

PENINGKATAN KEMAMPUAN BERFIKIR POSITIF MELALUI KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN ANALISIS TRANSAKSIONAL

POSITIVE THINKING IMPROVEMENT CONSTRUCTION IN TRANSACTIONAL ANALYSIS GROUP COUNSELING

Oleh: Agustina Larasati, Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Yogyakarta. alarasati878@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana peningkatan kemampuan berfikir positif melalui konseling kelompok dengan pendekatan analisis transaksional di SMK PIRI 1 Yogyakarta. Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (Kelas). Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI TP SMK PIRI 1 Yogyakarta sebanyak 21 siswa yang selanjutnya hanya 5 siswa menjadi anggota konseling kelompok. Hasil penelitian tindakan menunjukkan bahwa: setelah dilakukan empat kali sesi konseling dengan topik kemampuan berfikir positif, kelima siswa anggota kelompok menunjukkan peningkatan pada skor hasil *post test*. Skor kelima siswa anggota kelompok meningkat dari kisaran 47- 88 point menjadi sekitar 83- 89 point.

Kata kunci : kemampuan berfikir positif, konseling kelompok

Abstract

This research was conducted to know how to improve the ability of positive thinking through group counseling with transactional analysis approach in SMK PIRI 1 Yogyakarta. The type of research in this study is quantitative research with Classroom Action Research. Subjects in this study were students of class XI TP SMK PIRI 1 Yogyakarta as many as 21 students who then only 5 students become members of group counseling. The results of the action research showed that: after four counseling sessions with the topic of positive thinking ability, the five students of the group showed an improvement in post test result score. The score of the five student group members increased from the range of 47-88 points to about 83- 89 points.

Keywords: positive thinking ability, group counseling.

PENDAHULUAN

Stanley Hall menyebutkan bahwa ketidakstabilan keadaan perasaan dan emosi pada masa remaja awal yakni dialaminya “ badai dan topan” dalam kehidupan perasaan dan emosinya. Keadaan semacam ini sering disebut *strom and stress*. Remaja sesekali sangat bergairah dalam bekerja tiba- tiba berganti

lesu, kegembiraan yang meledak bertukar rasa sedih yang sangat, rasa percaya diri berganti rasa ragu- ragu yang berlebihan, termasuk ketidaktentuan dalam menentukan cita- cita dan menentukan hal- hal yang lain.

Remaja awal sebagai masa dimana individu akan lebih menggunakan emosinya sehingga kurang mampu

menerima pandangan atau pendapat orang lain yang tidak sejalan dengan dirinya. Sehingga mereka akan cenderung mengalami banyak masalah dalam kehidupannya (Wiarso, 2015: 83- 84).

Ada dua pandangan teoritis tentang remaja. Menurut pandangan teoritis pertama yang dicetuskan oleh psikolog G. Stanley Hall “ *adolescence is a time of storm and stress*”. Artinya, remaja adalah masa yang penuh dengan “ badai dan tekanan jiwa”, yaitu masa di mana terjadi perubahan besar secara fisik, intelektual, dan emosional pada seseorang yang menyebabkan kesedihan dan kebingungan (konflik) pada yang bersangkutan, serta menimbulkan konflik dengan lingkungannya (Seifert & Hoffnung, 1987). Dalam hal ini, Sigmund Freud dan Erik Erikson menyakini bahwa perkembangan di masa remaja penuh dengan konflik.

Menurut pandangan teoritis kedua, (Seifert & Hoffnung, 1987) masa remaja bukanlah masa yang penuh dengan konflik seperti yang digambarkan oleh pandangan yang pertama. Banyak remaja yang mampu beradaptasi dengan baik terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya, serta mampu beradaptasi dengan baik terhadap perubahan kebutuhan dan harapan dari orang tua dan masyarakatnya. Bila dikaji, kedua pandangan tersebut ada benarnya, namun sangat sedikit remaja yang

mengalami kondisis yang benar- benar ekstrim seperti kedua pandangan tersebut (selalu penuh konflik atau selalu dapat beradaptasi dengan baik). Kebanyakan remaja mengalami kedua situasi tersebut (penuh konflik atau dapat beradaptasi dengan mulus) secara bergantian (*fluktuatif*).

G. W. Allort (Sarlito, 2006) membagi masa remaja dalam beberapa ciri, antara lain yaitu sebagai berikut:

1. Extension of the Self, pada masa remaja ini individu akan menjadikan hal- hal lain dan orang- orang lain disekitarnya menjadi bagian dala diri individu tersebut. Rasa empati pada individu mulai tumbuh dan egoisme di masa kanak- kanak mulai berkurang.
2. Self Objectivication, di masa remaja ini individu mulai bisa memberi penilaian pada dirinya sendiri dan kebal terhadap candaan yang diberikan orang lain terhadapnya.
3. Unifying Philosophy of Life, remaja telah memiliki prinsip dan pandangan hidup yang tertanam dalam dirinya, ia paham bagaimana harus bertindak dan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain.

