
PENERAPAN TEKNIK *ACTING OPPOSITE* UNTUK MENINGKATKAN EMOSI POSITIF SISWA DI SMP NEGERI 23 MAKASSAR

Nurhidayatullah D¹, Salmiati²

*¹STKIP Andi Matappa

*² STKIP Andi Matappa

Abstract: *This study examines the application of the Acting Opposite Technique to increase the Positive Emotions of Students at SMPN 23 Makassar. The problems in this study are: 1. How is the level of positive emotions of students at SMPN 23 Makassar? 2. What is the description of the implementation of acting opposite at SMPN 23 Makassar? The purpose of this study was to determine: 1. The description of the positive emotions of students at SMPN 23 Makassar. 2. An overview of the implementation of acting opposite at SMPN 23 Makassar. 3. The difference in the mean of the group that was given treatment in the form of an acting opposite technique with the group that was not given treatment in increasing the positive emotions of students at SMPN 23 Makassar. This type of research is a quantitative study with a quasi-experimental design approach with a nonequivalent control group design. The population of this study were students of class VIII SMPN 4 Bulukumba. The research sample was 20 students who were divided into 10 in the control group and 10 in the experimental group. Data collection using questionnaires and observation instruments. Data analysis used descriptive statistical analysis and inferential statistical analysis with t test. The results showed that: 1. The level of positive emotions of students at SMPN 23 Makassar was in the low category. 2) The implementation of the opposite acting technique which was carried out through 3 stages at SMPN 23 Makassar was in the high category. This means that students participate actively and enthusiastically during treatment activities. That is, the opposite acting technique can increase students' positive emotions at SMPN 23 Makassar.*

Keywords: **Opposite Acting Techniques, Positive Emotions**

Abstrak: *Penelitian ini menelaah Penerapan Teknik Acting Opposite untuk meningkatkan Emosi Positif Siswa di SMPN 23 Makassar. Masalah dalam penelitian ini adalah: 1. Bagaimana tingkat emosi positif siswa di SMPN 23 Makassar? 2. Bagaimana gambaran pelaksanaan acting opposite di SMPN 23 Makassar?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : 1. Gambaran emosi positif siswa di SMPN 23 Makassar. 2. Gambaran pelaksanaan acting opposite di SMPN 23 Makassar. 3.*

Perbedaan rata-rata kelompok yang diberikan perlakuan berupa teknik acting opposite dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan dalam meningkatkan emosi positif siswa di SMPN 23 Makassar. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi experimental design dengan desain nonequivalent control group design. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 4 Bulukumba. Sampel penelitian sebanyak 20 siswa yang terbagi menjadi 10 pada kelompok kontrol dan 10 pada kelompok eksperimen. Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial dengan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1. Tingkat emosi positif siswa di SMPN 23 Makassar berada pada kategori rendah. 2) Pelaksanaan teknik acting opposite yang dilakukan melalui 3 tahapan di SMPN 23 Makassar berada pada kategori tinggi. Artinya, siswa berpartisipasi aktif dan antusias selama kegiatan pemberian treatment.. Artinya, teknik acting opposite dapat meningkatkan emosi positif siswa di SMPN 23 Makassar

Kata Kunci : Teknik Acting Opposite, Emosi Positif

PENDAHULUAN

Setiap individu memiliki pengalaman menghadapi situasi sulit dalam kehidupannya, dan masing-masing individu memiliki potensi untuk membuat perubahan positif yang diperlukan, berfungsi secara interpersonal, dan berperilaku sesuai dengan yang seharusnya. mengenai potensi manusia, bahwa manusia memiliki dorongan untuk meraih tingkat yang paling tinggi pada kemampuan mereka. Beberapa orang mencapai tingkat tertinggi pada kreativitas, kesadaran, dan kebajikan. Maslow menyebut orang ini sebagai “pengaktualisasian diri” (*self-actualizing*), yang sesuai dengan istilah Rogers mengenai konsep “*fully functioning*” atau kepribadian yang berfungsi sepenuhnya sebagai cerminan pribadi yang sehat. Sejalan dengan konsep tersebut, Carl Rogers ((Boeree, 2006), menyatakan bahwa setiap individu memiliki suatu *force of life* yang disebut sebagai kecenderungan untuk mengaktualisasikan diri.

