

**PENGARUH KEBIASAAN *COUNTERFACTUAL THINKING*  
TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU SISWA KELAS XI IPS  
DI MAN 2 KOTA SERANG**

Karya Tulis

Diajukan Sebagai Penunjang Mata Pelajaran Jurusan IPS di MAN 2 Kota Serang



**Oleh:**

Nama : Anis Nurul Kaunain

No. Induk : 0081409715

Kelas : XI IPS 1

**KEMENTERIAN AGAMA**

**MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 KOTA SERANG**

**2025**

## **LEMBAR PENGESAHAN**

### **PENGARUH KEBIASAAN *COUNTERFACTUAL THINKING* TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU SISWA KELAS XI IPS DI MAN 2 KOTA SERANG**

**Oleh:**

**Nama : Anis Nurul Kaunain**

**No. Induk : 0081409715**

**Kelas : XI IPS 1**

**Karya tulis ini telah diperiksa dan disetujui serta dinyatakan memenuhi  
syarat sebagai penunjang mata pelajaran Jurusan IPS**

**Tanggal 7 Mei 2025**

**Menyetujui dan Mengesahkan:**

**Penguji,**

**Pembimbing,**

**Hj. Minni Maryani, S.Pd.i., M.Si.  
NIP. 19661230 199303 2 004**

**Dra. Hj. Suyati Prasetyaningrum, M.Pd.  
NIP. 19661221 199203 2 005**

**Kepala Madrasah,**

**Udin Ali Abas, S.Ag., M.Ag.  
NIP. 19700705 199803 1 007**

## **LEMBAR PERNYATAAN**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa karya tulis yang saya susun sebagai penunjang mata pelajaran di semester dua kelas XI MAN 2 Kota Serang seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan karya tulis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian karya tulis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi dari MAN 2 Kota Serang sesuai peraturan yang berlaku di MAN 2 Kota Serang.

Serang, 7 Mei 2025

Yang membuat pernyataan,

**Anis Nurul Kaunain**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “*Pengaruh Kebiasaan Counterfactual Thinking terhadap Perubahan Perilaku Siswa Kelas XI IPS di MAN 2 Kota Serang.*” Dengan selesainya karya tulis ilmiah ini, peneliti mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Kedua orang tua yang telah memberikan do’a serta dukungan moral.
2. Ibu Dra. Suyati Prasetyaningrum, M.Pd. selaku pembimbing dan wali kelas yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan selama proses penyusunan karya tulis ilmiah berlangsung.
3. Ibu Minni Maryani S.Pd.i., M.Si. selaku penguji yang telah bersedia memberikan penilaian. Peneliti sangat menghargai segala perhatian dan kontribusi yang ibu berikan dalam proses pengujian ini.
4. Bapak Ali Muali, S.Ag. selaku guru mata pelajaran Bahasa Indonesia yang telah memberikan ilmu dan materi selama masa pembelajaran.
5. Teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan semangat dan bantuan. Tak lupa pula, untuk seluruh responden yang telah bersedia untuk meluangkan waktu dalam mengisi angket penelitian.
6. Kak Ika Natassa dalam bukunya yang berjudul “*The Architecture of Love*” karena telah menginspirasi peneliti untuk mengangkat topik terkait *counterfactual thinking*.

Peneliti menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti membuka diri terhadap segala bentuk kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan untuk pembaca.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR DIAGRAM .....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	3
BAB II KAJIAN TEORI .....	5
2.1 Kajian Teori .....	5
2.1.1 Pengertian Kebiasaan .....	5
2.1.2 Pengertian <i>Counterfactual Thinking</i> .....	6
2.1.2.1 Jenis-Jenis <i>Counterfactual Thinking</i> .....	6
2.1.2.2 Dampak <i>Counterfactual Thinking</i> .....	8
2.1.3 Pengertian Perubahan Perilaku .....	9
2.2 Korelasi Kebiasaan <i>Counterfactual Thinking</i> terhadap Perubahan Perilaku .....	11
2.3 Hipotesis Penelitian .....	11
BAB III METODE PENELITIAN .....	12
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian .....	12
3.2 Metode Penelitian .....	12
3.3 Teknik Pengumpulan Data.....	13
3.3.1 Angket atau Kuesioner .....	14
3.4 Analisis Data.....	14

3.4.1 Analisis Deskriptif.....	15
3.4.2 Analisis Regresif Logistik .....	15
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	22
4.1 Hasil Penelitian.....	22
4.2 Pembahasan .....	30
4.3.1 <i>Counterfactual Thinking</i> Dalam Perubahan Perilaku.....	31
4.3.2 <i>Counterfactual Thinking</i> Dalam Pengambilan Keputusan .....	32
4.3.3 <i>Counterfactual Thinking</i> Dalam Mengelola Risiko.....	33
4.3.4 <i>Counterfactual Thinking</i> Dalam Pengevaluasian Diri dan Refleksi .....	33
BAB V PENUTUP .....	36
5.1 Kesimpulan.....	36
5.2 Saran .....	37
DAFTAR PUSTAKA .....	39
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	42

## DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 <i>Counterfactual Thinking</i> dalam Perubahan Perilaku.....	25
Diagram 4.2 <i>Counterfactual Thinking</i> dalam Pengambilan Keputusan.....	27
Diagram 4.3 <i>Counterfactual Thinking</i> dalam Mengelola Risiko .....	28
Diagram 4.4 <i>Counterfactual Thinking</i> dalam Pengevaluasian Diri .....	29

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 4.1 Nadya Zulfatul XI IPS 1 sedang Mengisi Angket .....	35
Gambar 4.2 Alya Fikya XI IPS 2 sedang Mengisi Angket.....	35
Gambar 4.3 Hanifa Ramadhani XI IPS 3 sedang Mengisi Angket .....	35



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Paparan Biodata Responden .....	21
Tabel 4.1 Hasil Angket Skala Likert.....	24
Tabel 4.2 Hasil Angket Tertutup .....	25

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1.1 Pertanyaan Angket .....	47
Lampiran 1.2 Nadya Zulfatul XI IPS 1 sedang Mengisi Angket .....	48
Lampiran 1.3 Alya Fikya XI IPS 2 sedang Mengisi Angket .....	48
Lampiran 1.4 Hanifa Ramadhani XI IPS 3 sedang Mengisi Angket.....	48

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Remaja merupakan fase transisi penting dalam perkembangan individu yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Pada fase ini, remaja terbiasa untuk memutar ulang kejadian masa lalu dan merenungkan kesalahan atau kesempatan yang terlewat, memikirkan beberapa skenario berbeda atau “*what if scenarios*” yang dapat mengubah kejadian tersebut. Dalam ilmu psikologi, kebiasaan itu dikenal sebagai *counterfactual thinking* atau pemikiran kontrafaktual.

Istilah *counterfactual* adalah gabungan dari kata “*counter*” yang berarti berlawanan atau bertentangan dan “*factual*” yang berarti peristiwa sebenarnya. Jadi, *counterfactual thinking* adalah pemikiran “bagaimana jika” atau “*what if*” dengan membayangkan bagaimana hal-hal dapat berubah secara berbeda jika individu membuat pilihan yang berbeda atau jika keadaannya berbeda.

Remaja menggunakan *counterfactual thinking* untuk memahami apa yang telah terjadi dalam hidup. Cara berpikir ini memungkinkan individu untuk memperoleh pemahaman yang lebih luas tentang situasi tertentu. Karena pada dasarnya, setiap manusia membandingkan apa yang ada dengan apa yang tidak ada. Kebiasaan ini sangat memengaruhi emosi, keyakinan, dan perilaku sehingga dapat mendorong individu menjadi lebih bersyukur dan belajar dari kesalahan. Selain itu, kebiasaan ini juga dapat mengubah perilaku remaja ke dalam bentuk perubahan positif yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Dilihat dalam ruang lingkup sekolah, hal paling umum yang sering dilakukan oleh murid dalam konteks *counterfactual thinking* adalah penyesalan

setelah mengerjakan ujian. Setelah ujian, tidak jarang siswa berpikir, “Jika saya belajar lebih giat semalam, saya pasti mendapatkan nilai yang lebih baik.” Hal tersebut tentunya akan menimbulkan perasaan menyesal, namun dibalik itu, perasaan tersebut dapat berubah menjadi motivasi untuk belajar dengan lebih giat jika ada kemauan yang kuat.

Namun, terlalu sering menggunakan *counterfactual thinking* tidak akan membantu dalam membuat perubahan, melainkan menyebabkan individu terpaku pada hal-hal yang tidak berjalan sesuai dengan harapan dan biasanya muncul emosi negatif berupa penyesalan. Sebagai contoh, tidak sedikit murid-murid di MAN 2 Kota Serang yang menyesal karena telah menunda tugas rumah karena lebih mementingkan keinginan untuk bermain dan menyepelekan tugas tersebut sehingga panik dan terburu-buru untuk menyelesaikannya di sekolah.

Perasaan seperti ini mencerminkan *counterfactual thinking* untuk membayangkan hasil yang lebih baik seandainya individu mengambil keputusan yang berbeda. Dalam beberapa kasus yang lain, *counterfactual thinking* dapat membuat individu ragu dan bimbang karena banyaknya pilihan yang tersedia sehingga semakin banyak pula pertimbangan dalam menentukan langkah yang tepat. Pada akhirnya, hal ini akan menyebabkan *overthinking* sehingga menghambat kemampuan untuk membuat keputusan secara jelas dan tegas.

*Counterfactual thinking* dapat merenungkan bagaimana tindakan dapat memengaruhi orang lain, sehingga diharapkan bagi siswa untuk dapat mengambil pelajaran tentang hal-hal negatif yang telah terjadi dan mengubahnya menjadi perilaku yang positif. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “Pengaruh Kebiasaan *Counterfactual Thinking* terhadap Perubahan Perilaku Siswa Kelas XI IPS di MAN 2 Kota Serang.”

## 1.2 Rumusan Masalah

- 1.2.1 Apakah kebiasaan *counterfactual thinking* memengaruhi kemampuan siswa dalam mengubah perilaku negatif?
- 1.2.2 Bagaimana kebiasaan *counterfactual thinking* dapat memengaruhi siswa dalam pengambilan keputusan?
- 1.2.3 Bagaimana kebiasaan *counterfactual thinking* memengaruhi cara siswa mengelola risiko dalam pengambilan keputusan?
- 1.2.4 Apakah kebiasaan *counterfactual thinking* dapat menjadi sarana bagi siswa dalam pengevaluasian diri dan refleksi?

## 1.3 Tujuan Penelitian

- 1.3.1 Untuk menganalisis apakah kebiasaan *counterfactual thinking* memengaruhi kemampuan siswa dalam mengubah perilaku negatif.
- 1.3.2 Untuk mengetahui bagaimana kebiasaan *counterfactual thinking* dapat memengaruhi siswa dalam pengambilan keputusan.
- 1.3.3 Untuk mengkaji bagaimana kebiasaan *counterfactual thinking* memengaruhi cara siswa mengelola risiko dalam pengambilan keputusan.
- 1.3.4 Untuk menelaah apakah kebiasaan *counterfactual thinking* dapat menjadi sarana bagi siswa dalam pengevaluasian diri dan refleksi.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti berharap mampu memberikan manfaat bagi peneliti, pembaca, dan madrasah secara keseluruhan.

#### 1.4.1 Bagi Peneliti

Karya tulis ini diharapkan dapat memberikan dukungan dalam menghadapi kegagalan atau keadaan yang tidak diinginkan. Sehingga dapat bangkit, memperbaiki diri, dan melakukan perubahan positif. Kemudian, peneliti berharap untuk dapat mengembangkan kemampuan berpikir kritis untuk memutuskan sebuah keputusan dengan mempertimbangkan segala kemungkinan serta belajar dari pengalaman agar lebih bijaksana dalam memilih langkah ke depannya.

#### 1.4.2 Bagi Pembaca

Peneliti berharap dapat memberikan manfaat terkait proses perubahan perilaku remaja, khususnya dalam konteks pengembangan diri sehingga dapat mendorong pembaca menjadi pribadi yang bertanggung jawab. Kemudian, pembaca dapat membuat keputusan yang lebih baik dan positif dengan menentukan pilihan terbaik.

#### 1.4.3 Bagi Sekolah

Peneliti berharap dapat mengembangkan program konseling yang dinaungi oleh Bimbingan Konseling (BK) sekolah untuk memperkenalkan konsep *counterfactual thinking* yang dapat memengaruhi emosi dan perilaku serta pengambilan keputusan siswa. Dengan metode diskusi, siswa akan diberi wawasan tentang cara menyeimbangkan pertimbangan keputusan sehingga membantu siswa mengurangi rasa cemas yang timbul akibat *overthinking*.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kajian Teori**

Menurut George Manning (1992) kajian teori merupakan sekumpulan pendapat atau asumsi yang bersifat logis dan terstruktur dengan baik agar dapat digunakan untuk menjelaskan, memprediksi, atau menginterpretasi fenomena yang terjadi dalam suatu konteks tertentu.

