

**PENERAPAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE THERAPY (RET)
DALAM MENINGKATKAN BERPIKIR POSITIF
SISWA KELAS XI SMA NEGERI 3 MEDAN
T.A 2018/2019**

SKRIPSI

*Diajukan Guna Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
guna Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
pada Program Studi Bimbingan dan Konseling*

Oleh

CAHAYA BULAN SARAGIH

NPM. 1502080074



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2019**

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata I
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara



Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Sabtu, Tanggal 12 Oktober 2019, pada pukul 08.00WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama : Cahaya Bulan Saragih
NPM : 1502080074
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Therapy* (RET) dalam Meningkatkan Berpikir Positif Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Ditetapkan : () Lulus Yudisium
() Lulus Bersyarat
() Memperbaiki Skripsi
() Tidak Lulus

PANITIA PELAKSANA

Ketua

Sekretaris

Dr. H. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd

Dra. Hi. Syamsuyurnita, M.Pd

ANGGOTA PENGUJI:

1. Dra. Jamila, M.Pd
2. Drs. Zaharuddin Nur, MM
3. Ilham Khairi Siregar, S.Pd, M.Pd

1.

2.

3.



LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI



Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama : Cahaya Bulan Saragih
NPM : 1502080074
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Therapy (RET) dalam Meningkatkan Berpikir Positif Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Medan T.A 2018/2019

sudah layak disidangkan.

Medan, Oktober 2019

Disetujui oleh:

Pembimbing

a/n.

Ilham Khairi Siregar, S.Pd, M.Pd

Diketahui oleh:

Dekan



Dr. H. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd

Ketua Program Studi

Dra. Jamila, M.Pd

SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Cahaya Bulan Saragih
NPM : 1502080074
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Therapy (RET) dalam Meningkatkan Berpikir Positif Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Medan Tahun Ajaran 2018/2019

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah di teliti di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian inididak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *plagiat*.
3. Apanila poin 1 dan 2 diatas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

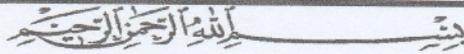
Medan Juli 2019
Hormat Saya
Yang membuat
pernyataan,



Cahaya Bulan Saragih
Cahaya Bulan Saragih

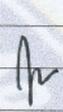
Diketahui oleh ketua program studi
Pendidikan bimbingan dan konseling

Jamila
Dra. Jamila, M.Pd



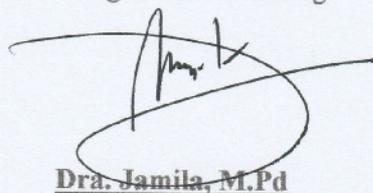
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Nama : Cahaya Bulan Saragih
NPM : 1502080074
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Therapy Dalam Meningkatkan Berfikir Positif Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Medan Tahun Ajaran 2018/2019

Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
20 September 2019	Bab III - ukuran Spasi penulisan - Tabel Rincian waktu	
27 September 2019	Bab IV - Profil sekolah - Uji Penelibitan - Instrumentasi	
4 Oktober 2019	Bab IV & Bab V - Hasil Pretest - Hasil Posttest - Kesimpulan & Saran	
11 Oktober 2019	ACC Sidang Skripsi	

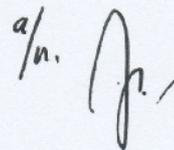
Medan, Oktober 2019

Diketahui Oleh:
Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling



Dra. Jamila, M.Pd

Dosen Pembimbing



Ilham Khairi Siregar, S.Pd, MPd

ABSTRAK

Cahaya Bulan Saragih, 1502080074. Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rasional Emotive Therapy (RET) Dalam Meningkatkan BerpikirPositif Siswa Kelas XI SMAN 3 Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019. Skripsi. Fakultas Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran berpikir positif siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan rasional emotive therapy. Tingkat berpikir positif siswa sebelum dilakukan konseling kelompok dengan pendekatan *rasional emotive therapy* berada pada kategori sangat rendah. Jenis penelitian ini adalah Penelitian *Quasi Eksperimen*. Objek dalam penelitian ini adalah 8 orang siswa kelas XI yang tingkat berpikir positifnya rendah. Penelitian ini menggunakan model *One Group Pre-Test and Post-Test Design* dengan pemberian konseling kelompok *rational emotivetherapy* sebagai bentuk perlakuan. Dari hasil analisis data kelompok dengan menggunakan penghitungan SPSS 22.0 *for windows evaluation* dan dapat diketahui mean dari siswa yang telah diberikan *pretest* dan *posttest* sebesar 25,25 dan standar *deviasi* sebesar 7,40. Nilai uji $t=9,649$ tanda (-) negative dan nilai Sig,(2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, hipotesis penelitian tersebut dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan pada skor berpikir positif siswa antara sebelum dan sesudah dilakukan penerapan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotivetherapy*.

Kata kunci : Konseling Kelompok, *Rational Emotive Therapy* (RET), Meningkatkan Berpikir Positif.

KATA PENGANTAR



Assalamua'alaikum wr.wb

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Penerapan Pemberian Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rasional Emotive Therapy (RET) Dalam Meningkatkan Berpikir Positif Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019”.

Sholawat beriring salam penulis sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari alam kegelapan ke alam terang benderang yang penuh dengan ilmu pengetahuan, semoga dengan memperbanyak syafaatnya kelak kita mendapat pertolongan di yaumul akhir kelak, aamiin ya Rabbal' Alamin. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak kekurangan baik dalam segi kemampuan dan penggunaan bahasa, hal ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan yang penulis miliki.

Dengan penuh kehormatan dan kerendahan diri penulis, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada orang tua penulis yakni **Ayahanda (ALM) Djuanda Saragih, dan Ibunda Wagiam Damanik** yang penulis sayangi dan hormati, yang telah bersusah payah membesarkan dan mendidik penulis dengan penuh kasih sayang, serta memberikan dukungan dari segi moril dan materil yang tidak sedikit dan senantiasa mendoakan penulis hingga dapat

menyelesaikan pendidikan sampai penyusunan skripsi ini. Selanjutnya penulis ucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak **Dr. Agussani, M.AP** sebagai Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Bapak **Dr. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd** sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Ibu **Dra. Jamila, M.Pd** sebagai Ketua Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Bapak **Drs. Zaharuddin Nur, MM** sebagai Sekretaris Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Bapak **Ilham Khairi Siregar, S.Pd, M.Pd** sebagai Dosen Pembimbing yang senantiasa memberikan ilmunya dalam membantu dan membimbing penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Ibunda Elfi Sahara, S.Pd, M.Si, selaku kepala sekolah SMA Negeri 3 Medan, ibu Dra. SitiZulfa., M.Hum selaku Wakil Kepala Sekolah Bid. Humas yang telah mengizinkan penulis dalam melakukan penelitian di SMA Negeri 3 Medan.
7. Ibunda Marsita Parhusip., S.Pd, M.Pd, selaku guru bimbingan dan konseling yang telah memberikan izin riset dan membantu penulis dalam melakukan penelitian di SMA Negeri 3 Medan.
8. Bapak/ ibu Dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

9. Teristimewa buat Keluarga Besarku, Atok dan Opung, Bou-bou, Tulang dan Ocik-ocikku. Yang tidak bosan-bosan memberikan nasehat serta memberikan bantuan finansial.
10. Saudara-saudariku, kakak saya Ade Yuana Saragih, abang-abang saya M. Harry Habibi Saragih S.H, Zosse FerdianSaragih, dan Wendi AshariSaragih yang senantiasa terus memberikan dukungan dan motivasi kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Abangda Amanda Pratama S.Kom, yang telah setia mendampingi penulis dan memberikan motivasi dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
12. Buat sahabat saya Naiko Rasaki, Fadhilah Rahmi, Diana Putri, Nur Anisah Hsb, dan Tri Vina yang telah memberikan motivasi dan semangat untuk penulis.
13. Teman-teman seperjuangan stambuk 2015 Prodi Bimbingan dan Konseling Kelas A-Sore yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.
14. Teman-teman Magang di SMA Asy-Syafi'iyah Internasional Medan dan KKN Medan Johor.

Dengan semua bantuan dan dukungan yang telah penulis dapatkan akhirnya dengan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruhnya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Aamiin Ya Robbal Alamin.

Medan, Oktober 2019
Penulis

Cahaya Bulan Saragih
NPM: 1502080074

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II. LANDASAN TEORITIS	
A. Kerangka Teoretis	11
1. Berpikir Positif	11
a. Pengertian Berpikir Positif	11
b. Indikator Berpikir Positif.....	13
c. Tujuan Berpikir Positif	18
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Berpikir Positif	19
e. Aplikasi Berpikir Positif.....	20

2. Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan	
Rational Emotif Therapy (RET).....	22
a. Pengertian Layanan Konseling Kelompok dengan	
Pendekatan Rational Emotif Therapy (RET)	22
b. Tujuan Konseling Kelompok dengan Pendekatan	
Rational Emotif Therapy (RET).....	25
c. Komponen Konseling Kelompok	26
d. Tahap-tahap Konseling Kelompok	29
e. Teknik-teknik Rasional Emotif Therapy (RET).....	31
B. Kerangka Konseptual	32
C. Hipotesis Penelitian.....	35

BAB III METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	36
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	37
C. Definisi Variabel Penelitian.....	39
D. Instrumen penelitian.....	39
E. Teknik Analisis Data.....	42

BAB IV PEMBAHASANDAN HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian.....	47
B. Deskripsi Data Penelitian.....	56
C. KecenderunganVariabel Penelitian	61
D. Uji Persyaratan Analisis.....	62
E. Pembahasan dan Diskusi Hasil Penelitian.....	64

F. Keterbatasan Penelitian.....	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.2 Rincian Waktu Pelaksanaan Penelitian	36
Tabel 2.1 Subjek Penelitian.....	37
Tabel 2.2 Objek Penelitian.....	39
Tabel 3.1 Skor Skala <i>Likert</i>	41
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Angket.....	41
Tabel 4.1 Jumlah Tenaga Pendidik.....	49
Tabel 4.2 Jumlah Siswa.....	52
Tabel 4.3 Hasil Pretest.....	56
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Variabel (<i>Pretest</i>).....	57
Tabel 4.5 Hasil Posttest.....	58
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Variabel (<i>Posttest</i>).....	58
Tabel 4.7 Perbandingan Pre-Test dan Post-Test.....	59
Tabel 4.8 Hasil Perbandingan Pre-Test dan Post-Test.....	60
Tabel 5.1 Uji Normalitas.....	62
Tabel 5.2 Uji Perbedaan T-test.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Konseptual	34
Gambar 1.2 Histogram Hasil <i>Pretest dan Posttest</i>	61

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu proses pembentukan pengetahuan, sikap, dan keterampilan manusia dalam menghadapi masa depan. Dalam proses pembentukan sikap kepribadian dan keterampilan tersebut dapat memberikan hasil yang bervariasi sesuai dengan kemampuan dan perkembangan manusia itu sendiri. Proses pembelajaran merupakan sistem yang terdiri dari input, proses dan output. Komponen dari input adalah siswa yang akan melaksanakan pembelajaran, komponen proses adalah kegiatan belajar mengajar, sedangkan komponen *output* adalah hasil dari kegiatan belajar yang telah dilaksanakan. Dalam kegiatan belajar, siswa adalah komponen yang sentral selain guru.

Siswa merupakan individu yang terdiri dari komponen fisik dan komponen psikologi. Jika terdapat kekurangan dari salah satu komponen tersebut, maka siswa akan mengalami hambatan dalam kegiatan belajar mengajar. Keberhasilan dan kegagalan proses mengajar di kelas banyak ditentukan oleh kemampuan untuk membangun penghubung di antara kedua proses tersebut.

Siswa SMA yang rata-rata berusia 17 sampai 20 tahun berada dalam fase perkembangan remaja akhir menuju dewasa awal, yang merupakan masa sangat dinamis dan peka bagi individu dan sering sekali menimbulkan

berbagai masalah, baik yang bersifat emosional, social maupun kognitif (Santrock, 2007). Masa remaja yang identik dengan lingkungan sosial tempat berinteraksi, membuat mereka dituntut untuk dapat menyesuaikan diri secara efektif. Bila aktivitas yang dijalani di sekolah tidak memadai untuk memenuhi tuntutan gejolak energinya, maka remaja sering kali meluapkan kelebihan energinya ke arah yang tidak positif seperti; membolos, tawuran dan sebagainya. Hal itu pula tentu berdampak pada hasil prestasi belajar mereka dan ini menunjukkan betapa besar gejolak emosi pada remaja bila berinteraksi dalam lingkungannya.

Proses pembelajaran di sekolah merupakan aktivitas belajar yang 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 ditemukan 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 proses belajar mengajar di sekolah, sehingga banyak siswa yang gagal dalam belajar.

Siswa dituntut untuk memiliki kemampuan bersikap, berfikir dan berperilaku secara positif dengan tuntutan lingkungannya, serta perannya sebagai seorang siswa yang diharapkan dapat memandang tatanan dan situasi dengan positif. Hal ini berarti adanya kemampuan mengenal diri sendiri

disertai adanya usaha memperoleh gambaran diri yang stabil, mencegah timbulnya perilaku yang tidak wajar, sekaligus menanam perilaku positif dalam diri siswa.

