

# **Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif terhadap Peningkatan Efikasi Diri Akademik pada Siswa SMA PGRI 3 Kota Padang**

**Yessy Septia Putri<sup>1</sup>, Devi Rusli<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

e-mail: [yessyseptia79@gmail.com](mailto:yessyseptia79@gmail.com)<sup>1</sup>, [devirusli@fip.unp.ac.id](mailto:devirusli@fip.unp.ac.id)<sup>2</sup>

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap peningkatan efikasi diri akademik. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif quasi experimental dengan desain penelitian the nonrandomized pretest posttest group design. Subjek penelitian merupakan siswa SMA PGRI 3 Kota Padang yang berjumlah 30 orang. Hasil penelitian menunjukkan dari kerangka hipotesis yang ditemukan bahwa terdapat kenaikan skor rata-rata kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini dibuktikan dengan uji beda Independent sampel T-test dengan sig. (2-tailed) bernilai 0,000. Sehingga Ha diterima dapat disimpulkan pelatihan berpikir positif berpengaruh dalam meningkatkan efikasi diri akademik siswa SMA PGRI 3 kota Padang.

**Kata kunci:** Efikasi Diri Akademik, Siswa SMA, Pelatihan Berpikir Positif

## **Abstract**

This study aims to determine the effect of positive thinking training on increasing academic self-efficacy. This type of research is a quantitative quasi experiment with the nonrandomized pretest posttest group design. The research subjects were 30 students of SMA PGRI 3 Padang City. The results showed that from the hypothetical framework it was found that there was an increase in the average score of the experimental group compared to the control group. This is evidenced by the different test Independent sample T-test with sig. (2-tailed) is worth 0.000. So that Ha is accepted, it can be concluded that positive thinking training has an effect on increasing the academic self - efficacy of SMA PGRI 3 Padang city students.

**Keywords :** Academic Self-Efficacy, High School Students, Positive Thinking Training

## **PENDAHULUAN**

Sekolah merupakan salah satu tempat pendidikan yang berkualitas, dimana siswa siswi dapat mengembangkan kemampuan serta potensi yang dimilikinya agar memperoleh hasil belajar yang optimal. Pada kegiatan pembelajaran, semua siswa dituntut untuk aktif selama proses pembelajaran berlangsung (Nafi'ah & Suyanto, 2013). Salah satu tujuan dari pembelajaran ini agar siswa mampu memecahkan masalah yang ada dengan pengetahuan dan pemahaman dari diri siswa tersebut. Kesulitan memecahkan masalah dikarenakan lemahnya pemahaman pada siswa tersebut dalam pendidikan sehingga pada saat diberikan tugas belajar siswa tersebut kurang termotivasi untuk bisa menyelesaikan tugas yang diberikan (Yuhana, 2019). Inilah yang terjadi pada permasalahan yang terdapat pada peserta didik salah satunya efikasi diri akademik. Bandura (1997) mengatakan efikasi diri merupakan penilaian dari individu merupakan penilaian individu terhadap kemampuannya dapat mengorganisir tindakan dalam mencapai performansi akademik.

Rustika (2012) mengatakan bahwa efikasi diri dalam hal akademik merupakan keyakinan dalam meraih sebuah prestasi akademik dan sering juga dikatakan dengan efikasi

diri akademik. Efikasi diri akademik yang tinggi mampu membuat mereka mencapai perkembangan diri yang optimal dalam prestasi belajar serta bagaimana kesiapan dan keyakinan siswa dalam menghadapi masalah sehingga menemukan solusi yang tepat (Purwanti, 2018). Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Peilouw dan Nursalim (2013) bahwa sebesar 66.32% siswa memiliki tingkat efikasi diri rendah. Efikasi diri yang rendah pada siswa SMA dapat diatasi dengan cara memusatkan perhatian siswa tersebut pada sisi positif dari sebuah situasi atau keadaan yang sedang mereka hadapi (Putri, Suminta & Handayani, 2017).

Sementara itu, individu yang memiliki efikasi diri akademik yang rendah cenderung menghindari semua tugas yang dianggap sulit serta mudah menyerah dan pikirannya berfokus mengenai kegagalan yang akan dialaminya (Wardani, 2012). Perubahan pola berpikir yang dialami oleh seorang siswa SMA dapat dilihat dari kemampuan mereka untuk berpikir dalam menyelesaikan suatu masalah yang mereka hadapi (Pangastuti, 2014). Berdasarkan penelitian Dwitantyanov, Hidayati & Sawitri (2010) dan Parjianto, Yanto & Erlita (2021) menyebutkan bahwa pelatihan berpikir positif efektif untuk dapat meningkatkan efikasi diri akademik. Salah satu upaya meningkatkan efikasi diri akademik adalah melalui pelatihan berpikir positif (Kalpana & Dirhamsyah, 2016). Pelatihan berpikir positif bertujuan untuk membantu masyarakat mengenali dan memahami pola pikirnya sendiri, mengubah pola pikir negatif menjadi positif, serta menggunakan pola pikir positif yang terbentuk dalam mengatasi permasalahan hidup di masa depan. (Muthmainnah, 2018). Oleh karena itu pelatihan berpikir positif merupakan suatu cara yang tepat dilakukan untuk menanggulangi berbagai permasalahan (Nurmalasari, Yustiana, & Ilfiandra, 2016).

