

EFEKTIFITAS PELATIHAN BERPIKIR POSITIF PADA EFIKASI DIRI AKADEMIK SISWA SMA

Cevy Amelia¹, Febi Enjelika Putri², Vionanda Ramadhani³

cevy_psychology@univbatam.ac.id

102222008@univbatam.ac.id

Program Studi Psikologi Universitas Batam

Abstrak : Efikasi diri menurut Bandura adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kopetensinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan. Efikasi adalah penilaian diri, apakah seseorang dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, benar atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai apa yang disuruh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Berfikir Positif Terhadap Anak SMA. metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan melakukan wawancara secara langsung. hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi pada diri seseorang dapat mempengaruhi cara berpikir positif seseorang untuk menyelesaikan tugas yang diberikan.

Kata kunci : *berfikir positif, efikasi diri.*

Abstract : According to Bandura, self-efficacy is a person's evaluation of their ability or competence to carry out a task, achieve a goal, or overcome obstacles. Efficacy is a self-assessment of whether someone can carry out good or bad actions, right or wrong, can or cannot do what they are told. This research aims to find out the influence of positive thinking on high school children. This research method uses quantitative methods by conducting direct interviews. The results of this research show that a person's self-efficacy can influence a person's positive way of thinking to complete a given task.

Key Words : *positive thinking, self-efficacy*

PENDAHULUAN

Berfikir positif adalah berpikir positif diartikan sebagai aktivitas berpikir yang dilakukan dengan tujuan untuk membangun dan membangkitkan aspek positif pada diri, baik itu yang berupa potensi, semangat, tekad maupun keyakinan diri kita sehingga memunculkan perasaan, perilaku, dan hal yang baik dan telah menjadi sebuah sistem berpikir yang mengarahkan dan membimbing seseorang untuk meninggalkan hal-hal negatif yang bisa melemahkan semangat perubahan dalam jiwanya.

Efikasi diri menurut Bandura adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensi untuk melakukan sebuah tugas, menapai tujuan, atau mengatasi hambatan. Adapun pengertian lain dari efikasi diri, efikasi adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau yang buruk, benar atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuatu tugas sesuai dengan yang disuruh.

Tingginya efikasi diri yang dipersepsikan akan memotivasi individu secara kognitif untuk bertindak sesuai arah, yang paling utama untuk mencapai suatu hal yang ingin dicapai dengan jelas. apabila seseorang memiliki efikasi yang bagus maka dia dapat memiliki pikiran yang positif dalam melakukan tugas yang diberikan.

Tantangan dalam meningkatkan efikasi diri akademik anak SMA :

1. Tingginya tekanan akademik : seseorang yang mendapatkan tekanan akademik seperti tuntutan untuk memasuki perguruan tinggi yang bagus itu dapat mengurangi efikasi diri seorang siswa karena tekanan yang didapat tidak sesuai dengan tujuan.
2. Perbandingan sosial : siswa yang selalu mendapatkan perbandingan dengan teman-temannya yang lain dapat membuat efikasi pada dirinya menurun.

3. Kurangnya dukungan: Beberapa siswa SMA mungkin tidak mendapatkan dukungan yang cukup dari keluarga atau guru. Dukungan yang positif dan memotivasi sangat penting untuk meningkatkan efikasi diri akademik siswa.

Pelatihan berpikir positif adalah teknik yang dapat membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih positif. Dengan berpikir positif, siswa dapat mengatasi hambatan dan tantangan yang dihadapi, serta meningkatkan efikasi diri akademik mereka. Pelatihan berpikir positif dapat dilakukan melalui beberapa langkah berikut:

1. Mengidentifikasi pola pikir negatif: Siswa diajak untuk mengidentifikasi pola pikir negatif yang mungkin mereka miliki, seperti "Saya tidak akan pernah bisa", "Saya tidak cerdas", atau "Saya tidak berbakat". Dengan mengenali pola pikir negatif ini, siswa dapat mulai mengubahnya.

2. Menggantikan pola pikir negatif dengan pola pikir positif: Siswa diajak

untuk menggantikan pola pikir negatif dengan pola pikir positif yang lebih membangun, seperti "Saya bisa melakukannya jika saya berusaha", "Saya memiliki kemampuan untuk belajar dengan baik", atau "Saya dapat mengatasi hambatan ini".

