

Pemberian Layanan Bimbingan Klasikal Menggunakan Metode *Problem Based Learning* Dengan Teknik *Journaling* Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Peserta Didik Kelas XI Kecantikan 1 SMKN 6 Semarang

Fia Anisa Rachim¹, Yovitha Yuliejatiningsih², Sri Wahyuni³

¹Bimbingan dan Konseling, Pascasarjana PPG Prajabatan, Universitas PGRI Semarang, 50232

²SMK Negeri 6 Semarang, 50124

fiaanisarachimoo@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya temuan masalah dari hasil analisis AKPD pada kelas XI Kecantikan 1 SMKN 6 Semarang bahwa 19 dari 35 peserta didik merasa masih sulit untuk selalu berfikir positif. Untuk mengetahui tingkat kemampuan berpikir positif peserta didik maka sebelum diberi perlakuan dilakukan *pre-test* menggunakan skala *likert*. Hasil *pre-test* dijadikan sebagai dasar dilakukannya layanan bimbingan klasikal menggunakan metode *problem based learning* menggunakan teknik *journaling* untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif peserta didik kelas XI Kecantikan 1 SMKN 6 Semarang. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan jenis Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Tindakan dalam penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini dilakukan melalui 2 siklus dimana pada setiap siklus terdapat empat tahap yaitu: perencanaan (*planning*), pelaksanaan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Pada siklus pertama, melakukan rasionalisasi yaitu penyampaian informasi mengenai bentuk pelaksanaan layanan menggunakan metode *problem based learning* dengan *journaling*. Dilanjutkan identifikasi persepsi negatif dalam situasi masalah yang sedang dihadapi peserta didik, dan identifikasi persepsi alternatif atau merumuskan cara mengurangi perasaan negatif. Kemudian pada siklus kedua, berlatih mengganti persepsi negatif ke persepsi positif pada situasi yang berbeda untuk melatih kemampuan peserta didik dalam merubah pikiran negatif menjadi pikiran positif dalam situasi masalah. Pada tahap akhir dilakukan *post-test* untuk mengetahui tingkat kemampuan berpikir positif peserta didik setelah diberi perlakuan. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial dengan statistik parametrik menggunakan *t-test*. Analisis data dilakukan menggunakan *SPSS Statistics 25.0*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari data *pre-test* dan *post test* diperoleh signifikansi (*2-tailed*) $0,000 < 0,005$. Hal ini berarti bahwa terdapat peningkatan kemampuan berpikir peserta didik kelas XI Kecantikan 1 SMKN 6 Semarang setelah diberikan layanan bimbingan klasikal dengan metode *problem based learning* dengan teknik *journaling*.

Kata kunci: Layanan Bimbingan Klasikal, *Problem Based Learning*, *Journaling*, Kemampuan Berpikir Positif

ABSTRACT

This research was motivated by the problem findings from the AKPD analysis results in class XI Beauty 1 SMKN 6 Semarang that 19 out of 35 students felt it was still difficult to always think positively. To determine the level of students' positive thinking abilities, before being given treatment, a pre-test was carried out using a Likert scale. The pre-test results were used as the basis for conducting classical guidance services using the problem based learning method using journaling techniques to improve the positive thinking abilities of class XI Beauty 1 students at SMKN 6 Semarang. The research method used is quantitative research with the type Guidance and Counseling Action Research (PTBK). Actions in guidance and counseling action research are carried out through 2 cycles where in each cycle there are four stages, namely: planning, acting, observing and reflecting. In the first cycle, rationalization is carried out, namely conveying information regarding the form of service implementation using the problem based learning method with

journaling. This is followed by identifying negative perceptions in problem situations that students are facing, and identifying alternative perceptions or formulating ways to reduce negative feelings. Then in the second cycle, practice changing negative perceptions to positive perceptions in different situations to train students' ability to change negative thoughts into positive thoughts in problem situations. In the final stage, a post-test was carried out to determine the level of students' positive thinking abilities after being given treatment. The data analysis technique used is descriptive statistical analysis and inferential statistical analysis with parametric statistics using the t-test. Data analysis was carried out using SPSS Statistics 25.0. The research results showed that the data pre-test and post-test obtained a significance (2-tailed) of $0.000 < 0.005$. This means that there is an increase in the thinking ability of class XI Beauty 1 students at SMKN 6 Semarang after being given classical guidance services using the problem based learning method using journaling techniques.

