

Dalam proses pembelajaran di sekolah, aktivitas belajar tidak selamanya dapat berjalan dengan lancar. Masalah belajar ini sudah merupakan masalah umum yang terjadi dalam proses pembelajaran. Masalah belajar yang dialami oleh siswa sering diidentifikasi dengan adanya seorang atau sekelompok siswa yang tidak mencapai prestasi belajar yang diinginkan. Kegagalan siswa dalam belajar tidak selalu disebabkan kebodohan atau rendahnya intelegensi. Kegagalan tersebut justru sering terjadi dari dalam diri siswa tersebut, seperti cara berfikir siswa. Banyak siswa yang berpikir negatif dalam menghadapi belajar, sehingga banyak siswa yang gagal dalam belajar.

Menurut Albrecht (1999: 70) “berpikir positif adalah kemampuan seseorang untuk memfokuskan perhatian kepada sisi positif dari suatu hal dan menggunakan bahasa positif untuk membentuk dan mengungkapkan pikiran”. Sedangkan menurut Ubaedy (2008: 12) berpikir positif adalah upaya kita untuk mengisi pikiran dengan muatan yang positif yaitu berbagai bentuk pemikiran yang benar (tidak melanggar norma), baik (bagi kita, orang lain, dan lingkungan), dan bermanfaat (menghasilkan sesuatu yang berguna). Kemudian, dengan pemikiran yang positif akan mendorong untuk melakukan hal-hal yang positif, antara lain merealisasikan tujuan-tujuan positif atau target-target positif, mengembangkan berbagai potensi yang kita miliki (bakat, pengetahuan, pengalaman, karakter) dan untuk menyelesaikan masalah atau persoalan yang muncul dengan cara positif, kreatif dan konstruktif. Selain itu, berpikir positif juga terkait dengan kemampuan untuk meminimalisir pikiran-pikiran negatif yang muncul.

Kemampuan berpikir positif juga sangat bermanfaat bagi para pelajar guna mencapai kesuksesan baik di sekolah maupun di masyarakat. Dengan berpikir positif maka akan membentuk kepribadian yang baik, menambah kreativitas, menciptakan hubungan yang sehat antar individu, serta meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Para pelajar akan memiliki integritas pribadi dan sikap optimis sehingga terhindar dari kecemasan, rendah diri, serta sikap pesimis.

Seseorang yang berpikir positif akan tercermin pada perilakunya dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Ubaedy (2008: 27) ciri-ciri umum orang yang berpikir positif antara lain: merasa bahagia dengan dirinya, memiliki kesimpulan positif terhadap dirinya, memiliki kepercayaan yang bagus terhadap kemampuannya, mampu membina hubungan positif dengan orang lain, mampu membina hubungan yang harmonis dengan kenyataan.

Salah satu cara yang dipandang mampu untuk melatih, mengembangkan, serta meningkatkan kemampuan berpikir positif adalah melalui bimbingan kelompok. Hal tersebut cukup beralasan karena salah satu tujuan dari bimbingan kelompok adalah untuk pengembangan pribadi. Hal ini berarti pengembangan aspek-aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Berpikir positif merupakan aspek kognitif yang terdapat pada diri individu sehingga sangat relevan untuk dikembangkan melalui bimbingan kelompok.

Selain itu, alasan lain yang mendasarinya adalah dilihat dari tujuan khusus bimbingan kelompok. Menurut Prayitno (1995: 179) tujuan bimbingan kelompok antara lain: mampu berbicara di depan orang banyak; mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan dan perasaan kepada orang banyak; belajar menghargai pendapat orang lain; bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya; mampu mengendalikan diri dan emosi; dapat bertenggang rasa; menjadi akrab satu sama lain serta membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.

Dalam bimbingan kelompok, yang menjadi fokus utama adalah individu bukan kelompok. Pembicaraan bersifat multiarah sehingga setiap anggota memiliki kesempatan untuk mengemukakan pendapatnya. Pemimpin kelompok dapat leluasa mengamati perkembangan anggota kelompok. Peningkatan kemampuan berfikir positif pada siswa untuk menjadi lebih dapat dilakukan dengan beberapa

teknik bimbingan kelompok. Terdapat beberapa bentuk teknik yang dapat digunakan antara lain bimbingan individu maupun kelompok.

