

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERPIKIR POSITIF SISWA  
MELALUI MEDIA AUDIOVISUAL BERBASIS CERITA INSPIRATIF  
PADA SISWA KELAS X DI SMA PGRI INDRALAYA**

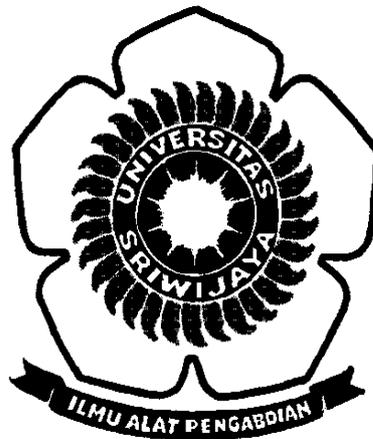
**SKRIPSI**

**Oleh**

**EUIS PRASTIAWATI**

**NIM 06101007007**

**Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDRALAYA**

**2016**

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERPIKIR POSITIF SISWA  
MELALUI MEDIA AUDIOVISUAL BERBASIS CERITA INSPIRATIF  
PADA SISWA KELAS X DI SMA PGRI INDRALAYA**

**SKRIPSI**

oleh

**EUIS PRASTIAWATI**

**NIM : 06101007007**

**Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling**

**Mengesahkan**

**Pembimbing 1**



**Drs. Romli Menarus, S.U., Kons**

**NIP.1951101011979031003**

**Pembimbing 2**

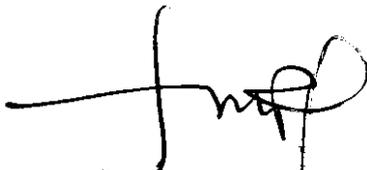


**Drs. Imron A Hakim, M.S**

**NIP.195503281982031002**

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**



**Dr. Sri Sumarni, M.Pd**

**NIP.195901011986032001**

**Ketua Program Studi**



**Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons**

**NIP.1959022019861120021**

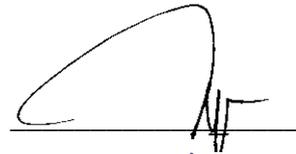
**Skripsi telah diujikan dan lulus pada:**

**Hari :**

**Tanggal : Maret 2016**

**TIM PENGUJI**

**1. Ketua : Drs. Romli Menarus, S.U., Kons**



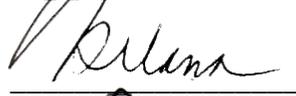
**2. Sekretaris: Drs. Imron A Hakim, M.S**



**3. Anggota : Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons**



**4. Anggota : Dra. Kelanawaty Karim, M.Sc., Ed**



**5. Anggota : Dra. Harlina, M.Sc**



**Indralaya, Maret 2016**

**Mengetahui**

**Ketua Program Studi Pendidikan**

**Bimbingan Dan Konseling**



**Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons**

**NIP. 195902201986112001**

## **PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT**

### **Saya yang bertanda tangan dibawah ini:**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Euis Prastiawati

NIM : 06101007007

Program Studi : Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa Melalui Media Audiovisual Berbasis Cerita Inspiratif Pada Siswa Kelas X di SMA PGRI Indralaya” ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap bertanggung jawab atas sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Indralaya, Maret 2016

Yang membuat pernyataan,



Euis Prastiawati

NIM 06101007007

## PERSEMBAHAN SKRIPSI



*Assalamua'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh....*

*Dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat serta sayang yang tulus kuhaturkan ucapan terimakasih dan kupersembahkan karya ini untuk :*