Keywords: *Classical Guidance Services, Problem Based Learning, Journaling, Positive Thinking Ability*

1. PENDAHULUAN

Manusia adalah individu yang kompleks dengan dinamika yang tidak terpisahkan antara interaksi fisik, psikis dan lingkungan. Hal ini sudah menjadi kodrat manusia memiliki berbagai permasalahan. Permasalahan-permasalahan tersebut menuntut suatu penyelesaian atau pemecahan masalah agar tidak menjadi beban pada diri individu. Menurut Hakiki Nadzir (2018), individu yang sedang mengalami suatu permasalahan pada umumnya memiliki keinginan untuk segera menuntaskan masalahnya. Individu akan melakukan proses berpikir dengan harapan dapat dicari jalan keluar dari masalah yang dialami, individu akan mengembangkan proses berpikir dari pikiran negatif hingga pikiran positif untuk mencari cara penyelesaian masalah.

Dalam menjalani hidup, manusia seringkali berpikir negatif terhadap apa yang ada di sekitarnya, baik terhadap diri sendiri, orang lain, atau pada permasalahan yang sedang di hadapi. Manusia cenderung lebih mudah berpikir negatif dan melihat sesuatu dari sisi negatif yang akhirnya membuat dirinya merasa cemas, tertekan, takut dan tidak nyaman dalam menjalani hidup. Dengan berpikir positif, manusia akan lebih nyaman, tenang serta optimis dalam menjalani hidupnya. Seperti yang dikatakan oleh Goldman dan Horne (1991), berpikir positif adalah memandang setiap persoalan yang dihadapi itu mudah. Berpikir positif artinya memudahkan semua masalah, berpikir positif berarti

juga tidak memikirkan soal-soal kecil, tidak berpikir hal-hal yang remeh, tidak memikirkan sesuatu yang belum terjadi, tidak memikirkan yang belum pasti, tidak melamun dan tidak menghayal. Berpikir positif berarti memandang segala sesuatu dari segi positif, dari sisi yang menguntungkan dan dari sisi yang akan menimbulkan rasa senang.

Namun pada kenyataannya tidak semua orang menerima atau mempercayai dengan mudah tentang apa yang ditimbulkan jika berpikir positif. Fakta empiris di lapangan berdasarkan hasil asesmen kebutuhan dengan mengkaji kondisi dan karakteristik peserta didik secara keseluruhan melalui AKPD (Angket Kebutuhan Peserta Didik) yang dilakukan pada 21 Juli 2023, ditemukan masalah bahwa 19 dari 35 peserta didik kelas XI Kecantikan 1 SMKN 6 Semarang merasa masih sulit untuk selalu berfikir positif. Dari permasalahan yang ditemukan di lapangan, maka perlu diberikan penanganan melalui pemberian layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif peserta didik. Layanan yang dapat diberikan yaitu berupa layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan metode *problem based learning*. Dengan dilaksanakannya layanan klasikal diharapkan peserta didik dapat memperoleh dan memproses informasi dan gagasan, menganalisis dan mengevaluasi penalaran, dan merefleksikan proses berfikir. Menurut Ahmad, dkk dalam Bakhtiar, dkk (2022) bimbingan klasikal merupakan layanan dasar bimbingan untuk membantu seluruh

peserta didik mengembangkan perilaku efektif dan keterampilan hidupnya yang mengacu kepada tugas perkembangan peserta didik, layanan ini ditujukan untuk seluruh peserta didik. Kemudian menurut Azizah (2020), *Problem Based Learning* merupakan salah satu model pembelajaran yang menuntut aktivitas mental peserta didik untuk memahami konsep suatu konsep pembelajaran melalui situasi dan masalah yang disajikan pada awal pembelajaran dengan tujuan melatih peserta didik menyelesaikan masalah dalam menggunakan pendekatan pemecahan masalah. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk pemecahan masalah yaitu melalui kegiatan journaling. Menurut *Health Encyclopedia di University of Medical Centre* dalam Tia & Ranti (2023), *journaling* memiliki manfaat untuk merenung. Selain itu juga dapat menciptakan kesadaran. Dimana dengan menuliskan perasaan tentang situasi yang sulit dapat membantu memahaminya dengan lebih baik. Tindakan menempatkan pengalaman ke dalam kata-kata dan struktur memungkinkan untuk membentuk persepsi baru tentang peristiwa.

