INTISARI

Mahasiswa Fakultas yang baru berdiri dan di tengah persaingan global cenderung menyebabkan efikasi diri yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap efikasi diri mahasiswa. Subjek penelitian ini adalah 20 mahasiswa yang terbagi ke dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen 10 mahasiswa dan kelompok kontrol 10 mahasiswa. Karakteristik subjek penelitian diantaranya adalah: 1) Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya Fakultas Sains dan Teknologi, 2) Memiliki skor efikasi diri akademik yang rendah sampai sedang di anatar populasi, dan 3) bersedia menjadi subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan dua kelompok group yang berbeda dengan desain pre-test dan post test. Kelompok eksperimen mendapat perlakuan berupa pelatihan berpikir positif yang di susun berdasarkan aspek-aspek berpikir positif, yaitu *positive expectation, reality adaption, non-judgement talking,* dan *self affirmation*. Pelatihan ini terdiri atas enam sesi dan diberikan salama satu hari. Alat ukur yang yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala efikasi diri akademik PSP Nurul (2014). Hasil uji statistika dengan menggunakan teknik analisis *Mann Whitney U* menunjukkan bahwa gain score antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menghasilkan nilai p = 0,001 (p<0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor efikasi diri akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sedangkan hasil analisis *Wilcoxon Signed Rank* menunjukkan bahwa skor *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen mendapatkan nilai p = 0,005 (p<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat efikasi diri akademik pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Tingkat efikasi diri akademik mahasiswa setelah mengikuti pelatihan berpikir positif lebih tinggi daripada tingkat efikasi diri akademik sebelum mengikuti pelatihan.

Kata kunci : pelatihan berpikir positif, efikasi diri, mahasiswa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ABSTRACT

Students of faculty science and technology that new build and between globlalization may can makes the academic self efficacy low. This research aims to know the influencess of positive thinking training to make the self efficacy more high. The subject in this research consisted of 20 students which 10 students into experimental group and 10 students into the control group. The subjects characteristic research are : 1) students of UIN Sunan Ampel Surabaya especially students of faculty saintek 2) having low to medium up self efficacy score, 3) ready to be subject of the research. This research uses two different groups by pre-test and post-test design. Experimental group gets treatments of positive thinking which is arranged on the positive thinking aspects : reality adaption, positive expectation, non-judgement talking, and self effirmation. The treatment consist of six sessions and given for one day. The measurement tool which is use in the research is academic self efficacy scale by Nurul (2014). The test using statistical analysis techniques Mann Whitney U indicates that gain score between control and experimental group results value p=0,001 (p<0,05) so it can be concluded taht there is a difference score of academic self efficacy between experimental and control group. Whereas the experimental group gets value p= 0,005 (p<0,05), so it can be conclude that there is different of academic self efficacy of students efter getting positive thinking training indicates higher than before.

Keywords : positive thinking training, self efficacy, students.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id