Penelitian ini menggunakan teknik layanan bimbingan kelompok dengan tujuan yang hendak dicapai adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan berfikir positif pada siswa menggunakan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XII SMA Negeri 2 Pringsewu Tahun Pelajaran 2015/2016.

Berfikir Positif

Albreth (1999: 70) mengemukakan bahwa “berpikir positif adalah kemampuan seseorang untuk memfokuskan perhatian kepada sisi positif dari suatu hal dan menggunakan bahasa positif untuk membentuk dan mengungkapkan pikiran”.

Berpikir positif merupakan cara berpikir individu yang selalu memandang segala sesuatu dari segi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dihadapi. Seseorang yang berpikir positif mampu melihat setiap masalah dari sudut pandang yang positif meskipun masalah yang dihadapi cukup berat.

Berpikir positif tidak hanya sebatas pada ranah kognitif saja, tetapi juga mengarahkan perasaan dan tindakan kita pada hal-hal yang positif. Sebaliknya, pikiran yang negatif akan menimbulkan perasaan negatif yang selanjutnya mempengaruhi kita untuk melakukan tindakan-tindakan negatif. Sebagaimana dikemukakan oleh Ubaedy (2008: 12): Berpikir positif adalah upaya kita untuk mengisi pikiran dengan muatan yang positif yaitu berbagai bentuk pemikiran yang benar (tidak melanggar norma), baik (bagi kita, orang lain, dan lingkungan), dan bermanfaat (menghasilkan sesuatu yang berguna). Kemudian, dengan pemikiran yang positif akan mendorong untuk melakukan hal-hal yang positif, antara lain merealisasikan tujuan-tujuan positif atau target-target positif, mengembangkan berbagai potensi yang kita miliki (bakat, pengetahuan, pengalaman, karakter) dan untuk menyelesaikan masalah atau persoalan yang muncul dengan cara positif,

kreatif dan konstruktif. Selain itu, berpikir positif juga terkait dengan kemampuan untuk meminimalisir pikiran-pikiran negatif yang muncul.

Sedangkan menurut Arnold (Peale 2007: 56):

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

Berpikir positif akan mendorong pengembangan potensi diri secara optimal sehingga individu akan terhindar dari konflik baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain. Selain itu, dengan membiasakan diri untuk berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari maka akan menciptakan kehidupan yang positif. Berdasarkan definisi-definisi tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa berpikir positif adalah cara berpikir yang terlatih untuk memandang diri sendiri, orang lain, dan situasi dari segi yang positif sehingga akan menghasilkan sikap, perasaan, dan perkataan yang tidak merugikan diri sendiri dan orang lain serta tidak bertentangan dengan norma yang berlaku.

Bimbingan Kelompok

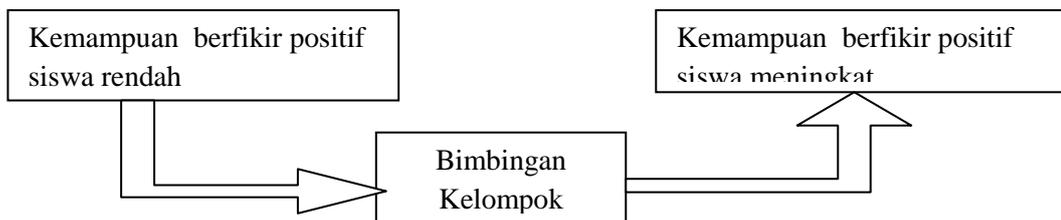
Mugiarso (2004: 4) mendefinisikan bimbingan sebagai berikut:

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

“Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok” (Prayitno 1995: 178). Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang dilaksanakan dalam suatu kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok sehingga anggota dapat mengembangkan potensi diri sekaligus memperoleh manfaat dari pembahasan topik masalah.

Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran penelitian ini dapat di gambarkan seperti berikut:



Gambar 1.1. Kerangka pikir penelitian

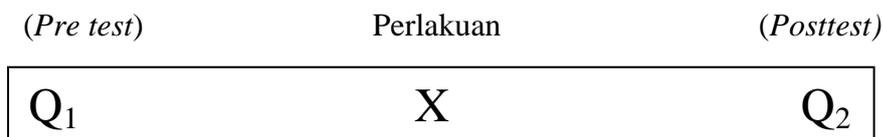
Gambar 1.1 tersebut memperlihatkan bahwa pada awalnya siswa memiliki Kemampuan berfikir positif yang rendah, kemudian peneliti mencoba untuk meningkatkan kemampuan berfikir positif siswa yang rendah tersebut dengan memberikan layanan bimbingan kelompok yang memiliki tujuan meningkatkan kemampuan berfikir positif pada siswa.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk mengetahui peningkatan kemampuan berfikir positif setelah menggunakan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XII SMA Negeri 2 Pringsewu Tahun Pelajaran 2015/2016.

METODE PENELITIAN

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *pre-eksperimental*, sedangkan desain dalam penelitian ini peneliti menggunakan *one group pre-test and posttest design*. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol dan pada desain ini terdapat *pretest* sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok, dan *posttest* setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. *Pretest* dan *posttest* menggunakan skala berfikir positif.

Desain penelitian yang digunakan penulis digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan:

Q₁ :Pengukuran pertama memberikan *pre test* untuk mengukur pengembangan kemampuan berfikir positif di sekolah pada siswa

sebelum diberi perlakuan yang menggunakan format skala berpikir positif dan hasilnya akan menjadi data perbandingan pada *post test*.

X :Perlakuan (*Treatment*)

Perlakuan diberikan melalui layanan bimbingan kelompok. Materi yang diberikan kepada kelompok eksperimen adalah yang berkaitan dengan berpikir positif.

Q₂ :Pengukuran kedua berupa *post test* yaitu untuk mengukur subyek penelitian setelah diberikan perlakuan yaitu layanan bimbingan kelompok.

Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menyebarkan skala berpikir positif, selanjutnya subjek penelitian dapat diperoleh dari pengisian skala berpikir positif dan di peroleh 15 orang subjek, sebelum diberikan perlakuan peneliti melakukan pengisian skala berpikir positif kepada 15 orang subjek yang mana hasilnya digunakan sebagai *pretest*. Kemudian peneliti melakukan *posttest* setelah pemberian *treatment* dengan menggunakan skala berpikir positif setelah diberikan layanan bimbingan kelompok sebanyak delapan kali untuk melihat peningkatan kemampuan berpikir positif yang terjadi terhadap subjek penelitian.

Subyek Penelitian

Subyek penelitian didapat dari hasil pengisian skala berpikir positif dan diperoleh 15 orang siswa yang memiliki kemampuan berpikir positif rendah pada siswa kelas XII di SMA Negeri 2 Pringsewu.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan skala berpikir positif. Validitas yang digunakan adalah validitas isi, Instrumen penelitian telah memiliki validitas dengan pertimbangan para ahli dan dihitung menggunakan rumus korelasi *product moment*, dan peneliti menggunakan rumus *Alpha* dari *Crombach* untuk menguji tingkat reliabilitas. Hasil analisis reliabilitas yang dilakukan adalah skala yang dibuat memiliki tingkat realibilitas tinggi yakni 0,908.

Teknik Analisis Data

Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Match Pairs Test* menggunakan penghitungan komputerisasi program SPSS.. Dari perhitungan tersebut didapat $z_{hitung} = -5,969^b$. Kemudian z_{hitung} dibandingkan dengan z_{tabel} $0,05 = 2,132$. Karena $z_{hitung} < z_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat perbedaan signifikan sebesar 5% antara skor kemampuan berfikir positif sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok pada subyek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penelitian dalam mengembangkan kemampuan berfikir positif melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XII di laksanakan di SMA Negeri 2 Pringsewu. Penelitian dilaksanakan pada bulan tanggal 03-18 Agustus 2015.

