

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 4	NOMOR 7	EDISI April 2019	HALAMAN 648 - 760	ISSN 2503 - 1708
-------------------	-------------	------------	---------------------	----------------------	---------------------

**Diterbitkan Oleh:
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING
FIP IKIP MATARAM**

REALITA

BIMBINGAN DAN KONSELING

Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung dan Penasehat	: Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D
	: Drs. Wayan Tamba, M.Pd
Penanggung Jawab	: Farida Herna Astuti, M.Pd
Ketua Penyunting	: Mustakim, M.Pd
Sekretaris Penyunting	: Hariadi Ahmad, M.Pd
Keuangan	: Asmini
Penyunting Ahli	: 1. Prof. Dr. Gede Sedanayasa, M.Pd
	: 2. Prof. Dr. Wayan Maba
	: 3. Dr. A. Hari Witono, M.Pd
	: 4. Dr. Gunawan, M.Pd
	: 5. Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd
Penyunting Pelaksana	: 1. Dr. Abdurrahman, M.Pd
	: 2. Mujiburrahman, M.Pd
	: 3. Drs. I Made Gunawan, M.Pd
Pelaksana Ketatalaksanaan	: 1. Ahmad Muzanni, M.Pd
	: 2. Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd
	: 3. M. Chaerul Anam, M.Pd
Distributor	: Nuraeni, S.Pd., M.Si
Desain Cover	: Ihwan Mustakim, M.Pd

Alamat Redaksi:

Redaksi Jurnal Realita

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram

Telp. (0370) 638991

Email : bk_fip@ikipmataram.ac.id

Web : ojs.ikipmataram.ac.id; fip.ikipmataram.ac.id

Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (CD/Flashdisk/Email)* yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling, FIP IKIP Mataram.

DAFTAR ISI

Halaman

Ni Made Sulastri

Penerapan Metode Bercerita Menggunakan Boneka Tangan untuk Meningkatkan Kemampuan Berbicara Anak Usia Dini 648 - 653

Aluh Hartati dan Haeratunnisa

Pengaruh Konseling Behavioristik Terhadap Perilaku Menolong pada Siswa Kelas XI IPS SMAN 5 Mataram 654 – 666

Saharudin, dan Khairul Huda

Peningkatan Keterampilan Menulis Teks Naratif dalam Bahasa Indonesia melalui Teknik *Mind Mapping* Siswa Kelas IV SDN 2 Semoyang 667 – 675

Willy Hermawan Aprian, Farida Herna Astuti, dan Eneng Garnik

Pengaruh Konseling Behavioristik terhadap *Zoophobia* pada Siswa SMPN 11 Mataram 676 – 684

Dewi Rayani, Dewi Nur Sukma Purqoti, dan Menik Aryani

Gambaran Kemampuan Adaptasi Psikologis Pasien Stroke Di RSUD Provinsi NTB 685 – 690

Andita Arya Martina, Ni Ketut Alit Suarti, dan M. Chairul Anam

Pengaruh Teknik Behavioral terhadap Sikap Mencela pada Siswa Kelas XI di Ma Assa'adah Labuapi Kabupaten Lombok Barat 691 – 699

Abdurrahman

Upaya Meningkatkan Perkembangan Nilai Agama dan Moral Melalui Metode Keteladanan pada Anak Usia Dini 700 – 705

Nita Sopiana, dan Ahmad Muzanni

Pengaruh Teknik *Self Management* terhadap Perilaku Menyontek pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Narmada Kabupaten Lombok 706 – 715

Anita Afrianingsih, Nurul Iman, dan Mufid

Kemandirian Anak melalui Integrasi *Outdoor And Indoor Learning* terhadap Perkembangan Sosial Emosional 716 – 726

Hariadi Ahmad, dan Lalu Andry Adifa Maulana

Pengaruh Teknik Video Edukasi terhadap Berpikir Positif Siswa SMPN 16 Mataram 727 – 741

Lalu Muh Kaspari Tami Mahsyar, Mujiburrahman, M. Najamuddin

Pengaruh Teknik Biblioterapi Terhadap Sikap Kemandirian Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Lembar Kabupaten Lombok Barat 742 – 749

Evan Septiadi, dan Lalu Jaswandi

Pengaruh Teknik Shaping Terhadap Perilaku Menyontek pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Narmada Kabupaten Lombok Barat 750 – 760

PENGARUH TEKNIK VIDEO EDUKASI TERHADAP BERPIKIR POSITIF SISWA SMPN 16 MATARAM

Oleh:

Hariadi Ahmad, dan Lalu Andry Adifa Maulana

Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Institut Keguruan
dan Ilmu Pendidikan Mataram

e-mail: hariadiahmad78@ikipmataram.ac.id; dan andryadipam@gmail.com;

Abstrak: Individu sebagai makhluk sosial yang membutuhkan kehadiran orang lain, dibutuhkan adanya keselarasan diantara manusia itu sendiri, dalam setiap aspek kehidupan individu tidak lepas dari proses berpikir dan merasakan, berpikir positif merupakan keterampilan yang dimiliki individu dalam menerima situasi dan kondisi yang tengah dihadapi secara positif, sehingga individu tersebut memiliki kepuasan dalam hidupnya, meyakini kemampuan yang dimilikinya sehingga harga diri menjadi meningkat, serta berpikir secara optimis dalam meraih harapan kesuksesan akan masa depannya. Berpikir positif siswa yang rendah dapat diatasi dengan layanan bimbingan dan konseling dengan menggunakan teknik video edukasi, video edukasi merupakan media pembelajaran yang dibuat dalam bentuk video yang berisi materi layanan yang dikemas secara menarik, interaktif dan bersifat mendidik yang mengajarkan keterampilan dan dapat mempengaruhi sikap dengan tahapan pelaksanaan pembentukan rapport, pemberian stimulan berbentuk film, refleksi dan diskusi, pengembangan komitmen, uji coba komitmen dan melakukan perbaikan diri atau evaluasi. Rumusan masalah dalam penelitian ini Apakah Ada Pengaruh Teknik Video Edukasi Terhadap Berpikir Positif Siswa SMP Negeri 16 Mataram Tahun Pelajaran 2018/2019? Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Teknik Video Edukasi terhadap Berpikir Positif Siswa SMP Negeri 16 Mataram Tahun Pelajaran 2018/2019. Jumlah sampel sebanyak 49 orang siswa. Metode dalam pengumpulan data menggunakan metode angket sebagai metode pokok, observasi, dokumentasi, dan wawancara sebagai metode pelengkap. Analisis data menggunakan analisis *T-Test*. Berdasarkan hasil perhitungan *t-test* dengan taraf signifikansi $5\% = 2,021$. Sedangkan nilai *t*-hitung hasil penelitian sebesar 4,810. Dari hasil analisis menunjukkan bahwa nilai *r* hitung hasil penelitian ini lebih besar dari nilai *r* tabel yakni $4,810 > 2,021$ dapat disimpulkan bahwa: Ada Pengaruh Teknik Video Edukasi terhadap Berpikir Positif Siswa SMPN 18 Mataram Tahun Pelajaran 2018/2019. Maka penelitian ini dinyatakan “*Signifikan*”.