##### **2.1.1 Pengertian Kebiasaan**

Menurut Asrori (2020) kebiasaan adalah segala sesuatu yang dilakukan secara otomatis tanpa berpikir akibat dari suatu aktivitas tersebut dan dilakukan secara terus menerus sehingga menjadi bagian dari individu.

Sejalan dengan pendapat Witherington (dalam Asrori, 2020) yang menjelaskan bahwa *habit is an acquired way of acting which is persistent, uniform, and fairly automatic*. Yang artinya, kebiasaan adalah hal yang diperoleh dari akting secara terus menerus, seragam, dan cukup otomatis.

Kebiasaan menurut William McDougall (1919) adalah suatu respons yang terbentuk melalui pengulangan dan penguatan yang dipelajari melalui pengalaman yang berulang.

Dari seluruh gagasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan atau *habit* adalah tindakan atau aktivitas yang dilakukan secara teratur dan berulang-ulang tanpa memerlukan pemikiran yang mendalam dan terbentuk melalui latihan serta pengulangan yang dilakukan dalam jangka waktu yang cukup lama.

Berbeda dari seluruh gagasan tersebut, Charles Duhigg (2023) menjelaskan kebiasaan sebagai siklus yang terdiri dari tiga komponen: isyarat (*cue*), rutinitas (*routine*), dan penghargaan (*reward*).

Maksudnya adalah, kebiasaan dipicu oleh isyarat berupa situasi, waktu, bahkan tempat yang membuat individu melakukan suatu kebiasaan. Lalu, individu tersebut melakukan rutinitas, yaitu suatu aktivitas berupa fisik, mental, atau emosional yang menjadi respons terhadap isyarat. Setelah melakukan suatu kebiasaan, individu cenderung mendapatkan penghargaan berupa rasa puas, senang, bahkan relaksasi. Hal itu yang membuat siklus kebiasaan terus berulang.

### 2.1.2 Pengertian *Counterfactual Thinking*

Menurut Roese (1997) *counterfactual thinking* adalah bentuk simulasi mental di mana individu memikirkan kembali suatu kejadian yang telah terjadi, lalu mengubah bagian-bagian tertentu dari kejadian tersebut untuk memperoleh hasil yang berbeda, biasanya untuk mendapatkan hasil yang lebih diinginkan.

Sejalan dengan itu, Miller et al. (1990) menyatakan bahwa *counterfactual thinking* mengacu pada pemikiran tentang apa yang mungkin terjadi dan tentang bagaimana masa lalu mungkin berbeda jika beberapa aspek berbeda.

Byrne (2017) juga menjelaskan bahwa *counterfactual thinking* ialah proses yang melibatkan pemikiran melalui skenario "bagaimana jika" untuk membayangkan berbagai kemungkinan alternatif terhadap peristiwa saat ini.

Istilah *counterfactual thinking* didefinisikan oleh Kamus Merriam Webster sebagai "bertentangan dengan fakta." Jadi, secara sederhana, *counterfactual thinking* adalah proses membayangkan hasil atau kemungkinan yang berbeda dari kenyataan yang sebenarnya atau "*what if situation*" dan mempertimbangkan bagaimana hasilnya dapat berubah jika individu memilih pilihan yang berbeda serta jika situasinya berbeda di masa lalu.

Pelopori *counterfactual thinking* adalah Daniel Kahneman dan Amos Tversky (1982) yang menunjukkan bahwa manusia cenderung berpikir '*what if*' atau "bagaimana jika" lebih sering tentang suatu peristiwa daripada tentang peristiwa yang sebenarnya terjadi.

#### 2.1.2.1 Jenis-jenis *Counterfactual Thinking*

##### 1. *Upward Counterfactuals* dan *Downward Counterfactuals*

*Upward counterfactuals* ialah membayangkan situasi atau hasil yang lebih baik daripada kenyataan. Meskipun bentuk pemikiran



ini dapat menimbulkan ketidakpuasan dan penyesalan, tetapi dapat mendorong individu untuk mengevaluasi dan melakukan yang lebih baik di masa depan sehingga dapat mengubah perilaku dan meningkatkan keterampilan dalam pengambilan keputusan.

Sebaliknya, *downward counterfactuals* ialah membayangkan situasi menjadi lebih buruk daripada kenyataan, yang mengarah pada pandangan positif dan perasaan lega terhadap hasil saat ini. Dalam hal tersebut, individu dapat menyadari bahwa meskipun hasilnya tidak sempurna atau tidak sesuai yang diharapkan, setidaknya situasinya bukanlah yang terburuk. Pemikiran jenis ini berfungsi untuk menjaga keseimbangan emosi.

Medvec et al. (1995) menyatakan bahwa apabila individu membandingkan hasil saat ini dengan kemungkinan yang lebih buruk, maka akan mendatangkan rasa puas diiringi perasaan lega. Reaksi ini ditemukan pada atlet olimpiade yang memperoleh medali perunggu dan kemudian membayangkan bagaimana rasanya bila tidak memenangkan medali sama sekali.

## 2. Struktur *Additive* dan *Subtractive*

Struktur *additive* melibatkan penambahan dalam suatu peristiwa yang awalnya tidak terjadi. Misalnya, “Saya seharusnya minum obat sebelum tidur.” Biasanya pemikiran jenis ini lebih sering terjadi secara alami karena individu terdorong untuk memperbaiki situasi yang dianggap kurang ideal.

Struktur *additive* ke atas berfokus pada kemungkinan tambahan yang dapat membawakan hasil lebih baik. Sedangkan, struktur *additive* ke bawah berfokus pada situasi individu untuk membayangkan tambahan yang justru memperburuk hasil.

Struktur *subtractive* melibatkan penghapusan suatu peristiwa yang benar-benar terjadi. Contohnya adalah “Saya seharusnya tidak pernah mencobanya.” Struktur *subtractive* ke atas berfokus pada hal-hal yang seharusnya dihindari agar hasilnya lebih baik.

Sedangkan, struktur *subtractive* ke bawah adalah pemikiran untuk menghilangkan sesuatu dari masa lalu yang bisa saja membawa akibat yang lebih buruk.

#### 2.1.2.2 Dampak *Counterfactual Thinking*

Dampak mengacu pada pengaruh yang ditimbulkan oleh *counterfactual thinking* terhadap individu atau situasi tertentu. Dampak ini dapat bersifat positif maupun negatif, tergantung pada bagaimana pemikiran tersebut memengaruhi emosi, perilaku, dan pengambilan keputusan.

##### 1. Dampak Positif

*Counterfactual thinking* memungkinkan individu untuk belajar dari pengalaman masa lalu dan merencanakan strategi yang lebih baik untuk menghadapi situasi serupa di masa depan, serta dapat meningkatkan kemampuan untuk membuat keputusan yang lebih baik. *Upward counterfactuals* dapat meningkatkan motivasi dan mendorong individu untuk berusaha lebih keras dan melakukan perbaikan dalam mencapai target yang lebih tinggi.

Dampak ini dapat ditemukan pada atlet olimpiade yang meraih medali perak dan membayangkan bagaimana jika medali emas berhasil diraih. Pemikiran ini mendorong evaluasi terhadap performa sebelumnya dan menumbuhkan motivasi untuk melakukan perbaikan, dengan harapan dapat meraih medali emas di kompetisi mendatang.

Selain itu, *downward counterfactuals* dapat memberikan dampak positif, seperti mensyukuri hidup. Dengan membandingkan situasi yang sedang dialami dengan kemungkinan yang lebih buruk, individu akan merasa lega dan berdamai dengan kondisi saat ini. Pemikiran jenis ini membantu individu untuk memaknai pengalaman secara lebih positif dan mengurangi tekanan emosional yang mungkin timbul akibat ketidakpuasan terhadap kenyataan.

## 2. Dampak Negatif

*Counterfactual thinking* juga dapat menyebabkan penyesalan, terutama ketika individu terjebak dalam pemikiran tentang "*what should have been*." Pemikiran tentang kegagalan atau kesalahan di masa lalu dapat mengarah pada perasaan kecewa yang mendalam dan pada gilirannya dapat memengaruhi emosional. Dalam beberapa situasi, *upward counterfactuals* juga dapat menyebabkan kecemasan atau *stress* jika terlalu larut dalam pemikiran terhadap situasi ideal yang tidak tercapai. Terlalu fokus pada masa lalu yang tidak dapat diubah dapat menghambat individu untuk bergerak maju dan membuat keputusan yang lebih baik.

Menurut Sanna et al. (1999) *counterfactual thinking* dapat berakibat pada peningkatan atau penurunan suasana hati. Jika individu membandingkan hasil saat ini dengan kemungkinan yang lebih baik secara terus menerus, maka akan memunculkan perasaan tidak puas atau iri hati, khususnya jika individu tersebut merasa tidak mampu mencapai hasil yang lebih baik di masa depan. Hal ini tercermin pada atlet olimpiade peraih medali perak, yang cenderung berfokus pada seberapa dekat dirinya dengan medali emas sehingga menimbulkan perasaan menyesal (Medvec et al., 1995).

*Downward counterfactual* juga dapat memberikan dampak negatif, terutama ketika individu menggunakannya sebagai bentuk pelarian tanpa mau mengevaluasi kesalahan yang telah terjadi. Alih-alih belajar dari pengalaman, individu justru merasa cukup dengan kenyataan saat ini karena dianggap masih lebih baik dari kemungkinan terburuk, sehingga menghambat pengembangan diri dan perubahan positif di masa depan.

### 2.1.3 Pengertian Perubahan Perilaku

Perubahan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berasal dari kata "ubah" yang berarti menjadi lain atau berbeda dari semula. Hal ini sejalan

dengan pendapat Mahdadela (2017) yang menganggap perubahan sebagai suatu kesempatan serta peluang untuk menuju ke arah yang lebih baik, sehingga setiap individu harus memiliki kemampuan yang dapat mengantisipasi serta menghadapi perubahan itu sendiri.

Menurut Rahayu (2021), perilaku secara etimologis berasal dari kata “peri” dan “laku.” Peri yang berarti cara berbuat atau tindakan perbuatan, dan laku yang berarti kelakuan, perbuatan, dan cara menjalankan. Perilaku disebabkan oleh suatu peristiwa tertentu yang diikuti oleh suatu peristiwa berikutnya (Carl Rogers, 1961).

Berbeda dengan pendapat yang lain, Chaplin (1999) menggagas perilaku menjadi dua pengertian. Dalam arti luas, perilaku adalah segala perilaku yang dialami individu. Dalam arti sempit, perilaku adalah segala sesuatu yang mencakup reaksi yang dapat diamati. Perilaku dalam arti luas ini diperkuat dengan gagasan Sarwono (1993) yang menjelaskan bahwa perilaku adalah sesuatu yang dilakukan oleh individu dengan individu lain yang bersifat nyata.

Perubahan perilaku menurut Irwan (2017) adalah suatu cara pandang individu yang akan berubah sesuai dengan apa yang dipelajari, baik dari keluarga, teman, sahabat, ataupun belajar dari diri sendiri. Proses pembelajaran diri inilah yang dapat membentuk dan menyesuaikan kondisi serta kebutuhan individu tersebut, baik dalam kesehariannya maupun dalam keadaan tertentu.

Menurut Carl Rogers (1961) perubahan perilaku terjadi ketika individu mengalami pengalaman yang mendalam hingga menyebabkan individu mengubah pandangan dirinya.

Perubahan perilaku sudah bukan lagi hal tabu di lingkungan sekitar. Perubahan perilaku terjadi ketika individu mengganti pola tindakan atau kebiasaan yang sudah tertanam dengan perilaku baru yang lebih positif dan produktif, sering kali melalui kesadaran, motivasi, dan upaya konsisten dalam merespons isyarat dan penghargaan yang berbeda. Setiap individu berhak untuk mendapatkan kesempatan kedua dan mengubah perilakunya yang kurang baik dengan didorong oleh faktor internal seperti keinginan untuk berkembang, atau faktor eksternal seperti lingkungan yang mendukung. Selain itu, perubahan

perilaku cenderung berdampak pada diri sendiri terlebih dahulu dibandingkan kepada orang lain.

## **2.2 Korelasi Kebiasaan *Counterfactual Thinking* terhadap Perubahan**

### **Perilaku**

Korelasi menurut Jonathan Sarwono (2011) merupakan teknik analisis yang di dalamnya termasuk teknik pengukuran asosiasi atau hubungan (*measures of association*). Sering kali, korelasi terhadap perubahan dikaitkan dengan perubahan ke arah positif untuk memikirkan tentang kemungkinan hasil yang lebih baik dan mendorong individu untuk melakukan perubahan positif dalam berperilaku. Misalnya, berpikir "Seandainya saya lebih berhati-hati dalam memilih keputusan itu, saya bisa menghindari masalah besar," dapat mendorong individu untuk lebih bijak dalam pengambilan keputusan di masa depan.