Sebelum pelaksanaan bimbingan kelompok terlebih dahulu peneliti membagikan skala berfikir positif kepada seluruh siswa kelas XII di SMA 2 Pringsewu. Dengan menggunakan skala tersebut, maka akan diperoleh siswa yang memiliki skor rendah dalam berfikir positif. Skala berfikir positif tersebut sekaligus digunakan sebagai *pretest* bagi siswa yang memiliki berfikir positif yang rendah.

Sebelum diberikan perlakuan subyek diberikan *pretest*. Dengan demikian, sebelum melaksanakan bimbingan kelompok, peneliti melakukan penyebaran skala terlebih dahulu terhadap subjek (3 Agustus 2015). Setelah dianalisis dari seluruh siswa kelas XII (175 orang) yang mengikuti pengisian skala berfikir positif, maka diperoleh 15 orang siswa yang mendapatkan hasil skor rendah.

Layanan bimbingan kelompok dilakukan sebanyak delapan kali pertemuan. Hasil pemberian layanan bimbingan kelompok dievaluasi dengan cara melakukan *posttest*. *Posttest* dilakukan sesudah perlakuan untuk mengetahui peningkatan berfikir positif pada siswa setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dan untuk mengevaluasi hasil layanan bimbingan kelompok yang sudah diberikan kepada siswa yang mempunyai kemampuan berfikir positif yang rendah. Jenis kegiatan kelompok yang dilaksanakan dalam bimbingan kelompok adalah

kelompok tugas dan pemimpin kelompok pada kegiatan bimbingan kelompok ini adalah peneliti.

Hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari pengisian skala berfikir positif setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok dapat dilihat pada tabel 1.1

No	Nama	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
		Skor	Kriteria	skor	Kriteria
1.	Abi R	86	Rendah	154	Sedang
2.	Anggita	90	Rendah	147	Sedang
3.	Bima	76	Rendah	151	Sedang
4.	Dhea	93	Rendah	188	Tinggi
5.	Dimas	94	Rendah	135	Sedang
6.	Dini	88	Rendah	146	Sedang
7.	Ernita	93	Rendah	207	Tinggi
8.	M. Farid	91	Rendah	162	Sedang
9.	Niken	80	Rendah	146	Sedang
10.	Putri Aisyah	84	Rendah	151	Sedang
11.	Reza	89	Rendah	155	Sedang
12.	Salma	98	Rendah	184	Tinggi
13.	Tasya Elita	90	Rendah	158	Sedang
14.	Vera	96	Rendah	153	Sedang
15.	Yesi	99	Rendah	156	Sedang
Rata-rata		89,8		159,533	

Berdasarkan tabel 1.1, maka dapat diketahui bahwa dari 15 siswa tersebut mengalami peningkatan kemampuan berpikir positif. Sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok, 15 siswa berada pada kategori rendah. Sedangkan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, 12 siswa berada pada kategori sedang, dan 3 siswa berada pada kategori tinggi. Berikut ini kemampuan berfikir positif pada siswa.

Untuk mengetahui pengembangan kemampuan berpikir positif siswa melalui layanan bimbingan kelompok dapat dilakukan dengan uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan kaidah keputusan berdasarkan angka probabilitas pada *Uji Wilcoxon* yang telah dianalisis di atas diperoleh angka probabilitas. Dari perhitungan tersebut diperoleh skor $Z_{hitung} = -5,969^b$, kemudian skor tersebut akan dibandingkan dengan skor $Z_{tabel} (\alpha) = 2,132$ pada taraf signifikansi 5% atau

0,05 dengan $n = 15$, maka $Z_{hitung} = -5,969^b < Z_{tabel} = 2,132$. Dengan demikian, berarti H_a diterima dan H_o ditolak sehingga dapat dikatakan bahwa kemampuan berpikir positif siswa kelas XII SMA Negeri 2 Pringsewu Tahun Ajaran 2015/2016 meningkat setelah diberikan layanan bimbingan kelompok.

