

**EFEKTIVITAS PELATIHAN BERPIKIR POSITIF UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN MENERJAKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA FAKULTAS
UMUM UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
Memenuhi Syarat Derajat Sarjana Psikologi

Diajukan Oleh:

Atina Machmudati

08710087

Dosen Pembimbing :

Rachmy Diana, S.Psi.,M.A

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2013**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Atina Machmudati

NIM : 08710087

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi. Sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang tertulis dan disebutkan dalam daftar pustaka. Skripsi ini adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya atau penelitian orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya agar dapat diketahui oleh dewan penguji.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, Juni 2013



menyatakan,

Atina Machmudati

08710087

NOTA DINAS PEMBIMBING

Prof. Dr. Dudung Abdurrahman, M.Hum
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
NOTA DINAS PEMBIMBING
Hal: Skripsi

Kepada Yth. Dekan Fakultas
Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamualaikum Wr Wb.

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan mengadakan perbaikan seperlunya,
maka saya selaku pembimbing menyatakan bahwa skripsi saudara,

Nama : AtinaMachmudati

NIM : 08710087

Prodi : Psikologi

Judul : Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan

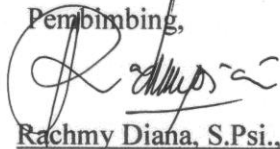
Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Umum UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan
Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar strata satu
Psikologi. Harapan saya semoga saudara tersebut dapat segera dipanggil untuk
mempertanggung jawabkan skripsinya dalam sidang munaqasyah.

Demikian, atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Yogyakarta, Juni 2013

Pembimbing,



Rachmy Diana, S.Psi., M.A

NIP : 197509102005012003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. 519571
YOGYAKARTA 55281



PENGESAHAN SKRIPSI

Nomor : UIN.02/DSH/PP.00.9/ 0865 /2013

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul : EFEKTIFITAS PELATIHAN BERPIKIR POSITIF
UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN
MENERJAKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA
FAKULTAS UMUM UIN SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Atina Machmudati

NIM : 08710087

Telah dimunaqosyahkan pada : Rabu, tanggal: 26 Juni 2013
dengan nilai : 87.66 (A/B)

Dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga

PANITIA UJIAN MUNAQOSYAH :

Ketua Sidang

R. Rachmy Diah, MA
NIP. 19750910 200501 2 003

Penguji I

Miftahun Ni'mah Suseno, M.Psi
NIP.197703132009122001

Penguji II

Sara Palila, MA
NIP. 198110142009012004

Yogyakarta, 2-9-2013
UIN Sunan Kalijaga
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
DEKAN



Prof. Dr. Dukung Abdurahman, M.Hum
NIP. 19630306 198903 1 010

MOTTO

“Sesungguhnya, beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.” (Tafsir QS Al Insyirah: 5-6)

Most of us fail in our efforts because our schemes are too ambitious and we never have time to carry them out (dufal)

If you think fine, you will!

Halaman Persembahan

Bismillahirrahmanirrahim

Karya sederhana ini ku persembahkan kepada

My beloved parents

Tidak ada satu kata pun yang dapat mewakili dan menggambarkan kasih sayang yang telah bapak dan ibuk berikan kepada ku, kasih sayang yang selalu mengalir deras untuk ku, Semoga bapak dan ibuk selalu mendapat kebahagiaan dari Allah SWT. Love you dad, love you Mom

My beloved sister and brother

Terimakasih dek Laily Rizky K. dan dek M.Wijdan Akbar, kalian sungguh adik-adikku yang luar biasa dan terhebat untukku. Kalian selalu memberikan inspirasi, kehangatan, dan motivasi untukku selama ini, Love you lily, love you widan

My second family, my soulmate, my best friend

Terimakasih untuk kalian, perempuan-perempuan tangguhku, huny DyahSantika L.R, jumy IsnaRifa'atul A., bebong Noor Etika Limpat P., dan mamah Rr. Sukma Ayu D.A yang telah mengajarkan ku banyak hal, memberikan kasih sayang, dukungan, inspirasi, dan bersama kalian lah aku mengerti arti sebuah persahabatan, Love you dear

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil'alamin, puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, Sang Perencana yang terbaik dengan rahmat dan rahim-Nya telah memberikan kekuatan lahir dan bathin kepada peneliti sehingga peneliti bias menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam juga peneliti haturkan kepada Rasulullah SAW, suri tauladan yang paling sempurna di dunia ini, yang telah mengajarkan sikap optimis dan sabar dalam segala kondisi.

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik tanpa bantuan, dorongan, perhatian dan do'a dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan kali ini peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Dudung Abdurrahman, M.Hum. sebagai dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membagikan ilmu serta inspirasi dalam perkuliahan, beserta Bapak Oman Fathurrohman, M.Ag selaku Pembantu Dekan I dan Bapak Andy Dermawan, M.Ag sebagai Pembantu Dekan III yang telah mempermudah dalam proses-proses di fakultas dan memberikan banyak motivasi.
2. Bapak Zidni Imawan Muslimin, M.Si., selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

3. Ibu Maya Fitria S.Psi., Psi., selaku Dosen Pembimbing Akademik. Terima kasih atas dukungan dan masukannya yang sangat berharga.
4. Ibu Rachmy Diana, S.Psi., M.A selaku dosen pembimbing skripsi. Terima kasih telah memberikan banyak bimbingan pada peneliti mulai dari nol, *support* dan tak lelah dalam memberikan motivasi bagi peneliti.
5. Ibu Miftahun Ni'mah Suseno, S. Psi., Psi. M.A. Dan Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A. Selaku Dosen penguji skripsi ini. Terimakasih atas pelajaran yang berharga serta masukan luar biasa yang bermanfaat bagi penelitian ini.
6. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah banyak memberikan pengetahuan yang sangat berarti, serta seluruh staf Tata Usaha yang telah banyak membantu dalam proses penelitian ini.
7. Ibu dan Bapak tercinta yang selalu memberikan dukungan dan do'a di setiap perjalanan anakmu. Semoga sebuah karya sederhana ini memberikan sedikit kebahagiaan dan kebanggaan bagi kalian.
8. Adik kandungku Laily Rizki K.H. dan M.Wijdan Akbar serta semua keluargaku terimakasih atas dukungan dan semangatnya. Aku mencintai kalian.
9. Untuk saudara-saudaraku Psikologi angkatan 2008 yang luar biasa yang sedang berlomba untuk mengejar mimpi dan selalu memberikan semangat yang luar biasa, menyayangi dan mencintaiku tulus; Atul, Tika, Mama Sukma, Limpat, Yogi, Ridwan, Agus Sukoco, dan semua saudara-saudaraku, terimakasih dukungan dan kasih sayang.

10. Kakak angkatan; Mas Roifi Nuqosin yang selalu membantuku dalam proses penyusunan skripsi ini, mengajarku dengan kesabaran dan ketulusan yang luar biasa. Serta adik angkatan psikologi 2009 yang memberikan dukungan dan semangat; Fifi, Erin, Midah dan semua kakak angkatan serta adik angkatan, terimakasih dukungannya.
11. Seluruh subjek penelitian, subjek pelatihan baik mahasiswa Isoshum dan Saintek. Terimakasih atas kesediaannya menjadi subjek dan memberikan banyak pelajaran berharga dalam penelitian ini.
12. Dan semua pihak yang telah ikut berjasa dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu.

Semoga Allah SWT senantiasa membalas kebaikan kalian. Akhir kata, semoga dengan adanya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan khazanah psikologi perkembangan pada khususnya dan ilmu pengetahuan pada umumnya. Peneliti menyadari masih banyak kekurangan di berbagai hal, maka saran dan kritik sangat peneliti harapkan.

Yogyakarta, Juni 2013

Peneliti,
Atina Machmudati

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
INTISARI.....	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I	
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat penelitian.....	11
1. Manfaat Teoritis	11
2. Manfaat Praktis	12
E. Keaslian Penelitian.....	12

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA	15
A. Kecemasan Menghadapi Skripsi	15
1. Pengertian Kecemasan	15
2. Aspek Kecemasan	18
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecemasan	21
B. Pelatihan Berpikir Positif	23
1. Pengertian Pelatihan Berpikir Positif	23
2. Aspek Berpikir Positif	27
C. Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Kecemasan Mengerjakan Skripsi	31
D. Hipotesis	38

BAB III

METODE PENELITIAN	39
A. Identifikasi Variabel Penelitian	39
1. Variabel Tergantung	39
2. Variabel Bebas	39
B. Definisi Operasional	39
1. Kecemasan Menghadapi Skripsi	39
2. Pelatihan Berpikir Positif	40
C. Populasi dan Sampel	40
1. Populasi	40
2. Sampel	41
D. Rancangan Eksperimen	42
1. Desain Eksperimen	42
2. Prosedur Eksperimen	43
E. Metode Pengumpulan Data	46

F. Validitas dan Reliabilitas	48
G. Metode Analisis Data	49
BAB IV	
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Orientasi Kancan	51
B. Persiapan Penelitian	52
1. Proses Perizinan	52
2. Proses Persiapan	52
a. Manipulation Check	52
b. Training For Trainer	54
c. Try Out Modul	55
C. Pelaksanaan Penelitian	58
1. Jadwal Pelaksanaan Pelatihan	58
2. Tempat dan Waktu Pelaksanaan Pelatihan	61
3. Proses Pelaksanaan Pelatihan	61
D. Analisis Data	69
E. Pembahasan	79
BAB V	
KESIMPULAN DAN SARAN	100
A. Kesimpulan	100
B. Saran	100
DAFTAR PUSTAKA	103
LAMPIRAN-LAMPIRAN	106

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.Dinamika Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif dalam Mengurangi Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi.....	37
---	----



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rancangan Eksperimen.....	42
Tabel 2. Rancangan Jadwal Pelatihan Berpikir Positif Hari I.....	44
Tabel 3. Rancangan Jadwal Pelatihan Berpikir Positif Hari II	45
Tabel 4. Sebaran Item Skala Kecemasan Menghadapi Skripsi.....	48
Tabel 5. Jadwal Pelatihan Berpikir Positif Hari I	58
Tabel 6. Jadwal Pelatihan Berpikir Positif Hari II	59
Tabel 7. Deskripsi Statistik nilai kecemasan mengerjakan skripsi	70
Tabel 8. Kategorisasi Nilai kecemasan mengerjakan skripsi.....	71
Tabel 9. Deskripsi data subjek penelitian	73
Tabel 10. Distribusi Subjek Penelitian.....	73
Tabel 11. Kategorisasi Pre-Test Kelompok Eksperimen	74
Tabel 12. Kategorisasi Pre-Test Kelompok Kontrol.....	74
Tabel 13. Kategorisasi Post-Test Kelompok Eksperimen.....	75
Tabel 14. Kategorisasi Post-Test Kelompok Kontrol	76
Tabel 15. Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed-Rank Test</i>	77
Tabel 16. Hasil Analisis <i>Mann Whitney U</i>	78

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Modul Pelatihan Berpikir Positif
- Lampiran 2. Skala Kecemasan Mengerjakan Skripsi saat Pre-test dan Post-test
- Lampiran 3. Hasil *Manipulation Check I*
- Lampiran 4. Hasil *Manipulation Check II*
- Lampiran 5. Hasil *Manipulation Check III*
- Lampiran 6. Berita Acara *Try Out* Modul
- Lampiran 7. Lembar Kesediaan Subjek
- Lampiran 8. Berita Acara Pelatihan Hari I
- Lampiran 9. Berita Acara Pelatihan Hari II
- Lampiran 10. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 11. Surat Izin Peminjaman Tempat
- Lampiran 12. Tabulasi Skor Kelompok Eksperimen Saat Pre-test dan Post-test
- Lampiran 13. Tabulasi Skor Kelompok Kontrol Saat Pre-test dan Post-test
- Lampiran 14. Hasil Analisis *Wilcoxon Signed-Rank Test*
- Lampiran 15. Hasil Analisis *Mann Whitney U*
- Lampiran 16. Poster Pelatihan

INTISARI

EFEKTIVITAS PELATIHAN BERPIKIR POSITIF UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MENGERJAKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA FAKULTAS UMUM UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

Atina Machmudati
08710087

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sering kali mengalami kecemasan sehingga secara tidak langsung hal tersebut menghambat mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan pelatihan berpikir positif dalam menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. Subjek penelitian ini adalah 24 mahasiswa yang terbagi ke dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen 12 mahasiswa dan kelompok kontrol 12 mahasiswa. Karakteristik subjek penelitian diantaranya adalah: 1) Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga khususnya mahasiswa Fakultas Isoshum dan Saintek, 2) Sedang mengerjakan Skripsi, 3) Memiliki skor kecemasan mengerjakan skripsi yang sedang sampai sangat tinggi di antara populasi, dan 4) Bersedia menjadi subjek penelitian.

Penelitian ini menggunakan dua kelompok group yang berbeda dengan desain pre- tes dan post- test. Kelompok eksperimen mendapat perlakuan berupa pelatihan berpikir positif yang disusun berdasarkan aspek-aspek berpikir positif, yaitu *positive expectation*, *reality adaptation*, *non-judgement talking*, dan *self affirmation*. Pelatihan ini terdiri dari tujuh sesi dan diberikan selama dua hari. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala kecemasan menghadapi skripsi Ardiansyah (2011). Hasil uji statistika dengan menggunakan teknik analisis *Mann Whitney U* menunjukkan bahwa *gain score* antara kelompok kontrol dan eksperimen menghasilkan nilai $p=0.002$ ($P<0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor kecemasan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sedangkan hasil analisis *Wilcoxon Signed Rank* menunjukkan bahwa skor post-test dan pre-test kelompok eksperimen mendapatkan nilai $p=0.002$ ($P<0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberi perlakuan. Kecemasan mahasiswa setelah mengikuti pelatihan berpikir positif lebih rendah daripada kecemasan sebelum mengikuti pelatihan.

Kata kunci :pelatihan berpikir positif, kecemasan, mahasiswa

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF POSITIVE THINKING TRAINING TO REDUCE ANXIETIES THAT STUDENTS ARE DOING THESIS OF GENERAL FACULTY AT UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

Atina Machmudati

08710087

Students who are working on the thesis often get anxiety so the anxiety can handicapped them in doing the thesis. This research aims to know the effectiveness of positive thinking training in reducing the anxieties of students who are working on the thesis. The subjects in this research consisted of 24 students which 12 students into experimental group and 12 students into the control group. The subjects characteristics of the research is : 1) students of UIN Sunan Kalijga especially students of soshum and saintek, faculty 2) doing thesis, 3) having medium up to highest anxiety score in doing thesis, 4) ready to be subject of the research.

This research uses two deferent groups by pre-test and post-test design. Experimental group gets treatments of positive thinking which is aranged on the positive thinking aspect vis positive expectation, reality adaptation, non-judgement talking, and self affirmation. The treatment consist of 7 session and given for two days. The measurement tool which is use in the research is the anxiety doing the thesis scale by Ardiansyah (2011). The test using statistical analysis techniques Mann Whitney U indicates that gain score between control and experimental group results value $p=0,002$ ($p<0,005$) so it can be concluded that there is a difference score of anxiety that significant between experimental and control group. Whereas the analysis results of wilcoxon signed rank indicates that post-test and pre-test experimental group gets value $p=0,002$ ($p<0,005$), so it can be concluded that there is different of anxiety level on experimental group before and after treatment. The anxiety of students after getting positive thinking treatment indicates lower than before.

Keywords : Positive thinking training, anxiety, students.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi merupakan satuan penyelenggara pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi dari sekolah lanjutan seperti SMA, SMK/ STM, dan sederajat. Peserta didik perguruan tinggi disebut mahasiswa, sedangkan tenaga pendidik perguruan tinggi disebut dosen. Hal tersebut merujuk pada Kamus Besar Bahasa Indonesia (1990), bahwa Perguruan tinggi merupakan satuan penyelenggara pendidikan tinggi yang merupakan kelanjutan dari pendidikan menengah di jalur pendidikan sekolah. Sedang orang yang belajar di perguruan tinggi dikenal sebagai mahasiswa.

Berdasarkan pada kepemilikan perguruan tinggi dibagi menjadi dua jenis, yaitu Perguruan tinggi negeri dan perguruan tinggi swasta. Perguruan Tinggi Negeri adalah perguruan tinggi yang pengelolaan dan regulasinya dilakukan oleh Negara, sedangkan Perguruan Tinggi Swasta adalah perguruan tinggi yang pengelolaan dan regulasinya dilakukan oleh swasta (http://id.wikipedia.org/wiki/Perguruan_tinggi, Kamis 16.00 WIB). Di Indonesia, perguruan tinggi dapat berbentuk akademi, institut, politeknik, sekolah tinggi dan universitas.

Saat ini program pendidikan yang banyak diselenggarakan oleh Perguruan Tinggi adalah program Strata-1 (S1), seperti di kota Yogyakarta sendiri yang dikenal sebagai kota pendidikan. Menurut Dinas Pendidikan, Pemuda & Olahraga

Pemerintah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, pada tahun 2010/2011 terdapat 130 perguruan tinggi dengan total jumlah mahasiswa tingkat S-1 yang terdaftar sebanyak 223.850 orang (<http://neopromosindo.com/?p=277>, Selasa 20.30 WIB).

Salah satu persyaratan yang harus ditempuh oleh seorang mahasiswa untuk meraih gelar S1, yaitu melakukan penelitian ilmiah yang dilaporkan secara tertulis dan dikenal dengan sebutan skripsi. Mahasiswa dapat menyusun skripsi jika sudah memenuhi syarat-syarat pengambilan skripsi yang sudah ditentukan oleh tiap fakultas. Seperti pada Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga yang menetapkan aturan atau syarat bagi mahasiswa yang akan mengambil skripsi, di antaranya adalah telah lulus mata kuliah wajib ataupun pilihan dengan beban studi minimal 148 sks, tidak terdapat nilai C lebih dari tiga, dan lain-lain.

Sebagai tahap akhir dalam proses kegiatan akademik di bangku kuliah untuk meraih gelar sarjana, setiap mahasiswa tentunya mengerahkan seluruh tenaga dan pikiran yang dimiliki sejak awal penyusunan skripsi. Hal tersebut dilakukan guna mendapatkan hasil penelitian yang baik dan dapat menyelesaikannya pada target yang telah ditentukan.

Menurut Abidin (2006) bagi sebagian mahasiswa, mungkin skripsi dianggap sebagai momok yang menakutkan dan beban yang berat serta penghambat kelulusan (menjadi sarjana). Dalam kenyataannya, tidak sedikit para mahasiswa yang dapat menyelesaikan sekitar 140 SKS dalam 4 tahun, tetapi ketika harus mengerjakan skripsi yang berbobot 6 SKS, ternyata ada yang sampai dengan 4 semester baru selesai.

Berdasarkan wawancara penulis kepada pegawai tata usaha Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (12 April 2012) untuk prodi psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta lama studi mahasiswa pada angkatan pertama, yaitu angkatan 2005 adalah kurang lebih 4 tahun sampai dengan 5 tahun, namun sampai saat ini masih ada mahasiswa di angkatan tersebut yang sedang mengerjakan skripsi yaitu sebanyak 15 orang dari 44. Pada angkatan 2006 lama studi adalah kurang lebih 4 tahun 6 bulan, namun masih ada 17 mahasiswa yang belum lulus. Pada angkatan 2007 lama studi adalah kurang lebih 3 tahun sampai 4 tahun, namun masih ada 40 mahasiswa yang belum lulus. Sedangkan untuk angkatan 2008 pada semester ini sebagian besar mahasiswa sedang mengambil skripsi.

