

## **Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Peningkatan Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga**

**Joko Parjianto**

Magister Terapan Operasi Laut, Sekolah Staf dan Komando TNI AL  
Jl. Ciledug Raya No.2, Cipulir, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan, DKI Jakarta 12230  
jokoparjianto80@gmail.com

**Agus Dwi Yanto**

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga  
Kampus B Universitas Airlangga, Jl. Airlangga 4-6, Surabaya, Jawa Timur 60286  
aguspsikometri85@gmail.com

**Dewi Erlita**

Sekolah Staf dan Komando TNI AL  
Jl. Ciledug Raya No.2, Cipulir, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan, DKI Jakarta 12230  
devta75@gmail.com

### Infomasi Artikel

Tanggal masuk	29-07-2021
Tanggal revisi	06-08-2021
Tanggal diterima	10-08-2021

### Kata Kunci:

*efikasi diri akademik;  
gegar budaya;  
berpikir positif;  
pelatihan;  
andragogi;  
mahasiswa baru.*

### Keywords:

*academic self efficacy;  
culture shock;  
positive thinking;  
training;  
andragogy;  
new student.*

### Abstrak

Masa peralihan dari lingkungan sekolah menengah atas (SMA) menjadi lingkungan perguruan tinggi membuat mahasiswa baru mengalami gegar budaya. Hal ini membuat mahasiswa baru di tahun pertama cenderung mengalami masalah efikasi diri akademik. Masalah efikasi diri akademik membuat mahasiswa baru merasa tidak yakin dengan kemampuannya dalam menghadapi beban tugas akademik yang sulit dan menantang, yang kemudian berdampak negatif pada proses perkuliahan. Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk meningkatkan efikasi diri akademik pada mahasiswa baru, baik pada aspek pengetahuan, aspek sikap maupun aspek ketrampilan. Diharapkan mahasiswa baru setelah mengikuti pelatihan berpikir positif ini dapat meningkatkan efikasi diri akademiknya. Perolehan data dalam penelitian ini menggunakan tes prestasi, skala sikap dan lembar *worksheet* penugasan. Hasil penelitian ini adalah pelatihan berpikir positif dapat meningkatkan efikasi diri akademik pada mahasiswa baru. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji perbedaan dengan teknik *Wilcoxon signed rank test* dengan *p sign* sebesar 0,027 (aspek pengetahuan), 0,028 (aspek sikap) dan 0,026 (aspek ketrampilan). Keberhasilan pelatihan ini disebabkan oleh keaktifan para mahasiswa dalam mengikuti pelatihan serta penerapan pelatihan pada masalah akademik yang dialami.

### Abstract

The transition from high school environment into a university environment to make new students experience culture shock. This makes the new students in the first year of self-efficacy are likely to experience academic problems. Academic self-efficacy problems making new students feel confident in their ability to face the burden of academic tasks difficult and challenging, which then has a negative impact on the learning process. The purpose of this training is to increase academic self-efficacy on new students, both in the aspect of knowledge, attitudes and aspects of the skill aspect. It is expected that new students after training positive thinking can increase their academic self-efficacy. Acquisition of the data in this study using achievement test, attitude scale and sheet worksheet assignment. The results of this study are positive thinking training can increase academic self-efficacy on new students. This is evidenced by the differences in the test results with the technique of *Wilcoxon signed rank test* with *p sign*, amounting to 0,027 (aspects of knowledge), 0.028 (attitude aspects) and 0.026 (aspect skills).

Training success is due to the activity of the students in the training and implementation of training on academic problems experienced.



## PENDAHULUAN

Dunia pendidikan memberikan berbagai akses dan kemudahan kepada individu untuk mengembangkan potensi yang dimiliki secara optimal. Pengembangan potensi individu menjadi suatu alternatif untuk mempersiapkan individu dalam menghadapi persaingan global yang menuntut adanya penguasaan terhadap kemampuan atau spesialisasi pada bidang tertentu. Kondisi tersebut menuntut pendidikan selalu dapat menyesuaikan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Kondisi ini juga berimplikasi pada tuntutan tinggi terhadap kemampuan individu yang sedang menempuh pendidikan. Kemampuan individu yang sedang menempuh pendidikan diharapkan dapat bersaing di kancah pendidikan global. Keadaan ini, secara tidak langsung mengisyaratkan kepada individu untuk optimal dalam mengembangkan kemampuannya. Pengembangan kemampuan ini salah satunya meliputi pencapaian prestasi akademik yang maksimal. Pencapaian prestasi akademik ini erat kaitannya dengan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan studi.

Mahasiswa baru cenderung mengalami tekanan dikarenakan mahasiswa tersebut merasa harus mampu menyelesaikan tugas-tugas belajar serta harapan dari keluarga akan masa depan yang lebih baik (Wijaya, 2012). Hal ini terutama mungkin terjadi dalam masyarakat seperti kita, di mana nilai pragmatis mendominasi pemikiran mayoritas anak muda. Kesulitan menyesuaikan diri yang berkorelasi dengan keyakinan diri individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan studi dengan baik juga dialami oleh mahasiswa. Fenomena ini terjadi di perguruan tinggi, ketika mahasiswa dalam pencapaian prestasi akademiknya, nampak kurang yakin dengan kemampuannya.

Kekurangyakinan mahasiswa ditunjukkan dengan kurangnya usaha dan sikap cepat menyerah jika berhadapan dengan masalah, kurang serius dalam perkuliahan, dan cepat merasa puas dengan hasil yang dicapai. Kondisi ini menunjukkan mahasiswa baru yang memiliki *self-efficacy* rendah. Menurut Ghufroon (2010), dengan tingginya beban tugas perkuliahan di perguruan tinggi, maka seorang mahasiswa dituntut memiliki kepercayaan diri atau *self-efficacy* yang tinggi, sehingga terhindar dari sikap menunda-nunda.

Menurut Bandura (1993), individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah akan menghindari semua tugas dan menyerah dengan mudah ketika masalah muncul. Mereka menganggap kegagalan sebagai kurangnya kemampuan yang ada. Dalam kaitannya dengan keyakinan akan kemampuan ini, dalam psikologi disebut sebagai "*self efficacy*" (Bandura, 1986). Pendapat di atas menjelaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan studinya merupakan cerminan dari efikasi diri akademik. Mahasiswa, sebagai pelajar menempuh pendidikan di perguruan tinggi, dituntut untuk memiliki efikasi diri akademik yang tinggi dalam pencapaian prestasi akademik, terutama mahasiswa baru yang mengalami peralihan dari bangku sekolah menengah atas (SMA). Mahasiswa baru merupakan status yang disandang oleh mahasiswa di tahun pertama kuliahnya. Memasuki dunia kuliah merupakan suatu perubahan besar pada hidup seseorang, termasuk transisi dari seorang pelajar senior di SMA menjadi mahasiswa baru di perguruan tinggi (Santrock, 2003). Di masa-masa awal kuliah, tentunya mahasiswa baru akan merasakan beberapa hal berbeda yang belum mereka

rasakan selama duduk di bangku SMA. Mahasiswa baru mungkin akan merasa kaget dan tertekan saat mendapati perbedaan-perbedaan yang mencolok antara masa SMA dengan masa kuliah.

