

HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA MAHASISWA DI YOGYAKARTA

THE RELATIONSHIP BETWEEN POSITIVE THINKING AND LEARNING ACHIEVEMENT IN STUDENTS IN YOGYAKARTA

Muhammad Fatih In'ammulloh

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

200810473@student.mercubuana-yogya.ac.id

085870315357

Abstrak

Mahasiswa menghadapi penurunan prestasi akademik yang tercermin dari IPK yang menurun setiap semesternya, dipengaruhi oleh keterbatasan pemahaman materi, motivasi yang rendah, dan pola pikir yang negatif. Faktor internal seperti berpikir positif memegang peranan penting dalam meningkatkan prestasi akademik/belajar, yang berdampak pada keberhasilan akademik dan peluang karier yang lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecenderungan berpikir positif dengan prestasi belajar mahasiswa di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Berdasarkan hasil analisis product moment diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,290 dan p 0,009 (p 0,050) yang berarti terdapat hubungan antara Berpikir Positif dengan Prestasi Belajar. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara Berpikir Positif dengan Prestasi Belajar pada mahasiswa di Yogyakarta. Hal ini menunjukkan hipotesis peneliti diterima, semakin sering berpikir positif maka semakin positif prestasi belajar mahasiswa, begitu pula sebaliknya semakin jarang berpikir positif maka semakin rendah prestasi belajar mahasiswa. Hasil koefisien determinasi (R^2) menunjukkan bahwa variabel Berpikir Positif memberikan sumbangan efektif sebesar 0,084. Jadi sumbangan efektif yang diberikan sebesar 8,4% terhadap variabel Prestasi Belajar dan sisanya sebesar 91,6% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci : berpikir positif, prestasi belajar, mahasiswa di yogyakarta

Abstract

Students face declining academic performance, reflected in decreasing GPA each semester, influenced by limited understanding of material, low motivation, and negative thinking patterns. Internal factors such as positive thinking play a crucial role in improving academic/learning achievements, which impact academic success and better career opportunities. This study aims to determine the relationship between the tendency for positive thinking and students' learning achievements in Yogyakarta. This research uses quantitative research methods. Based on the results of the product moment analysis, the correlation coefficient (r_{xy}) 0.290 and p 0.009 (p 0.050) were obtained, which means that there is a relationship between Positive Thinking and Learning Achievement. Based on the results of the research and discussion that has been done, it can be concluded that there is a positive relationship between Positive Thinking and Learning Achievement in students in Yogyakarta. This shows that the researcher's hypothesis is accepted, the more often positive thinking, the more positive the learning achievement of students, and vice versa, the less positive thinking, the less learning achievement of students. The results of the determination coefficient (R^2) show that the Positive Thinking variable provides an effective contribution of 0.084. So the effective contribution given is 8.4% to the Learning Achievement variable and the remaining 91.6% is influenced by other factors.

