

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

I. Latar Belakang MAN Malang II Batu

1. Lokasi

Madrasah Aliyah Negeri Malang II Kota Batu terletak di wilayah

Kota Batu, tepatnya di:

Jalan : Patimura Nomor 25

Dukuh : Genengan

RT / RW : 01 / 09

Kelurahan : Temas

Kecamatan: Batu

Kota : Batu

Telpon : 0341-592185

E-Mail : man_kotabatu@yahoo.com

2. Sejarah

Dari mulai berdiri pada tahun 1970 sampai dengan sekarang MAN Malang II Batu mengalami perubahan nama sebanyak empat kali, yakni sebagai berikut:

- 1) PGAA NU Batu diresmikan menjadi SPIAIN Sunan Ampel dengan Surat Keputusan Menteri Agama RI Nomor 02 Tahun 1970,

menempati Gedung milik Al-Maarif Batu Jalan Semeru No. 22 Batu.

- 2) Tahun 1978 secara resmi menjadi MAN Malang II berdasarkan SK Menteri Agama RI Nomor 17 Tahun 1978, menempati Gedung Al-Maarif Batu.
- 3) Tahun 1979 MAN MALANG II berpindah lokasi ke Gedung milik MI Raoudlatul Ulum di Jalan Lahor 23 Batu dengan Hak Sewa Bangunan.
- 4) Tahun 1981 secara resmi MAN MALANG II BATU telah menempati Gedung milik sendiri (Pemerintah) yang berlokasi di Jalan Patimura Nomor 25 Batu yang di bangun dengan dana DIP Tahun Anggaran 1980/1981. Dan sekarang berkembang memiliki gedung pesantren dengan luas tanah 4000 m² yang dibangun di atas tanah milik Kelurahan Temas Kota Batu.

Mulai awal berdiri sampai dengan sekarang juga mengalami beberapa kali pergantian pimpinan, yakni sebagai berikut :

1. Tahun 1970 – 1974 Nama Pimpinan Moh. Rofi'i (Alm)
2. Tahun 1974 – 1980 Nama Pimpinan Ghozali Noor, BA
3. Tahun 1980 – 1989 Nama Pimpinan Drs. Sulhani (Alm)
4. Tahun 1989 – 1993 Nama Pimpinan Drs. H. Toras Gultom (Alm)
5. Tahun 1993 – 1999 Nama Pimpinan Drs. H. Untung Saleh (Alm)
6. Tahun 1999 – 2004 Nama Pimpinan Drs. H. Tonem Hadi
7. Tahun 2004 – 2005 Nama Pimpinan Drs. H. A. Dhohiri (Alm)

8. Tahun 2005 – 2008 Nama Pimpinan Masrur Arifin, S.Pd (Alm)
9. Tahun 2008 – Sekarang Nama Pimpinan Drs. WINARSO

Dalam menjalankan tugasnya sebagai Kepala Madrasah seorang Kepala Madrasah mempunyai empat orang Pembantu Kepala Madrasah (PKM), yaitu satu orang pembantu di bidang Kurikulum, satu orang pembantu di bidang Kesiswaaan, satu orang pembantu di bidang Hubungan Kemasyarakatan, dan satu orang pembantu di bidang Sarana dan Prasarana Madrasah.

3. Situasi Umum dan Lingkungan

Kota Batu merupakan salah satu daerah tempat wisata di Jawa Timur berjarak sekitar 80 km dari Surabaya. Letak geografisnya di daerah pegunungan dengan udara yang sejuk, bersih, sebuah kota wisata yang mempunyai beberapa obyek wisata alam, tempat peristirahatan dan hotel dengan fasilitas yang memadai. Batu berada pada jalur lalu lintas Malang-Kediri-Jombang, dan Mojokerto lintas pegunungan.

Disamping sebagai kota wisata yang agamis dan berbudaya, Batu juga dikenal sebagai kota agraris yang mayoritas penghasilan penduduknya dari usaha di bidang pertanian, terkenal dengan hasil pertanian apel yang menjadi icon kota wisata Batu.

MAN Malang II Batu berada dalam lingkungan ini, para siswanya sebagian besar berada dan berasal dari masyarakat dalam

lingkungan Kota Batu, dan daerah sekitarnya. Berada di daerah pegunungan yang berudara sejuk, hawa yang dingin, masyarakat yang agamis dan berbudaya merupakan kondisi yang kondusif dalam penyelenggaraan pendidikan di MAN Malang II Kota Batu, yang juga menuntut adanya sarana dan prasarana pendidikan yang memadai untuk pengembangan potensi masyarakat yang akan mengangkat potensi daerah serta pendidikan Islam pada umumnya.

4. Visi, Misi, dan Tujuan

a. Visi

“Terciptanya generasi muslim cerdas, terampil, dan berakhlak mulia”.

Indikator Visi:

- 1) Pendidikan dan pengajaran yang Islami, dan berkualitas dengan fasilitas yang memadai.
- 2) Adanya layanan dan mutu pendidikan yang adil dan merata untuk setiap jenjang dan antar kelas.
- 3) Penyelenggaraan pendidikan yang dapat menumbuhkan dan meningkatkan potensi akademis serta menjadikan peserta didik yang terampil dan mandiri menuju kewirausahaan yang dilandasi akhlakul karimah.

- 4) Tersusunnya silabus pengajaran dan penyelenggaraan pembelajaran yang efektif dan efisien serta sesuai dengan karakteristik dan kemampuan siswa.
- 5) Adanya peningkatan kesejahteraan guru dan tenaga pendidikan secara memadai dan merata.
- 6) Penghargaan terhadap guru dan tenaga pendidikan bagi mereka yang mempunyai loyalitas, dedikasi dan prestasi yang tinggi.
- 7) Keleluasaan guru dan tenaga pendidikan dalam mengembangkan jenjang kariernya.
- 8) Kemampuan kelembagaan dan manajemen madrasah yang mampu menciptakan pendidikan yang dinamis berbasis masyarakat dan berbasis madrasah.
- 9) Aspirasi dan partisipasi masyarakat, orang tua/wali siswa, dan dunia usaha dalam penyelenggaraan pendidikan yang tersalur melalui wadah dan mekanisme yang ada.
- 10) Hasil pendidikan yang berakhlakul karimah, terampil dan mampu bersaing di dunia luar serta mampu bersaing dalam memasuki jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

b. Misi

- 1) Menyelenggarakan pendidikan MA untuk mempersiapkan SDM yang unggul dan berkualitas serta berprestasi.
- 2) Menyelenggarakan pendidikan untuk mempersiapkan peserta didik melanjutkan ke perguruan tinggi.

- 3) Menyelenggarakan pendidikan yang dapat mengembangkan potensi peserta didik yang dijiwai seni Islam.
- 4) Menyelenggarakan pelatihan dan ketrampilan-ketrampilan yang dilandasi akhlakul karimah.

c. Tujuan

- 1) Menyiapkan siswa untuk melanjutkan pendidikan pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi.
- 2) Menyiapkan siswa agar mampu mengembangkan diri sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan kesenian yang dijiwai ajaran Islam
- 3) Menyiapkan siswa agar mampu menjadi anggota masyarakat dalam mengadakan hubungan timbal balik dengan lingkungan sosial, budaya dan alam sekitar yang dijiwai suasana keagamaan.

5. Keadaan Guru dan Pegawai

MAN Malang II BATU memiliki tenaga Guru sebanyak 60 orang yang terdiri dari 49 Guru Tetap dan 11 orang Guru Tidak Tetap, dan Pegawai Tetap sebanyak 3 orang dan 10 orang Pegawai Tidak Tetap.

Latar belakang pendidikan Tenaga Guru terdiri dari 6 orang Sarjana S-2, 54 orang Sarjana S-1. Latar belakang pendidikan pegawai yakni 4 orang Sarjana S-1, 2 orang Diploma 3, 6 orang SMA, dan 1 orang berpendidikan SD.

6. Keadaan Siswa

Adapun keadaan siswa pada Madrasah Aliyah Negeri Malang II Batu Sejak 1998 sampai dengan 2011 adalah sebagai berikut :

Tahun 1998/1999 berjumlah 333 orang

Tahun 1999/2000 berjumlah 461 orang

Tahun 2000/2001 berjumlah 580 orang

Tahun 2001/2002 berjumlah 659 orang

Tahun 2002/2003 berjumlah 672 orang

Tahun 2003/2004 berjumlah 684 orang

Tahun 2004/2005 berjumlah 613 orang

Tahun 2005/2006 Berjumlah 575 orang

Tahun 2006/2007 Berjumlah 575 orang

Tahun 2007/2008 Berjumlah 551 orang

Tahun 2008/2009 Berjumlah 514 orang

Tahun 2009/2010 Berjumlah 540 orang

Tahun 2010/2011 Berjumlah 602 orang

Tahun 2011/2012 Berjumlah 700 orang

Jumlah Rombongan Belajar mulai dari 9 rombongan pada tahun 1998/1999 sampai dengan tahun 2011/2012 berjumlah 23 rombongan belajar dengan program jurusan yaitu BAHASA, IPA dan IPS.