Individu dikatakan sebagai pribadi yang berfungsi sepenuhnya apabila individu tersebut melibatkan emosi dalam kesehariannya karena pada hakikatnya, setiap orang mempunyai emosi. Misalnya dalam perjalanan ke sekolah, seseorang merasa jengkel karena jalanan macet, sehingga malu karena datang terlambat, semua itu merupakan emosi. Menurut James (B, 2010) emosi adalah “kecenderungan untuk memiliki perasaan yang khas bila berhadapan dengan objek tertentu dalam lingkungannya”. Crow & Crow (B, 2010)mengartikan emosi sebagai suatu keadaan yang bergejolak pada diri individu yang berfungsi sebagai *inner adjustment* (penyesuaian dalam diri) terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu. Dari defenisi tersebut, jelas bahwa emosi tidak selalu jelek.

Anak yang sejak usia dini telah mengembangkan dominasi emosi positif dalam diri akan berkembang menjadi pribadi yang memiliki dominasi emosi positif pada masa dewasa (Hurlock, 2011). Lingkungan berpengaruh besar dalam penanganan permasalahan emosi, terutama lingkungan yang berada paling dekat dengan anak.

Tingkah laku seseorang ditentukan oleh lingkungan, apa yang di alami dan di pelajari dalam kehidupan sehari-hari lebih menentukan tingkah laku dan pola tanggapan emosi. Jika siswa mendapat latihan-latihan emosi yang tepat, maka kecerdasan emosinya akan meningkat. Siswa dengan kecerdasan emosi yang tinggi identik dengan anak yang memiliki dominasi emosi positif dalam diri, di tandai dengan perasaan bahagia, percaya diri, dan populer (Goleman, 2003)

Selanjutnya, peneliti mengunjungi kelas-kelas yang ditunjuk oleh guru BK, dan hasil pengamatan (observasi) yang dilakukan menunjukkan gejala emosi negatif siswa ketika berada pada lingkungan sosialnya berupa berteriak-teriak ketika sedang marah, memukul teman ketika sedang jengkel dan menarik diri dari lingkungan pergaulan ketika sedang merasa malu.

Masalah rendahnya emosi positif siswa jika ditelaah lebih jauh disebabkan oleh pikiran cara pandang seseorang terhadap situasi yang terjadi di sekitarnya. (Stein, 2002) menyatakan bahwa :

Kita bisa mengubah perasaan dengan menggunakan nalar yang logis dan deduktif, dan bukannya membiarkan perasaan menguasai kita. Suatu perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku. Maka, orang yang mengalami gangguan dalam alam perasaannya, harus dibantu untuk meninjau kembali cara berpikir dan memanfaatkan akal sehat. Sistem keyakinan adalah penyebab masalah-masalah emosional. Oleh karenanya, konseli ditantang untuk menguji kesahihan keyakinan-keyakinan tertentu.

Teknik *acting opposite* pada dasarnya adalah suatu teknik yang mengarahkan siswa bertindak berbalik dari apa yang biasanya dilakukan ketika mengalami emosi negatif, serta dengan mengubah pikiran irrasionalnya bahwa ketika emosi negatif dialami maka wajar ketika siswa melakukan hal yang negatif menjadi rasional ketika individu mengalami emosi negatif individu mampu untuk tetap berbuat hal yang baik, atau akhirnya berubah dari emosi negatif menjadi emosi positif.

Chia (Triantoro, 2009) menjelaskan emosi berasal dari kata *e* yang berarti energi dan *motion* yang berarti getaran. Emosi kemudian bisa dikatakan sebagai sebuah energi yang terus bergerak dan bergetar. Emosi dalam makna paling harfiah didefinisikan sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu dari setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap. Selanjutnya, Goelman (Triantoro, 2009)

menjelaskan emosi sebagai suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan bertindak.

Mahmud (B, 2010) menjelaskan bahwa tingkah laku emosional dapat dibagi menjadi empat macam, yaitu : (1) *marah*, orang bergerak menentang sumber frustrasi; (2) *takut*, orang bergerak meninggalkan sumber frustrasi; (3) *cinta*, orang bergerak menuju sumber kesenangan; (4) *depresi*, orang menghentikan respon-respon terbukanya dan mengalihkan emosi ke dalam dirinya sendiri.