Lingkungan pendidikan di perguruan tinggi senantiasa menghadirkan suasana kompetitif yang relatif lebih ketat dibandingkan dengan di SMA. Di samping itu, pada umumnya tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh seorang mahasiswa relatif lebih memiliki variasi dan berat. Mahasiswa dituntut untuk belajar mandiri dan memiliki penyesuaian diri yang baik serta kemampuan menganalisa dan berpikir secara integratif. Selain itu, di perguruan tinggi diberlakukan Sistem Kredit Semester (SKS), yaitu suatu sistem penyelenggaraan pendidikan dengan menggunakan satuan kredit semester (sks) untuk menyatakan besarnya beban kegiatan mahasiswa, kegiatan dosen, kegiatan seminar, kegiatan diskusi kelompok, praktikum, penelitian, kerja lapangan, penyusunan skripsi dan sejenisnya (Pedoman Pendidikan, 2011). Hal ini merupakan salah satu perubahan yang dialami oleh mahasiswa baru. Tujuan umum penerapan SKS adalah agar dapat lebih memenuhi tuntutan pembangunan, karena di dalam penyelenggaraannya dimungkinkan menyajikan program pendidikan dan acara belajar yang lebih bervariasi dan fleksibel, sehingga memberi kemungkinan yang lebih luas kepada mahasiswa, untuk memilih program menuju suatu macam jenjang akademik atau profesi/keahlian tertentu yang dituntut oleh pembangunan, melalui perencanaan acara-acara belajarnya dari semester ke semester. Adapun tujuan khusus penerapan SKS adalah untuk memberikan kesempatan kepada para mahasiswa yang cakap dan giat belajar agar dapat menyelesaikan studi dalam waktu yang relatif singkat, sesuai dengan kemampuan dan rencana individualnya, dan memberikan kesempatan kepada para mahasiswa agar dapat mengambil mata ajar yang sesuai dengan bakat, minat dan kemampuannya, serta memberi

kemungkinan agar sistem evaluasi studi kemajuan belajar mahasiswa dapat diselenggarakan dengan tata cara yang lebih cermat dan lebih obyektif (Pedoman Pendidikan, 2011). Dengan demikian, SKS ini menuntut adanya tanggungjawab yang besar pada mahasiswa dalam menentukan mata ajar dan jumlah SKS yang diambil. Kondisi ini sangat berbeda pada sistem pendidikan di SMA, di mana beban studi, mata pelajaran dan masa studi siswa sudah ditentukan oleh pihak sekolah sehingga para siswa tinggal menjalaninya saja. Anak-anak muda lulusan SMA yang berhasil menjadi mahasiswa baru di Universitas Airlangga atau universitas lain pernah mengalami gegar budaya atau *culture shock*. Mereka yang masih menggunakan *mindset* siswa SMA pasti akan teragap dengan kebiasaan dan pola berpikir yang diterapkan di jenjang perguruan tinggi (Warta Unair, 2013). Kondisi tersebut akan menyebabkan guncangan budaya bagi sebagian mahasiswa baru apabila mereka tidak mempunyai kemampuan untuk menghadapi lingkungan baru tersebut atau merasa tidak yakin dengan kemampuannya. Salah satu contoh terjadinya *culture shock* adalah seorang pelajar yang sewaktu masih di SMA mempunyai prestasi yang cukup baik, akan tetapi, prestasi belajarnya menurun setelah masuk perguruan tinggi.

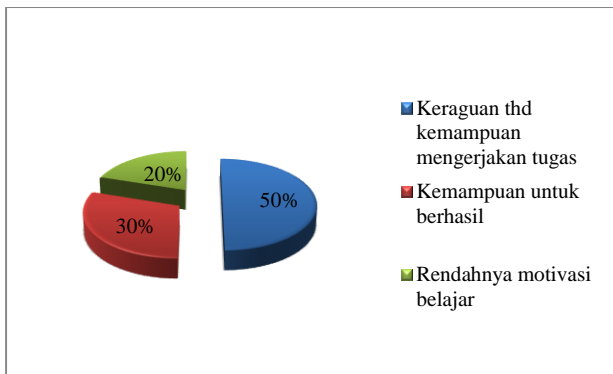
Masa studi di SMA yang cenderung tertib dan teratur sangat kontras dengan di perguruan tinggi. Mahasiswa mendapat kebebasan ketika menempuh studinya, walaupun kebebasan yang diberikan tetap dalam koridor tanggungjawab. Banyak dari siswa lulusan SMA yang kurang mendapat kontrol dari pihak orangtua ataupun keluarga ketika menjadi mahasiswa baru di perguruan tinggi, salah satunya disebabkan karena siswa tersebut berkuliah di perguruan tinggi yang berada di kota yang berbeda dengan kota asalnya sehingga ia harus tinggal jauh dari orangtua ataupun keluarganya. White (2008) mengatakan bahwa mahasiswa baru lebih sering mengalami gangguan perilaku, karena berada

pada masa transisi yaitu masa peralihan dari sekolah menengah ke lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa baru dihadapkan pada situasi baru yang asing, yaitu suatu kehidupan baru yang penuh dengan tantangan, sedangkan dirinya telah memiliki pengalaman dan kebiasaan lama yang belum tentu sesuai dengan situasi baru. Salah satu masalah yang dihadapi mahasiswa baru adalah yang berhubungan dengan sistem belajar yang tidak sama dengan SMA, seperti pelajaran berlangsung lebih cepat, pemahaman harus lebih mendalam dan mata ajaran berbeda dengan di SMA. Begitu pula dengan cara mengajar dosen dan juga perkuliahan yang harus diatur sendiri oleh mahasiswa, sehingga mahasiswa baru membutuhkan proses dalam menghadapi perubahan yang terjadi di perguruan tinggi. Pada masa awal kuliah, banyak mahasiswa baru yang mengalami masalah sehingga terjadi pelanggaran terhadap aturan yang telah ditetapkan kampus, karena mahasiswa baru belum siap menghadapi semua perubahan yang terjadi pada dirinya. Kondisi ini, jika dibiarkan saja, dapat membuat mahasiswa terlena dan lupa terhadap tugas utamanya, yaitu menyelesaikan studi tepat waktu. Mengapa demikian? Dilansir dari laman Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran (Penerimaan Mahasiswa Baru, 2010), diketahui bahwa masa peralihan dari siswa SMA ke perguruan tinggi adalah masa-masa yang sulit, terlebih bagi mahasiswa baru. Permasalahan-permasalahan akademik yang muncul dalam dua semester pertama pada mahasiswa baru lebih banyak disebabkan karena mereka kurang dapat menyesuaikan diri dengan iklim belajar di perguruan tinggi. Hal ini senada dengan penelitian Mustaqim (2010) yang menyatakan bahwa 29,9% dari mahasiswa yang menjadi sampel penelitiannya memiliki keyakinan diri yang rendah, sehingga kurang mampu melaksanakan berbagai aktivitas dalam rangka memenuhi tuntutan akademik.

Keyakinan mahasiswa baru untuk menyelesaikan tugas-tugasnya merupakan

efikasi diri akademik. Menurut Baron & Byrne (2004) efikasi diri akademik merupakan keyakinan seseorang bahwa dirinya mampu untuk melakukan tugas akademik yang diberikan dan menandakan level kemampuan dirinya. Sementara itu, Bandura (1997) menggambarkan keyakinan diri sebagai kepercayaan terhadap diri sendiri dalam melakukan suatu tindakan guna menghadapi suatu situasi sehingga dapat memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Menurut Myers (1989), individu yang memiliki keyakinan diri yang tinggi akan mengalami sensasi atau perasaan bahwa dirinya kompeten dan efektif, yaitu mampu melakukan sesuatu dengan hasil yang baik. Penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2007) juga menyimpulkan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi memiliki prestasi akademik yang tinggi. Efikasi diri akademik yang diikuti dengan tujuan yang spesifik serta pemahaman mengenai prestasi akademik, akan menjadi penentu suksesnya prestasi akademik (Bandura, dalam Alwisol, 2004). Sependapat dengan hal ini, penelitian oleh Warsito (2004) menyatakan bahwa efikasi diri secara signifikan memberikan peran penting dalam rangka penyesuaian akademik dan prestasi akademik mahasiswa. Penjelasan ini, menggambarkan tentang peran efikasi diri akademik pada mahasiswa yang dapat menjadi sumber daya penting dalam pengembangan diri.

Peneliti melakukan survei awal secara acak terhadap 10 mahasiswa baru pada tanggal 1-3 April 2013 di kampus Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Berdasarkan hasil survei, penulis menemukan beberapa indikator akademik rendah yang melemahkan efikasi diri akademik mahasiswa baru tersebut. Hasil survei tersebut di sajikan pada gambar di bawah ini.



Gambar 1.