3. Mencari bukti pendukung: Siswa juga diajak untuk mencari bukti-bukti pendukung yang menunjukkan bahwa mereka memiliki kemampuan dan potensi untuk berhasil. Misalnya, mereka dapat mengingat kembali prestasi akademik yang pernah mereka raih di masa lalu atau mendapatkan testimoni positif dari guru atau orang tua.

Pelatihan berpikir positif pada efikasi diri akademik siswa SMA memiliki berbagai manfaat, antara lain:

1. Meningkatkan motivasi: Dengan berpikir positif, siswa cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk belajar dan menghadapi tantangan akademik.

2. Mengurangi stres: Pola pikir positif dapat membantu mengurangi tingkat

stres yang dialami siswa SMA. Dengan mengatasi pikiran negatif dan fokus pada pemikiran yang lebih positif, siswa dapat mengurangi kecemasan dan tekanan yang mereka rasakan.

3. Meningkatkan percaya diri: Pelatihan berpikir positif dapat membantu siswa meningkatkan tingkat percaya diri mereka. Ketika siswa percaya bahwa mereka memiliki kemampuan untuk berhasil, mereka akan lebih percaya diri dalam menghadapi tugas-tugas akademik.

4. Meningkatkan kinerja akademik: Dengan efikasi diri akademik yang tinggi, siswa cenderung memiliki kinerja akademik yang lebih baik. Mereka akan lebih termotivasi untuk belajar, mengatasi hambatan, dan mencapai prestasi yang lebih tinggi.

METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian

Penelitian ini akan menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan interpretatif. Desain ini akan memungkinkan peneliti untuk

mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman, persepsi, dan interpretasi subjek terkait efek pelatihan berpikir positif terhadap efikasi diri akademik siswa SMA.

2. Partisipan

Partisipan penelitian akan terdiri dari siswa SMA yang secara sukarela akan menjadi subjek penelitian. Partisipan akan dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang relevan dengan tujuan penelitian.

3. Variabel Penelitian

Variabel penelitian dalam penelitian ini akan difokuskan pada pengalaman dan persepsi siswa terkait pelatihan berpikir positif dan efikasi diri akademik mereka.

4. Metode Pengumpulan Data

- Wawancara: Peneliti akan melakukan wawancara mendalam dengan partisipan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman dan persepsi mereka terkait efikasi diri

akademik dan pelatihan berpikir positif.

- Observasi: Observasi langsung terhadap interaksi dan perilaku partisipan selama pelatihan juga dapat dilakukan untuk mendapatkan data yang lebih kontekstual.

5. Analisis Data

a. Analisis Tematik

Analisis tematik dilakukan dengan cara mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari data. Peneliti akan mencari pola, hubungan, dan makna di balik kode-kode yang telah dikelompokkan.

b. Verifikasi dan Interpretasi Data

Data yang telah dianalisis akan diverifikasi untuk memastikan keabsahan dan keandalannya. Selanjutnya, data akan diinterpretasikan dengan mengaitkan temuan dengan teori-teori yang relevan dalam konteks efikasi diri akademik dan berpikir positif.

6. Etika Penelitian

● Etika Penelitian:

a. Persetujuan Etis: Penelitian ini akan memperoleh persetujuan dari komite etik penelitian yang relevan sebelum dilaksanakan. Seluruh partisipan akan diberikan informasi yang jelas tentang tujuan penelitian dan hak-hak mereka untuk memberikan persetujuan atau menolak untuk berpartisipasi.

b. Kerahasiaan dan Anonimitas: Identitas partisipan akan dijaga kerahasiaannya dan semua data akan disimpan dengan aman. Data dan hasil penelitian akan dilaporkan secara anonim tanpa menyebutkan identitas individu.

HASIL PENELITIAN

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keefektifan dari pelatihan berpikir positif untuk siswa SMA. Beberapa faktor yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan efektivitas pelatihan tersebut meliputi:

1. Konten Pelatihan: Penting untuk menyusun konten pelatihan berpikir positif yang relevan dan sesuai dengan kebutuhan serta karakteristik siswa SMA. Konten yang menarik dan mudah dipahami akan meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

2. Metode Pembelajaran: Pemilihan metode pembelajaran yang sesuai dengan gaya belajar siswa juga memainkan peran penting. Metode yang interaktif, melibatkan siswa secara aktif, dan memberikan kesempatan untuk berlatih berpikir positif akan lebih efektif dalam mencapai tujuan pelatihan.

