BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek

Fakultas Sains dan Teknologi memiliki enam program studi yaitu matematika, biologi, arsitektur, teknik lingkungan, ilmu kelautan, dan sistem informasi. Berdasarkan data dari bagian tata usaha Fakultas Sains dan Teknologi terdapat 382 mahasiswa yang terdiri dari semester dua dan semester empat. Peneliti memperoleh subjek survei 40 mahasiswa kemudian hasil dari skala diolah untuk menentukan subjek yang akan diberikan perlakuan yaitu subjek yang memiliki tingkat efikasi diri akademik rendah sampai sedang. Setelah diketahui kemudian peneliti memberikan lembar kesediaan untuk mengikuti pelatihan berpikir positif pada hari yang ditentukan yaitu hari Sabtu, 30 April 2016. Setelah peneliti memberikan lembar kesediaan menjadi subjek penelitian, tidak semua subjek bersedia mengikuti pelatihan berpikir positif karena ada yang mengikuti kegiatan wajib di jurusan, ada yang praktikum, ada yang pulang ke rumah mereka dan ada yang ujian mata kuliah. Sehingga peneliti mengambil 10 subjek yang bersedia mengikuti pelatihan berpikir positif sebagai kelompok eksperimen dan 10 yang tidak bisa ikut pelatihan sebagai kelompok kontrol.

Karakteristik subjek adalah dari jurusan arsitek adalah 20 %, teknik lingkungan 40 %, matematika 15 %, ilmu kelautan 20 %, biologi 5 %.

B. Proses Persiapan

1. Proses Perizinan

Perizinan dilakukan dengan menyampaikan izin kepada akademik fakultas psikologi dan kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya dan kepala laboratorium psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya.

2. Proses Persiapan

Manipulation check merupakan sebuah cara untuk memperoleh validitas isi sebuah modul pelatiahan. Manipulation check modul Pelatihan berpikir positif dilakukan pada tanggal 13 April 2016 di ruangan prodi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya. Manipulation check dilakukan oleh proffesional judgement, dalam penelitian ini adalah ibu Soffy Balgies, M.Psi, Psikolog dan Bapak Lucky Abrory, M.Psi serta trainer dalam penelitian ini yaitu bapak Nur Eko Kiswantoro, M.Psi, Psikolog.

Manipulation check berisi pertanyaan-pertanyaan dari aspek berpikir positif yang di terjemahkan menjadi sesi pelatihan dan tujuan atau sasaran daru pelatihan berpikir positif yang diperoleh dari aspek efikasi diri. Tujuan dari manipulation check adalah untuk melihat perlakuan yang akan diberikan dalam pelatihan berpikir positif memiliki keterkaitan untuk meningkatkan efikasi diri. Pada sesi ini peneliti memberikan modul dan lembar check list lalu peneliti menjelaskan isi, alur pikir dan materi dari modul kepada proffesional judgement, dalam penelitian ini adalah Bapak Lucky Abrory, M.Psi, Psikolog dan dosen pembimbing yaitu ibu Soffy Balgies, M.Psi, Psikolog. Peneliti dan

proffesional judgement kemudian mendiskusikan isi, alur pikir, dan materi dari modul tiap sesi pelatihan sambil mengisi check list. Hasil manipulation check menunjukkan bahwa setiap materi pelatihan telah terpenuhi.

C. Pelaksanaan Penelitian

1. Jadwal Pelaksanaan Pelatihan

Sebelum pelatihan berpikir positif dilaksanakan peneliti menyusun jadwal kegiatan pelatihan sebagai berikut :

Tabel 7. Jadwal Pelatihan Berpikir Positif

No	Waktu	Sesi Pelatihan
1	07.00-07.15	Registrasi dan pengondisian
		peserta
2	07.15-07.30	Sesi 1:
		- Pembukaan, perkenalan
3	07.30-08.00	Sesi 2 : My Dreams Come
		True
4	08.00-08.30	Sesi 3 : Life is never flat
5	08.30-09.00	Sesi 4 : Stop
		Overgeneralization
6	09.00-09.30	Sesi 5 : Yes I can
7	09.30-10.00	Sesi 6:
		- Refleksi diri
		- Skala post test
		- Penutupan

2. Tempat dan Waktu Pelatihan

Pelatihan berpikir positif dilaksanakan di Gedung Transit Lantai dua UIN Sunan Ampel Surabaya pada hari Sabtu, 30 April 2016. Ruang Transit dipilih dengan menyediakan fasilitas yang mendukung jalannya pelatihan seperti LCD, ruang yang luas.

Waktu pelatihan diambil hari sabtu karena pada hari tersebut tidak ada perkuliahan sehingga diharapkan distraksi pada sat pelaksanaan pelatihan dapat dikendalikan. Selain hal tersebut pada hari sabtu ratarata mahasiswa memiliki waktu yang lebih luang dari hari biasanya sehingga diharapkan dapat mengikut pelatihan sampai dengan selesai dan menekan kemungkinan *mortality* atau peserta yang gugur dalam pelatihan.

3. Proses Pelaksanaan Pelatihan

Pelatihan pada tanggal 30 April 2016 dimulai jam 7.30 tepat sesuai dengan jadwal pelatihan, yaitu pukul 07.30 WIB. Sebelum pelatihan dimulai peneliti melakukan *building rapport* terlebih dahulu. Pelatihan dimulai dengan memperkenalkan diri. Peserta memperkenalkan diri satu persatu.