Lamanya waktu penulisan skripsi yang diberikan adalah selambat-lambatnya dua semester. Namun sering kali masih banyak mahasiswa yang mengerjakan skripsi lebih lama dari waktu yang telah ditentukan. Ada beberapa hal yang menyebabkan mahasiswa semakin lama dalam menyelesaikan skripsi, salah satunya adalah kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tersebut.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Linayaningsih (2007), menemukan bahwa muncul kecemasan ketika mahasiswa mengerjakan skripsi. Proses umum terjadinya kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi yaitu adanya situasi yang menyebabkan subjek mengalami kecemasan, seperti tuntutan orangtua yang menjadi ancaman bagi diri subjek, subjek tidak memiliki keyakinan diri untuk dapat mengerjakan skripsi sehingga semakin sulit bagi subjek ketika mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi.

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tidak sedikit yang mengalami kecemasan. Menurut Perdana (2011) dalam penelitiannya di Jurusan Keperawatan FKUB angkatan 2007 didapatkan bahwa dari 62 orang mahasiswa yang menjadi responden, 48.4% (30 orang) mahasiswa mengalami kecemasan ringan, 43.5% (27 orang) mengalami kecemasan sedang, dan 8.1% (5 orang) mengalami kecemasan berat. Penelitian lain pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta menunjukkan bahwa dari 81 responden didapatkan frekuensi tingkat kecemasan skala tidak cemas sebanyak 18 orang (22.2%), skala ringan sebanyak 8 orang (9.9%), skala sedang sebanyak 42 orang (51.9%), sedangkan tingkat kecemasan berat sebanyak 13 orang (16%).

Kecemasan mengerjakan skripsi juga dialami oleh mahasiswa Fakultas Umum UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Berdasarkan penelitian Ardiansyah (2011) yang dilakukan kepada 60 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di program studi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta terdapat 3 subjek (5 %) yang memiliki kecemasan menghadapi skripsi pada kategori sangat rendah, 10 subjek (16,67 %) yang memiliki kecemasan menghadapi skripsi pada kategori rendah, 41 subjek (68,33 %) yang memiliki kecemasan menghadapi skripsi pada kategori sedang 5 subjek (8,33 %) yang memiliki kecemasan menghadapi skripsi pada kategori tinggi, dan 1 subjek (1,67 %) yang memiliki kecemasan menghadapi skripsi pada kategori sangat tinggi.

Kecemasan atau *anxiety* merupakan kekhawatiran yang kurang jelas atau tidak berdasar (Kartono, 2000). Kecemasan merupakan reaksi terhadap pengalaman-pengalaman tertentu di mana reaksi tersebut dapat dilihat dari

pernyataan pribadi yang diketahui dari apa yang dikatakan, bagaimana ia bertindak atau dari perubahan-perubahan psikologis yang berhubungan dengan respon (Hurlock, 1973).

Menurut Horney sumber-sumber ancaman yang dapat menimbulkan kecemasan tersebut bersifat lebih umum. Penyebab dapat berasal dari berbagai kejadian di dalam kehidupan atau dapat terletak di dalam diri seseorang. Menurut Murray sumber-sumber kecemasan adalah *need-need* atau kebutuhan dasar pada diri individu untuk menghindar dari terluka (*harmavoidance*), menghindari teracuni (*infavoidance*), menghindar dari disalahkan (*blamavoidance*) dan bermacam sumber-sumber lain. Di samping ketiga *need* tersebut, Murray juga menyebutkan bahwa kecemasan dapat merupakan reaksi emosional pada berbagai kekhawatiran, seperti kekhawatiran pada masalah sekolah, masalah finansial, kehilangan objek yang dicintai dan sebagainya (Alwisol, 2008).

Kecemasan disebabkan oleh adanya pikiran yang tidak rasional pada diri seseorang. Karena pada dasarnya emosi-emosi adalah produk pemikiran manusia. Jika seseorang berpikir buruk tentang sesuatu, maka orang tersebut akan merasakan sesuatu itu sebagai hal yang buruk dan begitu juga sebaliknya. Jika seseorang berpikir baik tentang sesuatu, maka orang tersebut akan merasakan sesuatu itu sebagai hal yang baik (Corey, 2009).

Berdasarkan hasil wawancara penulis (10 Oktober 2011) kepada 5 orang mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah seminar skripsi dan 3 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, skripsi merupakan tugas kuliah yang dianggap paling berat karena banyak sekali hal-hal yang harus dipertimbangkan dalam

menulis skripsi, seperti pemilihan judul, ketersediaan sumber informasi dan teori yang mendukung, penguasaan metodologi sampai pada penguasaan bahasa dan tata tulis ilmiah. Hal tersebut dapat dilihat dari pernyataan kedelapan subjek kepada peneliti.

Subjek pertama mengatakan jika terdapat mata kuliah enam sks pengganti skripsi, ia pasti akan mengambil mata kuliah tersebut. Ia lebih suka mengerjakan tugas-tugas kuliah daripada mengerjakan skripsi karena menurutnya orang-orang yang sedang mengerjakan skripsi terlihat memiliki beban yang berat dan stress. Subjek kedua beranggapan bahwa skripsi itu berat, banyak sekali hal-hal yang harus dipertimbangkan seperti pemilihan judul, teori yang mendukung mudah ditemukan atau tidak serta kesediaan subjek penelitian. Hal tersebut menyebabkan subjek menjadi takut, gelisah, pusing, dan cemas.

Subjek ketiga mengaku jika ia sedang memikirkan skripsi, ia akan merasakan kebingungan, takut, gelisah dan perasaan yang tidak menyenangkan. Ia juga pernah bermimpi dirinya tidak bisa mengerjakan skripsi dan dimarahi dosen saat ujian skripsi. Subjek keempat mengatakan bahwa ia sering mendengar cerita-cerita tentang skripsi dari orang-orang yang sedang mengerjakan skripsi dan ia menilai bahwa skripsi itu sulit. Subjek takut dan khawatir jika ia tidak bisa menyelesaikan skripsi dengan tepat sesuai target yang telah ditentukan, yaitu pada bulan April tahun depan. Subjek kelima mengaku jika ia sedang memikirkan skripsi, ia malah merasa bingung dan akhirnya tidak melakukan apa-apa. Subjek hanya bisa termenung diam karena pikirannya hanya terfokus pada pikiran-

pikiran buruknya mengenai skripsi yang akhirnya malah membuatnya cemas dan tidak semangat.

Subjek keenam mengatakan bahwa skripsi memang membutuhkan pikiran yang benar-benar fokus dan konsentrasi yang tinggi, karena ketika subjek sedang mengerjakan skripsi, ia tidak bisa memikirkan hal lain yang sama beratnya dengan skripsi atau suatu hal yang menuntut subjek untuk berpikir keras. Subjek ketujuh mengaku bahwa ia diminta untuk mengganti variabel tergantung dan metode penelitian ketika seminar proposal skripsi. Hal tersebut membuatnya ragu dan pesimis untuk lulus sesuai dengan target yang telah ditentukan.

Subjek kedelapan mengatakan bahwa skripsinya mengalami banyak revisi, ia juga diminta untuk mencari referensi lagi terkait tentang karakteristik subjek penelitiannya, hal tersebut membuatnya takut jika ia tidak mendapatkan subjek penelitian ketika ia sudah di lapangan. Dari kedelapan pernyataan mahasiswa tersebut dapat dilihat bahwa para mahasiswa mengalami kecemasan, kekhawatiran atau perasaan yang tidak menyenangkan ketika memikirkan skripsi

Selain itu penulis juga mewawancarai beberapa mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi (20 Juni 2012), Subjek pertama mengaku bahwa dirinya sering merasa gelisah ketika akan bertemu dengan dosen pembimbing, ia merasa tidak enak pada dosen pembimbing karena revisi skripsinya selalu banyak. Terkadang ia beranggapan bahwa dosennya akan memarahinya walaupun pada kenyataannya hal tersebut tidak pernah terjadi.

Subjek kedua mengatakan jika skripsinya terhambat pada refrensi yang masih jarang ditemukan. Hal tersebut kadang membuatnya bingung dan pusing

untuk mengerjakan skripsi lagi, ia iri pada teman-temannya yang tidak mengalami kesulitan seperti dirinya. Selain itu subjek juga cemas jika teman-teman seangkatannya sudah banyak yang lulus. Subjek ketiga mengaku jika proses skripsi di fakultasnya tidaklah mudah, seperti pengajuan judul yang seringkali tidak disetujui oleh dosen, perbedaan pendapat antara dosen pembimbing satu dengan yang lain, referensi yang sulit didapatkan dan masih banyak lagi hambatan-hambatan yang ditemui. Hal tersebut yang menyebabkan subjek menjadi tidak bersemangat mengerjakan skripsi sehingga target lulusnya selalu mundur. Subjek juga berpendapat bahwa teman-temannya banyak yang mengalami hal serupa dengan subjek seperti tidak bersemangat, emosi menjadi labil, uring-uringan, dan cemas. Menurut subjek, subjek membutuhkan suatu pelatihan untuk membangkitkan motivasi atau menguatkan mental agar lebih bersemangat saat mengerjakan skripsi.

Dari hasil wawancara peneliti kepada beberapa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dapat dilihat bahwa mahasiswa masih mengeluh gelisah dan cemas ketika menemukan suatu hambatan. Para mahasiswa tersebut memiliki pikiran-pikiran yang negatif terhadap skripsi sehingga hal tersebut secara tidak langsung membuat mereka menjadi pesimis dan cemas terhadap skripsi. Pikiran-pikiran negatif tersebut mereka peroleh dari persepsi mereka terhadap beberapa kejadian atau fenomena yang mereka dapatkan baik secara langsung maupun tidak langsung mengenai hambatan-hambatan yang akan dihadapi ketika menyusun skripsi. Faktor yang menyebabkan adanya kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi adalah faktor pikiran yang tidak rasional. Pikiran

yang tidak rasional merupakan pikiran yang tidak dapat dibuktikan, menimbulkan perasaan tidak enak, dan menghalangi individu untuk berkembang dalam kehidupan sehari-hari secara efektif. Saat terjadi kecemasan bukanlah kejadian yang membuat merasa cemas, namun kepercayaan atau keyakinan tentang hal tersebut yang menjadi penyebab munculnya kecemasan (Adler dan Rodman dalam Mutmainah 2005). Banyak metode yang sudah digunakan untuk menurunkan kecemasan diantaranya adalah relaksasi, metode pencitraan dan perilaku (Greenberger, 2004), teknik nafas dalam (Ghofur, 2007). Kecemasan juga dapat diturunkan melalui intervensi kognitif, seperti mengidentifikasi dan mengubah pemikiran yang menyertai rasa cemas (Greenberger, 2004).

Menurut Greenberger (2004) pemikiran atau interpretasi yang berbeda bisa menyebabkan adanya suasana hati yang berbeda dalam situasi yang sama. Begitu seseorang mengalami satu suasana hati tertentu, suasana hati tersebut disertai dengan pemikiran-pemikiran lain yang mendukung dan memperkuat suasana hati itu. Ketika seseorang berpikir negatif, otak akan terfokus pada informasi-informasi negatif saja atau pada informasi yang mendukung karena dalam satu waktu akal manusia tidak bisa berkonsentrasi pada banyak informasi. Pada waktu yang bersamaan, otak akan menggagalkan seluruh informasi positif yang lain. Aktivitas tersebut akan mempengaruhi perasaan, sikap, dan perilaku. Perasaan cemas, takut, sedih, gelisah, dan frustrasi berasal dari pikiran negatif (Elfiky, 2011).

Macleod dan Moore (2000) menyatakan bahwa terapi kognitif adalah mengenai berpikir secara realistis yang kemudian disebut sebagai berpikir positif

atau dapat juga dikatakan bahwa berpikir positif adalah berpikir realistis dimana berpikir realistis merupakan bentuk dari terapi kognitif. Beberapa penelitian menemukan bahwa berpikir positif mampu merubah perilaku individu seperti pada penelitian Lestari (1998) yang menemukan bahwa pelatihan berpikir positif efektif untuk mengubah sikap yang pesimis menjadi optimis serta efektif untuk menurunkan simtom depresi.

Penelitian Dwitanyanov (2010) menemukan bahwa berpikir positif membantu mahasiswa untuk mengarahkan motivasi, kemampuan kognisi, dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengerjakan tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi tantangan akademik dengan optimal. Dengan mengubah cara berpikirnya menjadi positif, efikasi diri akademik dapat ditingkatkan, karena berpikir positif membuat individu cenderung berperasaan positif serta memandang tujuan akademik tertentu dapat diraihinya.

Sinclair (Lestari, 1998) menyatakan bahwa orang-orang yang mempunyai pikiran positif cenderung melihat hal yang positif secara lebih baik. Dengan menggunakan pikiran positif, maka akan timbul keyakinan bahwa setiap masalah akan ada jalan pemecahannya (Peale, 2009).

Kecemasan mengerjakan skripsi yang dialami oleh mahasiswa disebabkan oleh adanya pikiran-pikiran negatif yang diciptakan sendiri. Dari pikiran-pikiran negatif tersebut maka muncul perasaan yang negatif atau perasaan yang kurang nyaman dalam hal ini adalah kecemasan. Melalui pelatihan berpikir positif diharapkan mahasiswa dapat mengganti pikiran-pikiran negatif dan pikiran yang

tidak rasional dengan pikiran-pikiran yang lebih positif sehingga mahasiswa akan lebih optimis dan dapat mengurangi kecemasannya dalam menghadapi skripsi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana efektivitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa fakultas umum yang meliputi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora dan Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa fakultas umum yang meliputi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora dan Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis dan psikologi pendidikan. Selain itu penelitian ini juga dapat sebagai bahan referensi tambahan dan pertimbangan mengadakan penelitian selanjutnya tentunya yang masih berhubungan dengan penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

Apabila hipotesis dalam penelitian ini diterima, maka bagi subjek pelatihan, dapat membantu subjek untuk lebih berpikir positif sehingga diharapkan dapat mengurangi kecemasan mahasiswa khususnya dalam pengerjaan skripsi.

E. Keaslian Penelitian

1. Keaslian Topik

Topik penelitian tentang pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap kecemasan menghadapi skripsi pada mahasiswa sepengetahuan peneliti belum pernah diteliti, namun ada beberapa topik penelitian sebelumnya yang mirip dengan penelitian ini. Beberapa penelitian yang mirip dengan penelitian ini adalah efektivitas terapi perilaku kognitif untuk mengurangi kecemasan berbicara di muka umum (Purnamaningsih, 1998), hubungan antara berpikir positif dan jenis kelamin dengan kecenderungan agresi reaktif remaja (Susetyo, 1999). Hubungan persepsi tentang menopause dengan tingkat kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause (Christiani, 2000), perbedaan tingkat kecemasan antara pria dan wanita akseptor kontrasepsi mantap di RSUP Dr.Sardjito Yogyakarta (Trismiati, 2004), Pengaruh Pelatihan Berpikir positif pada efikasi diri akademik mahasiswa (studi eksperimen pada mahasiswa fakultas psikologi UNDIP Semarang) (Dwitanyanov, 2010), efektifitas konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian (Tresna, 2011). Sedangkan topik dalam penelitian ini adalah efektifitas

pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa fakultas umum UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian dalam penelitian ini berbeda dengan tujuan penelitian sebelumnya. Tujuan penelitian sebelumnya antara lain adalah mengetahui efektivitas terapi perilaku kognitif untuk mengurangi kecemasan berbicara di muka umum (Purnamaningsih, 1998), mengetahui hubungan antara berpikir positif dan jenis kelamin dengan kecenderungan agresi reaktif remaja (Susetyo, 1999). Mengetahui hubungan persepsi wanita tentang menopause dengan tingkat kecemasan (Christiani, 2000), mengetahui perbedaan tingkat kecemasan antara pria dan wanita yang menggunakan akseptor kontrasepsi mantap (Trismiati, 2004), mengetahui pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap efikasi diri akademik mahasiswa UNDIP (Dwitantyanov, 2010). Sedangkan tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektivitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa fakultas umum yang meliputi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora dan Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

3. Keaslian Subjek

Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berbeda dengan subjek penelitian yang digunakan pada penelitian sebelumnya. Subjek yang digunakan dalam penelitian sebelumnya antara lain adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala Yogyakarta yang mengalami kecemasan berbicara di muka umum dan berminat untuk

berpartisipasi (Purnamaningsih, 1998), siswa kelas I dan kelas II SMU 17 Bantul, Yogyakarta (Susetyo, 1999), ibu-ibu rumah tangga anggota Dharma Wanita Unit Universitas Gadjah Mada Yogyakarta (Christiani, 2000). Akseptor vasektomi (pria) dan akseptor tubektomi (perempuan) di RSUP Sardjito Yogyakarta (Trismiati, 2004), mahasiswa fakultas psikologi reguler universitas UNDIP Semarang dengan skor efikasi diri akademik yang sedang dan rendah (Dwitantyanov, 2010). Sedangkan subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora serta fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi dan memiliki skor kecemasan sedang sampai sangat tinggi.

4. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berbeda dengan alat ukur yang digunakan pada penelitian sebelumnya. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian sebelumnya antara lain adalah skala berpikir positif dan skala kecenderungan agresi reaktif (Susetyo, 1999), Skala yang digunakan adalah skala persepsi untuk mengukur persepsi ibu tentang menopause dan skala *Taylor Manifest Anxiety Scale* (TMAS) untuk mengukur kecemasan (Christiani, 2000), skala efikasi diri akademik mahasiswa (Dwitantyanov, 2010), skala kecemasan menghadapi ujian (Tresna, 2011). Sedangkan alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan Ardiansyah (2011) yang disusun berdasarkan aspek kecemasan Calhoun (1990).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan

Fakultas ilmu-ilmu umum di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta terdiri dari Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora serta Fakultas Sains dan Teknologi. Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora memiliki tiga program studi yaitu Psikologi, Ilmu Komunikasi, dan Sosiologi. Sedangkan Fakultas Sains dan Teknologi memiliki sebelas program studi yang terbagi menjadi program kependidikan dan non-kependidikan. Berdasarkan data dari bagian tata usaha Fakultas Isoshum dan Saintek terdapat 284 mahasiswa yang sedang mengambil skripsi, sedangkan Fakultas Sains dan Teknologi terdapat 796 mahasiswa yang terdiri dari mahasiswa program kependidikan dan non-kependidikan. Setelah peneliti melakukan pre-eliminary tidak semua mahasiswa yang mengambil mata kuliah skripsi sudah mengerjakan skripsinya oleh karena itu peneliti harus bertanya terlebih dahulu kepada setiap mahasiswa yang akan mengisi kuesioner. Peneliti memperoleh subjek survei 95 mahasiswa kemudian hasil dari kuesioner diolah untuk menentukan subjek yang akan diberi perlakuan yaitu subjek yang memiliki tingkat kecemasan sedang sampai sangat tinggi. Setelah diketahui ternyata ada 80 mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan sedang sampai sangat tinggi kemudian peneliti mengelompokkan subjek menjadi kelompok eksperimen dan kontrol melalui teknik random. Setelah peneliti merandom semua subjek penelitian, tidak semua subjek bersedia mengikuti pelatihan berpikir positif sehingga peneliti hanya memperoleh subjek penelitian sebanyak 24 mahasiswa

yang masing-masing terbagi menjadi dua kelompok, yaitu 12 mahasiswa pada kelompok kontrol dan 12 mahasiswa pada kelompok eksperimen. Dari 48 mahasiswa yang tidak bersedia menjadi subjek penelitian beberapa diantaranya mengaku bahwa mereka tidak bisa mengikuti pelatihan selama dua hari karena mereka harus pulang ke rumah mereka atau mudik dan sebagian dari mereka juga mengaku bahwa mereka memiliki acara yang tidak bisa ditinggalkan karena waktu pelaksanaan pelatihan adalah waktu libur nasional sehingga mereka sudah memiliki rencana acara sebelumnya.