Perkembangan daya tampung siswa adalah sebagai berikut :

Tahun 1998 / 1999 : 14 kelas

Tahun 1999 / 2000 : 15 kelas

Tahun 2000 / 2001	: 15 kelas
Tahun 2001 / 2002	: 15 kelas
Tahun 2002 / 2003	: 15 kelas
Tahun 2003 / 2004	: 15 kelas
Tahun 2004 / 2005	: 15 kelas
Tahun 2005 / 2006	: 15 kelas
Tahun 2006 / 2007	: 15 kelas
Tahun 2007/ 2008	: 15 kelas
Tahun 2008/ 2009	: 15 Kelas
Tahun 2009/ 2010	: 19 Kelas
Tahun 2010/ 2011	: 23 Kelas

7. Keadaan Gedung dan Ruangan

Tabel 4.1

Keadaan Gedung dan Ruangan MAN Malang II Batu

No.	Jenis Ruang	Jml	Luas (M2)
1	Ruang Kelas	23	960
2	Laboratorium Biologi	1	10
3	Laboratorium Fisika	1	80
4	Laboratorium Kimia	2	80
5	Laboratorium Bahasa	1	100
6	Ruang Perpustakaan	1	80
7	Ruang Ketrampilan Jahit	1	36
10	Ruang UKS	1	20
13	Ruang Komputer	1	81
18	Kantin	1	121
19	Ruang BP	1	16
20	Ruang Kepala Sekolah	1	36
21	Ruang Guru	1	32
22	Ruang TU	1	36
23	Ruang OSIS	1	24
24	Ruang Musik	1	16
25	Ruang PPL	1	24
26	Kamar Mandi / WC Guru	4	24
27	Kamar Mandi / WC Siswa	12	48
28	Gudang	1	6
29	Pos Satpam	1	4
30	Masjid	1	420
31	Rumah Dinas Penjaga	1	150
32	Ma'had Al Ulya	1	3200

II. Program Pengembangan MAN Malang II Batu

1. Bidang Sarana dan Prasarana

Melihat dari kondisi obyektif dan permasalahan-permasalahannya yang dihadapi secara bertahap, melalui program pengembangan jangka pendek, jangka menengah dan jangka panjang, MAN II Batu terus berusaha mengembangkan diri, minimal setara dengan sekolah tingkat menengah pada umumnya.

2. Bidang Ketenagaan

Pengembangan bidang ketenagaan merupakan upaya:

- a. Pemenuhan kebutuhan tenaga yang berkeLAYakan
- b. Peningkatan SDM dalam arti peningkatan profesionalisme

Hal ini mencakup antara lain:

- a. Tenaga Guru
- b. Tenaga Administrasi.
- c. Laborant
- d. Pustakawan
- e. Penjaga Madrasah
- f. Tenaga Kebersihan

3. Bidang Kurikulum

Pengembangan dalam bidang Kurikulum disamping mengacu pada Keputusan Menteri Agama RI No. 370 Tahun 1993, juga pada hasil Rapat Kerja Pejabat Bidang Binrua Islam Kantor Wilayah Dep. Agama Provinsi Jawa Timur tanggal 20 s.d. 22 Agustus 2002,

khususnya yang menyangkut Program Kerja Pengembangan Kurikulum.

Secara operasional pengembangan dalam bidang kurikulum berkaitan dengan langkah-langkah antara lain:

- a. Pendayagunaan fungsi dan tugas Kepala Madrasah
- b. Peningkatan Kualitas Guru
- c. Efisiensi dan efektifitas Kegiatan Belajar Mengajar
4. Bidang Kesiswaan

Bidang Kesiswaan diarahkan kepada pengembangan 3 potensi:

- a. Pembinaan Akhlaqul Karimah
- b. Pembinaan potensi intelegensi dan prestasi keilmuan
- c. Pembinaan Kreativitas

Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk pembinaan bidang kesiswaan ini, antara lain :

- a. Diklat Kepemimpinan Siswa
- b. Kepramukaan
- c. Palang Merah Remaja
- d. Karya Ilmiah Remaja
- e. Kegiatan Keagamaan
- f. Keputrian (Tata Busana, Tata Boga, Tata Graha)
- g. Keterampilan Menjahit
- h. Kegiatan Seni
- i. Olah Raga Prestasi

j. Badan Dakwah Islam

dan kegiatan-kegiatan lain yang sebagian bersifat insidental.

5. Bidang Hubungan Masyarakat

Di bidang Humas diupayakan partisipasi masyarakat yang menunjang peningkatan dan pengembangan Madrasah, antara lain :

- a. Peningkatan peran seta orang tua siswa melalui BP-3/Majlis Madrasah.
- b. Menjalin hubungan dengan lembaga-lembaga pendidikan yang lain, termasuk KKM (Kelompok Kerja Madrasah).
- c. Menjalin hubungan dengan tokoh-tokoh masyarakat dan para ulama setempat.
- d. Mengupayakan beasiswa bagi siswa yang kurang mampu.
- e. Mengikutsertakan siswa dalam kegiatan-kegiatan kemasyarakatan.
- f. Kegiatan silaturrohim rutin keluarga MAN Malang II Batu.

III. Upaya Peningkatan Kualitas MAN Malang II Batu

1. Peningkatan Sarana dan Prasarana

Upaya peningkatan kualitas Madrasah berkaitan erat dengan peningkatan sarana dan prasarana, baik berupa perangkat keras maupun perangkat lunak, antara lain:

- a. Pengadaan pembangunan sarana dan prasarana baru secara bertahap dan terencana.
- b. Penambahan Gedung untuk ruang belajar.

- c. Rehabilitasi sarana dan prasarana yang ada.
- d. Melengkapi buku-buku pelajaran dan buku penunjang pelajaran di perpustakaan Madrasah.
- e. Peningkatan dan penyempurnaan Laboratorium.
- f. Penyediaan alat-alat ketrampilan.
- g. Penyediaan alat-alat olah raga.
- h. Penyediaan alat-alat pelajaran.
- i. Penyediaan alat-alat keseniaan.
- j. Penyediaan alat-alat ekstrakurikuler.

2. Peningkatan Manajemen Madrasah

Peningkatan Manajemen Madrasah mencakup unsur-unsur pengelolaan:

- a. Peserta didik (siswa)
- b. Kurikulum/program
- c. Tenaga Kependidikan
- d. Fasilitas pendidikan (sarana dan prasarana)
- e. Keuangan
- f. Pemasok dan lingkungan.

3. Peningkatan Profesional Guru dan Tenaga Kependidikan

- a. Kebutuhan Guru dan Tenaga Kependidikan.
- b. Penugasan Guru dengan tepat antara keahlian dan tuntutan kurikulum.
- c. Rekrutmen tenaga Guru dan Tenaga Kependidikan.

- d. Pembinaan Guru dan Tenaga Kependidikan.
 - e. MGMP, Pelatihan, Seminar dan sebagainya.
4. Optimalisasi dan Penambahan Jam Belajar
- a. Efisiensi jam pelajaran dalam KBM.
 - b. Penugasan-penugasan dan latihan.
 - c. Wajib Tartil Al-Qur'an setiap hari sebelum pelajaran dan hafalan Surat Yasin setiap hari Jum'at.
 - d. Penambahan jam pelajaran yang diintegrasikan pada jam wajib menurut kurikulum (bukan semacam tambahan pelajaran).
 - e. Memberi kesempatan siswa untuk menambah melalui lembaga-lembaga atau kelompok belajar di luar Madrasah.
 - f. Try-out Ujian Nasional, PMDK.
 - g. Layanan bagi siswa yang kurang berprestasi.
5. Program Lifeskill
- a. Tata Boga
 - b. Tata Busana
 - c. Broadcasting
 - d. Las/Otomotif
 - e. Sepak Bola
 - f. Musik
 - g. Bahasa Arab
 - h. Bahasa Inggris
 - i. TI

6. Kegiatan Ekstra Kurikuler

- a. Pramuka
- b. PMR
- c. Bola Volley
- d. Bola Basket
- e. Kesenian Karawitan
- f. Bela Diri
- g. Bulu Tangkis
- h. Bimbingan Belajar

B. Deskripsi Pelaksanaan Eksperimen

Hari/Tanggal : Sabtu/ 19 Mei 2012

1. Kelompok Eksperimen

- a. Program : Penelitian tentang pengaruh pelatihan berpikir positif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X MAN Malang II Batu.
- b. Kegiatan : Pemberian *Pre-test* dan perlakuan
- c. Sasaran : Mengukur tingkat kepercayaan diri siswa sebelum diberi pelatihan dan memberi perlakuan pelatihan berpikir positif.
- d. Metode : Ceramah, diskusi, dan praktek
- e. Waktu : ± 225 menit
- f. Tempat : Ruang kelas MAN Malang II Batu
- g. Uraian Kegiatan dan Tujuan