Materi pertama, *my dreams become true* trainer membahas tentang pentingnya sebuah impian dan mengapa seorang sulit atau ragu menuliskan tentang impiannya. Alasan seseorang sulit menetapkan impiannya antara lain adalah sejak kecil tidak diberi kesempatan untuk

menentukan sikap dan membuat keputusan. Sering menginginkan halhal yang sebenarnya tidak dibutuhkan dan takut gagal dalam meraih harapannya. Seorang yang memiliki impian yang cenderung lebih positif, hal ini terjadi karena dibalik impian pasti ada emosi yang mendasarinya. Ia akan melakukan sesuatu lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimis, pemecahan masalah, dan selalu menggunakan kata-kata yang mengandung harapan.

Pada materi ini, trainer juga menjelaskan mengenai keinginan berdasarkan intensitas emosi dan kebermaknaannya. Dalam hal ini impian termasuk ke dalam *passion*, yaitu level keinginan yang memiliki intensitas emosi yang sangat kuat dan merupakan pusat antusiasme serta minat (Gunawan, 2009). Orang yang sudah menemukan dan memiliki passion akan dengan senang hati melakukan aktivitas yang berhubungan dengan passionnya tersebut. Ia selalu bersemangat, optimis, dan pantang menyerah dalam melakukannya. Materi ini diharapkan dapat menstimulus sisi kognitif peserta akan pentingnya impian dalam hal ini adalah *passion*. Peserta juga diharapkan dapat terstimulus secara kognitif dan afektif untuk menilai harapan atau mimpi yang selama ini mereka alami adalah benar-benar harapan yang ingin mereka capai.

Pada sesi *my dreams come true* ini peserta mengerjakan lembar kerja *passion test*. Peserta diminta menuliskan daftar impian minimal

10 passion yang diurutkan berdasarkan prioritas dimulai dari angka satu.

Pada materi selanjutnya adalah sesi life is never flat. Pada sesi ini trainer menjelaskan materi tentang pemikiran otomatis, materi ini berisi pemikiran tentang bagaimana gaya otomatis dapat mempengaruhi individu dalam beradaptasi. Pemikiran otomatis merupakan kunci dalam memahami reaksi emosional seseorang. Pemikiran otomatis seseorang dapat dilihat dari gaya penjelasan yang diberikan. Gaya penjelasan pemikiran otomatis seseorang dapat dilihat dari gaya penjelasan yang digunakan. Gaya penjelasan pemikiran otomatis memiliki dua tipe yaitu pesimis dan optimis. Semakin banyak seseorang menggunakan gaya penjelasan yang cenderung pesimis, maka orang tersebut akan memiliki adaptasi yang kurang baik terhadap lingkungannya atau kenyataan yang ada. Dengan demikian peserta diharapkan secara kognitif mengerti bahwa gaya penjelasan pemikiran otomatis dapat mempengaruhi adaptasi seseorang.

Peserta diminta untuk mengerjakan lembar kerja pencatatan pikiran otomatis. Melalui lembar kerja ini dapat mengungkap sisi kognitif dan afektif peserta tentang bagaimana selama ini peserta beradaptasi terhadap realitas yang ada dalam hal ini adalah hambatan-hambatan dalam mejadi mahasiswa saintek. Para peserta juga akan terstimulus secara kognitif dan afektif bahwa di dalam proses pencapaian terdapat tantangan yang harus dihadapi.

Sesi berikutnya adalah stop overgeneralization. Pada materi ini berisi tentang pentingnya mengelola penilaian. Semakin seseorang menilai suatu peristiwa sebagai suatu hal yang buruk atau cenderung negatif maka peristiwa tersebut akan dirasa semakin berat dan dapat menurunkan semangat. Oleh karena itu, penilaian-penilaian negatif atau judgement-judgement negatif dalam diri perlu dihentikan agar judgement-judgement tersebut tidak mempengaruhi diri kita. Seperti halnya dengan mahasiswa saintek yang merupakan fakultas baru dengan kurang maksimalnya fasilitas dan masalah akreditasi. Hal tersebut terjadi karena selama ini karena peserta menilai kondisi tersebut secara negatif, oleh karena itu peserta perlu menghentikan judgement-judgement tersebut dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih positif. Dengan materi tersebut peserta diharapkan secara kognitif memahami pentingnya menghentikan judgement-judgement negatif di dalam diri.

Pada sesi ini peserta juga diminta mengerjakan lembar kerja pemikiran alternatif. Lembar kerja ini terdapat pertanyaan tertutup "Apakah pemikiran ini baik untuk proses perkuliahan Anda?", hal ini dimaksudkan agar peserta melakukan dialog internal dengan diri sehingga peserta dapat memahami *judgement* yang selama ini muncul adalah *judgement* negatif, maka peserta diminta untuk mengganti dengan pemikiran alternatif, yaitu pemikiran yang lebih positif. Peserta menuliskan kata-kata yang mengandung afirmasi positif sebanyak-

banyaknya. Peserta juga distimulus untuk mampu mengelola penilaian pikiran sehingga dapat beradaptasi secara lebih positif.

Sesi selanjutnya adalah *Yes I can*. Trainer menjelaskan materi yang berisi afirmasi diri dan bagaimana teknik-teknik melakukan afirmasi diri. Peserta lain diminta menuliskan potensi-potensi dan kekurangan diri yang dimiliki pada lembar kerja *self report*. Trainer meminta masing-masing untuk men*share*kan potensi-potensi yang telah dituliskan pada lembar kerja. Peserta juga diminta untuk menuiskan kata-kata yang mengandung afirmasi diri.

Sesi penutupan adalah refleksi diri. Peserta diminta menulis apa saja yang sudah didapatkan dari tiap sesi pelatihan berpikir positif ini. Peserta juga diminta untuk menuliskan apa saja rencana yang akan dilakukan dalam satu minggu sampai enam bulan kedepan pada lembar action plan. Setelah itu peserta diminta mengisi skala post test. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta dan acara berakhir pukul 10.05 WIB.