## Data Survei Awal Mahasiswa Baru

Berdasarkan hasil survei di atas, indikator akademik rendah meliputi: (1) keraguan mahasiswa baru terhadap kemampuan mengerjakan tugas sebesar 50%; (2) kemampuan untuk berhasil dalam kuliah sebesar 30%; dan (3) rendahnya motivasi belajar sebesar 20%. Selain itu, penulis juga menemukan bahwa mahasiswa baru merasa kurang yakin terhadap kemampuan akademik dan cemas akan cita-citanya untuk menyelesaikan studi dengan lancar dapat tercapai. Kondisi yang dialami oleh para mahasiswa baru ini sangat berkaitan dengan efikasi diri akademik.

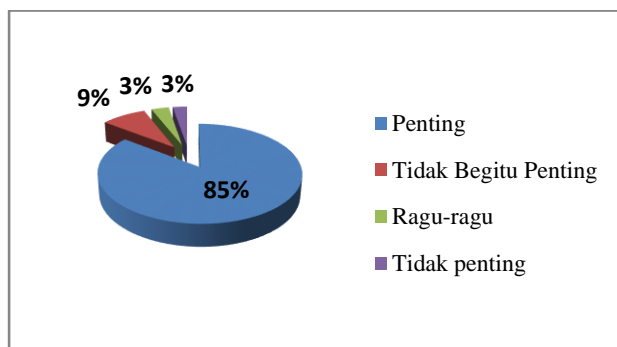
Efikasi diri akademik berhubungan dengan cara berpikir individu dalam menghadapi masalah dan arah berpikir individu dalam memandang suatu masalah, secara optimis atau pesimis, karena nantinya hal ini akan menentukan cara bagaimana individu menghadapi hambatan akademik yang akan dihadapi (Bandura, dalam Pervin & John, 2001). Efikasi diri akademik yang rendah mengindikasikan individu mudah menyerah saat menghadapi kesulitan-kesulitan akademik, dan sebaliknya, individu dengan efikasi diri yang tinggi akan tetap bertahan dalam menghadapi kesulitan dan mencoba mengatasinya hingga tuntas. Efikasi diri mempengaruhi bagaimana individu dapat berpikir, merasa, memotivasi diri, dan bertindak. Bandura (1993) menyatakan bahwa perasaan positif yang tepat dapat mempertinggi prestasi, meyakini kemampuan atau efikasi diri, mengembangkan motivasi

internal, dan memungkinkan individu untuk meraih tujuan yang menantang. Efikasi diri berkaitan dengan penilaian keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan suatu tugas tertentu. Ellis (dalam Corey, 2007) menyatakan bahwa seseorang akan mampu memodifikasi keyakinan-keyakinannya dengan cara melatih kemampuan berpikirnya. Bandura (dalam Santrock, 2003) menambahkan bahwa sikap optimis akan memberikan perasaan dapat mengendalikan lingkungan. Penelitian oleh Loehr (dalam Santrock, 2003) juga menunjukkan bahwa suasana hati negatif memungkinkan individu untuk marah dan merasa bersalah (*guilty feeling*). Hal ini akan memperbesar kesalahan yang telah terjadi. Adapun berpikir positif berkaitan dengan cara hidup yang positif dan berorientasi pada keyakinan serta bermanfaat bagi kesehatan. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Loehr juga menjelaskan tentang kelebihan berpikir positif, yaitu membantu individu untuk mampu belajar mengenali diri serta masalah yang dihadapinya, kemudian individu dapat mencoba melakukan proses menentukan langkah-langkah untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan membangun pemikiran dan rencana perilaku yang positif.

Berpikir positif merupakan suatu keterampilan kognitif yang dapat dipelajari melalui pelatihan. Dalam pelatihan ini, akan digunakan terapi berpikir positif. Menurut Elfiky (2009), berpikir positif adalah sumber kekuatan, karena membantu individu untuk memikirkan solusi sampai mendapatkannya. Dengan begitu individu dapat bertambah mahir, percaya dan kuat. Berpikir positif juga disebut sumber kebebasan, karena individu dapat terbebas dari penderitaan dan kungkungan pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik. Pada prinsipnya, melalui pelatihan berpikir positif, diharapkan individu mengalami proses pembelajaran keterampilan kognitif dalam memandang peristiwa-peristiwa yang dialami.

Hal tersebut diperkuat dengan hasil studi awal yang dilakukan pada tanggal 22 Juli 2013 terhadap 219 mahasiswa baru di semester kedua. Hasil studi awal disajikan dalam gambar di bawah yang menunjukkan bahwa 85% mahasiswa baru menjawab pentingnya pelatihan berpikir positif untuk mahasiswa baru, 9% di antaranya menjawab tidak begitu penting, 3% selanjutnya menjawab ragu-ragu dan 3% lainnya menjawab tidak penting. Bagi 85% mahasiswa baru yang menjawab penting, terdapat beberapa alasan, di antaranya adalah karena pelatihan berpikir positif dapat memotivasi dan juga menumbuhkan keyakinan diri pada mahasiswa baru dalam menghadapi kesulitan atau beban tugas kuliah yang berat dan menantang.

Hasil studi awal tersebut disajikan pada gambar dibawah ini:



Gambar 2.  
Data Pentingnya Berpikir Positif

Pentingnya selalu berpikir positif dinyatakan oleh beberapa mahasiswa baru yang memberikan pernyataan melalui kutipan wawancara di bawah ini:

Menurut saya dengan berpikir positif, maka mahasiswa baru akan lebih siap dalam menghadapi beban tugas perkuliahan, yang menurut saya cukup berat dan menyita baik pikiran, tenaga dan waktu (RN, wawancara, 22 Juli 2013).

Berpikir positif sangat diperlukan. Jika berhadapan dengan tugas perkuliahan yang berat, mahasiswa tetap memiliki keyakinan bahwa dirinya pasti bisa mengatasi segala

kesulitan dan mendapatkan nilai akademik yang baik (MI, wawancara, 22 Juli 2013).

Menurut saya penting, karena mahasiswa jika tidak selalu ber-positive thinking, maka ia tidak bisa menyelesaikan tugas perkuliahan dengan baik, ujung-ujungnya IPK rendah, pada akhirnya malah menyusahkan diri sendiri (MA, wawancara, 22 Juli 2013).

Dengan mindset yang selalu positif, mahasiswa akan lebih memiliki kesiapan dan keyakinan terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan studi dengan baik, tanpa adanya kesulitan atau hambatan yang tidak bisa diselesaikan (LW, wawancara, 22 Juli 2013).

Menurut Seligman (2005), pelatihan berpikir positif merupakan salah satu terapi kognitif yang bertujuan guna mengetahui cara berpikir seseorang mengenai dirinya serta lingkungannya, kemudian membantu individu mengubah kognisi dan menjaga agar individu tetap berperilaku berdasarkan kognisi yang telah berubah. Perubahan pikiran ini dilakukan guna mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang positif dan dilakukan melalui pelatihan berpikir positif. Pelatihan merupakan metode yang tepat sebagai terapi kognitif. Pendapat ini diperkuat oleh penelitian dari Dwitiantyanov, Hidayati & Sawitri (2010) bahwa pelatihan berpikir positif terbukti meningkatkan efikasi diri akademik mahasiswa. Senada dengan penelitian dari Wardani (2012) yang menyatakan bahwa pemberian pelatihan, yaitu berupa pelatihan komunikasi, efektif memberikan efek yang besar untuk meningkatkan efikasi diri pada mahasiswa.

Beberapa penelitian tentang pelatihan berpikir positif di atas mendukung dan menjelaskan bahwa dengan selalu berpikir positif, maka seseorang akan memiliki kemampuan untuk bertahan pada situasi yang penuh tekanan. Kesimpulannya, dengan berpikir positif memungkinkan seorang mahasiswa baru

untuk tetap bertahan menghadapi tantangan dan beban tugas akademik dengan lebih optimal. Berdasarkan paparan mengenai hubungan erat antara efikasi diri akademik dan berpikir positif tersebut, peneliti ingin mengkaji pengaruh pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan efikasi diri akademik pada mahasiswa baru. Model pelatihan dipilih sebagai salah satu usaha yang efektif untuk mengajarkan pengetahuan (*knowledge*), keterampilan (*skills*) dan sikap (*attitude*) dalam melaksanakan suatu pekerjaan yang berhubungan dengan tugas-tugas tertentu.