Tabel 4.2
Kegiatan Kelompok Eksperimen Pertemuan ke-1

Sesi	1
Waktu	11.00-13.00 WIB
Uraian Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> a. Perkenalan b. Pemberian lembar persetujuan (<i>informed consent</i>) mengikuti pelatihan berpikir positif c. Pemberian skala kepercayaan diri d. Pemberian materi berpikir positif e. Ice breaking f. Tanya jawab g. Istirahat
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> a. Peneliti dan Trainer dapat membangun report positif dengan siswa. b. Siswa dapat mengikuti pelatihan berpikir positif dengan suka rela tanpa ada paksaan dari siapapun. c. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa sebelum mengikuti pelatihan berpikir positif. d. Memberikan gambaran tentang berpikir positif agar siswa memahami pentingnya untuk selalu berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari. e. Siswa tidak merasa bosan dengan proses pelatihan. f. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk menanyakan materi yang belum mereka pahami. g. Siswa dapat beristirahat sejenak dan mempersiapkan diri untuk mengikuti sesi berikutnya.
Sesi	2
Waktu	13.00-14.45 WIB
Uraian Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> a. Penugasan b. Memandu mempraktekkan strategi-strategi berpikir positif c. Tanya jawab d. Pemberian lembar evaluasi pelatihan
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> a. Siswa dapat memberikan feedback terhadap materi yang sudah diperoleh. b. Siswa dapat mempraktekkan strategi-strategi berpikir positif. c. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk menanyakan tentang strategi-strategi yang belum dipahami. d. Memberikan penilaian terhadap proses pelatihan sehingga dapat dijadikan bahan pertimbangan pada pelatihan-pelatihan selanjutnya.

h. Langkah-langkah:

Sesi 1

1. Persiapan dan Pembukaan (\pm 30 menit)

- a) Peneliti mengkondisikan peserta dalam ruangan agar dapat mengikuti sesi pertama dengan baik.
- b) Peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan proses pelatihan.
- c) Peneliti membagikan *informed consent* dan skala kepercayaan diri kepada peserta serta menjelaskan cara pengisiannya.
- d) Peserta mengisi *informed consent* dan skala kepercayaan diri.
- e) Peserta dikondisikan kembali untuk mengikuti materi pelatihan.

2. Penyampaian materi berpikir positif (\pm 90 menit)

- a) Peneliti memperkenalkan trainer
- b) Trainer membuka sesi pertama dengan salam dan tepuk tangan sebagai penyemangat
- c) Trainer menyampaikan materi berpikir positif
- d) Ice breaking
- e) Trainer memberi kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan trainer langsung memberikan jawaban
- f) Istirahat

Sesi 2

1. Penugasan dan praktek (\pm 90 menit)

a) Peserta diminta untuk membentuk kelompok kemudian berdiskusi dan menuliskan tentang kekurangan dan kelebihan dirinya masing-masing.

b) Trainer menjelaskan dan memandu peserta untuk mempraktekkan strategi-strategi berpikir positif. Adapun strategi-strategi yang dipraktekkan adalah sebagai berikut:

1) Strategi Pembagian

a. Peserta diminta untuk memikirkan satu label negatif yang disandangkan oleh diri sendiri atau disandangkan oleh orang lain kepadanya yang menyebabkan mereka kurang percaya diri.

b. Peserta diminta untuk memikirkan perasaan yang timbul sebab label itu dan kesempatan yang hilang karenanya.

c. Peserta diminta untuk melakukan pembagian label ini menjadi beberapa bagian.

d. Peserta diminta untuk memikirkan cara mengatasi setiap bagian dengan baik.

e. Peserta diminta untuk memperhatikan perasaannya saat ini.

2) Strategi Redefinisi

a. Peserta diminta untuk memikirkan definisi negatif yang disandangkan oleh diri sendiri atau disandangkan oleh

orang lain kepadanya yang mereka meyakini kebenarannya sehingga menyebabkan mereka merasa kurang percaya diri.

- b. Peserta diminta untuk memperhatikan perasaannya sebab definisi negatif ini.
- c. Untuk keluar dari kondisi negatif ini, peserta diminta untuk menarik napas dalam-dalam sebanyak tiga kali kemudian diminta untuk mengkonsentrasikan pikiran.
- d. Peserta diminta untuk memikirkan definisi lain yang positif dan memberi kekuatan kepadanya sehingga mereka dapat lebih percaya diri.
- e. Peserta diminta untuk memperhatikan perasaannya sebab definisi positif ini.
- f. Peserta diminta untuk membayangkan mereka berada di masa yang akan datang menghadapi orang-orang yang menganggap mereka secara negatif.
- g. Peserta diminta untuk memperhatikan dan membayangkan rasa percaya dirinya yang tumbuh disebabkan oleh definisi yang baru ini.

3) Strategi mengubah konsentrasi

- a. Peserta diminta untuk memikirkan satu pengalaman negatif yang pernah dialaminya karena mereka kurang percaya diri.

b. Peserta diminta untuk mengajukan beberapa pertanyaan berikut ini pada diri sendiri. Sebelum berpindah ke pertanyaan lain, peserta diminta menuliskan jawaban pertanyaan yang ada.

1. Masalah apa yang sebenarnya membuat anda kurang percaya diri?
2. Sejak kapan anda menghadapi masalah ini?
3. Mengapa anda menghadapi masalah ini?
4. Siapa yang menyebabkan masalah ini hadir dalam kehidupan anda?
5. Bagaimana masalah ini menghalangi impian hidup anda?
6. Kapan masalah ini menimbulkan dampak paling buruk bagi anda?

c. Setelah menjawab pertanyaan di atas, peserta diminta untuk menceritakan perasaan yang mereka rasakan.

d. Peserta diminta untuk menggunakan konsentrasi positif dan memikirkan masalah yang sama dan menjawab pertanyaan berikut ini:

1. Apa yang anda inginkan saat ini?
2. Mengapa anda menginginkannya?
3. Bagaimana anda dapat meraihnya?

4. Ketika berhasil mendapatkan apa yang anda inginkan, apa anda merasa lebih baik dalam hidup anda?
5. Hambatan apa yang mungkin menghalangi anda?
6. Bagaimana cara terbaik menyelesaikan hambatan ini menurut anda?
7. Apa yang harus anda mulai lakukan saat ini untuk meraih apa yang anda inginkan?
8. Setelah menjawab pertanyaan di atas, bagaimana perasaan anda?

4) Strategi Otogenik

- a. Peserta diminta untuk menyiapkan segelas air.
- b. Peserta diminta untuk berdiam di tempat yang tenang dan jauh dari kebisingan paling tidak selama sepuluh menit.
- c. Peserta diminta untuk mengenakan pakaian yang nyaman, melepaskan kacamata (bagi yang berkacamata) dan mematikan handphone.
- d. Peserta diminta untuk duduk di kursi atau di lantai dengan punggung tegak atau boleh juga dengan cara berbaring yang penting dalam posisi paling nyaman menurut mereka.

- e. Peserta diminta untuk memikirkan masalah tertentu yang mereka hadapi saat ini yang membuat mereka kurang percaya diri.
- f. Peserta diminta untuk menuliskan sebab-sebab mereka kurang percaya diri.
- g. Peserta diminta untuk menuliskan berbagai dampak yang timbul karena mereka kurang percaya diri.
- h. Peserta diminta untuk menuliskan target yang mereka inginkan terhadap masalah ini. Contoh: targetnya dapat lebih percaya diri dalam segala hal sehingga menjadi orang yang sukses.
- i. Peserta diminta untuk menuliskan cara-cara agar mereka lebih percaya diri dalam segala hal.
- j. Peserta diminta untuk minum sedikit air, menarik napas dalam-dalam secara perlahan hingga memenuhi dada. Lalu menghembuskan secara perlahan lewat mulut, menjadikan hembusan itu lebih panjang daripada ketika menghirup.
- k. Peserta diminta untuk menggunakan cara bernapas 4,2,8. Hirup udara melalui hidung dalam 4 hitungan. Diamkan oksigen dua hitungan dan hembuskan dalam 8 hitungan.

