

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tahun pertama kuliah akan menjadi masa penuh kecemasan, banyak pertanyaan yang muncul pada diri sendiri tentang kemampuan untuk mengikuti perkuliahan dengan baik dan maksimal, kemampuan menyesuaikan diri terhadap lingkungan baru, kemampuan berkomunikasi dengan mahasiswa-mahasiswa lainnya yang memiliki latar belakang budaya, jurusan, fakultas, hingga angkatan yang berbeda, sampai pada kemampuan menyelesaikan tugas perkuliahan yang diberikan oleh dosen. Pengembangan diri individu melalui pendidikan dapat menjadi salah satu alternatif dalam mempersiapkan individu dalam menghadapi masyarakat Ekonomi Asean. Di sisi lain pendidikan terus meningkatkan kualitas perbaikan standar agar mampu melahirkan lulusan yang berkualitas dan mampu bersaing secara global. Hal ini secara spontan mengisyaratkan pada individu untuk lebih meningkatkan kemampuannya, agar pencapaian prestasi akademik bisa maksimal dan optimal.

Kekhawatiran seperti ini sudah terjadi diberbagai negara termasuk Amerika Serikat (AS). Sebuah survei yang dilaksanakan oleh University of California, Los Angeles menunjukkan fakta menarik. Suvei atas 2000 mahasiswa tahun pertama menunjukkan bahwa semakin kewalahan dalam menghadapi tuntutan akademik. Tingkat kesehatan emosi para mahasiswa baru ini berada pada tingkat terendah selama 25 tahun terakhir. Memasuki pendidikan tinggi

merupakan masa transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi. Masa transisi ini merupakan periode yang menekan bagi mahasiswa karena dihadapkan dengan situasi-situasi dan tuntutan baru (Duffy & Atwater, 2002).

Kejadian-kejadian yang menekan terhadap mahasiswa tahun pertama adalah perpisahan dengan orangtua, perpisahan dengan teman, perpindahan domisili, dan pertentangan sistem nilai (Pennebaker, Cholder, Sharp, 1990). Selain daripada itu mahasiswa yang berada pada fase remaja dapat dihadapkan dengan kejadian-kejadian menekan lainnya seperti konflik hubungan dengan pacar, rendahnya prestasi akademik, konflik dengan orangtua atau dengan teman sebaya dan masalah keuangan. Mahasiswa tahun pertama sering sekali bermasalah karena adanya pergeseran posisi, yaitu sebagai posisi sebagai siswa senior di SMA menjadi mahasiswa baru di Perguruan Tinggi yang disebut sebagai *top dog phenomenon* (Santrock, 2007).

Dalam dunia perkuliahan sistem belajar mengajar sangat berbeda dengan bangku sekolah menengah atas, karena dalam kampus tuntutan tugas dari dosen, aktif dalam organisasi, menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama benar-benar mengalami perubahan yang jauh berbeda saat menjalani perkuliahan di perguruan tinggi dan dibutuhkan kesiapan untuk menyesuaikan diri agar tidak ketinggalan pelajaran. Upaya penyesuaian diri yang dilakukan adalah menerima kekurangan dan meningkatkan potensi dirinya untuk mengatasi kekurangan, serta berusaha memandang realitas secara objektif, karena mahasiswa tahun pertama dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas belajar serta harapan dari keluarga akan masa depan yang lebih baik.

Park dan Kim (2006) menyebutkan efikasi diri sangat penting bagi pelajar untuk mengontrol motivasi mencapai harapan-harapan akademik. Bandura (Alwisol, 2004) menjelaskan bahwa Efikasi diri akademik jika disertai dengan tujuan-tujuan yang spesifik dan pemahaman mengenai prestasi akademik, maka akan menjadi penentu suksesnya perilaku akademik di masa yang akan datang. Pemahaman ini digambarkan oleh Schunk bahwa efikasi diri akademik dapat menjadi suatu sumber daya yang sangat penting bagi pengembangan diri melalui pilihan aktivitas mahasiswa (Santrock, 2008).