Pikiran positif akan menghasilkan sikap mental yang positif, optimis, serta kreatif yang akan membantu individu membangun harapan serta mengatasi keputusasaan dan ketidakberanian, individu yang berpikir positif cenderung lebih optimis dalam menjalani hidup. Adapun individu yang tidak berpikir positif akan sulit menjalani hidup dan tentunya akan berdampak pada permasalahan mental bahkan fisik (Kiki Nurmayasari, 2015:09).

Secara singkat kemampuan berpikir positif membantu individu untuk mempunyai karakter mental yang positif, optimis, kreatif, berkeyakinan dan membangun harapan tentang segala hal yang terjadi di lingkungannya. Dikaitkan dengan perilaku menyontek, siswa yang mempunyai kemampuan untuk berpikir positif akan bersikap positif dan berkeyakinan bahwa dirinyamampu mengerjakan tugas-tugas dan ujian di sekolah. Sikap positif dan keyakinan pada kemampuan diri sendiri pada akhirnya membangun harapan akan kesuksesan yang lebih besar. Siswa dengan pikiran positif akan lebih yakin pada kemampuan sendiri dibandingkan dengan kemampuan orang lain sehingga ia tidak akan menyontek dengan bersandar dan mengandalkan orang lain untuk mengerjakan ujian dan tugas-tugas akademik sekolah.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa berpikir positif adalah kemampuan yang berkaitan dengan konsentrasi, perasaan, sikap, perilaku, emosi dan sudut pandang untuk menilai sesuatu dari sisi yang positif

atas keadaan diri, orang lain dan segala sesuatu yang terjadi di dalam lingkungan. Siswa di sekolah pada umumnya sudah mampu berpikir positif untuk menunjang keberhasilan dalam hidupnya, akan tetapi tidak semua siswa dapat melakukan hal tersebut. Hal ini terlihat dari keadaan di SMA Negeri 3 Medan, ditemukan sebagian siswa memiliki cara berpikir negatif, terdapat siswa yang kurang percaya diri, terdapat siswa yang memiliki keadaan emosi yang tidak stabil, terdapat siswa yang tidak mampu menghadapi konflik yang menimpanya, terdapat siswa yang takut bergaul dengan teman-temannya, dan terdapat siswa yang cenderung tidak mau mengerjakan tugas dikarenakan takut terhadap gurunya. Hal ini diakibatkan kurangnya kemampuan siswa dalam berpikir positif dan belum pernah dilaksanakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan RET di sekolah.

Siswa adalah salah satu bagian dari jenjang sekolah formal yang nantinya merupakan calon pemimpin bangsa di masa yang akan datang. Untuk itu diharapkan siswa perlu memiliki cara pandang yang baik, jiwa, kepribadian serta mental yang sehat dan kuat. Selayaknya pula seorang siswa SMA sudah mampu belajar menguasai permasalahan sesulit apapun, mempunyai cara berpikir positif terhadap dirinya, orang lain, mampu mengatasi hambatan ataupun tantangan tugas sekolah, ujian tengah semester, ujian akhir semester, ujian praktikum, merasa salah dalam menentukan pilihan setelah menyelesaikan pada pendidikan sekolah menengah atas, nilai yang kurang memuaskan, ancaman tidak naik kelas, tidak lulus UN, adaptasi dengan lingkungan baru, pengaturan waktu yang kacau, manajemen diri yang kurang

bagus, hidup mandiri, kesulitan dalam pengaturan keuangan, gangguan hubungan interpersonal, konflik dengan teman, pacar dan keluarga serta tidak menyukai guru mata pelajaran.

Tuntutan kehidupan, baik dari dalam maupun dari luar sekolah, menuntut siswa untuk dapat menghadapi masalah yang muncul dengan lebih dewasa, bertanggungjawab, tangguh dan kuat. Sumber stres bisa muncul dari kekhawatiran serta pikiran-pikiran negatif pada dirinya.

Berdasarkan fenomena di atas, penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive therapy*. Layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive therapy* dipilih penulis karena sesuai bagi siswa yang mempunyai permasalahan dalam kemampuan berpikir positif.

Nurihsan (dalam Kurnanto 2013:7) menyatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.

Manusia cenderung untuk terpaku pada pola tingkah laku lama yang tidak baik dan mencari berbagai cara untuk terlibat dalam memperbaiki diri. Dalam pandangan RET, bahwa menyalahkan adalah inti sebagian besar gangguan emosional. Oleh karena itu, jika konselor ingin menyembuhkan orang neurotik atau psikopatik, konselor harus menghentikan penyalahan diri dan penyalahan terhadap orang lain yang ada pada orang tersebut. Dalam hal ini klien harus belajar untuk menerima dirinya sendiri dengan segala

kekurangannya. Tujuan utama dari konseling menurut pandangan RET adalah meminimalkan (mengurangi) pandangan yang mengalahkan diri klien dan membantu diri klien untuk memperoleh keyakinan hidup yang lebih realistik. RET juga mendorong kepada klien untuk mengevaluasi keyakinan hidup yang telah diyakininya. Ringkasnya, proses konseling terdiri atas penyembuhan irasionalitas dengan rasionalitas.

Rasional Emotive Therapy (RET) menyatakan bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irrasional dan jahat. Manusia memiliki dua kecenderungan yakni kecenderungan yang bersifat positif dan kecenderungan yang bersifat negatif. Kecenderungan positif seperti kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain serta tumbuh dan mengaktualisasikan diri. Kecenderungan negatif seperti menghancurkan diri, menghindari pemikiran, berlambat-lambat, menyesali kesalahan secara tak berkesudahan, irasional, intoleransi, perfeksionisme dan mencela diri, serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis merasa penting untuk melakukan penelitian tentang “*Penerapan Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Therapy (RET) dalam Meningkatkan Berpikir Positif Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Medan T.A 2018/2019*”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dipahami beberapa keadaan yang menyebabkan siswa belum memiliki kemampuan berpikir positif antara lain:

1. Terdapat siswa yang memiliki cara berpikir negatif
2. Terdapat siswa yang kurang percaya diri
3. Terdapat siswa yang memiliki keadaan emosi yang tidak stabil
4. Terdapat siswa yang tidak mampu menghadapi konflik yang menimpa dirinya
5. Terdapat siswa yang takut dalam bergaul dengan teman-temannya
6. Terdapat siswa yang cenderung tidak mau mengerjakan tugas dikarenakan takut terhadap gurunya

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dipaparkan di atas, maka perlu adanya pembatasan masalah yang diteliti, agar dalam pembahasan diatas tidak meluas dan terfokus terhadap pembahasannya maka dalam penelitian ini peneliti membatasi masalah yang diteliti mengenai **“Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Therapy (RET) Dalam Meningkatkan Berpikir Positif Siswa SMA Negeri 3 MEDAN T.A 2018/2019”**.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana Gambaran Berpikir Positif Siswa sebelum diberikan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan *Rational Emotive Therapy (RET)* pada Kelas XI SMA Negeri 3 Medan T.A 2018/2019?
2. Bagaimana Gambaran Berpikir Positif Siswa sesudah diberikan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan *Rational Emotive Therapy (RET)* pada Kelas XI SMA Negeri 3 Medan T.A 2018/2019?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan berpikir positif siswa sebelum dan sesudah diberikan Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Therapy (RET)* pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Medan T.A 2018/2019?

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut;

1. Untuk mengetahui gambaran Berpikir Positif Siswa sebelum diberikan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan *Rational Emotive Therapy (RET)* pada Kelas XI SMA Negeri 3 Medan T.A 2018/2019.
2. Untuk mengetahui gambaran Berpikir Positif Siswa sesudah diberikan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan *Rational Emotive Therapy (RET)* pada Kelas XI SMA Negeri 3 Medan T.A 2018/2019.

3. Untuk mengetahui gambaran perbedaan yang signifikan berpikir positif siswa sebelum dan sesudah diberikan Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Therapy (RET)* pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Medan T.A 2018/2019.

F. Manfaat Penelitian

Berikut ini adalah manfaat secara teoritis maupun praktis dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah, sebagai bahan pertimbangan bagi pihak sekolah untuk memberikan konseling kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Therapy (RET)* kepada siswa demi terbentuknya kemampuan berpikir positif pada diri siswa.
- b. Bagi guru BK, sebagai bahan masukan untuk mengembangkan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rasional emotif therapy*, dalam upaya membentuk kemampuan berpikir positif dalam diri siswa dan mengembangkan cara berpikir siswa untuk menyelesaikan masalah dalam dirinya, baik pada lingkungan sekolah maupun pada kehidupan sehari-hari.
- c. Bagi siswa, sebagai bahan masukan siswa untuk menambah wawasan tentang perlunya memiliki kemampuan berpikir positif dalam diri untuk bisa menyelesaikan permasalahan dengan bijak.

- d. Bagi peneliti, sebagai bahan masukan yang bermanfaat bagi peneliti khususnya dan para peneliti berikutnya dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dalam mengembangkan karya tulis peneliti.
2. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berharga dalam bidang pendidikan khususnya dalam membentuk kemampuan berpikir positif dalam diri.
 - b. Hasil pada penelitian ini diharapkan dapat merangsang memberikan informasi dengan hasanah keilmuan dibidang layanan konseling kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Therapy (RET)* khususnya untuk membangun kemampuan berpikir positif untuk kebaikan di masa yang akan datang.
 - c. Hasil pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan secara teoritis bagi para Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dalam melakukan penelitian atau pengkajian dibidang Bimbingan dan Konseling.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Kerangka Teoritis

1. Berfikir Positif

a. Pengertian Berfikir Positif

Berpikir adalah merupakan aktivitas psikis yang internasional, dan terjadi apabila seseorang menjumpai problema (masalah) yang harus dipecahkan. Dengan demikian bahwa dalam berpikir itu seseorang menghubungkan pengertian satu dengan pengertian lainnya dalam rangka mendapatkan pemecahan persoalan yang dihadapi (Soemanto, 2002:31).

Wasty S mengungkapkan berpikir merupakan proses yang dinamis yang menempuh tiga langkah berpikir yaitu pembentukan pengertian, pembentukan pendapat dan pembentukan keputusan. Menurut Solso (2004:78) berpikir adalah suatu proses representasi pemikiran baru terbentuk dari perubahan wujud melalui informasi dalam interaksi yang lengkap dari pemikiran ditambahkan pada keputusan, abstraksi, penyederhanaan alasan, imajinasi dan pemecahan masalah. Pemikiran juga merupakan proses intern yang keberadaannya dapat dilihat dari perilaku.

Berpikir positif adalah kemampuan berpikir seseorang untuk menilai pengalaman-pengalaman dalam hidupnya, sebagai bahan yang berharga untuk pengalaman selanjutnya dan menganggap semua itu sebagai proses hidup yang harus diterima. *Peale* menyatakan bahwa individu yang berpikir

positif akan mendapatkan hasil yang positif dan individu yang berpikir negatif akan mendapatkan hasil yang negatif (Peale, 2006:135).

Berpikir positif juga dapat diartikan sebagai cara berpikir yang berangkat dari hal-hal baik, yang mampu menyulut semangat untuk melakukan perubahan menuju taraf hidup yang lebih baik. Dalam konteks inilah berpikir positif telah menjadi sebuah sistem berpikir yang mengarahkan dan membimbing seseorang untuk meninggalkan hal-hal negatif yang bisa melemahkan semangat perubahan dalam jiwanya (Arifin, 2011:18).

Pikiran positif adalah potensi dasar yang mendorong manusia untuk berbuat dan bekerja dengan menginvestasikan seluruh kemampuan kemanusiaannya. Pikiran positif adalah ketika merasa gelisah tetapi merasa senang yang lebih besar, memandang hal-hal yang mencerahkan dan tidak memenuhi akal dengan pikiran-pikiran negatif (El-bahdal, 2010:41). Berpikir positif adalah sikap mental yang melibatkan proses memasukkan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang konstruktif (membangun) bagi perkembangan pikiran. (Arifin, 2011:18).

Dari definisi secara umum di atas dapat disimpulkan bahwa berpikir positif adalah aktivitas berpikir yang dilakukan dengan tujuan untuk membangun dan membangkitkan aspek positif pada diri, baik itu yang berupa potensi, semangat, tekad maupun keyakinan diri kita sehingga memunculkan perasaan, perilaku, dan hal yang baik dan telah menjadi sebuah sistem berpikir yang mengarahkan dan membimbing seseorang untuk

meninggalkan hal-hal negatif yang bisa melemahkan semangat perubahan dalam jiwanya.

b. Indikator Berpikir positif

Berikut ini adalah beberapa indikator orang yang selalu berpikir positif (Asmani, 2009:26-30):

1. Percaya diri

Bila seseorang memiliki pikiran yang positif maka ia akan yakin pada dirinya sendiri serta pada orang lain. Berkat pikiran yang positif seseorang menjadi lebih berkeinginan untuk mencoba hal-hal yang baru serta mencoba berbagai kesempatan.

2. Inisiatif

Percaya diri juga menjadikan seseorang sebagai pribadi yang penuh inisiatif. Keyakinan bahwa hidup ini positif dapat menimbulkan keinginan kuat didalam diri untuk mencoba hal-hal yang baru.