Didasari dari masalah yang terjadi pada penelitian sebelumnya bahwa terdapat siswa SMA yang masih belum bisa untuk mengelola pikirannya. Sehingga peneliti tertarik untuk mengangkat judul dengan mempertimbangkan dan meminimalisir masalah yang terjadi pada penelitian sebelumnya. Pada penelitian ini peneliti mengangkat sebuah judul tentang “pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap peningkatan efikasi diri akademik pada siswa SMA PGRI 3 Kota Padang”.

## **METODE**

Hipotesis yang telah ditetapkan akan diuji dengan metode kuantitatif dengan jenis penelitian quasi experimental. Jenis penelitian eksperimen yang digunakan the nonrandomized pretest posttest group design. Hal ini memiliki dua kelompok yang berbeda yaitu eksperimen dan kontrol, sampel yang diambil tidak acak. Peneliti memilih siswa SMA PGRI 3 Kota Padang sebagai responden, dengan sampel berjumlah 30 siswa. Data akan dikumpulkan dengan bantuan teknik pengumpulan data purposive sampling, dengan kriteria siswa SMA PGRI 3 yang berusia 15-18 tahun, dengan nilai rendah pada mata pelajaran bahasa Indonesia, matematika, dan bahasa Inggris.

Penelitian ini akan dilakukan pemberian pretest dari skala efikasi diri akademik. Setelah itu pemberian pelatihan berpikir positif berdasarkan acuan modul yang telah dibuat. Kemudian pemberian posttest dengan skala efikasi diri akademik. Data hasil yang telah diperoleh akan diolah dengan uji normalitas dan homogenitas dengan analisis data independent sample t-test.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data yang didapat dari 30 subjek dipisahkan menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kontrol. Penentuan subjek pada kelompok eksperimen didapat dari hasil pretest yang terendah, sedangkan pada kelompok kontrol dari hasil pretest yang tertinggi. Sebelum dilakukannya penelitian ini, peneliti melakukan simulasi uji modul kepada lima subjek siswa dari SMA lain. Simulasi ini dilakukan untuk melihat apakah subjek penelitian mengerti dengan modul yang dibuat, serta instruksi-instruksi dalam pelatihan tersebut. Hasil dari simulasi tersebut terdapat pendapat siswa yang mengatakan mengerti dengan modul yang diberikan, barulah modul tersebut dapat diberikan kepada peserta pelatihan di SMA

PGRI 3 Kota Padang. Pengujian hipotesis yang dilakukan dengan melihat perbedaan skor yang didapat dari dua waktu yang berbeda yaitu pretest dan posttest menggunakan skala dari Fauziah (2018). Hasil hipotesis tersebut dilihat dengan uji Independen Sampel T-test dengan nilai (sig.) kurang dari .05 ( $.000 < .05$ ). Sehingga membuktikan bahwa adanya peningkatan efikasi diri akademik sebelum diberikannya perlakuan (pretest) dan setelah diberikannya perlakuan (posttest).

Setelah dilakukannya pe-latihan berpikir positif, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap peningkatan efikasi diri akademik pada siswa SMA PGRI 3 Kota Padang. Analisis data yang digunakan Independen Sampel T-test untuk melihat adanya pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap peningkatan efikasi diri akademik pada siswa SMA dengan tingkat efikasi diri akademik subjek lebih tinggi ketika posttest dibanding pada saat pretest. Maka dari itu hipotesis penelitian diterima karena terdapat pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap peningkatan efikasi diri akademik pada siswa SMA.

Hasil ini dapat dilihat dari analisis data yang dijelaskan bahwa perbedaan dari siswa yang mengikuti pelatihan berpikir positif dengan siswa yang tidak melakukan pelatihan berpikir positif. Hal ini terlihat dari rata-rata nilai posttest (setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan berpikir positif) pada kelas eksperimen sebesar 62,13, sedangkan rata-rata nilai posttest pada kelompok kontrol sebesar 57,93.

Berdasarkan hasil analisis dan deskriptif data siswa-siswi SMA PGRI 3 Kota Padang yaitu:

**Tabel 1. Statistik Deskriptif Kelompok Usia**

	lompokUsia	Waktu	Mean	Std. Deviation	N
KONTROL	15-16 Tahun	PRETEST	59.50	.5002	
		POSTEST	59.00	.3002	
	17-18 Tahun	PRETEST	58.50	.83013	
		POSTEST	58.50	.83013	
EKSPERIMEN	15-16 Tahun	PRETEST	43.50	.8302	
		POSTEST	63.50	.5002	
	17-18 Tahun	PRETEST	47.50	3.16013	
		POSTEST	59.00	2.33013	

Keterangan: Berdasarkan kelompok usia, dapat dilihat bahwa hasil nilai rata-rata (mean) kelompok eksperimen pada waktu posttest usia 15-16 tahun dan 17-18 tahun lebih tinggi yaitu 63.50 dan 59.00 dibandingkan waktu pretest yaitu 43.50 dan 47.50. Hasil ini membuktikan bahwa adanya kenaikan skor yang tinggi pada kelompok eksperimen pada saat diberikannya perlakuan. Jika dilihat dari kelompok kontrol pada waktu posttest pada usia 15-16 tahun dan 17-18 tahun yaitu 59.00 dan 58.50. Pada saat waktu pretest hasilnya 59.50 dan 58.50 yang mana adanya kenaikan skor yang rendah pada kelompok kontrol yang tidak diberikannya perlakuan.