Peneliti dalam survei awal dengan menggunakan teknik observasi dan wawancara terhadap empat mahasiswa tahun pertama menemukan beberapa indikator yang dapat melemahkan efikasi diri akademik, diantaranya keraguan dalam mengerjakan tugas dan rendahnya motivasi belajar untuk mencapai prestasi akademik yang memuaskan. Efikasi diri akademik menentukan cara untuk mengatasi hambatan dan tantangan akademik yang akan dihadapi (Bandura 1991). Pelatihan berpikir positif dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam meningkatkan efikasi diri akademik. Penelitian Loehr (dalam Santrock, 2008) menunjukkan bahwa suasana hati yang negatif memungkinkan untuk marah, merasa bersalah, dan memperbesar kesalahan yang telah terjadi. Berpikir positif berkaitan dengan hidup positif yang berorientasi pada keyakinan. Dengan berpikir positif, seseorang mampu bertahan dalam situasi yang penuh stres (Brissette, dkk dalam Kivimaki dkk, 2005). Bandura (Alwisol, 2009) menjelaskan bahwa efikasi diri akademik mengacu pada keyakinan yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan individu untuk

mencapai dan menyelesaikan tugas-tugas studi dengan target hasil dan waktu yang telah ditentukan. Efikasi diri akademik mengacu pada pertimbangan seberapa besar keyakinan seseorang tentang kemampuannya melakukan sejumlah aktivitas belajar dan kemampuannya menyelesaikan tugas-tugas belajar.

Individu yang memiliki penilaian yang baik terhadap kemampuan yang dimilikinya akan senantiasa memiliki pikiran yang positif pula pada dirinya. Maka dalam setiap aktifitas yang dilakukannya ia selalu bersikap optimis akan hasil yang diraihinya, namun jika individu itu tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki maka dalam menjalani kehidupannya tidak akan pernah menemukan kepuasan akan hasil yang diraihinya dan ia akan selalu memikirkan segi negatif dari usaha yang telah dilakukannya (Bandura, 1991).

Keyakinan bahwa individu dapat menyelesaikan tugas tidak dengan sendirinya menggugurkan kesulitan-kesulitan atau kemustahilan. Akan tetapi keyakinan diri itu mendorong usaha lebih keras untuk mengatasi semua kesulitan dan membuat semua yang mustahil jadi serba mungkin, dan memampukannya memecahkan masalah tanpa emosional. Pertimbangan akan kemampuan diri sendiri dengan tepat merupakan keuntungan yang besar dan sering kali merupakan fungsi dasar yang efektif, sehingga individu itu tidak perlu merasa pesimis apa yang dikerjakannya tidak berhasil sekalipun, individu tersebut selalu memikirkan sisi baik dari kegagalan tersebut (Watson & Trap, 1991). Individu dengan pemikiran positif mempunyai keyakinan bahwa dirinya bernilai dan mampu menghadapi peristiwa-peristiwa yang dialami

dengan baik, sehingga kegagalan yang dialaminya tidak pernah menyusutkan rasa percaya dirinya, melainkan dengan pasti individu tersebut akan menambah kesadaran tentang pembangunan dirinya. Keyakinan diri dan proses berfikir seseorang yang positif akan mengantarkan individu itu pada suatu kesuksesan dan keberhasilan. Individu yang mempunyai keyakinan diri tinggi senantiasa bersikap optimis untuk meraih suatu tujuannya mereka tidak pernah putus asa dan pantang menyerah dalam usahanya mencapai tujuan. (Peale,2009).

Menurut Peale (2009) berpikir positif merupakan suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada hal-hal yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi. Individu yang memiliki pemikiran positif akan melihat setiap kesulitan dengan cara yang gamblang dan polos serta tidak mudah terpengaruh sehingga menjadi putus asa oleh berbagai tantangan ataupun hambatan yang dihadapi. Individu yang berpikir positif selalu didasarkan fakta bahwa setiap masalah pasti ada pemecahan dan suatu pemecahan yang tepat selalu melalui proses intelektual yang sehat.

Berdasarkan paparan di atas, maka peneliti ingin mengkaji secara empiris pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap efikasi diri akademik mahasiswa tahun pertama.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh pelatihan berpikir positif pada efikasi diri akademik mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi UNM?

C. Tujuan Penelitian

Mengetahui pengaruh pelatihan berpikir positif pada efikasi diri akademik mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi UNM.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan konsep psikologi, khususnya di bidang psikologi positif dengan tema berpikir positif.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi banyak pihak, diantaranya :

a. Bagi Mahasiswa Tahun Pertama

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa tahun pertama mengenai berpikir positif, sehingga mahasiswa tahun pertama mampu mengelola dirinya dengan baik.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber referensi dalam penelitian yang berhubungan dengan berpikir positif dan efikasi diri akademik khususnya pada mahasiswa tahun pertama.