- *Rasa syukur yang tak dapat diukur atas nikmat Allah Subhanawata'ala yang memberikan kesehatan dan kemudahan atas setiap proses yang kulalui dalam menyelesaikan skripsi ini, terimakasih yaa Rabb.*
- *Bapakku Alm Makmun yang selalu kurindukan hingga kini. Beliauah yang berjasa dalam mendidik dan mengajarku banyak hal. Semoga Allah pertemukan kita sekeluarga di jannahNya. Mamakku Eminah, yang selalu mencurahkan kasih sayangnya, yang terus mendukung dan memberi semangat, yang selalu tegar dan tak pantang menyerah, yang selalu kuat dan menguatkan, yang tak pernah berhenti berdoa untukku untuk kemudahan dan kesuksesanku. Mamak, terimakasih telah menjadi ibuku, dan ibu paling kuat didunia ini.*
- *Adik-adikku tercinta Cicih Novitasari dan Lilis Tri Rahayu yang selalu menjadi penyemangat dan penghiburku. Yang selalu memberi dukungan untuk terus berjuang dalam setiap usahaku, yang menjadi mood boosterku dikala aku mulai menyerah. Terimakasih adek, teteh sayang kalian.*
- *Dosen Pembimbingku Ibu Drs. Romli Menarus, S.U., Kons dan Bapak Drs. Imron.A. Hakim, M.S. yang membimbing dengan penuh rasa sabar dan ikhlas. Terimakasih bapak.*
- *Ketua Prodi Bimbingan Dan Konseling Ibu Dra. Rahmi Sofah, M.Pd.Kons yang senantiasa baik, sabar dan mengasihi para mahasiswa/i nya.*
- *Dosen-dosenku Bapak Syarifudin Gani, pak Amirudin Andi, pak Yosef Barus, ibu Harlina, ibu Rosyidah Kemidi, ibu Aisyah AR, Ibu Fitri, Ibu Rahmi Sofah dan Ibu Kelanawaty Karim dan semua dosen-dosen yang telah mengajar dan mendidik kami, terimakasih atas ilmu yang diberikan.*
- *Admin Prodi Mbak Riansih, terimakasih atas bantuannya dalam mengurus berkas-berkas skripsi.*

- *Mbak Risma Anita Puriani yang telah membantu menghantarkan diri ini untuk mengenal jalan dakwah dalam lingkaran Tarbiyah. Terimakasih mbak Risma dan mbak Ratna yang sudah banyak membantu dan memberi semangat.*
- *Para murobbiyahku yang telah mentransfer ilmunya dengan ikhlas*
- *Teman-teman khalaqoh yang telah banyak berbagi ilmu, pengalaman dan memberikan rasa kekeluargaan yang begitu nyaman.*
- *Sahabat-sahabatku yang Allah pertemukan di tanah rantau ini (indralaya), Pipit Haryani, Nanda Media Utami, Apriana Fitrianty, Ayu Minarti dan Junita Femilia. Sangat senang bisa mengenal kalian semua.*
- *Sahabat-sahabat seperjuanganku yang akan selalu kurindukan Musanna, Yevi Anggriani, Nanda Media Utami Ys, dan Pipit Haryani, semoga Allah memudahkan mimpi-mimpi kita dan mempertemukan kita kembali dalam ikatan ukhuwah. Ana Uhibukifillah. -BK'10*
- *Penghuni kosan sarjana Blok A 15, Febricha Hardanita, Apriana Fitrianty dan Eliska Miarti, terimakasih sudah memberikan kenangan yang indah selama dikosan, atas semua kisah suka maupun duka. Maaf jika banyak kenangan yang kurang berkenan dihati.*
- *Kosan abu-abu Tamyiz, mbak Destri Prianti yang sering berdiskusi dan berbagi pengalaman. Selvy Dwi Nayoan yang pintar masak, Dwi Putri Khoirunnisa yang cool, Novitasari yang suka terika-teriak tak jelas.*
- *Para RMFC Ayumi (Ayu Minarti), Juju' (junita), Aap (Apriana), Eby (Debby), Rha2 (Safarani), Keket (katarina), Pipit, Yeviser (Yevi), Cha2 (melisa) Ncik (Hersi), Yucha (Ayu Fatmarica), na' (Ratna), Rizky Ichwan, ka'de (Zainal.A)*
- *Dan tidak terlupakan keluarga kecilku di BK 2010 si Hesti yang ramah, c'don (Fitrah RD) yang cute, Neneng yang sweet, c'pa (Syarifah) yang ayyib, ranchan (Rani meiliza) yang periang, Fade (Fatmawati) yang kalem dan Zhila yang baik, Umi yang calm, jeng (Reska) yang puitis, Dian hasanah si aa', Lulu si anime Lover, Aan (M. Yuliantono) si basket boy, Imam Muhtadi si Melayu Lover, tamir si Gitaris, Meriansyah si Art Lover, Wawan si stylish dan si Rian yang sering datang dan pergi*
- *Teruntuk Yucha, Wawan dan Rian tetap semangat dalam menyelesaikan skripsi. Segera menyusul yaaah*
- *Keluarga besar BK dari angkatan 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011 dan 2012*
- *Keluarga dan rekan-rekan di BEM KM UNSRI, KBL Kementrian SOSMAS, KTM Kementrian Pengmas dan IMMETA yang telah memberikan*

