



HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN EFIKASI DIRI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

Fika Rachmawati¹; Tri Esti Budiningsih² ✉

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Januari 2015
Disetujui Februari 2015
Dipublikasikan Maret 2015

Keywords:
Positive Thinking, Academic
Self Efficacy, Student Depart-
ment of Psychology

Abstrak

Pola pikir mahasiswa yang positif akan mempengaruhi efikasi diri akademiknya. Apabila mahasiswa mampu berpikir secara positif maka mahasiswa tersebut akan memiliki keyakinan dalam melewati tantangan akademik seperti skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan efikasi diri akademik. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang angkata 2008 sampai dengan 2010 yang sudah mendapatkan SK (Surat Keputusan) proposal penelitian. Jumlah sampel yaitu sebanyak 61 mahasiswa. Teknik sampling yang dipakai yaitu Total Sampling. Data penelitian diambil menggunakan skala berpikir positif dan skala efikasi diri akademik. Skala berpikir positif terdiri dari 43 aitem, mempunyai koefisien validitas aitem antara 0,283 sampai dengan 0,729 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,892. Adapun skala efikasi diri akademik terdiri dari 35 aitem, mempunyai koefisien validitas aitem antara 0,292 sampai dengan 0,774 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,896. Teknik analisis data menggunakan tehnik Product Moment dengan hasil koefisien korelasi sebesar 0,526 dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ dimana $p < 0,01$, berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara berfikir positif dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Semakin tinggi berpikir positif maka semakin tinggi pula efikasi diri akademik dan semakin rendah berpikir positif maka semakin rendah pula efikasi diri akademiknya.

Abstract

Positive mindset will affect student's academic self-efficacy. If the student is able to think in a positive way the student will have the confidence to pass the academic challenges such as final project. This study aimed to determine the relationship between thinking positively with academic self-efficacy. This study is a quantitative correlation. The population was students from the Department of Psychology, Semarang State University from 2008 to 2010 were already getting Proposal Research decree. The number of samples is amount 61 students. Technique sampling which is used is total sampling. The data were taken using a scale of positive thinking and academic self-efficacy scale. The scale of positive thinking is consists of 43 items. This scale has a validity coefficient between 0.283 to 0.729 and the reliability coefficient is 0.892. There are 35 items of academic self-efficacy scale. This self-efficacy scale has coefficient validity between 0.292 to 0.774 and reliability coefficient is 0.896. The method of analysis using Product Moment by the results of the correlation coefficient is 0.526 with a significance level of $p = 0.000$ where $p < 0.01$, the result shows that "there is a positive relationship between positive thinking with academic self-efficacy in students whom preparing final project". The higher the positive thinking, the higher academic self-efficacy and lower positive thinking will get lower academic self-efficacy. Positive thinking and academic self-efficacy in students from Psychology Department are on high category.

PENDAHULUAN

Maraknya prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa menjadi fenomena tersendiri di dunia pendidikan. Dampak dari perilaku prokrastinasi tersebut adalah mahasiswa membuang waktu sia-sia sehingga tidak lulus tepat waktu. Tugas akhir yang sering dijadikan alasan untuk melakukan prokrastinasi adalah skripsi.

Skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang disusun dan dipertahankan sebagai persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan atau Sarjana Non-Pendidikan. Skripsi merupakan bukti kemampuan akademik mahasiswa dalam penelitian yang berhubungan dengan masalah yang sesuai dengan bidang keahlian atau bidang studi (Wibowo, M.E. dkk 2010: 42).

Mahasiswa dengan masa studi 4 Tahun atau lebih diharapkan memiliki keyakinan diri, semangat, dan pola pikir positif yang tinggi agar dapat menyelesaikan skripsi sesuai target yang ditentukan oleh masing-masing mahasiswa. Namun kenyataannya Masih banyak mahasiswa Psikologi semester akhir (dengan masa studi lebih dari 4 Tahun) secara sistem akademik terdapat 121 mahasiswa semester 2008, 2009, 2010 yang belum lulus. Sebagian memilih menunda untuk mengerjakan skripsi dan kurang yakin bahwa mereka dapat menyelesaikan skripsi sesuai dengan target.