Berdasarkan uraian tersebut, maka penting untuk dilakukan pemberian layanan bimbingan klasikal pada peserta didik kelas XI Kecantikan 1 SMKN 6 Semarang karena sebagian besar peserta didik mengalami masalah sulit untuk berpikir positif. Dari fenomena tersebut, peneliti mencoba memberikan tindakan layanan dengan judul “Pemberian Layanan Bimbingan Klasikal Menggunakan Metode *Problem Based Learning* Dengan Teknik *Journaling* Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Peserta Didik Kelas XI Kecantikan 1 SMKN 6 Semarang”.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan jenis Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan berdasarkan prosedur penelitian tindakan kelas (PTK) atau *action research*. Subyek pada penelitian ini adalah peserta didik kelas XI Kecantikan 1 SMKN 6 Semarang

tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 35 peserta didik. Sedangkan objek pada penelitian ini adalah kemampuan berpikir peserta didik.

Tindakan dalam penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini dilakukan melalui 2 siklus dimana pada setiap siklus terdapat empat tahap yaitu: perencanaan (*planning*), pelaksanaan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Hal pertama yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah melakukan *pre-test* untuk mengetahui tingkat kemampuan berpikir positif peserta didik sebelum diberikan perlakuan. Pada siklus pertama, melakukan rasionalisasi yaitu penyampaian informasi mengenai bentuk pelaksanaan layanan menggunakan metode *problem based learning* dengan teknik *journaling*. Dilanjutkan identifikasi persepsi negatif dalam situasi masalah yang sedang dihadapi peserta didik, dan identifikasi persepsi alternatif atau merumuskan cara mengurangi perasaan negatif. Kemudian pada siklus kedua, berlatih mengganti persepsi negatif ke persepsi positif pada situasi yang berbeda untuk melatih kemampuan peserta didik dalam merubah pikiran negatif menjadi pikiran positif dalam situasi masalah. Pada tahap akhir dilakukan *post-test* untuk mengetahui tingkat kemampuan berpikir positif peserta didik setelah diberi perlakuan.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah skala psikologis karena jenis penelitian ini bersifat kuantitatif. Skala psikologis yang digunakan dalam penelitian ini adalah model skala *Likert* untuk mengukur tingkat kemampuan berpikir positif peserta didik. Menurut Sugiyono (2011) skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial yang telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti yang disebut sebagai variabel penelitian. Variabel yang akan di ukur dalam penelitian ini adalah kemampuan berpikir positif. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial.

Analisis deskriptif untuk menggambarkan tingkat kemampuan berpikir positif peserta didik sebelum dan sesudah diberi perlakuan atau layanan. Sedangkan, analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan dengan statistik parametrik menggunakan *t-test*. Analisis data dilakukan menggunakan *SPSS Statistics 25.0*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN Hasil

Kondisi awal yang ditemui yaitu berdasarkan asesmen kebutuhan dengan mengkaji kondisi dan karakteristik peserta didik secara keseluruhan melalui AKPD (Angket Kebutuhan Peserta Didik), ditemukan masalah bahwa 19 dari 35 peserta didik merasa masih sulit untuk selalu berfikir positif. Kemudian, sebelum dilakukannya penelitian tindakan ini peserta didik diberikan pre-test untuk mengetahui tingkat kemampuan berpikir positif peserta didik sebelum diberi layanan. Dari hasil analisis *pre-test* diperoleh gambaran kondisi awal kemampuan berpikir positif peserta didik kelas XI Kecantikan 1 SMKN 6 Semarang sebagai berikut :

Gambar 1. Hasil *Pre-Test*

Interval Skor	Frekuensi	N	Kategori
97,5-120	0	0%	Sangat Tinggi
74,5-96,5	4	11,4%	Tinggi
52,5-73,5	29	82,9%	Rendah
30-51,5	2	5,7%	Sangat Rendah

Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki kemampuan berpikir positif yang rendah, sehingga perlu adanya perlakuan atau pemberian layanan yang dapat membantu meningkatkan kemampuan berpikir positif peserta didik.