Dari hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti ditemukan beberapa gejala masalah antara lain yaitu, dalam kelas XI TP terdapat beberapa siswa yang selalu menganggap bahwa apa yang ia lakukan dan orang lain lakukan

hanya merupakan sebuah kesia-siaan yang tidak memiliki manfaat positif. Misalnya dalam anggapan seorang siswa, dia mengikuti pembelajaran di sekolah dan mengikuti semua tata tertib yang ditetapkan di sekolah hanyalah sebuah hal yang tidak berguna dan tidak menguntungkan baginya. Dia berfikir bahwa semua yang dilakukan itu tidak membawa kebahagiaan namun menjadi beban dan momok bagi siswa tersebut. Mereka menganggap bahwa guru-guru yang mengajar di sekolah tersebut juga hanya akan membuat beban bagi dirinya, setiap perkataan, perbuatan dan perhatian yang diberikan oleh guru dianggap sebagai hal yang tidak berguna dan hanya membuat mereka semakin kesal dan bosan berada di sekolah tersebut, kebanyakan dari mereka yang berfikiran seperti itu juga tidak senang dengan teman yang memiliki kebiasaan lebih baik dibanding dengannya, lebih pandai, lebih rajin, dan lebih menunjukkan sisi positif sebagai seorang siswa. Mereka yang terlihat lebih positif akan menjadi musuh bagi siswa yang tidak dapat berfikir positif dan menerima hal tersebut sebagai sebuah kebaikan.

Iklm sekolah yang seolah “mendukung” siswa untuk terus memangkas pikiran positifnya terhadap dirinya dan lingkungan sekolahnya semakin membuat siswa sulit diajak untuk memperbaiki kebiasaan tidak berfikir

positif tersebut. Selain temuan mengenai kondisi siswa yang seperti dipaparkan di atas, peneliti juga menemukan kenyataan bahwa beberapa guru di sekolah tersebut memang seperti apa yang dikeluhkan siswa. Tidak sedikit guru yang menunjukkan kurang mampunya beliau memberikan citra positif guru yang dapat menjadi panutan positif bagi siswa. Masih banyak guru yang kurang disiplin waktu, kurang mampu menguasai kelas, bahkan masih ada guru yang menggunakan kekuatan fisik untuk menangani siswanya. Sosok guru terkadang menjadi musuh terhebat bagi siswa, mereka akan berani melawan dan mengabaikan guru tersebut.

Dari temuan kasus tersebut di atas, peneliti melihat bahwa upaya alternatif yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan siswa kelas XI TP SMK PIRI 1 Yogyakarta yaitu dengan memberikan layanan konseling kelompok.

Menurut Dewa Ketut Sukardi (2003) konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok itu. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok itu, yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar, dan karir). Dengan munculnya dinamika kelompok dalam

proses konseling, konselor akan lebih mudah mengarahkan kelompok dalam menenumakan sebuah penyelesaian masalah bagi anggota- anggotanya.

Pendekatan konseling kelompok yang ingin digunakan oleh peneliti dalam penelitiannya kali ini ialah pendekatan analisis transaksional. Dalam bukunya Corey, 1995: 373 menjelaskan bahwa analisis transaksional ini dipisahkan dari sebagian besar pendekatan lain. Pendekatan analisis transaksional ini bersifat kontraktual dan desisional. Kontrak konseling yang dibuat oleh konseli menggambarkan secara jelas perjalanan konseling yang akan dilakukan sesuai dengan tujuan yang diharapkan sebelumnya. Konseli yang berfokus keputusan awal diharapkan dapat membuat keputusan baru yang lebih baik bagi dirinya. Pendekatan ini berpijak pada aspek pikiran, perasaan dan behavioral dari suatu kepribadian dan berorientasi pada peningkatan kesadaran konseli.

Dalam bukunya Palmer, 2011: 577 Berne mengemukakan bahwa tujuan dari konseling pendekatan AT bukanlah sekedar pemberian wawasan bagi konseli, melainkan penyembuhan. Berne juga menambahkan bahwa penyembuhan yang ditujukan kepada konseli ini tak lepas dari empat proses progresif yang berurutan yaitu:

a. kontrol sosial

b. penyembuhan gejala

c. penyembuhan transfersi

d. penyembuhan naskah.