*kesempatan untuk belajar berorganisasi dan menambah wawasan serta pengalaman yang tidakku dapatkan di bangku kuliah.*

- *Almamater kebanggaanku, Universitas Sriwijaya tempatku menimba ilmu.*

Motto :

***“ Karena Sesungguhnya Sesudah Kesulitan Itu Ada Kemudahan. Sesungguhnya Sesudah Kesulitan Itu Ada Kemudahan.***

***(Qs. Al- Insyirah : 5 -6)***

Dari Abu Hurairah Radhiallahu ‘Anhu dia berkata: Nabi Shallallahu ‘Alaihi Wasallam bersabda:

***“Aku sesuai dengan prasangka hamba-Ku, dan Aku selalu bersamanya jika ia mengingat-Ku. Jika ia mengingat-Ku maka Aku akan mengingatnya. Jika ia mengingat-Ku dalam suatu kumpulan orang, maka Aku akan mengingatnya dalam perkumpulan yang lebih baik daripada mereka. Jika ia mendekatkan diri kepada-Ku sejengkal, maka Aku mendekatkan diri kepadanya sehasta. Jika ia mendekatkan diri kepada-Ku sehasta, maka Aku akan mendekatkan diri kepadanya sedepa. Dan jika ia mendatangi-Ku dalam keadaan berjalan, maka Aku akan mendatangnya dlm keadaan berlari.” (HR. Al-Bukhari dan Muslim)***

***Dalam menggapai suatu impian, kita tak pernah tahu usaha seberapa yang akan berhasil. Seperti halnya kita tak pernah tahu do’a mana yang akan dikabulkan olehNya. Keduanya adalah sama dan kuncinya adalah***  
***PERBANYAKLAH. (Euis Prastiawati)***

**Hidup itu seperti anak panah, pada saat keadaan menarikmu kebelakang dalam situasi yang sulit itu artinya hidup akan melesatkanmu ke dalam situasi yang hebat jika kamu menahannya dengan kuat, dan melesatkanmu ke dalam situasi yang besar jika kamu bersabar.**

**(Euis Prastiawati)**

## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah rabbil'alamin penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat, rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Upaya Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa Melalui Media Audiovisual Berbasis Cerita Inspiratif pada kelas X di SMA PGRI Indralaya". Shalawat beriring salam semoga selalu tercurah kepada junjungan kita nabi Muhammad SAW.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna mencapai gelar Sarjana (S1) pada program studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Romli Menarus, SU., Kons dan Drs. Imron A Hakim, M. S. selaku dosen pembimbing, atas kesediaannya untuk membimbing, menyisihkan, dan meluangkan waktu selama proses pengerjaan skripsi ini.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Sofendi, M.A., Ph.D selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, Dr.Sri Sumarni, M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, dan Dra. Hj. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, seluruh Bapak dan Ibu Dosen pengasuh mata kuliah pada Program Studi Bimbingan dan Konseling di FKIP Universitas Sriwijaya, dan staff pegawai yang berjasa dalam kelancaran pengerjaan skripsi ini serta pegawai staff lain di lingkungan FKIP Unsri yang telah memberikan kemudahan administrasi selama kuliah.

Terima kasih kepada Ibu Dra. Fri Dewi Usman kepala SMA PGRI Indralaya, Bapak dan Ibu guru, staf kepegawaian serta siswa-siswi SMP Negeri 1 Tanjung Batu atas kerja samanya dan bantuannya, penyelesaian skripsi ini selesai tepat waktu. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk kita semua.