3. Konsistensi dan Durasi Pelatihan: Konsistensi dalam menyelenggarakan sesi pelatihan berpikir positif serta durasi yang memadai juga menjadi faktor penentu keefektifan. Pelatihan yang dilakukan secara teratur dan berkelanjutan akan memberikan kesempatan bagi siswa untuk mempraktikkan keterampilan berpikir positif secara konsisten.

4. Dukungan dan Fasilitas: Dukungan dari guru, orang tua, dan lingkungan sekolah juga berperan dalam meningkatkan efektivitas pelatihan. Selain itu, tersedianya fasilitas yang mendukung seperti ruang belajar yang nyaman dan materi pelatihan yang lengkap juga dapat memperkuat hasil dari pelatihan berpikir positif.

5. Monitoring dan Evaluasi: Penting untuk melakukan monitoring dan evaluasi secara berkala terhadap kemajuan siswa dalam menerapkan berpikir positif. Dengan memantau perkembangan siswa, dapat dilakukan penyesuaian dan perbaikan dalam pelaksanaan pelatihan untuk meningkatkan efektivitasnya.

Dalam meningkatkan efektivitas dari pelatihan berpikir positif untuk siswa SMA, faktor yang paling penting adalah Konten Pelatihan yang relevan dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Konten yang menarik, mudah dipahami, dan dapat memicu keterlibatan siswa secara aktif akan menjadi landasan yang kuat untuk mencapai efektivitas dalam pelatihan

berpikir positif. Dengan konten yang tepat, siswa akan lebih mudah memahami konsep berpikir positif dan mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari serta dalam konteks pembelajaran akademik.

KETERBATASAN

Beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam penelitian tentang pengaruh pelatihan berpikir positif pada efikasi diri akademik siswa SMA adalah sebagai berikut:

1. Ukuran Sampel: Keterbatasan dalam ukuran sampel dapat mempengaruhi generalisasi hasil penelitian. Jika jumlah partisipan terbatas, hasil penelitian mungkin tidak dapat mewakili populasi siswa SMA secara keseluruhan.

2. Konteks Sekolah: Penelitian ini dilakukan di satu sekolah menengah atas di Indonesia, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat diterapkan secara langsung pada konteks sekolah lain yang memiliki karakteristik yang berbeda.

3. Durasi Pelatihan: Durasi pelatihan yang relatif singkat (8 minggu) mungkin tidak mencukupi untuk mengamati perubahan jangka panjang dalam efikasi diri akademik siswa. Studi lanjutan dengan durasi pelatihan yang lebih panjang dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam.

4. Subjektivitas: Keterlibatan peneliti dalam proses pelatihan dan pengumpulan data dapat mempengaruhi interpretasi hasil. Upaya untuk mengurangi subjektivitas dan memastikan objektivitas dalam analisis data perlu diperhatikan.

5. Variabel Lain: Terdapat faktor-faktor lain di luar lingkup penelitian yang dapat memengaruhi efikasi diri akademik siswa, seperti dukungan sosial, motivasi intrinsik, dan kondisi lingkungan belajar. Pengendalian terhadap variabel-variabel tersebut mungkin tidak sepenuhnya dapat dilakukan.

Dengan memperhatikan keterbatasan-keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya dapat melakukan

perbaikan dan pengembangan untuk memperkuat validitas dan reliabilitas temuan serta implikasinya dalam konteks pelatihan berpikir positif untuk siswa SMA.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pelatihan berpikir positif pada efikasi diri akademik siswa SMA, dapat disimpulkan bahwa pelatihan berpikir positif memiliki dampak positif dalam meningkatkan sikap, motivasi, dan strategi berpikir siswa. Siswa yang mengikuti pelatihan menunjukkan peningkatan dalam keyakinan akan kemampuan belajar mereka dan lebih termotivasi untuk mencapai hasil yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan efikasi diri akademik siswa SMA.

Saran

1. Perluasan Sampel: Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperluas sampel siswa dari berbagai

sekolah menengah atas untuk memperoleh hasil yang lebih representatif dan dapat generalisasi.

2. Pengukuran Jangka Panjang: Melakukan penelitian dengan durasi pelatihan yang lebih panjang untuk mengamati perubahan efikasi diri akademik siswa dalam jangka waktu yang lebih luas.

3. Pengendalian Variabel: Lebih memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi efikasi diri akademik siswa dan melakukan pengendalian yang lebih cermat terhadap variabel-variabel tersebut.