Anggota kelompok diarahkan untuk belajar mengenai diri mereka sendiri melalui analisis struktu, transaksi, *game*, dan skenario. Hasil dari proses kegiatan ini akan menjadikan individu dapat berfikir, merasa, dan bertingkah laku lebih baik, sehingga mereka mampu menghilangkan pesan- pesan masa kecilnya yang bersifat merusak, dan mencapai posisi hidup "I' m OK- You' re OK" yang dapat mengarahkan pada kehidupan yang lebih positif (Adhiputra, 2015:149)

Tujuan utama konseling pendekatan AT adalah terwujudnya konseli yang dapat membuat keputusan baru untuk arah hidupnya di masa depan yang lebih baik. Individu diharapkan dapat memiliki naskah hidup baru yang lebih baik agar mereka dapat memiliki kontrol atas diri mereka Corey (dalam Komalasari, 2011: 127-128). Adapun tujuan khusus dari pendekatan ini adalah:

a. konselor membantu konseli untuk memprogram pribadinya agar membuat ego state berfungsi pada saat yang tepat

b. konseli dibantu untuk menganalisis transaksi dirinya sendiri

c. konseli dibantu untuk menjadi bebas dalam berbuat, bermain menjadi orang yang mandiri dalam memilih apa yang diinginkan

d. konseli dibantu untuk mengkaji keputusan salah yang telah dibuat dan membuat keputusan baru atas dasar kesadaran (Komalasari, 2011: 128)

Konseling kelompok dengan pendekatan analisis transaksional disini dikaitkan dengan keinginan peneliti untuk mencoba meningkatkan kemampuan berfikir positif siswa kelas XI TP di SMK PIRI 1 Yogyakarta.

Berfikir positif menurut Abraham Lincoln adalah suatu kondisi pikiran yang tenang sehingga mampu hidup dengan bahagia. Sedangkan menurut Martin Seligman berfikir positif merupakan cara berpikir dengan memiliki pandangan yang positif tentang hidup. Definisi lain tentang berfikir positif merupakan suatu kesatuan yang terdiri dari tiga komponen, yaitu muatan pikiran, penggunaan pikiran, dan pengawasan pikiran (Ubaedy, 2007: 12-19).

Sebuah penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sari Bernadetta Lumban Gaol dan Pasteria Sembiring (2005) pada remaja korban erupsi Gunung Sinabung, dari hasil penelitian tersebut didapatkan kesimpulan bahwa kemampuan berfikir positif pada remaja korban erupsi gunung sinabung di Posko Pngungsian KWK Brastagi Kabupaten Karo meningkat dengan diberinya layanan konseling kelompok. Hal ini dapat dilihat dari hasil instrument angket kemampuan berfikir

positif yang mengalami peningkatan di setiap siklusnya yakni, sebelum tindakan hanya memperoleh rata-rata 51, 67%, selanjutnya setelah diberikan layanan pada siklus I, sikap kepemimpinan para ketua kelas mulai mengalami peningkatan menjadi 74, 58%. Pada akhir siklus II ini hasil yang didapat oleh semua remaja sudah mencapai kategori baik dengan rata-rata 85, 41%. Hasil ini meningkat 33, 74% dibandingkan sebelum diberikan layanan konseling kelompok.

Penelitian lain yang dilakukan Triyoso Adi Puspito dalam skripsinya tahun 2015 yang berjudul Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rasional- Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Pengembangan Kemampuan Berfikir Positif pada Siswa Kelas VII MTs N Sale Rembang Tahun Ajaran 2014/ 2015, diperoleh hasil analisis rumus sign test wilcoxon diperoleh hasil T_{hitung} sebesar = 45 selanjutnya dikonsultasikan dengan T_{tabel} pada taraf signifikansi 5% dengan $N = 9$ yaitu sebesar = 6, maka $T_{hitung} > T_{tabel}$ adalah $45 > 6$. Atas dasar perhitungan tersebut maka hipotesis alternatif H_a yang berbunyi “ layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rasional- emotive behavior therapy* (REBT) untuk pengembangan kemampuan berfikir positif siswa MTs Negeri Sale Rembang” diterima pada taraf signifikansi 5%. Dengan demikian konseling kelompok

dengan pendekatan *rasional- emotive behavior therapy* (REBT) dapat mengembangkan kemampuan berfikir positif pada siswa.

Melihat hasil kajian penelitian terdahulu yang terkait dengan pengembangan kemampuan berfikir positif melalui konseling kelompok, peneliti disini mencoba menggunakan pendekatan analisis transaksional ini dalam meningkatkan kemampuan berfikir positif pada siswa kelas XI TP di SMK PIRI 1 Yogyakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peningkatan kemampuan berfikir positif melalui konseling kelompok dengan pendekatan analisis transaksional di SMK PIRI 1 Yogyakarta.

Hasil penelitian ini memiliki kontribusi dalam Bimbingan dan Konseling khususnya bidang bimbingan dan konseling sosial. Kemampuan sosial dibutuhkan untuk setiap individu dalam upaya menjali hubungan interpersonal dengan orang lain. Dalam kehidupan sehari- hari kemampuan sosial yang baik akan membantu individu menjalin hubungan yang baik pula dengan orang lain.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

Suyanto (1996: 4) menyebutkan bahwa penelitian tindakan kelas adalah bentuk penelitian yang bersifat reaktif dengan melakukan tindakan- tindakan tertentu untuk meningkatkan pembelajaran di kelas secara profesional. Wijaya dan Dedi (2010: 9) mendefinisikan penelitian tindakan kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru kelas dengan menggabungkan tiga cara yaitu (1) merencanakan (2) melaksanakan (3) merefleksikan tindakan secara kognitif dengan tujuan untuk memperbaiki kinerja guru dan memecahkan masalah sehingga belajar siswa dapat meningkat.