Kata Kunci: Teknik Video Edukasi, Berpikir Positif

Abstract: Individuals as social beings who need the presence of others, requires harmony between humans themselves, in every aspect of individual life can't be separated from the process of thinking and feeling, positive thinking is a skill that is owned by individuals in accepting situations and conditions that are being faced positively, so the individual has satisfaction in his life, believes in his abilities so that self-esteem becomes increased, and thinks optimistically in gaining hope for his future success. Low student positive thinking can be overcome by counseling and guidance services using educational video techniques, educational videos are learning media that are made in the form of videos that contain material services that are packaged in an interesting, interactive and educational manner that teaches skills and can influence attitudes with stages implementing rapport formation, giving stimulants in the form of films, reflection and discussion, developing commitment, commitment testing and self-improvement or self-evaluation. The formulation of the problem studied in this research is there any The Effect of Educational Video Techniques on Positive Thinking of Students SMP Negeri 16 Mataram Academic Year 2018/2019 The purpose of this study is to find out The Effect of Educational Video Techniques on Positive Thinking of Students SMP Negeri 16 Mataram Academic Year 2018/2019. The of samples research is 49

students. The method in collecting data uses the questionnaire method as the main method, observation, documentation, and interviews as a complementary method. Data analysis using T-Test analysis. Based on the results of the calculation of the t-test with a significance level of $5\% = 2.021$. While the value of the calculation results of the study is 4.810. The results of the analysis show that calculated r value of the results of study is greater than the r table value of $4.810 > 2.021$ can be concluded that: There are Effects of Educational Video Techniques on Student Positive Thinking SMP Negeri 16 Mataram Academic Year 2018/2019. This research was declared "significant".

Keywords: Educational Video Techniques, Positive Thinking

PENDAHULUAN

Individu sebagai makhluk sosial yang membutuhkan kehadiran orang lain, dibutuhkan adanya keselarasan diantara manusia itu sendiri. Agar hubungan interaksi berjalan baik diharapkan manusia mampu untuk berpikir secara positif terhadap lingkungan fisik maupun lingkungan sosialnya. Dengan kata lain berhasil atau tidaknya individu dengan lingkungannya sangat tergantung dari cara berpikirnya. Berpikir positif merupakan keterampilan yang dimiliki individu dalam menerima situasi dan kondisi yang tengah dihadapi secara positif, sehingga individu tersebut memiliki kepuasan dalam hidupnya, meyakini kemampuan yang dimilikinya sehingga harga diri menjadi meningkat, serta berpikir secara optimis dalam meraih harapan kesuksesan akan masa depannya (Caprara & Steca, 2006). Berpikir positif adalah cara memandang segala persoalan yang muncul dari sudut pandang yang positif, karena dengan berpikir positif individu mempunyai pandangan bahwa setiap permasalahan pasti ada jalan pemecahannya dan suatu pemecahan yang tepat diperoleh melalui proses intelektual yang sehat (Limbert, 2004).

Dalam setiap aspek kehidupan individu tidak lepas dari proses berpikir dan merasakan. Setiap kali berpikir, individu membentuk keyakinan dan prinsip dalam dirinya. Kemudian keyakinan membentuk perasaan terhadap keyakinan itu. Dalam berpikir individu mudah terperangkap dalam apa yang telah dilakukan sebelumnya, misalnya

ketika individu mengalami kegagalan sering membuat dirinya terperangkap dalam pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan negatif. Pemikiran individu yang negatif terhadap suatu masalah membuat dirinya cenderung membentuk keyakinan bahwa dirinya tidak mampu dalam hal akademik, sosial, karir dan tujuan hidupnya, menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. Pandangan negatif telah membentuk keyakinan atas ketidakmampuan yang bisa menumbuhkan rasa rendah diri. Berpikir positif membantu individu mampu untuk mengarahkan motivasi, kemampuan kognisi, dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengerjakan tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi tantangan akademik dengan optimal (Stallard, 2005). Dengan mengubah cara berpikirnya menjadi positif, membuat individu cenderung berperasaan positif serta memandang tujuan tertentu dapat diraihinya apabila mau mengarahkan dan memotivasi dirinya sendiri untuk mencapai harapannya (Seligman, 1991).

Berpikir positif siswa yang rendah dapat diatasi dengan layanan bimbingan dan konseling dengan menggunakan teknik video edukasi. Kegiatan belajar menggunakan video edukasi (video yang bersifat mendidik) merupakan salah satu penunjang di dalam usaha untuk memperbaiki berpikir positif siswa yang kurang, sehingga perlu dibina dan diarahkan dengan baik. Dengan begitu diharapkan siswa dapat memecahkan masalah yang berkaitan dengan rendahnya berpikir positif karena

masalah tersebut harus secepatnya ditangani agar tidak menghambat siswa dalam proses sosial. Berpikir positif adalah cara memandang segala persoalan yang muncul dari sudut pandang yang positif, hal ini sejalan dengan aspek pengembangan kompetensi kemandirian peserta didik dalam aspek perkembangan kematangan intelektual diantaranya mengenal kemampuan dan keinginan diri, dan menerima keadaan diri secara positif.