3. Ketekunan

Bila seseorang yakin bahwa hal-hal yang positif akan terjadi maka orang itu akan tetap tekun berusaha hingga hal-hal positif itu benar-benar muncul. Bahkan bila ada berbagai halangan sekalipun akan tetap pantang mundur.

4. Kreativitas

Jika pikiran seseorang tertuju pada hal-hal positif maka akan tumbuh keinginan besar pada diri orang itu untuk terus menyelidiki, bertanya, serta mencari tantangan-tantangan baru.

5. Kepemimpinan

Belajar untuk menjadi pemimpin besar membutuhkan proses yang lama namun bisa dimulai dari hubungan dengan orang lain. Orang tidak akan mau mengikuti seseorang yang tidak mereka sukai, walaupun ikut tidak untuk jangka waktu yang lama. Dan jarang sekali dijumpai orang yang benar-benar menyukai orang-orang yang negatif.

6. Perkembangan

Jika kita berpikir positif banyak pintu terbuka lebar bagi kita. Salah satu yang paling utama adalah pintu peluang untuk tumbuh berkembang. Sikap yang baik akan membuat haus perkembangan.

7. Kemampuan menghasilkan sesuatu

Menurut W. W. Ziege adalah tak akan ada yang dapat menghentikan orang yang bermental positif untuk mencapai tujuannya. Sebaliknya, tak ada sesuatu pun di dunia ini yang dapat membantu seorang yang sudah bermental negative. Yang perlu digaris bawahi adalah seseorang yang berpikiran positif pasti mampu menghasilkan sesuatu.

Menurut Asep Muhsin (2007:42), berpikir positif adalah pilihan terbaik bagi setiap orang dalam setiap situasi. Sukses dan bahagia adalah hal yang positif maka jika ingin sukses dan bahagia kita harus berpikir positif. Menurutnya berpikir positif mempunyai beberapa indikator, yaitu (Asmani, 2009:31-33):

- a. Berani dan mandiri
- b. Memahami emosi
- c. *Actionoriented*
- d. Bersyukur dan bersabar

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada beberapa indikator dari berpikir positif yaitu Percaya diri, inisiatif, ketekunan, kreativitas, kepemimpinan, perkembangan, kemampuan menghasilkan sesuatu, berani, mandiri, memahami emosi, *action oriented* bersyukur dan bersabar.

Semua orang yang berusaha meningkatkan diri dan ilmu pengetahuannya pasti tahu bahwa hidup akan lebih mudah dijalani bila selalu berpikir positif.

Ciri-ciri yang lain yang dimiliki oleh orang yang berpikir positif adalah sebagai berikut (El-Bahdal,2010:53):

- a) Orang-orang yang berpikir positif mengakui bahwa ada unsur-unsur negatif dalam kehidupan setiap individu. Akan tetapi ia yakin bahwa semua masalah dapat diselesaikan.
- b) Orang yang berpikir positif tidak mau kalah oleh berbagai kesulitan dan rintangan.
- c) Orang yang berpikir positif memiliki jiwa yang kuat dan konsisten.
- d) Orang yang berpikir positif percaya pada kemampuan, ketrampilan, dan bakatnya. Ia tidak pernah meremehkan semuaitu.
- e) Orang yang berpikir positif selalu membicarakan hal-hal positif dan selalu menginginkan kehidupan yang positif.

- f) Orang yang berpikir positif selalu bertawakkal pada Allah.
- g) Orang yang berpikir positif yakin bahwa semua orang memiliki daya kreatif.

Sangatlah mudah untuk menandai apakah pola berpikir seseorang sudah berubah menjadi lebih positif ataukah belum. Ada 10 ciri yang biasa dimiliki oleh orang-orang yang berpikir positif diantaranya adalah sebagai berikut (Arifin, 2011:137-140):

- a. Melihat masalah sebagai tantangan
- b. Menikmati hidup
- c. Memiliki pikiran yang terbuka
- d. Menghilangkan pikiran negatif begitu pikiran itu terlintas dibenak
- e. Mensyukuri apa yang dimiliki
- f. Tidak mendengar gosip yang tidak jelas
- g. Tidak membuat alasan tetapi mengambil tindakan
- h. Menggunakan bahasa yang positif
- i. Menggunakan bahasa tubuh yang positif
- j. Peduli pada citra diri

Ciri-ciri orang yang berpikir positif menurut Abdul aziz (2010:28-64) akan melakukan hal-hal sebagai berikut:

- a. Perkataannya seputar hal-hal yang positif. Perbedaan orang-orang yang berpikir positif dan negatif terlihat ia berbicara. Orang yang berpikir positif perkataannya selalu berbaur hal-hal positif.
- b. Memandang tantangan sebagai tantangan. Salah satu karakter orang

yang berpikir positif akan terlihat ketika ia dihadapkan pada masalah. Orang dengan berpikir positif biasanya tidak takut menghadapi masalah.

- c. Mampu menyasati dan menyikapi masalah. Orang yang berpikir positif adalah mereka yang mampu menyasati dan menyikapi masalah dengan terbuka. Memahami masalah sebagai proses. Bagi orang yang berpikir positif ia akan merasakan masalah sebagai proses untuk dijalani.
- d. Mensyukuri apa yang dimiliki. Dengan berpikir positif akan membuat seseorang menerima keadaan apa pun dengan besar hati.
- e. Selalu terbuka dan siap menerima saran atau kritikan. Mereka menyadari bahwa dengan saran dan kritikan dari orang lain akan menjadikan mereka lebih baik dan terkontrol.
- f. Tidak menghiraukan pikiran dan perkataan yang berbau negatif. Orang-orang yang berpikir positif mengabaikan hal-hal yang akan mendatangkan pikiran negatif padadirinya.
- g. Berpandangan dan berpengharapan baik. Pandangan positif akan melahirkan harapan baik. Pandangan yang positif menjadi hal yang sangat penting untuk melahirkan harapan yang baik.
- h. Cepat bangkit disaat gagal. Selalu optimis memandang masa depan dan mempunyai progresivitas tinggi dalam melakukannya merupakan ciri-ciri orang yang mempunyai pikiran positif.
- i. Mempunyai sikap rendah hati, dan selalu sportif dalam bersaing.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa orang - orang yang memiliki pikiran positif memiliki ciri-ciri yang bersifat positif pula. Orang-orang yang berpikiran positif memiliki percaya diri, kreativitas, dan jiwa yang kuat. Selain itu mereka juga pantang menyerah dalam menghadapi masalah serta rintangan yang ada di hadapannya. Serta masih banyak lagi ciri-ciri positif yang dimiliki orang-orang berpikiran positif.

c. Tujuan Berpikir Positif

Berpikir positif akan membawa seseorang untuk mencapai kesuksesan dan keberhasilan. Orang yang berpikir positif mengetahui dengan tepat apa yang mereka inginkan, mereka harus meraihnya dengan kepastian yang terarah dan usaha yang pantang menyerah. Dalam diri mereka ada antusiasme, semangat yang tetap bertahan dalam setiap situasi sulit yang pernah ragu-ragu (Peale, 2006:135).

Dengan berpikir positif maka kita akan memiliki kekuatan yang luar biasa, sehingga kitapun bisa melakukan hal-hal yang luar biasa. Siapapun bisa melakukan hal-hal yang luar biasa tersebut. Yang kita butuhkan untuk melakukan itu semua adalah terus berpikir positif (Arifin, 2011:24).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari berpikir positif adalah agar manusia mencapai kebahagiaan dan kesuksesan dalam melakukan segala hal. Orang-orang yang berpikir positif tidak akan pernah menyerah dalam menghadapi segala rintangan yang dihadapi. Dengan berpikir positif semua yang sulit menjadi mudah.

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Berpikir Positif

Menurut *Peale* (Daniati dan Sri Muliati, 2007) terdapat 2 faktor yang mempengaruhi seseorang dalam berpikir positif, yaitu :

1. Faktor Internal

a) Religiusitas

Agama dapat membantu individu mendapatkan penyembuhan dari sakit pikiran, hati, jiwa dan tubuh. Agama dapat menyingkirkan ketakutan, kebencian, kesakitan, kekalahan moral sehingga dapat memberi kekuatan dengan kesehatan, kebahagiaan, dan kebaikan.

Peale (Daniati dan Sri Muliati, 2007 : 6-7).

b) Percaya pada diri sendiri

Individu yang mampu mempercayai dirinya sendiri dapat dengan mudah berpikir positif terhadap kondisi yang sedang dihadapinya, individu dapat mengembangkan kepercayaan kreatif kepercayaan yang dapat dibenarkan kepada diri sendiri. Kepercayaan diri yang kuat, mantap, dan masuk akal dapat membuat menarik keberhasilan itu ke arah dirinya. *Peale* (Daniati dan Sri Muliati, 2007 : 6-7).

2. Faktor Eksternal

a) Dukungan Sosial

Individu membutuhkan dukungan dari orang-orang disekitarnya untuk dapat menimbulkan perasaan dibutuhkan dan diinginkan

yang akan membawa individu pada pemikiran positif terhadap dirinya sendiri. *Peale* (Daniati dan Sri Muliati, 2007:7).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi berpikir positif yaitu faktor internal yaitu dalam religiusitas dapat menyembuhkan sakit pikiran dan hati, kemudian percaya pada diri sendiri. Dan faktor eksternal yaitu adanya dukungan sosial yang dibutuhkan individu untuk membawa dirinya pada pemikiran positif terhadap dirinya sendiri.

e. Aplikasi Berpikir Positif

Berpikir positif bisa digunakan untuk merespons segala masalah. Sebagai sebuah cara berpikir positif merambah semua bidang sesuai dengan fungsi pikir itu sendiri. Diantara bidang tersebut adalah sebagai berikut (Asmani, 2009:39-55):

1) Keluarga

Keluarga sebagai bangunan paling dasar kehidupan sosial adalah tonggak peradaban sebuah bangsa. Aplikasi berpikir positif dalam keluarga bisa dalam bentuk musyawarah berusaha saling menyempurnakan dan tidak saling menyalahkan.

2) Bisnis

Bisnis merupakan kegiatan komersial yang penuh tantangan baik dari sisi produksi, manajemen, dan diversifikasi. Bagi orang yang berpikir positif untung rugi dalam bisnis adalah hal biasa. Aplikasi berpikir positif dalam bisnis bisa dalam bentuk diversifikasi

(penganekaragaman) usaha, *job description*, meningkatkan SDM karyawan dan diri sendiri, otonomi, monitoring dan evaluasi terus menerus.

3) Guru

Mengajar setiap hari terkadang bisa menimbulkan rasa bosan. Dengan berpikir positif guru akan dengan mudah mengatasi tekanan emosionalnya dan mampu berpikir jernih sebelum memutuskan tindakan. Berpikir positif menuntunnya untuk terus maju mengembangkan dunia pendidikan dan menikmatinya secara lahir batin sebagai bentuk dedikasi sosial yang luhur dan agung.

4) Relasi

Relasi atau hubungan dalam kehidupan merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia. Aplikasi berpikir positif dalam bisnis ini akan memberikan kepercayaan kepada relasi untuk membuktikan kualitas dan dedikasinya dan mengajak bekerja sama melakukan kegiatan yang bermanfaat bagi banyak orang.

5) Kerja

Dalam bekerja seseorang dituntut untuk melakukan apa yang telah menjadi kewajibannya yang kadang di luar batas kemampuannya. Orang-orang yang selalu berpikir positif dapat menolong orang lain, teman-teman kerjanya agar mencapai taraf hidup yang lebih baik, lebih prospektif, dan lebih dinamis.

6) Pelajar

Mata pelajaran yang begitu banyak dapat membuat sebagian besar stres. Dengan menanamkan berpikir positif pada kepribadian mereka dapat menjauhkan diri dari hal-hal yang berada diluar batas kewajaran seperti bolos, pergaulan bebas, narkoba dan lain-lain. Lebih dari itu manfaat berpikir positif dalam konteks belajar adalah menjadikan pelajar semakin rajin, tidak mudah menyerah terhadap materi sulit dan membuatnya rajin mengeksplorasi kemampuannya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa berpikir positif bisa digunakan untuk merespon segala masalah dan merambah semua bidang sesuai dengan fungsi pikir itu sendiri diantaranya di kalangan keluarga, bisnis, kerja, guru, relasi dan pelajar.

2. Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Teraphy (RET)

a. Pengertian Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Therapy

Menurut Winkel dalam Hastuti (2004:198) Layanan konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina, dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik.

Selanjutnya menurut Tohirin (2007:179) konseling kelompok adalah sebagai salah satu upaya pemberian bantuan kepada individu yang mengalami masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal. Konseling kelompok merupakan upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli dapat memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif prilakunya. Nurihsan (2007 : 24).

Sedangkan menurut Prayitno (2005) konseling kelompok adalah layanan yang mengikuti sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok dengan mengaktifkan dinamika kelompok guna membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi atau pemecahan masalah individu yang sifatnya pribadi yang menjadi peserta kegiatan kelompok.

Berdasarkan pengertian konseling kelompok diatas, selanjutnya konseling kelompok dapat dikembangkan dengan pendekatan rasional emotif therapy.