## METODE

Sebuah penelitian harus menggunakan desain yang cocok dan relevan dengan penelitian tersebut. Adapun desain yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah *pre-experimental design*. Alasan peneliti memilih *pre-experimental design* yaitu karena peneliti mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen. Dengan demikian, validitas internal atau kualitas pelaksanaan rancangan penelitian dapat menjadi tinggi. Adapun bentuk dari *pre-experimental design* yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu *one group pretest-posttest design*. Pada desain ini, hanya terdapat satu kelompok pelatihan yang dipilih, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal. Hasil *pretest* dikatakan baik apabila nilai peserta pelatihan tidak berbeda secara signifikan. Di bawah ini merupakan gambaran dari alur desain penelitian dengan *one group pretest-posttest design*. Efektifitas pemberian pelatihan berpikir positif ini dapat dilihat dari perbedaan *gain score* yang diperoleh dari perbandingan *pretest* dan *posttest* aspek *knowledge*, *attitude* maupun *skills*.

Adapun langkah-langkah persiapan dan pelaksanaan prosedur eksperimen diawali dengan mempersiapkan skala efikasi diri akademik yang disusun untuk kemudian dilakukan uji coba kepada 219 mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga di semester kedua. Penelitian dilakukan di kampus Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.

Penulis melakukan proses *screening* awal guna mendapatkan calon subjek penelitian. Data yang diperoleh dari hasil *screening* awal sekaligus dapat digunakan sebagai data subjek yang terpilih mengikuti pelatihan. Karakteristik subjek yang akan menjadi peserta pelatihan berpikir positif, yaitu:

1. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Airlangga semester dua, berjenis kelamin pria atau wanita.
2. Memiliki skor skala efikasi diri akademik yang rendah berdasarkan *screening* awal dengan pemberian skala efikasi diri akademik yang diadaptasi dari Bandura.
3. Bersedia mengikuti pelatihan berpikir positif selama satu hari.
4. Belum pernah mengikuti penelitian tentang pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap efikasi diri akademik.

Berikut ini adalah tabel proses pemilihan subjek peserta pelatihan berpikir positif pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga dengan jumlah keseluruhan 219 orang mahasiswa:

Tabel 1.  
Proses *Screening* Subjek Pelatihan

Thp	Kriteria	Jml
I	Pemberian kuesioner skala efikasi diri akademik pada mahasiswa semester dua.	219
II	Proses <i>screening</i> awal berdasarkan Skala Efikasi Diri Akademik yang memiliki skor rendah dan rendah sekali.	113
III	Memberikan <i>form inform consent</i> kepada subjek tentang kesediaan menjadi peserta pelatihan.	30
IV	Subjek yang mengembalikan <i>form inform consent</i> dan bersedia secara sukarela menjadi peserta pelatihan.	6

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan skala yang telah dikembangkan oleh Yuyun

Vina Yulia (2010) dalam penelitian skripsinya. Skala tersebut terdiri dari 30 aitem dengan reliabilitas atau nilai alfa sebesar 0,954. Skala efikasi diri akademik yang telah ada dan dikembangkan berdasarkan teori dari Albert Bandura dan diujicobakan kepada mahasiswa angkatan 2008 program studi psikologi di Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta oleh Yulia (2010). Di bawah ini merupakan *blueprint* skala tersebut:

Tabel 2.

*Blueprint* Skala Efikasi Diri Akademik

No	Dimensi	Item Fav	Item Unfav	Jm I	%
1	Tingkat kesulitan masalah	1, 3, 10	11, 12, 13, 20, 21, 22, 26,	10	33,3
2	Tingkat kekuatan keyakinan	5, 6, 7, 8	14, 18, 27, 29, 30	9	30
3	Tingkat pencapaian keberhasilan	2, 4, 9	15, 16, 17, 19, 23, 24, 25, 28	11	36,7
<b>Jumlah</b>		10	20	30	100

Sebagai salah satu kriteria penentuan subjek dalam pelatihan berpikir positif, maka penulis melihat skor skala yang diperoleh subjek pada saat *screening* calon subjek pelatihan yang memiliki angka skala dengan kategori rendah. Berikut norma *stanfive* yang dikembangkan oleh pengembang skala tersebut:

Tabel 3.

Norma *Stanfive* Skala Efikasi Diri Akademik

Kategori	Norma <i>Stanfive</i>
Sangat tinggi	97,5 < X -----
Tinggi	82,5 < X ≤ 97,5
Sedang	67,5 < X ≤ 82,5
Rendah	52,5 < X ≤ 67,5
Rendah sekali	----- X ≤ 52,5

Setelah *pretest* dilakukan, peserta pelatihan diberikan perlakuan, yaitu berupa pelatihan

berpikir positif. Dalam pelaksanaannya, pelatihan berpikir positif dilaksanakan dalam satu hari dengan jumlah total jam pelatihan selama 10 jam. Ada beberapa tahapan yang harus dilalui dalam pelatihan berpikir positif ini. Tahapan-tahapan tersebut menggunakan model ABCDE (Seligman *et al.*, 1991). Setelah perlakuan atau *treatment* berupa pelatihan berpikir positif diberikan kepada peserta pelatihan, maka langkah selanjutnya yang dilakukan peneliti adalah pemberian *posttest*. Tujuan dari *posttest* diberikan untuk mengetahui dan mengukur sejauhmana tingkat perubahan peserta dari aspek *knowledge*, *attitude* dan *skill* atas materi-materi yang sudah diberikan oleh pemateri dalam pelatihan berpikir positif.

### HASIL

Dalam mengukur hasil suatu penelitian, digunakan alat ukur sebagai evaluasi penelitian. Dalam pelatihan ini, untuk mengevaluasi aspek *knowledge* digunakan soal-soal pilihan ganda dan *worksheet*, sedangkan untuk mengevaluasi aspek *attitude* digunakan skala efikasi diri akademik, dan untuk mengevaluasi aspek *skill* digunakan penilaian *content analysis* terhadap *worksheet* penerapan metode ABCDE.

Setiap subjek yang menjadi peserta dan telah mengikuti pelatihan, menunjukkan peningkatan skor yang diperoleh berdasarkan evaluasi *knowledge*. Peningkatan tersebut bergerak dari angka 7 sampai 13. Skor tertinggi *posttest* berjumlah 26 poin, sedangkan skor yang terendah berjumlah 25 poin dari skor maksimal 26 poin. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pelatihan berpikir positif efektif meningkatkan pengetahuan subjek berkaitan dengan materi yang disampaikan dalam pelatihan.



Tabel 4.

Hasil *Pretest-Posttest* Evaluasi *Knowledge*

No	Subjek	Skor		Gain Score
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1	BDM	19	26	7
2	IDA	15	26	11
3	MSF	18	25	7
4	SKA	14	25	11
5	RPH	13	26	13
6	ASW	15	25	10

Selain pengetahuan dan keterampilan, diharapkan pelatihan dapat menghasilkan perubahan sikap. Penulis menggunakan skala efikasi diri akademik untuk mengukur sikap subjek penelitian setelah pelatihan diberikan. Skala ini juga digunakan sebagai salah satu kriteria dalam seleksi calon subjek.

Penulis ingin melihat apakah setelah mengikuti pelatihan tersebut, sikap subjek terkait dengan efikasi diri akademik mengalami peningkatan atau tidak. Berikut data ulang yang diperoleh terkait angka skala masing-masing subjek pelatihan.

Tabel 5.

Hasil Skor *Pretest-Posttest* Evaluasi Sikap dengan Skala Efikasi Diri Akademik

No	Subjek	Skor		Gain Score
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1	BDM	62	79	17
2	IDA	64	88	24
3	MSF	63	91	28
4	SKA	55	90	35
5	RPH	56	101	45
6	ASW	64	91	27

Berdasarkan hasil di atas, dapat dijelaskan bahwa setiap peserta yang telah mengikuti pelatihan, menunjukkan peningkatan angka skala efikasi diri akademik. Peningkatan tersebut bergerak dari angka 17 sampai 45. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pelatihan berpikir positif efektif dalam meningkatkan sikap (*attitude*) subjek yang dalam hal ini adalah efikasi diri akademik.