Penulis,

Euis Prastiawati

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Berpikir Positif.....	7
2.1.1 Pengertian Berpikir Positif.....	7
2.1.2 Aspek-aspek Berpikir Positif .....	10
2.1.3 Ciri-ciri Berpikir Positif .....	12
2.1.4 Manfaat Berpikir Positif.....	15
2.1.5 Faktor-faktor Berpikir Positif.....	17
2.1.6 Macam-macam Berpikir Positif .....	18
2.2 Media dalam Bimbingan dan Konseling.....	20
2.2.1 Pengertian Media .....	20
2.2.2 Jenis-jenis Media .....	20

2.2.3 Media Audiovisual .....	21
2.2.4 Kelebihan dan Kekurangan Media Audiovisual .....	24
2.2.5 Manfaat Media Audiovisual.....	25
2.3 Cerita Inspiratif .....	26
2.3.1 Pengertian Cerita.....	26
2.3.2 Pengertian Inspiratif .....	26

### BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian .....	28
3.2 Fokus Penelitian.....	28
3.3 Lokasi Penelitian.....	28
3.4 Subjek Penelitian.....	28
3.5 Definisi Operasional Variabel.....	29
3.6 Instrumen Pengumpulan Data .....	30
3.6.1 Skala Psikologi.....	30
3.6.2 Observasi atau Pengamatan.....	30
3.7 Prosedur Penyusunan Instrumen .....	31
3.8 Prosedur Penelitian.....	32
3.9 Teknik Analisis Data.....	36

### BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian .....	41
4.1.1 Persiapan Penelitian .....	41
4.2 Penyajian Data .....	42
4.2.1 Siklus Pertama Pertemuan Pertama .....	42
4.2.2 Siklus Pertama Pertemuan Kedua .....	45
4.2.3 Siklus Kedua Pertemuan Pertama .....	52
4.2.4 Siklus Kedua Pertemuan Kedua.....	56
4.3 Analisis Data .....	63
4.3.1 Analisis Data Sebelum Tindakan .....	64
4.3.2 Analisis Data Siklus Pertama .....	66

4.3.3 Analisis Data Siklus Kedua.....	70
4.3.4 Analisis Data Keseluruhan.....	73
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian .....	78
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan .....	82
5.2 Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA .....	83
LAMPIRAN	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Alur Siklus dalam PTBK.....	32
--------------------------------------	----

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Format Penskoran Skala Berpikir Positif.....	37
Tabel 2 Kategori Skor Skala Berpikir Positif .....	38
Tabel 3 Format Observasi .....	39
Tabel 4 Kategori Skor Lembar Observasi.....	39
Tabel 5 Data Hasil Skala sebelum Tindakan .....	64
Tabel 6 Data Lembar Observasi Sebelum Tindakan.....	45
Tabel 7 Hasil Diskusi Pertemuan Siklus Pertama Pertemuan Pertama.....	44
Tabel 8 Hasil Pembahasan Materi Siklus Pertama Pertemuan Kedua.....	47
Tabel 9 Kesimpulan Materi Pertemuan Kedua .....	48
Tabel 10 Hasil Skala Berpikir Positif Siklus Pertama .....	48
Tabel 11 Hasil Lembar Observasi Siklus Pertama.....	49
Tabel 12 Pembahasan Hasil Materi Siklus Kedua pertemuan Pertama .....	54
Tabel 13 Kesimpulan Materi Siklus Kedua Pertemuan Pertama.....	55
Tabel 14 Hasil Diskusi Kelompok Pertemuan Kedua.....	58
Tabel 15 Kesimpulan Materi.....	60
Tabel 16 Hasil Skala Berpikir Positif Siklus Kedua .....	61
Tabel 17 Hasil Observasi Siklus Kedua.....	61
Tabel 18 Analisis Data Skala Sebelum Siklus .....	64
Tabel 19 Analisis Observasi Sebelum Siklus.....	65
Tabel 20 Analisis Data Skala Berpikir Positif Siklus Pertama .....	66
Tabel 21 Analisis Data Observasi Siklus Pertama.....	68
Tabel 22 Analisis Data Skala Berpikir Positif Siklus Kedua.....	70
Table 23 Analisis Data Observasi Siklus Kedua .....	72
Tabel 24 Analisis Data Skala Berpikir Positif Keseluruhan .....	73
Tabel 25 Analisis Data Observasi Keseluruhan.....	74

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- LAMPIRAN 1 Kisi-kisi Skala Berpikir Positif
- LAMPIRAN 2 Skala Berpikir Positif
- LAMPIRAN 3 Kisi-kisi Observasi
- LAMPIRAN 4 Lembar Observasi
- LAMPIRAN 5 Hasil Uji Validitas
- LAMPIRAN 6 Hasil Uji Reliabelitas
- LAMPIRAN 7 RPBK
- LAMPIRAN 8 Materi Layanan
- LAMPIRAN 9 Sinopsis Video
- LAMPIRAN 10 Skor Hasil Skala Berpikir Sebelum Tindakan
- LAMPIRAN 11 Uji Validitas Video Penelitian
- LAMPIRAN 12 Usul Judul Skripsi
- LAMPIRAN 13 Kartu Bimbingan
- LAMPIRAN 14 SK Pembimbing
- LAMPIRAN 15 Surat Keterangan Penelitian dari Dekanat
- LAMPIRAN 16 Surat Keterangan Penelitian dari Diknas
- LAMPIRAN 17 Surat Keterangan Selesai Penelitian
- LAMPIRAN 18 Bukti Perbaikan Skripsi