Menurut Namora L. Lubis (2011 : 180) *Rational Emotive Teraphy (RET)* adalah sebuah proses yang edukatif karena salah satu tugas konselor *Rational Emo-tive Teraphy (RET)* adalah mengajarkan dan membenarkan perilaku klien melalui perubahan cara pikir yang semula *irasional* menjadi *rasional*, konselor bertindak sebagai pendidik yang antara lain memberikan

tugas kepada klien serta mengajarkan strategi untuk memperkuat proses berpikirnya.

Lebih lanjut, Corey (2010:244) mengatakan terapi rasional emotif (TRE) berasumsi bahwa karena keyakinan-keyakinan, dan nilai-nilai irasional orang-orang yang berhubungan secara kausal dengan gangguan-gangguan emosional, dan behaviornya, maka cara yang paling efisien untuk membantu orang-orang itu dalam membuat perubahan-perubahan kepribadiannya adalah secara langsung dengan filsafat hidup mereka sendiri, menerangkan kepada mereka bagaimana gagasan-gagasan mereka sampai menjadikan mereka terganggu, menyerang gagasan-gagasan irasional mereka di atas dasar-dasar logika, dan mengajari mereka bagaimana berfikir secara logis dan karenanya mendorong mereka untuk mampu mengubah atau menghapus keyakinan-keyakinan irasionalnya. Jadi, terapi rasional emotif (TRE) mengkonfrontasikan para subjek dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menantang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional itu.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan Konseling Kelompok dengan penerapan *Rational Emotive Therapy (RET)* adalah bantuan yang diberikan seorang ahli atau konselor kepada konseli guna menyelesaikan permasalahan yang ada pada konseli, agar konseli dapat berkembang dengan optimal dalam situasi kelompok dengan mengaktifkan perilaku klien melalui perubahan cara pikir yang semula *irasional* menjadi *rasional*, konselor

bertindak sebagai pendidik yang antara lain memberikan tugas kepada klien serta mengajarkan strategi untuk memperkuat proses berpikirnya.

b. Tujuan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rasional Emotif Therapy

Menurut Glading (Nandang Rusmana, 2009 (dalam Kurnanto, 2014) berdasarkan pandangan dan asumsi tentang hakekat manusia dan kepribadiannya serta konsep-konsep teoritik dari RET, tujuan utama konseling kelompok dengan pendekatan rasional-emotif adalah sebagai berikut:

1. Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan klien yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan diri, meningkatkan self-actualization-nya seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan afektif yang positif.
2. Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti: rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, dan rasa marah. Sebagai konseling dari cara berfikir keyakinan yang keliru berusaha menghilangkan dengan jalan melatih dan mengajar klien untuk menghadapi kenyataan-kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri.

Berdasarkan uraian tersebut disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok dengan pendekatan rational emotive therapy adalah untuk

memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan, dan pandangan-pandangan konseli yang irasional menjadi rasional. Serta untuk menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak dirinya sendiri.

c. Komponen Konseling Kelompok

Prayitno menjelaskan bahwa dalam konseling kelompok terdapat tiga komponen yang berperan, yaitu pemimpin kelompok, peserta atau anggota kelompok dan dinamika kelompok.

1) Pemimpin kelompok

Pemimpin kelompok adalah komponen penting dalam konseling kelompok. Dalam hal ini pemimpin bukan saja berperilaku dalam kelompok sesuai dengan kebutuhan melainkan harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang dalam konseling tersebut. Dalam hal ini menyangkut adanya peran pimpinan konseling kelompok serta fungsi pemimpin kelompok. Seperti diungkap oleh Prayitno pemimpin kelompok adalah orang yang mampu menciptakan suasana sehingga anggota kelompok dapat belajar bagaimana mengatasi masalah mereka sendiri.

Peran pemimpin kelompok adalah memberikan bantuan, pengarahan ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan konseling kelompok, memusatkan perhatian pada suasana perasaan yang berkembang dalam kelompok, baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan kelompok, dan sifat - sifat kerahasiaan dari kegiatan kelompok itu dengan segenap isi dan

kejadian - kejadian yang timbul didalamnya menjadi tanggung jawab pemimpin kelompok.

2) Anggota kelompok

Anggota kelompok adalah salah satu unsur pokok dalam kehidupan kelompok. Tanpa anggota tidaklah mungkin terbentuk sebuah kelompok. Tidak semua kumpulan orang atau individu dapat dijadikan anggota kelompok dalam konseling kelompok. Untuk terselenggaranya konseling kelompok seorang konselor perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki persyaratan sebagaimana seharusnya. Besarnya jumlah anggota, dan homogenitas anggota memengaruhi kinerja kelompok. Sebaiknya jumlah kelompok tidak terlalu besar dan tidak terlalu kecil.

3) Dinamika kelompok

Selain pemimpin kelompok dan anggota kelompok, komponen kelompok yang tidak kalah penting adalah dinamika kelompok. Dalam kegiatan konseling kelompok dinamika kelompok sengaja ditumbuh kembangkan, karena dinamika kelompok adalah interaksi interpersonal yang ditandai dengan semangat, kerjasama antar anggota kelompok, berbagi pengetahuan, pengalaman dan pencapaian tujuan kelompok. Interaksi interpersonal inilah yang nantinya akan mewujudkan rasa kebersamaan diantara anggota kelompok, menyatukan kelompok untuk dapat lebih menerima satu sama lain, lebih saling mendukung dan

cenderung untuk membentuk interaksi yang berarti dan bermakna dalam kelompok.

Kehidupan kelompok dijiwai oleh dinamika kelompok yang akan menentukan gerakan dan arah pencapaian tujuan kelompok. Dinamika kelompok ini dimanfaatkan untuk mencapai tujuan konseling kelompok.

Konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media dalam upaya membimbing anggota kelompok dalam suatu kelompok yang benar - benar hidup. Kelompok yang hidup adalah kelompok yang dinamis, bergerak aktif berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai suatu tujuan.

4) Asas-asas konseling Kelompok

Menurut Prayitno asas-asas yang digunakan dalam layanan konseling kelompok, yaitu sebagai berikut:

1. Asas kerahasiaan, Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan keluar kelompok.
2. Asas kesukarelaan, Kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal pembentukan kelompok oleh pemimpin kelompok mengembangkan syarat - syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan konseling kelompok.
3. Asas keterbukaan, Anggota kelompok secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu ataupun ragu.

4. Asas kekinian, Asas kekinian memberikan aktual dalam pembahasan yang dilakukan, anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini.
5. Asas kenormatifan, Asas kenormatifan dipraktikan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan tatakrma dalam kegiatan kelompok, dan dalam mengenai isi bahasan.

d. Tahap-tahap Konseling Kelompok

Sebelum diselenggarakan konseling kelompok, ada beberapa tahap yang perlu dilaksanakan terlebih dahulu. Tahap penyelenggaraan konseling kelompok terdiri dari :

a) Tahap pembentukan

Tahap pembentukan merupakan persiapan pelaksanaan konseling, pada tahap ini terutama pada saat pembentukana kelompok, dilakukan dengan seleksi anggota. Ketentuan penting yang mendasar pada tahap ini adalah :

1. Adanya minat bersama (Common Interst), dikatakan demikian jika secara potensial anggota itu memiliki kesamaan masalah dan perhatian yang di bahas.
2. Suka rela atau inisiatifnya sendiri, karena hal ini berhubungan dengan hak pribadi siswa
3. Adanya kemauan berpartisipasi didalam proses kelompok
4. Mampu berpartisipasi dalam kelompok.

b) Tahap peralihan

Tujuan tahap ini adalah membangun rasa saling percaya yang mendorong anggota meghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika kelompok yang terjadi pada tahap transisi. Peran konselor pada tahap ini adalah:

1. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok.
2. Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut.
3. Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut.

c) Tahap kegiatan

Tahap ini mengetaskan masalah anggota kelompok. Kegiatan ini meliputi setiap kelompok mengemukakan masalah pribadi yang perlu mendapatkan bantuan untuk pengetasanya. Klien menjelaskan lebih rinci masalah yang dialaminya. Semua anggota ikut merespon apa yang disampaikan anggota lain.

d) Tahap pengakhiran

Tahap ini biasanya disebut juga dengan tahap tendensi/ending dimana pada tahap ini semua kegiatan akan diakhiri namun tidak dalam artian kegiatan berakhir begitu saja. Namun masih ada kegiatan selanjutnya yang bisa dilakukan diantaranya sebagai berikut:

1. Frekuensi pertemuan berkenaan dengan kegiatan ini hal yang paling urgent dilihat adalah berkaitan dengan frekuensi pertemuan yang akan

dilakukan selanjutnya, karena untuk mendapatkan hasil yang memuaskan tentunya tidaklah bisa dilakukan dengan hanya sekali pertemuan saja akan tetapi hasil yang sempurna akan dicapai jika itu dilakukan lebih dari satu kali.

2. Pembahasan keberhasilan kelompok Pada kegiatan ini semua kegiatan kelompok harus dipustakan pada pembahasan dan penerapan hal-hal yang telah mereka dapatkan dan pelajari mulai dari awal kegiatan sampai dengan akhir kegiatan agar mereka dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

e. Teknik-teknik Rational Emotif Therapy

Menurut Oemarjoedi (Rusmana, 2009:55 (dalam Kurnanto, 2014:72)) ada beberapa teknik dalam *Rational Emotive Teraphy (RET)* peneliti menggunakan teknik sebagai berikut :

- a) Teknik-teknik emotif (efektif)
 1. Teknik assertive training, yaitu teknik yang digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan konseli untuk secara terus-menerus menyesuaikan dirinya dengan perilaku tertentu yang diinginkan.
 2. Teknik sosiodrama, yang dipergunakan untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan-perasaan negatif) melalui suatu suasana yang didramatisirkan sedemikian rupa sehingga konseli dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan melalui gerakan-gerakan dramatis.

3. Teknik “self modeling” atau “diri sebagai model” yakni teknik yang digunakan untuk meminta konseli agar “berjanji” atau mengadakan komitmen dengan konselor untuk menghilangkan perasaan atau perilaku tertentu.
4. Teknik “imitasi” yaitu digunakan dimana konseli diminta untuk meniru secara terus menerus suatu model perilaku tertentu dengan maksud menghadapi dan menghilangkan perilakunya sendiri yang negatif.

B. Kerangka Konseptual

Kerangka Konseptual bisa juga disebut konsep atau pengertian yang merupakan defenisi secara singkat dari kelompok fakta atau gejala. Dalam penelitian ini sebagai kerangka konseptual digeneralisasikan adalah Layanan Konseling Kelompok Teknik *Rational Emotif Therapy (RET)* dalam Meningkatkan Berpikir Positif.

Dari beberapa teori yang dapat di pahami bahwa layanan Konseling Kelompok adalah bantuan yang diberikan seorang ahli atau konselor kepada konseli guna menyelesaikan permasalahan yang ada pada konseli, agar konseli dapat berkembang dengan optimal dalam situasi kelompok dengan mengaktifkan dinamika-dinamika kelompok.

Teknik *Rational Emotif Therapy (RET)* ini merupakan suatu pendekatan Psikologi yang sangat penting bagi manusia. Teknik ini mengajarkan dan perilaku klien melalui perubahan cara pikir yang semula *irasional* menjadi

rational, konselor bertindak sebagai pendidik yang antara lain memberikan tugas kepada klien serta mengajarkan strategi untuk memperkuat proses berpikirnya.

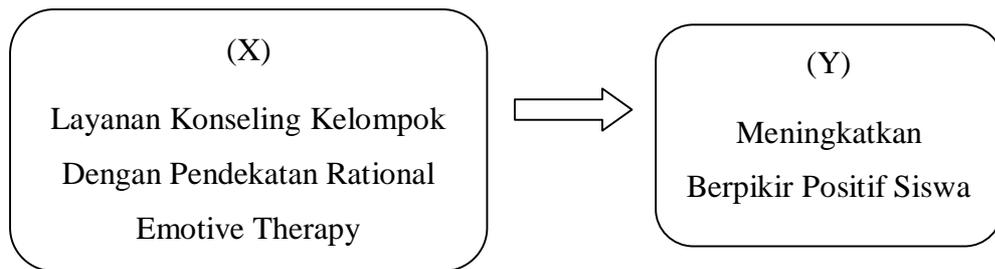
Berpikir Positif adalah aktivitas berpikir yang dilakukan dengan tujuan untuk membangun dan membangkitkan aspek positif pada diri, baik itu yang berupa potensi, semangat, tekad maupun keyakinan diri kita sehingga memunculkan perasaan, perilaku, dan hal yang baik dan telah menjadi sebuah sistem berpikir yang mengarahkan dan membimbing seseorang untuk meninggalkan hal-hal negatif yang bisa melemahkan semangat perubahan dalam jiwanya.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Adapun metode yang peneliti gunakan adalah metode eksperimen semu (*Quasi Experiment*). Metode penelitian kuasi eksperimen atau eksperimen semu yang penulis gunakan, diartikan sebagai penelitian yang mendekati penelitian eksperimen. Menurut Sukardi dalam Syamsuddin dan Vismaia (2011:23) jenis penelitian eksperimen semu banyak digunakan dalam bidang pendidikan atau bidang lain yang subjek penelitiannya adalah manusia yang tidak dapat dimanipulasi dan dikontrol secara intensif. Dalam penelitian ini penulis akan mengadakan uji coba untuk melihat emosi positif yang dimiliki siswa sebelum diberikan perlakuan layanan Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Therapy (RET)*. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan berpikir positif siswa dan kemampuan Guru BK/Konselor dalam

mengaplikasikan layanan konseling kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Therapy (RET)*. Desainnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Gambar1.1

Bagan Kerangka Konseptual



Sugiyono (2013:114) menyatakan bahwa metode penelitian quasi eksperimen dapat diartikan sebagai bentuk desain eksperimen yang merupakan pengembangan dari *true experimental design*.