Evaluasi penugasan individu dalam mengerjakan *worksheet* digunakan oleh penulis sebagai evaluasi aspek *skills* dan di analisis dengan menggunakan *content analysis*. Analisis *worksheet* ini akan menggambarkan bagaimana perbedaan keterampilan mahasiswa sebelum dan sesudah mendapatkan materi dalam pelatihan berpikir positif ketika dihadapkan pada *real academic case*. Penulis akan membahas setiap tahap yang sudah dilakukan oleh para mahasiswa sudah tepat atau belum. Hal ini terlihat dari hasil penilaian oleh evaluator terhadap keenam peserta. Semua peserta mendapat skor penilaian tinggi dari kedua evaluator, yaitu skor maksimal (10 poin), yang menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan keterampilan (*skill*) berdasarkan perbandingan hasil *pretest* dengan *posttest* keterampilan.

Hasil uji normalitas dari *gain score* masing-masing aspek evaluasi dalam penelitian ini, yaitu aspek *knowledge* dan aspek *attitude* adalah masing-masing bernilai kurang dari 0,05. Taraf signifikansi untuk evaluasi *knowledge* dengan nilai signifikansi 0,05 adalah sebesar 0,004, sedangkan taraf signifikansi untuk evaluasi *attitude* dengan nilai signifikansi 0,05 adalah sebesar 0,049. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa populasi dalam penelitian ini tidak berdistribusi secara normal. Tabel di atas menunjukkan bahwa semua subjek dalam pelatihan mengalami peningkatan skor yang signifikan dari perbandingan antara *pretest* dan *posttest* yang menguji pengetahuan dan pemahaman subjek terhadap materi dari pelatihan berpikir positif.

Subjek RPH memiliki peningkatan skor yang paling tinggi, yakni 13 poin, dan yang terendah adalah subjek BDM dan MSF dengan peningkatan sebanyak 7 poin. Skor *pretest* dan *posttest* untuk aspek *knowledge* juga diuji dengan menggunakan teknik *Wilcoxon signed rank test* melalui bantuan *software* IBM SPSS Statistics 17.

Dari tabel uji perbedaan dengan teknik *Wilcoxon signed rank test*, terlihat bahwa  $p \text{ sign.} < 0,027$  ( $p \text{ sign.} = 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest*. Hal ini juga diperkuat dengan analisis statistik yang menunjukkan bahwa skor *pretest* dan *posttest* aspek *knowledge* termasuk dalam *positive rank*, yang berarti skor *posttest* lebih besar dari skor *pretest*.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa semua subjek dalam pelatihan mengalami peningkatan skor yang signifikan dari perbandingan antara *pretest* dan *posttest* yang menguji aspek sikap (*attitude*) dengan menggunakan skala efikasi diri akademik. Subjek RPH memiliki peningkatan skor yang paling tinggi yakni 45 poin, dan yang terendah adalah subjek BDM dengan peningkatan sebanyak 17 poin. Adanya perbedaan skor aspek sikap (*attitude*) skala efikasi diri akademik juga dilihat melalui uji perbedaan dengan teknik *Wilcoxon signed rank test* melalui bantuan *software IBM SPSS Statistic 17*.

Dari tabel uji perbedaan dengan teknik *Wilcoxon signed rank test*, terlihat bahwa  $p \text{ sign.} < 0,028$  ( $p \text{ sign.} = 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara skor *attitude* sebelum dan sesudah diberikan pelatihan berpikir positif terhadap para subjek pelatihan. Hal ini juga diperkuat dengan analisis statistik yang menunjukkan bahwa skor *attitude* masuk dalam *positive rank*, yang berarti skor *attitude* setelah pelatihan lebih besar dari skor *attitude* sebelum pelatihan.

Berdasarkan tabel uji perbedaan dengan teknik *Wilcoxon signed rank test*, terlihat bahwa  $p \text{ sign.} < 0,026$  ( $p \text{ sign.} = 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara skor *skill* sebelum dan sesudah diberikan pelatihan berpikir positif terhadap para subjek pelatihan. Hal ini juga diperkuat dengan analisis statistik yang menunjukkan bahwa skor *skill* masuk dalam *positive rank*, yang berarti skor *skill* setelah pelatihan lebih besar dari skor *skill*

sebelum pelatihan. Berikut ini adalah tabel *gain score pretest-posttest* evaluasi keterampilan.

Tabel 6.  
*Gain Score Pretest & Posttest Evaluasi Keterampilan*

No	Subjek	Skor Skill		Gain Score
		Pretest	Posttest	
1	BDM	4	10	6
2	IDA	2	10	8
3	MSF	0	10	10
4	SKA	4	10	6
5	RPH	0	10	10
6	ASW	2	10	8

Setelah *trainer* memberikan penugasan individu kepada para subjek pelatihan agar menerapkan hasil pelatihan berpikir positif untuk menghadapi masalah-masalah akademik yang dialami oleh masing-masing subjek, maka para subjek mulai melaksanakan penugasan individu tersebut. Waktu pelaksanaan penugasan individu kurang lebih satu minggu (30 Desember 2013–7 Januari 2014). Waktu penugasan individu ini menjelang Ujian Akhir Semester (UAS).

Adapun rincian pembahasan kelima tahapan ABCDE adalah sebagai berikut.

#### 1. Tahap *Adversity*

Tahap ini merupakan deskripsi mengenai kejadian dan bukan evaluasi suatu peristiwa. Pada tahap ini, langkah pertama adalah dengan menyadarkan subjek atas kemampuan yang dimilikinya dengan cara mengenali diri serta kelebihanannya. Pada tahap ini pula, seluruh subjek pelatihan diharapkan mampu mengenali diri dan kemampuannya. Adapun rinciannya seperti berikut:

- Subjek BDM mengatakan bahwa hasil pekerjaan tugas kuliah tidak maksimal, sehingga IP-nya kurang bagus.
- Subjek IDA mengungkapkan peristiwa tidak mengenakkan yang dialaminya, yaitu harus mengikuti mata kuliah yang materinya

banyak dan memakai literatur berbahasa Inggris.

- Subjek MSF mengungkapkan mengalami peristiwa yang tidak mengenakkan yaitu, harus belajar di malam hari karena kondisi rumah yang ramai pada siang hari.
- Subjek SKA mengatakan dirinya mengalami peristiwa yang tidak mengenakkan, yaitu mengalami kesulitan dalam memahami literatur berbahasa Inggris, juga memiliki perasaan sensitif yang sangat mengganggu konsentrasi belajar.
- Subjek RPH mengalami peristiwa yang tidak mengenakkan, yaitu waktu belajar yang tidak dimanfaatkan dengan baik.
- Subjek ASW mengatakan dirinya mengalami peristiwa yang tidak mengenakkan, yaitu dikejar *deadline* target dan *idealisme* dalam mempersiapkan UAS.

Hasil analisa di atas menunjukkan mulai adanya kesadaran awal subjek penelitian, yaitu kesadaran awal yang dimiliki subjek terhadap peristiwa yang tidak mengenakkan dan menjadi langkah pertama dalam mengenali kemampuan dan kelebihan dirinya. Hal ini sekaligus menjadi indikator bahwa subjek pelatihan telah memahami tahap *adversity*.