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERPIKIR POSITIF SISWA  
MELALUI MEDIA AUDIOVISUAL BERBASIS CERITA INSPIRATIF  
PADA SISWA KELAS X DI SMA PGRI INDRALAYA**

---

Euis Prastiawati

NM. 06101007007

Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Dosen Pembimbing : Drs. Romli Menarus, S.U., Kons

Drs. Imron A Hakim, M.S

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa kelas X sekolah menengah atas PGRI Indralaya melalui media audiovisual berbasis cerita inspiratif. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan secara klasikal dengan menerapkan media audiovisual berbasis cerita inspiratif untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa. Metode penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling. Data diperoleh melalui skala berpikir positif dan pengamatan, yang dianalisis secara kuantitatif dan dimaknai dengan kualitatif. Subjek penelitian berjumlah 11 orang siswa kelas X yang memiliki kemampuan berpikir positif dalam kategori rendah. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus. Pada siklus pertama skor rata-rata berpikir positif siswa meningkat menjadi kategori sedang, kemudian pada siklus kedua skor rata-rata berpikir positif siswa juga mengalami peningkatan kategori tinggi. Hasil ini juga sesuai dengan hasil pengamatan yang menunjukkan peningkatan setelah siklus pertama dalam kategori rendah kemudian menjadi tinggi setelah siklus kedua. Dari hasil penelitian tersebut dapat direkomendasikan bahwa penerapan media audiovisual berbasis cerita inspiratif cenderung dapat untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa.

*Kata kunci : Berpikir Positif, Media Audiovisual dan Cerita Inspiratif*

**EFFORTS TO INCREASE THE ABILITY OF STUDENT TO THINK  
POSITIVELY BY AUDIOVISUAL MEDIA BASED ON INSPIRATIONAL  
STORY IN GRADE X PGRI HIGH SCHOOL INDRALAYA**

---

Euis Prastiawati  
NIM : 06101007007  
Guidance and Counseling Education Study Program

**Advisor :**

- 1. Drs. Romli Menarus, S.U., Kons.**
- 2. Drs. Imron. A. Hakim, M.S**

**ABSTRACT**

The objective of this study is to improve the ability of student in X grade at PGRI High School by audiovisual media based on inspirational story. The implementation of this study is done classically by applying audiovisual media baesd on inspirational story to improve the ability of students to think positively. This study method used Action Research Counseling. Data obtained through the scale of think positively and observation, which were analyzed quantitvely and qualitatively interpreted. Subject numbered is 11 students in X grade who had average of positive thinking score in the low category. This study is done in two cycles. In the first cycle average postive thinking score of students increased into medium category, and then in the second cycle the average of positive thinking score of students also increased the high category. The result are also consistent with observations that show improvement after the first cycle in the low category then becomes high after the second cycle. From the result it could be recommended that the implementation of audiovisual media based on inspirational story tend to be able to improve the ability of students to think positively.

*Keywords: Positive Thinking, Audiovisual Media and Inspirrtional Story*

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 LATAR BELAKANG**

Allah SWT menciptakan manusia sebagai makhluk yang sempurna di antara makhluk-makhlukNya. Kesempurnaan bukan hanya terlihat dari bentuk fisik, tetapi akal. Akal yang membedakan manusia dari makhluk-makhluk lainnya, karena akal di gunakan untuk berpikir. Kemampuan berpikir inilah yang dapat menjadikan manusia menjadi sosok makhluk yang dapat membahagiakan hidupnya ataupun sebaliknya. Kemampuan berpikir dapat mengarahkan hidup manusia menjadi pribadi yang produktif yang dapat menghasilkan karya-karya baru dalam hidupnya. Karena sesungguhnya segala hal yang di lakukan oleh manusia adalah buah dari apa yang ia pikirkan.