Jenis metode eksperimen semu (*Quasi experiment*) yang digunakan adalah jenis *One Group Pretest-Posttest* Pada desain ini terdapat satu kelompok tunggal atau kelas tunggal. Peneliti melakukan pengukuran awal melalui wawancara dengan Guru BK/Konselor guna mengetahui keadaan awal siswa sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok dengan pendekatan *Rasional Emotif Therapy (RET)* pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Medan.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual di atas, adapun yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Adanya peningkatan berpikir positif siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rasional Emotif Therapy* (RET).

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi

Lokasi Penelitian ini adalah SMA Negeri 3 Medan, yang berlokasi di Jalan Budi Kemasyarakatan No. 3, Kota Medan Provinsi Sumatera Utara 20116. Lokasi ini terpilih karena terdapat subjek dan permasalahan yang akan diteliti.

2. Waktu Penelitian

Kegiatan penelitian dilaksanakan pada bulan Juli sampai dengan Agustus 2019. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat dari tabel 1.2 berikut ini.

Tabel 1.2
Rincian Waktu Pelaksanaan Penelitian

No	Jenis Kegiatan	Februari				Maret				April				Mei				Juni				Juli				Agustus				September				Oktober			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pengajuan Judul																																				
2	Persetujuan Judul																																				
3	Penulisan Proposal																																				
4	Bimbingan Proposal																																				
5	Persetujuan Proposal																																				
6	Seminar Proposal																																				
7	Uji Coba Instrumen																																				
8	Riset																																				
9	Pengolahan Data																																				
0	Penulisan Skripsi																																				
1	Bimbingan Skripsi																																				
2	Pengesahan Skripsi																																				
3	Sidang Meja Hijau																																				

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Sugiyono (2014:80) mengungkapkan bahwa, populasi atau subjek adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi adalah wilayah sumber data yang memiliki karakteristik tertentu sehingga menghasilkan sebuah kesimpulan. Berdasarkan hal tersebut populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas XI MIA 8 dan XI MIA 9 SMA Negeri 3 Medan yang masing-masing berjumlah 36 siswa setiap kelas. Dapat dilihat pada tabel 2.1 berikut ini.

Tabel 2.1
Subjek Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa
1.	XI MIA 8	36
2.	XI MIA 9	36
Jumlah		72 Siswa

2. Sampel Penelitian

Berdasarkan populasi tersebut peneliti menentukan sampel dalam penelitian ini. Menurut Sugiyono (2014:81) mengatakan bahwa sampel atau objek adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Objek dalam penelitian ini adalah siswa/i kelas XI SMA Negeri 3 Medan. Teknik pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*.

Selanjutnya dalam menentukan sampel peneliti menggunakan teknik *sampling purposive*. Hadi (2000:82) mengemukakan bahwa "*Sampling*

purposive adalah pemilihan sekelompok subjek didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut erat dengan ciri-ciri atau sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya”. Teknik ini digunakan untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu. Adapun yang menjadi pertimbangan peneliti menggunakan *purposive sampling* dalam menentukan subjek penelitian adalah; (1) yang menjadi subjek penelitian hanyalah yang terindikasi siswa belum memiliki keterampilan berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari, (2) merupakan penelitian eksperimen dalam bentuk konseling kelompok dengan pendekatan *Rasional Emotif Therapy (RET)*.

Dalam menentukan subjek penelitian, peneliti melakukan wawancara terlebih dahulu dengan melihat kenyataan yang ada terjadi di lapangan. Untuk lebih merinci peneliti melakukan wawancara dengan guru BK/Konselor terkait siswa yang terindikasi belum memiliki keterampilan berpikir positif dalam dirinya. Berdasarkan hal tersebut sampel dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2.2
Sampel Penelitian

No.	Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah Objek
1.	XI MIA 8	36	4
2.	XI MIA 9	36	4
Jumlah		72	8

C. Definisi Variabel Penelitian

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel bebas; layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rasional Emotif Therapy* (X), variabel terikat; berpikir positif (Y). Berdasarkan kajian teori variabel penelitian, maka definisi operasional dikemukakan sebagai berikut:

a. Layanan Konseling dengan Pendekatan *Rasional Emotif Therapy*(X)

Melalui layanan konseling kelompok ini diharapkan siswa mampu meningkatkan keterampilan berpikir positif dengan baik, karena melalui layanan ini siswa dapat berbagi pendapat dan pengalaman tentang berpikir positif yang dimilikinya. Peserta layanan akan berbagi ide dan saling mempengaruhi untuk berkembang menjadi manusia seutuhnya.

b. Berpikir Positif (Y)

Berpikir positif adalah kecenderungan individu untuk memandang segala sesuatu dari segi positifnya dan selalu berpikir optimis terhadap lingkungan serta diri sendiri. Indikator berpikir positif yakni; berpikir positif, dan berpikir negatif.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket dan observasi. Sugiyono (2014:308), mengatakan pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dalam penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui rancangan pengumpulan data maka penelitian tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Rancangan pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian

ini adalah data yang diperoleh dengan menggunakan teknik telaah pustaka, observasi, uji coba, dan teknik analisis.

1. Telaah Pustaka

Telaah pustaka merupakan proses menelaah buku-buku untuk memperoleh informasi mengenai materi serta teori-teori yang relevan dan berhubungan dengan berpikir positif dan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotif Therapy* (RET). Adapun buku-buku yang penulis telaah adalah buku tentang berpikir positif, konseling kelompok, dan teori konseling dengan pendekatan *Rational Emotif Therapy* (RET).

2. Angket

Angket di dalam ini adalah untuk mengetahui kemampuan berpikir positif siswa, yang disusun berdasarkan model skala Likert (Arikunto, 2010:101). Angket yang dibuat memiliki 4 alternatif jawaban dalam bentuk skala likert, yaitu Sangat Benar (SS), Benar (S), Kadang-Kadang (TS), Tidak Pernah (STS). Skala likert memiliki item positif (mendukung pernyataan) dan item negatif (tidak mendukung pernyataan). Untuk item yang positif diberi rentang nilai 4-1, sedangkan untuk item yang bersifat negative diberi rentang nilai 1-4.

Tabel 3.1
Pemberian Skor Skala *Likert*

NO	Pernyataan <i>Favourable</i> (Positif)		Pernyataan <i>Unfavourable</i> (Negatif)	
	Keterangan	Skor	Keterangan	Skor
1	Sangat Sesuai (SS)	4	Sangat Sesuai (SS)	1
2	Sesuai (S)	3	Sesuai (S)	2
3	Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	3
4	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

Adapun kisi-kisi instrumen penelitian, merujuk dari teori Asmani (2009:26-30) indikator berpikir positif yaitu di antaranya;

Tabel 3.2
Kisi-kisi Instrumen Angket Berpikir Positif sebelum di judgement

Variabel	Indikator	No Item		Jumlah
		Positif	Negatif	
Berpikir Positif	1. Percaya Diri	1, 13	5, 6, 15, 16, 20, 22	8
	2. Inisiatif	2, 9, 27	21	4
	3. Ketekunan	28, 30	19	3
	4. Kreatif	24, 32	25	3
	5. Kepemimpinan	3, 11, 12, 13, 26	17, 14	7
	6. Perkembangan	4, 10, 31	7, 18	5
	7. Kemampuan menghasilkan sesuatu	29, 33	28	3
Jumlah				30

Tabel 3.3
Kisi-kisi Instrumen Angket Berpikir Positif sesudah di judgement

Variabel	Indikator	No Item		Jumlah
		Positif	Negatif	
Berpikir Positif	8. Percaya Diri	1, 2	4, 5, 6	5
	9. Inisiatif	3, 7	12	3
	10. Ketekunan	8, 9	-	2
	11. Kreatif	10	13	2
	12. Kepemimpinan	11, 20	14	3
	13. Perkembangan	15, 16	21, 22, 24	5
	14. Kemampuan menghasilkan sesuatu	17, 18, 19, 23	25	5
Jumlah				25

3. Observasi

Observasi digunakan untuk menjawab permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini. Lembar observasi digunakan untuk mengamati terlaksananya layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rasional Emotif Therapy* dan aktivitas siswa saat proses layanan dilaksanakan oleh pengamatan (*Observer*).

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah cara yang dilakukan untuk mengelola data penelitian dalam mencapai tujuan penelitian. Dalam hal ini suatu pekerjaan menyusun dan mengorganisasi data, membuat tabel-tabel data menurut masa-

masanya, seperti table distribusi frekuensi, table kontigensi. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah sebagai berikut:

1) Uji Validitas Ahli

Sofyan (2013:75) menjelaskan “Validitas atau kesahihan menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur mampu mengukur apa yang ingin diukur (*a valid measure if it successfully measure the phenomenon*)”. Selanjutnya, Hartono (2010:81) menjelaskan “Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kesahihan suatu instrumen”. Yusuf (2011:65) menyatakan “Instrumen yang baik atau memiliki validitas tinggi adalah instrumen yang betul-betul mampu mengukur dan menilai apa yang ingin diukur serta merujuk pada kesesuaian, kebermaknaan, dan kebergunaan kesimpulan-kesimpulan yang dibuat berdasarkan skor instrumen”. Makin tinggi validitas suatu instrument berarti makin baik kesimpulan yang diambil dan tingkat kesesuaian maupun kegunaannya.

Untuk dapat mengetahui validitas instrumen angket pada penelitian ini dilakukan telaah terhadap validitas konstruk dan validitas konten, kemudian meminta seorang ahli penilaian dalam bidang penyusunan instrumen untuk menilainya. Hal ini dilakukan untuk dapat meyakinkan butir-butir pernyataan dalam instrumen penelitian ini benar dan berkualitas. Di samping penilaian kelayakan oleh dosen pembimbing (1) Ilham Khairi Siregar, S.Pd, M.Pd dan juga oleh dosen penguji pada saat seminar proposal (1) Dra. Jamila, M.Pd.

Berikut ini dikemukakan masukan yang diperoleh dari para ahli yaitu:

1. Samakan atau sinkronkan dulu pernyataan dengan indikator berpikir positif.
2. Pada setiap butir-butir pernyataan merupakan kenyataan pribadi yang sering dialami siswa disekolah.
3. Kalimat-kalimat dalam pernyataan tidak tersusun dengan baik, coba disusun kembali agar menjadi kalimat yang baik dan benar.
4. Setiap pernyataan harusnya selalu berkaitan dengan masalah kemampuan berpikir positif siswa.
5. Kalimat-kalimat pernyataan yang sulit dimengerti siswa sebaiknya dihilangkan. Berikut ini kisi-kisi instrumen yang sudah diperbaiki.

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya berani tampil di depan kelas untuk mempresentasikan hasil pekerjaan rumah (PR)				
2.	Saya percaya bahwa nilai hasil ujian saya memuaskan karena saya telah belajar dan berusaha				
3.	Saya berusaha untuk melakukan yang terbaik dalam kehidupan sehari-hari				
4.	Saya kurang percaya diri dengan kemampuan yang saya miliki				
5.	Saya takut datang ke sekolah ketika pekerjaan rumah (PR) saya belum siap dikerjakan				
6.	Saya kurang bisa mengerjakan pekerjaan rumah (PR) tanpa bantuan orang lain				
7.	Saya senang membantu menyelesaikan permasalahan orang lain				
8.	Saya tekun belajar untuk mendapatkan hasil yang memuaskan				

9.	Setiap malam saya selalu mengulang pelajaran dan mengerjakan pekerjaan rumah (PR)				
10.	Apabila saya tidak mengerti dengan pelajaran yang telah diberikan guru, saya akan bertanya				
11.	Saya akan mempertimbangkan dengan matang setiap keputusan yang saya buat				
12.	Saya cenderung mengikuti perkataan orang lain				
13.	Saya suka mencontoh hasil pekerjaan rumah (PR) teman di sekolah				
14.	Saya termasuk orang yang tidak mudah percaya dengan perkataan orang lain				
15.	Kegagalan yang saya dapat akan saya jadikan pelajaran dan acuan dalam menghadapi tantangan menuju keberhasilan				
16.	Di dalam kelompok belajar saya dapat bekerja sama dengan baik				
17.	Saya berusaha untuk berbuat baik dengan orang lain				
18.	Saya suka membantu teman apabila dia sulit menangkap pelajaran di sekolah				
19.	Saya akan menyelesaikan masalah yang sedang terjadi dengan pikiran positif				
20.	Saya berusaha mengalah dari orang lain dalam situasi tertentu				
21.	Saya termasuk orang yang tidak mudah bergaul				
22.	Saya sulit beradaptasi dengan suasana dan lingkungan baru				
23.	Jika terjadi pertengkaran dengan teman, saya lebih memilih diam dan mengalah				
24.	Saya kurang bisa mengontrol emosi				
25.	Saya tidak mau mengikuti pelajaran dengan baik karena tidak suka dengan guru mata pelajaran tersebut				

Dari masukan-masukkan yang diberikan oleh para ahli penilai tersebut, maka peneliti melakukan perbaikan pada butir-butir pernyataan instrumen agar menjadi kalimat pernyataan yang lebih baik dan efektif.