- l. Peserta diminta untuk memejamkan mata, lalu membayangkan diri sendiri menghadapi masalah yang ada lalu diminta untuk melihat dirinya yang begitu percaya diri.
 - m. Peserta diminta untuk menjadikan perasaan terikat kuat dengan citra dirinya dan membiarkan perasaan yang terhubung dengan citra dirinya itu selalu menguat di akal bawah sadar hingga menjadi keyakinan.
 - n. Peserta diminta untuk membuka mata dan melakukan kembali latihan ini sesering mungkin.
- c) Setelah sesi praktek selesai kemudian trainer memberi kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan trainer langsung memberikan jawaban.
 - d) Trainer mengakhiri pelatihan.
2. Penutup (\pm 15 menit)
- a) Peneliti membagikan lembar evaluasi kepada peserta serta menjelaskan cara pengisiannya.
 - b) Peserta mengisi lembar evaluasi.
 - c) Peneliti memberi kesempatan kepada peserta untuk bertanya mengenai proses pelatihan.
 - d) Peneliti menutup serangkaian acara.

2. Kelompok Kontrol

- a. Program : Penelitian tentang pengaruh pelatihan berpikir positif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X MAN Malang II Batu.
- b. Kegiatan : Pemberian *Pre-test*
- c. Sasaran : Mengukur tingkat kepercayaan diri siswa
- d. Waktu : \pm 30 menit
- e. Tempat : Ruang kelas MAN Malang II Batu
- f. Uraian Kegiatan dan Tujuan

Tabel 4.3

Kegiatan Kelompok Kontrol Pertemuan ke-1

Waktu	11.00-11.30 WIB
Uraian Kegiatan	a. Pemberian skala kepercayaan diri
Tujuan	b. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa sebelum diberi perlakuan

- g. Langkah-langkah:
 1. Peneliti mengkondisikan siswa ke dalam kelas.
 2. Asisten peneliti membagikan skala kepercayaan diri dan menjelaskan cara pengisiannya.
 3. Siswa mengisi skala kepercayaan diri.
 4. Siswa kembali ke kelas masing-masing untuk mengikuti pelajaran seperti semula.

Hari/Tanggal : Rabu/ 23 Mei 2012

1. Kelompok Eksperimen

- a. Program : Penelitian tentang pengaruh pelatihan berpikir positif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X MAN Malang II Batu.
- b. Kegiatan : *Follow up* dan pemberian *post-test*
- c. Sasaran : Mengukur tingkat kepercayaan diri siswa setelah diberi pelatihan.
- d. Metode : Diskusi
- e. Waktu : \pm 45 menit
- f. Tempat : Ruang kelas MAN Malang II Batu
- g. Uraian Kegiatan dan Tujuan

Tabel 4.4

Kegiatan Kelompok Eksperimen Pertemuan ke-2

Waktu	14.00-14.45 WIB
Uraian Kegiatan	a. <i>Follow up</i> b. Pemberian skala kepercayaan diri
Tujuan	c. Siswa memperdalam materi pelatihan berpikir positif. d. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa setelah mengikuti pelatihan berpikir positif.

- h. Langkah-langkah
 1. Peneliti mengkondisikan siswa ke dalam kelas.
 2. Peneliti berdiskusi dengan siswa mengenai pelatihan berpikir positif.

3. Peneliti membagikan skala kepercayaan diri kepada siswa dan menjelaskan cara pengisiannya.
4. Siswa mengisi skala kepercayaan diri.
5. Peneliti memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya mengenai proses pelatihan.
6. Peneliti menutup serangkaian acara.

2. Kelompok Kontrol

- a. Program : Penelitian tentang pengaruh pelatihan berpikir positif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X MAN Malang II Batu.
- b. Kegiatan : Pemberian *Post-test*
- c. Sasaran : Mengukur tingkat kepercayaan diri siswa
- d. Waktu : \pm 30 menit
- e. Tempat : Ruang kelas MAN Malang II Batu
- f. Uraian Kegiatan dan Tujuan

Tabel 4.5

Kegiatan Kelompok Kontrol Pertemuan ke-2

Waktu	14.00-14.30 WIB
Uraian Kegiatan	a. Pemberian skala kepercayaan diri.
Tujuan	b. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa setelah diberi perlakuan.

g. Langkah-langkah

1. Peneliti mengkondisikan siswa ke dalam kelas.

2. Asisten peneliti membagikan skala kepercayaan diri dan menjelaskan cara pengisiannya.
3. Siswa mengisi skala kepercayaan diri.
4. Asisten peneliti menutup serangkaian acara.

C. Uji Validitas dan Reliabilitas (Penelitian)

1. Uji Validitas

Standar pengukuran yang digunakan untuk menentukan validitas item berdasarkan pendapat Azwar (2007:65) bahwa suatu item dikatakan valid apabila mempunyai daya beda $\geq 0,30$. Namun apabila jumlah item yang valid ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, maka dapat menurunkan sedikit kriteria dari 0,30 menjadi 0,25 atau 0,20. Adapun standar yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,25. Untuk pengujian validitas menggunakan teknik *Product Moment* yang dikembangkan Pearson dengan bantuan komputer program *SPSS for Windows Release 16.0*. Nilai koefisien terendah yang dipakai pada *pre-test* adalah 0,287 dan yang tertinggi adalah 0,576. Nilai koefisien terendah yang dipakai pada *post-test* adalah 0,286 dan yang tertinggi adalah 0,786.

Dari hasil analisis uji validitas skala kepercayaan diri pada *pre-test* dari 30 aitem yang diujikan kepada 36 responden terdapat 20 aitem yang dinyatakan valid dan 10 aitem yang dinyatakan gugur atau tidak valid. Adapun aitem yang dinyatakan valid yaitu: aitem 2, 10, 13, 17, 19, 31, 45, 46, 54, 65, 68, 69, 71, 75, 77, 78, 84, 86, 88, 96. Dan yang gugur yaitu:

aitem 15, 39, 59, 63, 67, 72, 73, 76, 81, 85. Aitem yang gugur ini memiliki daya beda dibawah 0,25.

Sedangkan pada *post-test* dari 30 aitem yang diujikan kepada 36 responden terdapat 30 aitem yang dinyatakan valid dan tidak ada aitem yang dinyatakan gugur atau tidak valid. Perincian aitem-aitem yang valid dapat dilihat pada tabel 4.6 dan 4.7 berikut ini:

Tabel 4.6
Aitem Skala Kepercayaan Diri *Pre-test* Valid

Variabel	Indikator	Indikator Perilaku	Nomor Aitem		Jmlh
			F	UF	
Kepercayaan Diri	Percaya pada Kemampuan Diri Sendiri	Keyakinan atas diri sendiri dalam mengevaluasi dan mengatasi masalah	17,65	13,45, 69,77	6
	Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan	Dapat bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, tanpa bantuan orang lain dan mampu meyakini tindakan yang diambil	46,54, 78,86	2,10	6
	Memiliki rasa positif pada diri sendiri	Memiliki penilaian yang baik dari dalam diri sendiri	19,75	31,71	4
	Berani Mengungkapkan pendapat	Mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan	88,96	68,84	4
Jumlah			10	10	20

Tabel 4.7
Aitem Skala Kepercayaan Diri *Post-test* Valid

Variabel	Indikator	Indikator Perilaku	Nomor Aitem		Jmlh
			F	UF	
Kepercayaan Diri	Percaya pada Kemampuan Diri Sendiri	Keyakinan atas diri sendiri dalam mengevaluasi dan mengatasi masalah	89,97 ,105, 113	85,93, 101,10 9,117	9
	Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan	Dapat bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, tanpa bantuan orang lain dan mampu meyakini tindakan yang diambil	62,94 ,102, 110	18,90	6
	Memiliki rasa positif pada diri sendiri	Memiliki penilaian yang baik dari dalam diri sendiri	83,91 ,99,1 07	71,79, 87,95, 111	9
	Berani Mengungkapkan pendapat	Mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan	104,1 12,12 0	92,108 ,116	6
Jumlah			15	15	30

2. Uji Reliabilitas

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan dengan bantuan komputer paket SPSS 16.0, diperoleh nilai koefisien reliabilitas dari skala kepercayaan diri pada saat *pre-test* adalah 0.840 dan pada saat *post-test* adalah

0,941, maka variabel dapat dikatakan reliabel (handal) karena memiliki koefisien alpha lebih dari 0,6.

D. Analisis Data

1. Deskripsi Data

Analisis data dilakukan guna menjawab rumusan masalah dan hipotesis yang diajukan pada bab sebelumnya, sekaligus memenuhi tujuan dari penelitian ini. Untuk mengetahui deskripsi masing-masing variabel maka perlu diketahui mean hipotetik dan standar deviasi hipotetiknya terlebih dahulu. Adapun mean dan standar deviasi hipotetiknya adalah sebagai berikut:

1. *Pre-test*

$$\begin{aligned} \text{Mean} &= \frac{1}{2} (i_{\text{max}} + i_{\text{min}}) \sum k & \text{SD} &= \frac{1}{6} (X_{\text{max}} - X_{\text{min}}) \\ &= \frac{1}{2} (4+1) 20 & &= \frac{1}{6} (80-20) \\ &= 50 & &= 10 \end{aligned}$$

2. *Post-test*

$$\begin{aligned} \text{Mean} &= \frac{1}{2} (i_{\text{max}} + i_{\text{min}}) \sum k & \text{SD} &= \frac{1}{6} (X_{\text{max}} - X_{\text{min}}) \\ &= \frac{1}{2} (4+1) 30 & &= \frac{1}{6} (120-30) \\ &= 75 & &= 15 \end{aligned}$$

Untuk mengetahui dan mempermudah dalam mengklasifikasikan perubahan tingkat kepercayaan diri kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah dilakukan *pre-test* dan *post-test*, maka data yang telah diperoleh dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah.

