

program studi yaitu matematika, biologi, teknik kelautan, arsitek, sistem informasi dan teknik lingkungan. Data dari pegawai akademik Fakultas Sains dan Teknologi untuk fakultas sains dan teknologi UIN Sunan Ampel Surabaya (13 Oktober 2015) dengan memiliki mahasiswa 382 yang terdiri dari dua angkatan 2014 dan angkatan 2015.

Mahasiswa sebagai *agent of change* juga harus mempunyai pikiran yang positif. Dengan berpikiran positif, akan membawa pada sikap dan perilaku yang positif. Perubahan yang signifikan yaitu tentang perubahan yang konstruktif dan penuh makna. Karena pada dasarnya mahasiswa adalah kaum terpelajar yang mampu mencari alternatif dan solusi.

Pengembangan diri mahasiswa dalam pendidikan menjadi suatu alternatif mempersiapkan mahasiswa menghadapi persaingan global yang menuntut adanya penguasaan terhadap kemampuan tertentu. Dengan adanya Masyarakat Ekonomi ASEAN (MEA), menjadi banyak persaingan atau kompetisi yang juga menuntut adanya *soft skill* dan *hard skill*. Penelitian Asiyah dkk (2015) menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self esteem* dan *self efficacy* terhadap kematangan karir mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya dalam menghadapi MEA. Sejalan dengan hal tersebut, pendidikan selalu menyesuaikan dengan kemajuan peradaban dan kemajuan ilmu pengetahuan serta teknologi, sehingga lulusannya mampu bersaing di kancah internasional. Hal ini secara tidak langsung mengisyaratkan agar individu lebih mengembangkan kemampuannya untuk tercapainya prestasi yang optimal. Oleh karena itu selayaknya, individu memiliki efikasi diri yang tinggi untuk

bisa mencapai prestasi. Efikasi diri dapat diartikan sebagai keyakinan seseorang bahwa dirinya mampu untuk melakukan tugas yang diberikan dan menandakan level kemampuan dirinya (Baron & Byrne, 2003).

Peneliti melakukan wawancara kepada beberapa mahasiswa Fakultas Saintek. Subjek pertama mengatakan jika di jurusannya agak berbeda dengan fakultas lain seperti belum akreditasi, fasilitas belum mencukupi, dan laboratorium nya masih bergabung dengan kampus lain, ruangan terbatas.

Subjek kedua memberikan pendapatnya tentang fakultas saintek bahwa fasilitas masih terbatas, laboratorium nya masih numpang, merasa dianak duakan, belum akreditasi, praktikumnya masih di ITS, diskusi tidak bisa dengan kakak kelas karena masih angkatan pertama, dosen kesehatan juga mengajar di saintek.

Subjek ketiga mengatakan bahwa akreditasi fakultas belum jelas, laboratorium yang masih gabung dengan kampus lain yang ditempuh dengan kendaraan sendiri. Hal tersebut membuatnya terkadang kurang percaya diri dari timbul keraguan akan keyakinan dalam kemampuannya untuk melakukan tugas akademik.

Adanya kenyataan bahwa fakultas saintek dengan jurusan dan program studi yang masih baru semua membuat akreditasi nya belum sehingga mendapat nilai akreditasi C, fasilitas yang belum sepenuhnya lengkap seperti ruang kuliah yang belum mencukupi, laboratorium yang belum semuanya ada, serta belum mempunyai kakak kelas karena masih angkatan pertama membuat keraguan akan keyakinan dalam kemampuan akademik mahasiswa. Oleh

karena itu diperlukan pola pikir yang positif dalam memandang dan menghadapi lingkungan akademiknya.

Pola pikir yang positif diperlukan untuk memandang segala hal dari sudut pandang yang positif. Pada masa-masa sulit, sangatlah penting memahami dan menopang institusi-institusi positif, seperti berpikir positif. Seligman menyatakan bahwa berpikir positif dan optimis dapat membawa individu tersebut menuju kebahagiaan. Dengan adanya pola pikir yang positif tentu akan membuat lebih mudah dalam menyesuaikan dengan lingkungannya dan lebih mudah mengembangkan kemampuannya dalam mencapai prestasi. Sehingga prestasinya tersebut akan meningkatkan efikasi dirinya.

Efikasi diri sangat penting bagi pelajar untuk mengontrol motivasi mencapai harapan-harapan akademik. Penelitian Nugroho (2007) juga menyimpulkan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi memiliki prestasi akademik yang tinggi. Efikasi diri akademik jika disertai dengan tujuan-tujuan yang spesifik dan pemahaman mengenai prestasi akademik, maka akan menjadi penentu suksesnya akademik (Bandura, dalam Alwisol, 2004). Pemahaman ini menggambarkan bahwa efikasi diri akademik dapat menjadi suatu sumber daya yang sangat penting bagi pengembangan diri melalui pilihan aktivitas mahasiswa (Schunk, dalam Santrock, 2008).

Dari hasil wawancara terhadap tiga mahasiswa menemukan beberapa indikator yang melemahkan efikasi diri akademik, diantaranya keraguan terhadap kemampuan untuk berhasil dalam kuliah, kemampuan mengerjakan tugas, dan rendahnya motivasi belajar. Selain itu, peneliti juga menemukan

bahwa subjek merasa cemas terhadap kemampuan akademiknya dan cita-citanya. Efikasi diri akademik berhubungan dengan cara berpikir individu dalam menghadapi masalah dan arah berpikir individu dalam memandang masalah secara optimis atau pesimis, karena akan menentukan cara menghadapi kesulitan-kesulitan akademik dan individu dengan efikasi yang tinggi akan bertahan dalam menghadapi kesulitan.