Salah satu cara untuk memperbaiki berpikir positif diantaranya adalah siswa diadakan suatu kegiatan belajar dengan menggunakan salah satu media yaitu video edukasi. Video edukasi adalah media yang menggambarkan suatu objek yang bergerak bersama-sama dengan suara alamiah atau suara yang sesuai dengan proses pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan potensi diri dan berpikir positif pada peserta didik dengan cara memberikan video. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti sejak tanggal 7 bulan Juli 2018 sampai dengan tanggal 28 bulan September di SMP Negeri 16 Mataram, bahwa masih banyak siswa yang berpikir positifnya kurang, baik yang menyangkut lingkungan sekolah maupun lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, guru BK mempunyai peran besar dalam memberikan motivasi untuk meningkatkan Berpikir Positif siswa yang baik. Diharapkan orang yang memiliki berpikir positif yang tinggi dan baik dan dapat membantu siswa untuk menjadi insan yang berguna dalam hidupnya yang memiliki wawasan, pandangan, dalam diri dan lingkungannya. Maka peneliti tertarik mengadakan penelitian tentang Pengaruh Teknik Video Edukasi terhadap Berpikir Positif Siswa SMP Negeri 16 Mataram Tahun Pelajaran 2018/2019.

KAJIAN PUSTAKA

Berpikir Positif

Berpikir positif adalah cara memandang segala persoalan yang muncul dari sudut pandang yang positif, karena dengan berpikir positif individu mempunyai pandangan bahwa setiap permasalahan pasti ada jalan pemecahannya dan suatu pemecahan yang tepat diperoleh melalui proses intelektual yang sehat (Caprara & Steca 2006). Berpikir positif cenderung menafsirkan permasalahan mereka sebagai hal yang sementara, terkendali, dan hanya khusus untuk satu situasi, orang yang berpikir negatif sebaliknya yakin bahwa permasalahan mereka berlangsung selamanya, menghancurkan segala yang mereka lakukan dan tidak terkendali (Seligman 1991).

Cara merekonstruksi pikiran agar lebih positif sehingga individu dapat lebih baik dalam menanggapi setiap permasalahan yang dihadapi. Caranya sebagai berikut: *Adversity* berupa peristiwa, yang bersifat negatif, seperti liburan gagal, permusuhan dengan teman, kematian seseorang yang dicintai. *Belief* yaitu kepercayaan dan interpretasi tentang suatu peristiwa yang menyebabkan akibat. *Consequences* yaitu bagaimana perasaan dan perilaku yang mengikuti peristiwa. *Disputation* yaitu argumen yang dibuat untuk membantah keyakinan yang telah dibuat sebelumnya. Hal ini dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu distraksi dan disputasi itu sendiri. Distraksi adalah mengalihkan pikiran tentang sesuatu hal pada hal lain, sedangkan disputasi adalah berargumentasi dengan diri sendiri. Untuk melakukan disputasi perlu dipertimbangkan empat hal, yaitu: (1) bukti, mencari bukti-bukti bahwa apa yang diyakini adalah tidak tepat, (2) Alternatif, semua peristiwa yang terjadi tidak hanya disebabkan oleh satu hal tetapi bisa hal-hal yang lain, (3) implikasi, apapun yang terjadi pada suatu peristiwa tidak selalu mempunyai implikasi negatif, (4) Kegunaan apakah

ada manfaatnya untuk memikirkan apa yang diyakininya selama ini. *Energization*, akibat emosi dan perilaku dari argumen yang dibuat (Seligman, 1991).

Berpikir positif dapat dideskripsikan sebagai suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi (Elfiky, 2008). Berpikir positif juga membuktikan adanya hubungan kebiasaan berpikir secara negative dengan rendahnya harga diri. Berpikir positif juga membuat individu mampu bertahan dalam situasi yang rawan distres (Kivimaki dkk, 2005). Selain itu, Fordyce (dalam Seligman, 2005) juga menemukan bahwa kondisi psikologis yang positif pada diri individu dapat meningkatkan kemampuan untuk menyelesaikan beragam masalah dan tugas.

Berpikir positif juga membantu seseorang dalam memberikan sugesti positif pada diri saat menghadapi kegagalan, saat berperilaku tertentu, dan membangkitkan motivasi (Hill & Ritt, 2004). Berpikir positif adalah cara memandang segala persoalan yang muncul dari sudut pandang yang positif, hal ini sejalan dengan aspek pengembangan kompetensi kemandirian peserta didik dalam aspek perkembangan kematangan intelektual diantaranya mengenal kemampuan dan keinginan diri, dan menerima keadaan diri secara positif.

Dari pendapat para ahli tersebut diatas penulis dapat simpulkan bahwa, Berpikir Positif merupakan keterampilan yang dimiliki individu dalam menerima situasi dan kondisi yang tengah dihadapi secara positif, sehingga individu tersebut memiliki kepuasan dalam hidupnya, meyakini kemampuan yang dimilikinya sehingga harga diri menjadi meningkat, serta berpikir secara optimis dalam

meraih harapan kesuksesan akan masa depannya.

Berdasarkan pengertian dan simpulan tentang berpikir positif diatas, maka dapat diambil aspek-aspek berpikir positif sebagai pembatasan dalam penelitian ini adalah: Menerima situasi dan kondisi yang dihadapi, Kepuasan dalam hidupnya, Meyakini kemampuan, Harga diri, dan Optimis akan masa depan

Aspek-aspek Berpikir Positif

- a) Menerima situasi dan kondisi yang dihadapi

Menurut Limbert (2004) mengungkapkan bahwa berpikir positif mempunyai peran membuat individu dapat menerima situasi yang tengah dihadapi secara lebih positif. Berpikir positif merupakan suatu keterampilan kognitif yang dapat dipelajari melalui pelatihan. Pada prinsipnya melalui berpikir positif ini diharapkan subjek mengalami proses pembelajaran keterampilan kognitif dalam memandang peristiwa yang dialami

- b) Kepuasan dalam hidupnya

Setiap individu mempunyai keinginan untuk memperoleh kepuasan dengan dirinya sendiri, kepuasan dengan teman sebaya, kepuasan bersama keluarga, kepuasan dengan lingkungan sekitar, untuk menyadari semua potensi dirinya, untuk menjadi apa saja yang dapat dilakukan, dan untuk menjadi kreatif dan bebas dalam mencapai puncak prestasi potensinya. Individu yang dapat mencapai tingkat kepuasan diri yang tinggi, maka individu tersebut menjadi individu yang utuh, individu yang selalu berpikir positif dalam memenuhi kepuasan dalam hidupnya.

Kepuasan individu dalam hidupnya dapat dipandang sebagai kebutuhan yang tertinggi dari suatu kebutuhan, namun juga dapat dipandang sebagai tujuan akhir.