B. Proses Persiapan

1. Proses Perizinan

Perizinan dilakukan dengan menyampaikan surat pengantar dari Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta kepada Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tanggal 26 Februari 2013. Bagian Akademik Biro AAK di kantor rektorat kemudian memberikan surat ijin penelitian dengan nomor : UIN. 02/TU.SH/TL.00/0185/2013. Setelah itu peneliti memberikan surat tembusan kepada Dekan Fakultas Saintek dan Isoshum UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

2. Proses Persiapan

a. Manipulation Check

Pelaksanaan *Manipulation Check*, TFT, dan *Try Out* Modul dilakukan pada waktu yang berbeda dan secara bertahap. *Manipulation Check* merupakan sebuah cara untuk memperoleh validitas isi sebuah modul pelatihan. *Manipulation check* modul Pelatihan Berpikir Positif

dilakukan pada tanggal 25 Februari 2013 di ruangan prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Manipulation check* dilakukan oleh *professional judgement*, dalam penelitian ini adalah dosen psikologi, ibu Sara Palila, M.A.,Psi. dan dosen pembimbing yaitu ibu Rachmy Diana, M.A.,Psi. serta trainer dalam pelatihan ini yang juga merupakan trainer disalah satu perusahaan swasta dan LSM yaitu Vania Rahmy Tiara, S.Psi.

Manipulation check berisi pertanyaan-pertanyaan dari aspek berpikir positif yang diturunkan menjadi sesi pelatihan dan tujuan atau sasaran dari pelatihan berpikir positif yang diperoleh dan diturunkan dari aspek kecemasan mengerjakan skripsi. Tujuan dari *manipulation check* adalah untuk melihat perlakuan yang akan diberikan dalam pelatihan berpikir positif memiliki keterkaitan dalam menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi.

Pada sesi ini peneliti membagikan modul dan lembar *check list* lalu peneliti menjelaskan isi, alur pikir dan materi dari modul kepada *professional judgement*. Peneliti dan *professional judgement* kemudian mendiskusikan isi, alur pikir, dan materi dari modul tiap sesi pelatihan sembari mengisi *check list*. Hasil *Manipulation check* menunjukkan bahwa pada setiap aspek materi pelatihan telah terpenuhi. Adapun hasil dari *manipulation check* terlampir dalam lampiran.

Berdasarkan hasil *manipulation check*, maka dilakukan beberapa penambahan maupun perubahan terhadap materi pelatihan berpikir positif. Perubahan tersebut diantaranya adalah :

- 1) Perubahan alur sesi pelatihan atau jadwal pelatihan, yang pada awalnya hari pertama pelatihan adalah sesi *my dreams come true (positive expectation)* dan sesi *life is never flat (reality adaptation)* kemudian hari kedua adalah sesi *stop overgeneralization (non judgement talking)* dan sesi *yes,Ican! (self affirmation)* diubah menjadi sesi *life is never flat (reality adaptation)* dan sesi *stop overgeneralization (non judgement talking)* pada hari pertama, sedangkan sesi *my dreams come true (positive expectation)* dan sesi *yes,Ican! (self affirmation)* pada hari kedua.
- 2) Penambahan penjelasan materi *reality adaptation* pada sesi *life is never flat* beserta contohnya.

b. *Training For Trainer(TFT)*

Training For Trainer (TFT) pelatihan berpikir positif dilaksanakan pada tanggal 3 Maret 2013 yang dilakukan oleh peneliti kepada trainer dan co-trainer. Pada proses ini peneliti membagikan modul beserta materi pelatihan baik berupa materi yang berupa slide dan audiovisual, yaitu dalam penelitian ini adalah video-video beserta lembar kerja pada setiap sesi pelatihan. Peneliti kemudian menjelaskan isi, alur dan tujuan dari setiap sesi pelatihan beserta cara pengerjaan lembar kerja pelatihan. Peneliti, trainer, dan co-trainer mendiskusikan modul pelatihan untuk

menyelaraskan pemikiran antara peneliti, trainer, dan co-trainer terhadap modul pelatihan baik dari materi maupun lembar kerja. *Manipulation check* juga dilakukan pada proses TFT ini, peneliti memberikan *chek list* kepada trainer sebagai *professional judgement*.

c. *Try Out* Modul

Tahap selanjutnya setelah dilakukan *manipulation check* dan TFT adalah *try out* modul pelatihan berpikir positif. *Try out* modul bertujuan untuk mengetahui sejauh mana materi dan lembar kerja pada tiap sesi dapat dipahami oleh peserta pelatihan. *Try out* modul juga bertujuan untuk mengetahui estimasi waktu yang dibutuhkan peserta untuk mengerjakan lembar kerja pada setiap sesi, melihat *performance* trainer dalam menyampaikan materi dan lembar kerja pelatihan apakah sudah sesuai dan selaras dengan maksud dan tujuan peneliti . Melalui *try out* modul peneliti dapat memperoleh gambaran umum beserta alur dari pelatihan yang akan dilaksanakan, sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi peneliti untuk mengoreksi bagian mana yang sebaiknya diperbaiki.

Try out modul pelatihan berpikir positif dilaksanakan pada tanggal 21 Maret 2013, di ruang audiovisual laboratorium psikologi fakultas Isoshum. *Try out* modul dilakukan oleh peneliti, trainer, dan peserta *try out* yang berjumlah enam mahasiswa. Peserta *try out* modul adalah mahasiswa Fakultas Isoshum dan Saintek yang sedang mengerjakan skripsi dan memiliki skor kecemasan rendah serta bersedia menjadi

peserta *try out* modul pelatihan berpikir positif. Skor kecemasan ini diperoleh peneliti melalui hasil pengisian skala kecemasan menghadapi skripsi yang dilakukan peserta saat peneliti melakukan penjarangan subjek penelitian.

Proses pelaksanaan *try out* modul dirancang sesuai dengan *rundown* acara pelatihan berpikir positif yang akan dilaksanakan walaupun tidak semua sesi dalam pelatihan dilakukan secara lengkap. Trainer menyampaikan materi disetiap sesi pelatihan hanya secara umum atau sekilas, karena *try out* modul ini memfokuskan pada lembar kerja pada tiap sesi. Peserta diminta untuk mengerjakan lembar kerja sesuai dengan petunjuk atau penjelasan dari trainer. Peneliti dan trainer menghitung waktu yang dibutuhkan peserta untuk mengerjakan lembar kerja pelatihan pada tiap sesi. Setelah sebagian besar sesi pelatihan dilakukan dan seluruh lembar kerja telah dikerjakan peserta, maka *try out* modul diakhiri dengan memberikan lembar evaluasi *try out* modul kepada peserta. Peserta diminta untuk memberikan pendapat atau *feed back* mengenai *try out* modul yang telah dilakukan, seperti bagaimana pemahaman peserta terhadap materi pelatihan dan lembar kerja pada tiap sesi pelatihan, alur pelatihan, dan *performance* trainer dalam mengisi pelatihan.

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan setelah pelaksanaan *try out* modul, dapat dilihat bahwa sebagian besar peserta sudah dapat memahami dengan baik penjelasan materi pelatihan dan instruksi

pengerjaan lembar kerja pada tiap sesi yang disampaikan oleh trainer. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengerjaan lembar kerja pada tiap sesi pelatihan, sebagian besar peserta mengerjakan lembar kerja sesuai dengan maksud trainer dan peneliti, namun ada beberapa masukan atau kritikan dari peserta. Para peserta kurang paham dan bingung bagaimana cara mengerjakan lembar kerja pada sesi dua (*life is never flat*) karena penjelasan materi tidak diberikan secara lengkap sehingga hal tersebut mempengaruhi peserta dalam memahami instruksi yang diberikan oleh trainer. Menurut peserta alur pelatihan sudah baik dan runtut, *performance* dan penjelasan trainer juga sudah cukup baik dan mudah untuk dipahami.

3. Pemilihan Subjek

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa fakultas ilmu-ilmu umum UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yaitu fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora serta fakultas Sains dan Teknologi yang sedang mengerjakan skripsi. Peneliti memilih subjek dengan cara *recruitment*, peneliti menempelkan poster yang berisi ajakan untuk mengikuti pelatihan ini, namun disertakan juga syarat-syarat yang bisa mengikuti pelatihan atau kualifikasi subjek pelatihan. Peneliti juga menyebarkan kuesioner kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa Isoshum dan Saintek yang sesuai dengan karakteristik subjek, kemudian hasil dari kuesioner diolah untuk menentukan subjek yang akan diberi perlakuan yaitu subjek yang memiliki tingkat kecemasan sedang sampai tinggi. Setelah diketahui ternyata ada 80 mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan sedang

sampai sangat tinggi kemudian peneliti mengelompokkan subjek menjadi dua yaitu 12 mahasiswa pada kelompok kontrol dan 12 mahasiswa pada kelompok eksperimen dengan terlebih dahulu meminta kesediaan subjek. Hal ini dilakukan karena tidak semua mahasiswa yang memiliki karakteristik sebagai subjek pelatihan bersedia menjadi subjek pelatihan. Setelah itu subjek yang sudah di kelompokkan di hubungi satu per-satu.

C. Pelaksanaan Penelitian

1. Jadwal Pelaksanaan Pelatihan

Sebelum pelatihan berpikir positif dilaksanakan peneliti menyusun jadwal kegiatan pelatihan yang akan berlangsung selama dua hari, adapun jadwal kegiatan pelatihan berpikir positif adalah sebagai berikut :

Tabel 5 Jadwal Pelatihan Berpikir Positif Hari Pertama

No	Waktu	Sesi Pelatihan	Penanggung Jawab
1.	08.00-09.00	-Registrasi dan pengkondisian peserta, bagi snack	Fasilitator & pembantu umum
2.	09.00-10.00	SESI I : - Pembukaan, Perkenalan, ice breaking (30') - Kontrak pelatihan & <i>worksheet</i> harapan pelatihan	Co-trainer & fasilitator
3.	10.00-11.30	SESI 2: Together we share...	
		- Materi Together we share & visualisai	Trainer

		- Dinamika kelompok (<i>worksheet I</i>) → <i>worksheet together we share we can</i>	Trainer, co-trainer & fasilitator
4.	11.30-12.45	SESI 3 : Life is never flat	
		- Review <i>worksheet I</i> & materi Life is...	Trainer
		- Mengerjakan <i>worksheet 2</i> → <i>life is never flat</i>	Trainer, co-trainer, Fasilitator
5.	12.45-13.30	ISHOMA	Pembantu Umum
6.	13.30-14.30	SESI 4 : Stop Overgeneralization	
		-Ice breaking	Trainer & co-trainer
		- review & materi <i>stop overgeneralization</i>	Trainer
		- mengerjakan <i>worksheet 3</i> → pikiran alternatif dan penjelasan	Trainer,co-trainer & fasilitator
7.	14.30-15.00	PENUTUPAN PELATIHAN HARI I	Trainer & Co-

		-review materi hari I, kesimpulan, <i>ice braking</i> , penutup	Trainer
--	--	--	---------

Tabel 6 Jadwal Pelatihan Berpikir Positif Hari Kedua

No	Waktu	Sesi Pelatihan	Penanggung Jawab
1.	09.00-10.00	-Registrasi dan pengkondisian peserta, bagi snack	Fasilitator & pembantu umum
2.	10.00-12.00	Pembukaan, <i>Ice Breaking</i>	Co-Trainer
		SESI 5 : My Dreams Come True	
		- Review materi pelatihan hari I → Lembar review	Trainer, Co-Trainer & fasilitator
		- Tayangan sketsa & video visualisai - Materi <i>My dreams come true</i> (harapan positif)	Trainer & Co- Trainer
		- Mengeksplor harapan peserta dan mengerjakan worksheet 4 (<i>passion test</i>) & worksheet 5 (<i>passion ku</i>)	Trainer, co-trainer, & fasilitator
		- Mengerjakan worksheet 6 (<i>what can I do?</i>) dan penjelasan	Trainer, co-trainer & fasilitator
3	12.00-13.00	ISHOMA	Pembantu umum

4	13.00-16.00	SESI 6 : Yes, I can!	
		- Materi <i>yes, I can! (self affirmation)</i>	Trainer
		- Mengerjakan <i>worksheet 7 (self report)</i>	Trainer, co-trainer, fasilitator
		- Sharing potensi & merangkum aktivitas	Trainer
		- Mengerjakan <i>worksheet 8 (pressure)</i>	Trainer, co-trainer, fasilitator
		- Penjelasan dinamika keyakinan	trainer
		- Mengerjakan <i>worksheet 9 (afirmasi diri) & dialog interaktif</i>	Trainer, co-trainer, fasilitator
		- <i>Sharing</i> peristiwa menguatkan	Trainer, co-trainer & fasilitator
5.	16.00-16.30	- SHOLAT	
6.	16.30-17.00	Penguatan afirmasi diri	
7.	17.00-17.30	SESI 7 : <ul style="list-style-type: none"> - Refleksi diri → worksheet action plan - review materi - mengisi skala post test - Penutupan 	Trainer, co-trainer, & fasilitator

2. Tempat dan Waktu Pelaksanaan Pelatihan

Pelatihan berpikir positif dilaksanakan di ruang Audiovisual lantai tiga Fakultas Isoshum UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta selama dua hari, yaitu hari Sabtu dan Minggu tanggal 30 sampai 31 Maret 2013. Ruang audio visual dipilih karena memiliki fasilitas yang mendukung jalannya pelatihan seperti LCD, AC, dan Sound. Ruangan juga cukup nyaman, lantai ruangan dilapis dengan karpet, dan masing-masing peserta diberikan papan *clipboard* yang berfungsi untuk alas ketika peserta mengerjakan lembar kerja ataupun kegiatan lain selama pelatihan berlangsung.

Waktu pelatihan diambil hari sabtu dan minggu, karena pada hari-hari tersebut tidak ada kegiatan perkuliahan sehingga diharapkan distraksi pada saat pelaksanaan pelatihan dapat dikendalikan. Selain hal tersebut pada hari sabtu dan minggu rata-rata mahasiswa memiliki waktu yang lebih luang dari hari biasanya sehingga diharapkan para peserta dapat mengikuti pelatihan sampai selesai selama dua hari dan menekan kemungkinan adanya *mortality* atau peserta yang gugur dalam pelatihan.

3. Proses Pelaksanaan Pelatihan

Pelatihan hari pertama dimulai tepat waktu sesuai dengan jadwal pelatihan, yaitu pukul 09.00 WIB. Sebelum pelatihan dimulai peneliti melakukan *building rapport* terlebih dahulu kepada peserta dan memastikan peserta dapat mengikuti pelatihan dari awal sampai akhir, peserta juga mengisi daftar hadir pelatihan hari pertama. Pelatihan dimulai dengan trainer

mengucapkan salam dan memperkenalkan diri. Trainer melakukan *building rapport* kepada peserta dan mencairkan suasana pelatihan dengan beberapa permainan kecil atau ice breaking seperti menyanyikan “*water melon*” dan “*marina menari*”. Selanjutnya trainer mengajak peserta pelatihan beserta fasilitator berbaur membentuk lingkaran untuk memperkenalkan diri dengan sebuah permainan kecil, yaitu “lempar bola”. Terlebih dahulu trainer menjelaskan permainan yang akan dilakukan, setiap orang pasti akan mendapat lemparan bola dan jika bola sudah tertangkap di tangan, maka orang yang membawa atau menangkap bola tersebut akan memperkenalkan diri.

Setelah para peserta dan fasilitator memperkenalkan diri, trainer dan peserta membuat beberapa kesepakatan mengenai aturan main selama proses pelatihan atau kontrak pelatihan yang akan dilaksanakan. Kontrak pelatihan tersebut kemudian dituliskan pada lembar kontrak yang telah dibagikan dan ditanda tangani oleh peserta pelatihan. Peserta juga diminta menuliskan harapan yang ingin dicapai melalui pelatihan ini pada lembar yang sudah dibagikan oleh fasilitator.

Trainer membuka dialog dengan menanyakan tayangan gambar berbagai ekspresi wajah kepada peserta, hal ini bertujuan untuk menstimulasi peserta dan sebagai perantara untuk menuju kepada materi. Pada materi pertama di sesi *together we share together we can* ini trainer menjelaskan bagaimana emosi dapat terbentuk, bagaimana sebuah pikiran dapat mempengaruhi perasaan atau emosi seseorang. Peserta diminta untuk memejamkan mata dan memvisualisasikan cerita trainer, melalui hal ini peserta diharapkan dapat

lebih memahami bagaimana pikiran dapat mempengaruhi emosi individu. Pada sesi ini peserta diminta untuk menuliskan hambatan-hambatan dalam mengerjakan skripsi beserta perasaan yang menyertainya pada lembar kerja yang telah disediakan. Peserta kemudian dibagi menjadi beberapa kelompok kecil dan setiap kelompok didampingi oleh fasilitator. Dalam kelompok tersebut fasilitator meminta peserta untuk berbagi dan menceritakan apa yang sudah dituliskan di dalam lembar kerja secara bergantian dan peserta dapat saling memberikan tanggapan. Melalui *sharing* ini peserta dapat mengungkapkan semua yang dirasakan mengenai hambatan-hambatan dalam mengerjakan skripsi serta dapat mengakrabkan peserta karena akan muncul perasaan senasib sehingga kekompakan dalam kelompok akan terbentuk.

Sesi pelatihan selanjutnya adalah sesi "*Life is never flat*". Pada sesi ini trainer menjelaskan materi tentang pemikiran otomatis, materi ini berisi mengenai bagaimana gaya penjelasan pemikiran otomatis dapat mempengaruhi individu dalam beradaptasi. Pemikiran otomatis merupakan kunci untuk memahami reaksi emosional seseorang. Pemikiran otomatis seseorang dapat dilihat dari gaya penjelasan yang digunakan. Gaya penjelasan pemikiran otomatis memiliki tiga dimensi, setiap dimensi memiliki dua tipe berpikir 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. Lembar kerja ini berkaitan dengan lembar kerja disesi sebelumnya, melalui lembar kerja ini peserta menganalisis gaya penjelasan pemikiran otomatis yang ada didalam dirinya. 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 yang mereka temukan selama mengerjakan skripsi. Para peserta juga akan terstimulus secara kognitif dan afektif bahwa didalam proses pencapaian terdapat sebuah tantangan yang memang harus dihadapi.