Dalam penelitian ini, tindakan dilakukan dengan merujuk pada rencana pelaksanaan layanan yang telah dipersiapkan secara teliti. Rencana pelaksanaan layanan ini meliputi dua pertemuan yang dirancang dengan cermat. Pada pertemuan pertama, perlakuan yang diberikan berupa layanan bimbingan

klasikal dengan topik layanan mengenai “*Overthinking*”. Melalui pemberian materi atau topik layanan mengenai *overthinking* ini bertujuan untuk mengidentifikasi persepsi negatif dalam situasi masalah yang sedang dihadapi peserta didik, dan mengidentifikasi persepsi alternatif atau merumuskan cara mengurangi perasaan negatif. Dimana peserta didik menganalisis hal-hal yang membuatnya *overthinking*, menganalisis dampak yang dirasakan akibat *overthinking*, dan merumuskan cara mengurangi *overthinking*. Metode layanan yang digunakan yaitu *problem based learning* dengan teknik *journaling*. Melalui metode dan teknik ini peserta didik dapat mengekspresikan perasaan atau permasalahan yang disebabkan oleh persepsi negatif melalui kegiatan *journaling*, dan peserta didik dapat berdiskusi secara kelompok untuk saling berbagi persepsi alternatif dalam merumuskan cara mengurangi perasaan negatif atau *overthinking* yang dialami.

Kemudian pada pertemuan kedua, perlakuan yang diberikan masih sama dengan pertemuan sebelumnya yaitu layanan bimbingan klasikal menggunakan metode *problem based learning* dengan teknik *journaling*. Namun topik atau materi layanan yang diberikan berbeda dengan pertemuan pertama, yaitu pada pertemuan kedua topik layanan mengenai “Ayo Selalu Berpikir Positif!!”. Pada pertemuan kedua, peserta didik berlatih mengganti persepsi negatif ke persepsi positif pada situasi yang berbeda untuk melatih kemampuan peserta didik dalam merubah pikiran negatif menjadi pikiran positif dalam situasi masalah. Aktivitas yang dilakukan yaitu melalui kegiatan *journaling* peserta didik menganalisis pemikiran negatif yang muncul ketika berada pada situasi masalah, membuat rumusan pikiran baru yang positif sehingga tidak menimbulkan tekanan ketika menghadapi suatu masalah. Selanjutnya dilanjutkan kegiatan berdiskusi secara kelompok untuk berbagi persepsi dan merumuskan bagaimana cara yang akan dilakukan untuk selalu berpikir positif dalam menghadapi situasi apapun.

Seluruh tahapan pelaksanaan layanan baik pada pertemuan pertama maupun pada pertemuan kedua mengaju pada rencana pelaksanaan layanan (RPL) yang telah disusun pada tahap perencanaan. Kemudian pada pelaksanaan layanan juga dilakukan evaluasi yang meliputi evaluasi proses dan evaluasi hasil untuk mengetahui ketercapaian tujuan layanan. Hasil evaluasi setiap pertemuan menjadi bahan refleksi dan pertimbangan untuk perbaikan pada siklus atau pertemuan berikutnya, sehingga pelaksanaan penelitian ini mematuhi siklus penelitian tindakan bimbingan dan konseling dengan pelaksanaan berikutnya mengacu pada evaluasi dan refleksi dari pertemuan sebelumnya untuk perbaikan yang lebih baik dalam pemberian layanan pada peserta didik.

Hasil pelaksanaan layanan bimbingan klasikal menggunakan metode *problem based learning* dengan teknik *journaling* dari pertemuan pertama dan pertemuan kedua berdasarkan analisis *post-test* yaitu peserta didik kelas XI Kecantikan 1 SMKN 6 Semarang mempunyai tingkat kemampuan berpikir positif sebagai berikut

Gambar 2. Hasil *Post-Test*

Interval Skor	Frekuensi	N	Kategori
97,5-120	4	11,4%	Sangat Tinggi
74,5-96,5	30	85,7%	Tinggi
52,5-73,5	1	2,9%	Rendah
30-51,5	0	0%	Sangat Rendah

Dari data tersebut jika dibandingkan dengan data hasil *pre-test* maka terlihat adanya perbedaan atau perubahan tingkat kemampuan berpikir positif peserta didik kelas XI Kecantikan 1 SMKN 6 Semarang.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, diperoleh gambaran sebagai berikut :