D. Analisis Data

Hasil analisis statistik berupa skor efikasi diri akademik mahasiswa. Hasil analisis skor efikasi diri akademik terhadap mahasiswa dapat dinyatakan dalam kategorisasi yang terdiri dari mahasiswa dengan efikasi diri akademik tinggi, efikasi diri akademik sedang dan efikasi diri akademik rendah berdasarkan norma kelompok yang dapat dihitung sesuai *mean* hipotetik maupun *mean* empirik. Hasil analis statistik dapat digunakan sebagai data deskriptif subjek penelitian. Deskripsi data tersebut dapat dilihat dari tabel di bawah ini :

Tabel 8 Deskripsi statistik nilai self efficacy akademik mahasiswa

Variabel			Skor hipotetik				
	subjek	aitem					
Self	28	39	Max	Min	Mean	SD	
Efficacy			195	39	117	20	

Pengkategorisasian dalam penelitian ini didasarkan pada *mean* hipotetik.

Adapun rumus untuk mengetahui kriteria masing-masing kategorisasi adalah sebagai berikut:

- a. Kategori sangat rendah, jika X M 1,8 SD
- b. Kategori rendah, jika M 1.8 SD < X M 0.6 SD
- a. Kategori sedang, jika M 0.6 SD < X M + 0.6 SD
- b. Kategori Tinggi, jika M + 0.6 SD < X M + 1.8 SD
- c. Kategori sangat tinggi, jika M + 1.8 SD < X

Skala efikasi diri akademik terdiri dari 39 aitem, dengan nilai pada setiap aitemnya 1, 2, 3, 4 dan 5. Perhitungan nilai minimal secara hipotetik yang diperoleh adalah 1 x 39 = 39, sedangkan nilai maksimal adalah 5 x 39 = 195. Besarnya rentangan nilai adalah 195 – 39 = 156. Standar deviasi (SD) diperoleh dari hasil pembagian antara besarnya daerah hasil (*range*) dengan kostanta pada pembagian interval pada bentuk distribusi normal sebaran data

sebesar 6 interval. Selanjutnya besarnya standar deviasi adalah 156 : 6=26 dengan mean hipotetiknya sebesar (195+39) : 2=117

Tabel 9. Deskripsi data subjek penelitian

No	K	elomp	ok Eksp	perimen	No	Kelompok Kontrol			Kontrol
	Nama	L/P	Usia	Jurusan		Nama	L/P	Usia	Jurusan
1	D.Y	P	19	Arsitektur	1	F.D	P	20	Matematika
2	N.A	P	19	Arsitektur	2	D.T	P	20	Matematika
3	N.A	P	19	Tekling	3	I.A	L	19	Ilmu Kelautan
4	N.L	P	20	Tekling	4	M.A	L	18	Ilmu Kelautan
5	A.R	P	20	Tekling	5	W.Z	L	19	Ilmu Kelautan
6	E.N	P	21	Tekling	6	F.N	P	19	Tekling
7	I. O	P	20	Tekling	7	R.N	P	20	Arsitektur
8	I.M	P	19	Tekling	8	D.S	P	19	Biologi
9	M.I	P	20	Matematika Matematika	9	N.C	P	19	Arsitektur
10	N.I	P	19	Tekling	10	M.N	L	20	Ilmu Kelautan

Tabe<mark>l 10. Distribusi</mark> subjek penelitian

Kelomp	ok eksper	imen		Kelompok kontrol			
No.subjek	Skor	Skor	Gain	No.subjek	Skor	Skor	Gain
	pretest	post	score		pretest	post	score
		test				test	
1	108	139	31	1	89	101	12
2	91	124	33	2	92	93	1
3	84	100	16	3	109	107	-2
4	97	136	39	4	96	101	5
5	89	117	28	5	113	114	1
6	111	142	31	6	101	93	-8
7	96	127	31	7	99	92	-7
8	110	123	13	8	87	99	12
9	103	139	36	9	105	92	-13
10	79	101	22	10	97	98	1

Tabel 11. Kategorisasi Pre Test Subjek pada Kelompok Eksperimen

No	Skor	Frekuensi		Kategorisasi
		F	F %	
1	79 – 85	2	20 %	Rendah
2	86 – 92	2	20 %	Rendah
3	93 – 99	2	20 %	Rendah
4	100 – 106	1	10 %	Sedang
5	107 – 113	3	30 %	Sedang
4	Jumlah	10	100 %	

Tabel 12.Kategorisasi *Pre Test* Subjek pada Kelompok Kontrol

No	Skor	Frek	<mark>uen</mark> si	Kategorisasi
		F	F %	
1	79 – 85			
2	86 – 92	3	30 %	Rendah
3	93 – 99	3	30 %	Rendah
4	100 – 106	2	20 %	Sedang
5	107 – 113	2	20 %	Sedang
	Jumlah	10	100 %	

Tabel 13.Kategorisasi efikasi diri pada saat *post test* subjek pada kelompok eksperimen

No	Skor	Frekuensi		Kategorisasi
		F	F %	
1	79 – 85			
2	86 – 92			
3	93 – 99			
4	100 – 106	2	20 %	Sedang
5	107 – ke atas	8	80 %	Sedang
	Jumlah	10	100 %	

Tabel 14.Kategorisasi efikasi diri akademik pada saat *post test* subjek pada kelompok kontrol

No	Skor	Frek	cuensi	Kategorisasi
		F	F%	
1	79 – 85			
2	86 -92	2	20 %	
3	93 – 99	4	40 %	Rendah
4	100 – 106	2	20 %	Sedang
5	107 – 113	2	20 %	Sedang
	Jumlah	10	100 %	

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program *SPSS versi 21.00 for windows*. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah Pelatihan berpikir positif efektif untuk meningkatkan efikasi diri

akademik pada mahasisiwa. Mahasiswa yang mengikuti pelatihan berpikir positif cenderung memiliki tingkat efikasi diri akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak mengikuti pelatihan berpikir positif.

Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan dua teknik yaitu *Wilcoxon Range Test* dan *Mann Whitney U* dengan bantuan SPSS 21.0. Teknik analisis Wilcoxon Range Test adalah skor *pre test* kelompok eksperimen dan skor *post test* kelompok eksperimen.

Uji *Mann Whitney U* merupakan teknik statistik non parametrik yang digunakan untuk menguji ada tidaknya perbedaan pada satu variabel tergantung yang bersifat interval atau rasio yang disebabkan oleh satu variabel bebas yang bersifat moninal ordinal. Data berasal dari dua kelompok yang bebeda. Data yang di uji dengan teknik *Mann Whitney U* pada penelitian ini adalah *gain score* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Suatu data dapat dianalisis dengan menggunakan *Wilcoxon Range Test* dan *Mann Whitney U* jika data tidak memenuhi asumsi normalitas dan homogenitas atau disebabkan jumlah subjek penelitian kurang dari 30 orang (Suseno, 2011).

Uji statistik dilakukan dengan teknik analisis statistik non parametrik Wilcoxon Range Test menghasilkan nilai z sebesar -2.812 dengan nilai p = 0.005 (p< 0,05) sehingga hipotesis pelatihan berpikir positif efektif untuk meningkatkan efikasi diri akademik mahasiswa diterima.

Tabel 15. Hasil Analisis Wilcoxon Signed-Rank Test

	N	Mean	Std.Deviation	Minimum	Maximum
Sebelum diberikan pelatihan	10	96.8000	11.13353	79.00	111.00
	10	125.1000	15.19832	100.00	142.00
Sesudah diberikan pelatihan	4				

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah diberikan pelatihan	10	0.00	0.00
	10	5.50	55.00
Sebelum diberikan pelatihan			

	Sesudah diberikan peatihan berpikir positif – sebelum diberikan pelatihan
	berpikir positif
Z	-2.812
Asymp.Sig(2-tailed)	0.005

Selanjutnya, uji statistik dilakukan dengan teknik analisis statistik non parametrik *Mann Whitney U* menghasilkan nilai z sebesar -3,260 dengan nilai p = 0,001 (p < 0,05) sehingga hipotesisnya diterima, yaitu mahasiswa yang mengikuti pelatihan berpikir positif memiliki tingkat efikasi diri akademik

yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengikuti pelatihan berpikir positif. Kelompok eksperimen yang diberi pelatihan berpikir positif memiliki efikasi diri akademik yang lebih tinggi dibanding dengan kelompok kontrol yang tidak diberi pelatihan, hal ini terlihat dari *gain score* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 16. Hasil Analisis Mann Whitney U

	N	Mean Rank	Sum of Rank
Efikasi diri kelompok kontrol	10	6.20	62.00
kelompok eksp <mark>eri</mark> men	10	14.80	148.00
total	20		

	Efikasi diri
Mann Whitney U	7.00
Willcoxon W	62.000
Z	-3.260
Asymp.Sig (2 tailed	0.001

E. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis Mann Whitney U dapat disimpulkan bahwa post test perbandingan antara kelompok kontrol dan eksperimen

menghasilkan nilai Z = -3,260 dengan nilai p = 0,001 (P<0.05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor efikasi diri signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sedangkan hasil analisis *Wilcoxon Signed Rank post test* dan *pre test* kelompok eksperimen mendapat nilai Z = -2.812 dengan nilai p = 0,005 (p < 0.05), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat efikasi diri pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Skor efikasi diri pada subjek cenderung meningkat setelah diberi perlakuan, maka hipotesis dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa pelatihan berpikir positif efektif dalam meningkatkan efikasi diri mahasiswa diterima.

Pelatihan berpikir positif yang disusun berdasarkan aspek-aspek berpikir positif efektif untuk meningkatkan efikasi diri mahasiswa. Berpikir positif memiliki empat aspek yaitu:

1. Aspek Reality Adaption

Penyesuaian diri terhadap kenyataan adalah mengakui kenyataan dengan segera menyesuaikan diri. Menjauhkan diri dari penyesalan, frustasi dan menyalahkan diri sendiri. Menerima masalah dan mencoba menghadapinya (Alberct, 1992). Seseorang yang dapat menerima berbagai kenyataan yang diinginkan ataupun tidak dan dengan segera menyesuaikan diri terhadap kenyataan tersebut, akan cenderung memiliki jiwa yang sehat dibandingkan dengan seseorang yang tidak dapat menerima kenyataan cenderung menyalahkan diri sendiri. Sebagaimana teori Alport (Schultz, 1991) yang menyatakan bahwa seseorang yang sehat tidak memaksakan bahwa sesuatu

harus sesuai dengan keinginan-keinginannya. Seseorang yang sehat adalah seseorang yang menerima realitas apa adanya (Schultz, 1991).

Saat seseorang mengalami kegagalan atau menghadapi kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan sebenarnya memiliki dua pilihan, yaitu berpikir realistis untuk tetap bertahan menerima kenyataan tersebut atau berpikir tidak realistis dengan mengingkari kenyataan dan hanya melakukan penyesalan, menyalahkan diri sendiri bahkan menghindar atau lari dari kenyataan. Individu yang memiliki pola pikir positif akan dapat menyesuaikan diri dengan kenyataan secara objektif.