Namun, di sisi lain, tidak menutup kemungkinan jika terlalu sering terlibat dalam *counterfactual thinking* yang berfokus pada penyesalan atau kesalahan masa lalu dapat menyebabkan perasaan frustrasi yang berlebihan. Ini dapat menurunkan motivasi untuk berubah dan menghambat usaha untuk memperbaiki perilaku di masa depan.

## **2.3 Hipotesis Penelitian**

Hubungan antara kebiasaan *counterfactual thinking* dengan perubahan perilaku akan berbeda-beda tergantung pada tingkat kecenderungan individu antara berpikir optimis atau pesimis. Individu dengan pola pikir optimis cenderung menggunakan *counterfactual thinking* untuk merumuskan solusi dan memperbaiki kegagalan dari masa lalu, sementara individu dengan pola pikir pesimis cenderung akan merasa terjebak dalam penyesalan dan kesalahan masa lalu sehingga mengalami penurunan motivasi.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti dari tanggal 15 Februari 2025 hingga 02 Mei 2025 yang berlokasi di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Kota Serang, MAN Model dan Keterampilan, Jl. KH. Abdul Hadi No. 3 Telp. (0254) 200392, Cijawa, Kota Serang 42117, Provinsi Banten.

#### **3.2 Metode Penelitian**

Metode penelitian adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran ilmu pengetahuan atau pemecahan suatu masalah dengan menggunakan metode ilmiah (Notoatmodjo, 2010). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode deskriptif melalui pendekatan kuantitatif untuk membuat gambaran yang akurat mengenai fakta-fakta di lapangan, serta ciri khas yang terdapat pada objek penelitian dan diperkuat dengan data numerik hasil penelitian yang telah dilaksanakan.

Menurut Moleong (2017), penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan suatu fenomena atau objek dengan cara yang sistematis dan terinci. Penelitian ini melibatkan pengumpulan data dan informasi melalui observasi, wawancara, dan kuesioner.

Menurut Arikunto (2019) penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya.

Metode penelitian kuantitatif menurut Creswell (2014) adalah pendekatan penelitian yang mengutamakan pengumpulan dan analisis data kuantitatif, yaitu data berupa angka atau variabel numerik. Pendekatan ini bertujuan untuk mengukur hubungan antara variabel atau untuk memahami fenomena melalui analisis statistik. Metode ini berfokus pada keobjektifan, pengukuran, dan generalisasi hasil penelitian.

Dalam literatur ilmiah, metode penelitian kuantitatif dianggap lebih sesuai untuk penelitian karena menghasilkan sesuatu yang objektif dan dapat diuji secara matematis untuk mendukung atau menolak hipotesis penelitian berdasarkan sampel data yang diperoleh melalui kuesioner atau cara penelitian lainnya. Ini menjadi dasar untuk memastikan bahwa penelitian dapat menjawab rumusan masalah dengan cara yang valid dan dapat diandalkan.

Melalui penelitian ini, peneliti berusaha mengkaji peristiwa atau kejadian yang menjadi pusat perhatian tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap peristiwa tersebut. Pendekatan deskriptif kuantitatif ini bertujuan untuk mendapatkan informasi lengkap terkait “Pengaruh Kebiasaan *Counterfactual Thinking* terhadap Perubahan Perilaku Siswa Kelas XI IPS di MAN 2 Kota Serang.”

### **3.3 Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah cara atau metode yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan informasi, fakta, atau data terkait penelitian. Data yang terkumpul nantinya akan diolah dan dianalisis untuk memberikan hasil yang signifikan. Teknik pengumpulan data menurut Djaman Satori dan Aan Komariah (2011) adalah suatu prosedur yang sistematis dengan cara memperoleh data yang dinilai penting. Untuk mengetahui hasil dari penelitian yang dilakukan, maka peneliti menggunakan teknik angket atau kuesioner yang respondennya merupakan siswa kelas XI jurusan IPS di MAN 2 Kota Serang

yang berjumlah 98 siswa dengan menggunakan 50% dari populasi, sehingga sampel penelitian ini berjumlah 48 siswa.

### 3.3.1 Angket atau Kuesioner

Suharsimi Arikunto (2013) melihat angket sebagai bentuk lembar pernyataan yang diisi oleh responden sesuai dengan pilihan yang telah disediakan. Istilah ini dapat disebut juga sebagai survei pendapat masyarakat.

Menurut William M. K. Trochim (2005) angket merupakan metode pengumpulan data yang melibatkan pertanyaan-pertanyaan tertulis yang diberikan kepada responden. Meadow & Johannesson (2014) juga mendefinisikan angket sebagai metode untuk mengumpulkan data melalui serangkaian pertanyaan tertulis yang telah disiapkan sebelumnya untuk mengumpulkan informasi mengenai sikap, pendapat, dan perilaku responden.

Keunggulan angket adalah dapat mencapai jumlah responden yang lebih banyak serta mengukur suatu sikap, selera, pendapat, perilaku, dan maksud dari subjek dalam waktu yang relatif singkat. Angket ini menggunakan bentuk pertanyaan tertutup untuk mengetahui persepsi responden terhadap pengaruh kebiasaan *counterfactual thinking* terhadap perubahan perilaku.

## 3.4 Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan mengolah data mentah dari seluruh responden menjadi informasi yang bermakna dengan mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden agar peneliti dapat menyempurnakan pemahaman terhadap data tersebut. Untuk menguji hipotesis dan kebenaran penelitian, maka data hasil angket dianalisis secara deskriptif dan regresi logistik yang nantinya akan ditarik kesimpulan khusus mengenai peristiwa yang sedang diteliti.



### 3.4.1 Analisis Deskriptif

Hasil angket akan disajikan dalam bentuk data yang didukung oleh grafik presentase jawaban responden terhadap pertanyaan yang relevan dengan rumusan masalah.

### 3.4.2 Analisis Regresif Logistik

Analisis ini digunakan untuk menguji pengaruh variabel independen (X) terhadap variabel dependen yang bersifat kategorikal (Y) untuk menganalisis apakah *counterfactual thinking* memiliki pengaruh terhadap perubahan perilaku siswa dan faktor yang mendorong perubahan perilaku tersebut.

Berikut adalah paparan pertanyaan angket yang telah disebarakan ke tiga kelas jurusan IPS di MAN 2 Kota Serang. Angket ditujukan kepada responden dalam bentuk pilihan ganda yang berjumlah 20 soal. Responden akan memberikan jawaban mulai dari Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), hingga sangat tidak setuju (STS) terhadap lima belas pertanyaan yang diajukan, serta lima pertanyaan yang dinilai paling sesuai dengan kondisi dan situasi responden.

1. Seberapa sering Anda berpikir tentang bagaimana kehidupan Anda akan berbeda jika Anda membuat keputusan yang berbeda di masa lalu?
  - A. Sangat sering
  - B. Cukup sering
  - C. Kadang-kadang
  - D. Jarang
  - E. Tidak pernah
2. Apakah *counterfactual thinking* memengaruhi kemampuan Anda dalam mengubah perilaku negatif?
  - A. Sangat Setuju
  - B. Setuju
  - C. Netral
  - D. Tidak Setuju

- E. Sangat Tidak Setuju
3. Apakah *counterfactual thinking* membuat Anda merasa lebih termotivasi untuk membuat perubahan dalam kehidupan?
    - A. Sangat termotivasi
    - B. Cukup termotivasi
    - C. Biasa saja
    - D. Sedikit termotivasi
    - E. Tidak termotivasi sama sekali
  4. Menurut Anda, apakah kebiasaan *counterfactual thinking* lebih membantu atau menghambat dalam hal pengembangan diri dan pembelajaran?
    - A. Sangat membantu
    - B. Cukup membantu
    - C. Tidak berpengaruh
    - D. Cukup menghambat
    - E. Sangat menghambat
  5. Apakah *counterfactual thinking* membuat Anda lebih sadar akan pola-pola perilaku Anda yang perlu diubah?
    - A. Sangat Setuju
    - B. Setuju
    - C. Netral
    - D. Tidak Setuju
    - E. Sangat Tidak Setuju
  6. Apakah *counterfactual thinking* dapat memengaruhi Anda dalam pengambilan keputusan karena Anda takut gagal?
    - A. Sangat Setuju
    - B. Setuju
    - C. Netral
    - D. Tidak Setuju
    - E. Sangat Tidak Setuju
  7. Apakah *counterfactual thinking* membantu Anda menghindari kesalahan serupa di masa depan?
    - A. Sangat membantu
    - B. Cukup membantu
    - C. Biasa saja
    - D. Sedikit membantu

- E. Tidak membantu sama sekali
8. Apakah *counterfactual thinking* membuat Anda cemas sehingga menimbulkan *overthinking* dalam mengambil sebuah keputusan?
- A. Sangat Setuju
  - B. Setuju
  - C. Netral
  - D. Tidak Setuju
  - E. Sangat Tidak Setuju
9. Setelah menghadapi kegagalan atau keadaan yang tidak sesuai dengan ekspektasi, apakah Anda sering berpikir tentang bagaimana keadaan bisa lebih baik jika Anda membuat keputusan yang berbeda?
- A. Sangat sering
  - B. Cukup sering
  - C. Kadang-kadang
  - D. Jarang
  - E. Tidak pernah
10. Apakah Anda cenderung membandingkan diri Anda dengan versi masa lalu dalam upaya untuk menentukan keputusan terbaik?
- A. Sangat sering
  - B. Cukup sering
  - C. Kadang-kadang
  - D. Jarang
  - E. Tidak pernah
11. Setelah melihat hasil dari keputusan yang Anda ambil, apakah Anda cenderung mengambil tindakan untuk memperbaiki kesalahan tersebut?
- A. Sangat Setuju
  - B. Setuju
  - C. Netral
  - D. Tidak Setuju
  - E. Sangat Tidak Setuju
12. Apakah Anda merasa lebih percaya diri dan merasa lebih bijaksana dalam mengambil keputusan-keputusan baru setelah merenung tentang keputusan Anda di masa lalu?
- A. Sangat Setuju
  - B. Setuju

- C. Netral
  - D. Tidak Setuju
  - E. Sangat Tidak Setuju
13. Apakah Anda merasa lebih baik ketika memikirkan bahwa keadaan dapat lebih buruk daripada yang Anda alami sekarang? (Contoh: Saya beruntung mendapatkan juara 3 dalam lomba renang daripada tidak juara sama sekali)
- A. Sangat Setuju
  - B. Setuju
  - C. Netral
  - D. Tidak Setuju
  - E. Sangat Tidak Setuju
14. Apakah Anda cenderung berpikir bahwa hasilnya dapat lebih baik jika Anda lebih berusaha keras dalam melakukan sesuatu? (Contoh: harusnya Saya belajar lebih giat agar mendapat nilai 100)
- A. Sangat Setuju
  - B. Setuju
  - C. Netral
  - D. Tidak Setuju
  - E. Sangat Tidak Setuju
15. Apakah Anda sering berpikir bahwa situasi buruk yang Anda alami sebenarnya tidak seburuk yang dibayangkan?
- A. Sangat Setuju
  - B. Setuju
  - C. Netral
  - D. Tidak Setuju
  - E. Sangat Tidak Setuju
16. Bagaimana Anda akan merespons situasi dari hasil yang kurang baik jika Anda bisa mengulanginya?
- A. Tetap mengambil pilihan tersebut dengan penuh pertimbangan
  - B. Tetap mengambil pilihan tersebut tanpa pertimbangan
  - C. Tidak mau mengulang
  - D. Mengganti pilihan tersebut dengan mantap
  - E. Mengganti pilihan tersebut dengan penuh pertimbangan

17. Bagaimana cara *counterfactual thinking* memengaruhi cara Anda mengelola risiko dalam pengambilan keputusan penting?
  - A. Meningkatkan kesadaran akan risiko yang dapat muncul
  - B. Membayangkan hasil yang lebih buruk atau lebih baik berdasarkan pilihan yang berbeda
  - C. Belajar dari kesalahan masa lalu
  - D. Menghindari keputusan yang terlalu berisiko
  - E. Yang lain: ...
18. Bagaimana kebiasaan *counterfactual thinking* dapat memengaruhi tingkat rasa percaya diri Anda saat menghadapi keputusan sulit?
  - A. Lebih percaya diri dengan memikirkan berbagai kemungkinan yang mungkin terjadi, baik yang positif maupun negatif.
  - B. Lebih percaya diri dengan belajar dari pengalaman masa lalu
  - C. Tidak percaya diri karena penyesalan yang dirasakan
  - D. Tidak percaya diri karena merasa penuh dengan tekanan
  - E. Yang lain: ...
19. Bagaimana kebiasaan *counterfactual thinking* dapat memengaruhi proses pengambilan keputusan Anda?
  - A. Ketidakpastian terkait hasil yang akan terjadi setelah mengambil keputusan
  - B. Risiko dari keputusan yang diambil
  - C. Terlalu banyak pilihan sehingga bingung untuk mengambil keputusan
  - D. Keterlibatan skala prioritas dalam mengambil keputusan
  - E. Yang lain: ...
20. Bagaimana solusi dari kebiasaan *counterfactual thinking* yang dapat memengaruhi proses pengambilan keputusan Anda?
  - A. Menganalisis risiko dan manfaat
  - B. Mempertimbangkan skala prioritas
  - C. Mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang
  - D. Konsultasi dengan orang lain
  - E. Percaya pada *feeling*