Keywords : positive thinking, learning achievement, student in yogyakarta

PENDAHULUAN

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) 2021, jumlah mahasiswa yang berkuliah di DIY mencapai 400.000 orang. Mereka tersebar di 135 perguruan tinggi di wilayah DIY dan memberikan *multiplier effect* secara ekonomi (Razak. 2023. Jogjapolitan.harianjogja.com, 24 juni 2023). Hal tersebutlah yang menjadikan wilayah Yogyakarta di juluki Kota Pelajar. Dalam Putri, Claudia Nungki Santoso, IGAA Noviekayati, Amherstia Pasca Rina (2022) fakta di lapangan yang terjadi, pada intake tahun 2020 di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 dengan jumlah mahasiswa 277 orang, tercatat data IPK mengalami penurunan setiap semesternya. Pada semester I IPK rata-rata mahasiswa psikologi sebesar 3,35, semester II mengalami penurunan sebesar 0,4% menjadi IPK rata-rata 3,31, semester III mengalami penurunan sebesar 0,18% menjadi IPK rata-rata 3,17 dan semester IV mengalami penurunan sebesar 0,5% menjadi IPK rata-rata 3,12. Hal ini memperlihatkan bahwa adanya penurunan IPK mahasiswa selama empat semester berturut-turut. Permasalahan lain yang berpengaruh pada penurunan prestasi belajar mahasiswa adalah seringnya mereka harus menjalani remedial terhadap tugas yang diberikan. Hal ini sering kali disebabkan oleh kurangnya pemahaman terhadap materi yang diajarkan atau ketidakmampuan dalam mengatur waktu dan prioritas belajar. Selain itu, banyak siswa yang menunjukkan enggan atau kurangnya motivasi untuk mengerjakan tugas, yang dapat diakibatkan oleh berbagai faktor seperti lingkungan belajar yang tidak mendukung, kurangnya dorongan dari orang tua atau guru, serta minimnya rasa percaya diri. Kondisi ini menciptakan lingkaran setan di mana hasil belajar yang rendah menyebabkan penurunan semangat dan motivasi, yang pada gilirannya membuat siswa semakin sulit untuk memperbaiki prestasi mereka.

Sudjana (2016) menyebutkan bahwa prestasi belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotor yang berfokus pada proses belajar mengajar yang dialami mahasiswa. Menurut Wahab (2018), prestasi belajar merupakan suatu cara mengubah tingkah laku yang timbul akibat adanya reaksi awal, dengan catatan perubahan tersebut bukan merupakan hasil pematangan atau perubahan sementara yang disebabkan oleh faktor luar. Menurut Darmadi (2017), prestasi belajar adalah hasil yang dapat dicapai siswa berdasarkan pengetahuan, sikap, dan kemampuan yang dimilikinya. Di kampus, terdapat unsur kurikulum berbasis kompetensi dan pencapaian pembelajaran. Ketiga komponen pencapaian pembelajaran afektif, kognitif, dan psikomotorik akan lebih efektif dicapai jika setiap mahasiswa memiliki ketiganya (Syafi'i et al, 2018).

Pada saat ini Tidak dapat dipungkiri lagi Prestasi belajar itu salah satu hal yang penting saat ini semua yang berkaitan dengan Pendidikan dan pekejaan tidak lepas dari prestasi belajar. Kartu Hasil Studi (KHS) menampilkan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang menunjukkan capaian pembelajaran akademik mahasiswa. Setiap perguruan tinggi memiliki persyaratan kelulusan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa, sehingga semua mahasiswa harus memiliki capaian pembelajaran yang baik.. Misalnya mahasiswa yang sudah lulus atau sarjana dengan memiliki prestasi belajar yang baik akan dimudahkan

untuk bisa meneruskan ke jenjang selanjutnya atau S2. Begitupun di dunia kerja, jika dalam pendidikannya memiliki prestasi belajar yang baik pasti akan lebih diperhitungkan untuk diterima.

Kembali lagi prestasi belajar, itu salah satu hal yang penting pada saat ini semua yang berkaitan dengan Pendidikan dan pekerjaan tidak lepas dari prestasi belajar. Semakin baik prestasi belajar akan dimudahkan dalam segala hal. Oleh itulah prestasi belajar pada saat ini sangat penting untuk ditingkatkan. Dengan adanya data tersebut dapat membuat pembelajaran bahwa prestasi belajar itu sangat penting untuk masa depan.