Berpikir positif merupakan cara berpikir yang bersumber dari hal-hal yang baik yang mampu memotivasi seorang untuk membangun kehidupan yang lebih baik. Selain itu, berpikir positif juga dapat mengarahkan dan membimbing seseorang untuk meninggalkan hal-hal negatif yang bisa melemahkan semangat perubahan dalam jiwanya (Asmani, 2009). Individu yang dapat mengelola pikiran positifnya tidak hanya sekedar menerima kenyataan tetapi juga bagaimana individu dapat menyikapi kenyataan yang sudah terjadi dengan bijaksana dan fokus.

Aspek *reality adaption* (penyesuaian diri terhadap kenyataan) diturunkan menjadi sesi pelatihan *Life is never flat*. Pada sesi ini peserta diajak untuk melihat dan menyadari bagaimana pola pikir peserta selama ini dalam menghadapi kenyataan yang berkaitan dengan akademik mereka. Pemikiran otomatis adalah pemikiran yang muncul begitu saja dibenak kita tanpa adanya

perencanaan atau sengaja memikirkannya dengan satu cara tertentu (Greenberger, 2004).

Pemikiran otomatis seseorang dapat dilihat dari gaya penjelasan (explanatory style) yang ia gunakan. Explanatory style merupakan penjelasan-penjelasan yang biasa kita katakan pada diri tentang mengapa kejadian-kejadian itu bisa terjadi (Seligman, 2008). Gaya penjelasan terdiri dari dua macam, yaitu gaya penjelasan optimis dan gaya penjelasan pesimis. Gaya penjelasan yang optimis menghentikan ketidakberdayaan, sedangkan gaya penjelasan yang pesimis akan menyebarluaskan ketidakberdayaan pada diri, yaitu respon menyerah dan percaya bahwa apapun yang dilakukan tidak ada artinya atau menyalahkan diri sendiri.

Individu yang memiliki pola pikir positif akan cenderung memiliki gaya penjelasan yang optimis, karena optimisme merupakan salah satu dimensi berpikir positif. Optimisme adalah evaluasi umum seseorang terhadap masa depan yang merefleksikan kepercayaan terhadap munculnya hal-hal yang baik dan berkurangnya hal-hal yang buruk (Caprara dan Steca, 2005). Individu tersebut akan dapat menyesuaikan diri dengan kenyataan, bersikap realistis dan mencari alternatif lain ketika menghadapi suatu kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan sehingga perasaan-perasaan negatif seperti efikasi rendah akan berkurang. Dengan demikian peserta diharapkan secara kognitif mengerti bahwa gaya penjelasan pemikiran otomatis mempengaruhi bagaimana seseorang menghadapi kenyataan yang ada atau beradaptasi.

Peserta kemudian diminta untuk mengerjakan lembar kerja pencatatan pikiran otomatis. Pada lembar kerja ini peserta menganalisis gaya penjelasan pemikiran otomatis yang muncul ketika peserta menghadapi kenyataan yang tidak diharapkan saat mengerjakan tugas perkuliahan, apakah selama ini lebih banyak menggunakan gaya penjelasan optimis atau pesimis. Melalui pengerjaan lembar kerja pada sesi ini dapat mengungkap sisi kognitif dan afektif peserta tentang bagaimana selama ini para peserta beradaptasi terhadap realitas yang ada dalam hal ini adalah beradaptasi dengan hambatanhambatan mereka selama di perkuliahan. Para peserta juga akan terstimulus secara kognitif dan afektif bahwa didalam proses pencapaian terdapat sebuah tantangan yang memang harus dihadapi.

Ketika seseorang dapat menerima kenyataan dengan realistis dan memiliki gaya penjelasan optimis dalam menghadapi suatu kenyataan yang ada baik kenyataan yang diharapkan atau tidak diharapkan, maka orang tersebut akan lebih mampu beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan kenyataan secara lebih positif. Karena pikiran akan lebih terfokus pada bagaimana mencari alternatif untuk menyesuaikan diri pada kenyataan agar mampu bertahan dan menjadi lebih baik sehingga efikasi diri akademik akan lebih meningkat. Melalui sesi *Life is is never flat*, peserta akan terstimulus secara kognitif, afektif, dan psikomotorik untuk beradaptasi dengan segala hal yang berkaitan dengan efikasi diri akademik. Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa sesi *life is never flat* pada pelatihan berpikir positif dapat meningkatkan efikasi diri akademik mahasiswa.

2. Aspek Non-judgement talking

Aspek pelatihan berpikir positif selanjutnya adalah non judgement talking (pernyataan yang tidak menilai). Menurut Alberct (1992) *non- judgement talking* merupakan suatu pernyataan yang lebih menggambarkan pada penilaian keadaan, bersifat luwes, dan tidak fanatik dalam berpendapat. Pernyataan ini sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung memberikan pernyataan negatif terhadap suatu hal.

Saat individu melihat atau menghadapi suatu hal secara sadar maupun tidak sadar individu tersebut akan memberikan penilaian terhadap apa yang sedang dilihatnya. Memberikan penilaian itu penting karena penilaian merupakan perwujudan dari cara pandang kita terhadap suatu situasi atau seseorang. Penilaian tersebut juga akan terbentuk menjadi label terhadap suatu hal ataupun seseorang. Sebuah penilaian yang muncul dari dalam dri individu memang secara spontan dan sederhana. Memberikan sebuah penilaian hanya sebagian kecil dari proses kognitif individu, namun individu harus bijaksana dalam memberikan penilain kepada suatu hal atau seseorang.

Ketika dihadapkan pada suatu hal yang tidak sesuai dengan harapan dan tidak menyenangkan, seseorang akan cenderung menyalahkan dan menilai suatu hal tersebut sebagai sesuatu yang buruk dan sebuah kemalangan. Padahal penilaian negatif terhadap sesuatu menjadikan suatu hal menjadikan orang tersebut secara otomatis selalu memikirkan hal-hal negatif yang mungkin akan dialami dan mengurungnya dalam kegelisahan, rasa takut,

kecemasan, serta kekhawatiran-kekhawatiran lain yang pada akhirnya akan berdampak pada perasaan dan perilaku.