Kriteria pengujian validitas penelitian, apabila r hitung $\geq r$ tabel dengan taraf signifikansi 0.05 maka pengukuran tersebut valid dan sebaliknya jika r hitung $\leq r$ tabel maka instrumen tersebut tidak valid. Dalam menguji validitas penelitian memanfaatkan program SPSS versi 22.0 untuk mendapatkan hasil analisis yang tepat dan akurat serta menghindari resiko kesalahan perhitungan manual.

Untuk mengukur digunakan analisis factor yakni mengkorelasikan skor item instrument dan skor totalnya dengan bantuan program *Microsoft Office Excel 2007*. Adapun rumus yang digunakan adalah *Product Moment* (Yusuf, 2011:70), dengan rumus sebagai berikut.

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

- r_{xy} : Korelasi *product moment*
- X : Skor butir soal jumlah nilai per item
- Y : Skor total
- n : Jumlah responden

2) Uji Normalitas

Uji Normalitas merupakan uji yang dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan analisis data. Uji normalitas dilakukan sebelum data diolah berdasarkan model-model penelitian yang diajukan. Uji normalitas

data bertujuan untuk mendeteksi distribusi data dalam satu variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak untuk membuktikan model-model penelitian tersebut adalah data distribusi normal. Uji normalitas yang digunakan adalah uji Kolmogorov-Smirnov.

Rumus Kolmogorov-Smirnov adalah sebagai berikut:

$$KD : 1,36 \sqrt{\frac{n_1+n_2}{n_1n_2}}$$

Keterangan :

KD = Jumlah Kolmogorov-Smirnov yang dicari

n_1 = Jumlah sampel yang diperoleh

n_2 = Jumlah sampel yang diharapkan

(Sugiyono, 2013:257)

Data dikatakan normal, apabila nilai signifikan lebih besar 0,05 pada ($P>0,05$). Sebaliknya, apabila nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 pada ($P<0,05$), maka data dikatakan tidak normal.

3) Uji Perbedaan (t-test)

Uji ini untuk melihat apakah ada peningkatan berpikir positif siswasetelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rasional Emotif Therapy (RET)*. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:349) bahwa untuk menganalisis hasil eksperimen yang menggunakan *pretest* dan *posttest* (desain 2), maka rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan :

Md = Mean dari perbedaan *pretest* dengan *posttest*

Xd = Deviasi masing-masing subjek (d-Md)

$\sum x^2d$ = Jumlah kuadrat deviasi

N = Subjek pada sampel

BAB IV

PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

1. Sejarah Umum Sekolah

Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Medan (SMAN 3 MEDAN) yang berlokasi di Jalan. Budi Kemasyarakatan No. 3, Kota Medan Provinsi Sumatera Utara 20116. SMA Negeri 3 Medan sudah memiliki Akreditasi A. Sekolah ini memiliki 105 tenaga pendidik dan memiliki 1190 orang siswa. Jumlah ruang belajar di sekolah ini sekitar 57 ruang kelas. Sekolah ini memiliki bangunan dan ruangan dengan fasilitas yang sangat mendukung proses kegiatan belajar mengajar antara lain: ruang kelas, ruang kepala sekolah, ruang humas, ruang guru, ruang tata usaha, ruang guru BK, UKS, Lab bahasa, lab kimia, lab biologi, lab fisika, lab komputer, perpustakaan, dan lain – lain.

1. Profil Sekolah

1. Identitas Sekolah

1. Nama Sekolah : SMA Negeri 3 Medan
2. Alamat : Jl. Budi Kemasyarakatan No. 3 Medan
20116
3. Kelurahan : Pulo Brayan
4. Kecamatan : Medan Barat
5. Nama Kepala Sekolah : Elfi Sahara, S.Pd, M.Si

6. No.Telepon : 061-6619128
7. Email : info@sman3medan.net
8. Website : www.sman3medan.net P4
9. Jenjang Akreditasi : A
10. Tahun Pendirian : 1954
11. Status Tanah :
12. Luas Tanah : 10,862 m²
13. Jumlah ruang belajar : 36 kelas
14. Waktu belajar : Pagi
15. Kegiatan ekstrakurikuler : Futsal

Merpati Putih

Tarung Derajat

Paskibra

Kesenian

PMR

Dokter Remaja

Pramuka

Temuga (Teater)

2. Visi Dan Misi Sekolah

a.Visi Sekolah

Menghasilkan peserta didik yang unggul dalam mutu, memiliki pengetahuan yang luas, berwawasan lingkungan, serta penguasaan

teknologi informasi dan komunikasi yang tinggi dengan dilandasi iman dan taqwa.

b. Misi Sekolah

1. Membentuk peserta didik yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, serta berakhlak dan berbudi pekerti luhur
2. Meningkatkan prestasi akademik lulusan secara berkelanjutan
3. Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif sehingga setiap siswa berkembang secara optimal, sesuai dengan potensi yang dimilikinya
4. Munumbuhkan dan mendorong keunggulan dalam penerapan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni
5. Mewujudkan sekolah yang berwawasan lingkungan
6. Meningkatkan prestasi pada bidang ekstrakurikuler
7. Menumbuhkan dan meningkatkan minat baca siswa
8. Meningkatkan kemampuan berbahasa inggris
9. Meningkatkan wawasan pengetahuan, serta penguasaan teknologi infomasi dan komunikasi.

Tabel 4.1

3. Tenaga Pendidik dan Jumlah Siswa

a) Tenaga Pendidik

No.	Nama	JABATAN
1.	Drs. Abdul Hafiz, M.M.	Wakil Kepala Sekolah
2.	Drs. AdiWijaya	Wakil Kepala Sekolah Bid. Kesiswaan
3.	Ahmad Dahyar, S.Pd., M.Si	Guru Mata Pelajaran
4.	Ahmad Faisal, A.Md., S.Pd., M.Si	Guru Mata Pelajaran
5.	Al-Mukarromah	Guru Mata Pelajaran

6.	Drs. Arbain, M.Pd., M.Si	Guru Mata Pelajaran
7.	Ardiansyah., S.Pd.I	Guru Mata Pelajaran
8.	Chairyah., S.Ag	Guru Mata Pelajaran
9.	Demse Pardosi., S.Pd., M. Si	Wakil Kepala Sekolah Bid. Sarana Prasarana
10.	Derisma R Simamora., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
11.	Desi Christina Sianturi., S.Pd, M.Si	Guru Mata Pelajaran
12.	Dian Maya Sari., S.Pd, M.Pd	Guru Mata Pelajaran
13.	Dini Wirastuti., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
14.	Dwi Prasetyo Nugroho., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
15.	Eka Nilam Sari., S.Pd, M.Hum	Guru Mata Pelajaran
16.	Elfi Sahara., S.Pd, M.Si	Kepala Sekolah
17.	Eli Irma., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
18.	Emi Desmawati., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
19.	Emiruddin Hrp., S.Pd, M.M.	Guru Mata Pelajaran
20.	Erli Aswanti Lubis., S.Pd	Guru BK/Konselor
21.	Drs. Ervin Fancius Manurung	Guru Mata Pelajaran
22.	Erwin Efendi Polem., S.Pd, S.H.	Guru Mata Pelajaran
23.	Eva Diana., S.E	Tenaga Administrasi Sekolah
24.	Farahdiba., S.Pd, M.Pd	Guru Mata Pelajaran
25.	Farida Nuraina., S.Pd, M.Si	Guru Mata Pelajaran
26.	Fadiyah Ramadahani Hrp., S.E, S.Pd	Guru Mata Pelajaran
27.	Drs. Foarota Zega., M.Pd	Guru Mata Pelajaran
28.	Hairina., S.Sos	Tenaga Administrasi Sekolah
29.	Drs. Hasan Lumban tobing., M.Si	Guru Mata Pelajaran
30.	Henni Indriani Lubis., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
31.	Hotma Hutabarat., A.Ma.Pd, S.Pd	Guru Mata Pelajaran
32.	Hotmaida Sitorus., S.Pd, M.Si	Guru Mata Pelajaran
33.	Ibnu Hajar., S.Pd, M.Hum	Guru Mata Pelajaran
34.	Ikhwan Rivai Purba., S.Sos	Guru Mata Pelajaran
35.	Indri Sukma Utama Sarumpaet	Tenaga Administrasi Sekolah
36.	Dra. Iriani Lubis., B.A	Guru BK/Konselor
37.	Irnowati Daulay., A.Md	Tenaga Administrasi Sekolah
38.	Juanda Agustin., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
39.	Juanna Indha Fristy., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
40.	Kartika Kusuma Dewi., S.E	Guru Mata Pelajaran
41.	Dra. Khamisah	Guru Mata Pelajaran
42.	Lamiadiati., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
43.	Drs. Leliana., M.Hum	Guru Mata Pelajaran
44.	Lenni Hamnidah Siregar., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
45.	M. Fadlan Ridho Hrp., M.Ag	Guru Mata Pelajaran
46.	Mafilinda., A.Md, S.Pd	Guru Mata Pelajaran
47.	Marsita Parhusip., S.Pd, M.Pd	Guru BK/Konselor
48.	Masnan Girsang., S.Ag, M.Ag	Guru Mata Pelajaran
49.	Masniar Sihotang., S.Pd	Guru Mata Pelajaran

50.	Melly Muchtar., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
51.	Mesayu Ardhiningtyas., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
52.	Mhd. Rasyid	Tenaga Administrasi Sekolah
53.	Misnawati., S.Pd, M.Si	Guru Mata Pelajaran
54.	Muhammad BimaAzmi., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
55.	Muhammad Natsir., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
56.	Muhammad Sadri Koto., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
57.	Nasrul Kamal Rambe., S.Pd, M.Si	Guru Mata Pelajaran
58.	Natalia Simarmata., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
59.	Netty Nababan., A.Md, S.Pd, M.Si	Guru Mata Pelajaran
60.	Nifati Zebua., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
61.	Nil Author., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
62.	Nirdalina., S.Psi	Guru BK/Konselor
63.	Nurkholijah Rohma Hasibuan., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
64.	OspendiBarus., A.Md, S.Pd	Guru Mata Pelajaran
65.	Poppy Syahfriana., S.Pd, M.Si	Guru Mata Pelajaran
66.	Raffles Nababan., A.Md, S.Pd, M.Si	Guru Mata Pelajaran
67.	Rahmanizar., S.Pd, M.Pd	Guru Mata Pelajaran
68.	Rheny Agustina., S.Pd, M.Si	Guru Mata Pelajaran
69.	Rhenny Ristanty., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
70.	Rina Fauziah Siregar., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
71.	Romian Kristian I Nainggolan., S.Ag	Guru Mata Pelajaran
72.	Rosahida Sihotang., S.Pd, M.Pd	Guru Mata Pelajaran
73.	Rosmidah., S.Si, M.Pd	Guru Mata Pelajaran
74.	Rosmita., A.Md, S.Pd	Guru Mata Pelajaran
75.	Rosnita Johanna Sinaga., S.Pd, S.S	Guru Mata Pelajaran
76.	Rumiste Pakpahan., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
77.	Ruwaida Sulaiman., S.Pd, M.Hum	Guru Mata Pelajaran
78.	Selly Monica Silvina, S.Pd	Guru Mata Pelajaran
79.	Drs. Simon Manurung., M.Si	Guru Mata Pelajaran
80.	SiscaVeranita., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
81.	Siti Aisyah, S.Pd	Guru Mata Pelajaran
82.	Dra. SitiZulfa., M.Hum	Wakil Kepala Sekolah Bid. Humas
83.	Sri Hanurawati Ns., S.Pd, M.Si	Guru Mata Pelajaran
84.	Sri Rahmawati Siregar., S.Pd, M.Si	Guru Mata Pelajaran
85.	Suheri., A.Md, S.Pd	Guru Mata Pelajaran
86.	Drs. Suirwan	Guru Mata Pelajaran
87.	Suksiman., A.Ma.Pd, S.Pd, M.Pd	Guru Mata Pelajaran
88.	Sukmawatisupono., S.Pd, M.Si	Guru Mata Pelajaran
89.	Sumarno	Tenaga Administrasi Sekolah
90.	Suprayitno., A.Md, S.Pd, M.Pd	Guru Mata Pelajaran
91.	Dra. Suriana., M.Si	Guru Mata Pelajaran
92.	Susi Sustiani Sawaliyah., S.Pd, M.Si	Guru Mata Pelajaran
93.	Susiana., S.Pd	Guru Mata Pelajaran