Tabel 4.8

Penggolongan dan Batas Nilai Skala Sikap Kepercayaan Diri *Pre-test*

NO	Kategori	Interval Nilai
1.	Tinggi	$60 \leq X$
2.	Sedang	$40 \leq X < 60$
3..	Remdah	$X < 40$

Tabel 4.9

Penggolongan dan Batas Nilai Skala Sikap Kepercayaan Diri *Post-test*

NO	Kategori	Interval Nilai
1.	Tinggi	$90 \leq X$
2.	Sedang	$60 \leq X < 90$
3..	Remdah	$X < 60$

Tabel 4.10

Hasil Prosentase Kelompok Eksperimen

Kategori	Frekuensi		Prosentase (%)	
	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
Tinggi	1	6	5,6 %	33,3 %
Sedang	16	12	88,9 %	66,7 %
Rendah	1	-	5,6 %	-
Total	18	18	100 %	100 %

Tabel 4.11

Hasil Prosentase Kelompok Kontrol

Kategori	Frekuensi		Prosentase (%)	
	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
Tinggi	1	1	5,6 %	5,6 %
Sedang	16	16	88,9 %	88,9 %
Rendah	1	1	5,6 %	5,6%
Total	18	18	100 %	100 %

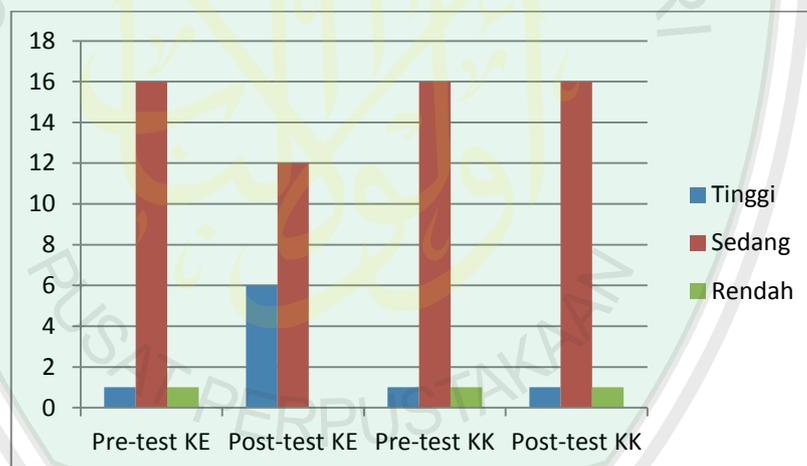
Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa pada kelompok eksperimen terjadi perubahan jumlah subyek pada tiap level. Hasil *pre-test* menyatakan bahwa yang termasuk dalam kategori rendah 5,6%, kategori

sedang 88,9%, dan kategori tinggi 5,6%. Pada hasil *post-test* terjadi perubahan yang termasuk dalam kategori rendah 0%, kategori sedang 66,7%, dan kategori tinggi 33,3%.

Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan jumlah subyek pada tiap level. Hasil *pre-test* menyatakan bahwa yang termasuk dalam kategori rendah 5,6%, kategori sedang 88,9%, dan kategori tinggi 5,6%. Pada hasil *post-test* tidak terjadi perubahan yang termasuk dalam kategori rendah 5,6%, kategori sedang 88,9%, dan kategori tinggi 5,6%.

Gambar 4.1

Diagram Prosentase Skala Sikap Kepercayaan Diri



Berdasarkan gambar di atas, hasil *pre-test* kelompok eksperimen menyatakan bahwa yang termasuk dalam kategori rendah 1 orang, kategori sedang 16 orang dan kategori tinggi 1 orang. Pada hasil *post-test* terjadi perubahan yaitu tidak terdapat lagi subyek yang termasuk dalam kategori rendah, terjadi penurunan jumlah subyek pada kategori sedang sebanyak 12 orang dan terjadi peningkatan jumlah subjek pada kategori tinggi sebanyak 6 orang.

Sedangkan hasil *pre-test* kelompok kontrol menyatakan bahwa yang termasuk dalam kategori rendah 1 orang, kategori sedang 16 orang dan kategori tinggi 1 orang. Pada hasil *post-test* tidak terjadi perubahan jumlah subyek pada tiap level. Berdasarkan data tersebut dapat dinyatakan bahwa pelatihan berpikir positif memiliki pengaruh yang *significant* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa MAN Malang II Batu.

3. Uji Hipotesis

Hasil data menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen terjadi perubahan jumlah subyek pada tiap level. Hasil *pre-test* menyatakan bahwa yang termasuk dalam kategori rendah 1 orang (5,6%), kategori sedang 16 orang (88,9%), dan kategori tinggi 1 orang (5,6%). Pada hasil *post-test* terjadi perubahan yaitu tidak terdapat lagi subyek yang termasuk dalam kategori rendah, terjadi penurunan jumlah subyek pada kategori sedang sebanyak 12 orang (66,7%) dan terjadi peningkatan jumlah subjek pada kategori tinggi sebanyak 6 orang (33,3%).

Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan jumlah subyek pada tiap level. Hasil *pre-test* menyatakan bahwa yang termasuk dalam kategori rendah 1 orang (5,6%), kategori sedang 16 orang (88,9%), dan kategori tinggi 1 orang (5,6%). Pada hasil *post-test* tidak terjadi perubahan yang termasuk dalam kategori rendah tetap 1 orang (5,6%), kategori sedang 16 orang (88,9%), dan kategori tinggi 1 orang (5,6%).

Dari hasil perolehan data di atas, dapat diasumsikan bahwa setelah diberi perlakuan terjadi perubahan pada kelompok eksperimen dan tidak terjadi perubahan pada kelompok kontrol.

a. Uji *Independent T-test* Pada Saat *Pre-test*

Tabel 4.12

Deskriptif *Pre-test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

<i>Pre-test</i>	N	Rata-Rata	Std. Deviasi	Std. Error Mean
Eksperimen	18	48,89	6,416	1,512
Kontrol	18	48,11	6,277	1,479

Pada tabel 4.19 tersebut dapat dijelaskan bahwa rata-rata skor *pre-test* kelompok eksperimen sebesar 48,89 dan rata-rata skor *pre-test* kelompok kontrol sebesar 48,11. Terdapat selisih atau perbedaan dimana rata-rata skor *pre-test* kelompok eksperimen memiliki rata-rata skor yang lebih besar. Adanya perbedaan rata-rata skor tersebut harus diuji terlebih dahulu untuk mengetahui terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri antara *pre-test* kelompok eksperimen dan *pre-test* kelompok kontrol atau tidak. Pengujian dilakukan dengan menggunakan uji statistik *independent sample t-test*.

Namun sebelum dilakukan pengujian *independent sample t-test*, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas ragam antara *pre-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Z* untuk mengetahui apakah sampel distribusi merupakan data

normal atau tidak. Sedangkan pengujian homogenitas ragam dilakukan dengan menggunakan uji *Levene* untuk mengetahui apakah ragam kedua kelompok tersebut sama atau tidak. Jika ragam kedua kelompok tersebut sama, maka uji *independent sample t-test* dilakukan dengan mengasumsikan ragam sama/homogen (*equal variances assumed*). Namun jika ragam kedua kelompok tidak sama, maka uji *independent sample t-test* dilakukan dengan tidak mengasumsikan ragam sama/homogen (*equal variances not assumed*). Dengan menggunakan bantuan *software* SPSS versi 16.0 didapatkan hasil pengujian normalitas dan homogenitas sebagai berikut:

Tabel 4.13
Uji Normalitas *Pre-test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

<i>Pre-test</i>	Kolmogorov-Smirnov Z	Signifikansi
Kelompok Eksperimen vs Kelompok Kontrol	0,807	0,532

Data dikatakan normal apabila nilai sig (p) > 0,05 dan data tidak normal apabila nilai sig (p) < 0,05 (Nisfiannoor, 2009:93). Dari tabel diatas diketahui nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* sebesar 0,807 dengan signifikansi 0,532, yang menunjukkan bahwa nilai signifiknsi lebih dari 0,05 sehingga distribusi data menunjukkan data normal.