Dalam penelitian tindakan kali ini, peneliti menggunakan model yang terdapat dalam buku karangan Suharsimi Arikunto. Dalam model ini, setiap siklus terdiri dari empat langkah, yaitu (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, dan (4) refleksi.

Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu penelitian direncanakan dapat terlaksana selama 2 bulan sejak bulan Mei 2018. Penelitian ini dilakukan di SMK PIRI 1 Yogyakarta.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa kelas XI TP SMK PIRI 1 Yogyakarta.

Data, Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan skala kemampuan berfikir positif sebagai

instrument pengumpulan data. Menurut Sugiyono (2008: 149) penyusunan instrument dimulai dengan membuat definisi operasional dari variabel penelitian dan selanjutnya ditentukan indikator yang akan diukur. Dari indikator ini kemudian dijabarkan menjadi butir-butir pernyataan. Untuk mempermudah penyusunan instrument maka diperlukan kisi-kisi instrumen.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan penyusunan instrument untuk mengetahui tingkat kemampuan berfikir positif siswa kelas XI TP di SMK PIRI 1 Yogyakarta.

Skala disajikan dalam pernyataan positif dan pernyataan negatif. Setiap item pernyataan memiliki lima pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), kadang-kadang (KD), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Pemberian skor untuk setiap item berbeda-beda, untuk pernyataan positif skor dari yang tertinggi adalah 5,4,3,2, dan 1 sedangkan untuk pernyataan negatif diberi skor -2, -1, 0, 1 dan 2. Penyusunan skala kemampuan berfikir positif ini didasarkan pada perhitungan skala *Likert*.

Kriteria Keberhasilan

Penelitian dikatakan berhasil apabila kemampuan berfikir positif pada siswa kelas XI TP sebagai subyek yang dikenai tindakan menggunakan pendekatan konseling kelompok analisis transaksional meningkat yang diketahui melalui hasil

nilai pada skala kemampuan berfikir positif termasuk pada kategori tinggi hingga sangat tinggi yaitu pada rentang skor 82,5 sampai $\geq 101,7$ yang telah ditentukan berdasarkan perhitungan skala *Likert*.

Skala kemampuan berfikir positif paa penelitian ini terdiri dari 35 item pernyataan dengan setiap alternative jawaban diberi rentang nilai antara 1-5. Skor minimumnya adalah $35 \times 1 = 35$ dan skor tertingginya adalah $35 \times 5 = 175$. Peneliti kemudian menghitung *mean* (M) menggunakan rumus sebagai berikut:

$$M = \frac{1}{2}(\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah})$$

Lalu menghitung standar deviasi (Sd) dengan rumus sebagai berikut:

$$Sd = \frac{1}{6}(\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah})$$

Berdasarkan hasil perhitungan rumus mean dan standar deviasi di atas dapat ditentukan kategorisasi tingkat kemampuan berfikir positif dengan menggunakan ketentuan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Tingkat Kemampuan Berfikir positif

Kategori	Rumus
Sangat Tinggi	$X \geq M + 1,5 Sd$
Tinggi	$M \leq X < M + 1,5 Sd$
Rendah	$M - 1,5 Sd \leq X < M$
Sangat Rendah	$X < M - 1,5 Sd$

Keterangan:

X= Jumlah skor jawaban responden

M= mean

Sd= Standar deviasi

Teknik Analisis Data

Wina Sanjaya (2010: 106) mengemukakan bahwa menganalisis data adalah proses mengolah dan menginterpretasikan data yang tujuan untuk mendudukkan berbagai informasi sesuai dengan fungsinya hingga memiliki makna dan arti yang jelas sesuai dengan tujuan penelitian. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini diarahkan untuk mencari dan menemukan upaya yang dilakukan guru dalam meningkatkan kemampuan berfikir positif siswa. Dalam hal kemampuan berfikir positif diukur dengan menggunakan skala. Dengan demikian, pendekatan analisis data yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kuantitatif.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Siklus I

1. Perencanaan

Langkah awal sebelum dilakukannya tindakan yaitu peneliti merencanakan terlebih dahulu apa saja yang akan dilaksanakan pada tahap pemberian tindakan nantinya. Pada tahap perencanaan ini peneliti menyusun instrument skala tentang kemampuan berfikir positif untuk disebarkan kepada siswa kelas XI TP sebagai kegiatan *pre*

test, selain itu peneliti juga menyiapkan materi konseling kelompok tentang kemampuan berfikir positif. Penyusunan materi tentang kemampuan berfikir positif diselaraskan dengan skala yang dibuat yaitu mengenai kemampuan berfikir positif.