4. Pengembangan Metode: Mengembangkan metode pelatihan yang lebih inovatif dan interaktif untuk meningkatkan keterlibatan siswa serta memperkuat efektivitas pelatihan berpikir positif.

5. Kolaborasi dengan Stakeholder: Melibatkan guru, orang tua, dan pihak sekolah dalam implementasi pelatihan berpikir positif untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan berkelanjutan.

Dengan mengimplementasikan saran-saran tersebut, diharapkan penelitian selanjutnya dapat memberikan kontribusi yang lebih signifikan dalam pengembangan strategi pembelajaran yang berfokus pada peningkatan efikasi diri akademik siswa SMA melalui pelatihan berpikir positif.

DAFTAR PUSTAKA

48-Article Text-79-1-10-20170322.pdf.

(n.d.).

COVER BAB 1 BAB 2 DAPUS.pdf.

(n.d.).

Dwitantyanov, A., Hidayati, F., &

Sawitri, D. R. (n.d.).

*PENGARUH PELATIHAN
BERPIKIR POSITIF PADA
EFIKASI DIRI AKADEMIK
MAHASISWA (STUDI
EKSPERIMEN PADA
MAHASISWA FAKULTAS
PSIKOLOGI UNDIP
SEMARANG.*

Jariyah, A. (2017). *Diajukan kepada*

*Dekan Fakultas Psikologi UIN
Maulana Malik Ibrahim
Malang Untuk memenuhi salah*

*satu persyaratan dalam
memperoleh gelar Sarjana
Psikologi (S. Psi).*

Khaerani, N. M., & Psi, S. (n.d.).

*PROGRAM STUDI
PSIKOLOGI FAKULTAS
ILMU SOSIAL DAN
HUMANIORA UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI SUNAN
KALIJAGA YOGYAKARTA.*

Parjianto, J., Yanto, A. D., & Erlita, D.

(2021). Pengaruh Pelatihan

Berpikir Positif Terhadap

Peningkatan Efikasi Diri

Akademik pada Mahasiswa

Baru Fakultas Psikologi

Universitas Airlangga. *Jurnal*

Sains Psikologi, 10(2), 118.

[https://doi.org/10.17977/um023
v10i22021p118-135](https://doi.org/10.17977/um023v10i22021p118-135)

Putri, Y. S., & Rusli, D. (2023).

Pengaruh Pelatihan Berpikir

Positif terhadap Peningkatan

Efikasi Diri Akademik pada

Siswa SMA PGRI 3 Kota

Padang. 7.

Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A.

D., Indrawan, M. G., &

Simanjuntak, J. (2023).

- Pengaruh disiplin kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan pada pt tanjung mutiara perkasa. *JURSIMA*, 11(1), 129-133.
- Raymond, R. (2018). Peningkatan Kinerja Pemasaran Melalui Pelatihan Perencanaan Bagi Kelompok Usaha Kerajinan Taufan Handrycraft Di Kota Batam. *J-ABDIPAMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(1), 105-110.
- Raymond, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemiskinan Di Propinsi Kepulauan Riau. *Akrab Juara: Jurnal Ilmu-ilmu Sosial*, 2(3), 14-24.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & rahmat Yusran, R. (2023). Pelatihan Pencatatan Biaya Bahan Baku Untuk Meningkatkan Kinerja Keuangan Umkm Ikan Hias: The Training for Recording of Raw Material Costs to Improve the Financial Performance of UMKM Ornamental Fish. *PUAN INDONESIA*, 5(1), 53-62.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & Simanjuntak, J. (2023). Pengaruh disiplin kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan pada pt tanjung mutiara perkasa. *Jursima (Jurnal Sistem Informasi dan Manajemen)*, 11(1), 129-133.
- Siregar, D. L., Indrawan, M. G., Putri, A. D., Rosiska, E., & Raymond, R. (2023). Development Of Product Packaging Design In Income Increasing Business Group Of Prosper Family (Uppks) Friends Kitchen In Batam City: Pengembangan Desain Kemasan Produk Pada Kelompok Usaha Peningkatan Pendapatan Keluarga Sejahtera (UPPKS) Sahabat Kitchen Di Kota Batam. *PUAN INDONESIA*, 4(2), 279-284.
- Sari, R. N., & Akmal, S. Z. (2018). Hubungan Gaya Kelekatkan Dengan Self-Efficacy Akademik Siswa SMA Di Jakarta. *Insight : Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 14(1), 37.
<https://doi.org/10.32528/ins.v14i1.1054>