## 2. Tahap *Belief*

Tahap ini merupakan keyakinan yang muncul mengenai peristiwa yang terjadi. Dalam tahap ini, terdapat evaluasi serta interpretasi dari kejadian menurut persepsi individu. Pada tahap ini, subjek diminta untuk memahami peristiwa tidak mengenakkan yang dialaminya. Pemahaman ini didasarkan pada deskripsi peristiwa yang terjadi. Kemudian, subjek diajak memahami keyakinan yang timbul akibat peristiwa tersebut. Subjek juga diajarkan untuk memahami proses evaluasi serta interpretasi yang timbul akibat peristiwa yang dialaminya. Selanjutnya, subjek disadarkan mengenai keyakinan salah yang mungkin muncul akibat penilaiannya tersebut. Hasil deskripsi menunjukkan bahwa seluruh subjek pelatihan

mampu memahami tahap ini. Adapun rinciannya sebagai berikut:

- Subjek BDM mengatakan peristiwa yang dialami memunculkan pikiran-pikiran negatif, yaitu dirinya merasa sulit berkonsentrasi dan susah menyerap materi pelajaran.
- Subjek IDA mengatakan *belief* negatif yang muncul pada dirinya, yaitu merasa kurang percaya diri jika menemui mata kuliah yang menggunakan literatur berbahasa Inggris, sehingga merasa hanya sebatas ini kemampuan dirinya.
- Subjek MSF mengatakan *belief* negatif yang muncul pada dirinya, yaitu mulai merasa nyaman belajar pada malam hari, sehingga waktu belajar subjek berubah dari siang menjadi malam.
- Subjek SKA mengatakan *belief* yang muncul pada dirinya, memunculkan pikiran negatif terhadap keyakinan diri, yaitu dirinya merasa kurang dapat memisahkan masalah-masalah dalam situasi yang tepat.
- Subjek RPH menyatakan *belief* negatif yang muncul pada dirinya, yaitu karena merasa kurang bisa mengatur waktu, maka muncul perasaan negatif, bahwa dirinya akan mengalami kesulitan ketika menghadapi ujian nanti.
- Subjek ASW menyatakan *belief* negatif yang muncul pada dirinya, yaitu merasa ada yang salah dengan dirinya atau gaya belajarnya.

Berdasarkan hasil analisa di atas, dapat disimpulkan bahwa seluruh peserta pelatihan mampu memahami *belief* yang muncul pada dirinya, sebagai akibat dari peristiwa yang tidak mengenakkan. Hal ini sekaligus menjadi indikator bahwa subjek pelatihan telah memahami tahap *belief*.

## 3. Tahap *Consequence*

*Consequence* berarti konsekuensi dari peristiwa yang terjadi. Konsekuensi dapat muncul dalam bentuk emosi, aktivitas fisik maupun dalam bentuk perilaku. Langkah selanjutnya adalah melatih pemahaman

subjek terhadap konsekuensi yang timbul akibat keyakinannya. Hasil analisa menunjukkan subjek pelatihan telah memahami konsekuensi yang timbul dari peristiwa yang dialaminya. Adapun rincian analisisnya sebagai berikut:

- Subjek BDM memahami konsekuensi yang timbul pada dirinya, yaitu tugas-tugas dikerjakan dengan tidak maksimal sehingga dirinya menjadi bingung dan stress.
- Subjek IDA memahami konsekuensi yang muncul pada dirinya akibat dari *belief* yang ada, yaitu malas membaca, kurang memahami materi secara mendalam, dan dirinya harus belajar ekstra keras.
- Subjek MSF memahami konsekuensi yang timbul dari *belief*-nya, yaitu dirinya menjadi mudah lelah dan letih, serta mudah sakit.
- Subjek SKA merasa terganggu dengan dua masalah yang dihadapinya, sehingga konsekuensi yang timbul, yaitu kurang bisa berkonsentrasi, perasaan sedih, bingung harus melakukan apa, dan timbul perasaan kecewa.
- Subjek RPH memahami konsekuensi atas peristiwa yang dialaminya, yaitu dirinya merasa pesimis mampu menghadapi ujian dan mengalami kecemasan.
- Subjek ASW memahami konsekuensi yang timbul pada dirinya, yaitu dirinya merasa tidak nyaman dengan kondisi tersebut, sehingga hasil belajar kurang memuaskan.

Berdasarkan hasil analisa di atas, dapat disimpulkan bahwa subjek pelatihan mampu memahami konsekuensi dari peristiwa yang dialaminya beserta dampak yang ditimbulkan. Hasil ini menjelaskan bahwa subjek pelatihan mampu memahami konsekuensi-konsekuensi yang timbul pada dirinya sebagai akibat dari peristiwa yang tidak menyenangkan, sekaligus menjadi indikator dari tahap *consequence*.

#### 4. Tahap *Disputation/Distraktion*

Tahap ini terdiri dari *disputation* dan *distraktion*. Adapun *disputation* adalah berargumentasi dengan diri sendiri. Argumentasi ini dilakukan pada keyakinan

(*belief*) yang muncul setelah peristiwa yang tidak mengenakkan. *Disputation* dapat dilakukan bila ada bukti yang mendukung bahwa apa yang diyakini tidak benar, alternatif kemungkinan sebab-sebab peristiwa yang terjadi, adanya implikasi yang tidak semuanya negatif, dan manfaat dari pemikiran terhadap hal yang diyakini. Namun, bila ternyata tidak ada manfaat, maka dapat menggunakan teknik *distraktion* untuk menghilangkan keyakinan tersebut. *Distraktion* merupakan pengalihan pikiran tentang sesuatu hal pada hal yang lain atau dengan menghilangkan pikiran tersebut. Langkah selanjutnya, subjek dilatih melakukan *disputation* dan *distraktion* terhadap keyakinannya yang salah, kemudian memanifestasikannya pada keyakinan yang baru serta konsekuensi yang baru pula berdasarkan pola pikir yang telah berubah menjadi positif. Berikutnya adalah melatih afirmasi diri dengan memusatkan pada kelebihan dan kekuatan yang dimilikinya, kemudian meyakini bahwa subjek mampu. Adapun rincian hasil analisa adalah sebagai berikut:

- Subjek BDM melakukan *disputation*, yaitu dirinya harus segera merubah sikapnya, agar IP dapat naik. Adapun *distraktion* yang dilakukan yaitu jika mengalami stress, maka akan mengalihkan pikiran tersebut dengan melihat *reality show* Korea.
- Subjek IDA melakukan *distraktion*, yaitu membuka media sosial (misalnya, Facebook dan Twitter), menonton film Korea, berkomunikasi dengan orangtua untuk menumbuhkan semangat belajar, dan mengenang keberhasilan di masa lalu. Adapun *disputation* yang dilakukannya yaitu menumbuhkan semangat untuk tetap yakin bisa memahami materi pelajaran, mencoba menemukan kekurangan dalam disiplin waktu belajar, dan menyadari bahwa dirinya harus belajar lebih giat.
- Subjek MSF mengatakan *disputation* yang dilakukannya, yaitu meyakini bahwa cara belajar pada waktu malam hari terbukti

efektif pada dua semester sebelumnya. Adapun *distraction* yang dilakukannya, yaitu meyakini bahwa semua hambatan tidak menjadi masalah yang penting hasil ujian bagus dan dapat membuat orangtua bahagia.

- Subjek SKA melakukan *disputation*, yaitu membuat keyakinan baru bahwa dua masalah yang dialami tidak akan menjadi masalah, jika dirinya mampu mengendalikan perasaan sensitifnya sehingga merasa yakin pasti dapat mengatasi masalah-masalah tersebut.
- Subjek RPH melakukan *disputation*, yaitu memunculkan keyakinan pada dirinya, bahwa dengan sisa waktu yang ada dirinya akan bisa menggunakan waktu dengan baik dalam menghadapi ujian nanti, karena sebenarnya, ia hanya perlu melatih kembali materi perkuliahan.
- Subjek ASW melakukan *disputation* dengan menimbulkan pemahaman baru, bahwa jika dirinya mau dibenahi, harus berdisiplin dalam menjalankan target yang sudah ditentukan.

Berdasarkan hasil analisa tersebut, dapat disimpulkan bahwa subjek pelatihan mampu memunculkan keyakinan-keyakinan baru yang positif disertai dengan komitmen diri untuk selalu berpikir positif, bahwa dirinya akan mampu memecahkan setiap masalah yang muncul. Hal ini sekaligus menjadi indikator bahwa subjek pelatihan telah melaksanakan tahap *disputation/distraction*.