Tabel 4.14
Uji Homogenitas Ragam *Pre-test*

<i>Pre-test</i>	Uji Homogenitas Ragam		Keterangan
	F-hitung	Signifikansi	
Eksperimen vs Kontrol	0,267	0,609	homogen

Data dikatakan homogen apabila $\text{sig}(p) > 0,05$ dan data tidak homogen apabila nilai $\text{sig}(p) < 0,05$ (Nisfiannoor, 2009:97). Dari tabel diatas diketahui nilai F-hitung 0,267 dengan signifikansi 0,609, yang menunjukkan bahwa nilai signifiknsi lebih dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ragam kedua kelompok homogen. Dengan demikian, uji *independent sample t-test* dilakukan dengan mengasumsikan ragam sama/homogen (*equal variances assumed*).

Tabel 4.15

Uji t *Pre-test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

<i>Pre-test</i>	Selisih Rata-Rata Skor KD	Independent Sample t-Test		Keterangan
		t-hitung	Signifikansi	
Eksperimen vs Kontrol	0,778	0,368	0,715	Tidak Berbeda

Dari tabel di atas, didapatkan nilai koefisien t-hitung sebesar 0,368 dengan nilai signifikansi sebesar 0,715. Dari tabel distribusi t dengan $df = 34$ dan $\alpha = 0,05$, didapatkan nilai t-tabel sebesar 1,697. Jika t-hitung dibandingkan dengan t-tabel, maka dapat dipastikan bahwa t-hitung lebih kecil daripada t-tabel ($0,368 < 1,697$). Dan jika nilai signifikansi dibandingkan dengan $\alpha = 0,05$, maka dapat dipastikan bahwa nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($0,715 > 0,05$). Dari pengujian ini dapat diambil kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat *pre-test*.

b. Uji *Independent T-test* Pada Saat *Post-test*

Tabel 4.16

Deskriptif *Post-test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

<i>Post-test</i>	N	Rata-Rata	Std. Deviasi	Std. Error Mean
Eksperimen	18	85,94	14,898	3,511
Kontrol	18	73,11	6,425	1,514

Pada tabel 4.23 tersebut dapat dijelaskan bahwa rata-rata skor *post-test* kelompok eksperimen sebesar 85,94 dan rata-rata skor *post-test* kelompok kontrol sebesar 73,11. Terdapat selisih atau perbedaan dimana rata-rata skor *post-test* kelompok eksperimen memiliki rata-rata skor yang lebih besar. Adanya perbedaan rata-rata skor tersebut harus diuji terlebih dahulu untuk mengetahui terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri antara *post-test* kelompok eksperimen dan *post-test* kelompok kontrol atau tidak. Pengujian dilakukan dengan menggunakan uji statistik *independent sample t-test*.

Namun sebelum dilakukan pengujian *independent sample t-test*, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas ragam antara *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Z* untuk mengetahui apakah sampel distribusi merupakan data normal atau tidak. Sedangkan pengujian homogenitas ragam dilakukan dengan menggunakan uji *Levene* untuk mengetahui apakah ragam kedua kelompok tersebut sama atau tidak. Jika ragam kedua kelompok tersebut sama, maka uji *independent sample t-test* dilakukan dengan

mengasumsikan ragam sama/homogen (*equal variances assumed*). Namun jika ragam kedua kelompok tidak sama, maka uji *independent sample t-test* dilakukan dengan tidak mengasumsikan ragam sama/homogen (*equal variances not assumed*). Dengan menggunakan bantuan *software* SPSS versi 16.0 didapatkan hasil pengujian normalitas dan homogenitas sebagai berikut:

Tabel 4.17
Uji Normalitas *Post-test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

<i>Post-test</i>	Kolmogorov-Smirnov Z	Signifikansi
Kelompok Eksperimen vs Kelompok Kontrol	1,263	0,082

Data dikatakan normal apabila nilai sig (p) > 0,05 dan data tidak normal apabila nilai sig (p) < 0,05 (Nisfiannoor, 2009:93). Dari tabel diatas diketahui nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* sebesar 1,263 dengan signifikansi 0,082, yang menunjukkan bahwa nilai signifiknsi lebih dari 0,05 sehingga distribusi data menunjukkan data normal.

Tabel 4.18
Uji Homogenitas Ragam *Post-test*

<i>Post-test</i>	Uji Homogenitas Ragam		Keterangan
	F-hitung	Signifikansi	
Eksperimen vs Kontrol	10,993	0,002	Tidak Homogen

Data dikatakan homogen apabila sig (p) > 0,05 dan data tidak homogen apabila nilai sig (p) < 0,05 (Nisfiannoor, 2009:97). Dari tabel diatas diketahui nilai F-hitung 10,993 dengan signifikansi 0,002, yang

menunjukkan bahwa nilai signifikansi kurang dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ragam kedua kelompok tidak homogen. Dengan demikian, uji *independent sample t-test* dilakukan dengan tidak mengasumsikan ragam sama/homogen (*equal variances not assumed*).

Tabel 4.19

Uji t *Post-test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

<i>Post-test</i>	Selisih Rata-Rata Skor KD	Independent Sample t-Test		Keterangan
		t-hitung	Signifikansi	
Eksperimen vs Kontrol	12,833	3,356	0,003	Berbeda

Dari tabel di atas, didapatkan nilai koefisien t-hitung sebesar 3,356 dengan nilai signifikansi sebesar 0,003. Dari tabel distribusi t dengan $df = 23$ dan $\alpha = 0,05$, didapatkan nilai t-tabel sebesar 1,714. Jika t-hitung dibandingkan dengan t-tabel, maka dapat dipastikan bahwa t-hitung lebih besar daripada t-tabel ($3,356 > 1,714$). Dan jika nilai signifikansi dibandingkan dengan $\alpha = 0,05$, maka dapat dipastikan bahwa nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($0,003 < 0,05$). Dari pengujian ini dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat *post-test*, dimana tingkat kepercayaan diri kelompok yang diberi pelatihan berpikir positif lebih tinggi daripada kelompok yang tidak diberi pelatihan berpikir positif. Dengan demikian, dapat diambil kesimpulan bahwa pelatihan berpikir positif ada pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dengan

kata lain, hipotesis bahwa pelatihan berpikir positif berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X MAN Malang II Kota Batu adalah diterima.

E. Pembahasan

Sesuai dengan tugas perkembangannya, pada masa remaja individu dituntut untuk mencapai kebebasan emosional dari orang dewasa. Tujuan dari tugas perkembangan ini adalah membebaskan diri dari sikap dan perilaku yang kekanak-kanakan (Yusuf, 2006:79). Pada masa ini, remaja akan memiliki tanggung jawab yang lebih besar lagi. Seorang individu yang memiliki peran sebagai remaja berada pada lingkungan yang sangat kompleks. Lingkungan yang menuntut remaja tersebut untuk lebih mandiri, lebih inisiatif, lebih dewasa, dan lebih matang dalam berpikir dan berperilaku.

Upaya untuk mengubah sikap dan perilaku kekanak-kanakan menjadi sikap dan perilaku dewasa, tidak semuanya dapat dicapai dengan mudah. Pada masa ini, remaja menghadapi tugas-tugas dalam perubahan sikap dan perilaku yang besar, sedangkan di pihak lain harapan ditumpukan pada remaja muda untuk meletakkan dasar-dasar bagi pembentukan sikap dan pola perilaku. Kegagalan dalam mengatasi ketidakpuasan ini dapat mengakibatkan menurunnya harga diri dan akibat lebih lanjut dapat menjadikan remaja bersikap keras dan agresif atau sebaliknya tidak percaya diri, pendiam atau kurang harga diri (Fatimah, 2010:140).

Padahal rasa percaya diri bagi remaja sangatlah penting. Seseorang yang percaya diri dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tahapan perkembangan dengan baik. Dalam setiap tahapan kehidupan, individu akan memiliki berbagai peran. Pada masa kanak-kanak, individu bisa berperan sebagai seorang anak, seorang adik, seorang kakak, ataupun seorang siswa. Pada masa remaja, masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, seorang individu dapat memiliki peran yang lebih banyak lagi dibandingkan masa kanak-kanaknya. Individu tersebut bisa menjadi anggota suatu organisasi, pelajar, dan lain sebagainya.

Pada masa ini, kepercayaan diri sangatlah diperlukan oleh remaja dalam menghadapi segala hal terutama dalam hal akademis karena dengan kepercayaan diri yang tinggi, seorang siswa akan mampu menaklukkan setiap tantangan dan rintangan. Mereka tidak akan menyerah dan putus asa pada saat proses perjalanan menggapai kesuksesan karena harus melewati kerikil-kerikil tajam dan semak belukar yang berduri. Sebab, mereka telah yakin dengan kemampuan dirinya dalam mengatasi semua rintangan tersebut. Dengan begitu, mereka akan optimis menata masa depan dan bersemangat untuk menggapai cita-cita yang didambakan. Dengan semangat juang yang membara tersebut akan melahirkan kinerja yang optimal sehingga memudahkan mereka dalam mencapai gerbang kesuksesan.

