

ABSTRAK

Hanifiyah, Nurlaili Fitroh. (2012). Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X MAN Malang II Kota Batu. Pembimbing : Iin Tri Rahayu, M.Si, Psi.

Kata kunci: pelatihan berpikir positif, kepercayaan diri

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam proses pendidikan karena dengan kepercayaan diri yang tinggi, seorang siswa akan mampu menaklukkan setiap tantangan. Mereka akan optimis menata masa depan dan bersemangat untuk menggapai cita-cita yang didambakan. Dengan semangat juang yang membara tersebut akan melahirkan kinerja yang optimal sehingga memudahkan mereka dalam mencapai gerbang kesuksesan. Untuk dapat menumbuhkan rasa percaya diri salah satunya adalah dengan cara melatih diri untuk selalu berpikir positif karena dengan berpikir positif maka individu mencoba untuk melawan setiap asumsi, prasangka atau persepsi negatif yang muncul dalam benak, dan tidak membiarkan pikiran negatif berlarut-larut.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan: (1) untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa yang diberi pelatihan berpikir positif pada saat *pre-test* dan *post-test* (2) untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa yang tidak diberi pelatihan berpikir positif pada saat *pre-test* dan *post-test* (3) untuk mengetahui pengaruh pelatihan berpikir positif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Rancangan penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain eksperimen ulang (*pretest-posttest control group design*). Variabel bebasnya (X) adalah pelatihan berpikir positif dan variabel terikatnya (Y) adalah kepercayaan diri. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X MAN Malang II Batu (246 siswa) dan diambil 36 siswa yang memiliki kepercayaan diri terendah sebagai sampel (18 kelompok eksperimen) dan (18 kelompok control). Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*. Untuk mengukur tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan, digunakan skala kepercayaan diri dengan model Likert. Uji validitas menggunakan teknik *Product Moment* dan uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach*. Analisis datanya yaitu dengan mencari mean dan standar deviasi hipotetik. Selain itu, menggunakan uji *t-test* sampel bebas (*independent sample test*).

Hasil *pre-test* kelompok eksperimen yang termasuk kategori rendah 1 orang (5,6%), sedang 16 orang (88,9%), dan tinggi 1 orang (5,6%). Pada hasil *post-test* yang termasuk kategori sedang 12 orang (66,7%) dan tinggi 6 orang (33,3%). Hasil *pre-test* kelompok kontrol yang termasuk kategori rendah 1 orang (5,6%), sedang 16 orang (88,9%), dan tinggi 1 orang (5,6%). Pada hasil *post-test* tidak terjadi perubahan. Dari hasil uji *independent sample t-test*, didapatkan nilai koefisien t-hitung 3,356 dengan nilai signifikansi 0,003 ($0,003 < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan berpikir positif ada pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dengan kata lain, hipotesis bahwa pelatihan berpikir positif berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X MAN Malang II Kota Batu adalah diterima.