##### 5. Tahap *Energization*

Tahap ini adalah manifestasi dari keberhasilan dalam melakukan argumentasi yang baru yang akan menimbulkan konsekuensi yang baru pula. Tahap terakhir pada pelatihan ini adalah evaluasi terhadap proses pelatihan yang telah dilakukan. Dengan menggunakan latihan, *role play*, diskusi kelompok serta umpan balik dari anggota kelompok dan pelatih, diharapkan subjek mampu mengubah pola pikir negatifnya menjadi pola pikir yang positif. Adapun rinciannya adalah sebagai berikut:

- Subjek BDM mengatakan bahwa ia akan menyusun jadwal belajar dan tertib dalam pelaksanaannya, dan juga menyadari bahwa dirinya harus tertib dan disiplin agar performa hasil tugas kuliahnya dapat lebih meningkat.
- Subjek IDA mengatakan *energization* yang dilakukannya, yaitu manajemen waktu dan persiapan jadwal UAS, belajar setiap ada waktu luang, berusaha bangun pada pukul 3 pagi untuk belajar, mengurangi frekuensi bermain *handphone*, mengatur waktu antara belajar dan kegiatan-kegiatan lainnya, menggunakan metode belajar mencatat, agar lebih mudah memahami materi.
- Subjek MSF mengatakan *energization* yang akan dilakukannya, yaitu dirinya akan tetap belajar pada waktu malam hari dan lebih memaksimalkannya, karena sudah terbukti nilai ujiannya di dua semester yang lalu cukup bagus.
- Subjek SKA mengatakan *energization* yang akan dilakukannya, yaitu melalui usaha mengatur diri dan beradaptasi dengan lingkungan yang baru, ia akan menyelesaikan masalah menurut skala prioritas (penting/tidak).
- Subjek RPH mengatakan bahwa ia akan melakukan *energization* dengan cara selalu berpikir positif agar semangatnya dapat bangkit lagi, sehingga materi-materi yang belum dipahami bisa dengan mudah dipahami.
- Subjek ASW mengatakan *energization* yang akan dilakukan, yaitu dirinya akan belajar sedikit demi sedikit, dan bergabung dengan kelompok belajar, serta mencari dan mengumpulkan bahan belajar UAS dari berbagai sumber.

Berdasarkan hasil analisa di atas, dapat disimpulkan bahwa subjek pelatihan telah mampu membuat manifestasi keberhasilan dengan membuat rencana tindakan nyata. Rencana tindakan nyata ini, akan diterapkan oleh subjek dalam rangka memperkuat

keyakinan positif yang baru timbul. Hal ini sekaligus menjadi indikator subjek pelatihan telah melaksanakan tahap *energization*.

Berdasarkan analisa hasil penugasan individu di atas, menunjukkan bahwa setelah mendapatkan pelatihan berpikir positif, subjek pelatihan mengalami peningkatan keterampilan dalam menghadapi masalah-masalah akademik. Seluruh subjek pelatihan sudah memiliki keterampilan secara tepat dalam menerapkan metode ABCDE dan sesuai dengan tahap-tahap dalam metode tersebut. Seluruh subjek pelatihan sudah mampu melakukan analisa terhadap peristiwa negatif yang dialaminya. Hasil analisa subjek tersebut meliputi tahap *adversity*, *belief* dan *consequence*. Ketiga tahap tersebut masuk pada fase *record* atau fase mengingat kembali. Selanjutnya, seluruh subjek mampu melakukan tahap *disputation/distraction* dan dilanjutkan dengan tahap *energization*. Kedua tahap tersebut masuk dalam fase *change*, yaitu fase perubahan menuju kondisi pikiran dan tindakan yang positif. Analisa hasil ini mendukung bahwa dalam pelatihan berpikir positif yang dilakukan penulis sudah terjadi proses pembelajaran berupa *transfer of skill* pada subjek pelatihan.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pada aspek-aspek dalam pelatihan. Perbedaan skor antara *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya perbedaan skor yang signifikan. Berdasarkan hal ini, dapat disimpulkan bahwa pelatihan berpikir positif dapat meningkatkan efikasi diri akademik pada mahasiswa baru. Kesimpulan ini diambil berdasarkan analisis data yang sudah dipaparkan sebelumnya. Adapun peningkatan terjadi pada semua aspek, baik pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*), maupun keterampilan (*skill*). Hal ini mendukung pendapat Silberman & Auerbach (2006) yang mengatakan bahwa pelatihan merupakan suatu metode yang digunakan untuk meningkatkan performa seseorang. Performa seseorang tersebut meliputi pengetahuan, sikap maupun keterampilan.

Pada aspek pengetahuan, terlihat ada pengaruh pelatihan ini dalam meningkatkan pengetahuan tentang efikasi diri akademik. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan skor *pretest* dan *posttest* berkaitan dengan aspek pengetahuan. Perbedaan skor antara *pretest* dan *posttest* pengetahuan termasuk dalam *positive rank*, yang berarti skor *posttest* lebih besar dibandingkan dengan skor *pretest*. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwitanyanov, Hidayati & Sawitri (2010) yang menyatakan bahwa pelatihan berpikir positif terbukti dapat meningkatkan aspek pengetahuan dan aspek sikap dalam berpikir positif berdasarkan perbandingan skor sebelum dan sesudah pelatihan. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan aspek pengetahuan sebagai akibat pemberian pelatihan berpikir positif pada peserta pelatihan.

Pada aspek sikap, berdasarkan skor skala efikasi diri akademik yang diberikan sebelum dan sesudah pelatihan juga mengalami peningkatan. Hal ini menunjukkan bahwa skor skala sikap masuk dalam *positive rank*, yaitu skor skala sikap setelah pelatihan lebih besar dibandingkan dengan skor skala sikap sebelum pelatihan. Hal ini sejalan dengan penelitian Halida (2007) tentang pengaruh pelatihan berpikir positif dalam meningkatkan penerimaan diri pada remaja difabel, di mana terdapat peningkatan rerata skor skala penerimaan diri pada remaja difabel saat *posttest* dibandingkan saat *pretest*. Hal ini juga senada dengan penelitian Lestari (1998) bahwa berdasarkan perbedaan skala sikap sebelum dan sesudah pelatihan, menunjukkan pelatihan berpikir positif terbukti efektif menurunkan sikap pesimis dan gangguan depresi. Hasil ini, juga mendukung penelitian Ertyastuti, Andayani & Priyatama (2011) bahwa ada pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap asertivitas remaja panti asuhan, berdasarkan skala sikap asertivitas sebelum dan sesudah pelatihan. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan aspek sikap

pada peserta pelatihan, setelah mendapat pelatihan berpikir positif.

Pada aspek keterampilan, berdasarkan hasil skor *pretest* dan *posttest* juga menunjukkan adanya peningkatan berkaitan dengan keterampilan. Peningkatan ini, terlihat dari perbedaan antara skor keterampilan sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Berdasarkan hal ini, skor keterampilan masuk dalam *positive rank*, yaitu skor keterampilan setelah pelatihan lebih besar dari skor keterampilan sebelum pelatihan. Hal ini, senada dengan penelitian Yuli Fajar Susetyo (2004) bahwa ada pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap pengembangan perilaku mengajar yang humanis pada guru sekolah dasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan kemampuan berpikir positif yang signifikan antara sebelum dan sesudah pelatihan. Hal ini mendukung dan menunjukkan adanya peningkatan keterampilan pada peserta pelatihan, setelah pemberian pelatihan berpikir positif.