Berikut bidodata responden yang mengisi angket:

No.	Nama	Kelas	Jenis Kelamin	Usia
1.	Afifah Hayuningtyas	XI IPS 1	P	16
2.	Ai Putri Najiya	XI IPS 1	P	16
3.	Aina Adhwa	XI IPS 1	P	16
4.	Aisyah Alifatuzafira	XI IPS 1	P	17
5.	Alif Syawal Rizki	XI IPS 1	L	17
6.	Alyssa Rahmah Aulia	XI IPS 1	P	16
7.	Andini Putri Dwi Cahyani	XI IPS 1	P	17
8.	Ardian Wiryateja	XI IPS 1	L	16
9.	Arjun Zakiyyan	XI IPS 1	L	17
10.	Aufa Dhia	XI IPS 1	P	16
11.	Citra Pesona	XI IPS 1	P	17
12.	Hanum Khoirunnisa	XI IPS 1	P	16
13.	Khansa Hanifah Rosadi	XI IPS 1	P	17
14.	Maureen Mosaisni	XI IPS 1	P	16
15.	Meidyna Gayo Al Zahra	XI IPS 1	P	16
16.	M. Al-Faruq	XI IPS 1	L	16
17.	Nadya Zulfatul	XI IPS 1	P	16
18.	Qaira Najhiah	XI IPS 1	P	16
19.	Rafeyla Chalifa	XI IPS 1	P	17
20.	Rafli Aji Pratama	XI IPS 1	L	17
21.	Raihanah Ghani	XI IPS 1	P	17
22.	Ratu Silsi Maulida	XI IPS 1	P	16
23.	Rizqiya Nadliroh	XI IPS 1	P	17
24.	Septia Eka	XI IPS 1	P	17
25.	Vinadia Rafifah	XI IPS 1	P	17
26.	Alya Fikya Nazhifah	XI IPS 2	P	17
27.	Andine Nurmala	XI IPS 2	P	16
28.	Asri Mardiana	XI IPS 2	P	17
29.	Intan Nurdini	XI IPS 2	P	16

30.	Lintang Maharani	XI IPS 2	P	16
31.	Mohamad Faizal	XI IPS 2	L	16
32.	Muthia Khairunnisa	XI IPS 2	P	17
33.	Niqueen Anastasya	XI IPS 2	P	17
34.	Nurhasanah	XI IPS 2	P	17
35.	Qhory Shautun	XI IPS 2	P	16
36.	Siti Aisyatul	XI IPS 2	P	17
37.	Thalitha Cassuarina	XI IPS 2	P	16
38.	Wimas Latifa Mumtaz	XI IPS 2	P	17
39.	Adhwa Kawakiba	XI IPS 3	P	16
40.	Amalia Hafizhah	XI IPS 3	P	16
41.	Cindy Aulia Oktaviani	XI IPS 3	P	17
42.	Gune Samahat Viedar	XI IPS 3	P	17
43.	Hanifa Ramadani	XI IPS 3	P	16
44.	Madina Putri	XI IPS 3	P	16
45.	Maheza Arif	XI IPS 3	L	17
46.	Mayra Lelas Latifa	XI IPS 3	P	17
47.	Muafah Dwi Rahayu	XI IPS 3	P	17
48.	Rifa Laziqa Indilla	XI IPS 3	P	16

**Tabel 3.1 Paparan Biodata Responden**

Keterangan:

P = Perempuan

L = Laki-Laki

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

Pembahasan ini didapat melalui pengumpulan data hasil angket dari 48 responden yang telah disebarkan ke tiga kelas jurusan IPS di MAN 2 Kota Serang. Angket ditujukan kepada siswa dalam bentuk pilihan ganda yang berjumlah 20 soal. Hasil dari penelitian ini difokuskan untuk mengungkap apakah kebiasaan *counterfactual thinking* memengaruhi kemampuan siswa dalam mengubah perilaku negatif, bagaimana kebiasaan *counterfactual thinking* dapat memengaruhi siswa dalam pengambilan keputusan, bagaimana kebiasaan *counterfactual thinking* memengaruhi cara mengelola risiko dalam pengambilan keputusan, serta apakah kebiasaan *counterfactual thinking* dapat menjadi sarana bagi siswa dalam pengevaluasian diri dan refleksi. Berikut adalah paparan data hasil angket:

No.	Pertanyaan	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Seberapa sering Anda berpikir tentang bagaimana kehidupan Anda akan berbeda jika Anda membuat keputusan yang berbeda di masa lalu?	13	26	9	0	0
2.	Apakah <i>counterfactual thinking</i> memengaruhi kemampuan Anda dalam mengubah perilaku negatif?	5	25	18	0	0
3.	Apakah <i>counterfactual thinking</i> membuat Anda merasa lebih termotivasi untuk membuat perubahan dalam kehidupan?	10	31	5	2	0



4.	Menurut Anda, apakah kebiasaan <i>counterfactual thinking</i> lebih membantu atau menghambat dalam hal pengembangan diri dan pembelajaran?	3	36	7	1	1
5.	Apakah <i>counterfactual thinking</i> membuat Anda lebih sadar akan pola-pola perilaku Anda yang perlu diubah?	12	28	8	0	0
6.	Apakah <i>counterfactual thinking</i> dapat memengaruhi Anda dalam pengambilan keputusan karena Anda takut gagal?	9	29	8	1	1
7.	Apakah <i>counterfactual thinking</i> membantu Anda menghindari kesalahan serupa di masa depan?	12	30	5	1	0
8.	Apakah <i>counterfactual thinking</i> membuat Anda cemas sehingga menimbulkan <i>overthinking</i> dalam mengambil keputusan?	12	22	13	1	0
9.	Setelah menghadapi kegagalan atau keadaan yang tidak sesuai dengan ekspektasi, apakah Anda sering berpikir tentang bagaimana keadaan bisa lebih baik jika Anda membuat keputusan yang berbeda?	14	24	10	0	0
10.	Apakah Anda cenderung membandingkan diri Anda dengan versi masa lalu dalam upaya untuk menentukan keputusan terbaik?	11	23	11	3	0
11.	Setelah melihat hasil dari keputusan yang Anda ambil, apakah Anda cenderung mengambil tindakan untuk memperbaiki kesalahan tersebut?	6	35	7	0	0
12.	Apakah Anda merasa lebih percaya diri dan merasa lebih bijaksana dalam mengambil keputusan-keputusan baru setelah merenung tentang keputusan Anda di masa lalu?	8	27	13	0	0
13.	Apakah Anda merasa lebih baik ketika memikirkan bahwa keadaan dapat lebih buruk daripada yang Anda alami sekarang? (Contoh: Saya beruntung mendapatkan juara 3 dalam lomba renang daripada tidak juara sama sekali)	7	28	11	2	0

14.	Apakah Anda cenderung berpikir bahwa hasilnya dapat lebih baik jika Anda lebih berusaha keras dalam melakukan sesuatu? (Contoh: harusnya Saya belajar lebih giat agar mendapat nilai 100)	15	27	6	0	0
15.	Apakah Anda sering berpikir bahwa situasi buruk yang Anda alami sebenarnya tidak seburuk yang dibayangkan?	11	30	5	2	0

Tabel 4.1 Hasil Angket Skala Likert

No.	Pertanyaan	Jawaban				
1.	Bagaimana Anda akan merespons situasi dari hasil yang kurang baik jika Anda bisa mengulanginya?	Tetap mengambil pilihan tersebut dengan penuh pertimbangan	Tetap mengambil pilihan tersebut tanpa pertimbangan	Tidak mau mengulang	Mengganti pilihan tersebut dengan mantap	Mengganti pilihan tersebut dengan penuh pertimbangan
		19	6	2	2	19
2.	Bagaimana cara <i>counterfactual thinking</i> memengaruhi cara Anda mengelola risiko dalam pengambilan keputusan penting?	Meningkatkan kesadaran akan risiko yang dapat muncul	Membayangkan hasil yang lebih buruk atau lebih baik berdasarkan pilihan yang berbeda	Belajar dari kesalahan masa lalu	Menghindari keputusan yang terlalu berisiko	Belajar untuk tidak memiliki penyesalan
		17	12	17	1	1
3.	Bagaimana kebiasaan <i>counterfactual thinking</i> dapat memengaruhi tingkat rasa percaya diri Anda saat menghadapi keputusan sulit?	Lebih percaya diri dengan memikirkan berbagai kemungkinan yang mungkin terjadi, baik yang positif maupun negatif.	Lebih percaya diri dengan belajar dari pengalaman masa lalu	Tidak percaya diri karena penyesalan yang dirasakan	Tidak percaya diri karena merasa penuh dengan tekanan	Lainnya
		29	16	3	0	0

4.	Bagaimana kebiasaan <i>counterfactual thinking</i> dapat memengaruhi proses pengambilan keputusan Anda?	Ketidakpastian terkait hasil yang akan terjadi setelah mengambil keputusan	Risiko dari keputusan yang diambil	Terlalu banyak pilihan sehingga bingung untuk mengambil keputusan	Keterlibatan skala prioritas dalam mengambil keputusan	Lainnya
		13	23	5	7	0
5.	Bagaimana solusi dari kebiasaan <i>counterfactual thinking</i> yang dapat memengaruhi proses pengambilan keputusan Anda?	Menganalisis risiko dan manfaat	Mempertimbangkan skala prioritas	Mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang	Konsultasi dengan orang lain	Percaya pada <i>feeling</i>
		18	13	12	1	4

Tabel 4.2 Hasil Angket Tertutup

Keterangan:

SS : Sangat Setuju

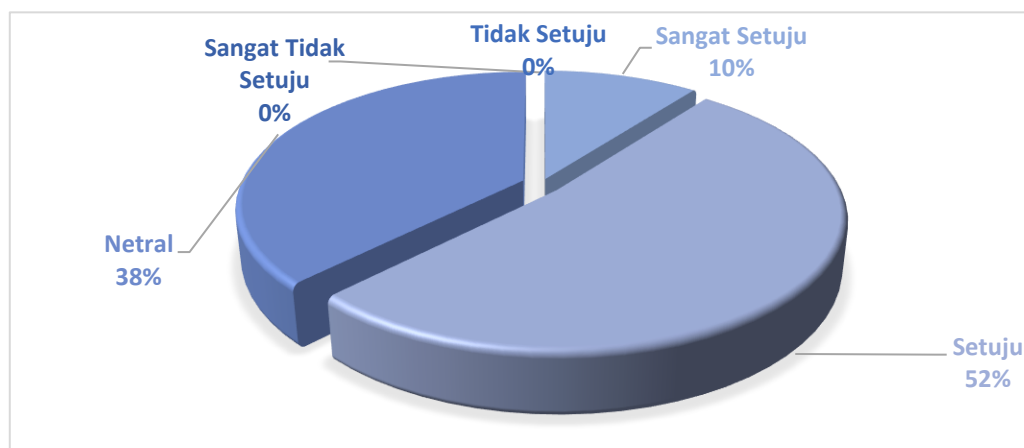
S : Setuju

N : Netral

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

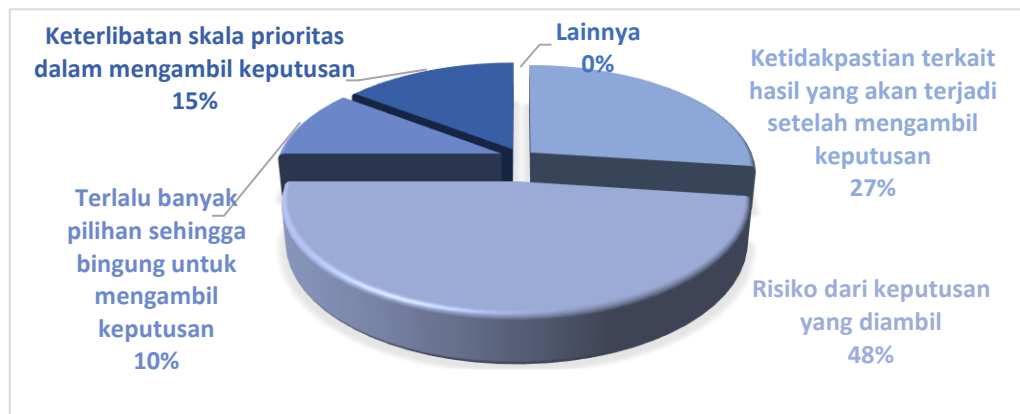
4.1.1 Menganalisis apakah kebiasaan *counterfactual thinking* memengaruhi kemampuan siswa jurusan IPS di MAN 2 Kota Serang dalam mengubah perilaku negatif.