Kepuasan diri merupakan bersipat alami yang dibawa sejak lahir, karena individu mempunyai potensi dasar yang positif. Individu mempunyai potensi dasar jalur perkembangan yang sehat untuk mencapai kepuasan dalam dirinya. Jadi individu yang sehat adalah individu yang mengembangkan potensi positifnya yang mengikuti jalur perkembangan yang sehat begitu juga dengan cara berpikir terhadap diri, orang lain dan lingkungan sekitar.

Berpikir positif seorang individu tidak terlepas dari bagaimana cara merasakan kepuasan dalam dirinya, bila kepuasan ini tidak terpenuhi dengan baik maka akan menimbulkan individu akan menarik diri dari lingkungan dan teman sekitar, perasaan takut, perasaan kurang berharga, lemah, tidak mampu dan berpikir negative terhadap peristiwa dan pengalaman yang mereka alami.

c) Meyakini kemampuan

Berpikir positif adalah sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Disebut sumber kekuatan karena ia membantu individu dalam memikirkan solusi pepecahan masalah yang dihadapi sampai mendapatkannya dengan begitu anda bertambah mahir, percaya, dan kuat. Disebut sumber kebebasan karena dengannya anda akan terbebas dari penderitaan dan kungkungan pikiran negatif serta pengaruh pada fisik (Elfiky, 2008).

Dalam berpikir positif adalah sikap mental yang melibatkan proses masuknya pikiran, dan gambaran yang membangun bagi perkembangan individu dalam menyakini atas kemampuan yang dimilikinya. Pikiran positif menghadirkan kebahagiaan, sukacita, kesehatan, serta kesuksesan

dalam setiap situasi dan tindakan. Berpikir positif dilakukan dengan cara memusatkan perhatian pada kekuatan diri, melihat diri secara positif. Dalam hal ini seseorang individu menggantikan kritik pada diri sendiri dengan memfokuskan pada kemampuan yang dimilikinya.

d) Harga diri

Harga diri adalah sebagai penilaian yang menyeluruh dari diri. Harga diri disebut sebagai gambaran diri (Santrock, 2003). Harga diri sebagai evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu atau sikap seseorang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif-negatif (Baron & Byrne, 2003). Menurut Worchel, dkk harga diri merupakan komponen evaluatif dari konsep diri, yang terdiri dari evaluasi positif dan negatif mengenai diri sendiri yang dimiliki seseorang (Dayakisni & Hudaniah, 2003).

Menurut Brem & Kassin individu yang mempunyai harga diri rendah memiliki suatu sikap mengalah diri yang dapat memperangkap individu kedalam suatu lingkaran yang menyesatkan. Biasanya karena individu mengharapkan kegagalan, individu menjadi cemas, menunjukkan usaha yang sedikit atau kecil dan menghilangkan tantangan-tantangan penting dalam kehidupan individu. Kemudian ketika individu gagal melakukannya, individu yang harga dirinya rendah cenderung menyalahkan diri sendiri dan pada gilirannya hal tersebut mengarahkan individu untuk merasa lebih tidak kompeten (Dayakisni & Hudaniah, 2003). Menurut Adler seseorang yang cukup memiliki harga diri mempunyai ciri lebih percaya diri, lebih mampu, lebih produktif (Goble, 2004).

Ada beberapa ciri individu yang mempunyai harga diri yang rendah, yaitu: Merendahkan orang lain dengan hal-hal negatif sehingga melihat lingkungan sekitar terlebih dahulu untuk bisa menerima orang lain, Gerakan tubuh tidak sesuai konteks dan menghindari kontak fisik, Terlalu membesar-besarkan prestasi, keterampilan dan penampilan fisik serta berbicara terlalu keras, tiba-tiba atau dengan nada suara yang dogmatis, Merendahkan diri sendiri secara verbal, mencela diri dan memposisikan diri secara submisif, dan Tidak mengemukakan pandangan atau pendapat terutama ketika ditanya dan melakukan rasionalisasi ketika gagal melakukan sesuatu (Santrock, 1998).

Ada beberapa ciri dari individu yang mempunyai harga diri rendah, yaitu: Cenderung menarik diri dari lingkungan dan mempunyai kesulitan dalam menjalin persahabatan, Cenderung menghukum diri dan pasif dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan dan tekanan lingkungan, Inferior, malu-malu, benci pada diri sendiri, kurang bisa menerima diri dan bersikap patuh sehingga kurang percaya diri untuk menghargai suatu penilaian atau kritik dari orang lain serta cenderung mengalah, Menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi, depresi dan keluhan psikosomatis serta tidak tahan terhadap tekanan sosial, Cenderung lebih tenang jika terjadi perbedaan pendapat yang menimbulkan personal attack dan bereaksi keras terhadap kritikan serta mempunyai kesadaran diri etika berbicara dengan orang lain, Cenderung tidak terlihat sebagai anggota dari suatu kelompok, contohnya jarang tampil sebagai pemimpin (Bernard, 1991).

e)

Menurut Adler individu yang harga dirinya kurang akan diliputi rasa rendah diri, rasa tidak berdaya, putus asa, tingkah laku neurotic (Goble, 2004). Menurut Santrock (1998) ada beberapa ciri individu yang mempunyai harga diri yang tinggi, yaitu: Mempunyai kemampuan untuk memberi perintah atau petunjuk pada orang lain, Mampu berkomunikasi dengan baik meliputi memandang lawan bicara ketika mengajak atau diajak berbicara, menjaga kontak mata selama pembicaraan berlangsung dan memulai kontak yang ramah dengan orang lain, Menyukai aktivitas sosial meliputi dapat bekerja secara kooperatif dalam kelompok dan mampu menjaga jarak antara dirinya dengan orang lain, Berbicara dengan lancar ketika mengemukakan pendapat.

Ada beberapa ciri individu yang mempunyai harga diri tinggi, yaitu: Cenderung lebih efektif, aktif dan asertif dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan, Menghormati diri sendiri, superior, rasa kebanggaan, penyesuaian diri dan menyukai diri sendiri, Cenderung mandiri dalam situasi yang menimbulkan konformitas dan percaya diri bahwa dirinya akan sukses sehingga cenderung untuk berpartisipasi dalam aktivitas yang mandiri, Cenderung dikenal oleh teman sebayanya dan mampu menghargai dirinya dengan tepat, Individu mempunyai keyakinan dan rasa percaya diri bahwa dirinya mempunyai kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian sehingga kecemasannya hilang dan dapat menahan implikasi negatif dari hukuman sosial, Mampu bertahan melawan ancaman berdasarkan adekuasi dirinya (Bernard, 1991).