1. Gambaran tingkat kemampuan berpikir positif peserta didik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari data *pre-test* dan *post-test* diperoleh signifikansi (*2-tailed*) $0,000 < 0,005$. Hal ini berarti bahwa terdapat

peningkatan kemampuan berpikir peserta didik kelas XI Kecantikan 1 SMKN 6 Semarang setelah diberikan layanan bimbingan klasikal dengan metode *problem based learning* dengan teknik *journaling*. Kemampuan berpikir positif peserta didik meningkat setelah diberikan *treatment*, hal ini terlihat dari kemampuan peserta didik menganalisis pemikiran negatif yang muncul ketika berada pada situasi masalah, membuat rumusan pikiran baru yang positif sehingga tidak menimbulkan tekanan ketika menghadapi suatu masalah, dimana kegiatan ini dilakukan melalui *journaling*. Selanjutnya dilanjutkan kegiatan berdiskusi secara kelompok untuk berbagi persepsi dan merumuskan bagaimana cara yang akan dilakukan untuk selalu berpikir positif dalam menghadapi situasi apapun, melalui kegiatan layanan bimbingan klasikal berbasis *problem based learning* terlihat dari bentuk interaksi antar peserta didik yaitu lebih interaktif dalam berdiskusi dan berpartisipasi, lebih terbuka dan menghargai perbedaan persepsi orang lain, serta lebih kolaboratif dalam merumuskan penyelesaian masalah. Menurut Hasan & Mud'is (2022), dengan kemampuan berpikir positif yang baik akan menciptakan kepribadian yang baik, menambah kreativitas, menciptakan hubungan yang sehat, serta kesehatan jasmani dan rohani yang meningkat. Selain itu peserta didik akan menjadi pribadi yang berintegritas dan memiliki sikap optimis yang akan menghindarkan dari rasa cemas, rendah diri, serta sikap pesimis.

2. Gambaran pelaksanaan layanan bimbingan klasikal menggunakan metode *problem based learning* dengan teknik *journaling*

Setelah dilakukan pengukuran awal mengenai kemampuan berpikir positif peserta didik, peneliti memberikan layanan yang dianggap mampu meningkatkan kemampuan berpikir positif peserta didik. Maka dari itu peneliti melakukan *treatment* yang berkaitan dengan masalah peserta didik yang kemampuan berpikir positifnya rendah. Untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif peserta didik maka peneliti

melaksanakan layanan bimbingan klasikal berbasis *problem based learning* dengan teknik *journaling* sebagai model belajar yang diharapkan dapat membantu peserta didik mengatasi kemampuan berpikirnya dengan baik. Seperti yang dijelaskan oleh Azizah, (2020), bimbingan klasikal dengan model *problem based learning* merupakan suatu pendekatan peserta didik mengerjakan permasalahan yang autentik dengan maksud untuk menyusun pengetahuan mereka sendiri, mengembangkan inquiri keterampilan berfikir tingkat tinggi, mengembangkan kemandirian dan percaya diri. Tia & Ranti. (2023) menjelaskan bahwa *journaling* dapat digunakan untuk maksud penemuan-diri, pertumbuhan dan aktualisasi-diri dengan menyalurkan perasaan dan emosi melalui ekspresi kreatif dan proses menulis.

Prosedur atau tahapan pelaksanaan layanan bimbingan klasikal menggunakan metode *problem based learning* dengan teknik *journaling* pada kelas XI Kecantikan 1 SMKN 6 Semarang yang terdiri pada tahap kegiatan pertama yaitu orientasi peserta didik pada masalah, aktivitas yang dilakukan adalah guru BK menjelaskan materi mengenai topik layanan, peserta didik menyimak dan memperhatikan penjelasan materi, kemudian peserta didik dan guru BK melakukan tanya jawab berkaitan dengan materi. Kegiatan kedua yaitu mengorganisasikan peserta didik untuk belajar dengan aktivitas yang dilakukan adalah guru BK meminta peserta didik menuliskan dalam kertas mengenai pemikiran negatif yang muncul ketika berada pada situasi masalah, menganalisis dampak yang diterima, kemudian merumuskan pikiran baru yang positif sehingga tidak menimbulkan tekanan, guru BK membagi peserta didik menjadi kelompok kecil dengan anggota setiap kelompok berisi 4-5 peserta didik, guru BK meminta peserta didik bersama kelompoknya berbagi informasi mengenai hasil refleksi masing-masing, dan setiap peserta didik menuliskan hasil diskusi atau hasil saran dan masukan dari anggota kelompoknya mengenai cara untuk selalu berpikir positif dalam situasi apapun.