94.	Suyono., S.Pd, M.Si	Guru Mata Pelajaran
95.	T. Sahrul Efendy	Petugas Keamanan
96.	Tetty Hariani Hutasuhut., S.Pd, M.Si	Guru Mata Pelajaran
97.	Tiambun Rosmawati., S.Pd, M.Si	Guru Mata Pelajaran
98.	Titin Afriyani Simanjorang., S.Pd, M.Si	Guru Mata Pelajaran
99.	Turimin	Tenaga Administrasi Sekolah
100.	Tuti Miniarti., S.Pd	Guru Mata Pelajaran
101.	Umiatiya Daulay., S.Pd	Guru BK/Konselor
102.	Yulia Rizky Hafiz	Tenaga Administrasi Sekolah
103.	Zul Azmi., S.E	Tenaga Administrasi Sekolah
104.	Drs. Zulkarnain	Tenaga Administrasi Sekolah
105.	Zulfiana Siagian., S.Pd	Guru Mata Pelajaran

Tabel 4.2

b) Jumlah Siswa Per Kelas

Tahun	Kelas			Jumlah
	X	XI	XII	
2015/2016				
2016/2017	854	748	758	2360
2017/2018	380	777	729	1886
2018/2019	432	390	759	1581
2019/2020	387	421	382	1190

4. Proses Pembelajaran

Susunan Program

- Kurikulum yang digunakan: Kurikulum 2013
- Jumlah jam perminggu : 24 jam pelajaran
- Ada tambahan jam, yaitu : Tidakada
- Mulok : Conversation
- Pilihan Ekstrakurikuler : Futsal, Temuga (drama), PMR, Paskibra, Senitari,

•Waktu Belajar	: Pagi	
•Uang sekolah / bulan	: Kelas X	: Rp. 200.000,-
	Kelas XI	: Rp. 120.000,-
	Kelas XII	: Rp. 120.000,-

5. Sarana Dan Prasarana

Sumber Daya Sarana / Prasarana

1) Luas Tanah	: 10,862 m ²
2) Jumlah Ruang Kelas	: 57 ruangan
3) Ukuran Ruang Kelas	: 10 x 8 m
4) Bangunan Lain Yang Ada	: Ada
5) Perpustakaan	Luasnya : 15 x 10 m ²
6) Ruangan Tata Usaha	Luasnya : 9 x 7 m ²
7) Musholla	Luasnya : 20 x 18 m ²
8) Ruangan Osis	Luasnya : 10 x 8 m ²
9) Ruangan UKS	Luasnya : 8 x 4 m ²
10) Ruangan E-Rapor	Luasnya : 10 x 7 m ²
11) Ruangan Humas	Luasnya : 5 x 4 m ²
12) Ruangan Kurikulum	Luasnya : 6 x 4 m ²
13) Ruangan Bimbingan Konseling (BK)	Luasnya : 6 x 5 m ²
14) Ruangan Guru	Luasnya : 20 x 7 m ²
15) Ruangan Kepala Sekolah	Luasnya : 5 x 4 m ²
16) Ruangan Kemahasiswaan	Luasnya : 5 x 4 m ²
17) Serba Guna	Luasnya : 20 x 7 m ²

18) Gedung Olahraga	Luasnya : 8 x 4 m ²
19) Ruangan Pusat Sumber Belajar (Psb)	Luasnya : 10 x 7 m ²
20) Lab. Fisika	Luasnya : 10 x 7 m ²
21) Lab. Biologi	Luasnya: 10 x 7 m ²
22) Lab. Kimia	Luasnya : 10 x 7 m ²
23) Lab. Komputer	Luasnya : 10 x 7 m ²
24) Lab. Bahasa	Luasnya : 10 x 7 m ²
25) Kantin	Luasnya : 5 x 4 m ²
26) Toilet	Luasnya : 8 x 3 m ²
27) Lapangan olahraga (jenis, ukuran) :	

1. Futsal

- a. Lapangan Futsal : (Jumlah Lap: 1) Luasnya:26x15m
- b. Bola : (Jumlah: 20) Kondisi: baik
- c. Tiang Gawang : (Jumlah : 2) Ukuran: 3 x 2 m

2. Bola Voli

- a. Lapangan bola voli : (Jumlah Lap : 1) Luasnya: 18 x 9 m
- b. Bola : (Jumlah :15) Kondisi: baik
- c. Tiang : (Jumlah : 2) Ukuran: 2,43 m
- d. Net : (Jumlah : 2) Ukuran: 9

3. Bola Basket

- a. Lapangan : (Jumlah Lap: 1) Luasnya:28 x 15m
- b. Bola : (Jumlah : 10) Kondisi : Baik
- c. Tiang ring : (Jumlah : 2)

4. Tenis Lapangan

- a. Lapangan : (Jumlah Lap : 1) Luasnya: 23,77 x 10,97m
- b. Bola : (Jumlah : 8) Kondisi : baik
- c. Tiang : (Jumlah : 2) Ukuran: m
- d. Net : (Jumlah : 2) Ukuran: m
- e. Raket : (Jumlah : 6) Kondisi: Baik

5. Bulu tangkis

- a. Lapangan Bulu tangkis : (Jumlah Lap : 1) Luasnya : m
- b. Bola : (Jumlah : 3 slok) Kondisi : baik
- c. Tiang : (Jumlah : 2) Ukuran : m
- d. Net : (Jumlah : 2) Ukuran : m
- e. Raket : (Jumlah : 20) kondisi : Baik

6. Tenis Meja

- a. Lapangan Tenis Meja : (Jumlah Lap : 1) Luasnya : 9x18m
- b. Bola : (Jumlah : 2 slok) Kondisi : baik
- c. Meja : (Jumlah : 4) Ukuran : m
- d. Net : (Jumlah : 5) Ukuran : m
- e. Bet : (Jumlah : 25) Kondisi : Baik

7. Lompat Jauh

- a. Bak Pasir lompat jauh : (Jumlah : 1)
- b. Panjang : 9 m
- c. Lebar : 2 m

B. Deskripsi Data Penelitian

1. Hasil Pre-Test

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah SMA Negeri 3 Medan Tahun Ajaran 2018/2019. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI yang berjumlah 8 orang. Sebelum melaksanakan penyebaran angket terlebih dahulu peneliti melakukan observasi di sekolah. Penyebaran angket bertujuan untuk menemukan hasil dari jawaban 8 orang responden atau siswa dalam 25 butir pernyataan mengenai layanan konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Therapy untuk meningkatkan berpikir positif siswa.

Berikut ini adalah uraian jawaban dan skor Pre-Test dari pernyataan angket yang telah dibagikan kepada siswa/responden di kelas XI adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3
Hasil Pre-Test

No.	Nama Responden	Skor	Persentase (%)	Kategori
1.	RF	70	16,94%	Tinggi
2.	MP	68	16,46%	Sedang
3.	KS	65	15,73%	Sedang
4.	RS	50	12,10%	Rendah
5.	MLS	39	9,44%	Sangat Rendah
6.	MRE	39	9,44%	Sangat Rendah
7.	AS	42	10,16%	Rendah
8.	SSA	40	9,68%	Rendah
Jumlah		413	100%	Rendah
Rata-rata		51,62	12,49%	Rendah

Berdasarkan hasil pre-test dari 8 siswa/responden sebagai sampel yang memiliki permasalahan pada kemampuan berpikir positif dengan kategori tinggi 1 siswa/responden, kategori sedang 2 siswa/responden, kategori rendah 3 siswa/responden, dan kategori sangat rendah sebanyak 2 siswa/responden. Maka hasil pre-test dari 8 siswa/responden berdasarkan data yang diperoleh menghasilkan data rata-rata skor pre-test sebesar 51,62% yang berada pada kategori rendah.

Berdasarkan hasil pre-test dapat diperoleh gambaran siswa yang mengalami permasalahan pada kemampuan berpikir positif. Data hasil pre-test dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Variabel Berpikir Positif Siswa (*Pretest*)

Interval	Kategori	Frek	%
≥ 85	Sangat Tinggi	0	0
70-84	Tinggi	1	12,5
55-69	Sedang	2	25
40-54	Rendah	3	37,5
≤ 39	Sangat Rendah	2	25
Jumlah		8	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat dari 8 siswa/responden yang mempunyai kemampuan berpikir positif pada kategori tinggi sebanyak 1 siswa/responden (12,5%), kategori sedang sebanyak 2 siswa/responden (25%), kategori rendah sebanyak 3 siswa/responden (37,5%), dan pada kategori sangat rendah sebanyak 2 siswa/responden (25%).

2. Hasil Post-Test

Data yang terdapat pada hasil post-test ini adalah diperoleh dari hasil jawaban 8 siswa/responden dalam 25 butir pernyataan mengenai layanan konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Therapy untuk meningkatkan berpikir positif siswa kelas XI SMA Negeri 3 Medan T.A 2018/2019.

Berikut ini adalah uraian jawaban dan skor Post-Test dari pernyataan angket yang telah dibagikan kepada siswa/responden di kelas XI adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5
Hasil Post-Test

No.	Nama Responden	Skor	Persentase (%)	Kategori
1.	RF	85	13,82%	Sangat Tinggi
2.	MP	83	13,49%	Tinggi
3.	KS	85	13,82%	Sangat Tinggi
4.	RS	78	12,68%	Tinggi
5.	MLS	70	11,38%	Tinggi
6.	MRE	69	11,21%	Sedang
7.	AS	75	12,19%	Tinggi
8.	SSA	70	11,38%	Tinggi
Jumlah		615	100%	Tinggi
Rata-rata		76,87	12,50%	Tinggi

Berdasarkan hasil post-test dari 8 siswa/responden sebagai sampel yang memiliki permasalahan pada kemampuan berpikir positif dengan kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa/responden, kategori tinggi sebanyak 5 siswa/responden, dan kategori sedang sebanyak 1 siswa/responden. Maka hasil pre-test dari 8

siswa/responden berdasarkan data yang diperoleh menghasilkan data rata-rata skor post-test sebesar 76,87% yang berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan hasil post-test dapat diperoleh gambaran siswa yang mengalami permasalahan pada kemampuan berpikir positif. Data hasil post-test dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.6
Distribusi Frekuensi Variabel Berpikir Positif Siswa (*Posttest*)

Interval	Kategori	Frek	%
≥ 85	Sangat Tinggi	2	25
70-84	Tinggi	5	62,5
55-69	Sedang	1	12,5
40-54	Rendah	0	0
≤ 39	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		8	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat dari 8 siswa/responden yang mempunyai kemampuan berpikir positif pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa/responden (25%), kategori tinggi sebanyak 5 siswa/responden (62,5%), dan kategori sedang sebanyak 1 siswa/responden (12,5%).

3. Perbandingan Hasil Pre-Test dan Post-Test Berpikir Positif Siswa

Tabel 4.7
Perbandingan Pre-Test dan Post-Test Berpikir Positif Siswa

No	Nama Responden	Pre-test		Post-test	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1.	RF	70	Tinggi	85	Sangat Tinggi
2.	MP	68	Sedang	83	Tinggi
3.	KS	65	Sedang	85	Sangat Tinggi
4.	RS	50	Rendah	78	Tinggi
5.	MLS	39	Sangat Rendah	70	Tinggi
6.	MRE	39	Sangat Rendah	69	Sedang
7.	AS	42	Rendah	75	Tinggi
8.	SSA	40	Rendah	70	Tinggi
Jumlah		413	Rendah	615	Tinggi
Rata-rata		51,62	Rendah	76,87	Tinggi

Tabel 4.8
Hasil Perbandingan Pre-Test dan Post-Test Berpikir Positif Siswa

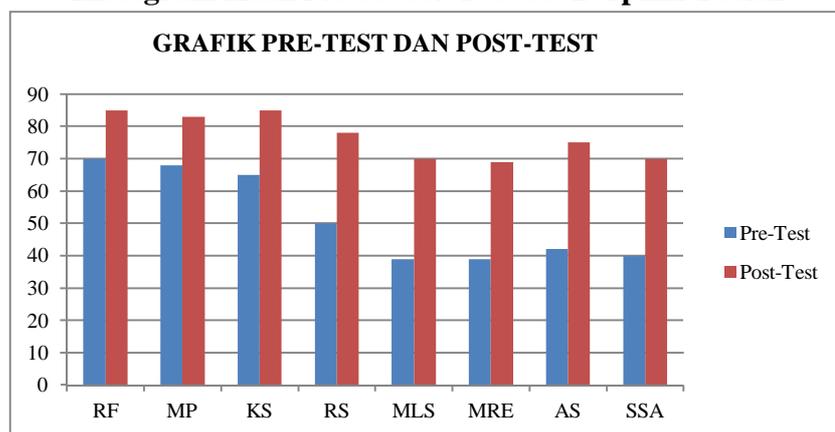
No	Kategori	Pre-test		Post-test	
		F	%	F	%
1	Sangat Tinggi	0	0	2	25
2	Tinggi	1	12,5	5	62,5
3	Sedang	2	25	1	12,5
4	Rendah	3	37,5	0	0
5	Sangat Rendah	2	25	0	0
Jumlah		8	100%	8	100%

Berdasarkan tabel hasil perbandingan di atas, data yang diperoleh untuk melihat perbedaan kemampuan berpikir positif siswa dapat dilihat dari hasil *pre-test* yaitu dimana dalam kategori tinggi dengan frekuensi 1 siswa/responden sebanyak 12,5%, kategori sedang dengan frekuensi 2 siswa/responden sebanyak 25%, kategori rendah dengan frekuensi 3 siswa/responden sebanyak 37,5% dan kategori sangat rendah dengan frekuensi 2 siswa/responden sebanyak 25%, sedangkan dari hasil *post-test* kategori sangat tinggi dengan frekuensi 2 siswa/responden sebanyak 25%, kategori tinggi dengan frekuensi 5 siswa/responden sebanyak 62,5%, dan kategori sedang dengan frekuensi 1 siswa/responden sebanyak 12,5%.