Optimis akan masa depan

Individu yang berada dalam masa-masa penuh kesulitan, sehingga individu akan mempunyai sikap untuk selalu menanggapi dan mengatasi persoalannya secara optimis maka sikap yang demikian itu telah membantu mengubah saat-saat gelap menjadi lebih cerah, produktif dan kreatif. Oleh karena itu berpikir negatif pada siswa diharapkan dapat diminimalisir jika setiap siswa mampu berpikir positif, karena dengan berpikir positif siswa tidak hanya dapat membebaskan diri dari rasa cemas yang berkepanjangan, tetapi juga akan mampu menghilangkan berbagai perasaan negatif seperti takut salah atau ditertawakan, malu, merasa tidak bisa dan rendah diri dan lain sebagainya.

Teknik Video Edukasi

Menurut Handarini dkk (2015) video merupakan kombinasi antara audio dan visual atau bisa disebut media pandang dengar. Selain itu, Daryanto (2011) menjelaskan bahwa media video merupakan segala sesuatu yang memungkinkan sinyal audio dapat dikombinasikan dengan gambar bergerak secara sekuensial. Achmad Munib (dalam Daryanto, 2011: 1) berpendapat bahwa pendidikan atau edukasi adalah usaha sadar sistematis yang dilakukan oleh orang-orang yang disertai tanggung jawab untuk mempengaruhi peserta didik sehingga mempunyai sifat dan sifat sesuai dengan cita-cita pendidikan. Sedangkan menurut W.J.S Poerwadarminta (dalam Mahmud, 2011) menjelaskan bahwa pendidikan atau edukasi berarti proses perubahan sikap dan tingkah laku seseorang atau sekelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan latihan.

Video edukasi merupakan media pembelajaran yang dibuat dalam bentuk video yang berisi materi pelajaran yang

dikemas secara menarik, interaktif dan bersifat mendidik. Video edukasi menyajikan informasi, memaparkan proses, menjelaskan konsep yang rumit, mengajarkan keterampilan, menyingkat waktu dan mempengaruhi sikap.

Langkah-langkah Pelaksanaan Teknik Video Edukasi

Media pembelajaran yang telah dipilih agar dapat digunakan secara efektif dan efisien perlu menempuh langkah-langkah secara sistematis. Ada langkah-langkah pelaksanaan video edukasi menurut Handriani, dkk (2015), yaitu:

- 1) Pembentukan rapport. Tujuan dari pembentukan rapport ini agar membuat siswa atau konseli merasa nyaman mengikuti kegiatan bimbingan dan konseling yang menyertakan video edukasi.
- 2) Pemberian stimulan berbentuk film. Stimulan untuk video edukasi berbentuk film yang sesuai dengan permasalahan siswa atau aspek psikologis yang dikembangkan, dan usia siswa.
- 3) Refleksi dan diskusi. Refleksi merupakan proses menelaah secara kritis tokoh-tokoh dan peristiwa yang terjadi di dalam video tersebut. Refleksi dan diskusi sangat penting karena merupakan proses penumbuhan kesadaran akan aspek psikologis yang dikembangkan.
- 4) Pengembangan komitmen. Langkah pengembangan komitmen dipandu dengan pertanyaan yang terkait dengan pemahaman isi video, pertanyaan kritis atau refleksi yang berkaitan dengan penempatan diri pada posisi tokoh, dan bukan pertanyaan dengan jawaban salah dan benar tetapi jawaban yang dapat membuat siswa mengungkapkan jati diri.
- 5) Uji coba komitmen. Bila kegiatan dilakukan dalam kelompok, setiap siswa perlu diberikan kesempatan

untuk mengemukakan jawaban atau pendapat.

- 6) Melakukan perbaikan diri. Perbaikan diri dilakukan berdasarkan hasil refleksi.

METODE PENELITIAN

Rancangan pada dasarnya merupakan keseluruhan proses pemikiran dan penentuan matang tentang hal-hal yang dilakukan serta dapat pula dasar penilaian oleh peneliti itu sendiri maupun orang lain terhadap penelitian dan bertujuan memberikan pertanggung jawaban terhadap semua langkah-langkah yang diambil (Margono, 2010). Sedangkan menurut Suharsimi menjelaskan rancangan pada dasarnya merupakan gambaran mengenai keseluruhan aktivitas peneliti selama kerja penelitian mulai dan persiapan sampai dengan pelaksanaan penelitian” (Suharsimi, 2006).

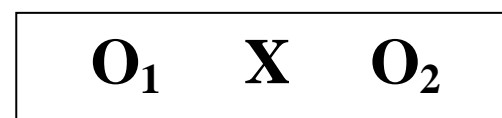
Dari uraian tersebut, maka yang dimaksud dengan rancangan penelitian adalah rencana secara keseluruhan proses pemikiran dan penentuan tentang hal-hal yang akan dikumpulkan dan dianalisis agar dapat dilaksanakan secara ekonomis. Pada penelitian ini terdapat dua variabel yakni variabel X disebut variabel bebas (*independen*) adalah Teknik Video Edukasi dengan tahapan-tahapan sebagai berikut: Tahapan-tapan pelaksanaan video edukasi adalah Pembentukan rapor, Pemberian stimulan berbentuk film, Refleksi dan diskusi, Pengembangan komitmen, Uji coba komitmen dan Melakukan perbaikan diri atau evaluasi. Dan variabel Y disebut variabel terikat (*dependen*) adalah Berpikir Positif dengan komponen sebagai berikut: (1) Menerima situasi dan kondisi yang dihadapi, (1) Kepuasan dalam hidupnya, (3) Meyakini kemampuan, (4) Harga diri, (5) Optimis akan masa depan.