Pemberian *pre test* di awal kegiatan penelitian tindakan dimaksudkan untuk mengetahui siswa mana yang selanjutnya cocok dan masuk ke dalam kriteria yang telah ditentukan peneliti untuk diberikan tindakan. *Pre test* yang diberikan oleh peneliti yaitu untuk mengukur tingkat kemampuan berfikir positif pada siswa. Penentuan siswa yang akan diberi tindakan berupa konseling kelompok dilihat dari kategorisasi pada hasil *pre test* yang telah dikerjakan oleh siswa. Hasil *pre test* yang termasuk ke dalam kategori rendah (R) sampai sangat rendah (SR) selanjutnya akan dilakukan tindakan berupa layanan konseling kelompok dengan materi terkait upaya peningkatan kemampuan berfikir positif. Siswa yang seharusnya mendapat tindakan konseling apabila dilihat dari hasil *pre test* adalah sebanyak 14 siswa yang termasuk dalam kategori rendah sampai sangat rendah dengan hasil skor antara 44 sampai 79.

Setelah hasil *pre test* selesai diolah selanjutnya peneliti bersama dengan guru BK menentukan jadwal untuk dapat dimulainya kegiatan konseling sebagai

upaya tindakan untuk dan pengisian skala dan volume serta jumlah akan dilakukan *pre test*. Berdasarkan hasil diskusi dan masukan dari guru BK di sekolah, kegiatan *pre test* dilaksanakan pada tanggal 4 Juni 2018 di SMK PIRI 1 Yogyakarta.

2. Pelaksanaan dan Pengamatan

Pada tahap pelaksanaan, peneliti yang disini berperan menjadi konselor pada konseling kelompok melakukan empat kali tindakan konseling atau empat kali tindakan.

Konseling kelompok dengan pendekatan analisis transaksional dilaksanakan menggunakan teknik bermain peran (*role playing*). Anggota konseling adalah siswa yang dalam *pre test*nya tergolong dalam kategori rendah sampai sangat rendah, ada 14 siswa yang termasuk ke dalam kategori tersebut dan hanya empat siswa yang mau mengikuti konseling kelompok ditambah dengan satu siswa yang termasuk kategori tinggi, jadi total siswa anggota konseling kelompok sebanyak lima siswa. Konseling dilakukan dalam empat kali tindakan.

1) Hasil Konseling Tindakan Pertama

Konseling tindakan pertama digunakan untuk membuat jadwal tindakan sesuai dengan kesanggupan siswa untuk mengikuti konseling hingga akhir, selain itu pada pertemuan pertama ini konselor memberikan pengantar tentang maksud dan tujuan dilaksanakannya kegiatan serta

dilakukan selama kegiatan ini berlangsung.

Pada konseling pertama ini, pendekatan konselor kepada siswa tidak begitu saja dapat terjalin. Kelima siswa anggota kelompok yang menjadi konseli tidak semuanya langsung mampu menerima instruksi atau penjelasan dari konselor, konselor yang disini adalah peneliti itu sendiri menjelaskan dari awal apa maksud dan tujuan dari diadakannya kegiatan konseling ini, konselor juga menjelaskan bagaimana kegiatan ini akan berlangsung kedepannya. Belum terjadi diskusi atau pertanyaan dari anggota kelompok, mereka fokus mendengarkan penjelasan dari konselor.

2) Hasil Konseling Tindakan Kedua

Tindakan kedua ini tahap konseling mulai benar-benar dilaksanakan, konselor yang dalam hal ini adalah peneliti itu sendiri memulai konseling dengan membuat kontrak terlebih dahulu bersama dengan para anggota konseling. Setelah kontrak disepakati, konselor mulai membangun rasa keterbukaan, kenyamanan dan kebermaknaan diantara para anggota kelompok, konselor mengajak masing-masing anggota kelompok untuk memaknai apa sebenarnya tujuan dan manfaat dari konseling ini.

Setelah disepakatinya kontrak konseling oleh semua anggota kelompok dan konselor, konseling dimulai dengan

konselor mengarahkan kepada setiap anggota kelompok untuk memahami dan memaknai seperti apa diri mereka masing-masing, konselor meminta setiap anggota untuk berbagi cerita dengan anggota sekelompoknya. Konselor berusaha membangun dinamika kelompok dengan mengajak setiap anggota kelompok saling menanggapi apa yang disampaikan teman satu kelompoknya, meskipun diawal sesi dinamika kelompok masih sulit dibangun namun akhirnya satu dua orang anggota kelompok mulai mau menanggapi teman sekelompoknya. Tanggapan yang diberikan biasanya berupa tanggapan bahwa cerita yang sedang disampaikan juga dialami atau dirasakan oleh anggota kelompok lain, sehingga mereka bisa saling bertukar pandangan dan pendapat.