Menurut Slameto (1955) dalam bukunya berpendapat bahwa faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa terdapat beberapa jenis, tetapi hanya digolongkan menjadi dua jenis saja, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Syah (2017) mengidentifikasi tiga kategori faktor yang mempengaruhi hasil belajar, yaitu: faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri siswa, misalnya keadaan jasmani dan rohani siswa; faktor eksternal, yaitu faktor yang berasal dari luar diri siswa, misalnya lingkungan sekitar; dan faktor pendekatan pembelajaran, yaitu faktor yang berasal dari luar diri siswa, misalnya jenis upaya belajar siswa. Faktor internal yang sangat berpengaruh dalam kehidupan seseorang, terutama mahasiswa, adalah faktor psikologis, di mana psikologis memegang peranan penting. Faktor psikologis ini sangat berpengaruh pada mahasiswa ketika mahasiswa memiliki psikologis yang baik maka akan berpengaruh kedepannya, dalam hal ini masuk kedalam sikap mahasiswa yaitu berpikir positif. Karena setelah munculnya sikap berpikir positif apa yang akan dilakukan menjadi lebih terarah kedepannya dan tidak takut lagi dalam menghadapi tantangan atau masalah yang dihadapinya. Ketika seseorang bersikap optimis, ia akan merasa percaya diri dan percaya pada dirinya sendiri maupun orang lain. Pandangan optimis membuat seseorang lebih berani memanfaatkan peluang dan mencoba hal-hal baru (Asmani, 2009). Karakter dan kepribadian dapat dikembangkan dan diperkuat dengan berpikir positif. Hal ini juga berarti bahwa orang dapat tumbuh dewasa, menjadi lebih berani ketika menghadapi rintangan, dan mengadopsi kebiasaan sehat (Sakina, 2008). Hal ini membuat individu tersebut lebih termotivasi atau tangguh dalam menghadapi kesulitan, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kinerja akademik dan pencapaian tujuan pribadi. Dengan adanya faktor internal psikologis yang menimbulkan berpikir positif, tindakan yang diambil kedepannya akan lebih konstruktif dan produktif. Berpikir positif adalah berpikir secara terbuka dan melihat bahwa segala sesuatu akan memberi hikmah dalam kehidupan.

Berdasarkan uraian di atas maka apakah ada hubungan antara kecenderungan berpikir positif dengan prestasi belajar mahasiswa di Yogyakarta?

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif, Dimana data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan alat ukur berupa skala psikologis dan dokumentasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini untuk memperoleh data adalah dengan menggunakan dokumentasi yaitu untuk memperoleh nilai IPK dan skala psikologi.

Pertama adalah menggunakan metode pengumpulan/memperoleh data lewat Dokumentasi. Hasil dari kemampuan dan bakat belajar mahasiswa adalah prestasi belajar yang ditunjukkan dengan nilai ujian atau nilai dosen. Jumlah atau rata-rata mata kuliah dan tugas yang telah ditetapkan sebagai tolok ukur dan dicantumkan dalam SIA dapat digunakan untuk mengukur prestasi belajar. Dalam penelitian ini, IPK akan digunakan untuk mengukur prestasi belajar mahasiswa. Semakin tinggi rerata nilai IPK, maka semakin tinggi prestasi belajarnya. Semakin rendah rerata nilai IPK, semakin rendah pula prestasi belajarnya.

Metode kedua yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Skala yang digunakan adalah skala psikologi. Skala sikap model Linkert merupakan model skala yang tepat untuk digunakan dalam penelitian ini. Tujuan dari skala sikap adalah untuk mengidentifikasi sikap terhadap suatu objek sosial yang bersifat pro dan kontra, positif dan negatif, serta setuju dan tidak setuju (Azwar, 2012). Pernyataan sikap, atau pernyataan yang menggambarkan objek sikap, disertakan dalam skala sikap. Dalam model ini yang diukur adalah variabel berpikir positif.

Hal-hal yang menguntungkan/favorable (mendukung atau berpihak pada obyek sikap) dan item yang tidak menguntungkan/unfavorable (tidak mendukung obyek sikap) membentuk format item yang digunakan, yakni format tanggapan yang mengacu pada skala model Linkert, skala tersebut memiliki lima alternatif jawaban yaitu sangat sesuai, sesuai, netral, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Jika aitem tersebut favorable akan mendapat skor sebagai berikut, sangat sesuai = 5, sesuai = 4, netral = 3, tidak sesuai = 2, dan sangat tidak sesuai = 1. Jika aitem tersebut unfavorable akan mendapat skor sebagai berikut, sangat sesuai = 1, sesuai = 2, netral = 3, tidak sesuai = 4, dan sangat tidak sesuai = 5.