Rancangan dalam suatu penelitian merupakan keseluruhan dari proses

pemikiran dan penentuan tentang hal-hal yang dilakukan peneliti yang dimulai dari persiapan hingga sampai dengan pelaksanaan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut penelitian ini akan sangat ditentukan oleh jenis kegiatan yang dilakukan oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif (penelitian statistik). Metode kuantitatif menggunakan data berupa angka dengan berbagai klasifikasi yakni berbentuk nilai rata-rata dan nilai maksimum. Data tersebut merupakan bukti yang dipergunakan untuk menguji hipotesis dengan menunjukkan perbedaan, perbandingan dan hubungan antara data yang satu dengan yang lainnya.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pre-test and Post-test Design*. Di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (O_1) disebut *pre-test*, dan observasi sesudah eksperimen (O_2) disebut *post-test*. Sehubungan dengan penelitian ini, maka secara konseptual rancangan penelitian ini digambarkan sebagai berikut:

Gambar 3.2: *One Group Pre-test and post-test Design* (Sugiyono, 2014)



Keterangan:

O_1 = Perilaku marah siswa sebelum pemberian media video edukasi

O_2 = Perilaku marah siswa sesudah pemberian media video edukasi

X = Perlakuan.

Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas, obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014). Hadari Nawari (dalam Suryabrata, 2010) populasi adalah

keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Berdasarkan hasil observasi peneliti di sekolah, maka populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 16 Mataram Tahun Pelajaran 2018/2019 sebanyak 407 siswa.

Sampel adalah bagian dan jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2010). Sedangkan menurut Margono (2010) sampel adalah sebagian dari populasi. Maka yang dimaksud dengan sampel adalah sebagian dari populasi atau sebagian subyek yang dapat mewakili populasi itu sendiri. Terkait dengan judul penelitian ini, maka teknik pengambilan sampel yang berdasarkan pada pertimbangan dan tujuan tertentu (*proposive sampling*) secara bahasa *proposive* berarti sengaja dengan sampel yang akan digunakan oleh peneliti ialah berdasarkan adanya pertimbangan-pertimbangan tertentu. *Proposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2014). Kaitannya dengan penelitian ini yang menjadi sampel adalah siswa SMP Negeri 16 Mataram tahun pelajaran 2018/2019 yang berjumlah 49 orang siswa,

Instrumen penelitian suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, dalam upaya memperoleh data yang dibutuhkan dalam kegiatan penelitian, maka diperlukan alat untuk mengumpulkan data (Sugiyono, 2010). Alat untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini disebut instrumen penelitian. Untuk keperluan analisis kuantitatif, setiap item angket disediakan empat alternatif jawaban yang sesuai dengan keadaan responden atau subyek. Angket ini terdiri atas empat alternatif jawaban yaitu: a, b, c dan d dengan pemberian skor adalah

sebagai berikut: untuk pilihan (a) Selalu, yaitu akan diberi skor 4 (empat), (b) Sering diberi skor 3 (tiga) (c) Kadang-kadang, yaitu diberi skor 2 (dua), dan (d) Tidak pernah, yaitu akan diberi skor 1 (satu) (Sugiyono, 2014).

Pengumpulan data merupakan suatu proses yang panjang dan bagian paling penting dalam suatu penelitian untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, maka penulis menggunakan beberapa metode, adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket sebagai metode pokok, wawancara, dokumentasi dan metode observasi sebagai metode pelengkap.

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain (Sugiyono, 2014). Berdasarkan rancangan penelitian *One Group Pre-test and post-test Design*, adapun analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik analisis *T-Test*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, data yang diperoleh berupa angket dan dianalisis dengan menggunakan rumus *t-test*, sebelum data-data tersebut dianalisis peneliti terlebih dahulu melakukan tabulasi jawaban angket yang sudah terkumpul. Analisis *t-test* dilakukan untuk mengetahui pengaruh teknik video edukasi terhadap berpikir positif siswa SMPN 16 Mataram. Untuk keperluan perhitungan analisis statistik, maka hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan pada bab II: Ada Pengaruh Teknik Video Edukasi terhadap Berpikir Positif Siswa SMPN 16 Mataram Tahun Pelajaran 2018/2019,

maka perlu diubah terlebih dahulu ke dalam hipotesis nol (H_0): Tidak Ada Pengaruh Teknik Video Edukasi terhadap Berpikir Positif Siswa SMPN 16 Mataram Tahun Pelajaran 2018/2019.

Menyusun tabel deviasi *pre-test* dan *post-test* dimaksudkan untuk

mengetahui deviasi yang diperoleh sebelum dan sesudah pemberian bimbingan kelompok dengan teknik Video Edukasi. Cara menyusun tabel deviasi *pre-test* dan *post-test* lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.4 di bawah ini.

Tabel: Tabel *pre-test* dan *post-test* Tentang Pengaruh Teknik Video Edukasi terhadap Berpikir Positif Siswa SMPN 16 Mataram Tahun Pelajaran 2018/2019

No	Subyek	Pree-Test Berpikir Positif	Post-Test Berpikir Positif	Gain (d) Post Test- Pree Test	X_d (d-Md)	X^2_d
1	2	3	4	5	6	7
1	AAUD	102	105	3	-5.22	81.89
2	ADSP	97	107	10	1.78	31.52
3	ANSR	95	107	12	3.78	171.05
4	AHDY	95	105	10	1.78	31.52
5	AJNA	101	104	3	-5.22	81.89
6	DPRN	97	107	10	1.78	31.52
7	DSPL	95	101	6	-2.22	29.69
8	DSTR	100	103	3	-5.22	81.89
9	FDLI	93	103	10	1.78	31.52
10	FZBG	102	106	4	-4.22	71.39
11	FSTW	98	99	1	-7.22	52.19
12	HSDH	97	110	13	4.78	296.47
13	LDRS	96	107	11	2.78	84.74
14	MHSM	95	106	11	2.78	84.74
15	MHFB	99	104	5	-3.22	51.99
16	MAPD	100	105	5	-3.22	51.99
17	NRTA	94	107	13	4.78	296.47
18	NLAM	101	105	4	-4.22	71.39
19	NAVN	94	106	12	3.78	171.05
20	NAPT	93	106	13	4.78	296.47
21	OASH	97	102	5	-3.22	51.99
22	AKQB	94	108	14	5.78	466.99
23	ALNY	94	112	18	9.78	1720.09