Ada beberapa cara untuk mengatasi rasa takut pada anak. (Sobur, 2010) menjelaskan cara-cara tersebut sebagai berikut: *Pertama*, ciptakanlah suasana kekeluargaan/lingkungan sosial yang mampu menghadirkan rasa keamanan dan rasa kasih sayang. *Kedua*, berilah penghargaan terhadap usaha-usaha anak dan pujilah bila perlu. *Ketiga*, tanamkan pada anak bahwa ada kewajiban sosial yang perlu ditaati. *Keempat*, tumbuhkanlah pada diri anak kepercayaan serta keberanian untuk hidup; jauhkanlah ejekan dan celaan.

Gohm dan Clore (Triantoro, 2009) menjelaskan bahwa pada dasarnya emosi manusia bisa dibagi menjadi dua kategori umum jika dilihat dari dampak yang ditimbulkannya. Kategori pertama adalah emosi positif atau biasa disebut dengan afek positif. Emosi positif memberikan dampak yang menyenangkan dan menenangkan. Macam dari emosi positif ini seperti tenang, santai, rileks, gembira, lucu, haru, dan senang. Ketika seseorang merasakan emosi positif ini, maka akan merasakan keadaan psikologis yang positif pula. Kategori kedua adalah emosi negatif atau afek negatif. Ketika individu merasakan emosi negatif ini maka dampak yang individu rasakan adalah negatif, tidak menyenangkan dan menyusahkan. Macam dari emosi negatif di antaranya sedih, kecewa, putus asa, depresi, tidak berdaya, frustrasi, marah, dendam, dan masih banyak lagi.

Biasanya individu menghindari dan berusaha menghilangkan emosi negatif ini. Adakalanya individu mampu mengendalikannya, tetapi adakalanya individu gagal melakukannya. Ketika individu gagal mengendalikan atau menyeimbangkan emosi negatif ini maka ketika itu keadaan hati individu menjadi buruk.

Lebih lanjut, (Triantoro, 2009) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan seseorang lebih ditentukan oleh perubahan atau pengalaman emosional yang sering di alaminya. Hal ini disebut dengan afek. Jika individu lebih banyak merasakan dan mengalami afek negatif seperti marah, benci, dendam, dan kecewa maka individu akan di liputi oleh suasana psikologis yang tidak nyaman dan tidak menyenangkan. Akibatnya, individu akan terasa sulit merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan.

Emosi positif memberikan dampak yang menyenangkan dan menenangkan. Macam dari emosi positif ini seperti tenang, bahagia, rileks, semangat, ceria, dan

senang. Menurut pandangan teori kognitif, emosi lebih banyak ditentukan oleh hasil interpretasi individu terhadap sebuah peristiwa. Seseorang bisa memandang dan menginterpretasikan sebuah peristiwa dalam persepsi atau penilai negatif, tidak menyenangkan, menyengsarakan, menjengkelkan, mengecewakan, atau sebaliknya dalam persepsi yang lebih positif seperti sebuah kewajaran, hal yang indah, sesuatu yang mengharukan, atau membahagiakan. Interpretasi yang di buat atas sebuah peristiwa mengkondisikan dan membentuk perubahan fisiologis secara internal. Ketika seseorang menilai sebuah peristiwa secara lebih positif maka perubahan fisiologispun menjadi lebih positif.

Mengacu pada defenisi emosi secara umum di atas maka yang di maksud emosi positif adalah segala suasana emosi yang berbentuk menyenangkan, seperti gembira, senang, tenang, yang berdampak pada perubahan fisiologis yang positif pula. Emosi negatif yang dialami oleh siswa, yang berkaitan dengan suasana hati yang kurang baik, seperti putus asa dengan masalah yang di hadapi sekarang; banyaknya tugas-tugas yang harus diselesaikan segera sehingga membuatnya tidak berdaya; marah karena tidak memperoleh perhatian dari guru dan orang tua; frustrasi karena tidak mampu membangun hubungan pertemanan; kegagalan atau ke tidak lulusan pada beberapa mata pelajaran membuatnya kecewa; dan lain sebagainya. Ketika hal ini terus terjadi, maka akan menimbulkan reaksi fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku yang patologis/negatif pada siswa. Sehingga dalam perkembangannya emosi positif sangat dibutuhkan untuk mengurangi emosi negatif sesuai dengan pendapat (Arif, 2016), emosi positif akan berpengaruh terhadap faktor perhatian, kognisi, perilaku, dan bahkan dapat membantu memperbaiki kondisi fisik karena sakit, inteligensi, dan lain-lain.