Penutupan di tindakan kedua ini menghasilkan pemahaman dan penerimaan diri pada masing-masing siswa anggota kelompok, selain itu mereka juga saling mendapatkan pengalaman baru dan pandangan baru dari teman satu kelompoknya.

3) Hasil Konseling Tindakan Ketiga

Tahap ketiga dalam konseling ini konselor mengajak siswa untuk fokus pada topik yang akan dibahas selama konseling, topik konseling dipilih adalah tentang kemampuan berfikir positif sesuai dengan *pre test* yang telah dilakukan oleh siswa terlebih dahulu. Siswa diajak

mengungkapkan, memaknai dan mendiskusikan tentang apa saja yang berkaitan dengan kemampuan berfikir positif. Pendalaman topik dilakukan dengan menggunakan teknik bermain peran, sehingga semua anggota dapat berperan aktif dan merasakan kebermaknaan topik yang diangkat dalam konseling ini.

Kegiatan konseling dimulai dengan diskusi tanya jawab yang dipimpin oleh konselor. Konselor menanyakan kepada setiap anggota kelompok tentang apa itu kemampuan berfikir positif. Setiap anggota menjawab dengan versi mereka masing-masing, dan dari hasil jawaban setiap anggota tersebut konselor mengajak untuk adanya *feedback* ataupun tanggapan dari antar siswa anggota kelompok. Selain tentang pandangan mengenai makna kemampuan berfikir positif, konselor mengarahkan anggota kelompok untuk mencari dan menyadari bagaimana selama ini mereka memaknai dan menerapkan kemampuan berfikir positif di kehidupan mereka sehari-hari khususnya di sekolah, serta apa saja yang membuat mereka tidak mampu membiasakan berfikir positif dalam kehidupan mereka.

Untuk lebih memaknai tentang kemampuan berfikir positif, konselor mengintruksikan kepada anggotanya untuk mengikuti sebuah permainan peran yang telah ditentukan skenarionya oleh konselor,

setiap anggota kelompok diminta untuk berpasang- pasangan memerankan sosok *top dog* dan *under dog*, karena jumlah anggota kelompok ganjil maka ada satu siswa berpasangan dengan konselor.

Konselor menginstruksikan bahwa peran superior atau *top dog* mewakili setiap orang yang menurut mereka sudah menjadi sosok pengatur dan yang mereka tidak sukai sedangkan peran inferior atau *under dog* merupakan sosok yang tertindas oleh si superior. Sesuai kesepakatan anggota kelompok mereka menentukan sosok *top dog* sebagai salah satu guru di sekolah yang tidak mereka sukai dan sosok *under dog* adalah siswa- siswa itu sendiri. Proses bermain peran *top dog under dog* dilakukan secara bergantian oleh setiap pasang anggota konseling kelompok.

Akhir sesi konseling ke tiga ditutup dengan pemberian tugas rumah kepada anggota konseling kelompok untuk mencari makna dari kegiatan konseling dengan teknik bermain peran pada tindakan ketiga ini.

4) Hasil Konseling Tindakan Keempat

Tindakan terakhir dalam konseling ini ditutup dengan evaluasi terkait kegiatan konseling yang telah dilakukan selama ini, setiap anggota kelompok diminta untuk menyampaikan kebermaknaan proses konseling yang mereka rasakan selama beberapa kali tindakan. Konselor bersama anggota kelompok mengevaluasi jalannya

konseling dan membuat harapan yang lebih baik untuk kedepannya.

Konselor pada tahap terakhir ini meminta setiap anggota kelompok untuk merefleksikan hasil kegiatan bermain peran pada tindakan konseling terdahulu, setiap anggota kelompok diminta untuk menjelaskan apa yang dapat mereka rasakan dan mereka maknai dari kegiatan sebelumnya.

Satu persatu anggota kelompok menyampaikan perasaannya tentang apa yang telah mereka perankan di tindakan konseling yang ketiga kemarin, mereka menjelaskan bahwa mereka mulai menyadari bagaimana sesungguhnya sosok guru yang mereka benci itu, mengapa guru tersebut bisa bersikap seperti itu dan bagaimana seharusnya siswa menanggapi perlakuan guru tersebut.

Selain menjelaskan hasil dari kegiatan bermain peran di konseling yang ketiga, pada tindakan terakhir konseling ini konselor meminta kepada setiap anggota kelompok untuk menyusun rencana kehidupan yang akan mereka jalani dan bagaimana cara mereka menjalani rencana itu, khususnya kehidupan di lingkungan sekolah.