Syeikh Muhammad Mutawalli al Sya'rawi (dalam Elfiky 2013:3) mengatakan, "Pikiran adalah alat ukur yang di gunakan manusia untuk memilih sesuatu yang di nilai lebih baik dan lebih menjamin". Selanjutnya Elfiky menjelaskan bahwa, "berpikir adalah pendorong perilaku, sikap dan hasil yang kita dapatkan, berpikir dapat menjadikan seseorang sehat atau sakit". Berpikir itu ada yang positif dan negatif. Berpikir dapat membangun tata kehidupan sehat atau sebaliknya. Seperti itulah dalam kenyataannya perasaan dan perbuatan pasti dimulai dari pikiran. Pikiranlah yang menjadi pendorong setiap perbuatan dan hasilnya. Pikiranlah yang menentukan kondisi jiwa, tubuh, kepercayaan diri dan suasana hati. Jika dilihat, begitu besar kontribusi dari pikiran tersebut. Satu-satunya hal yang dibutuhkan untuk sejumlah besar pikiran ini adalah pengarahan. Jika arah yang ditentukan bersifat negatif maka pikiran akan mengeluarkan hal-hal yang bersifat negatif. Sebaliknya, jika pengarahannya positif maka pikiran sejumlah pikiran yang sama juga akan keluar dari arah yang positif.

Menurut Albreth (1999:70), “berpikir positif adalah kemampuan seseorang untuk memfokuskan perhatian kepada sisi positif dari suatu hal dan menggunakan bahasa positif untuk membentuk dan menggunakan pikiran”. Sedangkan menurut (Peale, 2007) “Berpikir positif akan melihat setiap kesulitan dengan cara yang gamblang dan polos serta tidak mudah terpengaruh, sehingga tidak mudah putus asa oleh berbagai tantangan ataupun hambatan yang dihadapi. Individu yang berpikir positif selalu didasarkan fakta bahwa setiap masalah pasti ada pemecahan dan suatu pemecahan yang tepat selalu melalui proses intelektual yang sehat”.

(dikutip dari <http://journal.uad.ac.id/index.php/EMPATHY/article/.../156>, diakses pada minggu tanggal 22 Desember 2013 pukul 21.00 WIB).

Menurut Elfiky (2013:207) berpikir positif adalah sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Disebut sumber kekuatan karena ia membantu anda dalam memikirkan solusi 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 pengaruhnya pada fisik.

Dengan demikian berpikir positif adalah cara berpikir yang memandang segala hal dalam kacamata positif serta kecenderungan untuk mendapatkan hasil yang membahagiakan dalam hidup. Dengan berpikir positif hidup akan menjadi lebih bermakna karena berpikir positif melahirkan perasaan-perasaan yang baik, dan perilaku yang baik. Sebaliknya, pikiran yang negatif akan melahirkan perasaan dan perilaku yang negatif pula. Berpikir positif dapat diarahkan untuk pembiasaan pemecahan masalah. Sedangkan berpikir yang negatif hanya berusaha menghindari dari pemecahan masalah. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia sering menggunakan pemikirannya untuk menghadapi persoalan hidup. Akan tetapi, banyak manusia yang salah menggunakan kemampuan berpikirnya, banyak dari manusia tersebut yang menggunakan pikiran negatif dalam menghadapi masalah. Keseringan menggunakan pikiran negatif akan membentuk pola pikir

(*mindset*) baik negatif maupun positif yang terbentuk dan tersimpan dalam pikiran bawah sadar dan sulit untuk mengubahnya. *Mindset* negatif yang diperkuat dengan keyakinan akan membuat seseorang menjadi mudah tertekan, cemas dan takut. Idealnya manusia dapat menjadi lebih baik jika menggunakan berpikir positif. Berpikir positif memiliki dampak dan pengaruh yang besar dalam hidup. Saat seseorang mulai berpikir positif, kekuatan besar datang menghampiri cara berpikir dengan tetap melakukan hal-hal baik dengan cara yang baik pula. Mencapai kebahagiaan dalam hidup adalah impian semua orang. Salah satu cara meraihnya adalah dengan berpikir positif. Membiasakan untuk selalu berpikir positif dapat meningkatkan semangat dan rasa percaya diri. Berpikir positif dapat bermanfaat tidak hanya bagi pelajar tetapi setiap orang. Dengan berpikir positif maka akan meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Sehingga para pelajar dapat terhindar dari kecemasan, rendah diri dan rasa takut. Karena berpikir positif merupakan aktivitas kognitif yang dapat diubah. Berpikir positif bukanlah suatu bakat yang dibawa sejak lahir, melainkan kemampuan yang dapat dilatih dan ditingkatkan agar dapat berkembang secara optimal dan untuk mencapai kebahagiaan.