Menurut Hanh (Triantoro, 2009) sikap penolakan (*rejecting*) terhadap sebuah emosi (terutama emosi negatif), akan memaksa tubuh mengeluarkan energi lebih besar dibanding dengan sikap penuh penerimaan terhadap kehadiran sebuah emosi negatif. Semakin besar energi tubuh yang gunakan untuk menolak sebuah emosi negatif, maka akan semakin habis energi tubuh seseorang. Akibatnya, jika keadaan tersebut terjadi terus-menerus, maka akan membuat tubuh menjadi lelah.

Teknik *acting opposite* pada dasarnya adalah suatu teknik yang mengarahkan siswa bertindak berbalik dari apa yang biasanya dilakukan ketika mengalami emosi negatif, serta dengan mengubah pikiran irasionalnya bahwa ketika emosi negatif dialami maka wajar ketika siswa melakukan hal yang negatif menjadi rasional ketika individu mengalami emosi negatif individu mampu untuk tetap berbuat hal yang baik, atau akhirnya berubah dari emosi negatif menjadi emosi positif. Menurut (Surya, 2003) adalah:

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

Acting opposite adalah sebuah teknik yang menggunakan sumber arus emosi dengan cara mengembalikan emosi yang dirasakan tanpa perlu menolak dengan keras sumber emosi tersebut. Hanh (Triantoro, 2009) Teknik ini mengajarkan siswa untuk memperdalam kesadaran akan emosi-emosi yang terjadi dalam dirinya. Semakin mampu siswa menyadari gejala emosi yang di rasakan, maka semakin mudah baginya untuk mengelolah sumber arus emosi tersebut. Reaksi yang timbul dari emosi yang negatif tidaklah harus sebuah perilaku yang negatif pula.

Pada teknik *acting opposite* terdapat metode-metode yang dapat digunakan beserta manfaatnya bagi siswa. Teknik tersebut berupa *non judgemental* yang mengarahkan siswa menerima emosi negatifnya tanpa langsung membuat penilaian, *one mindfully* menitikberatkan pada kemampuan memfokuskan perasaan siswa terhadap emosi yang dirasakan, dan *crisis survival strategies* merujuk pada penciptaan emosi kebalikan.

Masalah rendahnya emosi positif siswa jika ditelaah lebih jauh disebabkan oleh pikiran cara pandang seseorang terhadap situasi yang terjadi di sekitarnya. (Stein, 2002) menyatakan bahwa individu mampu mengubah perasaan dengan menggunakan nalar yang logis dan deduktif, dan bukannya membiarkan perasaan menguasai dirinya. Suatu perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku, maka orang yang mengalami gangguan dalam alam perasaannya, harus dibantu untuk meninjau kembali cara berpikir dan memanfaatkan akal sehat. Sistem keyakinan adalah penyebab masalah-masalah emosional. Oleh karena itu, konseli ditantang untuk menguji kesahihan keyakinan-keyakinan tertentu.

Berdasarkan asumsi tersebut, maka untuk menangani masalah ini dapat digunakan beberapa teknik yang berkaitan dengan perubahan sudut pandang individu. Salah satunya, penulis menawarkan teknik *acting opposite*.

Dampak negatif secara kognitif dapat berupa kesulitan konsentrasi. Dampak secara emosional dapat berupa sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, frustrasi dan efek negatif lainnya. Dampak negatif secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit, pusing, lemah, lesu dan insomnia. Dampak perilaku yang muncul antara lain prokrastinasi, sulit untuk bergaul, malas, dan kebiasaan buruk yang berlebihan.