Diagram 4.1 *Counterfactual Thinking* dalam Perubahan Perilaku

Berdasarkan hasil angket yang ditampilkan dengan diagram bulat atau *pie chart* di atas, sebanyak 25 responden atau 52% dari total sampel menyatakan setuju bahwa kebiasaan *counterfactual thinking* mendorong perubahan perilaku negatif menjadi positif. Meskipun sekilas terkesan seperti aktivitas yang sia-sia karena berfokus pada masa lalu, *counterfactual thinking* justru memberikan ruang bagi individu untuk melakukan refleksi diri. Melalui refleksi ini, individu dapat membandingkan antara kenyataan dan keinginan terhadap sesuatu yang seharusnya terjadi, sehingga mendorong untuk mengevaluasi penyebab kegagalan serta mencari solusi agar dapat bertindak lebih baik di masa mendatang. *Counterfactual thinking* memegang peran penting dalam proses perubahan perilaku karena dapat menciptakan kesadaran terhadap kesalahan yang dilakukan dan menjadi motivasi untuk tidak mengulangnya. Dengan membantu individu belajar dari kesalahan dan menyadari pola-pola perilaku yang perlu diubah, *counterfactual thinking* memungkinkan terbentuknya tindakan preventif, seperti membuat *to-do list* harian atau menyicil tugas agar tidak keteteran. Pemikiran seperti "Seandainya saya mengerjakan PR semalam, saya tidak akan dimarahi" menjadi refleksi yang mendorong perubahan perilaku, sehingga individu cenderung lebih siap dan bertanggung jawab dalam menghadapi situasi serupa di kemudian hari.

Hal ini sejalan dengan pendapat Roese (1997) yang menyatakan bahwa *counterfactual thinking* memiliki dua fungsi utama, yaitu *preparatory function* yang bertugas untuk membantu individu belajar dari kesalahan masa lalu dan mempersiapkan diri dalam menghadapi situasi serupa di masa depan, serta *affective function* untuk mengatur emosi, seperti rasa menyesal atau kecewa agar dapat mendorong perubahan positif. Oleh karena itu, *counterfactual thinking* secara tidak langsung menjadi motivasi dan strategi yang efektif untuk mendorong perubahan perilaku negatif menjadi positif.

4.1.2 Mengetahui bagaimana kebiasaan *counterfactual thinking* dapat memengaruhi siswa jurusan IPS di MAN 2 Kota Serang dalam pengambilan keputusan.



**Diagram 4.2 *Counterfactual Thinking* dalam Pengambilan Keputusan**

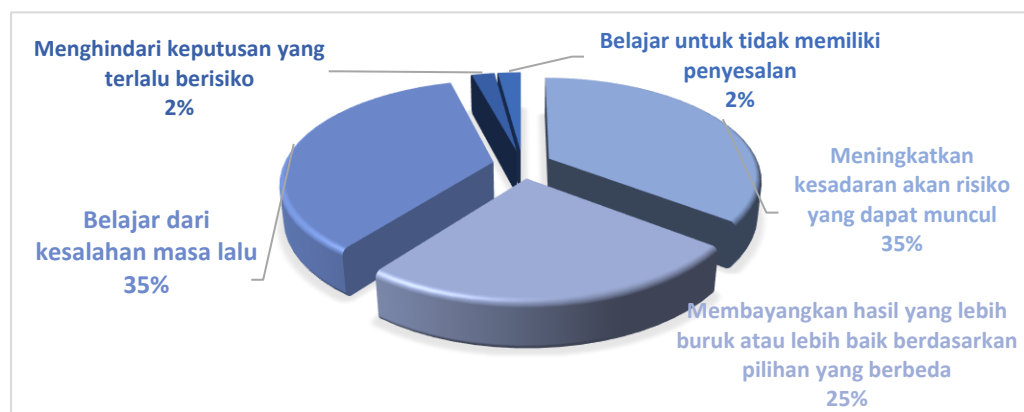
Melihat dari data di atas, *counterfactual thinking* sering muncul dalam bentuk pertimbangan risiko dari keputusan yang diambil. Seperti yang diketahui, setiap keputusan yang diambil pasti akan selalu mengandung risiko, baik besar maupun kecil yang dapat memengaruhi hasil di masa depan. Tidak jarang individu mengalami kecemasan dan ketakutan terhadap hasil yang akan terjadi dari keputusan yang telah diambil. Meskipun keputusan tersebut telah dipertimbangkan dengan matang, hasil akhirnya tetap tidak dapat dipastikan sepenuhnya.

Seperti yang dikatakan Baron (2000) bahwa proses berpikir dalam pengambilan keputusan tidak hanya didasarkan pada pilihan yang tersedia, tetapi juga pada bagaimana individu membayangkan konsekuensi dari berbagai pilihan tersebut. Dalam hal ini, *counterfactual thinking* berperan penting dalam membantu individu mengevaluasi kemungkinan hasil yang berbeda sebagai dasar untuk membuat keputusan yang lebih baik di kemudian hari.

Lebih lanjut, Kahneman dan Tversky (1979) menyebutkan bahwa individu cenderung memikirkan kembali keputusan yang dibuat berdasarkan kerugian (*losses*) dan keuntungan (*gains*), terutama saat menyangkut risiko. Ini mendorong perubahan strategi dan perilaku agar keputusan selanjutnya dapat lebih bijak dan terukur.

Dengan demikian, *counterfactual thinking* hadir sebagai alat pertimbangan risiko sekaligus memberikan wawasan dan pandangan ke depan tentang pentingnya memahami kemungkinan konsekuensi dari setiap pilihan yang dibuat agar dapat mempersiapkan diri menghadapi berbagai kemungkinan yang dapat terjadi. Individu yang memiliki kebiasaan seperti ini akan lebih siap dalam menghadapi ketidakpastian, karena telah membayangkan berbagai kemungkinan hasil serta menyiapkan langkah antisipatif. Dalam konteks ini, risiko mengacu pada konsekuensi yang dapat diukur dan diprediksi, sedangkan ketidakpastian merujuk pada hasil yang sulit diprediksi karena minimnya informasi atau banyaknya faktor yang tidak diketahui.

4.1.3 Mengkaji bagaimana kebiasaan *counterfactual thinking* memengaruhi cara siswa jurusan IPS di MAN 2 Kota Serang mengelola risiko dalam pengambilan keputusan.



**Diagram 4.3 *Counterfactual Thinking* dalam Mengelola Risiko**

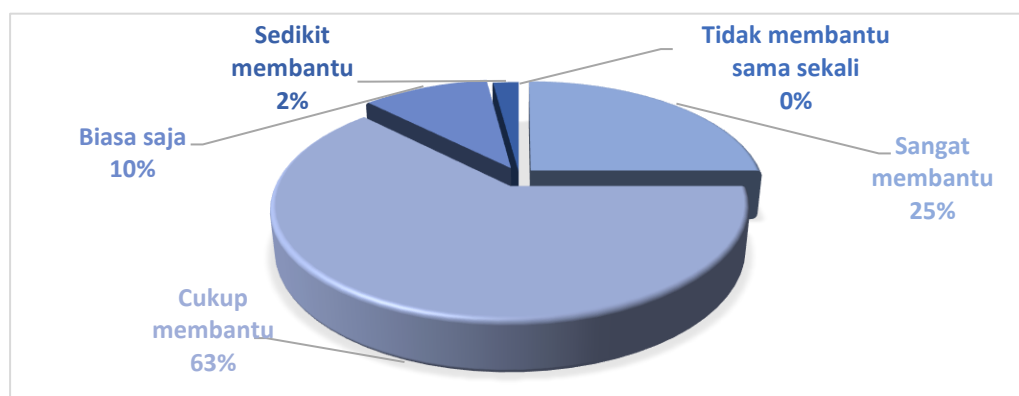
Melihat analisis data di atas, sebanyak 17 responden atau 35% dari total sampel memilih pendekatan “belajar dari kesalahan masa lalu” sebagai strategi utama dalam mengelola risiko saat mengambil keputusan. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden cenderung merefleksikan pengalaman masa lalu sebagai dasar untuk mempertimbangkan kemungkinan hasil, sehingga terciptalah keputusan yang lebih matang. Menariknya, persentase ini seimbang dengan jumlah responden yang memilih strategi “meningkatkan kesadaran akan risiko yang dapat muncul.” Seluruhnya menegaskan bahwa *counterfactual thinking* tidak hanya berfungsi sebagai langkah preventif, tetapi juga mendorong

individu untuk mempertimbangkan konsekuensi dari setiap keputusan yang diambil.

Dengan kata lain, kebiasaan *counterfactual thinking* berperan penting dalam membangun pola pikir yang lebih matang dalam pengambilan keputusan untuk menghadapi risiko dan ketidakpastian. *Counterfactual thinking* juga menjadi alat bantu dengan memberikan ruang bagi individu untuk menemukan solusi yang realistis dan sesuai dengan kemampuan diri. Dengan memikirkan kembali keputusan yang pernah diambil, individu bisa belajar dari pengalaman dan mengambil langkah berikutnya dengan tepat sehingga meningkatkan peluang untuk mencapai hasil yang lebih baik.

Ini sejalan dengan pendapat Roese (1997) bahwa *counterfactual thinking* berperan sebagai *preparatory function*, yaitu menjadi panduan perilaku yang memengaruhi cara individu mengambil keputusan di masa depan. Dengan membandingkan apa yang terjadi dan apa yang seharusnya bisa terjadi, individu terdorong untuk mengambil keputusan yang lebih berhati-hati, logis, dan sesuai dengan kemampuan diri.

4.1.4 Menelaah apakah kebiasaan *counterfactual thinking* dapat menjadi sarana bagi siswa jurusan IPS di MAN 2 Kota Serang dalam pengevaluasian diri dan refleksi.



**Diagram 4.4 *Counterfactual Thinking* dalam Pengevaluasian Diri**

Melihat dari data hasil angket di atas, sebanyak 30 responden atau 63% dari total sampel menyatakan setuju bahwa kebiasaan *counterfactual thinking*

dapat menjadi sarana pengevaluasian diri dan refleksi. Sebelum terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih positif dan pengambilan keputusan yang lebih bijak, umumnya dilakukan proses pengevaluasian diri dan refleksi terlebih dahulu tentang tindakan yang dianggap kurang efektif sehingga menimbulkan hasil yang kurang memuaskan. Dari situ, *counterfactual thinking* mendorong adanya perubahan positif terhadap suatu kesalahan yang dianggap menghambat dalam mencapai tujuan sebenarnya.

Jenis refleksi ini mengarah pada *upward counterfactual thinking*, yaitu membandingkan kenyataan dengan kemungkinan hasil yang lebih baik. Menurut teori yang dinyatakan Roese (1997), *upward counterfactuals* sering kali memicu evaluasi kritis terhadap penyebab kegagalan dan dapat memunculkan motivasi untuk memperbaiki perilaku. Individu yang merasa bahwa hasilnya kurang memuaskan akan cenderung mengevaluasi seluruh tindakannya untuk menemukan satu atau beberapa tindakan yang dianggap menjadi penghambat dan segera mencari tindakan preventif. Dengan demikian, *counterfactual thinking* mendukung pembelajaran dari pengalaman masa lalu dan membantu meningkatkan upaya pengambilan keputusan yang lebih matang.

## 4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penyebaran angket kepada 48 responden, didapatkan gambaran mengenai pola pikir dan kecenderungan dalam menggunakan *counterfactual thinking* saat menghadapi berbagai situasi, terutama dalam konteks perubahan perilaku dan pengambilan keputusan. Tabel 4.1 di atas menunjukkan jumlah responden yang memberikan jawaban mulai dari sangat setuju (SS) hingga sangat tidak setuju (STS) terhadap lima belas pertanyaan yang diajukan, serta tabel 4.2 menampilkan lima pertanyaan yang dinilai paling sesuai dengan kondisi dan situasi responden.



#### 4.2.1 *Counterfactual Thinking* dalam Perubahan Perilaku

Berdasarkan hasil angket, mayoritas responden menunjukkan kecenderungan menggunakan *counterfactual thinking* sebagai alat bantu yang dapat menjadi pemicu munculnya semangat untuk mengubah perilaku negatif dan memperbaiki diri. Hal ini menunjukkan bahwa refleksi terhadap pengalaman masa lalu dapat meningkatkan kesadaran diri terhadap pola-pola perilaku yang perlu diubah serta mendorong individu untuk memperbaiki tindakan yang kurang tepat.