C. Kecenderungan Variabel Penelitian

Berdasarkan hasil perbandingan pre-test dan post-test, diketahui 8 siswa/responden yang dilibatkan dalam penghitungan, hasil tersebut mengalami peningkatan skor dari *posttest* setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Therapy. Untuk dapat melihat keadaan masing-masing berpikir positif siswa pada *pretest* dan *posttest* dapat diketahui pada gambar dibawah ini.

Gambar 2
Histogram Hasil *Pretest* dan *Posttest* Berpikir Positif



Berdasarkan gambar diatas dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan antara berpikir positif siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Therapy pada 8 orang siswa yang diberikan perlakuan layanan, seluruh siswa tersebut mengalami peningkatan pada kemampuan berpikir positif siswa.

D. Uji Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan sebelum data diolah berdasarkan model-model penelitian yang diajukan. Uji normalitas data bertujuan untuk mendeteksi distribusi data dalam satu variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Uji normalitas yang digunakan adalah uji Kolmogorov-Smirnov.

Tabel 5.1

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		8	8
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	51,63	76,88
	Std. Deviation	13,804	6,875
Most Extreme Differences	Absolute	,257	,216
	Positive	,257	,216
	Negative	-,209	-,189
Test Statistic		,257	,216
Asymp. Sig. (2-tailed)		,128 ^c	,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Sumber : SPSS 22.0

Pada Tabel diatas nilai signifikasi dalam kolom *pre-test* adalah 0,128 jika dibandingkan dengan tingkat *signifikasi* 0,05 maka $0,128 > 0,05$ berarti *Pre-test* yang dilaksanakan berdistribusi normal. Sedangkan nilai *signifikasi* pada *post-test* adalah 0,200 jika dibandingkan dengan tingkat *signifikasi* 0,05. Maka $0,200 > 0,05$ berarti *post-test* tersebut berdistribusi normal.

Dengan demikian, dasar pengambilan keputusan dalam pengujian signifikansi normalitas data di uji *Kolmogorov-Smirnov* adalah:

Ø *Signifikasi* $> 0,005$ maka data berdistribusi normal

Ø Signifikasi < 0,005 maka data tidak berdistribusi normal.

2. Uji Perbedaan T-Test

Uji ini bertujuan untuk melihat apakah ada peningkatan berpikir positif siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rasional Emotif Therapy (RET)*. Pada penelitian ini yang menggunakan uji *paired t test*. *Paired t test* (berpasangan) merupakan data pada sampel kedua yaitu adanya perubahan atau perbedaan dari data sampel pertama atau sebuah sampel dengan subjek sama mengalami dua perlawanan.

Tabel 5.2
Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	51,63	8	13,804	4,880
Posttest	76,88	8	6,875	2,431

Berdasarkan dari data tabel *Paired Samples Statistics* diatas, dapat diperoleh Mean (rata-rata) Berpikir Positif sebelum dilakukannya layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rasional Emotif Therapy (RET)* adalah 51,63 dan mean (rata-rata) yang di dapatkan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rasional Emotif Therapy (RET)* adalah 76,88. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan dalam kemampuan berpikir positif sesudah dilaksanakannya layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rasional Emotif Therapy (RET)* pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Medan.

Tabel 5.3
Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	- 25,250	7,402	2,617	- 31,438	- 19,062	- 9,649	7	,000

Sumber : SPSS 22.0

Berdasarkan tabel Uji T-test tersebut diatas dapat diketahui bahwa mean dari responden/siswa setelah dilaksanakannya *pretest* dan *posttest* sebesar 25,25 dan standar *devitasi* sebesar 7,40. Nilai uji t-9,649 tanda (-) negative dan nilai Sig,(2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05 maka demikian, dapat disimpulkan bahwa hal tersebut menandakan penerapan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rasional Emotif Therapy* dalam meningkatkan berpikir positif siswa mengalami peningkatan setelah dilakukannya data *pretest* dan *posttest*.

E. Pembahasan dan Diskusi Hasil Penelitian

1. Gambaran Berpikir Positif Siswa Sebelum Diberikan Layanan

Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Rasional Emotif Therapy*

Berpikir positif adalah kemampuan berpikir seseorang untuk menilai pengalaman-pengalaman dalam hidupnya, sebagai bahan yang berharga untuk pengalaman selanjutnya dan menganggap semua itu sebagai proses hidup yang harus diterima. *Peale* menyatakan bahwa individu yang berpikir positif akan mendapatkan hasil yang positif dan individu yang berpikir negatif akan mendapatkan hasil yang negatif (Peale, 2006:135).

Konseling Kelompok dengan penerapan *Rational Emotive Teraphy (RET)* adalah bantuan yang diberikan seorang ahli atau konselor kepada konseli guna menyelesaikan permasalahan yang ada pada konseli, agar konseli dapat berkembang dengan optimal dalam situasi kelompok dengan mengaktifkan perilaku klien melalui perubahan cara pikir yang semula *irasi-onal* menjadi *rational*, konselor bertindak sebagai pendidik yang antara lain memberikan tugas kepada klien serta mengajarkan strategi untuk memperkuat proses berpikirnya.

Berdasarkan hal tersebut peneliti melaksanakan penelitian di sekolah SMA Negeri 3 Medan Tahun Ajaran 2018/2019. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI yang berjumlah 8 orang. Sebelum melaksanakan penyebaran angket terlebih dahulu peneliti melakukan observasi di sekolah. Penyebaran angket bertujuan untuk menemukan hasil dari jawaban 8 orang responden atau siswa dalam 25 butir pernyataan mengenai layanan konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Therapy untuk meningkatkan berpikir positif siswa.

Berdasarkan hasil pre-test dapat diperoleh gambaran siswa yang mengalami permasalahan pada kemampuan berpikir positif yaitu dapat dilihat dari 8 siswa/responden yang mempunyai kemampuan berpikir positif pada kategori tinggi sebanyak 1 siswa/responden (12,5%), kategori sedang sebanyak 2 siswa/responden (25%), kategori rendah sebanyak 3 siswa/responden (37,5%), dan pada kategori sangat rendah sebanyak 2 siswa/responden (25%). Maka dapat disimpulkan data pre-test yang diperoleh termasuk dalam kategori rendah.

2. Gambaran Berpikir Positif Siswa Sesudah Diberikan Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Rasional Emotif Therapy*

Data yang terdapat pada hasil post-test ini adalah diperoleh dari hasil jawaban 8 siswa/responden dalam 25 butir pernyataan mengenai layanan konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Therapy untuk meningkatkan berpikir positif siswa kelas XI SMA Negeri 3 Medan T.A 2018/2019.

Berdasarkan hasil post-test dapat diperoleh gambaran siswa yang mengalami permasalahan pada kemampuan berpikir positif. Dapat dilihat dari 8 siswa/responden yang mempunyai kemampuan berpikir positif pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa/responden (25%), kategori tinggi sebanyak 5 siswa/responden (62,5%), dan kategori sedang sebanyak 1 siswa/responden (12,5%). Maka hasil data *posttest* yang diperoleh berada dalam kategori tinggi (meningkat).

3. Gambaran Perbedaan Berpikir Positif Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Rasional Emotif Therapy*

Berdasarkan hasil data *pretest dan posttest* menunjukkan bahwa ada terjadinya peningkatan secara signifikan, hal ini dapat mengatasi kemampuan berpikir positif siswa dengan memberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan Pendekatan *Rasional Emotif Therapy*. Dengan demikian, hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok efektif untuk mengatasi masalah siswa.

F. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini sudah dilakukan dengan sebaik mungkin dengan menggunakan segala cara dan kondisi yang sangat mendukung dalam melaksanakan penelitian, kemudian penelitian tidak terlepas dari kekurangan dan kelemahan karena hal-hal yang tidak dapat dihindari dalam penelitian yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Adapun kekurangan dan kelemahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan waktu yang sangat lama dikarenakan keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti baik dari segi waktu, moril dan materil dari awal proses hingga pelaksanaan penelitian dan pengolahan analisis data.
2. Selain itu, peneliti juga menyadari bahwa kurangnya wawasan peneliti dan juga referensi buku, merupakan suatu keterbatasan yang tidak bisa dihindari. Oleh karena itu dengan sangat senang hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun agar dapat menyempurnakan tulisan-tulisan penulis dimasa mendatang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pada hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Penerapan Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Therapy (RET) dalam meningkatkan berpikir positif pada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Medan Tahun Ajaran 2018/2019. Maka hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dari data penelitian yang telah diperoleh menunjukkan bahwa hasil *pretest* pada kemampuan berpikir positif siswa kelas XI sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Therapy* (RET) masih berada dalam kategori rendah.
2. Dari data penelitian yang telah diperoleh menunjukkan bahwa hasil *posttest* pada kemampuan berpikir positif siswa kelas XI sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Therapy* (RET) telah mengalami peningkatan atau dalam kategori tinggi.
3. Dari hasil analisis data kelompok dengan menggunakan penghitungan SPSS 22.0 *for windows evaluation* dan dapat diketahui mean dari siswa yang telah diberikan *pretest* dan *posttest* sebesar 25,25 dan standar *deviasi* sebesar 7,40. Nilai uji t-9,649 tanda (-) negative dan nilai Sig,(2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, hipotesis

penelitian tersebut dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan pada skor berpikir positif siswa antara sebelum dan sesudah dilakukan penerapan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive therapy*.

4. Dari data penelitian yang telah diperoleh memiliki perbedaan yang signifikan pada kemampuan berpikir positif siswa kelas XI sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Therapy* (RET) bahwa sebelumnya kemampuan berpikir positif siswa kelas XI masih rendah, kemudian menjadi meningkat tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Therapy* (RET) dapat meningkatkan berpikir positif siswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dalam pembahasan, pada bagian ini saran yang dapat dikemukakan adalah :

1. Diharapkan konselor/guru BK di sekolah dapat meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling khususnya konseling kelompok *rational emotive therapy* agar siswa mengetahui cara berpikir yang rasional (masuk akal). Selain itu perlu adanya tindak lanjut berupa pantauan/*monitoring* dari konselor/guru BK di sekolah terhadap peningkatan berpikir positif siswa ke depannya agar tidak mengalami penurunan.

2. Diharapkan kepada pihak sekolah untuk dapat bekerja sama dengan guru bimbingan dan konseling, serta tanggap terhadap proses konseling yang dilaksanakan sehingga guru bimbingan dan konseling melakukan proses konseling dapat berjalan dengan baik dan lebih optimal.
3. Diharapkan kepada peneliti untuk dapat lebih mengembangkan pembahasan serta memperluas wawasan, pengetahuan

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Y. 2011. *100% Bisa Selalu Berpikir Positif*. Jogjakarta: DIVA Press
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta
- Asmani, J.M. 2009. *The Law Of Positive Thinking*. Jogjakarta: Garailmu
- Aziz, A. 2010. *Aktivasi Berpikir Positif*. Jogjakarta: Buku Biru
- Corey, G. 2010. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama
- El-Bahdal, M.R. 2010. *Asyiknya Berpikiran Positif*. Jakarta: Zaman
- Hadi, S.2000. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Hartono, J. 2010. *Metodologi Penelitian Bisnis: Salah Kaprah dan Pengalaman-pengalaman*. Edisi Pertama. BPFE. Yogyakarta
- Kiki, N. 2015. “*Hubungan Antara Berpikir Positif dan Perilaku Mencontek Pada Siswa Kelas X SMK Koperasi Yogyakarta*”. Jurnal Fakultas Psikologi, 3 (1):8-15.
- Kurnanto, M.E. 2014 *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta
- Lumongga, L. N. 2011 *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: Kencana Prenada Media Grup
- Nurihsan, A. J. 2007. *Bimbingan danKonseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Refika Aditama
- Peale, N.V. 2006. *Kiat Mempertahankan Prinsip Hidup dan Berpikir Positif*. Jakarta: Bumi Aksara
- Prayitno. 2005. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Santrock, J. W. 2007. *Perkembangan Anak*. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta: Erlangga
- Soemanto, Wasty. 2006. *Psikologi Pendidikan: Landasan Kerja Pemimpin Pendidikan (Cetakan Ke 5)*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sukardi, D.K. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta

- Sudjono, A. 2002. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sofyan, S.H. 2013. *Analisis Kritis Atas Laporan Keuangan Edisi 11*. Jakarta: Rajawali Pers
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Solso, M.M. 2008. *Psikologi Kognitif. Edisi kedelapan*. Jakarta: Erlangga
- Syamsuddin, A.R&D, Vismaia S. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan Bahasa*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Tohirin. 2007. *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Winkel, W.S. dan Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi
- Yusuf, A.M. 2014. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenada media Group.