Lingkungan sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan program bimbingan, pengajaran dan latihan dalam membantu siswa dalam mengembangkan potensinya. Menurut Hurlock (1986:322) sekolah merupakan faktor penentu bagi perkembangan kepribadian anak (siswa), baik dalam cara berpikir, bersikap, maupun cara berperilaku. Menurut Havingurst (dalam Syamsu Yusuf 2009:185) sekolah mempunyai peranan atau tanggung jawab penting dalam membantu siswa mencapai tugas perkembangannya. Sehubungan dengan itu sekolah seyogianya berupaya untuk menciptakan iklim yang kondusif, atau kondisi yang dapat memfasilitasi siswa untuk mencapai tugas perkembangannya. Tugas perkembangan remaja itu menyangkut aspek kematangan personal. Kematangan personal meliputi kesadaran akan tanggung jawab sebagai siswa. Tanggung jawab atas semua

tindakan yang dilakukan baik disekolah maupun dilingkungan lainnya. Mengintropeksi diri, berpartisipasi dalam lingkungan dan bersikap disiplin.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMA PGRI Inderalaya, pada hari sabtu 18 April 2015, peneliti mendapat informasi bahwa disekolah tersebut para siswa sering kali bolos. Selain itu jumlah siswa di sekolah tersebut sangat sedikit dan jarang sekali dalam satu kelas tersebut semua siswa yang datang. Siswa-siswi di SMA tersebut memiliki motivasi belajar yang sangat rendah, sering bolos belajar, tidak semangat dalam menjalani aktivitas, bersikap kurang sopan terhadap guru dan tidak bertanggung jawab atas perbuatan/pelanggaran yang ia lakukan serta tidak disiplin. Hingga pada akhirnya ada beberapa dari mereka yang berhenti sekolah. Selama ini kegiatan bimbingan dan konseling disekolah tersebut belum maksimal. Selain itu kegiatan bimbingan dan konseling disekolah tersebut hanya menerapkan metode ceramah dikelas dan jarang sekali menggunakan media. Oleh karena itu peneliti mencoba untuk memberikan variasi kegiatan BK yang baru yakni dengan menggunakan media audiovisual. Diharapkan dengan media audiovisual tersebut dapat membantu kegiatan BK menjadi lebih inovatif. Dari sekian banyak kegiatan BK disekolah tersebut, belum ada perubahan yang signifikan dalam perkembangan siswa. Oleh sebab itulah peneliti menerapkan media audiovisual dalam penelitian ini. Dari hasil wawancara tersebut peneliti menduga para siswa tersebut memiliki kemampuan berpikir positif yang rendah. Oleh karena itu, untuk mengetahui bagaimana kemampuan berpikir positif siswa di SMA tersebut peneliti memberikan angket skala berpikir positif sebelum tindakan penelitian. Berdasarkan hasil angket yang diberikan pada siswa-siswi di SMA PGRI Inderalaya, diperoleh hasil 11 siswa yang memiliki kemampuan berpikir positif yang rendah. Sebelumnya belum ada tindakan yang dilakukan oleh guru BK di SMA tersebut melakukan tindakan yang sama seperti dilakukan oleh peneliti.

Seiring dengan berkembangnya kemajuan teknologi, berbagai variasi media telah berkembang salah satunya adalah media audio visual. Pada umumnya siswa lebih tertarik dengan sesuatu yang baru dan variatif. Media ini adalah

gabungan antara audio (pendengaran) dan visual (penglihatan). Melalui media audiovisual, siswa dapat menggunakan secara baik alat indera yang dimilikinya. Semakin banyak alat indera yang dilibatkan maka sesuatu yang dipelajari akan makin mudah diterima dan diingat. Sehingga dapat memotivasi siswa dalam meningkatkan kemampuan berpikir positif. Media yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari internet dan situs youtube. Media tersebut berbentuk video pendek yang di dalamnya menampilkan cerita-cerita inspiratif. Dengan catatan video tersebut sudah divalidasi dan sesuai dengan materi yang akan disampaikan. Maka diharapkan dapat membuat siswa menyadari dan memperbaiki diri siswa untuk menjadi lebih baik. Oleh karena itu peneliti menganggap bahwa dengan menggunakan media audio visual berisi cerita inspiratif dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan berpikir positif.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut : “Apakah media audiovisual berbasis cerita inspiratif dapat membantu meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa kelas X di SMA PGRI Indralaya?”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif melalui media audiovisual berbasis cerita inspiratif di SMA PGRI Indralaya.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini yaitu:

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

1. Memnberikan kontribusi yang positif dalam bidang bimbingan dan konseling.

2. Memperkaya kajian tentang peningkatan kemampuan berpikir positif melalui media audio visual berbasis cerita inspiratif yang selanjutnya dapat menjadi pedoman peneliti akan datang.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

##### 1. Bagi Siswa

Dapat meningkatkan kemampuan berpikir positif melalui media audiovisual berbasis cerita inspiratif dalam kegiatan bimbingan konseling.

##### 2. Bagi Guru BK

Dapat di gunakan oleh guru BK sebagai model layanan dalam membantu siswa untuk mengembangkan kemampuan berpikir positif melalui media audiovisual berbasis cerita inspiratif.

##### 3. Bagi Sekolah

Hasil dari penelitian ini di harapkan dapat mendukung kegiatan bimbingan konseling di sekolah tersebut

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifudin. 2008. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Prayitno dan Erman Anti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djamarah, Syaiful Bahri, Zain, Aswan. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sanaky, Hujair AH,. 2011. *Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Kaukaba Dipantara.
- Elfiky, Ibrahim. 2013. *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: Zaman
- Malaka, S. 2012. *Tips Dahsyat Berpikir Positif dan Berjiwa Besar*. Yogyakarta: Araska
- Peale, Norman, Vincent. 2007. *Kiat Mempertahankan Prinsip Hidup dan Berpikir Positif*. Jakarta
- Ubaedy, A. N. 2007. *Berpikir Positif*. Jakarta: Bee Media Indonesia
- Aziz, Abdul. 2010. *Aktivasi Berpikir Positif*. Yogyakarta: Bukubiru
- Hartono dan Soedarmadji, Boy. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group

Gemilang, J. 2013. *Rahasia Sukses, Kaya dan Bahagia dengan Terapi Berpikir Positi dan Berjiwa Besar*. Yogyakarta: Mantra Books

Priyatno, Duwi. 2014. *SPSS 22, Pengelolah Data Terpraktis*. Yogyakarta: Andi Offset

Yusuf, Muri. 2007. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press

Azwar, Saifuddin. 2010. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

### **Jurnal**

*ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/.../2644* di akses pada jum'at 15 Februari 2014 pukul 21.017 WIB

*journal.uad.ac.id/index.php/EMPATHY/article/.../156..* diakses pada hari minggu 22 desember 2013 pukul 21.00 WIB

<http://konselingindonesia.com/index> diakses pada tanggal 20 februari 2014 pukul 23:07 WIB

<http://olcounseling.weebly.com/berpikir-positif.html> di akses pada kamis 20 Februari 2014 pukul 22:14 WIB

[http://psikologi.uui.ac.id/images/jadwal-kuliah/naskah-publikasi\\_02320115](http://psikologi.uui.ac.id/images/jadwal-kuliah/naskah-publikasi_02320115). diakses pada hari kamis 7 mei 2015 pukul 17:34 WIB.

<http://portalgaruda.org/article>. Diakses pada hari minggu 02 februari 2014 pukul 08:42 WIB

<http://idolakonseling.weebly.com/upload/berpikir-positif.pdf>. diakses pada jhari kamis 08 mei 2015 pukul 01:16 WIB

<http://repository.library.uksw.edu/bitstream/handle/pdf>, diakses pada tanggal 09-06-2014 pukul 11:49)

[http://www.academia.edu/MEDIA\\_AUDIO\\_VISUAL\\_BAB\\_1\\_PENDA HULUAN](http://www.academia.edu/MEDIA_AUDIO_VISUAL_BAB_1_PENDA_HULUAN), diakses pada 05 Mei 2015 pukul 02:22

<http://seindy.com/inspiratif-hasil-inspirasi/>, diunduh pada 11 Mei 2015 hari selasa pukul 23:34 WIB)