Emosi negatif yang dialami siswa, apabila tidak ditangani secara efektif dan tepat, dapat menimbulkan dampak negatif yang parah, seperti rasa gagal dan putus asa yang dapat membuat siswa tidak mampu menyelesaikan pendidikannya di sekolah. Faktor kunci dari emosi positif adalah persepsi seseorang dan penilaian terhadap situasi dan kemampuannya untuk menghadapi atau mengambil manfaat dari situasi yang dihadapi. Dengan kata lain, bahwa reaksi terhadap emosi dipengaruhi oleh bagaimana pikiran dan tubuh individu mempersepsi suatu peristiwa.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif eksperimen. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental design*. Peneliti memilih jenis penelitian *quasi experimental design* karena peneliti ini membandingkan emosi positif siswa yang telah diberikan penanganan menggunakan teknik *acting opposite* dengan emosi positif siswa yang tidak diberikan penanganan teknik *acting opposite* pada kelompok penelitian mengemukakan bahwa (Sugiyono, 2017) “penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”.

Variabel penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu teknik *acting opposite* sebagai variabel bebas atau yang mempengaruhi (*independent variable*), dan emosi positif sebagai variabel terikat atau yang dipengaruhi (*dependent variable*). Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat, sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2017).

Desain eksperimen yang digunakan adalah *nonequivalent control group design*. (Sugiyono, 2017) menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan *nonequivalent control group design* yaitu pengecualian untuk kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan yaitu *acting opposite*.

Kelompok	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
Eksperimen (E)	O1	X	O2
Kontrol (K)	O3		O4

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam suatu penelitian keberadaan populasi merupakan hal yang mutlak sebagai sumber data atau informasi penelitian guna menjawab permasalahan penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII di SMP 23 Makassar sebanyak 40 siswa yang teridentifikasi memiliki emosi negatif melalui observasi dan wawancara di sekolah.

Sugiyono (2017: 81) mengemukakan bahwa “sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”.Roscoe (Sugiyono, 2017) mengemukakan jumlah sampel minimum untuk penelitian eksperimen sederhana yakni 10-20 subjek. Namun dalam penelitian ini, peneliti juga mengacu pada ukuran jumlah anggota kelompok pada bimbingan kelompok karena dalam pelaksanaan *treatment* peneliti menggunakan sistem bimbingan kelompok.

Adapun teknik penarikan sampel yang digunakan adalah proporsional *Random Sampling*, dimana pengambilan sampel dari jumlah populasi dilakukan secara proporsional dan berimbang terhadap kelas-kelas yang memiliki kecenderungan perilaku terisolir. Jumlah sampel penelitian diambil secara acak siswa sehingga mencukupi jumlah sampel yang telah ditetapkan.

Teknik pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian, sebab dapat menentukan keberhasilan suatu penelitian. Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengumpulan data yang cukup valid. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Angket emosi positif
2. Pedoman Observasi

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan Pengujian *One Sample Kolmogorov Smirnov* menggunakan aplikasi *SPSS 22,00 for windows*, di peroleh nilai signifikansi untuk kelompok eksperimen 0,113 dan kelompok kontrol signifikansi 0,2. Dari hasil tersebut diketahui bahwa nilai sig > dari alfa yaitu 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima yang berarti data kelompok eksperimen dan kontrol berdistribusi normal.

Pengujian *t-test* menggunakan aplikasi *SPSS 22,00 for windows*. Kriteria yang digunakan untuk pengujian hipotesis yaitu tolak H_0 apabila nilai t hitung \geq t tabel. Nilai

t hitung diperoleh melalui uji t sedangkan t tabel diperoleh dari nilai t yang berasal dari tabel t dengan df (n-1)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat emosi positif siswa di SMP Negeri 23 Makassar. Berikut ini disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang diklasifikasikan dalam 5 (lima) kategori, yaitu tingkat emosi positif sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah dengan hasil sebagai berikut:

Interval	Kategori	Populasi	
		f	P (%)
147-175	Sangat Tinggi	-	-
119-146	Tinggi	-	-
91-118	Sedang	3	7,50
63-90	Rendah	35	87,50
35-62	Sangat Rendah	2	5
Jumlah		40	100%

Data dalam tabel di atas, menunjukkan bahwa tingkat emosi positif siswa di SMP Negeri 23 Makassar yang berada pada kategori sangat rendah sebanyak 2 responden (5%), kategori rendah sebanyak 35 responden (87,50%) dan kategori sedang sebanyak 3 responden (7,75%). Tidak ada responden yang berada dalam kategori tinggi dan sangat tinggi.