Satu respon dalam diri individu yang bisa melumpuhkan diri adalah menganggap sesuatu sebagai bencana, yaitu merenungi peristiwa-peristiwa yang buruk secara destruktif. Semakin banyak seseorang merenungi peristiwa buruk tersebut, maka peristiwa tersebut akan dirasa semakin berat dan semakin besar akibat-akibat yang muncul. Selain itu semakin sering menganggap sesuatu sebagi bencana maka hal tersebut menimbulkan destruksi dalam berpikir dan menurunkan semangat sehingga seseorang akan kehabisan tenaga (Stolz, 2005).

Penilaian negatif muncul akan didukung oleh pemikiran-pemikiran negatif lain yang mendukung penilaian tersebut. Otak akan terfokus pada informasi-informasi negatif saja atau pada informasi yang mendukung karena dalam satu waktu akal mnusia tidak bisa konsentrasi pada banyak informasi. Pada waktu yang bersamaan, otak akan menggagalkan seluruh informasi positif lain (Elfiky, 2011). Hal ni akan menyebabkan distorsi kognitif, seseorang tidak akan bisa berpikir dengan jernih dan seakan-akan tidak menemukan jalan keluar. Suatu hal kecil yang sudah dianggap sebagai suatu bencana akan terlihat begitu besar dan sulit. Individu akan merasakan kecemasan, frustasi, dan merasa dirinya tidak mampu untuk menghadapinya. Oleh karena itu, penilaian-penilaian negatif atau *judgement-judgement* negatif dalam diri perlu diberhentikan agar *judgement* tersebut tidak mempengaruhi diri individu.

Seperti halnya dengan individu yang tidak mempunyai keyakinan bahwa dirinya mampu mengerjakan suatu tugas akan menimbulkan kecemasan. Hal tersebut terjadi karena selama ini peserta menilai sesuatu secara negatif, oleh karena itu peserta harus menghentikan *judgement-judgement* tersebut dengan pemikiran alternatif (pemikiran yang lebih positif) sehingga akan memunculkan penilaian yang lebih positif. Peserta diharapkan secara kognitif dapat memahami pentingnya menghentikan *judgement-judgement* negatif di dalam diri.

Pada sesi *stop overgeneralization* ini peserta dilatih untuk menghentikan penilaian negatif agar tidak menjadi distruksi kognitif dan merugikan diri peserta dengan cara mencari pemikiran alternatif untuk mengganti pemikiran negatif sebelumnya. Pemikiran alternatif seringkali lebih positif daripada pemikiran otomatis awal. Pemikiran alternatif merupakan upaya untuk memahami semua informasi yang ada, dengan adanya informasi tambahan atau pandangan yang lebih las maka interpretasi individu terhadap suatu peristiwa bisa berubah (Greenberger, 2004).

Peserta diminta mengerjakan lembar kerja pemikiran alternatif. Lembar kerja ini terdapat pertanyaan tertutup "apakah pemikiran ini baik untuk proses perkuliahan anda?" hal ini dimaksudkan agar peserta melakukan dialog internal dengan diri sehingga peserta dapat menyadari *judgement* yang selama ini muncul ketika perkuliahan atau berada di kampus. Saat peserta menyadari bahwa *judgement* yang selama ini muncul adalah negatif, maka peserta diminta untuk mengganti dengan pemikiran alternatif. Pemikiran alternatif

disini bukan hanya memositifkan kata-kata dan pemikiran positif tetapi lebih kepada upaya untuk memahami makna semua informasi yang ada. Melalui lembar tugas ini peserta dapat menyadari *judgement* yang selama ini muncul ketika perkuliahan, apakaah judgement tersebut dapat mendukung proses perkuliahan atau malah menghambat proses perkuliahan. Selain itu melalui lembar tugas ini, sisi kognitif, afektif dan psikomotorik peserta dapat terstimulus untuk mengganti *judgement-judgement* negatif selama perkuliahan dengan pemikiran positif sehingga bisa beradaptasi secara positif.

Ketika seseorang mempunyai penilaian negatif terhadap suatu hal atau peristiwa, secara otomatis orang tersebut akan selalu memikirkan hal-hal negatif yang mungkin akan dialami dan mengurungnya dalam perasaan negatif yang pada akhirnya berdampak pada perilaku dan perasaan. Peristiwa tersebut akan dirasa semakin berat karena penilaian yang diciptakan sendiri. Individu juga akan mengalami distorsi kognitif karena otak akan terfokus pada informasi negatif atau hal-hal yang mendukung penilaian tersebut sehingga individu akan merasa kesulitan dalam menemukan jalan keluar. Individu akan merasa cemas, frustasi, dan merasa dirinya tidak mampu untuk menghadapinya. Saat peserta merasa tugas akademiknya itu sulit dan berat, maka secara tidak langsung peserta hanya menerima informasi-informasi yang mendukung penilaiannya tersebut, yaitu mencari penguatan bahwa tugas akademik itu memang berat dan sulit sehingga energi dan semangat dari dalam dirinya akan turun dan merasa cemas. Peserta merasa bahwa ia tidak

mampu karena kesulitan menemukan jalan keluar dan peserta akan merasakan perasaan negatif.

Melalui sesi *stop overgeneralization* ini peserta diharapkan dapat terstimulus secara kognitif, afektif, untuk menilai proses akademik atau perkuliahan secara lebih positif. Serta dapat menstimulus peserta untuk mampu mengelola penilaian pikiran sehingga dapat beradaptasi secara lebih positif. Dari pemaparan dan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa sesi *non-judgement talking* pada pelatihan berpikir positif ini mampu meningkatkan efikasi diri akademik pada mahasiswa.