Banyak faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Lauster (dalam Hakim, 2007:17) mengemukakan faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Kemampuan pribadi, yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengembangkan diri, dimana individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakannya, tidak tergantung dengan orang lain, dan mengenal kemampuan diri.
- b. Interaksi sosial, yaitu mengenai bagaimana individu dalam berhubungan dengan lingkungannya dan mengenal sikap individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, bertoleransi dan dapat menerima serta menghargai orang lain.
- c. Konsep diri, yaitu bagaimana individu memandang dan menilai dirinya sendiri secara positif atau negatif mengenai kelebihan dan kekurangannya.

Untuk memperoleh rasa percaya diri tidaklah mudah karena rasa percaya diri bukan merupakan sifat yang diturunkan (bawaan) melainkan diperoleh dari pengalaman hidup serta dapat diajarkan dan ditanamkan melalui pendidikan (Lauster dalam Mayangsari, 2010:26). Menurut Thursan Hakim (dalam Masbow, 2009. Diakses tanggal 1 Mei 2011) rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri. Terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses:

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
- b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.

- c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- d. Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Proses-proses untuk pembentukan kepercayaan diri sangatlah dipengaruhi oleh masa perkembangan yang sedang dilaluinya. Terutama bagi remaja, kepercayaan diri ini mudah berubah. Hal ini tergantung pada pengalaman-pengalaman dalam hubungan interpersonalnya. Sejak lahir dan sepanjang hidup manusia mengalami rangsangan positif dan negatif dari lingkungan silih berganti. Musen (1979) secara positif melihat pengalaman sebagai sarana mencapai kematangan dan perkembangan kepribadian. Namun demikian, pengalaman tidak selalu memberikan umpan balik yang positif, akibatnya bila umpan balik yang diperoleh remaja sering kali negatif maka kepercayaan dirinya akan rendah sebaliknya jika umpan balik yang diterimanya positif maka kepercayaan dirinya akan membaik, (Budi Andayani dan Tina dalam Nuraeni, 2010:6). Umpan balik ini dapat berasal dari lingkungan, keluarga, masyarakat sekitar, dan sekolah.

Karena sekolah turut berperan dalam pembentukan rasa percaya diri seseorang, untuk itu sekolah sebagai lembaga pendidikan kedua setelah keluarga yang di dalamnya banyak para siswa, di lembaga ini paling tepat dan sesuai sebagai tempat pendidikan dan tempat menumbuhkan rasa percaya diri seseorang. Sekolah sebaiknya dapat membantu semua persoalan yang dihadapi

oleh para siswanya, termasuk masalah ketidakpercayaan diri. Apabila ada siswa yang merasa kurang percaya diri, hendaknya pihak sekolah membantu siswa tersebut agar bisa tumbuh menjadi orang yang lebih percaya diri. Hal tersebut dikarenakan mengingat pentingnya kepercayaan diri bagi mereka demi terwujudnya semua cita-cita yang diinginkannya. Jika mereka tidak memperoleh bimbingan atau dorongan yang sangat kuat dari sekolah, mungkin sampai dewasa mereka akan tetap merasa kurang percaya diri sehingga mereka akan mengalami kesulitan dalam meraih kesuksesan.

Untuk membantu sekolah dalam rangka meningkatkan kepercayaan diri siswanya, peneliti mencoba memberi alternatif, yaitu mengadakan pelatihan berpikir positif dengan harapan dapat mengubah pola pikir siswa yang negatif menjadi lebih positif agar mereka memiliki cara pandang yang positif terhadap dirinya sendiri sehingga mereka dapat lebih percaya diri.

Selain untuk memberikan solusi kepada pihak sekolah, pelatihan ini juga dilakukan untuk penelitian tentang pengaruh pelatihan berpikir positif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah pelatihan berpikir positif berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan pada kepercayaan diri siswa yang diberi pelatihan berpikir positif. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perbedaan tingkat kepercayaan diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat *post-test*, dimana

tingkat kepercayaan diri kelompok yang diberi pelatihan berpikir positif lebih tinggi daripada kelompok yang tidak diberi pelatihan berpikir positif.

Hasil data menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen (siswa yang diberi pelatihan berpikir positif) terjadi perubahan jumlah subyek pada tiap level. Hasil *pre-test* menyatakan bahwa yang termasuk dalam kategori rendah 1 orang (5,6%), kategori sedang 16 orang (88,9%), dan kategori tinggi 1 orang (5,6%). Pada hasil *post-test* terjadi perubahan yaitu tidak terdapat lagi subyek yang termasuk dalam kategori rendah, terjadi penurunan jumlah subyek pada kategori sedang sebanyak 12 orang (66,7%) dan terjadi peningkatan jumlah subjek pada kategori tinggi sebanyak 6 orang (33,3%).

Sedangkan pada kelompok kontrol (siswa yang tidak diberi pelatihan berpikir positif) tidak terjadi perubahan jumlah subyek pada tiap level. Hasil *pre-test* menyatakan bahwa yang termasuk dalam kategori rendah 1 orang (5,6%), kategori sedang 16 orang (88,9%), dan kategori tinggi 1 orang (5,6%). Pada hasil *post-test* tidak terjadi perubahan yang termasuk dalam kategori rendah tetap 1 orang (5,6%), kategori sedang 16 orang (88,9%), dan kategori tinggi 1 orang (5,6%).

Selain itu, setelah dilakukan uji *independent t-test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, pada saat *pre-test* diperoleh hasil t-hitung sebesar 0,368 dengan nilai signifikansi sebesar 0,715. Dari tabel distribusi t dengan $df = 34$ dan $\alpha = 0,05$, didapatkan nilai t-tabel sebesar 1,697. Jika t-hitung dibandingkan dengan t-tabel, maka dapat dipastikan bahwa t-hitung lebih kecil daripada t-tabel ($0,368 < 1,697$). Dan jika nilai signifikansi

dibandingkan dengan $\alpha = 0,05$, maka dapat dipastikan bahwa nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($0,715 > 0,05$). Dari pengujian ini dapat diambil kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat *pre-test*.

Sedangkan pada saat *post-test* diperoleh hasil t-hitung sebesar 3,356 dengan nilai signifikansi sebesar 0,003. Dari tabel distribusi t dengan $df = 23$ dan $\alpha = 0,05$, didapatkan nilai t-tabel sebesar 1,714. Jika t-hitung dibandingkan dengan t-tabel, maka dapat dipastikan bahwa t-hitung lebih besar daripada t-tabel ($3,356 > 1,714$). Dan jika nilai signifikansi dibandingkan dengan $\alpha = 0,05$, maka dapat dipastikan bahwa nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($0,003 < 0,05$). Dari pengujian ini dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat *post-test*, dimana tingkat kepercayaan diri kelompok yang diberi pelatihan berpikir positif lebih tinggi daripada kelompok yang tidak diberi pelatihan berpikir positif.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa pelatihan berpikir positif berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa pikiran sangat mempengaruhi kepercayaan diri individu. Orang yang mempunyai kekuatan pikiran, hidupnya dibimbing dan diarahkan oleh visi tajam pikirannya yang futuristik. Ia akan berjalan sesuai dengan rencana yang dibuat. Ia akan melalui proses kehidupan dengan penuh percaya diri. Sebab, pikiran adalah modal utama manusia dalam hidup ini.

Pikiran memiliki proses yang dalam. Pikiran menjadi penyebab kegagalan dan bisa pula menjadi pendukung keberhasilan. Pikiran membuat file-file akal yang mempengaruhi jiwa, raga, perasaan, sikap, dan dampaknya. Pikiran mempengaruhi citra diri, penghargaan individu terhadap dirinya, dan rasa percaya diri individu. Hal ini terjadi karena dalam diri manusia terdapat suatu hukum yang tidak dapat dikelabui oleh siapapun. Hukum tersebut oleh sebagian ahli disebut “hukum kehidupan” dan sebagian yang lain menyebutnya “hukum alam”. Hukum ini berada dalam diri manusia dan berjalan menuju arah yang ditentukan oleh pikirannya. Hukum ini juga bisa disebut dengan “hukum akal bawah sadar” (Elfiky, 2009:95).

Sistem kerja akal bawah sadar ini selalu berjalan mulus. Ketika seseorang memikirkan sesuatu yang negatif maka akal bawah sadar akan membantunya mewujudkan pikiran negatif itu. Sebaliknya, jika seseorang memikirkan sesuatu yang positif, akal bawah sadarpun membantu mewujudkannya (Elfiky, 2009:97).