Sesi keempat adalah *Stop Overgeneralization*, sesi ini sama dengan sesi-sesi pelatihan sebelumnya, peserta akan mendapatkan penjelasan materi dan mengerjakan lembar kerja. Materi *stop overgeneralization* berisi tentang pentingnya mengelola penilaian pikiran. Semakin seseorang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu hal yang buruk atau cenderung negatif maka peristiwa tersebut akan dirasa semakin berat dan dapat menurunkan semangat serta menimbulkan kecemasan. Oleh karena itu penilaian-penilaian negatif atau *judgement-judgement* negatif didalam diri perlu dihentikan agar *judgement* tersebut tidak mempengaruhi diri kita. Seperti halnya dengan skripsi yang dirasakan peserta merupakan sesuatu hal yang berat dan menimbulkan kecemasan. Hal tersebut terjadi karena selama ini peserta menilai skripsi secara negatif, oleh karena itu peserta perlu menghentikan *judgement-judgement* tersebut dan menggantinya dengan pemikiran yang

lebih positif (pemikiran alternatif). Dengan materi tersebut peserta diharapkan secara kognitif dapat 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 pengerjaan skripsi anda?” hal ini dimaksudkan agar peserta melakukan dialog internal dengan diri sehingga peserta dapat menyadari *judgement* yang selama ini muncul ketika mengerjakan skripsi. Saat peserta menyadari bahwa *judgement* yang selama ini muncul adalah judgement negatif, maka peserta diminta untuk mengganti dengan pemikiran alternatif, yaitu pemikiran yang lebih positif. Melalui sesi *stop overgeneralization* ini peserta diharapkan dapat terstimulus secara kognitif, afektif, dan psikomotorik untuk menilai skripsi secara lebih positif. Serta dapat menstimulus peserta untuk mampu mengelola penilaian pikiran sehingga dapat beradaptasi secara lebih positif. Sesi ini merupakan sesi terakhir pada pelatihan di hari pertama, selanjutnya trainer mengajak peserta untuk mereview materi dan kegiatan apa saja yang telah diperoleh pada hari pertama pelatihan ini. Sebelum trainer menutup pelatihan dihari pertama ini, trainer meminta peserta untuk menyebutkan kata kunci pada setiap sesi pelatihan atau pada tiap materi.

Pelatihan berpikir positif hari ke-dua juga dimulai tepat waktu, pukul 10.00 WIB sesuai dengan jadwal kegiatan pelatihan. Trainer membuka

pelatihan dengan *ice breaking* senam kecil. Sebelum masuk sesi *my dreams come true* yang merupakan sesi pelatihan dihari ke-dua ini, trainer mengajak peserta untuk mereview materi sesi pelatihan hari pertama. Peserta menyebutkan dan menjelaskan kata kunci atau materi hari pertama yang paling diingat oleh peserta, hal ini bertujuan untuk mengetahui sampai sejauh mana peserta memahami materi hari pertama. Trainer juga meminta peserta untuk menganalisis dua buah kasus pada lembar kerja yang sudah dibagikan oleh fasilitator. Kasus dianalisis sesuai dengan materi tiap sesi pelatihan yang sudah didapatkan pada hari pertama kemudian trainer akan meminta peserta untuk menceritakan hasil analisis kasusnya tersebut. Analisis kasus ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman peserta tentang materi-materi yang telah disampaikan pada hari sebelumnya.

Pada awal sesi *my dreams come true* trainer menayangkan slide sketsa bangunan dan video harapan. Video ini berisi tentang seorang atlet yang memiliki harapan memenangkan sebuah pertandingan, tetapi dia pesimis dengan harapannya tersebut. Karena menurutnya harapan tersebut tidak bisa dicapai dan mustahil untuk dicapai.

Trainer menjelaskan materi *my dreams come true* dengan diawali sebuah dialog kepada peserta. Trainer menanyakan kepada masing-masing peserta apa mimpi atau harapan yang ingin dicapai. Pada awalnya peserta dapat menjawab pertanyaan trainer secara lantang, namun setelah trainer menanyakan kembali impian tersebut “apakah anda yakin itu memang benar-benar impian anda?”

para peserta terlihat ragu dan tidak yakin. Dialog ini sebagai perantara untuk menuju pada materi.

Trainer mulai membahas materi yang berisi tentang pentingnya sebuah impian dan mengapa seseorang sulit atau ragu menetapkan impiannya. Alasan seseorang sulit menetapkan impiannya antara lain adalah sejak kecil tidak diberi kesempatan untuk menentukan sikap dan membuat keputusan. Sering menginginkan hal-hal yang sebenarnya tidak mereka butuhkan dan takut gagal dalam meraih harapannya. Seseorang yang memiliki impian akan 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 seperti “saya dapat melakukannya”.

Pada materi *my dreams come true* ini, trainer juga menjelaskan tentang tingkatan keinginan berdasarkan intensitas emosi dan kebermaknaannya. Dalam hal ini impian termasuk kedalam *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 akan selalu bersemangat, optimis, dan pantang menyerah dalam melakukannya. Materi ini diharapkan dapat menstimulus sisi kognitif peserta untuk mengerti pentingnya sebuah 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 mereka ingin capai atau hanyalah sebuah keinginan yang sementara bahkan hanya sebuah khayalan.

Pada sesi *my dreams come true* ini peserta mengerjakan lembar kerja *passion test*. Peserta diminta menuliskan daftar impian minimal 10 *passion* kemudian *passion* tersebut diurutkan berdasarkan prioritas dimulai dengan angka 1. Namun pada lembar kerja *passion test* sudah tertulis “mengerjakan skripsi” pada urutan pertama. Hal ini dimaksudkan agar peserta menyadari bahwa skripsi adalah sebuah jembatan yang harus dilalui untuk meraih impian, sehingga skripsi memang harus diselesaikan dan menjadi prioritas utama untuk saat ini. Setelah *passion* diurutkan, peserta diminta untuk memilih tiga *passion* yang paling penting. Peserta menentukan syarat tercapainya ketiga *passion* yang sudah dipilih kemudian menentukan *score passion* dilihat dari berapa syarat yang sudah terpenuhi saat ini. Saat *score passion* sudah diketahui, peserta diminta menuliskan skor yang dibutuhkan untuk mencapai atau melengkapi *score passion* kemudian peserta merencanakan tindakan untuk mencapai *passion (passion to action)*

Sesi pelatihan selanjutnya adalah *Yes, I can!* trainer menjelaskan materi yang berisi afirmasi diri dan bagaimana teknik-teknik melakukan afirmasi diri. Peserta lalu diminta menuliskan potensi-potensi dan kekurangan diri yang dimiliki pada lembar kerja *self report*. Peserta juga menuliskan tiga kekurangan diri yang paling menghambat dalam proses mengerjakan skripsi. Trainer meminta masing-masing peserta untuk *mensharekan* potensi-potensi

yang telah dituliskan dilembar kerja tersebut lalu trainer merangkum aktivitas yang telah dilakukan.

Lembar kerja kedua pada sesi ini adalah lembar *pressure*, peserta diminta untuk menuliskan tuntutan-tuntutan atau tugas yang sedang dihadapi peserta dan menjadi *pressure* bagi peserta. Peserta juga meminta peserta untuk menuliskan kata-kata yang mengandung afirmasi positif sebanyak-banyaknya pada *worksheet* afirmasi diri. Trainer kemudian membantu peserta untuk menguatkan afirmasi diri yang dimiliki dengan teknik *hypnoteraphy*.

Sesi penutupan di isi dengan refleksi diri. Peserta diminta menulis apa saja yang sudah didapatkan dari tiap sesi pelatihan berpikir positif ini. Peserta juga menuliskan rencana yang akan dilakukan dalam mengerjakan skripsi setelah peserta mengikuti pelatihan ini, seperti rencana satu minggu kedepan, satu bulan, dan enam bulan pada lembar *action plan*. Setelah itu peserta mengisi skala *post-test*, fasilitator membagikan *doorprize* dan ucapan terimakasih dari penyelenggara. Acara selesai sebelum maghrib, kurang lebih pukul 17.30 WIB.

D. Analisis Data

Hasil analisis statistik berupa skor kecemasan mengerjakan skripsi. Hasil analisis skor kecemasan mengerjakan skripsi terhadap 95 mahasiswa dapat dinyatakan dalam kategorisasi yang terdiri dari mahasiswa dengan kecemasan mengerjakan skripsi sangat tinggi, mahasiswa dengan kecemasan mengerjakan skripsi tinggi, mahasiswa dengan kecemasan mengerjakan skripsi

sedang, mahasiswa dengan kecemasan mengerjakan skripsi rendah dan mahasiswa dengan kecemasan mengerjakan skripsi sangat rendah berdasarkan norma kelompok yang dapat dihitung sesuai *mean* hipotetik maupun *mean* empirik. Tingkat kecemasan mahasiswa mengerjakan skripsi yang semakin tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan memiliki perasaan cemas yang semakin tinggi. Hasil analisis statistik dapat digunakan sebagai data deskriptif subjek penelitian. Deskripsi data tersebut dapat dilihat dari tabel di bawah ini :

Tabel 7 Deskripsi statistik nilai kecemasan mengerjakan skripsi

Variabel	Σ subjek	Σ aitem	Skor hipotetik				Skor empirik			
			Max	Min	<i>Mea</i> <i>n</i>	SD	Max	Min	<i>Mea</i> <i>n</i>	SD
Kecemasan mengerjakan skripsi	95	39								
			156	39	97,5	19,5	144	64	96,25	12.2 16

Pengkategorisasian dalam penelitian ini didasarkan pada *mean* hipotetik.

Adapun rumus untuk mengetahui kriteria masing-masing kategorisasi adalah sebagai berikut:

- Kategori sangat rendah, jika $X \leq M - 1,8 SD$
- Kategori rendah, jika $M - 1,8 SD < X \leq M - 0,6 SD$
- Kategori sedang, jika $M - 0,6 SD < X \leq M + 0,6 SD$

d. Kategori Tinggi, jika $M + 0,6 SD < X \leq M + 1,8 SD$

e. Kategori sangat tinggi, jika $M + 1,8 SD < X$

Skala kecemasan mengerjakan skripsi terdiri dari 39 aitem, dengan nilai pada setiap aitemnya 1, 2, 3 dan 4. Perhitungan nilai minimal secara hipotetik yang diperoleh adalah $1 \times 39 = 39$, sedangkan nilai maksimal adalah $4 \times 39 = 156$. Besarnya rentangan nilai adalah $156 - 39 = 117$. Standar deviasi (SD) diperoleh dari hasil pembagian antara besarnya daerah hasil (*range*) dengan konstanta pada pembagian interval pada bentuk distribusi normal sebaran data sebesar 6 interval. Selanjutnya besarnya standar deviasi adalah $117 : 6 = 19,5$ dengan *mean* hipotetiknya sebesar $(156 + 39) : 2 = 97,5$. *mean* empiris diperoleh 96,25.

Tabel 8 Kategori nilai kecemasan mengerjakan skripsi

Kategori	Rumus	Nilai	Jumlah subjek	Prosentase
Sangat rendah	$X \leq M - 1,8 SD$	$X \leq 62,4$	-	-
Rendah	$M - 1,8 SD < X \leq M - 0,6 SD$	$62,4 < X \leq 85,8$	15	15,79%
Sedang	$M - 0,6 SD < X \leq M + 0,6 SD$	$85,8 < X \leq 109,2$	69	72,63%
Tinggi	$M + 0,6 SD < X \leq M + 1,8 SD$	$109,2 < X \leq 132,6$	10	10,53%
Sangat tinggi	$M + 1,8 SD < X$	$132,6 < X$	1	1,05%

Berdasarkan kategori pada Tabel 8 maka; tidak ada subjek yang memiliki kecemasan mengerjakan skripsi pada kategori sangat rendah; terdapat 15 subjek (15,79%) yang memiliki kecemasan mengerjakan skripsi pada kategori rendah; terdapat 69 subjek (72,63%) yang memiliki kecemasan mengerjakan skripsi pada kategori sedang; terdapat 10 subjek (10,53%) yang memiliki kecemasan mengerjakan skripsi pada kategori tinggi; dan 1 subjek (1,05%) yang memiliki kecemasan mengerjakan skripsi pada kategori sangat tinggi. Dapat disimpulkan bahwa kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa dalam penelitian ini termasuk dalam kategori sedang sampai kategori sangat tinggi.

Setelah pengkategorisasian subjek selesai, langkah selanjutnya yang dilakukan peneliti adalah menentukan subjek penelitian. Subjek yang diikutkan dalam penelitian adalah subjek dengan kategori kecemasan mengerjakan skripsi sedang sampai sangat tinggi. Penentuan subjek dengan kategori ini sesuai dengan kriteria subjek penelitian. Peneliti mengelompokkan subjek menjadi kelompok eksperimen dan kontrol melalui teknik random. Setelah peneliti merandom semua subjek penelitian, tidak semua subjek bersedia mengikuti pelatihan berpikir positif sehingga peneliti hanya memperoleh subjek penelitian sebanyak 24 mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 24 mahasiswa fakultas saintek dan soshum yang sedang mengerjakan skripsi. Jumlah tersebut dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing kelompok berjumlah dua belas orang. Pre-test dilakukan bersamaan dengan pencarian subjek

sehingga skor yang diperoleh saat pencarian subjek merupakan skor pre-test penelitian.

Tabel 9 deskripsi data subjek penelitian

No	Kelompok Eksperimen				No	Kelompok Kontrol			
	Nama	L/P	Usia	Fakultas		Nama	L/P	Usia	Fakultas
1	K.H	P	24	Isoshum	1	I.D	P	21	Isoshum
2	S.A	L	25	Isoshum	2	R.S	P	22	Saintek
3	N.G	P	21	Isoshum	3	N.A	P	23	Isoshum
4	A.R	P	22	Isoshum	4	N.P	P	22	Isoshum
5	A.K	P	22	Isoshum	5	D.S	P	25	Isoshum
6	M.D	P	22	Isoshum	6	A.T	L	24	Isoshum
7	Q.O	P	23	Isoshum	7	R.K	L	22	Saintek

8	S.S	P	22	Isoshum	8	R.I	L	22	Saintek
9	T.S	L	23	Saintek	9	L.I	P	21	Saintek
10	N.H	P	21	Saintek	10	K.H	P	23	Isoshum
11	R.I	P	21	Saintek	11	N.M	P	21	Isoshum
12	A.H	L	22	Saintek	12	M.H	P	24	Saintek

Tabel 10 distribusi subjek penelitian

Kelompok eksperimen				Kelompok kontrol			
No. subjek	Skor pre-test	Skor post-test	Gain score	No. subjek	Skor pre-test	Skor post-test	Gain score
1	144	86	-58	1	109	94	-15
2	107	78	-29	2	107	97	-10
3	104	93	-11	3	103	82	-21
4	102	73	-29	4	111	98	-13
5	106	83	-23	5	114	95	-19
6	127	80	-47	6	105	93	-12

7	103	74	-29	7	100	92	-8
8	107	51	-56	8	100	98	-2
9	112	82	-30	9	118	117	-1
10	106	89	-17	10	102	91	-11
11	105	97	-8	11	100	83	-17
12	112	71	-41	12	105	104	-1

Tabel 11

Kategorisasi *Pre Test* Subjek pada Kelompok Eksperimen

No	Skor	Frekuensi		Kategorisasi
		F	F%	
1	$X \leq 62,4$	-	-	Sangat rendah
2	$62,4 < X \leq 85,8$	-	-	Rendah
3	$85,8 < X \leq 109,2$	8	66.67 %	Sedang
4	$109,2 < X \leq 132,6$	3	25 %	Tinggi
5	$132,6 < X$	1	8.33 %	Sangat tinggi

Jumlah	12	100 %	
--------	----	-------	--

Berdasarkan tabel 11 di atas, dapat dilihat bahwa pada kelompok eksperimen, data *pre test* menunjukkan bahwa subjek yang terlibat dalam penelitian ini berada dalam kategori kecemasan mengerjakan skripsi sedang sampai sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa subjek yang terlibat dalam penelitian ini sesuai dengan kriteria subjek.

Tabel 12

Kategorisasi *Pre Test* Subjek pada Kelompok Kontrol

No	Skor	Frekuensi		Kategorisasi
		F	F%	
1	$X \leq 62,4$	-	-	Sangat rendah
2	$62,4 < X \leq 85,8$	-	-	Rendah
3	$85,8 < X \leq 109,2$	9	75 %	Sedang
4	$109,2 < X \leq 132,6$	3	25 %	Tinggi
5	$132,6 < X$	-	-	Sangat tinggi
Jumlah		12	100%	

Berdasar pada tabel 12 di atas dapat dilihat bahwa skor kecemasan mengerjakan skripsi pada kelompok kontrol menunjukkan kategorisasi sedang

sampai tinggi, yang berarti bahwa subjek penelitian pada kelompok kontrol juga memiliki skor kecemasan mengerjakan skripsi yang cenderung sama dengan subjek eksperimen. Selanjutnya, setelah kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan apapun sedangkan kelompok eksperimen mendapatkan pelatihan berpikir positif, peneliti memberikan skala *post test* setelah pelatihan. Setelah dilakukan skoring, dapat dilaporkan perolehan data sebagai berikut :

Tabel 13

**Kategorisasi kecemasan mengerjakan skripsi pada saat *Post Test*
Subjek pada Kelompok Eksperimen**

No	Skor	Frekuensi		Kategorisasi
		F	F%	
1	$X \leq 62,4$	1	8.33	Sangat rendah
2	$62,4 < X \leq 85,8$	8	66.67	Rendah
3	$85,8 < X \leq 109,2$	3	25	Sedang
4	$109,2 < X \leq 132,6$	-	-	Tinggi
5	$132,6 < X$	-	-	Sangat tinggi
Jumlah		12	100 %	

Setelah pelaksanaan pelatihan, peneliti memberikan skala *post test* kepada subjek penelitian. Selanjutnya, terdapat beberapa perubahan skor yang dapat

dilihat dalam kategorisasi di atas. Pada kelompok eksperimen, skor kecemasan mengerjakan skripsi cenderung menurun.

Selanjutnya, pada kelompok kontrol skor *post test* dapat dipaparkan sebagai berikut:

Tabel 14
Kategorisasi kecemasan mengerjakan skripsi pada saat *Post Test*
Subjek pada Kelompok Kontrol

No	Skor	Frekuensi		Kategorisasi
		F	F%	
1	$X \leq 62,4$	-	-	Sangat rendah
2	$62,4 < X \leq 85,8$	2	16.67	Rendah
3	$85,8 < X \leq 109,2$	9	75	Sedang
4	$109,2 < X \leq 132,6$	1	8.33	Tinggi
5	$132,6 < X$	-	-	Sangat tinggi
	Jumlah	12	100%	

Kelompok kontrol dengan demikian memiliki kecenderungan untuk tetap berada dalam kategorisasi kecemasan mengerjakan skripsi sedang meskipun secara empirik ada beberapa subjek yang mengalami penurunan skor kecemasan mengerjakan skripsi *post test* pada kelompok kontrol ini.

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program *SPSS versi 16.00 for windows*. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah Pelatihan berpikir positif efektif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. Mahasiswa yang mengikuti pelatihan berpikir positif cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang tidak mengikuti pelatihan berpikir positif.

Uji Hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan dua teknik yaitu *Wilcoxon Range Test* dan *Mann Witney U* dengan bantuan SPSS 16.0. Teknik analisis *Wilcoxon Range Test* digunakan untuk menguji data dua sampel berhubungan. Dalam penelitian ini data yang diuji menggunakan *Wilcoxon Range Test* adalah skor *pre test* kelompok eksperimen dengan 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 1 variabel bebas yang bersifat nominal atau ordinal. Data berasal dari 2 kelompok yang berbeda. Data yang diuji 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 uji 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 -3.064 dengan nilai $p=0,002$ ($p<0,05$) sehingga hipotesis pelatihan berpikir positif efektif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa diterima.