Ini mengindikasikan bahwa proses berpikir secara “*rewind*” terhadap masa lalu tidak semata-mata menjadi bentuk penyesalan, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pembelajaran untuk memperbaiki perilaku. Roese (1993) menambahkan bahwa *counterfactual thinking* yang menggunakan *upward* dan *additive counterfactuals* dapat menjadi bagian penting dalam pembentukan niat dan tindakan baru karena menyoroti tindakan alternatif yang lebih baik. Individu yang rutin merefleksikan keputusan beserta hasilnya cenderung lebih mampu mengidentifikasi pola-pola yang tidak efektif serta terdorong untuk melakukan perubahan positif.

Berdasarkan seluruh jawaban responden yang telah dikumpulkan, *counterfactual thinking* dipandang mendukung proses pengembangan diri dibandingkan menghambatnya. Dimulai dari mengubah perilaku negatif, individu dapat membuat langkah di hidupnya menjadi lebih tertata. Namun, *counterfactual thinking* sangat dipengaruhi oleh afirmasi atau cara individu memaknai peristiwa masa lalu. Ketika individu menggunakannya untuk merumuskan solusi dan memperbaiki kesalahan masa lalu, maka *counterfactual thinking* berperan sebagai alat pembelajaran untuk mengembangkan diri. Sebaliknya, jika digunakan dengan pola pikir pesimis, maka dapat menyebabkan individu terjebak dalam penyesalan dan kesalahan masa lalu sehingga menghambat proses perkembangan diri.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa *counterfactual thinking* berperan penting dalam mendorong individu untuk merefleksikan masa lalu agar aktif mengubah perilaku menjadi lebih baik. Sebagai contoh nyata, tidak sedikit

siswa di MAN 2 Kota Serang yang merasa malu dan menyesal karena datang terlambat, hal ini membuat individu secara tidak sadar melakukan *counterfactual thinking* untuk merefleksikan diri serta belajar dari kesalahan, sehingga dikemudian hari tidak mengulangi kesalahan yang sama dengan cara melakukan tindakan preventif, seperti mempersiapkan perlengkapan sekolah pada malam sebelumnya dan bangun tidur lebih awal.

#### 4.2.2 *Counterfactual Thinking* dalam Pengambilan Keputusan

*Counterfactual thinking* berperan penting dalam proses pengambilan keputusan, terutama ketika individu dihadapkan pada ketidakpastian dan risiko. Proses ini sering kali muncul sebagai respons terhadap kekhawatiran akan kegagalan, di mana individu membayangkan kemungkinan hasil dari tindakan yang diambil maupun yang tidak diambil. Pada hasil angket yang telah disebarkan, responden menyetujui bahwa *counterfactual thinking* dapat memicu *overthinking* karena individu cenderung mempertimbangkan terlalu banyak skenario "bagaimana jika" beserta risikonya sebelum mengambil keputusan. Ketidakpastian terhadap hasil juga mendorong individu untuk memperhitungkan kelebihan dan kekurangan dari setiap keputusan yang tersedia dengan cermat. Meskipun proses ini dapat membantu dalam memprediksi konsekuensi dari berbagai pilihan, namun jika tidak dikelola dengan bijak, maka akan menimbulkan keraguan berlebihan dan tekanan emosional sehingga menghambat keefektifitasan dalam pengambilan keputusan.

*Counterfactual thinking* tidak hanya digunakan setelah keputusan dibuat, tetapi juga pada saat proses mempertimbangkan pilihan sebelum keputusan diambil. Dalam konteks ini, *counterfactual thinking* menjadi bagian dari proses manajemen risiko, yang memungkinkan individu untuk mempertimbangkan skenario negatif yang mungkin terjadi sehingga mendorong kehati-hatian dalam pengambilan keputusan. Selain itu, *counterfactual thinking* juga menjadi bagian dari evaluasi terhadap keputusan yang telah dibuat sebelumnya. Baron (2008) menjelaskan bahwa proses pengambilan keputusan dipengaruhi oleh bagaimana individu membayangkan konsekuensi dari setiap pilihan, termasuk risiko yang mungkin muncul.

Hasil angket juga menunjukkan bahwa setelah individu membandingkan dirinya dengan versi masa lalu serta merenung tentang keputusan yang telah diambil, *counterfactual thinking* mendorong peningkatan kepercayaan diri serta kebijaksanaan dalam menghadapi keputusan yang sulit dan menilai sejauh mana perkembangan yang telah dicapai. Dengan membayangkan berbagai kemungkinan yang dapat terjadi, baik positif maupun negatif, individu menjadi lebih siap dalam mengambil keputusan.

Dalam hal ini, membandingkan diri dengan versi masa lalu menjadi bentuk strategi evaluatif yang membantu individu dalam mengambil keputusan yang lebih rasional, logis, dan disesuaikan dengan kapasitas diri. Dengan demikian, *counterfactual thinking* tidak hanya berfungsi sebagai refleksi, tetapi juga sebagai alat bantu dalam memperkuat kemampuan untuk membuat keputusan yang lebih matang dan terarah.

#### 4.2.3 *Counterfactual Thinking* dalam Mengelola Risiko

Setiap keputusan yang diambil pasti tidak pernah lepas dari risiko. Dalam hal ini, *counterfactual thinking* membantu responden dalam mengelola risiko yang timbul dengan cara belajar dari kesalahan masa lalu. Proses ini mendorong individu untuk meningkatkan kesadaran untuk menganalisis berbagai risiko beserta manfaat yang mungkin muncul dari suatu keputusan. Melalui evaluasi terhadap peristiwa sebelumnya, individu menjadi lebih terampil dalam mempertimbangkan skala prioritas, sehingga keputusan yang diambil tidak hanya berlandaskan pada emosi sesaat, melainkan juga berdasarkan pertimbangan logis dan realistis terhadap situasi yang dihadapi. Dengan demikian, *counterfactual thinking* turut serta dalam membentuk pola pikir yang lebih strategis dan matang dalam menghadapi ketidakpastian.

Kahneman dan Tversky (1979) menjelaskan adanya *prospect theory* yang dapat dipakai untuk mengamati perilaku manusia pada proses pengambilan keputusan untuk menekan risiko yang dapat muncul.

#### 4.2.4 *Counterfactual Thinking* dalam Pengevaluasian Diri dan Refleksi

Mayoritas responden menunjukkan kebiasaan melakukan refleksi terhadap keputusan yang telah diambil di masa lalu dan membayangkan bagaimana hidup

akan berbeda jika mengambil keputusan yang berbeda. Hal ini sejalan dengan pendapat Roese (1997) yang menyatakan bahwa *counterfactual thinking* adalah bentuk simulasi mental di mana individu memikirkan kembali suatu kejadian dengan mengubah bagian tertentu untuk membayangkan hasil yang berbeda, biasanya ke arah yang lebih diinginkan.

Proses ini mendorong kesadaran akan konsekuensi dari tindakan, serta membantu menghindari kesalahan serupa di masa depan. Refleksi terhadap kejadian yang telah berlalu membuka ruang bagi individu untuk memperbaiki kesalahan dan memahami bahwa hasil dari sebuah keputusan bisa saja lebih baik apabila ada usaha yang lebih besar atau pertimbangan yang lebih matang. Hal ini menunjukkan bahwa refleksi tidak hanya berhenti pada penyesalan semata, tetapi juga mendorong munculnya sikap aktif untuk memperbaiki kesalahan dan meningkatkan performa di masa depan. Hal ini selaras dengan teori dari Roese (1997) bahwa *counterfactual thinking* dapat berfungsi sebagai *preparative function* sehingga membantu proses refleksi terhadap masa lalu sekaligus merencanakan tindakan di masa depan agar terhindar dari hasil negatif yang sama.

Selain itu, Byrne (2017) menjelaskan bahwa *counterfactual thinking* melibatkan pemikiran “*what if*” yang memungkinkan individu membandingkan realita dengan kemungkinan lain yang tidak terjadi. Dalam proses ini, tidak jarang individu merasa lebih baik saat mengetahui bahwa situasi sekarang bukanlah yang paling buruk, meskipun belum tentu sesuai dengan harapan. Ini menunjukkan bahwa refleksi tidak selalu menghasilkan penyesalan, tetapi dapat membentuk cara pandang yang lebih optimis dan realistis terhadap pengalaman negatif.

Data hasil angket menunjukkan bahwa sebanyak 19 responden menyatakan akan tetap mengambil keputusan yang sama dengan pertimbangan matang, meskipun hasilnya kurang memuaskan. Sementara itu, 19 responden lainnya memilih akan mengganti keputusan tersebut dengan penuh pertimbangan. Ini mengindikasikan bahwa proses refleksi yang diiringi dengan *counterfactual thinking* tidak hanya membantu dalam meninjau ulang masa lalu,

tetapi juga mengasah kemampuan individu dalam membuat keputusan yang lebih bijaksana di masa depan.

Sebagai contoh kecil di kehidupan MAN 2 Kota Serang, banyak siswa yang masih sering membuang sampah sembarangan dan kurang peduli terhadap lingkungan. Namun, setelah merasakan dampak dari tindakan tersebut, yaitu banjir, muncullah *counterfactual thinking* bahwa seandainya sejak awal dilakukan upaya menjaga lingkungan, maka banjir tersebut dapat dicegah. Pemikiran ini mendorong proses evaluasi diri dan perubahan sikap menjadi lebih positif, yaitu menjadi pribadi yang lebih peduli pada lingkungan dan meninggalkan perilaku yang berkonotasi negatif serta merugikan.



**Gambar 4.1 Nadya Zulfatul XI IPS 1 sedang Mengisi Angket**



**Gambar 4.2 Alya Fikya XI IPS 2 sedang Mengisi Angket**



**Gambar 4.3 Hanifa Ramadhani XI IPS 3 sedang Mengisi Angket**

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Kesimpulan yang didapat dari hasil angket yang diteliti adalah *counterfactual thinking* memegang peran penting dalam proses perubahan perilaku karena dapat menciptakan kesadaran terhadap kesalahan yang dilakukan dan menjadi motivasi untuk tidak mengulangnya. Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden secara tidak sadar memanfaatkan pemikiran “seandainya” sebagai sarana refleksi terhadap pengalaman masa lalu sehingga menjadikannya sebagai sebuah kebiasaan. Dalam hal ini, *counterfactual thinking* membantu individu mengevaluasi kemungkinan hasil yang berbeda serta merefleksikan pengalaman masa lalu sebagai dasar untuk mempertimbangkan kemungkinan hasil agar dapat membuat keputusan yang lebih baik di kemudian hari sehingga terciptalah keputusan yang lebih matang.

Pengevaluasian diri dan refleksi mengacu pada proses yang dilakukan sebelum mengubah perilaku dan pengambilan keputusan. Refleksi terhadap kejadian yang telah berlalu membuka ruang bagi individu untuk memperbaiki kesalahan dan memahami bahwa hasil dari sebuah keputusan bisa saja lebih baik apabila ada usaha yang lebih besar atau pertimbangan yang lebih matang. Selain itu, *counterfactual thinking* dipandang mendukung proses pengembangan diri. Dimulai dari mengubah perilaku negatif, individu dapat membuat langkah di hidupnya menjadi lebih tertata.

Dalam hal ini, membandingkan diri dengan versi masa lalu menjadi bentuk strategi evaluatif yang membantu individu untuk mengambil keputusan yang lebih rasional, logis, dan disesuaikan dengan kapasitas diri. Meski dapat memicu munculnya *overthinking* jika tidak dikendalikan dengan bijak, namun melalui

evaluasi terhadap peristiwa sebelumnya, individu menjadi lebih terampil dalam mempertimbangkan skala prioritas, meningkatkan kesadaran terhadap konsekuensi dari setiap tindakan, serta menganalisis risiko dan manfaat sehingga keputusan yang diambil tidak hanya berlandaskan pada emosi sesaat, melainkan juga berdasarkan pertimbangan logis dan realistis terhadap situasi yang dihadapi. Dengan demikian, *counterfactual thinking* tidak hanya menjadi bentuk perenungan terhadap kesalahan, tetapi juga mendorong individu dalam menumbuhkan sikap yang lebih dewasa, reflektif, dan berorientasi pada pengembangan diri ke arah yang lebih baik.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat membiasakan merefleksikan diri melalui *counterfactual thinking* secara sehat untuk meningkatkan kesadaran diri dan memperbaiki perilaku di masa depan. Selain itu, dengan membiasakan berpikir tentang “seandainya,” siswa dapat menemukan dan menentukan keputusan dengan matang untuk membantu membuat keputusan yang lebih baik dalam berbagai aspek kehidupan.

### 5.2.2 Bagi Sekolah

Sekolah disarankan untuk memberikan ruang diskusi atau layanan bimbingan konseling (BK) yang secara khusus mengangkat tema mengenai *counterfactual thinking* dan mendukung siswa dalam proses evaluasi diri serta mengembangkan kemampuan dalam pengambilan keputusan. Dengan membimbing siswa untuk mengidentifikasi kesalahan, memahami konsekuensi dan risiko dari setiap pilihan, serta merencanakan tindakan yang lebih efektif di masa depan, diharapkan dapat membantu siswa membentuk pola pikir yang lebih kritis, reflektif, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambil.