Berdasarkan analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat emosi positif siswa pada populasi penelitian berada pada kategori rendah. Hal tersebut ditunjukkan dengan sikap peserta didik seperti kesedihan yang berlarut-larut, mudah marah, cepat putus asa, serta dendam yang terus menerus.

Tingkat emosi positif siswa pada kelompok eksperimen diperoleh berdasarkan hasil *pretest* Berikut ini disajikan data tingkat emosi positif di SMP Negeri 23 Makassar hasil *pretest* dan *posttest* yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan berdasarkan data penelitian pada daftar lampiran.

Interval	Kelompok Eksperimen	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>

	Tingkat emosi positif	F	P(%)	F	P(%)
147-175	Sangat	-	-	1	10
119-146	Tinggi	-	-	3	30
91-118	Tinggi	-	-	6	60
63-90	Sedang	7	70	-	-
35-62	Rendah	3	30	-	-
	Sangat Rendah				
Jumlah		10	100	10	100

Tingkat emosi positif siswa di SMP Negeri 23 Makassar untuk kelompok eksperimen pada saat *pretest* menunjukkan terdapat 3 orang siswa yang berada dalam kategori sangat rendah (30%) atau berada pada interval 35-62, dan 7 orang siswa berada pada kategori rendah (70%) atau berada pada interval 63-90. Kemudian setelah diberikan perlakuan berupa teknik *acting oposite* tingkat emosi positif siswa di SMP Negeri 23 Makassar mengalami perubahan, yaitu terdapat 1 orang siswa berada pada kategori sangat tinggi (10%) atau berada pada interval 147-175, sedangkan 3 orang siswa berada pada kategori tinggi (30%) atau berada pada interval 119-146, dan 6 orang siswa berada pada kategori sedang (60%) atau berada pada interval 91-118 pada hasil *posttest*. Perubahan-perubahan tersebut terjadi dikarenakan siswa telah diberikan sebuah perlakuan atau treatment berupa teknik *acting opposite*.

Untuk mengetahui penerapan teknik *acting opposite* untuk meningkatkan emosi positif siswa di SMP Negeri 23 Makassar, maka dilakukan pengujian hipotesis melalui uji *t*. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai apakah terdapat perbedaan rata-rata kelompok yang diberikan perlakuan berupa teknik *acting opposite* dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan dalam meningkatkan emosi positif siswa di SMPN 23 Makassar. Sebelum mengetahui pengaruh tersebut maka harus diubah hipotesisnya menjadi hipotesis nihil (H_0) yaitu: “Tidak terdapat terdapat perbedaan rata-rata kelompok yang diberikan perlakuan berupa teknik *acting opposite* dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan dalam meningkatkan emosi positif siswa di SMPN 23 Makassar. Adapun kriteria pengujiannya adalah tolak H_0 jika thitung \geq ttabel dan diterima H_0 jika thitung $<$ ttabel Berikut disajikan data tingkat emosi positif siswa pada saat *pretest* dan *posttest* sebagai berikut:

Kelompok Penelitian	Rata-rata (Mean)			t	Sig	Keterangan
	Pret est	Postt est	Gains core			
Eksperimen	66,9	106,9	39	3,361	,000	H ₀ ditolak
Kontrol	74,7	78	-0,3			

Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan SPSS 24,00 *for windows (uji t-test)* diperoleh nilai thitung = 3,361. Adapun nilai *Asymp Sig (2-Tailed)* = 0.000 dengan taraf signifikansi sebesar 5% atau 0,05. Persamaan kriteria yang diajukan pada hipotesis nihil yaitu tolak H₀ jika nilai sig lebih kecil dari nilai