Tabel 15 Hasil Analisis *Wilcoxon Signed-Rank Test*

Test Statistics		
	post_Keksperimen- pre_Keksperimen	keterangan
Z	-3.064 ^a	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002	Ada perbedaan ($P<0.05$)

Selanjutnya, uji statistik dilakukan dengan teknik analisis statistik non parametrik *Mann Whitney U* menghasilkan nilai z sebesar -3.152 dengan nilai $p=0,002$ ($p<0,05$) sehingga hipotesis diterima, yaitu mahasiswa yang mengikuti pelatihan berpikir positif cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang tidak mengikuti pelatihan berpikir positif. Kelompok eksperimen yang diberi pelatihan berfikir positif memiliki kecemasan mengerjakan skripsi yang lebih rendah dibanding dengan kelompok kontrol yang tidak diberi pelatihan, hal ini terlihat dari *gain score* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 16 Hasil Analisis *Mann Whitney U*

Test Statistics ^b		
	gain score	keterangan
Mann-Whitney U	17.500	
Wilcoxon W	95.500	
Z	-3.152	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002	Ada perbedaan ($p < 0,5$)
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.001 ^a	

E. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis Mann Whitney U dapat disimpulkan bahwa *post-test* perbandingan antara kelompok kontrol dan eksperimen menghasilkan nilai $Z = -3.152$ dengan nilai $p = 0.002$ ($P < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor kecemasan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sedangkan hasil analisis Wilcoxon Signed Rank *post-test* dan *pre-test* kelompok eksperimen mendapatkan nilai $Z = -3.064$ dengan nilai $p = 0.002$ ($P < 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberi perlakuan. Skor

kecemasan pada subjek setelah diberi perlakuan cenderung turun, maka hipotesis dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa pelatihan berpikir positif efektif dalam menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi terbukti.

Pelatihan berpikir positif yang disusun berdasarkan aspek-aspek berpikir positif efektif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. Berpikir positif memiliki empat aspek, yaitu *positive expectation* (harapan positif), *self affirmation* (afirmasi diri), *non judgement talking* (pernyataan yang tidak menilai), dan *reality adaptation* (penyesuaian diri terhadap kenyataan).

1. Aspek *Reality Adaptation*

Aspek *Reality adaptation* (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 (Albrecht, 1992). Seseorang yang dapat menerima berbagai kenyataan baik 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 dan cenderung menyalahkan diri sendiri. Sebagai mana 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 dan segera menyesuaikan diri atau berpikir tidak realistis dengan mengingkari kenyataan dan hanya melakukan penyesalan, menyalahkan diri sendiri bahkan menghindar atau lari dari kenyataan dan frustrasi. Individu yang memiliki pola pikir positif akan dapat menyesuaikan diri dengan kenyataan secara objektif dan tepat.

Berpikir positif merupakan cara berpikir yang bersumber dari hal-hal yang baik yang mampu memotivasi seseorang 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 adaptation* (penyesuaian diri terhadap kenyataan) diturunkan menjadi sesi pelatihan *Life is never flat*, sesi ini diberikan pada hari pertama. Pada sesi ini peserta diajak untuk melihat dan menyadari bagaimana pola pikir peserta selama ini dalam menghadapi kenyataan yang berkaitan dengan skripsi dengan melihat gaya penjelasan pemikiran otomatis yang ada didalam diri peserta. Pemikiran otomatis adalah pemikiran yang muncul begitu saja (spontan) di benak 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 kita sendiri tentang mengapa kejadian-kejadian itu bisa terjadi (Seligman, 2008). Gaya penjelasan terdiri dari dua tipe, 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. Gaya penjelasan memiliki tiga dimensi, yaitu permanensi (waktu), kemudahan menyebar, dan personalisasi (Seligman, 2008). Dari ketiga dimensi tersebut peserta dapat menganalisis gaya penjelasan pemikiran otomatis yang ada didalam dirinya.

Individu yang memiliki pola pikir positif akan cenderung memiliki gaya penjelasan yang optimis, karena optimisme merupakan salah satu dimensi berpikir positif. Optimisme (*optimism*) 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 kecemasan pada diri akan berkurang. Dengan demikian peserta diharapkan secara kognitif mengerti bahwa gaya penjelasan pemikiran otomatis dapat 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 skripsi, 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 yang mereka temukan selama mengerjakan skripsi. 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 yang 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 kecemasan pada diri

akan berkurang. Sedangkan orang yang tidak bisa menerima kenyataan dan memiliki gaya penjelasan yang pesimis akan cenderung merasakan keprihatinan, frustrasi dan mencela diri sendiri. Karena pikiran akan lebih terfokus pada pengingkaran kenyataan atau menghindari kenyataan. Ketika seseorang menghindari satu situasi yang sulit atau tidak diinginkan dan menjadi sumber kecemasan, maka orang tersebut akan semakin cemas dimasa mendatang. Kecemasan dapat diatasi dengan cara belajar untuk melakukan pendekatan terhadap situasi atau orang yang dihindari dan mengatasinya saat cemas merupakan satu cara yang kuat dan tahan lama untuk menghilangkan kecemasan (Greenberger, 1995). Melalui sesi *Life is never flat* ini, peserta akan terstimulus secara kognitif, afektif, dan psikomotorik untuk beradaptasi dengan segala hal yang berkaitan dengan skripsi sehingga kecemasan akan menurun. Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa sesi *Reality Adaptation* pada pelatihan berpikir positif mampu menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

2. Aspek *Non-judgement talking*

Aspek pelatihan berpikir positif yang selanjutnya adalah *Non judgement talking* (pernyataan yang tidak menilai). Menurut Albrecht (1992) *Non judgement talking* merupakan suatu pernyataan lebih menggambarkan diri dari pada penilaian keadaan, bersifat luwes, dan tidak fanatik dalam berpendapat. Pernyataan ini dimaksud sebagai pengganti pada saat

seseorang cenderung memberikan pernyataan yang negatif terhadap suatu hal.

Saat individu melihat atau menghadapi sesuatu hal secara sadar maupun tidak sadar individu tersebut akan memberikan sebuah penilaian terhadap apa yang sedang dilihatnya tersebut. Memberikan penilaian itu penting karena penilaian merupakan perwujudan dari cara pandang kita terhadap suatu situasi atau seseorang. Penilaian tersebut juga akan terbentuk menjadi label atau citra diri terhadap sesuatu hal ataupun seseorang. Sebuah penilaian yang muncul dari dalam diri individu memang terlihat secara spontan dan sederhana. Selain itu memberikan sebuah penilaian hanya sebagian kecil dari proses kognitif individu, namun individu harus berhati-hati atau bijaksana dalam memberikan sebuah penilaian terhadap suatu hal atau seseorang.

Ketika dihadapkan pada suatu hal yang tidak sesuai dengan harapan dan tidak menyenangkan, seseorang akan cenderung menyalahkan dan menilai suatu hal tersebut sebagai sesuatu yang buruk dan sebuah kemalangan. Padahal penilaian negatif terhadap sesuatu hal menjadikan orang tersebut secara otomatis selalu memikirkan hal-hal negatif yang mungkin akan dialami dan mengurungnya dalam kegelisahan, rasa takut, kecemasan, serta kekhawatiran-kekhawatiran lain yang pada akhirnya akan berdampak pada perasaan dan perilaku.

Satu respon dari 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 mungkin muncul. Selain itu semakin sering seseorang menganggap sesuatu sebagai bencana maka hal tersebut menimbulkan distraksi dalam berpikir dan menurunkan semangat sehingga seseorang akan kehabisan tenaga dan cemas (Stolz, 2005).

Penilaian negatif yang 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 yang lain (Elfiky, 2011). Hal inilah yang menyebabkan distorsi kognitif, seseorang tidak akan bisa berfikir dengan jernih dan seakan-akan tidak bisa 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 didalam diri perlu dihentikan agar judgement tersebut tidak mempengaruhi diri individu

Seperti halnya dengan skripsi yang dirasakan peserta merupakan sesuatu hal yang berat dan menimbulkan kecemasan. Hal tersebut terjadi karena selama ini peserta menilai skripsi secara negatif , oleh karena itu

peserta perlu menghentikan judgement-judgement tersebut dengan pemikiran alternatif (pemikiran yang lebih positif) sehingga akan memunculkan penilaian yang lebih positif. Melalui materi tersebut peserta diharapkan secara kognitif dapat memahami pentingnya menghentikan judgement-judgement negatif di dalam diri.

Menurut Stolz (2005) menganggap sesuatu sebagai bencana sama seperti membuat kebakaran kecil di salah satu wilayah kehidupan dan mengipasi apinya. Jika para pemadam kebakaran tidak segera mencegah penyebarannya maka bisa terjadi bencana besar. Begitu juga dengan diri kita, jika kita tidak segera menghentikan penyebaran pikiran kita yang negatif atau melakukan penilaian, yaitu pikiran yang menganggap sesuatu sebagai bencana di otak, maka pikiran tersebut akan menyebar dan merusak folder-folder pikiran yang lain.

Jika pada sesi sebelumnya peserta dilatih untuk menyadari pola pikir yang selama ini digunakan yaitu optimis atau pesimis dengan cara menganalisis gaya penjelasan pemikiran otomatis yang muncul ketika peserta menghadapi kenyataan yang tidak diharapkan saat mengerjakan skripsi maka pada sesi ini peserta dilatih untuk mengubah pola pikir yang negatif tersebut.

Pada sesi pelatihan *stop overgeneralization* ini peserta dilatih untuk menghentikan penilaian negatif agar tidak menjadi distraksi 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 pengerjaan skripsi anda?” hal ini dimaksudkan agar peserta melakukan dialog internal dengan diri sehingga peserta dapat menyadari judgement yang selama ini muncul ketika mengerjakan skripsi merupakan judgement positif atau judgement negatif yang merugikan peserta dalam proses mengerjakan skripsi. Saat peserta menyadari bahwa judgement yang selama ini muncul adalah judgement negatif, maka peserta diminta untuk mengganti dengan pemikiran alternatif. Pemikiran alternatif disini bukan hanya memositifkan kata-kata dan pemikir negatif tetapi lebih kepada upaya untuk memahami makna semua informasi yang ada. Melalui lembar tugas ini peserta dapat menyadari *judgement* yang selama ini muncul ketika mengerjakan skripsi, apakah judgement tersebut dapat mendukung proses pengerjaan skripsi atau malah menghambat proses pengerjaan skripsi. Selain itu melalui lembar tugas ini sisi kognitif, afektif, dan psikomotorik peserta dapat terstimulus untuk mengganti *judgement-judgement* negatif

tentang skripsi yang ada selama ini dengan pemikiran yang lebih positif sehingga dapat beradaptasi secara positif.

Ketika seseorang memiliki 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-perasaan negatif seperti kecemasan yang pada akhirnya akan berdampak pada perasaan dan perilaku. 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 merasakan kecemasan, frustrasi, dan merasa dirinya tidak mampu untuk menghadapinya. Saat peserta menilai skripsi itu sulit dan berat, maka secara tidak langsung peserta hanya menerima informasi-informasi yang mendukung penilaiannya tersebut, yaitu mencari penguatan bahwa skripsi itu memang berat dan sulit sehingga energi dan semangat dari dalam diri peserta akan turun dan cemas. Peserta akan merasa bahwa dirinya tidak mampu untuk menyelesaikan skripsi karena kesulitan dalam menemukan jalan keluar sehingga peserta akan merasakan perasaan negatif seperti cemas.

Sedangkan individu yang memiliki pernyataan tidak menilai akan lebih mampu menerima keadaan dan dirinya sendiri apa adanya. Pikiran tidak terdistorsi oleh pikiran-pikiran negatif, tidak merisaukan hal-hal yang

memang belum terjadi. Sudut pandang terhadap suatu hal atau peristiwa lebih luas, tidak hanya terbentur pada benar atau salah, gagal atau berhasil tetapi lebih pada alasan dan makna dibalikinya. Individu ini selalu dapat berprasangka positif dengan menggunakan pemikiran alternatif ketika dihadapkan pada suatu hal seperti pada hal-hal yang tidak sesuai dengan harapan sehingga hal ini berpengaruh pada perasaan dan perilaku. Perasaan akan jauh lebih baik dan positif, memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu mencari jalan keluar, sehingga perasaan negatif seperti kecemasan akan berkurang.

Melalui sesi *stop overgeneralization* ini peserta diharapkan dapat terstimulus secara kognitif, afektif, dan psikomotorik untuk menilai skripsi secara lebih positif. Serta dapat menstimulus peserta untuk mampu mengelola penilaian pikiran sehingga dapat beradaptasi secara lebih positif. Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa sesi *non-judgement talking* pada pelatihan berfikir positif mampu menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

3. Aspek *Positive Expectation*

Aspek berpikir positif selanjutnya adalah *Positive expectation* (harapan positif) yang diturunkan menjadi sesi pelatihan *My dreams come true*. Menurut Albrecht (1992), *Positive expectation* (harapan positif) adalah bila melakukan sesuatu lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimis, pemecahan masalah, dan menjauhkan diri dari rasa

takut akan kegagalan serta selalu menggunakan kata-kata yang mengandung harapan seperti “saya dapat melakukannya”. Seseorang yang memiliki harapan, impian atau cita-cita akan 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 seperti “saya dapat melakukannya”.

Menurut Jim Dornan 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 dan dibayangi oleh pikiran-pikiran saat-saat terbaik mereka, rasa optimis, dan pengalaman terbaik. Sedangkan kehidupan orang-orang yang tidak sukses diatur dan dibayangi oleh rasa ragu serta kegagalan-kegagalan mereka dimasa lalu.

Pada sesi ini peserta dibantu mengenali dan memahami harapan atau cita-cita di dalam diri melalui materi tentang tingkatan keinginan berdasarkan intensitas emosi dan kebermaknaannya, dalam hal ini impian termasuk kedalam *passion*. Seseorang yang sudah menemukan dan memiliki *passion* akan dengan senang hati melakukan aktivitas yang berhubungan dengan *passion* nya tersebut. Ia akan selalu bersemangat, optimis, dan pantang menyerah dalam melakukannya sehingga akan muncul motivasi untuk melakukan dan mencapai hal-hal yang positif.

Motivasi yang mulai terinternalisasi dalam diri akan mendorong individu untuk membangun kehidupan yang lebih baik. Individu akan lebih memfokuskan pada hal yang lebih positif atau hal-hal yang mendukung untuk mencapai harapan atau kesuksesan. Sehingga secara tidak langsung individu diarahkan untuk meninggalkan pikiran-pikiran yang negatif dimana pikiran-pikiran negatif tersebut yang menstimulus munculnya emosi-emosi negatif, seperti kecemasan. Materi ini diharapkan dapat menstimulus sisi kognitif peserta untuk mengerti pentingnya sebuah 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 mereka ingin capai atau hanyalah sebuah keinginan yang sementara bahkan hanya sebuah khayalan.

Peserta kemudian mengerjakan lembar kerja *passion test*. Peserta diminta menuliskan daftar impian minimal 10 *passion* kemudian *passion* tersebut diurutkan berdasarkan prioritas dimulai dengan angka 1. Namun pada lembar kerja *passion test* sudah tertulis “mengerjakan skripsi” pada urutan pertama. Hal ini dimaksudkan agar peserta menyadari bahwa skripsi adalah sebuah jembatan yang harus dilalui untuk meraih impian. Skripsi tidak dapat diabaikan oleh peserta jika peserta ingin meraih impiannya, sehingga skripsi memang harus diselesaikan dan menjadi prioritas utama untuk saat ini. Setelah *passion* diurutkan, peserta diminta untuk memilih

tiga *passion* yang paling penting. Peserta menentukan syarat tercapainya ketiga *passion* yang sudah dipilih kemudian menentukan *score passion* dilihat dari berapa syarat yang sudah terpenuhi saat ini. Saat *score passion* sudah diketahui, peserta diminta menuliskan skor yang dibutuhkan untuk mencapai atau melengkapi *score passion* kemudian peserta merencanakan tindakan untuk mencapai *passion* (*passion to action*). Lembar kerja ini menyadarkan peserta tentang pengerjaan skripsi mereka, apakah saat ini pengerjaan skripsi sudah menjadi salah satu *passion* dan prioritas utama peserta atau belum. Peserta juga akan terstimulus secara kognitif dan psikomotorik untuk menyelaraskan perilaku dengan harapan yang dimiliki.

Saat seseorang 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 dalam 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-pikiran yang negatif dimana pikiran-pikiran negatif tersebut yang menstimulus munculnya emosi-emosi negatif, seperti kecemasan yang dapat melemahkan semangat perubahan pada diri seseorang. 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 tinggi untuk meraihnya. Pada sesi ini peserta diarahkan untuk menyadari bahwa skripsi adalah suatu hal yang berhubungan dengan harapan atau impiannya. Skripsi merupakan salah satu jalan yang harus ditempuh dan diselesaikan untuk meraih harapan-harapan yang dimiliki sehingga peserta akan melihat skripsi secara lebih positif. Peserta akan termotivasi untuk menyelesaikan skripsi, selalu bersemangat dan pantang menyerah ketika menemukan hambatan saat mengerjakan skripsi sehingga kecemasan akan menurun.

Harapan positif yang dimiliki peserta secara tidak langsung akan mengarahkan perilaku peserta untuk melakukan hal-hal positif dan meraih harapannya tersebut, seperti mengerjakan skripsi dengan penuh semangat dan optimis. Sebagaimana Scheier dan Carver (1993) yang menyatakan bahwa berpikir positif melibatkan ekspektasi positif bagi masa depan seseorang dimana ekspektasi tersebut terbangun dalam implikasi tingkah laku atau tindakan seseorang dan ekspektasi tersebut sejalan dengan tindakan mereka. Semakin seseorang terlibat sepenuhnya dengan berbagai aktivitas yang dianggap penting dan relevan bagi dirinya serta aktivitas tersebut membuat senang maka orang tersebut akan sehat secara psikologis

(Schultz, 1991). Melalui sesi ini peserta secara kognitif dan afektif dapat mengerti arti pentingnya sebuah harapan positif. Peserta juga akan terstimulus secara kognitif dan psikomotorik untuk menyelaraskan perilaku dengan harapan yang dimiliki, selain itu sesi ini dapat menumbuhkan motivasi peserta untuk mengerjakan skripsi dan mencapai harapannya. Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa sesi *Positive Expectation* pada pelatihan berpikir positif mampu menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa.

4. Aspek *Self Affirmation*

Aspek berpikir positif yang terakhir adalah *self affirmation* (afirmasi diri), yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri sendiri secara lebih positif dengan dasar pemikiran bahwa setiap orang sama artinya dengan orang lain (Albrecht, 1992). Seseorang yang memiliki pikiran positif akan yakin terhadap dirinya sendiri serta pada orang lain. Melalui pikiran positif seseorang akan terdorong untuk melakukan suatu hal yang baru dan menggunakan kesempatan yang ada (Jim Dornan dan Jhon Maxwell dalam Asmani 2009).

Pada dasarnya setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, namun yang sering menjadi masalah adalah ketika seseorang tidak dapat memahami dirinya sendiri dan kemudian merasa rendah diri, minder, dan tidak percaya diri karena kekurangan yang dimiliki. Pikiran hanya akan terfokus pada hal-hal negatif yang ada didalam diri hingga seolah-olah tidak ada hal yang positif atau kelebihan

yang dimiliki. Ketika seseorang sudah melihat dirinya secara negatif maka orang tersebut akan merasa pesimis dan tidak berdaya dalam menghadapi lingkungan di luar dirinya. Kecemasan dapat datang dari perasaan tidak mampu menghadapi tantangan lingkungan, tidak adanya kepastian tentang apa yang akan dihadapi dan adanya rasa kurang percaya diri (Hurlock, 1973).

Afirmasi diri merupakan penguatan terhadap diri pribadi secara lebih positif atas tindakan-tindakan yang akan dilakukan, memusatkan perhatian 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 dapat 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 atau 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 meyakini kekuatan yang ada di dalam diri dan bagaimana keyakinan dapat mempengaruhi perilaku. Seseorang yang melihat dirinya secara lebih positif, yaitu meyakini 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. Hal ini terjadi karena ketika seseorang memiliki suatu keyakinan terhadap suatu hal, maka pikiran-pikiran akan fokus terhadap informasi-informasi yang mendukung keyakinannya tersebut. Jadi saat seseorang memiliki keyakinan terhadap kelebihan dan potensi diri, maka orang tersebut akan merasakan emosi positif sehingga emosi negatif pada diri, seperti kecemasan akan berkurang.