Peningkatan pada aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan berdasarkan evaluasi hasil skor sebelum dan sesudah pelatihan, senada jika dikaitkan dengan pendapat Noe (2002) bahwa evaluasi dilakukan untuk menentukan apakah peserta telah mengalami perubahan setelah berpartisipasi dalam program pelatihan. Hal ini, juga sesuai dengan pendapat Moekijat (1991) bahwa tujuan diadakannya pelatihan adalah untuk mengembangkan keahlian, untuk mengembangkan pengetahuan, dan untuk mengembangkan sikap. Peserta juga memberikan respon positif terhadap pelaksanaan pelatihan, bahwa pelatihan ini menambah pengetahuan, wawasan, dan keterampilan. Respon positif ini, menunjukkan bahwa pelatihan merupakan suatu metode yang digunakan untuk meningkatkan performa seseorang (Silberman & Auerbach, 2006). Hal ini, sejalan dengan pernyataan Mathis (2002) bahwa metode pelatihan digunakan sebagai proses belajar yang dapat diberikan melalui wacana pengetahuan dan keterampilan yang

ditujukan untuk penerapan hasil belajar yang sesuai dengan tuntutan tertentu. Selain itu, menurut Leigh (2006) pelatihan dirasa akan mampu melibatkan para peserta dalam struktur pengalaman belajar mereka. Penulis mengamati adanya perubahan pengetahuan dan sikap serta keterampilan dari para mahasiswa baru setelah diberikannya pelatihan berpikir positif kepada mereka. Penulis melihat adanya peningkatan pada ketiga aspek pelatihan dengan memberikan pelatihan berpikir positif yang menggunakan pendekatan metode ABCDE. Oleh karena itu, hal ini mendukung hipotesis awal pada penelitian ini yang mengatakan adanya pengaruh pelatihan berpikir positif dalam meningkatkan efikasi diri akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan di atas, menunjukkan peningkatan pada aspek-aspek pelatihan pada peserta pelatihan berpikir positif. Peningkatan ini meliputi aspek pengetahuan, sikap maupun keterampilan. Berdasarkan hal ini, maka diperoleh kesimpulan bahwa hipotesa dalam penelitian ini yaitu pelatihan berpikir positif efektif untuk meningkatkan efikasi diri akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya dapat diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan berpikir positif terbukti efektif dalam meningkatkan efikasi diri akademik pada mahasiswa baru Universitas Airlangga Surabaya.

Beberapa saran yang dapat diberikan oleh penulis dalam rangka pengembangan penelitian selanjutnya dengan topik atau tema yang sama adalah:

1. Peneliti selanjutnya dapat membahas mengenai variabel-variabel lain yang dapat dipengaruhi dengan pelatihan berpikir positif, seperti, kecemasan, motivasi belajar, kinerja, motivasi berprestasi atau variabel lainnya.

2. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan waktu dan lokasi pelatihan, sehingga peserta pelatihan dapat merasa nyaman dan peserta tidak terkendala dengan jadwal kegiatan akademik maupun tugas-tugas perkuliahan.

3. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan waktu yang cukup ( $\pm$  1 bulan) untuk melihat secara detail efektifitas pelatihan terhadap perubahan pola pikir atau *mindset* peserta pelatihan, serta melakukan evaluasi secara bertahap dan kontinu.

Beberapa saran yang dapat diberikan peneliti kepada peserta pelatihan, yaitu:

1. Peserta dapat menerapkan hasil pembelajaran dalam pelatihan untuk membantu meningkatkan keyakinan dirinya, agar lebih bertahan ketika menghadapi tugas-tugas akademik yang sulit dan berat.

2. Peserta dapat menerapkan hasil pembelajaran dalam pelatihan untuk meningkatkan pikiran-pikiran positif dalam menghadapi berbagai masalah yang mungkin muncul.

Dengan selalu berpikir positif, maka peserta akan lebih terbuka cara pandangnya, dan ini akan berkorelasi dengan perilaku yang positif dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan akademisi maupun lingkungan masyarakat.

#### DAFTAR RUJUKAN

Alwisol. (2004). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press

Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company

Bandura, A. (1993). Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning. *Educational Psychologist*, 28, 117-148. [https://doi.org/10.1207/s15326985ep2802\\_3](https://doi.org/10.1207/s15326985ep2802_3)

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive*

*Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Baron, R. A. & Bryne, D. (2004). *Psikologi Sosial*, jilid 1 (Ratna Djuwita, Trans.). Jakarta: Erlangga. (2003).

Corey, G. (2007). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (E. Koeswara, Trans.). Bandung: Refika Aditama.

Dwitantyanov, A., Hidayati, F. & Sawitri, D. R. (2010). Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif pada Efikasi Diri Akademik Mahasiswa (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Undip Semarang). *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2), 135-144. Diambil dari <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/2958/2644>

Elfiky, I. (2009). *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: Zaman.

Ertyastuti, A. J., Andayani, T. R. & Priyatama, A. N. (2011). Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif terhadap Asertivitas Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Wacana*. Diambil dari <https://jurnalwacana.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/wacana/article/view/25>

Ghufroon, M. N. & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Penerbit ArRuzz Media.

Halida, A. (2007). *Pelatihan Berpikir Positif untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Remaja Difabel* (Master's thesis). Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia.

Leigh, D. (2006). *The Group Trainer's Handbook: Designing and Delivering Training for Groups* (3rd ed.). London and Philadelphia: Kogan Page.

Lestari, A. (1997). Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menangani Sikap Pesimis dan Gangguan Depresi. *Jurnal Psikologi*, 24(2). Diambil dari



- <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/9982>
- Mathis, R. L. (2002). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Salemba Empat.
- Moekijat. (1990). *Evaluasi Pelatihan dalam Rangka Meningkatkan Produktivitas Perusahaan*. Bandung: Mandar Maju.
- Mustaqim, R. (2010). *Hubungan antara Kemandirian dengan Self Efficacy pada Mahasiswa: Studi Deskriptif-Analitik terhadap Mahasiswa UPI Angkatan 2008* (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia.
- Myers. D. G. (1989). *Psychology* (6th ed.). New York: Worth Publisher, Inc.
- Noe, R., A. (2002). *Employee Training and Development* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill Higher Education.
- Nugroho, Obed Agung. (2007). Hubungan antara self-efficacy, penyesuaian diri dan prestasi akademik mahasiswa. *Widya Warta: Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, XXXI(02), 55-65. Diambil dari <http://repository.widyamandala.ac.id/id/eprint/668>
- Pedoman Pendidikan Universitas Airlangga 2011/2012*. (2011). Surabaya: Universitas Airlangga.
- Penerimaan Mahasiswa Baru, Masa Pendampingan, Training Pengembangan Diri*. (2010, Agustus). Diambil dari <https://psikologi.unpad.ac.id/penerimaan-mahasiswa-baru-masa-pendampingan-training-pengembangan-diri/>
- Pervin, L. A. & John, O. P. (2001). *Personality: Theory and Research* (8th ed.). New York: John Wiley and Sons.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*, 6<sup>th</sup> ed. (Shinto B. Adelar & Sherly Saragih, Trans.). Jakarta: Erlangga.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *Journal of American Psychologist*, 60(5), 410-421. DOI: 10.1037/0003-066X.60.5.410
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned Optimism*. New York: Alfred A. Knopf Publisher.
- Silberman, M. L. & Auerbach, C. (2006). *Active Training: A Handbook of Techniques, Designs, Case Examples, and Tips*. San Francisco: Feiffer.
- Susetyo, Y. F. (2004). *Perubahan Perilaku Mengajar yang Humanis Guru Sekolah Dasar Setelah Menjalani Pelatihan Berpikir Positif* (Laporan penelitian). Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia.
- Wardani, D. S. K. (2012). Pengaruh Pelatihan Komunikasi Efektif untuk Meningkatkan Efikasi Diri Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(2). Diambil dari [http://journal.unair.ac.id/filerPDF/110710233\\_3v.pdf](http://journal.unair.ac.id/filerPDF/110710233_3v.pdf)
- Warsito, H. (2004). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Penyesuaian Akademik dan Prestasi Akademik. *Jurnal Psikologi*, 14(2).
- Warta Unair*, No. 94. (2013, Agustus). Surabaya: Universitas Airlangga.
- Wijaya, I. P. (2012). Efikasi Diri Akademik, Dukungan Sosial Orangtua dan Penyesuaian Diri Mahasiswa dalam Perkuliahan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.30996/persona.v1i1.14>

- White, John Wesley. (2008). *Tantangan-Tantangan Sociolinguistik pada Kesuksesan para Mahasiswa. Universitas Colorado.*
- Yulia, Yuyun Vina. (2010). *Efektivitas Pelatihan AMT (Achievement Motivation Training) dengan Pendekatan Spiritual terhadap Peningkatan Efikasi Diri Mahasiswa Tingkat Awal dalam Penyesuaian Akademik* (Skripsi, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, Indonesia). Diambil dari <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/4311/>