Emosi positif merupakan keadaan jiwa yang berbentuk suasana menyenangkan, seperti gembira, senang, tenang, dan lain-lain. Emosi negatif yang dialami oleh siswa, yang berkaitan dengan suasana hati yang kurang baik, seperti putus asa dengan masalah yang dihadapi sekarang; banyaknya tugas-tugas yang harus diselesaikan segera sehingga membuatnya tidak berdaya; marah karena tidak memperoleh perhatian dari guru dan orang tua; frustrasi karena tidak mampu membangun hubungan pertemanan; kegagalan atau ketidakkulusan pada beberapa mata pelajaran membuatnya kecewa; dan lain sebagainya. Dan adanya regulasi emosi yang baik akan mempengaruhi munculnya emosi positif, kondisi ini akan dapat membantu individu memperbaiki kondisi fisiknya.

Dalam proses penelitian ini siswa diberi perlakuan berupa teknik *acting opposite* sebanyak 5 tahap. Tahap pertama yakni pemberian bahan informasi kepada siswa mengenai emosi positif serta pemahaman tentang teknik yang akan diberikan. Tahap kedua yakni *non judgemental* yang mengarahkan siswa menerima emosi negatifnya tanpa langsung membuat penilaian. Tahap ketiga yakni *one mindfully* menitikberatkan pada kemampuan memfokuskan perasaan siswa terhadap emosi yang dirasakan. Tahap keempat yakni *crisis survival strategies* merujuk pada penciptaan emosi kebalikan. Tahap kelima yakni refleksi dimana dilakukan evaluasi sejauh mana keberhasilan teknik yang diberikan. Dan pada setiap tahap yang dilaksanakan peneliti ditemani oleh guru pembimbing. Berdasarkan hasil analisis observasi telah menunjukkan adanya perubahan baik dari observasi kelompok maupun observasi individu sehingga pemberian teknik *acting opposite* ini sangat efektif dalam meningkatkan emosi positif siswa.

Hasil pengamatan pada pertemuan pertama secara umum partisipasi siswa pada saat tahap pemberian bahan informasi perhatian siswa masih masih rendah, pada pertemuan tahap *non judgemental* mulai terjadi peningkatan, masuk pada tahap *one mindfully* sampai pada tahap *crisis survival* berada pada kategori sangat tinggi, bahkan

pada tahap akhir refleksi masih pada kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan adanya perubahan positif pada setiap tahap kegiatan yang dilakukan. Dan terdapat peningkatan tingkat emosi positif siswa bagi kelompok eksperimen yang telah diberi perlakuan. Sedangkan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan, tidak menunjukkan peningkatan yang berarti, hal tersebut diperkuat dengan hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan adanya pengaruh teknik *acting opposite* dalam meningkatkan emosi positif siswa di SMP Negeri 23 Makassar. Ini menunjukkan kelompok eksperimen memiliki perubahan yang lebih signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian, pelaksanaan teknik *acting opposite* merupakan teknik yang dapat meningkatkan emosi positif siswa. Oleh karena itu, teknik *acting opposite* perlu diaplikasikan di sekolah-sekolah dalam rangka meningkatkan emosi positif siswa sehingga terwujudlah peserta didik yang mampu mengembangkan potensi, melakukan kegiatan yang produktif serta sukses dalam meraih prestasi.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh teknik *acting opposite* dalam meningkatkan emosi positif siswa di SMP Negeri 23 Makassar, maka disimpulkan bahwa:

1. Tingkat emosi positif siswa di SMP Negeri 23 Makassar berada pada kategori rendah
2. Pelaksanaan teknik *acting opposite* yang dilakukan melalui 3 tahapan di SMP Negeri 23 Makassar berada pada kategori tinggi. Artinya, siswa berpartisipasi aktif dan antusias selama kegiatan pemberian *treatment*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, I.S. 2016. *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- B. Walgito 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Boeree, C. G. 2006. *Personality Theories: Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikolog Dunia*. Yogyakarta: PrismaSophie
- Goleman, D. 2003. *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Hurlock, E.B. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Sobur, A. 2010. *Psikologi Umum Dalam Lintas Sejarah*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Stein, B. 2002. *Ledakan EQ : 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*. Bandung : Penerbit Kaifa.

- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Surya, M. 2003. *Teori Teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Triantoro S. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.