Ketika peserta menyadari dan meyakini kekuatan atau kelebihan yang ada didalam diri, peserta akan cenderung lebih percaya diri dan optimis dalam melakukan suatu hal termasuk dalam pengerjaan skripsi. Peserta akan menyadari bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengerjakan skripsi dan mampu menghadapi segala hambatannya. Hal ini secara tidak langsung juga akan membentuk peserta untuk menjadi motivator bagi dirinya sendiri dalam mengerjakan skripsi. Pikiran peserta akan lebih fokus pada hal-hal yang positif sehingga emosi-emosi negatif seperti kecemasan akan berkurang. Lembar kerja pada sesi ini lebih mengarah pada *self report* peserta, yaitu mengungkapkan kelebihan atau potensi-potensi yang dimiliki peserta kemudian meneguhkannya melalui teknik afirmasi diri.

Saat seseorang melihat dirinya secara lebih positif, meyakini kekuatan atau kelebihan yang ada di 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 emosi negatif seperti kecemasan akan berkurang. Dari pemamparan di atas dapat disimpulkan bahwa sesi *self affirmation* pada pelatihan berpikir positif mampu menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa.

Faktor lain yang mempengaruhi penurunan kecemasan menghadapi skripsi pada mahasiswa antara lain adalah karakteristik subjek yang cenderung homogen dan memiliki masalah yang relatif sama sehingga menyebabkan subjek 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 juga mampu menyampaikan materi dengan santai namun serius sehingga materi yang disampaikan mudah dipahami peserta dan komunikasi diantara keduanya cukup baik atau komunikatif. Subjek pelatihan tidak merasa sungkan dan lebih mampu untuk *mensharekan* pendapat serta masalahnya kepada trainer dan peserta lain. Ruang yang nyaman dan lingkungan yang kondusif, tidak bising juga mempengaruhi diterimanya hipotesis pada penelitian ini.

Pengaruh pelatihan berpikir positif dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi juga dapat dilihat dari lembar evaluasi pelatihan yang telah diisi oleh peserta pada akhir pelatihan. Pada lembar evaluasi tersebut dapat dilihat bahwa para peserta merasa lebih tenang dan optimis untuk segera menyelesaikan skripsi mereka. Peserta menjadi sadar bagaimana pola pikir mereka selama ini ketika menghadapi suatu peristiwa yang tidak sesuai dengan harapannya dalam hal ini adalah hambatan skripsi. Melalui pelatihan ini peserta menjadi lebih paham bagaimana cara untuk berpikir positif sehingga perasaan negatif seperti kecemasan dapat berkurang.

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 mempraktekannya 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 seperti hambatan skripsi dengan pemikiran alternatif yang lebih positif. Hal ini membutuhkan waktu dan proses pengendapan kognitif untuk mempraktekkan dalam kehidupan masing-masing peserta sehingga post-test sebaiknya tidak diberikan pada saat itu juga.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dari data yang diperoleh dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa, Pelatihan berpikir positif efektif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Umum yang meliputi fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora serta Sains dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Kecemasan mahasiswa setelah mengikuti pelatihan lebih rendah dari pada kecemasan sebelum mengikuti pelatihan. Mahasiswa yang mengikuti pelatihan berpikir positif mengalami penurunan tingkat kecemasan yang lebih signifikan dibanding mahasiswa yang tidak mengikuti pelatihan berpikir positif.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan, peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

a) Kepada Subjek Penelitian

Para peserta diharapkan dapat mengembangkan lebih lanjut materi yang sudah didapatkan dalam pelatihan dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari karena pelatihan ini dinilai cukup efektif dalam menurunkan kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

b) Kepada Peneliti Selanjutnya

Penelitian tentang kecemasan mengerjakan skripsi masih perlu dikembangkan lagi. Peneliti selanjutnya dapat melihat dan menggali dari faktor-faktor lain yang menyebabkan munculnya kecemasan pada diri mahasiswa. Hal ini diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi kecemasannya terutama mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, karena mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami kecemasan yang sedikit banyak berpengaruh dalam proses pengerjaan skripsi.

Peneliti menyarankan agar dalam penelitian selanjutnya menggunakan subjek yang lebih banyak sesuai dengan kaidah- kaidah yang ada agar hasil penelitian dapat di generalisasikan. Selain itu peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat menyusun alat ukur sendiri dimana alat ukur tersebut disesuaikan dengan situasi dan kondisi yang ada agar alat ukur dapat lebih merepresentasikan data yang ada dengan variabel yang hendak diteliti.

Peneliti juga menyarankan agar peneliti selanjutnya mencermati alat ukur yang digunakan, apakah terdapat item-item yang membutuhkan pengendapan atau waktu dan proses kognitif atau tidak. Jika terdapat item yang membutuhkan pengendapan kognitif, maka post-test sebaiknya dilakukan selang beberapa hari setelah perlakuan diberikan agar tidak terjadi bias dalam pengisian alat ukur tersebut.

c) Kepada Institusi

Pelatihan ini dapat di jadikan alternatif intervensi untuk mengurangi kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini di karenakan penelitian ini terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.



DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. (2006). Pendekatan Kualitatif Pada Skripsi Mahasiswa UNDIP Tahun 2006. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* 2 (3)
- Albrecht, K. (1980). *Brain Power*. USA: Prentice Hall
- Ardiansyah, R. (2011). Hubungan *Adversity Quotient* dengan Kecemasan Menghadapi Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Asmani, J.M. (2009). *The Law of Positive Thinking*. Yogyakarta: Garailmu
- Azwar, S. (2011). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Calhoun, J.F and Acocella, J.R. (1990). *Psychology of Adjustment and Human Relationship*. New York: McGraw Hill Book Company
- Caprara, G.V. (2005). Affective and Social Self-Regulatory Efficacy Beliefs as Determinants of Positive Thinking and Happiness. *European Psychologist* 10
- Christianai, dkk. (2000). Hubungan Persepsi Tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita yang Menghadapi Menopause. *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada* 2: 96-100
- Dewi, E. (2008). Perbedaan Kecemasan Menghadapi SPMB antara Siswa Kelas Akselerasi dengan Kelas Reguler. *Jurnal Keberbakatan dan Kreativitas* 2 (1): 55-65
- Dwitantyanov, A. Dkk. (2010). Pengaruh Terapi Berpikir Positif pada Efikasi Diri Akademik Mahasiswa (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP Semarang). *Jurnal Psikologi Undip* 8 (2): 135-144
- Elfiky, I. (2009). *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: Zaman
- Ghofur, A. (2007). Pengaruh Teknik Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan pada Ibu Persalinan Kala I di Pondok Bersalin Ngudi Saras Trikulan Kali Jambe Sragen. *Jurnal Kesehatan Surya Medika Yogyakarta*. (<http://www.skripsistikes.wordpress.com>)
- Greenberger, D. (1995). *Manajemen Pikiran*. Bandung: Kaifa
- Gunawan, A. (2009). *Quantum Life Transformation*. Gramedia: Jakarta.

- Hidayah, R. (2004). Pengaruh Ayat-ayat Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Tes. *Psikodinamik* 6 (2): 24-36
- Hurlock, E. (1973). *Adolescent Development*. Tokyo: McGraw Hill
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (1990). *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Latipun. (2008). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press
- Lazarus, R.S. (1969). *Patterns of Adjustment and Human Effectiveness*. Tokyo :McGraw Hill Company
- Lestari, A. (1998). Pelatihan Berpikir Positif untuk Menangani Sikap Pesimis dan Gangguan Depresi. *Jurnal Psikologi* (2): 1-9
- Linayaningsih, F. (2007). Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegija Pranata Dalam Mengerjakan Skripsi. *Skripsi*. Semarang: Universitas Soegijapranata.
- Marseto, B. (2007). Hubungan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Islam Indonesia. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia
- Mcleod, A.K. (2000). Positive Thinking Revisited: Positive Cognitions, Well-being and Mental Health. *Clinical Psychology and Psychotherapy*.(7): 1-10
- Munandar, A.S. (2008). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: UI Press
- Mutmainah. (2005). Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Tes dengan Optimisme, Religiusitas, dan Dukungan Sosial. *Tesis*. Yogyakarta :Universitas Gadjah Mada
- Myers, A and Hansen, C. (2002). *Experimental Psychology 5th edition*. USA: Wadsworth Group
- Peale, N. (2009). *Kekuatan Berpikir Positif*. Yogyakarta: Ragam Media
- Pihasniwati. (2008). Psikologi Konseling. Yogyakarta: Bidang Akademik UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
- Purnamaningsih, E.H. (1998). Efektivitas Terapi Perilaku Kognitif untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Muka Umum. *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*. (1): 65-67
- Scheier, M.F. (1993). On The Power of Positive Thinking: The Benefits of Being Optimistic. *Sage Publications* 2 (1): 26-30

- Schult, D.(1991).*Psikologi Pertumbuhan*.Yogyakarta: Kanisius
- Seniati, L. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks
- Stolz, Paul G. (2005). *Adversity Quotient Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Jakarta: Gramedia
- Seligman, M. (2008). *Menginstal Optimisme*. Bandung: Momentum
- Suseno, M. (2011). *Modul Praktikum Statistika*. Yogyakarta: Laboratorium Psikologi Fakultas Isoshum UIN Sunan Kalijaga
- Susetyo, F. (1999). Hubungan Berpikir Positif dan Jenis Kelamin dengan Kecenderungan Agresi Reaktif Remaja. *Psikologika* (7): 51-62
- Tresna, I Gede. (2011). Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian.
- Trismiati. (2004). Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pria dan Wanita Akseptor Kontrasepsi Mantap di RSUP dr. Sardjito Yogyakarta. *Psyche* 1 (1): 1-15

LAMPIRAN-LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

MODUL PELATIHAN BERPIKIR POSITIF



Modul Pelatihan

BERPIKIR

POSITIVE

What you feel is what you think
Be positive!



Attina Machmudati

Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

MODUL PELATIHAN BERPIKIR POSITIF

Pengantar

Pelatihan berpikir positif merupakan suatu bentuk kegiatan yang sistematis, terorganisir dan terdapat sejumlah instruksi untuk melatih peserta berpikir positif, yaitu berpikir yang bersumber dari hal-hal yang baik atau positif sehingga pelatihan ini diharapkan dapat membantu seseorang untuk memandang sesuatu hal atau peristiwa secara lebih positif dan dapat menimbulkan rasa optimisme serta perasaan-perasaan positif pada diri seseorang.

Tujuan pelatihan ini adalah untuk membantu peserta lebih berpikir positif dengan cara mengganti pikiran-pikiran negatif dengan pikiran-pikiran yang lebih positif, khususnya agar lebih optimis dan dapat mengurangi kecemasannya dalam mengerjakan skripsi.

Pelatihan berpikir positif disusun berdasarkan aspek-aspek berpikir positif menurut Albrecht (1992) : *positive expectation* (harapan positif), *self affirmation* (afirmasi diri), *non judgement talking* (pernyataan yang tidak menilai), dan *reality adaption* (penyesuaian terhadap kenyataan).

Waktu : Dua hari yang terdiri dari 7 sesi

Metode : *Active Learning*, diskusi, simulasi

Materi : Lembar tugas, kartu simulasi

Trainer : Vania Rahmi Tiara, S.Psi

Jumlah Peserta : 12 orang

- **Sesi I ; Pembukaan dan Perkenalan, *Ice Breaking*, Kontrak Pelatihan, *Pre Test***

- a. **Pembukaan dan Perkenalan, *Ice Breaking***

- Tujuan :

- Peserta mengenal satu sama lain dan juga mengenal trainer.
- Membangun rapport antara trainer dengan peserta serta peserta yang satu dengan yang lainnya.
- Memotivasi para peserta agar dapat mengikuti pelatihan dengan sungguh-sungguh.
- Menciptakan suasana yang hangat dan kondusif.

Waktu :30 menit

Alat dan bahan : bola

Prosedur pelaksanaan :

- Fasilitator mencairkan suasana dengan beberapa permainan kecil dan mengadakan pengenalan satu per satu mulai dari trainer, co-trainer, peneliti, fasilitator dan peserta pelatihan.
- Fasilitator, trainer, co-trainer dan peserta pelatihan berbaur membentuk lingkaran.
- Fasilitator menjelaskan bagaimana permainan yang akan dilakukan, setiap orang pasti akan mendapat lemparan bola dan jika bola sudah tertangkap di tangan, maka orang yang membawa atau menangkap bola tersebut akan memperkenalkan diri.
- Apabila setiap peserta sudah memperkenalkan diri maka seluruh peserta diminta untuk bertepuk tangan menggunakan satu jari saja kemudian peserta ditanya apa yang terjadi setelah itu peserta diminta bertepuk tangan menggunakan dua jari dan ditanya lagi apa yang terjadi. Hal tersebut dilakukan sampai bertepuk tangan menggunakan lima jari.

b. Kontrak Pelatihan

Tujuan :

- Peserta memiliki kontrak selama pelatihan berlangsung, kontrak ini merupakan bentuk kesepakatan yang harus di taati atau dijalankan oleh seluruh peserta pelatihan sehingga diharapkan pelatihan akan berjalan lancar sesuai dengan tujuan.

- Peserta menyadari harapan yang ingin dicapai melalui pelatihan ini sehingga peserta akan lebih bersungguh-sungguh dalam mengikuti pelatihan ini.
- Peserta juga akan mengetahui kewajiban dan hak yang akan diperoleh selama pelatihan berlangsung sehingga melalui kontrak ini diharapkan peserta mengikuti pelatihan tanpa adanya paksaan.

Waktu : 30 menit

Alat dan bahan : alat tulis, *flip chart*, lembar kontrak

Prosedur pelaksanaan :

- Fasilitator dan peserta pelatihan membuat beberapa kesepakatan bersama mengenai aturan main selama proses pelatihan atau kontrak pelatihan yang akan dilaksanakan.
- Fasilitator membagikan lembar kontrak yang kemudian di isi oleh peserta, yaitu sesuai dengan kesepakatan kontrak yang telah dibuat bersama dan ditanda tangani oleh peserta pelatihan.
- Peserta diminta menuliskan harapan-harapan yang ingin dicapai melalui pelatihan ini pada *worksheet* yang sudah dibagikan oleh fasilitator.

• **Sesi 2 ; *Together We share together we can***

Tujuan :

- Peserta mengetahui berbagai macam emosi
- Peserta memahami bagaimana pikiran dapat mempengaruhi emosi individu
- Peserta dapat mengungkapkan semua yang dirasakan mengenai hambatan-hambatan dalam mengerjakan skripsi.
- Mengakrabkan peserta karena akan muncul perasaan senasib sehingga kekompakan dalam kelompok akan terbentuk.

Waktu: 90 menit

LAMPIRAN 2

Skala Kecemasan Mengerjakan Skripsi saat *Pre-Test* dan *Post-Test*

QUESTIONER

PENELITIAN



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

2013



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Salam sejahtera untuk kita semua, senang sekali saya bisa berjumpa dengan Anda. Untuk itu perkenankan saya memperkenalkan diri. Perkenalkan saya Atina Machmudati. Saya mahasiswa S1 yang sedang melakukan sebuah penelitian untuk keperluan tugas akhir (Skripsi). Untuk itu saya minta kesediaan Anda sebagai responden dalam penelitian ini.

Kejujuran Anda dalam melengkapi skala ini sangat saya harapkan. Semua jawaban yang diberikan tidak ada yang dinilai salah. Jawaban terbaik adalah jawaban yang sesuai dengan keadaan diri Anda. Oleh sebab itu identitas lengkap dari Anda harap diisi dengan jelas. Kerahasiaan data akan dijaga dengan baik.

Atas perhatian serta peran serta Anda dalam penelitian ini saya ucapkan terimakasih. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Terimakasih,

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Tertanda

Peneliti

Atina Machmudati

IDENTITAS DIRI

Nama :
Jenis kelamin (L/P) :
Angkatan/periode :
Semester :
Fakultas/Prodi :
Usia :

Petunjuk pengisian :

1. Berilah tanda silang (X) pada salah satu jawaban dari setiap pernyataan seperti dibawah ini :
SS : Sangat sesuai, yaitu bila pernyataan tersebut sangat sesuai dengan keadaan diri anda
S : Sesuai, yaitu bila pernyataan tersebut sesuai dengan keadaan diri anda
TS : Tidak sesuai, yaitu bila pernyataan tersebut tidak sesuai dengan keadaan diri anda
STS: Sangat tidak sesuai, yaitu bila pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan keadaan diri anda
2. Apabila terjadi kesalahan dalam menjawab, berilah lingkaran pada tanda silang (X) yang telah dibuat, kemudian berilah tanda silang (X) yang baru pada jawaban yang dikehendaki
3. Apabila saudara telah selesai menjawab, periksalah dan pastikan kembali tidak ada aitem yang terlewatkan.

Perlu diketahui bahwa skala ini bukanlah tes, sehingga tidak ada jawaban yang benar atau salah, baik atau buruk. Jawaban yang diberikan tidak berpengaruh terhadap apapun yang berhubungan dengan nilai. Informasi, identitas, dan lain-lainnya akan dijamin kerahasiaannya. Untuk itu saudara bisa mencantumkan nama terang. Atas kesediaan dan kerjasamanya yang baik, peneliti banyak mengucapkan terimakasih.