**Tabel 2. Uji Independen Sampel T-test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Kelompok	N	Mean	Std. Deviasi	T	Df	Sig. (2-tailed)
Kontrol	Pretest	58.47	1.505	-10.286	17.662	.000
	Posttest	57.93	1.437	6.127	23.911	.000
Eksperimen	Pretest	46.80	4.127	-10.286	28	.000
	Posttest	62.13	2.231	6.127	28	.000

Keterangan: nilai t-hitung dari kelompok eksperimen pada waktu posttest adalah sebesar 6.127 dan standar deviasi sebesar 1.437 dengan nilai (sig.)  $P = .000$  yang mana jika  $p < .05$  maka  $H_a$  diterima. Artinya terdapat peningkatan pada efikasi diri akademik siswa SMA PGRI 3 Kota Padang setelah diberikannya perlakuan.

## SIMPULAN

Terdapat hasil penelitian dengan menemukan kesimpulan bahwa: 1) Tingkat efikasi diri akademik Siswa SMA PGRI 3 Kota Padang meningkat setelah dilakukan pelatihan berpikir positif; dan 2) Terdapat pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap peningkatan efikasi diri akademik pada Siswa SMA PGRI 3 Kota Padang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Albrecht, K. (1980). *Brain Power: Learn to Improve Your Thinking Skills*. New York: Prentice Hall, Inc.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Dwitantyanov, A., Hidayati, F., & Sawitri, D. R. (2012). Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif pada Efikasi Diri Akademik Mahasiswa (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Undip Semarang). *Jurnal Psikologi*, 8(2), 135–144. <https://doi.org/10.14710/jpu.8.2.135-144>
- Fauziah, R. Y. (2018). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Pengambilan Keputusan Karier pada Siswa SMA (Universitas Muhammadiyah Malang). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Mahrus, A. (2013). Mengatasi Kesulitan Belajar Melalui Klinik Pembelajaran (Studi Analisis pada Mata Pelajaran Fisika). *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 263–294. <https://doi.org/10.21043/kr.v4i2.1007>
- Muthmainnah, A. (2018). Pelatihan Berpikir Positif: Solusi untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Anak Berkebutuhan Khusus Tunanetra (Universitas Ahmad Dahlan). Universitas Ahmad Dahlan.
- Nafi'ah, Z., & Suyanto, T. (2013). Hubungan Keaktifan Siswa dalam Ekstrakurikuler Akademik dan Non Akademik terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Mojokerto. *Kajian Moral Dan Kewarganegaraan*, 3(1), 799–813.
- Nurmalasari, Y., Yustiana, Y. R., & Ilfiandra, I. (2016). Efektivitas Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 75–89. <https://doi.org/10.30870/jpbk.v1i1.1897>
- Pangastuti, M. (2014). Efektifitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional (UN) pada Siswa SMA. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(1), 32–41. <https://doi.org/10.30996/persona.v3i01.367>
- 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), 118–135. <https://doi.org/10.17977/um023v10i22021p118-135>
- Peilouw, F. J., & Nursalim, M. (2013). Hubungan antara Pengambilan Keputusan dengan Kematangan Emosi dan Self-Efficacy pada Remaja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 1–6.
- Purwanti, A. (2018). Keefektifan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Self Efficacy Akademik Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(4), 1–8. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v7i4.28032>
- Putri, S. W., Suminta, R. R., & Handayani, D. (2017). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa. *Happiness, Journal of*

- Psychology and Islamic Science, 1(2), 111–124.  
<https://doi.org/10.30762/happiness.v1i2.334>
- Rustika, I. M. (2012). Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1–2), 18–25. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11945>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA, CV.
- Wardani, D. S. K. (2012). Pengaruh Pelatihan Komunikasi Efektif untuk Meningkatkan Efikasi Diri Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 1(2).
- Yuhana, A. N., & Aminy, F. A. (2019). Optimalisasi Peran Guru Pendidikan Agama Islam sebagai Konselor dalam Mengatasi Masalah Belajar Siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 7(1), 79–96. <https://doi.org/10.36667/jppi.v7i1.357>
- Yuliyani, R., Handayani, S. D., & Somawati, S. (2017). Peran Efikasi Diri (Self-Efficacy) dan Kemampuan Berpikir Positif terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 7(2), 130–143. <https://doi.org/10.30998/formatif.v7i2.2228>