Peneliti mengukur aspek ini menggunakan skala berpikir positif dari Rachmawati (2015). Untuk mengetahui pola pikir positif yang ditunjukkan oleh mahasiswa di Yogyakarta, maka Skala Berpikir Positif dikembangkan berdasarkan unsur-unsur Berpikir Positif yang diutarakan oleh Albrecht, seperti penegasan diri, harapan positif, komentar tanpa menghakimi, dan penyesuaian terhadap kenyataan.

Analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini. Korelasi *product moment* digunakan apabila kedua variabel bersifat interval dan dalam penggunaan rumus ini memiliki asumsi bahwa hubungan antar variabel yang terjadi bersifat linear (Azwar, 2018). Peneliti menggunakan teknik analisis ini

dikarenakan analisis korelasi *product moment* sesuai untuk menguji hipotesis mengenai hubungan antara 2 variabel, dimana pada penelitian ini yaitu menguji hubungan antara variabel *self-compassion* dengan *variable body dissatisfaction*. Peneliti menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Product Service Solutions*) versi 20 untuk menguji hipotesis mengenai hubungan dua variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data penelitian pada Skala berpikir positif dan dokumentasi prestasi belajar. Pada variabel Berpikir Positif memiliki skor minimum $1 \times 37 = 37$ dan skor maximum $5 \times 37 = 185$. Dengan rerata hipotetik $(185 + 37) : 2 = 111$ dan standar deviasi $(185 - 37) : 6 = 24,7$. Berdasarkan data empirik diperoleh skor minimum 106 dan skor maksimum 178. Dengan rerata empirik sebesar 140,14 dan standar deviasi sebesar 18,241. Selanjutnya, dari hasil perhitungan pada variabel Prestasi Belajar menggunakan Nilai IPK terakhir yang didapatkan subjek. Berdasarkan data empirik diperoleh skor minimum 2,33 dan skor maksimum 3,92. Dengan rerata empirik sebesar 3,61 dan standar deviasi sebesar 0,234.

Kategorisasi data bertujuan untuk untuk mengelompokkan orang-orang ke dalam kelompok yang disusun secara hierarkis berdasarkan hubungan berdasarkan atribut yang dinilai. Dalam berpikir positif dan prestasi belajar, kategorisasi dibagi menjadi tiga kelompok: rendah, sedang, dan tinggi (Azwar, 2019). Berdasarkan hasil kategorisasi skala Berpikir Positif menunjukkan bahwa subjek yang berada di dalam kategori tinggi ada sebanyak 68% (55 subjek), dalam kategori sedang sebanyak 32% (26 subjek), dan dalam kategori rendah ada sebanyak 0% (tidak ada). Sehingga dapat disimpulkan dalam penelitian ini sebagian besar subjek memiliki Berpikir Positif dalam kategori tinggi. Sedangkan berdasarkan hasil kategorisasi skala Prestasi Belajar menunjukkan bahwa subjek yang berada di dalam kategori tinggi ada sebanyak 98% (79 subjek), dalam kategori sedang sebanyak 2% (2 subjek), dan dalam kategori rendah ada sebanyak 0% (tidak ada). Sehingga dapat disimpulkan dalam penelitian ini sebagian besar subjek memiliki Prestasi Belajar dalam kategori tinggi.