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya terkadang berkeringat meskipun hal-hal yang tidak berat dalam menyusun skripsi				
2	Saya tidak bisa mengambil keputusan yang penting selama mengerjakan skripsi				
3	Ketika mengerjakan skripsi saya merasa sulit untuk berkonsentrasi				
4	Saya merasa tegang ketika mengerjakan skripsi				
5	Saya merasa skripsi bukanlah beban				
6	Saya yakin bisa mengerjakan skripsi dengan baik				
7	Saya tetap merasa tenang meskipun tugas mengerjakan skripsi itu berat				
8	Saya tidak khawatir tentang pengerjaan skripsi ini				
9	Saya mulai tidak percaya diri dengan kemampuan pribadi dalam mengerjakan skripsi				
10	Akhir-akhir ini terkadang saya tidak fokus dalam mengerjakan skripsi				
11	Saya mencemaskan besarnya biaya yang diperlukan selama proses mengerjakan skripsi				
12	Saya khawatir bila keluarga tidak bisa menerima kondisi saya saat mengerjakan skripsi				
13	Saya takut bila tertinggal oleh teman lain dalam mengerjakan skripsi				
14	Saya merasa risih bila ditanya kapan skripsi saya akan selesai				
15	Saya khawatir apabila gagal dalam skripsi ini				

16	Saya merasa gelisah mengingat tentang pengerjaan skripsi ini				
17	Saya tidak malu bertanya kepada orang lain tentang apa yang harus dikerjakan ketika mengerjakan skripsi				
18	Saat ini saya tetap merasa nyaman dalam kondisi mengerjakan skripsi				
19	Melihat teman-teman yang sudah mengerjakan skripsi saya merasa gelisah				
20	Saya cemas memikirkan bila keluarga saya ikut terbebani dalam proses pengerjaan skripsi ini				
21	Akhir-akhir ini saya merasa cemas bila berangkat ke kampus untuk mengkonsultasikan skripsi				
22	Saya merasa kecewa bila tidak diperhatikan selama mengerjakan skripsi				
23	Saya terkadang gugup ketika mengerjakan skripsi				
24	Terkadang saya merasa kesulitan untuk mengerjakan skripsi				
25	Saya merasa gelisah mengingat tentang pengerjaan skripsi ini				
26	Saat ini saya tetap merasa nyaman dalam kondisi mengerjakan skripsi				
27	Saya mudah berkecemasan ketika memikirkan hal-hal yang berhubungan dengan skripsi				
28	Akhir-akhir ini saya lebih mudah sedih				
29	Saya khawatir terjadi sesuatu ketika mengerjakan skripsi				

30	Saya merasa keluarga akan memaklumi keadaan saat mengerjakan skripsi				
31	Saya jarang mengalami penyakit lambung dalam proses pengerjaan skripsi ini				
32	Terkadang saya mengalami sakit kepala ketika mengerjakan skripsi				
33	Saya tetap beraktifitas seperti biasa meskipun dalam masa mengerjakan skripsi				
34	Saya merasa memiliki banyak masalah tentang kesehatan perut				
35	Saya tidak gugup ketika mengerjakan tugas skripsi				
36	Saya tidak memiliki keluhan pada pencernaan				
37	Saya percaya bahwa mengerjakan skripsi bukanlah hal terburuk dalam hidup				
38	Saya belum siap menghadapi masa mengerjakan skripsi				
39	Saya merasa sedih apabila skripsi saya tidak kunjung selesai				

LAMPIRAN 3

Hasil Manipulation Check I



Hasil *Manipulation Check I*

No	ASPEK	SESI PELATIHAN	PERNYATAAN	PILIHAN	KETERANGAN
1	<i>Positive Expectation</i>	<i>My Dream Comes True</i>	Apakah sesi ini dapat menumbuhkan kesadaran peserta terhadap mimpi atau harapan-harapannya selama ini	Ya / Tidak	
			Apakah melalui pemutaran video visualisasi harapan dan sketsa bangunan pada sesi ini dapat menstimulus peserta secara kognitif dan afektif untuk mengerti arti sebuah mimpi dan pentingnya membangun mimpi atau harapan.	Ya / Tidak	
			Melalui penulisan harapan apakah peserta dapat terstimulus secara kognitif dan afektif untuk menyadari harapannya selama ini dan bagaimana usaha pencapaian yang akan dilakukan.	Ya / Tidak	
			Apakah materi ini dapat menstimulus sisi kognitif peserta untuk mengerti pentingnya sebuah	Ya / Tidak	

			<p>impian dalam hal ini adalah <i>passion</i>. Apakah materi ini dapat menstimulus sisi kognitif dan afektif peserta untuk menilai harapan atau mimpi yang selama ini mereka miliki, apakah harapan atau mimpi yang selama ini mereka miliki adalah benar-benar harapan yang mereka ingin capai atau hanyalah sebuah keinginan yang sementara bahkan hanya sebuah khayalan.</p> <p>Apakah materi ini dapat menstimulus sisi kognitif dan afektif peserta untuk menempatkan pengerjaan skripsi menjadi <i>passion</i> / impian mereka.</p>	<p>Ya / Tidak</p> <p>Ya / Tidak</p>	
			<p>Apakah melalui pengerjaan lembar kerja <i>passion test</i> dapat mengungkap sisi kognitif, afektif, dan psikomotorik peserta dalam membangun harapannya selama ini.</p>	<p>Ya / Tidak</p>	

			<p>Apakah <i>passion test</i> ini dapat menyadarkan peserta tentang pengerjaan skripsi mereka, apakah saat ini pengerjaan skripsi sudah menjadi salah satu <i>passion</i> dan prioritas utama mereka atau belum. Selain itu apakah materi ini dapat menstimulus peserta untuk menyelaraskan perilaku dengan harapan yang dimiliki.</p>	<p>Ya / Tidak</p> <p>Ya / Tidak</p>	
			<p>Melalui sesi ini apakah secara kognitif dan afektif dapat membuat peserta mengerti arti sebuah harapan atau mimpi.</p> <p>Apakah sesi ini dapat menumbuhkan motivasi peserta untuk mengerjakan skripsi dan mencapai harapannya.</p>	<p>Ya / Tidak</p> <p>Ya / Tidak</p>	
2	<i>Reality adaptation</i>	<i>Life is Never Flat</i>	Melalui materi ini apakah dapat menstimulus sisi kognitif peserta untuk mengerti bahwa pemikiran otomatis dapat mempengaruhi mereka dalam	Ya/ Tidak	

			beradaptasi.		
			Apakah melalui pengerjaan lembar kerja pada sesi ini dapat mengungkap sisi kognitif dan afektif peserta tentang bagaimana selama ini mereka beradaptasi terhadap realitas yang ada dalam hal ini adalah beradaptasi dengan hambatan-hambatan yang mereka temukan selama mengerjakan skripsi. Selain itu apakah lembar kerja pertama ini dapat menstimulus sisi kognitif peserta untuk menyadari gaya penjelasan pemikiran otomatis mereka yang selama ini tidak mereka sadari.	Ya / Tidak Ya / Tidak	
			Apakah lembar kerja kedua pada sesi ini dapat menstimulus sisi kognitif peserta untuk dapat beradaptasi dengan segala hal yang berkaitan dengan skripsi.	Ya / Tidak	

			Apakah secara keseluruhan materi ini dapat menstimulus sisi kognitif dan afektif peserta bahwa didalam proses pencapaian terdapat sebuah tantangan yang memang harus dihadapi.	Ya / Tidak	
3	<i>Non Judgement Talking</i>	<i>Stop Overgeneralization</i>	Apakah sesi ini dapat menstimulus sisi kognitif dan afektif peserta untuk menyadari bahwa perasaan yang selama ini mereka rasakan mereka rasakan tentang skripsi berasal dari penilaian yang mereka ciptakan sendiri.	Ya / Tidak	
			Apakah materi pada sesi ini dapat menstimulus sisi kognitif peserta untuk memahami pentingnya menghentikan <i>judgement-judgement</i> negatif di dalam diri.	Ya / Tidak	
			Apakah lembar tugas pada sesi ini dapat menyadarkan peserta mengenai judgement yang selama ini	Ya / Tidak	

			<p>muncul ketika mengerjakan skripsi. Apakah melalui lembar tugas ini sisi kognitif, afektif, dan psikomotorik peserta dapat terstimulus untuk mengganti <i>judgement-judgement</i> negatif tentang skripsi yang ada selama ini dengan pemikiran yang lebih positif (pemikiran alternatif) dan dapat beradaptasi secara lebih positif.</p>	Ya / Tidak	
			<p>Apakah secara keseluruhan sesi ini dapat menstimulus sisi kognitif, afektif, dan psikomotorik untuk menilai skripsi secara lebih positif. Serta dapat menstimulus peserta untuk mampu mengelola penilaian pikiran terhadap segala sesuatu hal yang berkaitan dengan skripsi.</p>	Ya / Tidak	
4	<i>Self Affirmation</i>	<i>Yes, I Can!</i>	<p>Apakah sesi ini dapat menstimulus sisi kognitif dan afektif peserta untuk mengerti dan</p>	Ya / Tidak	

			menyadari pentingnya meyakini kekuatan yang ada di dalam diri.		
			Apakah materi ini dapat menstimulus sisi kognitif peserta untuk mengerti bagaimana keyakinan dapat mempengaruhi perilaku.	Ya / Tidak	
			Apakah lembar tugas potensi dapat menyadarkan peserta mengenai potensi yang dimiliki. Melalui kegiatan <i>sharing</i> potensi apakah dapat menstimulus peserta untuk lebih percaya diri dan yakin dengan potensi yang dimiliki.	Ya / Tidak Ya / Tidak	
			Apakah lembar kerja penulisan tugas dapat menstimulus peserta dari sisi kognitif dan afektif untuk menyadari hal-hal yang menjadi <i>pressure</i> bagi mereka.	Ya / Tidak	
			Melalui lembar kerja penulisan afirmasi apakah sudah dapat menstimulus peserta secara kognitif untuk	Ya / Tidak	

			membentuk kata-kata positif yang akan menjadi afirmasi diri, serta menyadarkan peserta apakah kata-kata positif tersebut sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari.		
			Apakah aktivitas <i>sharing</i> peristiwa bermakna serta bagaimana mereka dapat melewati peristiwa tersebut pada sesi ini dapat menstimulus peserta baik secara kognitif dan afektif untuk menyadari modal psikologis atau potensi diri yang sudah dimiliki. Selain itu, apakah aktivitas ini dapat menstimulus peserta untuk memfokuskan pada potensi yang mereka miliki.	Ya / Tidak	
			Apakah teknik <i>hypnoteraphy</i> dapat meneguhkan potensi atau modal psikologis yang telah dimiliki peserta agar peserta lebih optimis dalam mengerjakan dan	Ya / Tidak	

			menyelesaikan skripsi.		
			Apakah secara keseluruhan sesi ini dapat menstimulus sisi kognitif, afektif, dan psikomotorik peserta agar mampu menjadi motivator bagi diri sendiri dalam menyelesaikan skripsi.	Ya / Tidak	

Keterangan : Secara keseluruhan sudah baik, materi pelatihan pada tiap aspek sudah terpenuhi, sudah cukup membidik tujuan yang diharapkan pada tiap sesi, lembar kerja juga sudah baik. Tapi mungkin akan lebih baik jika alur sesi pelatihan sedikit di ubah, yang awalnya sesi *my dreams come true (positive expectation)* – *life is never flat (reality adaptation)* – *stop overgeneralization (non judgement talking)* – *yes, I can! (self affirmation)* menjadi *life is never flat (reality adaptation)* – *stop overgeneralization (non judgement talking)* – *my dreams come true (positive expectation)* – *yes, I can! (self affirmation)*, karena dengan begitu peserta akan lebih mudah dalam mengikuti dan memahami alur pelatihan sehingga diharapkan materi pada tiap sesi akan mudah dipahami.

LAMPIRAN 4

Hasil Manipulation Check II



Hasil Manipulation Check II

No	ASPEK	SESI PELATIHAN	PERNYATAAN	PILIHAN	KETERANGAN
1	<i>Positive Expectation</i>	<i>My Dream Comes True</i>	Apakah sesi ini dapat menumbuhkan kesadaran peserta terhadap mimpi atau harapan-harapannya selama ini	Ya / Tidak	
			Apakah melalui pemutaran video visualisasi harapan dan sketsa bangunan pada sesi ini dapat menstimulus peserta secara kognitif dan afektif untuk mengerti arti sebuah mimpi dan pentingnya membangun mimpi atau harapan.	Ya / Tidak	
			Melalui penulisan harapan apakah peserta dapat terstimulus secara kognitif dan afektif untuk menyadari harapannya selama ini dan bagaimana usaha pencapaian yang akan dilakukan.	Ya / Tidak	
			Apakah materi ini dapat menstimulus sisi kognitif peserta untuk mengerti pentingnya sebuah	Ya / Tidak	

			<p>impian dalam hal ini adalah <i>passion</i>. Apakah materi ini dapat menstimulus sisi kognitif dan afektif peserta untuk menilai harapan atau mimpi yang selama ini mereka miliki, apakah harapan atau mimpi yang selama ini mereka miliki adalah benar-benar harapan yang mereka ingin capai atau hanyalah sebuah keinginan yang sementara bahkan hanya sebuah khayalan.</p> <p>Apakah materi ini dapat menstimulus sisi kognitif dan afektif peserta untuk menempatkan pengerjaan skripsi menjadi <i>passion</i> / impian mereka.</p>	<p>Ya / Tidak</p> <p>Ya / Tidak</p>	
			<p>Apakah melalui pengerjaan lembar kerja <i>passion test</i> dapat mengungkap sisi kognitif, afektif, dan psikomotorik peserta dalam membangun harapannya selama ini.</p>	<p>Ya / Tidak</p>	

			<p>Apakah <i>passion test</i> ini dapat menyadarkan peserta tentang pengerjaan skripsi mereka, apakah saat ini pengerjaan skripsi sudah menjadi salah satu <i>passion</i> dan prioritas utama mereka atau belum. Selain itu apakah materi ini dapat menstimulus peserta untuk menyelaraskan perilaku dengan harapan yang dimiliki.</p>	<p>Ya / Tidak</p> <p>Ya / Tidak</p>	
			<p>Melalui sesi ini apakah secara kognitif dan afektif dapat membuat peserta mengerti arti sebuah harapan atau mimpi. Apakah sesi ini dapat menumbuhkan motivasi peserta untuk mengerjakan skripsi dan mencapai harapannya.</p>	<p>Ya / Tidak</p> <p>Ya / Tidak</p>	
2	<i>Reality adaptation</i>	<i>Life is Never Flat</i>	<p>Melalui materi ini apakah dapat menstimulus sisi kognitif peserta untuk mengerti bahwa pemikiran otomatis dapat mempengaruhi mereka dalam beradaptasi.</p>	<p>Ya/ Tidak</p>	

			Apakah melalui pengerjaan lembar kerja pada sesi ini dapat mengungkap sisi kognitif dan afektif peserta tentang bagaimana selama ini mereka beradaptasi terhadap realitas yang ada dalam hal ini adalah beradaptasi dengan hambatan-hambatan yang mereka temukan selama mengerjakan skripsi. Selain itu apakah lembar kerja pertama ini dapat menstimulus sisi kognitif peserta untuk menyadari gaya penjelasan pemikiran otomatis mereka yang selama ini tidak mereka sadari.	Ya / Tidak	
			Apakah lembar kerja kedua pada sesi ini dapat menstimulus sisi kognitif peserta untuk dapat beradaptasi dengan segala hal yang berkaitan dengan skripsi.	Ya / Tidak	
			Apakah secara keseluruhan materi ini dapat menstimulus sisi	Ya / Tidak	

			kognitif dan afektif peserta bahwa didalam proses pencapaian terdapat sebuah tantangan yang memang harus dihadapi.		
3	<i>Non Judgement Talking</i>	<i>Stop Overgeneralization</i>	Apakah sesi ini dapat menstimulus sisi kognitif dan afektif peserta untuk menyadari bahwa perasaan yang selama ini mereka rasakan mereka rasakan tentang skripsi berasal dari penilaian yang mereka ciptakan sendiri.	Ya / Tidak	
			Apakah materi pada sesi ini dapat menstimulus sisi kognitif peserta untuk memahami pentingnya menghentikan <i>judgement-judgement</i> negatif di dalam diri.	Ya / Tidak	
			Apakah lembar tugas pada sesi ini dapat menyadarkan peserta mengenai judgement yang selama ini muncul ketika mengerjakan skripsi. Apakah melalui	Ya / Tidak	

			<p>lembar tugas ini sisi kognitif, afektif, dan psikomotorik peserta dapat terstimulus untuk mengganti <i>judgement-judgement</i> negatif tentang skripsi yang ada selama ini dengan pemikiran yang lebih positif (pemikiran alternatif) dan dapat beradaptasi secara lebih positif.</p>	Ya / Tidak	
			<p>Apakah secara keseluruhan sesi ini dapat menstimulus sisi kognitif, afektif, dan psikomotorik untuk menilai skripsi secara lebih positif. Serta dapat menstimulus peserta untuk mampu mengelola penilaian pikiran terhadap segala sesuatu hal yang berkaitan dengan skripsi.</p>	Ya / Tidak	
4	<i>Self Affirmation</i>	<i>Yes, I Can!</i>	<p>Apakah sesi ini dapat menstimulus sisi kognitif dan afektif peserta untuk mengerti dan menyadari pentingnya meyakini kekuatan</p>	Ya / Tidak	

			yang ada di dalam diri.		
			Apakah materi ini dapat menstimulus sisi kognitif peserta untuk mengerti bagaimana keyakinan dapat mempengaruhi perilaku.	Ya / Tidak	
			Apakah lembar tugas potensi dapat menyadarkan peserta mengenai potensi yang dimiliki. Melalui kegiatan <i>sharing</i> potensi apakah dapat menstimulus peserta untuk lebih percaya diri dan yakin dengan potensi yang dimiliki.	Ya / Tidak Ya / Tidak	
			Apakah lembar kerja penulisan tugas dapat menstimulus peserta dari sisi kognitif dan afektif untuk menyadari hal-hal yang menjadi <i>pressure</i> bagi mereka.	Ya / Tidak	
			Melalui lembar kerja penulisan afirmasi apakah sudah dapat menstimulus peserta secara kognitif untuk membentuk kata-kata positif yang akan	Ya / Tidak	

			menjadi afirmasi diri, serta menyadarkan peserta apakah kata-kata positif tersebut sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari.		
			Apakah aktivitas <i>sharing</i> peristiwa bermakna serta bagaimana mereka dapat melewati peristiwa tersebut pada sesi ini dapat menstimulus peserta baik secara kognitif dan afektif untuk menyadari modal psikologis atau potensi diri yang sudah dimiliki. Selain itu, apakah aktivitas ini dapat menstimulus peserta untuk memfokuskan pada potensi yang mereka miliki.	Ya / Tidak	
			Apakah teknik <i>hypnoteraphy</i> dapat meneguhkan potensi atau modal psikologis yang telah dimiliki peserta agar peserta lebih optimis dalam mengerjakan dan menyelesaikan skripsi.	Ya / Tidak	

			Apakah secara keseluruhan sesi ini dapat menstimulus sisi kognitif, afektif, dan psikomotorik peserta agar mampu menjadi motivator bagi diri sendiri dalam menyelesaikan skripsi.	Ya / Tidak	
--	--	--	---	------------	--

Keterangan :



LAMPIRAN 5

Hasil Manipulation Check III



Hasil Manipulation Check III

No	ASPEK	SESI PELATIHAN	PERNYATAAN	PILIHAN	KETERANGAN
1	<i>Positive Expectation</i>	<i>My Dream Comes True</i>	Apakah sesi ini dapat menumbuhkan kesadaran peserta terhadap mimpi atau harapan-harapannya selama ini	Ya / Tidak	
			Apakah melalui pemutaran video visualisasi harapan dan sketsa bangunan pada sesi ini dapat menstimulus peserta secara kognitif dan afektif untuk mengerti arti sebuah mimpi dan pentingnya membangun mimpi atau harapan.	Ya / Tidak	
			Melalui penulisan harapan apakah peserta dapat terstimulus secara kognitif dan afektif untuk menyadari harapannya selama ini dan bagaimana usaha pencapaian yang akan dilakukan.	Ya / Tidak	
			Apakah materi ini dapat menstimulus sisi kognitif peserta untuk mengerti pentingnya sebuah	Ya / Tidak	

			<p>impian dalam hal ini adalah <i>passion</i>. Apakah materi ini dapat menstimulus sisi kognitif dan afektif peserta untuk menilai harapan atau mimpi yang selama ini mereka miliki, apakah harapan atau mimpi yang selama ini mereka miliki adalah benar-benar harapan yang mereka ingin capai atau hanyalah sebuah keinginan yang sementara bahkan hanya sebuah khayalan.</p> <p>Apakah materi ini dapat menstimulus sisi kognitif dan afektif peserta untuk menempatkan pengerjaan skripsi menjadi <i>passion</i> / impian mereka.</p>	Ya / Tidak	
			Apakah melalui pengerjaan lembar kerja <i>passion test</i> dapat mengungkap sisi kognitif, afektif, dan psikomotorik peserta dalam membangun harapannya selama ini.	Ya / Tidak	