Salah satu upaya meningkatkan efikasi diri akademik adalah melalui pelatihan berpikir positif (Sdorow, 1990). Ellis (dalam Corey, 2007) menambahkan seseorang mampu memodifikasi keyakinan-keyakinannya dengan melatih kemampuan berpikirnya. Cara dan pola berpikir seseorang mempengaruhi perilaku dan perasaan yang akan dimunculkan dalam situasi spesifik (Hayes & Rogers, 2008).

Penelitian Loher (dalam Santrock, 2003) menunjukkan suasana hati negatif memungkinkan untuk marah, merasa bersalah, dan memperbesar kesalahan yang telah terjadi. Berpikir positif berkaitan dengan hidup positif yang berorientasi pada keyakinan dan bermanfaat bagi kesehatan serta *coping stres* yang adaptif. Hal ini yang menjelaskan bahwa dengan berpikir positif, seseorang mampu bertahan pada situasi yang penuh stres (Brissette, dkk, dalam Kivimaki, dkk, 2005, h. 413). Jadi, dengan berpikir positif akan menjadikan mahasiswa untuk mampu menghadapi tantangan dan tugas akademik dengan optimal.

Menurut Greenberger (2004) pemikiran atau interpretasi yang berbeda bisa menyebabkan adanya suasana hati yang berbeda dalam situasi yang sama.

Begitu seseorang mengalami satu suasana hati tertentu, suasana hati tersebut disertai dengan pemikiran-pemikiran lain yang mendukung dan memperkuat suasana hati itu. Kalau seseorang berpikir negatif, otak akan terfokus pada informasi-informasi negatif saja atau pada informasi yang mendukung karena dalam satu waktu akal manusia tidak bisa berkonsentrasi pada banyak informasi positif yang lain. Aktivitas tersebut akan mempengaruhi perasaan, sikap, dan perilaku. Perasaan cemas, takut, sedih, gelisah, dan frustrasi berasal dari pikiran negatif.

Mcleod dan Moore (2000) menyatakan bahwa terapi kognitif adalah mengenai berpikir secara realistis yang kemudian disebut sebagai berpikir positif atau dapat juga dikatakan bahwa berpikir positif adalah berpikir realistis dimana berpikir realistis merupakan bentuk terapi kognitif. Beberapa penelitian menemukan bahwa berpikir positif mampu merubah perilaku individu seperti pada penelitian Lestari (1998) yang menemukan bahwa pelatihan berpikir positif efektif untuk mengubah sikap yang pesimis menjadi optimis serta efektif untuk menurunkan simtom depresi.

Penelitian Dwitanyanov (2010) menemukan bahwa berpikir positif membantu mahasiswa untuk mengarahkan motivasi, kemampuan kognisi, dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengerjakan tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi tantangan akademik secara optimal. Dengan mengubah cara berpikirnya menjadi positif, efikasi diri akademik dapat ditingkatkan, karena berpikir positif membuat individu cenderung berperasaan positif serta memandu tujuan akademik tertentu untuk dapat diraihinya.

ini adalah pengaruh pelatihan berpikir positif pada efikasi diri akademik mahasiswa (studi eksperimental pada mahasiswa fakultas psikologi UNDIP Semarang) (Dwitantyanov, dkk,2010) yang menemukan bahwa pelatihan berpikir positif memiliki pengaruh dalam meningkatkan efikasi diri akademik mahasiswa. Efikasi diri akademik kelompok eksperimen terbukti lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan signifikansi skor yang ditunjukkan kurang dari taraf nyata ($0,000 < 0,05$). Penelitian ini menggunakan *randomized pretest-posttest control group design*. Ada pula Penelitian dengan judul Hubungan antara berpikir positif dengan efikasi diri akademik pada siswa madrasah aliyah aisyiyah palembang (Riska Ria, 2015) yang menemukan bahwa ada hubungan antara berpikir positif dengan efikasi diri pada siswa Madrasah Aliyah Aisyiyah Palembang dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), pengaruh pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi (Sonya Rosma) yang menunjukkan ada penurunan tingkat kecemasan mahasiswa setelah diberikan pelatihan berpikir positif ditunjukkan dengan nilai $p = 0,038$ ($p < 0,05$). Hasil analisis dengan menggunakan uji t-test kepada 10 subjek. Penelitian berikutnya adalah pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap asertivitas remaja panti asuhan (Ertyastuti, dkk) yang menemukan bahwa pelatihan berpikir positif efektif dalam meningkatkan asertivitas remaja panti asuhan dengan $p = 0,008$ ($p < 0,05$). Penelitian ini menggunakan *nonrandomized pretest-posttest control group design* dengan subjek penelitian sebanyak 10 remaja panti asuhan di Panti Asuhan Yatim (PAY) Mardhatilah Sukoharjo.

Penelitian berikutnya adalah efikasi diri dukungan sosial dan penyesuaian diri dalam belajar yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri siswa dalam belajar (Mahmudi dkk, 2014). Hasil analisis dengan $p= 0,000$ ($p<0,01$) menunjukkan ada korelasi positif antara dukungan sosial orangtua dengan penyesuaian diri siswa dalam belajar.

Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berbeda dengan subjek penelitian yang digunakan pada penelitian sebelumnya. Subjek yang digunakan dalam penelitian sebelumnya antara lain adalah mahasiswa psikologi fakultas psikologi UNDIP Semarang (Dwitantyanov, dkk,2010), mahasiswa yang sedang menempuh skripsi (Sonya Rosma), siswa madrasah aliyah aisyiyah Palembang (Riska Ria, 2015), remaja panti asuhan di Panti Asuhan Yatim Mardhatilah Sukoharjo (Ertyastuti, dkk), siswa kelas VII SMP Negeri I Larangan (Mahmudi, dkk, 2014). Sedangkan subjek penelitian ini adalah mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.