Tahap terakhir dari konseling yaitu penutupan, setelah semua siswa anggota kelompok merasa cukup dengan proses kegiatan konseling yang telah terlaksana, maka diakhir tindakan keempat konselor

mengakhiri kegiatan konseling kelompok dengan topik kemampuan berfikir positif pada siswa kelas XI TP SMK PIRI 1 Yogyakarta.

c. Refleksi

Tahap terakhir dalam siklus I yakni refleksi, peneliti melakukan evaluasi terhadap kegiatan konseling kelompok yang telah dilaksanakan pada tahap sebelumnya. Evaluasi yang dilakukan peneliti berupa pemberian *post test* untuk mengetahui apakah sudah ada peningkatan kemampuan berfikir positif pada siswa pasca mendapatkan layanan konseling kelompok.

Post test yang dilakukan setelah kegiatan konseling bertujuan untuk melihat sejauh mana perkembangan siswa yang diberi tindakan setelah mengikuti serangkaian kegiatan konseling. Hasil *post test* menunjukkan terjadi peningkatan pada hasil skor siswa yang mengikuti konseling kelompok, kelima siswa anggota konseling kelompok mendapatkan hasil *post test* dengan kategori tinggi, jadi dapat diketahui bahwa konseling kelompok ini efektif.

Pada tahap ini juga dilakukan evaluasi terkait pelaksanaan siklus I, ditemukan beberapa hambatan pada siklus I yang selanjutnya dapat dioptimalkan pada siklus selanjutnya.

Hambatan yang ditemukan oleh peneliti selama pelaksanaan siklus I yaitu, pada tahap perencanaan di awal siklus peneliti

tidak secara jelas menguasai gambaran siklus dan tindakan yang akan dilakukan selanjutnya. Sehingga diharapkan pada siklus selanjutnya dalam tahap perencanaan harus lebih terkonsep bagaimana langkah yang akan dilakukan pada kegiatan pemberian tindakan dan proses pemberian tindakan dapat lebih matang.

Pembahasan

Hasil perhitungan skala setelah dilakukannya konseling kelompok dengan pendekatan analisis transaksional menunjukkan adanya peningkatan skor yang cukup baik pada siswa kelas XI TP yang menjadi anggota kelompok konseling. Pelaksanaan konseling analisis transaksional dengan teknik bermain peran yang difokuskan pada pemahaman tentang posisi hidup analisis transaksional mampu menumbuhkan kesadaran siswa sebagai anggota konseling bahwa fikiran negatif yang selama ini mereka miliki hanya akan membawa keburukan bagi kehidupan mereka sehari-hari. Posisi hidup ini berhubungan dengan eksistensi hidup individu karena merupakan penilaian dasar terhadap diri dan orang lain. Posisi ini merupakan titik pangkal dari setiap kegiatan individu, setiap penggunaan waktu (*time structuring*), *game*, perbuatan rencana dan reaksi terhadap perencanaan dijiwai oleh posisi dasar ini (De Blot, 2002, p. 67). Keyakinan-keyakinan ini dinamakan posisi hidup (*psychological*

position), yang terdiri dari empat posisi hidup, yaitu *I'm OK, you're OK; I'm OK, you're not OK; I'm not OK, you're OK; I'm not OK, you're not OK* (James & Jongeward, 1996, p. 36). Sedangkan teknik bermain peran dalam konseling analisis transaksional, konseli atau siswa berlatih dengan anggota kelompok untuk bertingkah laku sesuai dengan apa yang akan diuji coba di dunia nyata (Komalasari, 2011: 130).

Dalam penelitian ini siswa mengalami peningkatan dalam kemampuannya untuk berfikir positif yang akan membantu dalam kehidupan di dunia nyata.

Peningkatan kemampuan berfikir positif pada siswa anggota konseling kelompok dapat diketahui dari hasil *post tes* pada siklus I, peningkatan itu terlihat dari perubahan skor kelima siswa anggota konseling kelompok yang pada *pre test* skor mereka tergolong dalam kategori rendah sampai sangat rendah yaitu sekitar 44-79 point, dan pada hasil *post test* skor kelima siswa tersebut meningkat menjadi sekitar 83-86 point dan tergolong ke dalam kategori tinggi. Selama dilakukannya tindakan berupa konseling kelompok pendekatan analisis transaksional pada siklus I, siswa menunjukkan antusias dan keinginannya untuk menjadi lebih baik dalam berfikir positif.

Sebuah penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sari Bernadetta Lumban Gaol dan Pasteria Sembiring (2005) pada remaja korban erupsi Gunung Sinabung, dari hasil penelitian tersebut didapatkan kesimpulan bahwa kemampuan berfikir positif pada remaja korban erupsi gunung sinabung di Posko Pengungsian KWK Brastagi Kabupaten Karo meningkat dengan diberinya layanan konseling kelompok. Hal ini dapat dilihat dari hasil instrument angket kemampuan berfikir positif yang mengalami peningkatan di setiap siklusnya yakni, sebelum tindakan hanya memperoleh rata-rata 51, 67%, selanjutnya setelah diberikan layanan pada siklus I, sikap kepemimpinan para ketua kelas mulai mengalami peningkatan menjadi 74, 58%. Pada akhir siklus II ini hasil yang didapat oleh semua remaja sudah mencapai kategori baik dengan rata-rata 85, 41%. Hasil ini meningkat 33, 74% dibandingkan sebelum diberikan layanan konseling kelompok. Berdasarkan hasil yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan berpikir positif pada remaja korban erupsi Gunung Sinabung di Posko Pengungsian KWK ditingkatkan melalui pemberian layanan konseling kelompok.