No	Subyek	Pree-Test Berpikir Positif	Post-Test Berpikir Positif	Gaind (d) Post Test- Pree Test	Xd (d-Md)	X ² d
1	2	3	4	5	6	7
24	HKAI	100	106	6	-2.22	29.69
25	IADS	96	108	12	3.78	171.05
26	IMLN	97	106	9	0.78	5.41
27	JMAS	92	106	14	5.78	466.99
28	JKDW	97	103	6	-2.22	29.69
29	MHKY	100	105	5	-3.22	51.99
30	MIZN	101	104	3	-5.22	81.89
31	MZPK	101	111	10	1.78	31.52
32	MMZL	103	109	6	-2.22	29.69
33	MSPR	100	110	10	1.78	31.52
34	MSYK	99	109	10	1.78	31.52
35	OVAT	102	108	6	-2.22	29.69
36	PPNG	97	109	12	3.78	171.05
37	RVDI	99	109	10	1.78	31.52
38	SDPT	100	106	6	-2.22	29.69
39	SMJN	98	103	5	-3.22	51.99
40	SAAD	97	110	13	4.78	296.47
41	SPAT	96	106	10	1.78	31.52
42	SNDA	100	103	3	-5.22	81.89
43	TZTN	101	105	4	-4.22	71.39
44	YDRN	91	104	13	4.78	296.47
45	OMAS	94	107	13	4.78	296.47
46	RBSF	101	106	5	-3.22	51.99
47	STAW	97	103	6	-2.22	29.69
48	SMNI	98	102	4	-4.22	71.39
49	WSPT	95	101	6	-2.22	29.69
JUMLAH		4781	5184	403		6872.33
				Md = 8.22		

Berdasarkan hasil perhitungan *t-test* yang diperoleh melalui analisis, ternyata nilai t_{hitung} diperoleh = 4,810 kemudian dikonsultasikan dengan nilai t_{tabel} adalah db $(N - 1) = 49 - 1 = 48$ dengan taraf signifikansi $5\% = 2,021$. Sedangkan nilai t_{hitung} hasil penelitian sebesar 4,810. Dengan demikian nilai t_{hitung} hasil penelitian ini lebih besar dari nilai t_{tabel} yakni $4,810 > 2,021$, maka hipotesis nihil (H_0) ditolak sedangkan hipotesis alternatif (H_a) diterima pada taraf signifikansi 5% yang berarti Ada Pengaruh Teknik Video Edukasi terhadap Berpikir Positif Siswa SMPN 18 Mataram Tahun Pelajaran 2018/2019. Maka penelitian ini dinyatakan "*Signifikan*".

Pembahasan

Dari hasil analisis di atas yang digunakan yaitu metode statistik dengan menggunakan rumus *t-test* menunjukkan bahwa nilai r hitung hasil penelitian ini lebih besar dari nilai r tabel yakni $4,810 > 2,021$, maka hipotesis nihil (H_0) ditolak sedangkan alternatif (H_a) diterima pada taraf signifikansi 5% . Artinya bahwa Ada Pengaruh Teknik Video Edukasi terhadap Berpikir Positif Siswa SMPN 18 Mataram Tahun Pelajaran 2018/2019. Maka penelitian ini dinyatakan "*Signifikan*".

Berpikir positif membantu individu mampu untuk mengarahkan motivasi, kemampuan kognisi, dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengerjakan tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi tantangan akademik dengan optimal (Stallard, 2005). Dengan mengubah cara berpikirnya menjadi positif, penyesuaian individu akan semakin meningkat, karena berpikir positif membuat individu cenderung berperasaan positif serta memandang tujuan tertentu dapat diraihinya apabila mau mengarahkan dan memotivasi dirinya sendiri untuk mencapai harapannya, sehingga

penyesuaian diri menjadi tinggi (Seligman, 1991).

Berpikir positif merupakan keterampilan yang dimiliki individu dalam menerima situasi dan kondisi yang tengah dihadapi secara positif, sehingga individu tersebut memiliki kepuasan dalam hidupnya, meyakini kemampuan yang dimilikinya sehingga harga diri menjadi meningkat, serta berpikir secara optimis dalam meraih harapan kesuksesan akan masa depannya. Berdasarkan pengertian diatas, maka aspek-aspek berpikir positif sebagai pembatasan dalam penelitian ini adalah: 1) Menerima situasi dan kondisi yang dihadapi, 2) Kepuasan dalam hidupnya, 3) Meyakini kemampuan, 4) Harga diri, dan 5) Optimis akan masa depan.

Aspek menerima situasi dan kondisi yang dihadapi, dalam indikator ini diperluas kedalam 3 subindikator yang dijabarkan dalam 3 item pertanyaan antara lain; Menerima situasi yang tengah dihadapi, keterampilan kognitif yang dapat dipelajari melalui pelatihan, dan memendang peristiwa yang dialami. Dalam subindikator pada aspek menerima situasi dan kondisi mendapatkan nilai jumlah rata-rata angket pre-test berjumlah 9,92. Setelah diberikan perlakuan dengan teknik video edukasi maka terdapat peningkatan sebesar 10,67 dengan selisih posttest-pretest sebesar 0,76.

Aspek yang kedua kepuasan dalam hidup, dalam indikator kepuasan dalam hidup ini diperluas kedalam 4 subindikator, selanjutnya dijabarkan kedalam 4 item pertanyaan angket berpikir positif siswa antara lain; Kepuasan dengan dirinya sendiri, kepuasan dengan teman sebaya, kepuasan bersama keluarga, dan kepuasan dengan lingkungan sekitar. Dalam subindikator pada aspek kepuasan dalam hidup mendapatkan nilai jumlah rata-rata angket pre-test berjumlah 12,86. Setelah diberikan perlakuan

dengan teknik video edukasi maka terdapat peningkatan sebesar 14,08 dengan selisih posttest-pretest sebesar 1,22.

Aspek ketiga menyakini kemampuan, dalam indikator ini diperluas kedalam 7 subindikator yaitu; Sumber kekuatan, sumber kebebasan, bertambah mahir, menghadirkan kebahagiaan, sukacita, kesehatan, dan kesuksesan. Selanjutnya diperluas kedalam tujuh item pertanyaan angket. Dalam subindikator pada aspek menyakini kemampuan mendapatkan nilai jumlah rata-rata angket pree-test berjumlah 23,03. Setelah diberikan perlakuan dengan teknik video edukasi maka terdapat peningkatan sebesar 24,88 dengan selisih posttest-pretest sebesar 1,86.