Kegiatan ketiga yaitu membimbing penyelidikan individu maupun kelompok, dimana guru BK membimbing dan mengarahkan peserta didik dalam berdiskusi dan mengarahkan peserta didik untuk bertanya jika membutuhkan bantuan. Kemudian aktivitas keempat yaitu mengembangkan dan menyajikan hasil karya, dengan aktivitas peserta didik menyampaikan hasil refleksi diri dan hasil diskusi melalui perwakilan secara suka rela setiap kelompok kemudian peserta didik yang lain menyimak dan menanggapi presentasi kelompok lain. Dan aktivitas kelima atau yang terakhir adalah menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah, dimana guru BK mengevaluasi hasil diskusi peserta didik, guru BK mengarahkan dan melengkapi apabila ada pemahaman yang kurang tepat dan lengkap serta memberikan penguatan terhadap materi. Penerapan *problem based learning* dengan teknik *journaling* dalam layanan bimbingan klasikal ini mampu menciptakan kondisi belajar yang semula hanya transfer informasi dari guru kepada peserta didik menjadi proses pembelajaran untuk memperoleh pengetahuan berdasarkan pemahaman dan pengalaman yang baik secara individual maupun kelompok.

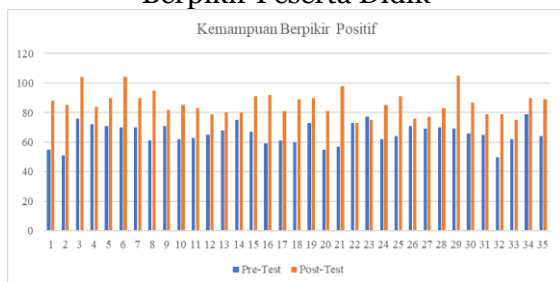
3. Penerapan layanan bimbingan klasikal menggunakan metode *problem based learning* dengan teknik *journaling* untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif peserta didik kelas XI Kecantikan 1 SMKN 6 Semarang

Analisis data menunjukkan adanya pengaruh terhadap peningkatan kemampuan berpikir positif peserta didik setelah diberi perlakuan berupa layanan bimbingan klasikal menggunakan metode *problem based learning* dengan teknik *journaling*. Data menunjukkan terjadi perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel. Gambaran peningkatan kemampuan berpikir positif peserta didik

kelas XI Kecantikan 1 SMKN 6 Semarang
dari hasil *pre-test* dan *post-test* disajikan

sebagi berikut :

Gambar 3. Grafik Tingkat Kemampuan Berpikir Peserta Didik



4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil PTBK (penelitian tindakan bimbingan dan konseling), dapat disimpulkan bahwa dari data *post-test* dan data hasil *pre-test* terlihat adanya perbedaan atau perubahan tingkat kemampuan berpikir positif peserta didik kelas XI Kecantikan 1 SMKN 6 Semarang. Dari data *pre-test* dan *post-test* diperoleh hasil signifikansi (*2-tailed*) $0,000 < 0,005$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal menggunakan metode *problem based learning* dengan teknik *journaling* dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

Azizah, (2020). Penerapan Model Pembelajaran *Problem Based Learning* Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis di Tinjau dari *Self-Confodiense* Siswa SMP/MTS. *Juring (Journal for Research in Mathematics Learning)*. Volume 3, Nomor 4, Halaman 311-322. (Online) <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/juring/article/view/10681/5732>. Diunduh Pada 17 September 2023.

Bakhtiar, dkk. (2022). Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal Berbasis *Problem Based Learning* Terhadap Kepercayaan Diri Siswa. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*. Volume 3, Nomor 2, Halaman 69-82. (Online)

<http://dx.doi.org/10.31960/konseling.v3i2.1656>. Diunduh Pada 17 September 2023.

Goldman, C.R dan Horne, A.J. 1991. *Liminology*. New York: MC. Graw Hill.

Hakiki Nadzir. (2018). *Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim Elfiky Serta Relevansinya Dengan Bimbingan dan Konseling Islam*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Hasan & Mud'is. (2022). Pengaruh Pikiran Positif Terhadap Kesehatan Mental : Suatu Analisis Konspetual. *Fastabiq: Jurnal Studi Islam*. Volume 3, Nomor 1, Halaman 40-55. (Online) <http://dx.doi.org/10.47281/fas.v3i1.105>. Diunduh Pada 17 September 2023.

Sugiyono. 2011. *Metodologi Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabet.

Tia & Ranti. (2023). Makna *Journaling* bagi Generasi Z. *Bandung Conference Series: Journalism*. Volume 3, Nomor 2, Halaman 188-194. (Online) <https://doi.org/10.29313/bcsj.v3i2.9245>. Diunduh Pada 17 September 2023.