Data kuantitatif berdasarkan jumlah mahasiswa aktif Jurusan Psikologi yang sudah memiliki SK (Surat Keputusan) proposal skripsi ditandai secara sistem akademik melalui akun sitedi (skripsi tesis disertasi) menunjukkan jumlah dan nama-nama Mahasiswa yang sudah terdaftar di data Skripsi masing-masing dosen pembimbing diketahui angkatan 2008 sebanyak 24 mahasiswa yang sudah memiliki SK Proposal, angkatan 2009 sebanyak 8 mahasiswa dan angkatan 2010 sebanyak 32 mahasiswa. Sehingga jumlah mahasiswa angkatan 2008 sampai 2010 sebanyak 64 mahasiswa.

Baron dan Byrne (2004: 183) membagi efikasi diri kedalam tiga dimensi yaitu efikasi diri sosial, efikasi pengaturan diri, dan efikasi diri akademik.

Baron dan Byrne mendefinisikan efikasi diri akademik sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengerjakan tugas, untuk mengatur aktivitas belajarnya sendiri, untuk mewujudkan harapan akademik baik harapan akademik dari diri sendiri maupun dari orang lain.

Teori tersebut di atas sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Stecca, dkk (2007) dengan judul *Academic Self-Efficacy Beliefs and Quality of Experience in Learning*. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui mengenai

aktivitas belajar dan hubungan kualitas pengalaman belajar dari siswa yang memiliki tingkat self efficacy akademik yang berbeda dua kelompok. Hasil penelitian ini yaitu siswa dengan self efficacy akademik yang tinggi melaporkan aspirasi dan pengejaran akademik yang lebih tinggi dibanding siswa dengan self efficacy yang rendah. Siswa dengan self efficacy akademik yang tinggi menggunakan lebih banyak waktu untuk mengerjakan PR dan utamanya berhubungan dengan aktivitas pembelajaran yang optimal.

Peale (dalam Canpil, 2013) bahwa "berpikir positif adalah memandang segala persoalan yang muncul dari sudut pandang yang positif karena dengan berpikir positif individu mempunyai pandangan bahwa setiap hasil pasti ada pemecahannya dan suatu pemecahan yang tepat diperoleh melalui proses intelektual yang sehat".

Menurut Albrecht (dalam Marseto dan Bachtiar, 2007) mengatakan bahwa berpikir positif mempunyai empat aspek yaitu: Harapan yang positif, Afirmasi diri, Pernyataan yang tidak menilai, Penyesuaian diri terhadap kenyataan.

Elfiky (2009: 269) menyebutkan bahwa "proses berpikir berkaitan erat dengan konsentrasi, perasaan, sikap dan perilaku. Berpikir positif dapat dideskripsikan sebagai suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi"

Mahasiswa pada saat berpikir akan membentuk keyakinan dan prinsip dalam dirinya sendiri. Keyakinan tersebut akan membentuk perasaan terhadap keyakinan itu. Selain mencakup level kognitif, pendekatan mengenai berpikir positif juga mencakup level emosional misalnya ketika mahasiswa mengalami kegagalan sering membuat dirinya terperangkap dalam pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan negatif. Pemikiran mahasiswa yang negatif terhadap suatu masalah membuat dirinya cenderung membentuk keyakinan bahwa dirinya tidak mampu dalam hal akademik terutama dalam menyusun skripsi yang membutuhkan kemampuan berpikir lebih dalam pengerjaannya.

Mahasiswa yang mampu mengubah cara berpikirnya menjadi positif tentu akan meningkatkan efikasi diri akademiknya. Berpikir positif dapat membuat mahasiswa cenderung berpekerjaan positif serta memandang tujuan akademik seperti menyusun skripsi dapat diraihinya apabila mahasiswa memiliki keinginan untuk mengarahkan dan memotivasi dirinya sendiri untuk mencapai harapan akademiknya sehingga efikasi diri akademiknya menjadi tinggi.

Berdasarkan paparan mengenai fenomena

diatas, peneliti ingin mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan efikasi diri akademik sehingga diketahui secara jelas hubungan keduanya. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk melaksanakan penelitian dengan judul "Hubungan antara berpikir positif dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi".