Hasil penelitian lain menunjukkan *coping thought* efektif untuk mengelola pikiran negatif. Analisis data menunjukkan perubahan yang signifikan pada 6 siswa

yang menjadi subjek penelitian. *Coping thought* efektif untuk menata kembali pikiran, dalam hal ini pikiran- pikiran yang negatif diarahkan menjadi pikiran- pikiran yang positif. *Coping thought* membentuk ulang pola- pola kognitif, asumsi- asumsi, keyakinan- keyakinan dan penilaian yang irasional, merusak dan mengalahkan diri. Konselor mencoba untuk mengubah distorsi- distorsi kognitif tersebut dengan menguji ulang keyakinan siswa dengan berbagai teknik persuasi verbal dan model hipotesis.

Pengelolaan pikiran negatif dapat dilihat dari perbedaan skor pre-test dan post- test. Selain itu berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai probabilitas ($p < \alpha$) ($0,024 < 0,05$) dan nilai Z yang diperoleh adalah -2,264 dimana Z hitung $>$ Z table (-1,96), artinya hipotesis nol (H_0) ditolak. Hal ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan pada konseli dalam pengelolaan pikiran negative sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian ini dilakukan oleh Mutmainah.

Berdasarkan uraian pembahasan hasil penelitian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa konseling kelompok pendekatan analisis transaksional yang dilaksanakan dengan teknik bermain peran dapat meningkatkan kemampuan berfikir positif pada siswa kelas XI TP SMK PIRI 1 Yogyakarta.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari tindakan- tindakan yang telah dilaksanakan tersebut berhasil meningkatkan kemampuan berfikir positif siswa kelas XI TP SMK PIRI 1 Yogyakarta dilihat dari kenaikan skor hasil *pre test* dan *post test*. Hasil pre test menunjukkan rentan skor yang didapat siswa anggota konseling kelompok pada kisaran 68- 98 sedangkan pada hasil *post test* kelima anggota kelompok mendapatkan hasil skor pada kisaran angka 104- 117.

Saran

Dari hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru BK

Guru BK di sekolah diharapkan dapat menggunakan konseling pendekatan analisis transaksional untuk meningkatkan kemampuan berfikir positif pada siswa di sekolah.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu meningkatkan kemampuan berfikir positifnya dalam kehidupan sehari hari di sekolah maupun di luar sekolah. Diharapkan siswa yang memiliki kemampuan berfikir positif yang baik akan

memiliki kehidupan yang lebih baik pula dan lebih tertata dalam berbagai hal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian selanjutnya diharapkan peneliti ini dapat menjadi bahan pertimbangan jika variabel yang dipilih sama dengan penelitian ini. Selain itu, diharapkan peneliti selanjutnya untuk lebih dapat menguasai siswa dan meyakinkan mereka bahwa dari penelitian yang dilakukan akan membantu siswa dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya sehingga siswa dapat lebih bersungguh-sungguh dalam mengikuti serangkaian penelitian yang telah direncanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, N. (2015). *konseling kelompok prespektif teori dan aplikasi*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Corey, G. (1995). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. (Terjemahan Mulyarto). Semarang: IKIP Semarang Pers. (Edisi asli diterbitkan tahun 1977 oleh Wadsworth Inc., Belmont. California)
- Dewi, N.K.Y.M., Suranata, K. & Dharsana, K. (2014). penerapan konseling analisis transaksional teknik bermain peran untuk menurunkan feeling of inferiority siswa kelas xi a administrasi perkantoran smk n 1 singlaraja. *e-journal undiksa bimbingan dan konseling*, 1(2)
- Gaol, S. B. L, & Sembiring, P. (2015). Meningkatkan kemampuan berpikir positif pada remaja korban erupsi gunung sinabung melalui pemberian layanan konseling kelompok di posko pengungsian kurusus wanita Kristen (kwk) berastagi kab. karo. *jurnal diversita*, 1(2), 58-63.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT INDEKS.
- Palmer, S. (2011). *konseling dan psikoterapi*. (Terjemahan Haris H. Setiadjud). Yogyakarta: Pustaka Pelajar. (Edisi asli diterbitkan tahun 2010 dari Introduction to Counseling and Psychotherapy The Essential Guide).
- Sendanayasa, G. (2014). *pengembangan pribadi konselor*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Penelitian Tindakan*. Yogyakarta: Aditya Media.