### 5.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengangkat aspek lain dari *counterfactual thinking*, seperti pengaruhnya terhadap kesehatan mental atau hubungan sosial dengan melibatkan jumlah responden yang lebih luas.



## DAFTAR PUSTAKA

- NeuroLaunch Editorial Team. (2024). *Counterfactual Thinking in Psychology: Definition, Process, and Impact*. NeuroLaunch. <https://neurolaunch.com/counterfactual-thinking-psychology-definition/>. Diakses pada 09 Februari 2025.
- Qotrun, A. (2023). *Kajian Teori: Pengertian, Contoh & Cara Membuat*. Gramedia. [https://www.gramedia.com/literasi/kajian-teori/#Pengertian\\_Kajian\\_Teori](https://www.gramedia.com/literasi/kajian-teori/#Pengertian_Kajian_Teori). Diakses pada 05 Maret 2025.
- Thabroni, G. (2022). *Kebiasaan: Pengertian, Unsur Penunjang & Proses Pembentukannya*. Serupa.id. <https://serupa.id/kebiasaan-pengertian-unsur-penunjang-proses-pembentukannya/>. Diakses pada 04 Maret 2025.
- McDougall, W. (1919). *An Introduction to Social Psychology*. London: Methuen & Co. Ltd.
- Duhigg, C. (2023). *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business*. (10<sup>th</sup> ed). New York: Random House Trade Paperbacks.
- Bertolotti, M. (2023). *Counterfactual thinking as a prebunking strategy to contrast misinformation on COVID-19*. 104. 16.
- Roese, N. J., & Epstude, K. (2017). *The Functional Theory of Counterfactual Thinking: New Evidence, New Challenges, New Insights*. 56. 14.
- Drew, C. (2023). *Counterfactual Thinking: 10 Examples and Definition*. HelpfulProfessor. <https://helpfulprofessor.com/counterfactual-thinking-examples/>. Diakses pada 09 Februari 2025.
- Wikipedia Contributors. (2025). *Counterfactual Thinking*. Dalam Wikipedia, Ensiklopedia Bebas. [https://en.wikipedia.org/wiki/Counterfactual\\_thinking](https://en.wikipedia.org/wiki/Counterfactual_thinking). Diakses pada 25 Februari 2025.

- Medvec, V. H., Madey, S. F., & Gilovich, T. (1995). *When less is more: Counterfactual thinking and satisfaction among Olympic medalists*. 69(4), 603–610.
- Sanna, L. J., Turley-Ames, K. J., & Meier, S. (1999). *Mood, self-esteem, and simulated alternatives: Thought-provoking affective influences on counterfactual direction*. 76(4), 543–558.
- Aprinda, S. L. (2022). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perubahan Perilaku pada Klien di Yayasan Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman Palembang*. Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Fajariyah, D. N. (2008). *Sikap dan Perilaku: Kajian Teori dan Literatur*. Universitas Indonesia.
- Salmaa. (2023). *Pengertian Korelasi Menurut Para Ahli dan Bentuk Analisisnya*. Deepublish. <https://penerbitdeepublish.com/pengertian-korelasi/>. Diakses pada 05 Maret 2025.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ruang Jurnal. (2020). *Penelitian Deskriptif: Pengertian, Ciri-ciri, dan Contohnya*. <https://ruangjurnal.com/penelitian-deskriptif/>. Diakses pada 23 Maret 2025.
- Thabroni G. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif: Pengertian, Karakteristik & Jenis*. Serupa.id. [https://serupa.id/metode-penelitian-kuantitatif-pengertian-karakteristik-jenis/#google\\_vignette](https://serupa.id/metode-penelitian-kuantitatif-pengertian-karakteristik-jenis/#google_vignette). Diakses pada 10 April 2025.
- Wajdi, F., et al. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Widina Media Utama.
- Rangkuti, M. (2024). *Teknik-Teknik Pengumpulan Data dalam Penelitian: Panduan Lengkap untuk Peneliti*. Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. <https://fahum.umsu.ac.id/blog/teknik-teknik-pengumpulan-data-dalam-penelitian-panduan-lengkap-untuk-peneliti/>. Diakses pada 23 Maret 2025.

- Rada. (2025). *Teknik Pengumpulan Data*. Dosenpintar. <https://dosenpintar.com/teknik-pengumpulan-data/>. Diakses pada 23 Maret 2025.
- Ilham, M. (2024). *Pengertian Angket Menurut Para Ahli: Menggali Fakta dengan Santai!*. TambahPinter. <https://tambahpinter.com/pengertian-angket-menurut-para-ahli/>. Diakses pada 23 Maret 2025.
- Roese, N. J. (1993). *The Functional Basis of Counterfactual Thinking*. University of Western Ontario.
- Educhannel Indonesia. (2022). *Teori Prospek (Prospect Theory)*. [https://educhannel.id/artikel/ekonomi-dan-keuangan/teori-prospek.html#google\\_vignette](https://educhannel.id/artikel/ekonomi-dan-keuangan/teori-prospek.html#google_vignette). Diakses pada 11 April 2025.
- Baron, J. (2000). *Thinking and Deciding*. (3<sup>rd</sup> ed). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Byrne, R. M. J. (2008). *The Rational Imagination: How People Create Alternatives to Reality*. Massachusetts: MIT Press.

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### PENGARUH KEBIASAAN *COUNTERFACTUAL THINKING* TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU SISWA KELAS XI IPS DI MAN 2 KOTA SERANG

Hallo! Temen-temen terima kasih sudah meluangkan waktu untuk mengisi angket untuk menunjang KTI yang saya garap. Jawaban kalian sangat berpengaruh terhadap penelitian saya dan jawaban kalian akan saya rahasiakan, jadi tolong diisi dengan jujur, ya!

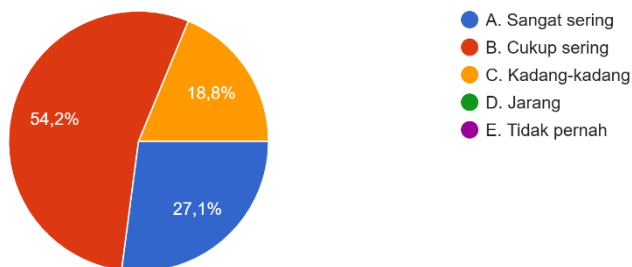
*Counterfactual thinking* adalah situasi memutar ulang kejadian masa lalu di dalam kepala dan merenungkan kesalahan atau kesempatan yang terlewat, memikirkan beberapa skenario berbeda atau "*what if scenarios*" yang dapat mengubah kejadian tersebut jika seseorang membuat pilihan yang berbeda atau jika keadaannya berbeda. (Contoh: Jika saya belajar lebih giat, mungkin saya bisa mendapat nilai bagus)

#### PENGARUH KEBIASAAN *COUNTERFACTUAL THINKING* TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU SISWA KELAS XI IPS DI MAN 2 KOTA SERANG

*Counterfactual thinking* adalah situasi memutar ulang kejadian masa lalu di dalam kepala dan merenungkan kesalahan atau kesempatan yang terlewat, memikirkan beberapa skenario berbeda atau "*what if scenarios*" yang dapat mengubah kejadian tersebut jika seseorang membuat pilihan yang berbeda atau jika keadaannya berbeda. (Contoh: Jika saya belajar lebih giat, mungkin saya bisa mendapat nilai bagus)

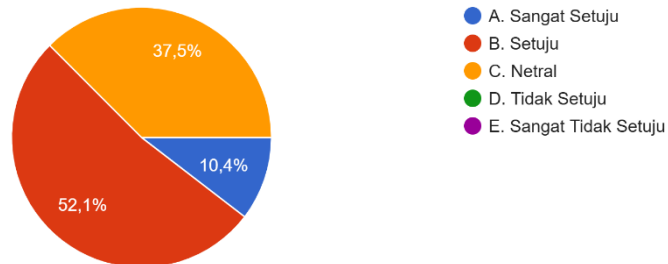
1. Seberapa sering Anda berpikir tentang bagaimana kehidupan Anda akan berbeda jika Anda membuat keputusan yang berbeda di masa lalu?

48 jawaban



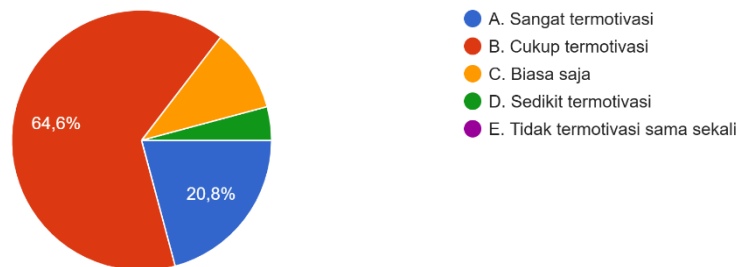
2. Apakah counterfactual thinking memengaruhi kemampuan Anda dalam mengubah perilaku negatif?

48 jawaban



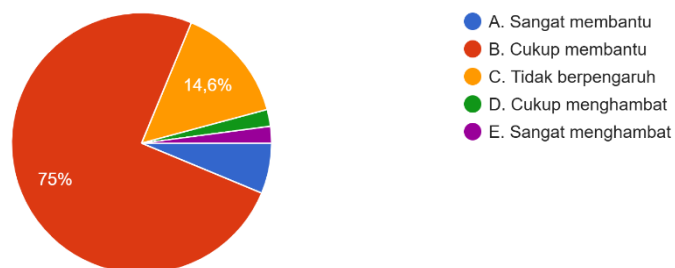
3. Apakah counterfactual thinking membuat Anda merasa lebih termotivasi untuk membuat perubahan dalam kehidupan?

48 jawaban



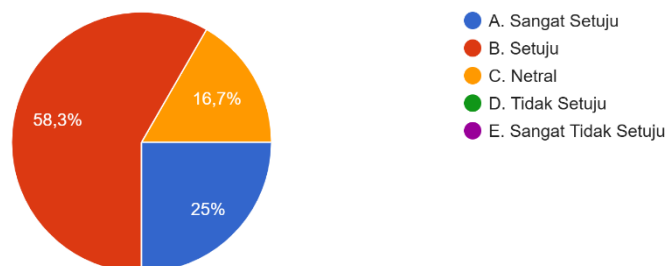
4. Menurut Anda, apakah kebiasaan counterfactual thinking lebih membantu atau menghambat dalam hal pengembangan diri dan pembelajaran?

48 jawaban



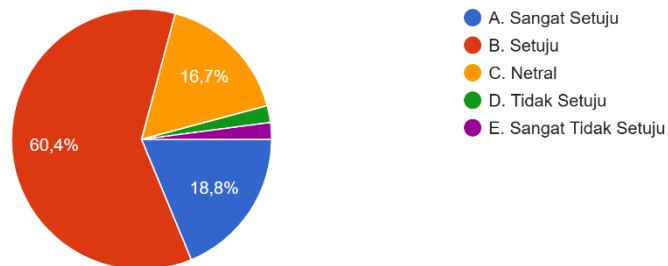
5. Apakah counterfactual thinking membuat Anda lebih sadar akan pola-pola perilaku Anda yang perlu diubah?

48 jawaban



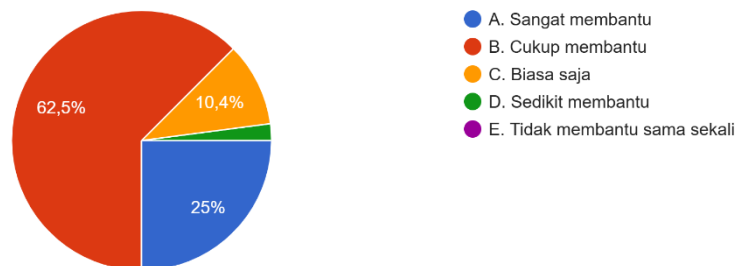
6. Apakah counterfactual thinking dapat memengaruhi Anda dalam pengambilan keputusan karena Anda takut gagal?

48 jawaban



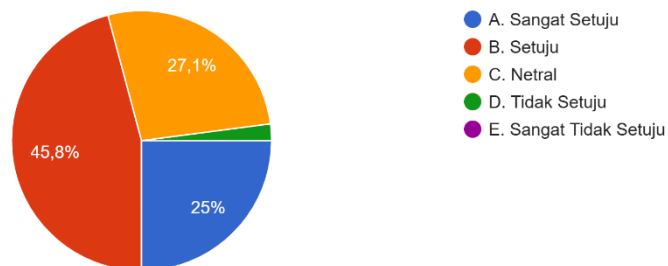
7. Apakah counterfactual thinking membantu Anda menghindari kesalahan serupa di masa depan?

