

menentukan sikap dan membuat keputusan. Sering menginginkan hal-hal 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 *passion*nya 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 tentang bagaimana gaya pemikiran 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-

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
Jumlah		10	100 %	

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

No	Skor	Frekuensi		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

akademik pada mahasiswa. 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 berbeda. 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.

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, frustrasi 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 hambatan-hambatan 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.

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 sebagai 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 manusia tidak bisa konsentrasi pada banyak informasi. Pada waktu yang bersamaan, otak akan menggagalkan seluruh informasi positif lain (Elfiky, 2011). Hal ini 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, frustrasi, dan merasa dirinya tidak mampu untuk menghadapinya. Oleh karena itu, penilaian-penilaian negatif atau *judgement-judgement* negatif dalam diri perlu dihentikan 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 luas 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, apakah *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, frustrasi, 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

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 cita-cita di dalam diri melalui materi tentang keinginan berdasarkan tingkat intensitas emosi dan kebermakhnannya, didalam hal ini impian termasuk ke dalam *passion*. Seseorang yang sudah menemukan dan memiliki *pasison* akan dengan senang hati melakukan aktivitas yang berhubungan dengan *passionnya* tersebut. Ia akan selalu bersemangat, optimis, dan pantang menyerah dalam melakukannya 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 secara tidak langsung individu diarahkan untuk meninggalkan pikiran 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 melakukan aktivitas yang berhubungan dengan harapannya tersebut serta memiliki motivasi yang tinggi untuk meraihnya. Pada sesi ini peserta diarahkan untuk menyadari bahwa tugas akademik adalah sesuatu yang berhubungan dengan harapan atau impiannya. 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 melakukan hal-hal positif dan meraih harapannya tersebut, seperti mengerjakan tugas dengan semangat dan optimis. Berpikir positif melibatkan ekspektasi positif bagi masa depan seseorang dimana ekspektasi tersebut terbangun dalam implikasi tingkah laku. Semakin seseorang terlibat sepenuhnya dengan berbagai aktivitas yang dianggap

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 dilakukan, 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 atau kemampuan-kemampuan 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 kekurangan bisa diubah menjadi kelebihan ataupun kekurangan bisa menjadi motivasi diri untuk menjadi lebih baik.

Aspek *self affirmation* diturunkan menjadi sesi *Yes, I can* pada pelatihan berpikir positif. 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 di atas 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 menghadapi 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 trainer 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