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu berpikir positif sebagai variabel bebas dan efikasi diri akademik sebagai variabel tergantung.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang Angkatan 2008-2010 yang sudah mendapatkan SK (Surat Keputusan) Proposal Penelitian yaitu sejumlah 64 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling, sehingga sampel dalam penelitian ini sebanyak 64 mahasiswa. Metode pengumpulan data menggunakan skala psikologi (berpikir positif dan efikasi diri akademik) dengan model likert yang tersusun dalam bentuk favorable dan unfavorable. Peneliti menggunakan korelasi product moment dengan memanfaatkan software pengolahan data komputer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Skala berpikir positif terdiri dari 60 aitem, setelah dilakukan uji daya beda aitem diperoleh 43 aitem memiliki daya beda yang baik. Sedangkan pada skala efikasi diri akademik, diperoleh bahwa dari 45 aitem terdapat 35 aitem memiliki daya beda yang baik. Aitem yang memiliki daya beda yang tidak baik dibuang dan aitem yang memiliki daya beda yang baik disusun kembali untuk dilakukan penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala berpikir positif mempunyai koefisien validitas (r) berkisar 0,283 sampai dengan 0,729 dengan taraf signifikansi 5%. Sedangkan untuk skala efikasi diri akademik, aitem dinyatakan valid apabila memiliki koefisien validitas (r) berkisar 0,292 sampai dengan 0,774 dengan taraf signifikansi 5%. Uji reliabilitas skala berpikir positif diperoleh koefisien reliability sebesar 0,892 sedangkan skala efikasi diri akademik diperoleh koefisien reliability sebesar 0,896. Kedua skala tersebut masuk dalam kategori tinggi dan layak untuk digunakan dalam penelitian. Teknik analisis data

menggunakan teknik Product Moment dengan hasil koefisien korelasi sebesar 0,526 dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ dimana $p < 0,01$, berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif antara berpikir positif dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Semakin tinggi berpikir positif maka semakin tinggi pula efikasi diri akademik dan semakin rendah berpikir positif maka semakin rendah pula efikasi diri akademiknya.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara efikasi diri akademik dan berpikir positif yang tinggi. Namun pada kenyataannya masih banyak mahasiswa angkatan 2008 sampai 2010 sebanyak 121 mahasiswa yang dinyatakan masih aktif sebagai mahasiswa dan belum dinyatakan lulus pada masa studi 4 tahun.. Ada beberapa kemungkinan yang terjadi didalam kondisi efikasi diri akademik mahasiswa mengenai sejauhmana peran efikasi diri akademik terhadap kinerja yang ditunjukkan oleh mahasiswa. Terkait dengan ini, Bouffard dkk (dalam Bandura 1997: 80) mengemukakan bahwa efikasi diri akademik memiliki kontribusi terhadap prestasi akademik siswa dan merupakan salah satu prediktor dalam keberhasilan akademik. Hal ini menunjukkan ada peran dan kontribusi didalam efikasi diri akademik terutama keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki dalam mengatasi hambatan untuk mencapai keberhasilan pada tugas-tugas akademik.

Efikasi diri akademik mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang dapat dilihat dari delapan indikator. Berdasarkan hasil olah data statistik deskriptif dapat disimpulkan bahwa efikasi diri akademik mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang berada dalam kategori tinggi sebanyak 51% , dalam kategori sedang sebanyak 48%, dan dalam kategori rendah sebanyak 2%. Mean empiris diperoleh nilai sebesar 158.05 yang apabila diletakkan kedalam ukuran mean teoritis, maka berada dalam kategori tinggi yaitu rentang $128,33 \leq X$. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa efikasi diri akademik mahasiswa Jurusan Psikologi berada pada kategori tinggi.

Sedangkan untuk berpikir positif mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang dapat dilihat dari sebelas indikator. Hasil olah data statistik deskriptif dapat disimpulkan bahwa berpikir positif mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang berada dalam kategori tinggi sebanyak 54% , dalam kategori sedang sebanyak 46%, dan tidak ada yang berada dalam kategori rendah. Mean empiris diperoleh nilai sebesar 158.05 yang apabila diletakkan kedalam ukuran mean teoritis, maka berada dalam kategori tinggi

yaitu rentang $156,66 \leq X$. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa berpikir positif mahasiswa Jurusan Psikologi berada pada kategori tinggi.