Aspek keempat yaitu harga diri, dalam indikator harga diri ini diperluas kedalam 7 subindikator yaitu; Harga diri sebagai gambaran diri, mampu berkomunikasi dengan baik, lancar ketika mengemukakan pendapat, lebih efektif, aktif, asertif, dan mandiri. Yang selanjutnya dikembangkan kedalam 11 item pertanyaan angket berpikir positif siswa. Dalam subindikator pada aspek harga diri mendapatkan nilai jumlah rata-rata angket pree-test berjumlah 35,27 setelah diberikan perlakuan dengan teknik video edukasi maka terdapat peningkatan sebesar 38,63 dengan selisih posttest-pretest sebesar 3,37.

Aspek yang terakhir yaitu optimis akan masa depan, dalam indikator selanjutnya dijabarkan kedalam lima subindikator yaitu; Menghadapi dan mengatasi persoalan secara optimis, mengubah saat-saat gelap menjadi lebih cerah, produktif dan kreatif, membebaskan diri dari rasa cemas yang berkepanjangan, dan Menghilangkan berbagai perasaan negatif. Kelima subindikator tersebut selanjutnya dijabarkan kedalam lima item pertanyaan angket berpikir positif siswa. Dalam

subindikator pada aspek optimis akan masa depan mendapatkan nilai jumlah rata-rata angket pree-test berjumlah 16,51 setelah diberikan perlakuan dengan teknik video edukasi maka terdapat peningkatan sebesar 17,53 dengan selisih posttest-pretest sebesar 1,02.

Dalam setiap aspek kehidupan individu tidak lepas dari proses berpikir dan merasakan, berpikir secara lebih positif sehingga dapat membantu siswa untuk menjadi insan yang berguna dalam hidupnya, memiliki wawasan, pandangan, dalam diri dan lingkungannya. Berpikir positif membantu individu mampu untuk mengarahkan motivasi, kemampuan kognisi, dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengerjakan tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi tantangan akademik dengan optimal. Dengan mengubah cara berpikirnya menjadi positif, karena berpikir positif membuat individu cenderung berperasaan positif serta memandang tujuan tertentu dapat diraihinya apabila mau mengarahkan dan memotivasi dirinya sendiri untuk mencapai harapannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil uji *t-test* menunjukkan nilai $t_{hitung} = 4,810$ maka berdasarkan taraf signifikansi 5 % dengan $db = 49$. Ternyata besarnya angka batas penolakan hipotesis nol yang dinyatakan dalam tabel distribusi $t_{tabel} = 2,021$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada nilai t_{tabel} ($4,810 > 2,021$). Hal ini berarti bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: Ada Pengaruh Teknik Video Edukasi terhadap Berpikir Positif Siswa SMPN 18 Mataram Tahun Pelajaran 2018/2019. Maka penelitian ini dinyatakan "*Signifikan*".

Saran

- a. Bagi Kepala Sekolah selaku penanggung jawab dan para guru SMP Negeri 16 Mataram, dapat memberikan suporting dalam Berpikir Positif Siswa di sekolah maupun di luar sekolah.
 - b. Bagi guru BK diharapkan hasil penelitian ini sebagai bahan masukan untuk dapat melaksanakan program bimbingan belajar berpikir positif secara seimbang.
 - c. Bagi Siswa, diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu siswa supaya bisa menyeimbangkan dengan teman sebaya, lingkungan sekolah dan lingkungan sekitar tempat tinggal serta dapat meningkatkan cara berpikir yang lebih positif terhadap diri sendiri, guru, teman, sahabat, lingkungan sekolah serta lingkungan luar sekolah.
 - d. Kepada peneliti lain, diharapkan agar mengadakan penelitian yang lebih mendalam dan lebih luas. Khususnya mengenai hal-hal yang belum terungkap dalam penelitian ini.
- Elfiky Ibrahim. 2008. Terapi berpikir positif. Jakarta. Zama.
- Goble, F. G. 2004. Mazhab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow. Jakarta: Kanisius.
- Handarini, dkk. 2015. *Workshop Biblio-Edukasi dan Sinema-Edukasi Bagi Konselor Pendidikan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Hill, N. & Ritt, M.J. 2004. Keys to Positive Thinking. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer
- Kivimaki., dkk. 2005. Optimism and Pessimism as Predictors of Change in Health After Death or Onset of Severe Illness in Family. *Journal of Health Psychology*, Vol. 24, No. 4, 413-421
- Limberty, C. 2004. Psychological wellbieng and satisfaction amongst military personel on unaccompanied tours: the impact of perceived social support and coping strategies. *Journal of Military Psychology*, 16(1), 37-51.

DAFTAR PUSTAKA

- Baron, R. A. & Byrne. 2003. Psikologi Sosial. Jilid I Edisi Kesepuluh. Penerjemah: Ratna Djuwita, dkk. Jakarta: Erlangga.
- Bernard, M. F. 1991. Taking The Stress Out of Teaching. Melbourne Australia: Collins Dove.
- Caprara, G.V., & Steca, P. 2006. The kontribusi of self-regulatory efficacy beliefs in managing affect and family relationships to positive thinking and hedonic balance. *Journal of Clinical and Social Psychology*, 25, 603-627.
- Dayakisni, T. & Hudania. 2003. Psikologi Sosial Jilid I. Malang: UMM Press.
- Margono, S. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Santrock, J. W. 1998. Adolescence. Seventh Edition. New York: Mc Graw Hill.
- Santrock, J.W. 2003. Life Span Development Perkembangan Masa Hidup. edisi kelima. Jakarta: Erlangga.
- Seligmen. 1991. *Learned Optimism*. New York: Alfred A Knof Publisier.
- Stallard, P. 2005. *A clinician's guide to think good-feel good: using cbt with children and young people*. West sussex: John Wiley & Sons.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan*

- Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*). Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. (Edisi Revisi VI)*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suryabrata, S. 2010. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: CV. Rajawali.



INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN MATARAM
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
Jurnal Realita

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991
e-mail: bk_fip@ikipmataram.ac.id; web: ojs.ikipmataram.ac.id; fip.ikipmataram.ac.id.

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran dan pembelajaran,
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotokopi halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan dan nama perguruan tinggi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik dan nomor telpon.

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah IKIP Mataram.

JURNAL REALITA	VOLUME 4	NOMOR 7	EDISI April 2019	HALAMAN 648 - 760	ISSN 2503 - 1708
---------------------------	---------------------	--------------------	-----------------------------	------------------------------	-----------------------------



Alamat Redaksi:

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : bk_fip@ikipmataram.ac.id
Web : ojs.ikipmataram.ac.id; fip.ikipmataram.ac.id