48 jawaban



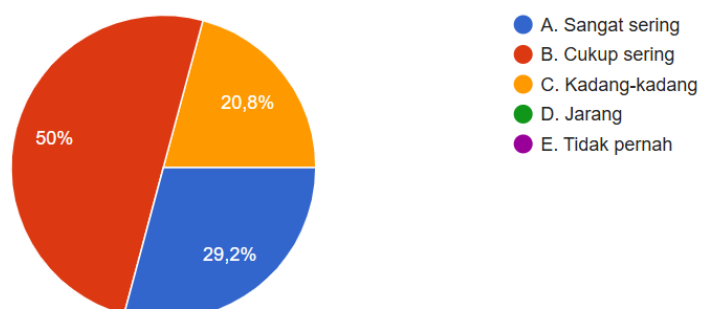
8. Apakah counterfactual thinking membuat Anda cemas sehingga menimbulkan overthinking dalam mengambil sebuah keputusan?

48 jawaban



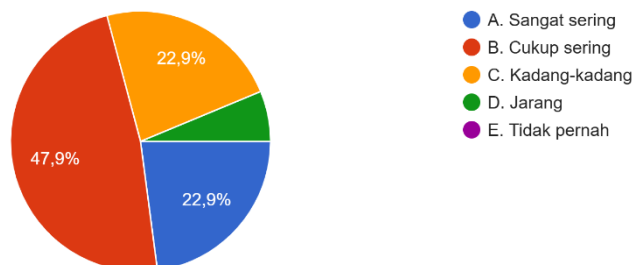
9. Setelah menghadapi kegagalan atau keadaan yang tidak sesuai dengan ekspektasi, apakah Anda sering berpikir tentang bagaimana keadaan bisa lebih baik jika Anda membuat keputusan yang berbeda?

48 jawaban



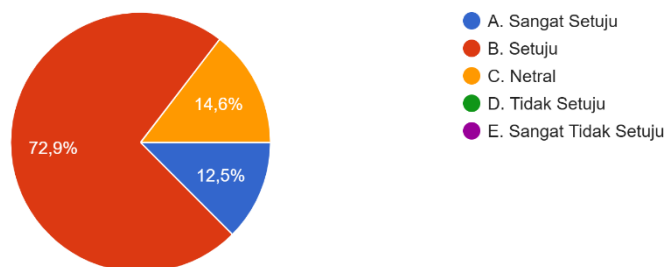
10. Apakah Anda cenderung membandingkan diri Anda dengan versi masa lalu dalam upaya untuk menentukan keputusan terbaik?

48 jawaban



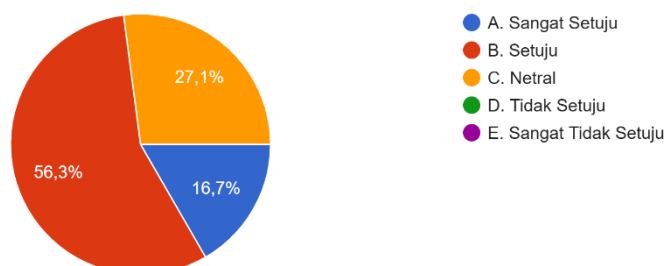
11. Setelah melihat hasil dari keputusan yang Anda ambil, apakah Anda cenderung mengambil tindakan untuk memperbaiki kesalahan tersebut?

48 jawaban



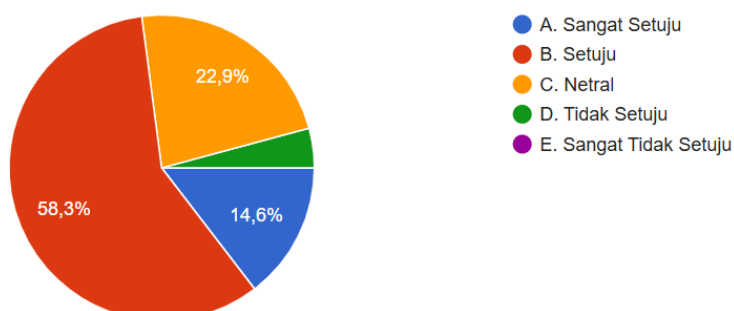
12. Apakah Anda merasa lebih percaya diri dan merasa lebih bijaksana dalam mengambil keputusan-keputusan baru setelah merenung tentang keputusan Anda di masa lalu?

48 jawaban



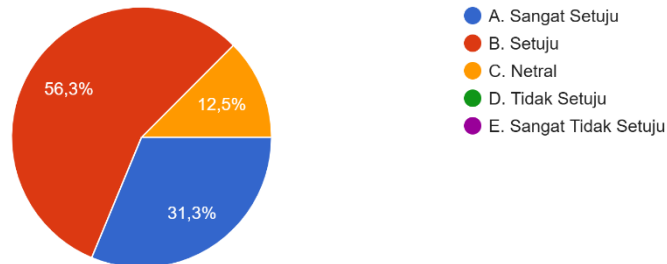
13. Apakah Anda merasa lebih baik ketika memikirkan bahwa keadaan dapat lebih buruk daripada yang Anda alami sekarang? (contoh: saya beruntung mendapatkan juara 3 dalam lomba renang daripada tidak juara sama sekali)

48 jawaban



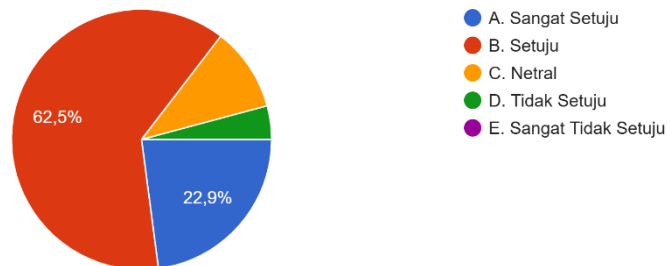
14. Apakah Anda cenderung berpikir bahwa hasilnya dapat lebih baik jika Anda lebih berusaha keras dalam melakukan sesuatu? (contoh: harusnya saya belajar lebih giat agar mendapat nilai 100)

48 jawaban



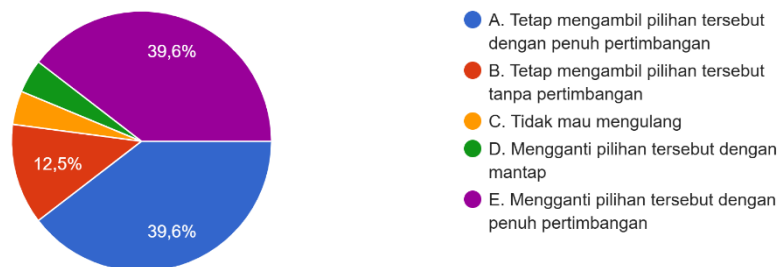
15. Apakah Anda sering berpikir bahwa situasi buruk yang Anda alami sebenarnya tidak seburuk yang dibayangkan?

48 jawaban



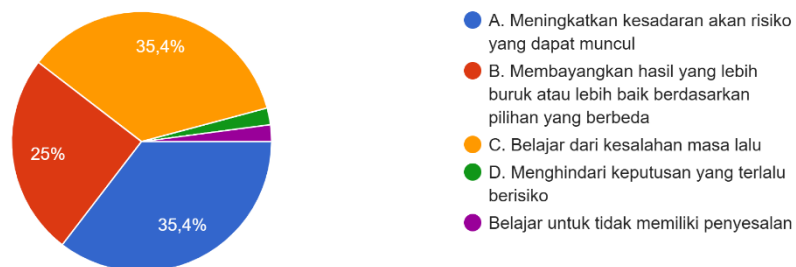
16. Bagaimana Anda akan merespons situasi dari hasil yang kurang baik jika Anda bisa mengulanginya?

48 jawaban



17. Bagaimana cara counterfactual thinking memengaruhi cara Anda mengelola risiko dalam pengambilan keputusan penting?

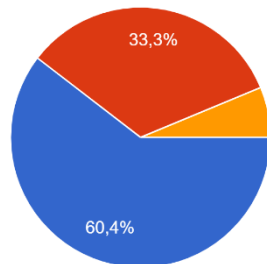
48 jawaban





18. Bagaimana kebiasaan counterfactual thinking dapat memengaruhi tingkat rasa percaya diri Anda saat menghadapi keputusan sulit?

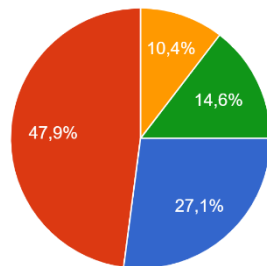
48 jawaban



- A. Lebih percaya diri dengan memikirkan berbagai kemungkinan yang mungkin terjadi, baik yang positif maupun negatif.
- B. Lebih percaya diri dengan belajar dari pengalaman masa lalu
- C. Tidak percaya diri karena penyesalan yang dirasakan
- D. Tidak percaya diri karena merasa penuh dengan tekanan

19. Bagaimana kebiasaan counterfactual thinking dapat memengaruhi proses pengambilan keputusan Anda?

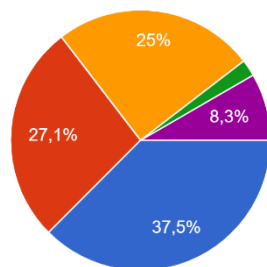
48 jawaban



- A. Ketidakpastian terkait hasil yang akan terjadi setelah mengambil keputusan
- B. Risiko dari keputusan yang diambil
- C. Terlalu banyak pilihan sehingga bingung untuk mengambil keputusan
- D. Keterlibatan skala prioritas dalam mengambil keputusan

20. Bagaimana solusi dari kebiasaan counterfactual thinking yang dapat memengaruhi proses pengambilan keputusan Anda?

48 jawaban



- A. Menganalisis risiko dan manfaat
- B. Mempertimbangkan skala prioritas
- C. Mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang
- D. Konsultasi dengan orang lain
- E. Percaya pada feeling

## Lampiran 1.1 Pertanyaan Angket



**Lampiran 1.2 Nadya Zulfatul XI  
IPS 1 sedang Mengisi Angket**



**Lampiran 1.3 Alya Fikya XI  
IPS 2 sedang Mengisi Angket**



**Lampiran 1.4 Hanifa Ramadhani  
XI IPS 3 sedang Mengisi Angket**

ORIGINALITY REPORT

15%

SIMILARITY INDEX

14%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	tambahpinter.com Internet Source	2%
2	repository.penerbitwidina.com Internet Source	2%
3	fahum.umsu.ac.id Internet Source	1%
4	ruangjurnal.com Internet Source	1%
5	repository.umj.ac.id Internet Source	1%
6	id.scribd.com Internet Source	1%
7	repository.um-surabaya.ac.id Internet Source	1%
8	digilib.unila.ac.id Internet Source	<1%
9	www.scribd.com Internet Source	<1%
10	www.coursehero.com Internet Source	<1%
11	Submitted to Universitas Islam Majapahit Student Paper	<1%

12	Vivi Sahfitri. "Studi Deskriptif Pemanfaatan Fasilitas Hotspot Kampus Sebagai Pendukung Proses Pembelajaran", Jurnal Edukasi dan Penelitian Informatika (JEPIN), 2018 Publication	<1 %
13	edoc.pub Internet Source	<1 %
14	zaifbio.wordpress.com Internet Source	<1 %
15	repository.ekuitas.ac.id Internet Source	<1 %
16	id.123dok.com Internet Source	<1 %
17	nanopdf.com Internet Source	<1 %
18	repo.darmajaya.ac.id Internet Source	<1 %
19	wisuda.unissula.ac.id Internet Source	<1 %
20	jurnal.ikipjember.ac.id Internet Source	<1 %
21	www.nikeoutlet-store.us.com Internet Source	<1 %
22	id.wikihow.com Internet Source	<1 %
23	mafiadoc.com Internet Source	<1 %
24	repository.iainpare.ac.id Internet Source	<1 %

25	<a href="http://repository.uin-suska.ac.id">repository.uin-suska.ac.id</a> Internet Source	<1 %
26	<a href="http://core.ac.uk">core.ac.uk</a> Internet Source	<1 %
27	<a href="http://dspace.uui.ac.id">dspace.uui.ac.id</a> Internet Source	<1 %
28	<a href="http://ejournal.iaingawi.ac.id">ejournal.iaingawi.ac.id</a> Internet Source	<1 %
29	<a href="http://media.neliti.com">media.neliti.com</a> Internet Source	<1 %
30	<a href="http://merengkuhsenja.files.wordpress.com">merengkuhsenja.files.wordpress.com</a> Internet Source	<1 %
31	<a href="http://repository.president.ac.id">repository.president.ac.id</a> Internet Source	<1 %
32	<a href="http://rev-tun-infectiologie.org">rev-tun-infectiologie.org</a> Internet Source	<1 %
33	<a href="http://text-id.123dok.com">text-id.123dok.com</a> Internet Source	<1 %
34	<a href="http://www.dskon.com">www.dskon.com</a> Internet Source	<1 %
35	<a href="http://www.kiamat.info">www.kiamat.info</a> Internet Source	<1 %
36	<a href="http://www.ojk.go.id">www.ojk.go.id</a> Internet Source	<1 %

Exclude quotes    On  
Exclude bibliography    Off

Exclude matches    Off