Secara umum efikasi diri akademik mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang berada pada kategori tinggi dengan persentase 51%. Hasil ini berarti bahwa subjek memiliki keyakinan untuk mengerjakan tugas-tugas akademik yang berhubungan dengan aktivitas mengerjakan skripsi cenderung tinggi yang kemudian akan dihasilkan berdasarkan usaha-usaha yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir tersebut.

Hasil penelitian ini menunjukkan gambaran efikasi diri akademik mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang tergolong sangat baik. Hal ini dikarenakan ada beberapa perlakuan-perlakuan tertentu yang diberikan dari pihak Jurusan kepada mahasiswa yang masuk dalam semester dengan masa studi lebih dari empat tahun. Perlakuan / treatment diberikan kepada mahasiswa agar mahasiswa mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya untuk segera menyelesaikan kewajiban akhir sebagai mahasiswa.

Hasil penelitian mengenai gambaran efikasi diri akademik mahasiswa yang masuk dalam kategori tinggi menunjukkan adanya usaha dan ketahanan mahasiswa dalam menghadapi kesulitan salah satunya adalah proses dalam mengerjakan skripsi. Hal ini sejalan dengan teori Bandura yang mengatakan bahwa individu dengan efikasi diri rendah akan merasa sulit untuk memotivasi diri dan akan mengurangi usahanya atau menyerah pada permulaan rintangan (Bandura, 1997: 33).

Secara umum berpikir positif mahasiswa Jurusan Psikologi berada pada kategori tinggi dengan persentase 54%. Hasil ini menunjukkan bahwa subjek sangat baik dalam memusatkan perhatian dan perkataannya dari hal-hal yang positif baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi terutama yang berhubungan dengan aktivitas mengerjakan skripsi.

Hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa "ada hubungan positif antara berpikir positif dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi" diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi berpikir positif mahasiswa maka semakin tinggi pula efikasi diri akademik mahasiswa dan semakin rendah berpikir positif mahasiswa maka semakin rendah pula efikasi diri akademik mahasiswa.

Hasil penelitian ini diperoleh nilai koefisien determinasi penelitian sebesar 0,276. Angka tersebut mengandung arti bahwa dalam penelitian ini, berpikir positif memberikan sumbangan efektif sebesar 27,6% terhadap efikasi diri akademik.

Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa tingkat konsistensi variabel efikasi diri akademik sebesar 27,6% dapat diprediksi oleh variabel berpikir positif, sedangkan sisanya sebesar 72,4% ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa Ada hubungan positif antara berpikir positif dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang. Semakin tinggi berpikir positif mahasiswa maka semakin tinggi pula efikasi diri akademik dan semakin rendah berpikir positif mahasiswa maka semakin rendah pula efikasi diri akademiknya. Berpikir positif dan efikasi diri akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang berada pada kategori tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Muji. Hubungan Antara Persepsi Terhadap Pemazwar, S. 2012. Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bandura, A. 1997. Self Efficacy The Exercise Of Control. New York: W.H Freeman and Company
- Baron, R.A. & Donn B. 2004. Psikologi Sosial Jilid 1. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Canpil, N.I dkk. 2013. Hubungan antara Berpikir Positif dengan Kemampuan Pemecahan Masalah Interpersonal pada santri di Asrama Putri Pondok Pesantren Madrasah Aliyah Islamiyah Batang Kabung Padang. Online di <http://www.scribd.com/doc/214142380/jurnal-nevy> (diakses tanggal 13 Juli 2014)
- Elfiky, I. 2009. Terapi Berpikir Positif. Jakarta: Zaman
- Steca, P. dkk. 2007. Academic Self Efficacy Belief and Quality of Experience in Learning. Journal of Springer Science and Bussines Media. No. 10 Vol. 36 Hal. 301-312
- Wibowo, M.E. dkk. 2010. Panduan Penulisan Karya Ilmiah. Semarang : Unnes Press