Semua hukum ini berjalan bersama manusia dan mempengaruhinya sesuai dengan jalan pikirannya. Sistem ini berjalan berdasarkan prinsip apapun yang dipikirkan individu, negatif atau positif, pasti menyebar dan meluas pada hal-hal yang sejenis dengan apa yang mereka pikirkan. Jika seseorang merasa tidak yakin pada kemampuan yang dimilikinya dan ia mengatakan bahwa ia tidak yakin dapat melakukan sesuatu maka hukum (ketetapan) ini akan melakukan sesuatu agar orang tersebut melihat dirinya sendiri benar-benar tidak dapat melakukan sesuatu dan kegagalan selalu ada di sekitarnya.

Sebaliknya, jika seseorang merasa yakin pada kemampuan yang dimilikinya dan ia mengatakan bahwa ia yakin dapat melakukan sesuatu maka hukum (ketetapan) ini akan melakukan sesuatu agar orang tersebut melihat dirinya sendiri benar-benar dapat melakukan sesuatu dan kesuksesan selalu ada di sekitarnya (Elfiky, 2009:95-96).

Hal tersebut terjadi karena di dalam otak ada wilayah yang disebut wilayah logika. Wilayah ini berada di wilayah akal analitik. Tugasnya memberi alasan logis pada apapun yang dipikirkan seseorang dan menjadi kekuatan konsentrasi pada segala sesuatu yang berhubungan dengan pikiran itu, langsung atau tidak langsung.

Sistem kerja akal bawah sadar bekerja mendukung seseorang ketika ia memikirkan sesuatu yang negatif. Karena wilayah logika akan memberikan berbagai alasan yang seseorang tersebut inginkan untuk memperkuat pikirannya. Pikiran tersebut juga membuat seseorang menjadi sangat peka terhadap setiap informasi atau orang yang berhubungan dengan pikirannya (Elfiky, 2009:96).

Pikiran dapat menjadi sumber percaya diri apabila seseorang berpikir positif tentang kemampuan yang dimilikinya dan dia yakin akan kemampuannya tersebut. Dengan konsentrasi pada hal-hal yang positif tentang dirinya, otak individu akan membukakan file-file percaya diri yang lebih kuat dan mendalam di ruang memori akal bawah sadar. Dengan demikian, dengan menanamkan pikiran positif, individu dapat meningkatkan dan memperkuat rasa percaya dirinya.

Untuk menanamkan pikiran agar selalu positif dalam memandang segala sesuatu sehingga seseorang dapat lebih percaya diri, diperlukan latihan yang berulang-ulang karena akal bawah sadar tidak menyadari sesuatu. Maksudnya ia akan melaksanakan perintah apa saja yang kita katakan kepadanya. Ketika kita melakukan latihan lebih dari sekali dan setiap kali selalu diadakan perbaikan, akal bawah sadar menerimanya sebagai kebenaran dan data sejenis akan terakumulasi. Hal itu membuat seseorang merasakan sesuatu yang sama kendati tidak dilakukan di dunia luar. Dengan demikian, akal bawah sadar langsung membuka file-file akal yang mendukungnya untuk membantu mewujudkan apa yang kita inginkan (Elfiky, 2009:296).

Hal ini sesuai dengan pendapat Muhammad yasrif (dalam Asmani, 2009:36), yang menyatakan bahwa menjaga agar selalu tetap berpikir positif memang membutuhkan latihan yang terus menerus. Semangat positif intinya hanya akan diperoleh dengan menjaga pikiran selalu ke arah positif. Prinsip-prinsip berpikir positif akan berfungsi jika seseorang bersedia dan ikhlas untuk bekerja dalam prinsip-prinsip itu. Jadi, untuk menjadikan seseorang memiliki pikiran yang positif adalah dengan mengasah dan melatih dengan kerja keras yang meyakinkan secara kontinu atau terus-menerus untuk melakukan perbuatan dan sifat yang baik, sehingga lama-kelamaan akan terbentuk jiwa dan pikiran yang positif.

Pelatihan berpikir positif sangat efektif untuk menjadikan pikiran agar lebih positif sehingga timbul perilaku yang sesuai dengan apa yang

diinginkan. Banyak penelitian yang menerapkan pelatihan berpikir positif untuk menangani berbagai persoalan, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ardini Puji Wilujeng mengenai “Efektivitas Pelatihan Berfikir Positif terhadap Kepatuhan pada Aturan Santri Pondok Pesantren Tebuireng Jombang”, diperoleh nilai-t hitung lebih besar dari nilai-t tabel, yaitu $2,688 > 1,734$ dan taraf signifikan $0,009 < 0,05$. Maka dari hasil analisa terlihat bahwa ada pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan sikap kepatuhan siswa. Dengan kata lain, hipotesis alternatif bahwa pelatihan berfikir positif dalam meningkatkan sikap kepatuhan santri adalah diterima (Wilujeng, 2010).
2. Penelitian yang dilakukan oleh Aswendo Dwitanyanov, Farida Hidayati, dan Dian Ratna Sawitri mengenai “Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif pada Efikasi Diri Akademik Mahasiswa (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Undip Semarang)”, menunjukkan bahwa perbedaan skor pretest antara kelompok eksperimen dan kontrol adalah tidak signifikan ($p > 0,05$). Perbedaan terlihat setelah perlakuan yang ditunjukkan adanya peningkatan skor yang signifikan pada kelompok eksperimen ($t_e = 11,325 > t_{tabel} = 2,086$, $p < 0,05$) dan subjek kontrol tidak menunjukkan perbedaan skor yang signifikan ($t_e = 1,713 \leq t_{tabel} = 2,074$, $p > 0,05$). Dengan demikian hipotesis penelitian dapat diterima yaitu ada pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap efikasi diri akademik (Dwitanyanov, tth).

Banyak strategi yang digunakan untuk melatih pikiran agar selalu menjadi positif, diantaranya yaitu: strategi mengubah masa lalu, strategi teladan (modeling), strategi orang lain, strategi mengubah konsentrasi, strategi pengurangan dan peningkatan, strategi hasil yang positif, strategi redefinisi, strategi pembagian, strategi nilai luhur, strategi alternatif, strategi otogenik (Elfiky, 2009:271-297). Beberapa strategi ini dapat digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri, diantaranya yaitu strategi pembagian, strategi redefinisi, strategi mengubah konsentrasi, dan strategi otogenik. Untuk lebih jelasnya, strategi-strategi ini akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Strategi pembagian

Kadang-kadang orang melakukan generalisasi negatif pada diri sendiri, seperti gagal, cemas, kesepian, takut, dan lain-lain. Generalisasi seperti ini akan menumbuhkan perasaan negatif yang menghambat kemajuan. Tujuan strategi pembagian ini adalah memecah label generalisasi yang negatif menjadi beberapa bagian. Dengan demikian, diharapkan seseorang memahami label dengan pemahaman lain dan perasaan yang positif. Hal itu akan membantunya menyikapi setiap bagian dengan baik, penuh percaya diri, dan mudah.

2. Strategi redefinisi

Strategi redefinisi akan membantu seseorang untuk mengubah definisi negatif tentang diri seseorang yang menyebabkan seseorang tersebut menilai dirinya negatif sehingga menyebabkan kepercayaan dirinya rendah menjadi definisi yang lebih positif sehingga meningkatkan rasa percaya

dirinya. Kebanyakan orang menganggap dirinya kurang percaya diri karena definisinya tentang diri sendiri. Ia merasa ada kekurangan pada dirinya dibandingkan orang lain. Akibatnya, ia meyakini dirinya lemah dan kurang percaya diri. Dalam strategi redefinisi, dijelaskan bagaimana cara mengubah definisi negatif menjadi definisi yang lebih positif. Ketika definisi berubah menjadi positif maka akan menjadi kekuatan yang membuatnya yakin akan kemampuan yang dimilikinya. Dengan demikian, penghargaan terhadap diri sendiri jadi meningkat, begitu pula rasa percaya dirinya.

3. Strategi mengubah konsentrasi

Ketika seseorang mengubah konsentrasi tentang sesuatu, ia harus menghadirkan konsentrasi lain sebagai penggantinya. Akal manusia tidak dapat menghapus pengalaman tetapi dapat mengganti satu pengalaman dengan pengalaman yang lain. Strategi mengganti konsentrasi adalah sekumpulan pertanyaan yang tanpa sadar kita gunakan ketika menghadapi masalah. Strategi ini sama dengan evaluasi diri dalam menghadapi pengalaman hidup. Jika evaluasi ini negatif maka seseorang akan bersikap negatif. Ketika evaluasi diri bersikap positif maka hasilnya pun positif sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang.

4. Strategi otogenik

Dalam strategi ini, individu diajak untuk membayangkan masalah yang sedang dihadapi saat ini kemudian disuruh menuliskan dampak dari masalah ini, target yang ingin dicapai, dan solusi yang diinginkan. Setelah

itu, individu disuruh membayangkan menghadapi masalahnya dengan penuh rasa percaya diri. Hal ini terus dilakukan secara berulang-ulang agar tersimpan di akal bawah sadar sehingga rasa percaya diri tersebut tertanam kuat dalam diri seseorang.