3. Aspek *Positive Expectation*

Aspek positive expectation (harapan positif) diturunkan menjadi sesi pelatihan *My dreams come true*. Menurut Alberct (1992), *positive* expectation (harapan positif) adalah bila melakukan sesuatu lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimis, pemecahan masalah, dan menjauhkan diri dari rasa takut akan kegagalan serta selalu menggunakan kata-kata yang mengandung harapan seperti "saya dapat melakukannya". Seseorang yang memiliki harapan, impian atau cita-cita akan cenderung lebih positif, hal ini terjadi karena dibalik impian pasti ada emosi yang mendasarinya. Ia akan melakukan sesuatu lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimis, pemecahan masalah dan menggunakan kata-kata yang mengandung harapan seperti "saya dapat melakukannya".

Menurut Jim Dorman dan Jhon Maxwell (Asmani, 2009), keberhasilan seseorang ditentukan oleh sikap orang itu sendiri. Perbedaan antara orang yang sukses dengan orang yang tidak sukses adalah bahwa kehidupan orang yang sukses diatur oleh pikiran-pikiran terbaik mereka, rasa optimis, dan harapan positif.

Pada sesi ini peserta dibantu mengenali dan memahami harapan atau citacita di dalam diri melalui materi tentang keinginan berdasarkan tingkat intensitas emosi dan kebermaknannya, didalam hal ini impian termasuk ke dalam *passion*. Seseorang yang sudah menemukan dan memiliki *pasison* akan dengan senang hati melakukan aktivitas yang berhubungan dengan *passion*nya tersebut. Ia akan selalu bersemangat, optimis, dan pantang menyerah dalam melakukan nya sehingga akan muncul motivasi untuk melakukan dan mencapai ha-hal yang positif.

Peserta kemudian mengerjakan lembar *passion test*. Peserta diminta menuliskan daftar impian mereka minimal 10 *passion* kemudian passion tersebut diurutkan berdasarkan prioritas. Lembar kerja ini menyadrkan mereka untuk menentukan *passion* dan prioritas utama peserta. Peserta juga akan terstimulus secara kognitif dan psikomotorik untuk menyelaraskan perilaku dengan harapan yang dimiliki.

Saat seseorang sudah memiliki harapan positif atau dalam hal ini adalah *passion*, ia akan cenderung fokus pada hal-hal yang positif. Pikiran akan terfokus pada proses pencapaian dan kesuksesan meraih harapan sehingga emosi-emosi positif pada diri akan muncul seperti bahagia, percaya diri,

optimis, dan semangat. Emosi-emosi tersebut akan menumbuhkan motivasi untuk melakukan dan mencapai hal-hal yang positif. Sehingga secra tidak langsung individu diarahkan untuk meninggalkan pkiran negatif dimana pikiran negatif tersebut akan memunculkan emosi negatif, seperti kecemasan, kemalasan. Hal ini sesuai dengan pernyataan Asmani (2009) bahwa berpikir positif merupakan cara berpikir yang bersumber dari hal-hal yang baik yang mampu memotivasi seseorang untuk membangun kehidupan yang lebih baik.

Seseorang yang sudah menemukan dan memiliki harapan akan dengan senang hati melakuakan aktivitas yang berhubungan dengan harapannya tersebut serta memiliki motivasi yang tinggi untuk meraihnya. Pada sesi ini peserta diarahkan untuk menyadari bahwa tugas akademik adalaha sesuatu yang berhubungan dengan harapan atau imipiannya. Tugas merupakan salah satu jalan yang harus ditempuh dan diselesaikan untuk meraih arapan-harapan yang dimiliki sehingga peserta melihat tugas akademik adalah sesuatu yang positif. Sehingga nanti akan termotivasi, selalu bersemangat, dan patang menyerah untuk menyelesaikan tugas-tugasnya.

Harapan positif yang dimiliki peserta tidak langsung akan mengarahkan perilaku peserta untuk melakuakan hal-hal positif dan mearih harapannya tersebut, seperti mengerjakan tugas dengan semangat dan optimis. Berpikir positif melibatkan ekspektasi positif bagi masa depan seseorang dimana ekspetasi tersebut terbangun dalam implikasi tingkah laku. Semakin seseorang terlibat sepenuhnya dengan berbagai aktivitas yang di anggap

penting dan relevan bagi dirinya serta aktivitas tersebut membuat merasa senang maka orang tersebut akan sehat secara psikologis (Schultz, 1991).

Melalui sesi ini peserta secara kognitif dan afektif dapat mengerti arti pentingnya sebuah harapan positif. Peserta juga akan terstimulus secara kognitif dan psikomotorik untuk menyelaraskan perilaku dengan harapan yang dimiliki, selain itu sesi ini dapat menumbuhkan motivasi peserta untuk meningkatkan prestasi akedemik dan mencapai harapannya. Bedasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa sesi *positive expectation* pada pelatihan berpikir positif mampu meningkatkan efikasi diri mahasiswa.

4. Aspek Self Affirmation

Self affirmation (afirmasi diri) yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri sendiri secara lebih positif dengan dasar pemikiran bahwa setiap orang sama berartinya dengan orang lain (Alberct, 1992). Seseorang yang memiliki pikiran positif akan yakin terhadap dirinya sendiri serta pada orang lain. Melalui pikiran positif seseorang akan terdorong untuk melakukan suatu hal baru dan menggunakan kesempatan yang ada (Jim dornan dan Jhon Maxwell dalam Asmani 2009).