Dalam hal ini berfikir positif bersumber pada dua kekuatan untuk membantu seorang individu dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi. Elfiky (2012:205) menjelaskan bahwa berpikir positif merupakan sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Dikatakan sumber kekuatan karena bisa membantu seseorang memikirkan solusi sampai mendapatkannya sehingga seseorang bertambah mahir, percaya dan kuat. Dikatakan sumber kebebasan karena mampu membebaskan seseorang dari kungkungan pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik.

Peale (dalam Nursiyah, 2007) mengartikan berpikir positif sebagai suatu cara untuk mempertahankan gairah hidup dan mencapai tujuan yang diinginkan serta kecenderungan berpikir individu dalam menghadapi keadaan atau situasi, khususnya situasi yang tidak menyenangkan. Misalnya adanya rintangan sehingga dengan selalu berpikir positif menjadikan individu tidak mudah putus asa atau menghindar dari keadaan tersebut, tetapi justru akan mencari jalan keluarnya sehingga individu akan menemukan kebahagiaan dalam hal-hal kecil disekitar kehidupannya.

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

Dalam bimbingan kelompok terdapat juga dinamika psikologis yang terjadi pada individu, dimana dinamika tersebut dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran

antara individu yang satu dengan individu yang lainnya. Seperti memanfaatkan dinamika kelompok, komunikasi, bersikap tegas dalam melakukan tindakan. Hartinah (2009 : 49) menyatakan bahwa peristiwa psikologis dalam kelompok meliputi berbagai kehidupan peristiwa yang hampir selalu terjadi apabila dua orang atau lebih berada dalam suatu kelompok dan terjadi sebuah proses hubungan. Peristiwa psikologis tersebut berpangkal dari adanya interaksi antara berbagai bentuk perilaku yang ditampilkan oleh setiap individu terhadap individu lain dalam kelompok. Analisis perilaku tersebut dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran oleh anggota kelompok.

Dalam bimbingan kelompok ini, siswa mampu berinteraksi antar siswa lainnya dan mampu memberikan penilaian sekaligus mampu menyelesaikan masalah seperti yang dikemukakan oleh Suharman. Berpikir dapat diartikan sebagai proses menghasilkan representasi mental yang baru melalui transformasi informasi yang melibatkan interaksi secara kompleks antara sesama individu, seperti penilaian, penalaran, imajinasi, dan pemecahan masalah (Suharnan, 2005:280).

Dalam penelitian ini peneliti memberikan pendekatan layanan bimbingan kelompok dalam peningkatan kemampuan berfikir positif siswa yang rendah. Bimbingan kelompok merupakan suatu proses bantuan terhadap individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dalam bimbingan kelompok terdapat interaksi antar anggota kelompok seperti komunikasi, kerjasama, dan keterbukaan.

Menurut Prayitno (1995 : 309) Layanan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok, serta kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Bimbingan kelompok juga diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial.

Dalam proses melaksanakan bimbingan kelompok terdapat dinamika kelompok. Dinamika kelompok merupakan kehidupan kelompok dijiwai oleh dinamika kelompok yang dapat menentukan gerak dan arah pencapaian tujuan kelompok. Dinamika kelompok dimanfaatkan untuk mencapai tujuan bimbingan kelompok,

yaitu meningkatkan kemampuan berfikir positif. Bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media untuk bimbingan anggota kelompok mencapai tujuan. Media dinamika kelompok merupakan sesuatu yang unik dan hanya dapat ditemukan dalam suatu kelompok yang benar-benar hidup. Kelompok yang hidup adalah kelompok yang dinamis, bergerak, dan aktif berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai suatu tujuan.