			<p>Apakah <i>passion test</i> ini dapat menyadarkan peserta tentang pengerjaan skripsi mereka, apakah saat ini pengerjaan skripsi sudah menjadi salah satu <i>passion</i> dan prioritas utama mereka atau belum. Selain itu apakah materi ini dapat menstimulus peserta untuk menyelaraskan perilaku dengan harapan yang dimiliki.</p>	<p>Ya / Tidak</p> <p>Ya / Tidak</p>	
			<p>Melalui sesi ini apakah secara kognitif dan afektif dapat membuat peserta mengerti arti sebuah harapan atau mimpi.</p> <p>Apakah sesi ini dapat menumbuhkan motivasi peserta untuk mengerjakan skripsi dan mencapai harapannya.</p>	<p>Ya / Tidak</p> <p>Ya / Tidak</p>	
2	<i>Reality adaptation</i>	<i>Life is Never Flat</i>	Melalui materi ini apakah dapat menstimulus sisi kognitif peserta untuk mengerti bahwa pemikiran otomatis dapat mempengaruhi mereka dalam	Ya/ Tidak	

			beradaptasi.		
			Apakah melalui pengerjaan lembar kerja pada sesi ini dapat mengungkap sisi kognitif dan afektif peserta tentang bagaimana selama ini mereka beradaptasi terhadap realitas yang ada dalam hal ini adalah beradaptasi dengan hambatan-hambatan yang mereka temukan selama mengerjakan skripsi. Selain itu apakah lembar kerja pertama ini dapat menstimulus sisi kognitif peserta untuk menyadari gaya penjelasan pemikiran otomatis mereka yang selama ini tidak mereka sadari.	Ya / Tidak Ya / Tidak	
			Apakah lembar kerja kedua pada sesi ini dapat menstimulus sisi kognitif peserta untuk dapat beradaptasi dengan segala hal yang berkaitan dengan skripsi.	Ya / Tidak	

			Apakah secara keseluruhan materi ini dapat menstimulus sisi kognitif dan afektif peserta bahwa didalam proses pencapaian terdapat sebuah tantangan yang memang harus dihadapi.	Ya / Tidak	
3	<i>Non Judgement Talking</i>	<i>Stop Overgeneralization</i>	Apakah sesi ini dapat menstimulus sisi kognitif dan afektif peserta untuk menyadari bahwa perasaan yang selama ini mereka rasakan mereka rasakan tentang skripsi berasal dari penilaian yang mereka ciptakan sendiri.	Ya / Tidak	
			Apakah materi pada sesi ini dapat menstimulus sisi kognitif peserta untuk memahami pentingnya menghentikan <i>judgement-judgement</i> negatif di dalam diri.	Ya / Tidak	
			Apakah lembar tugas pada sesi ini dapat menyadarkan peserta mengenai judgement yang selama ini	Ya / Tidak	

			<p>muncul ketika mengerjakan skripsi. Apakah melalui lembar tugas ini sisi kognitif, afektif, dan psikomotorik peserta dapat terstimulus untuk mengganti <i>judgement-judgement</i> negatif tentang skripsi yang ada selama ini dengan pemikiran yang lebih positif (pemikiran alternatif) dan dapat beradaptasi secara lebih positif.</p>	Ya / Tidak	
			<p>Apakah secara keseluruhan sesi ini dapat menstimulus sisi kognitif, afektif, dan psikomotorik untuk menilai skripsi secara lebih positif. Serta dapat menstimulus peserta untuk mampu mengelola penilaian pikiran terhadap segala sesuatu hal yang berkaitan dengan skripsi.</p>	Ya / Tidak	
4	<i>Self Affirmation</i>	<i>Yes, I Can!</i>	<p>Apakah sesi ini dapat menstimulus sisi kognitif dan afektif peserta untuk mengerti dan</p>	Ya / Tidak	

			menyadari pentingnya meyakini kekuatan yang ada di dalam diri.		
			Apakah materi ini dapat menstimulus sisi kognitif peserta untuk mengerti bagaimana keyakinan dapat mempengaruhi perilaku.	Ya / Tidak	
			Apakah lembar tugas potensi dapat menyadarkan peserta mengenai potensi yang dimiliki. Melalui kegiatan <i>sharing</i> potensi apakah dapat menstimulus peserta untuk lebih percaya diri dan yakin dengan potensi yang dimiliki.	Ya / Tidak Ya / Tidak	
			Apakah lembar kerja penulisan tugas dapat menstimulus peserta dari sisi kognitif dan afektif untuk menyadari hal-hal yang menjadi <i>pressure</i> bagi mereka.	Ya / Tidak	
			Melalui lembar kerja penulisan afirmasi apakah sudah dapat menstimulus peserta secara kognitif untuk	Ya / Tidak	

			membentuk kata-kata positif yang akan menjadi afirmasi diri, serta menyadarkan peserta apakah kata-kata positif tersebut sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari.		
			Apakah aktivitas <i>sharing</i> peristiwa bermakna serta bagaimana mereka dapat melewati peristiwa tersebut pada sesi ini dapat menstimulus peserta baik secara kognitif dan afektif untuk menyadari modal psikologis atau potensi diri yang sudah dimiliki. Selain itu, apakah aktivitas ini dapat menstimulus peserta untuk memfokuskan pada potensi yang mereka miliki.	Ya / Tidak	
			Apakah teknik <i>hypnoteraphy</i> dapat meneguhkan potensi atau modal psikologis yang telah dimiliki peserta agar peserta lebih optimis dalam mengerjakan dan	Ya / Tidak	

			menyelesaikan skripsi.		
			Apakah secara keseluruhan sesi ini dapat menstimulus sisi kognitif, afektif, dan psikomotorik peserta agar mampu menjadi motivator bagi diri sendiri dalam menyelesaikan skripsi.	Ya / Tidak	

Keterangan: Sudah baik, lembar kerja mudah dipahami, materi juga sudah cukup mencakup aspek pelatihan yang akan disampaikan, tapi mungkin materi *reality adaptation* lebih diperjelas lagi, misal diberi contoh kongkrit dalam kehidupan sehari-hari agar lebih mudah dipahami.

LAMPIRAN 6

BERITA ACARA TRY OUT MODUL



BERITA ACARA *TRY OUT* MODUL

Hari / Tanggal : Kamis, 21 Maret 2013

Waktu : 15.00 WIB- selesai

Tempat : Ruang Audiovisual It.3 Fishum

Trainer ;

Co-Trainer :

No.	Nama Peserta	Fakultas / Prodi	Tanda Tangan
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

LAMPIRAN 7

LEMBAR KESEDIAAN SUBJEK



LEMBAR PERSETUJUAN KEIKUTSERTAAN PELATIHAN
(INFORMED CONSENT)

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin (L/P) :

Angkatan / Semester :

Fakultas / Prodi :

Bersedia mengikuti pelatihan ini selama dua hari, yaitu tanggal 30 -31 Maret 2013 secara suka rela dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Adapun fasilitas yang akan diperoleh dalam pelatihan ini :

1. Alat tulis
2. Souvenir
3. Makan besar
4. Snack
5. Ruangan nyaman dan ber-AC

Yogyakarta, Maret 2013
Peserta Pelatihan,

NIM :

LAMPIRAN 8

BERITA ACARA PELATIHAN I



BERITA ACARA PELATIHAN HARI PERTAMA

Hari / Tanggal : Sabtu, 30 Maret 2013

Waktu : 08.00 WIB- selesai

Tempat : Ruang Audiovisual It.3 Fishum

No.	Nama Peserta	Fakultas / Prodi	Tanda Tangan
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			

LAMPIRAN 9

BERITA ACARA PELATIHAN II



BERITA ACARA PELATIHAN HARI KEDUA

Hari / Tanggal : Minggu, 31 Maret 2013

Waktu : 08.00 WIB- selesai

Tempat : Ruang Audiovisual Lt.3 Fishum

No.	Nama Peserta	Fakultas / Prodi	Tanda Tangan
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			

LAMPIRAN 10
SURAT IZIN PENELITIAN





KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN KALIJAGA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 512474 & 589621 Fax. 586117
YOGYAKARTA 55281

SURAT IJIN PENELITIAN

Nomor : UIN.02/B.Ak/PP.00.9/0626/2013

Memperhatikan Surat Saudara Atina Machmudah, Nomor:
UIN.02/TU.SH/TL.00/0185/2013 tanggal 26 Februari 2013 perihal permohonan ijin
penelitian, dengan ini Rektor UIN Sunan Kalijaga memberikan ijin kepada:

Nama : Atina Machmudah
Nomor Mahasiswa : 08710087
Program Studi : Psikologi Fakultas Isoshum UIN Sunan Kalijaga,

Untuk mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan Skripsi dengan judul "Efektifitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora dan Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Sebelum mengadakan penelitian terlebih dahulu melapor kepada Kepala Biro AAK.
2. Waktu Penelitian dari bulan Maret s.d Mei 2013 dengan lokasi di Fakultas Isoshum dan Fakultas Saintek UIN Sunan Kalijaga.
3. Selama mengadakan penelitian tidak mengganggu kegiatan Sivitas Akademika.
4. Menjaga keamanan dan ketertiban.
5. Selesai mengadakan penelitian harap memberikan laporan tertulis kepada Rektor melalui Bagian Akademik Biro AAK dengan dilampiri hasil penelitiannya.

Demikian surat ini diterbitkan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 6 Maret 2013

a.n. Rektor
Kepala Biro AAK

H. Muharam Marzuki, Ph.D
NIP. 19630204 199403 1 002

Tembusan :

1. Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Dekan Fakultas Isoshum UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta;
3. Dekan Fakultas Saintek UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta;
4. Ketua Lembaga Penelitian UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta;
5. Yang bersangkutan.

LAMPIRAN 11

SURAT IZIN PEMINJAMAN TEMPAT





UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274)51971 Yogyakarta 55281

Yogyakarta, 19 Maret 2013

Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Peminjaman Tempat

Kepada Yth.
Pengelola Laboratorium Psikologi FISHUM
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
Di Tempat.

Assalamu 'alaikum Wr.Wb.

Dengan hormat melalui surat ini saya selaku mahasiswa Prodi Psikologi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta:

Nama Mahasiswa : Atina Machmudati
NIM : 08710087
Prodi : Psikologi
Judul Skripsi : Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk
Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa yang
Sedang Mengerjakan Skripsi
Dosen Pembimbing : Rachmy Diana, S.Psi., M.A

Memohon kepada Pengelola Laboratorium Psikologi FISHUM untuk berkenan
meminjamkan ruang Audio Visul beserta perlengkapannya dan Ruang Dinamika
Kelompok Laboratorium Psikologi FISHUM UIN Sunan Kalijaga pada:

Hari/tanggal : Kamis, 21 Maret 2013
Jam : 15.00 WIB-selesai
Tujuan : Pelaksanaan *try out* modul pelatihan/training
Dan
Hari / tanggal : Sabtu-Minggu, 30-31 Maret 2013
Jam : 08.00 WIB-selesai
Tujuan : Pelaksanaan pelatihan/training untuk pengambilan
data skripsi

Demikian permohonan ini saya sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya
dalam mensukseskan acara ini kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum Wr.Wb.

Dosen Pembimbing Skripsi,

Rachmy Diana, S.Psi., M.A
NIP : 197509102005012003

Mahasiswa Peneliti,

Atina Machmudati
NTM : 08710087

LAMPIRAN 12

TABULASI SKOR KELOMPOK EKSPERIMEN SAAT *PRE-TEST* DAN *POST-TEST*



Tabulasi Skor Kelompok Eksperimen Saat Pre Test dan Post Test

Pre-test

Subjek	Nomor item																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	1	1	4	4
2	1	4	3	2	4	2	4	4	3	2	1	4	3	3	2	1	1	3	3	4
3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	4	2	4	3	3	2	2	1	3	3	2
4	3	3	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3
5	2	3	3	3	2	1	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3
6	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	1	4	4	2	4	1	4	4	3
7	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	1	4	4	2	2	1	2	3	4
8	3	4	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3
9	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	4	3	4	2	3	3	3
10	3	4	4	4	1	2	3	3	3	1	3	3	3	4	3	2	4	2	3	3
11	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	4	4	4	4	3	2	4	2	4	4
12	2	4	3	3	2	1	3	4	3	3	3	1	4	4	3	4	4	2	4	4

Subjek	Nomor item																				
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	Jmlh	
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	144	
2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	2	2	4	3	3	3	2	3	107	
3	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	2	3	104	
4	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	1	4	102	
5	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	4	2	2	4	106	
6	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	1	1	3	3	3	4	4	127	
7	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	2	1	2	3	2	3	4	4	103	
8	2	2	3	3	3	3	2	3	2	4	4	3	2	2	3	2	3	2	1	107	
9	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	112	
10	3	3	2	2	2	3	2	4	3	2	2	3	4	1	2	2	2	3	3	106	
11	1	4	2	4	2	3	4	3	1	4	4	1	4	1	2	1	1	1	4	105	
12	2	4	3	2	2	3	2	3	3	3	2	4	3	2	2	3	2	2	4	112	

Post test

Subjek	Nomor item																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	2	3	2	3	1	2	3	3	3	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2
2	2	2	2	1	4	2	1	2	2	1	2	3	3	3	2	3	2	1	2	2
3	2	2	3	1	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3
4	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	2	2	4	2	2	3	3	1	1	2
5	2	1	3	1	3	1	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
6	2	2	2	1	3	1	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	1	1	1
7	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	4	3	2	3	3	1	2	3
8	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	4	1	1	1
9	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3

10	3	4	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3	1	3	2	3	2	1	3	2
11	2	3	3	1	4	1	2	4	3	4	1	4	4	3	1	3	3	1	3	3
12	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	1	2

Subjek	Nomor item																			Jumlah
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	
1	2	3	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	86
2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	4	2	2	1	1	1	2	78
3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	1	2	1	2	3	3	93
4	2	3	1	3	2	4	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	73
5	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	83
6	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	1	4	2	1	1	2	80
7	1	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	1	3	1	2	1	1	2	1	74
8	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	51
9	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	82
10	1	3	1	2	3	1	1	3	2	2	2	2	3	4	3	1	1	3	3	89
11	3	3	2	2	3	3	1	3	1	2	2	3	4	2	3	1	2	3	1	97
12	2	2	1	2	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	2	71

Skor pre-test dan post test kelompok Eksperimen

Subjek	pre-test	post test
1	144	86
2	107	78
3	104	93
4	102	73
5	106	83
6	127	80
7	103	74
8	107	51
9	112	82
10	106	89
11	105	97
12	112	71

LAMPIRAN 13

TABULASI SKOR KELOMPOK KONTROL SAAT *PRE-TEST* DAN *POST-TEST*



Tabulasi Skor Pre-test dan Post Test Kelompok Kontrol

Pre-test

Subjek	Nomor item																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	4	4	2	4	4
2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	2	3	4	3	3	3	2	4	3
3	2	3	3	3	1	1	3	3	3	2	2	4	3	3	3	1	3	2	3	3
4	2	4	3	3	1	1	4	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	4	4	3
5	3	4	4	4	2	3	3	4	4	1	3	3	4	4	3	2	2	1	4	3
6	3	4	3	3	1	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3
7	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	4	2	2	3	2	3	3
8	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3
9	2	4	4	2	1	3	3	4	3	2	2	3	4	4	2	2	3	3	4	4
10	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	1	3	3	2	3
11	1	4	4	2	1	2	3	4	3	2	4	4	3	3	1	3	3	2	3	2
12	2	3	3	3	1	2	3	3	3	2	3	3	4	4	2	2	3	2	3	3

Subjek	Nomor item																				Jmlh
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39		
1	4	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	109	
2	4	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	4	107	
3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	4	2	1	4	103	
4	3	4	2	3	2	2	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	111	
5	4	2	3	2	4	3	1	4	4	4	2	3	3	1	3	2	1	4	3	114	
6	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	1	2	2	4	105	
7	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	100	
8	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	100	
9	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	2	2	3	2	3	3	2	3	2	118	
10	3	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	2	3	2	2	3	1	3	3	102	
11	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	1	2	2	100	
12	3	4	2	2	2	2	3	4	4	4	2	4	3	2	2	2	2	2	2	105	

Subjek	Nomor item																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	3	2	2	1	1	2	3	2	3	2	2	2	4	2	4	3	2	4	2
2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	2	3	2
3	2	2	3	1	3	2	3	3	1	1	3	1	3	3	3	2	2	2	2	2
4	2	3	4	1	4	3	2	3	2	2	2	3	1	2	4	2	2	2	2	2
5	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2
6	3	2	3	2	4	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3
7	3	3	2	2	4	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3
8	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3

9	3	3	3	3	4	3	2	1	4	4	3	3	2	4	4	4	3	3	3	4
10	2	3	2	1	3	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2
11	3	3	3	2	3	1	1	3	3	1	1	2	4	3	2	2	2	1	1	1
12	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	2	2	3	4	4	4	2	2	2	2

Subjek	Nomor item																			jmlh
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	
1	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	4	2	4	3	2	1	1	2	94
2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	2	2	97
3	1	3	1	2	3	2	1	2	2	3	1	3	4	1	2	1	2	2	2	82
4	3	3	2	2	4	4	2	2	3	3	3	3	4	2	3	1	2	2	2	98
5	1	2	3	3	3	1	2	3	2	4	2	3	3	2	3	2	2	2	2	95
6	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	93
7	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	92
8	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	98
9	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	4	2	4	4	2	3	3	117
10	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	91
11	2	2	3	2	3	2	3	3	1	3	2	3	2	2	4	1	1	1	1	83
12	2	2	3	2	3	2	2	3	2	4	3	2	3	2	3	2	3	3	2	104

Skor pre test dan post-test kelompok Kontrol

Subjek	pre-test	Post-test
1	109	94
2	107	97
3	103	82
4	111	98
5	114	95
6	105	93
7	100	92
8	100	98
9	118	117
10	102	91
11	100	83
12	105	104

LAMPIRAN 14

HASIL ANALISIS *WILCOXON SIGNED RANK TEST*



Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest_exp - pretest_exp Negative Ranks	12 ^a	6.50	78.00
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	0 ^c		
Total	12		

a. posttest_exp < pretest_exp

b. posttest_exp > pretest_exp

c. posttest_exp = pretest_exp

Test Statistics^b

	posttest_exp - pretest_exp
Z	-3.064 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

LAMPIRAN 15

HASIL ANALISIS *MANN WHITNEY U*



Mann-Whitney Test

Ranks

KELOMPOK	N	Mean Rank	Sum of Ranks
KECEMASAN GAIN SCORE KONTROL	12	17.04	204.50
GAIN SCORE EKSPERIMEN	12	7.96	95.50
Total	24		

Test Statistics^b

	KECEMASA N
Mann-Whitney U	17.500
Wilcoxon W	95.500
Z	-3.152
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.001 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: KELOMPOK

LAMPIRAN 16

POSTER PELATIHAN



SKRIPSI BIKIN GALAU??ATAU BIKIN PUSING??
INGIN TAHU SOLUSINYA??
TEMUKAN DALAM PELATIHAN INI!!!

GRATIS!!!

30 maret - 31 maret, 2013

08.00 - selesai WIB

Audiovisual LT 3 Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

fasilitas :

- Snack
- Makan Siang
- Sertifikat
- Souvenir
- Alat Tulis
- Ruangan ber-AC

keuntungan dari pelatihan

- menyadari 88% pikiran tak sadar yang tak digunakan
- memaksimalkan 100% pikiran manusia (pikiran sadar & tak sadar)
- kemudahan mengerjakan skripsi mengalir begitu NYATA

PESERTA TERBATAS!!!

pendaftaran :

- 087738256704 (isna)
- 085643556031 (tina)

format sms : DAFTAR_nama lengkap_jurusan_NIM_fakultas

Syarat Peserta :

- Mahasiswa yang telah mengambil skripsi, dibuktikan dengan fotocopy KRS
- Terpilih sebagai peserta pelatihan