Pada dasarnya setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan masingmasing, namun sering menjadi masalah adalah ketika seseorang tidak dapat memahami dirinya sendiri kemudian merasa rendah diri, minder, dan tidak percaya diri karena kekurangan yang dimiliki. Pikiran hanya akan terfokus pada hal-hal negatif yang ada dalam diri seolah-olah tidak ada hal positif atau kelebihan yang dimiliki.

Afirmasi diri merupakan penguatan terhadap diri pribadi secara lebih positif atas tindakan-tindakan yang dilakukan, memusatkan perhatian pada kekuatan diri dan melihat diri secara lebih positif. Kepercayaan terhadap diri sendiri selalu dibangun dengan menggunakan pola-pola berpikir positif atas tindakan-tindakan yang dilakuakan, memusatkan perhatian pada kekuatan pada kekuatan diri dan melihat diri secara positif. Kepercayaan terhadap diri sendiri selalu dibangun dengan menggunakan pola-pola berpikir positif. Seseorang yang melakukan afirmasi diri percaya bahwa dalam diri terkandung potensi-potensi kemmapuan-kemampuan atau yang dikembangkan ke arah yang lebih maju dan lebih positif. Kekurangan di dalam diri tidak menjadi penghalang dalam mencapai tujuan hidupnya, namun ia memiliki keyakinan bahwa kekuranga bisa diubah menjadi kelebihan ataupun keku<mark>rangan bisa men</mark>jadi motivasi diri untuk menjadi lebih baik.

Aspek *self affirmation* diturunkan menjadi sesi *Yes, I can* pada pelatihan berpikir postif. Pada sesi ini peserta diajak untuk mengerti dan menyadari pentingnya menyakini kekuatan yang ada di dalam diri dan bagaimana keyakinan dapat mempengaruhi perilaku. Seseorang yang melihat dirinya secara lebih positif, yaitu menyakini kekuatan atau kelebihan-kelebihan yang ada di dalam dirinya akan cenderung lebih optimis dan percaya diri. Keyakinan terhadap sesuatu hal dapat menjadi faktor penentu emosi yang menghasilkan perilaku.

Ketika peserta menyadari dan menyakini kekuatan atau kelebihan yang ada di dalam diri, peserta akan cenderung lebih percaya diri dan optimis dalam melakukan suatu hal. Peserta akan menyadari bahwa dirinya mampu untuk mengatasi hambatan dalam perkuliahan. Hal ini secara tidak langsung juga akan memotivasi dirinya untuk terus mencetak prestasi akademik. Lembar kerja pada sesi ini yaitu *self report* yang mengungkap kelebihan atau potensi-potensi yang dimiliki kemudian meneguhkannya melalui teknik afirmasi diri. Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa sesi *self affirmation* pada pelatihan berpikir positif mampu meningkatkan efikasi diri akademik mahasiswa.

Saat seseorang melihat dirinya secara lebih positif, meyakini kekuatan atau kelebihan yang ada dalam dirinya, orang tersebut akan lebih percaya diri dan optimis dalam mengahdapi suatu hal. Keyakinan yang positif terhadap dirinya sendiri akan memunculkan emosi positif yang selanjutnya akan mempengaruhi perilaku. Rasa percaya diri dan optimis pada diri akan mengarahkan perilaku seseorang untuk melakukan hal yang jauh lebih positif dan adaptif sehingga efikasi diri dapat meningkat.

Faktor lain yang mempengaruhi peningkatan efikasi diri mahasiswa antara lain adalah karakteristik subjek yang cenderung homogen dan memiliki masalah yang relatif sama sehingga menyebabkan subjek lebih terbuka dan kompak. Subjek dapat lebih terbuka dan kompak. Subjek dapat mengikuti seluruh sesi pelatihan dengan kondusif dan mau mengerjakan setiap lembar kerja yang diberikan, hal ini dapat dilihat dari hasil observasi selama

pelatihan. *Building rapport* yang dilakukan triner cukup baik sehingga hubungan trainer dan subjek selama pelatihan terjalin dengan baik. *Trainer* mampu menyampaikan materi dengan santai namun serius sehingga materi yang disampaikan mudah dipahami peserta dan komunikasi antara keduanya cukup baik dan komunikatif. Subjek pelatihan tidak merasa sungkan dan lebih mampu untuk mensharekan pendapat serta masalahnya kepada trainer dan peserta lainnya. Ruangan yang cukup nyaman dan kondusif, tidak bising juga mempengaruhi diterimanya hipotesis ini.

Pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap efikasi diri mahasiswa dapat dilihat dalam lembar evaluasi yang di isi pada akhir pelatihan. Pada lembar evaluasi tersebut dapat dilihat para peserta lebih optimis dalam menyelesaikan tugas mereka. Peserta menjadi sadar bagaimana pola pikir mereka selama ini adalah menganggap sesuatu itu sulit. Melalui pelatihan berpikir positif ini peserta menjadi lebih paham bagaimana cara untuk berpikir positif.

Kelemahan penelitian ini adalah peneliti memberikan post test secara langsung di akhir sesi pelatihan. Hal ini menimbulkan bias dalam pengisian skala karena beberapa keterampilan yang diajarkan pada pelatihan membutuhkan waktu dan proses pengendapan kognitif untuk mempraktekkannya seperti pada sesi *stop overgeneralization*. Pada sesi ini peserta diajarkan untuk mengganti pemikiran atau *judgement-judgement* negatif yang muncul ketika peserta menghadapi suatu peristiwa yang tidak sesuai dengan harapannya. Hal ini membutuhkan waktu dan proses

pengendapan kognitif untuk mempraktekkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga sebaiknya *posttest* tidak diberikan pada saat itu juga setelah selesai pelatihan.