Dinamika kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk melakukan hubungan interpersonal satu sama lain. Jalinan hubungan interpersonal tersebut merupakan wahana bagi para anggota untuk berbagi pengetahuan, pengalaman, dan bahkan perasaan satu sama lain sehingga memungkinkan terjadinya proses belajar di dalam kelompok yang kohesif/kebersamaan, dalam dinamika kelompok akan terjadi proses tanya jawab, mengeluarkan pendapat, saling menghargain diskusi, maju ke depan untuk melatih keberanian, adanya timbal balik antara pemimpin dan anggota kelompok, sehingga dinamika kelompok tersebut dapat memberikan dampak positif yaitu dapat meningkatkan kemampuan berfikir positif pada siswa. Pernyataan tersebut diperkuat oleh teori: Shertez dan Stone 1981:199 (dalam Romlah, 2006 : 32) mengemukakan dinamika kelompok adalah kekuatan-kekuatan yang berinteraksi dalam kelompok pada waktu kelompok melakukan kegiatan-kegiatan kelompok untuk mencapai tujuannya.

Kemampuan berfikir positif pada siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok berbeda, karena mengalami peningkatan kemampuan berfikir positif. Hal ini terlihat dari cara mengarahkan pikirannya pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah, menjauhkan diri dari perasaan takut gagal, dan memperbanyak penggunaan kata-kata yang mengandung harapan, lebih memusatkan perhatiannya pada kekuatan diri, kepercayaan diri dan melihat dirinya secara positif, ketika mendapat masalah, maka dia akan berusaha untuk menyesuaikan diri, dengan kenyataan yang terjadi, akan menerima masalah dan berusaha menghadapinya, akan menjauhkan diri dari rasa penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri.

Sehingga hasil yang diperoleh dari pemberian layanan bimbingan kelompok adalah terdapat perubahan yang positif yang terjadi didalam diri siswa yaitu, meningkatnya kemampuan berfikir positif pada siswa. Dari hasil yang diperoleh maka, teori diatas dapat dikatakan benar, karena terdapat perbedaan yang terjadi pada diri siswa sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Kesimpulan Statistik

Berdasarkan hasil analisis statistik menunjukkan bahwa $Z_{hitung} = -5,969^b < Z_{tabel}$ $0,05 = 2,132$, maka H_a diterima dan H_o ditolak, artinya layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan kemampuan berfikir positif pada siswa kelas XII di SMA Negeri 2 Pringsewu.

2. Kesimpulan Penelitian

Kemampuan berfikir positif dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok pada siswa Kelas XII di SMA Negeri 2 Pringsewu Tahun Pelajaran 2015/2016.

3. Saran

1. Siswa

Siswa hendaknya mengikuti kegiatan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan berfikir positif, sehingga siswa dapat secara optimal mengembangkan potensi di dalam diri dan meningkatkan prestasi.

2. Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling hendaknya guru dapat menginformasikan mengenai pentingnya kemampuan berfikir positif pada siswa, dan melaksanakan secara rutin kegiatan bimbingan kelompok untuk membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan berfikir positif siswa dalam belajar.

3. Kepada para peneliti
 - a. Peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang kemampuan berfikir positif pada siswa dalam belajar dengan bimbingan kelompok hendaknya dapat menggunakan subjek berbeda dan meneliti variabel lain dengan mengontrol variabel yang sudah diteliti sebelumnya.
 - b. Para peneliti hendaknya dapat melakukan penelitian dengan menggunakan layanan, pendekatan, dan teknik yang sama tetapi dengan masalah yang berbeda, dan subyek yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Albrecht. 1999. *Berpikir positif Edisi Revisi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Elfiky, Ibrahim. 2012. *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: Zaman
- Folkman. 1985. *Kekuatan Berfikir Positif*. Jakarta: Bumi Aksara
- Hartinah, Siti. 2009. *Konsep Dasar Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Rafika Aditama
- Mugiarso. 2004. *Berpikir Positif*. Jakarta: Bumi Aksara
- Nursiyah. 2007. *Kiat Mempertahankan Prinsip Hidup dan Berpikir Positif*. Jakarta: Bumi Aksara
- Peale, Norman Vincent. 2007. *Kiat Mempertahankan Prinsip Hidup dan Berpikir Positif*. Jakarta: Bumi Aksara
- Prayitno. 1995. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Romlah, Tatiek. 2006. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Suharman. 2005. *Pikiran Positif*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ubaedy, A. N. 2008. *Kedahsyatan Berpikir Positif*. Jakarta: PT. VISI Gagasan Komunika