Sebelum melakukan uji hipotesis, hal utama yang dilakukan yaitu uji prasyarat, terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis model *one sample Kolomogorov-smirnov* (KS-Z). Untuk memastikan apakah distribusi data untuk setiap variabel terdistribusi secara teratur, dilakukan uji normalitas. Analisis model Kolomogorov-Smirnov (KS-Z) satu sampel merupakan uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini. Berdasarkan kriteria tersebut, distribusi data dianggap terdistribusi secara teratur jika $p > 0,050$. Namun, distribusi data tidak terdistribusi secara normal jika $p < 0,050$ (Safitri, 2019). Berdasarkan hasil uji normalitas variabel Berpikir Positif diperoleh KS-Z = 0,663 dengan $p = 0,772$ ($p > 0,050$) dan variabel Prestasi Belajar KS-Z = 0,797 dengan $p = 0,548$ ($p > 0,050$). Data tersebut menunjukkan terdistribusi normal. Uji linearitas dilakukan untuk memastikan apakah ada hubungan linier antara kedua variabel, dilakukan uji linieritas. Kedua variabel dikatakan memiliki hubungan linier jika nilai signifikansi, $p < 0,050$. Di sisi lain, kedua

variabel dikatakan tidak memiliki hubungan linier jika nilai signifikansi $p > 0,050$. Berdasarkan hasil uji linearitas diperoleh hasil $F = 2,773$ dan $p = 0,001$ yang berarti hubungan antara kedua variabel memiliki hubungan yang linear.

Setelah menyelesaikan uji prasyarat, peneliti menggunakan korelasi momen produk Karl Pearson untuk mengevaluasi hipotesis. Hubungan antara variabel independen dan dependen dipastikan menggunakan teknik korelasi. Menurut rekomendasi uji korelasi, jika $p < 0,050$ variabel berkorelasi tetapi jika $p > 0,050$, variabel tidak berkorelasi. Berdasarkan hasil analisis *product moment* diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,290 dan $p = 0,009$ ($p < 0,050$) yang artinya adalah terdapat hubungan antara Berpikir Positif dengan Prestasi Belajar. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima, yaitu ada hubungan yang positif antara Berpikir Positif dengan Prestasi belajar pada mahasiswa di Yogyakarta. Semakin sering berpikir positif maka semakin positif pula prestasi belajar pada mahasiswa, dan sebaliknya semakin kurang berpikir positif maka semakin kurang pula prestasi belajar pada mahasiswa.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara Berpikir Positif dengan Prestasi Belajar dengan koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,290 dan $p = 0,009$ ($p < 0,050$). Yang berarti semakin sering berpikir positif maka semakin positif pula prestasi belajar pada mahasiswa, dan sebaliknya semakin kurang berpikir positif maka semakin kurang pula prestasi belajar pada mahasiswa. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal ini didukung dengan hasil penelitian sebelumnya dilakukan oleh Andinny (dalam Anggraeni, Wahyuni Ismail, Eka Damayanti, 2020) yang mengungkap bahwa terdapat pengaruh berpikir positif terhadap prestasi belajar matematika sebesar 31,36% dan selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain. Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 55 (68%) mahasiswa memiliki Tingkat Berpikir Positif pada kategori tinggi, dan Prestasi Belajar yang dimiliki mahasiswa rata-rata berada pada kategori tinggi sebanyak 79 subjek (98%).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara Berpikir Positif dengan Prestasi Belajar pada mahasiswa di Yogyakarta. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis peneliti diterima, semakin sering berpikir positif maka semakin positif pula prestasi belajar pada mahasiswa, dan sebaliknya semakin kurang berpikir positif maka semakin kurang pula prestasi belajar pada mahasiswa. Hasil koefisien determinasi (R^2) menunjukkan bahwa variabel Berpikir Positif memberikan sumbangan efektif sebesar 0,084. Maka sumbangan efektif yang diberikan sebesar 8,4% terhadap variabel Prestasi Belajar dan sisanya 91,6% dipengaruhi oleh faktor lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, A. S. D., Ismail, W., & Damayanti, E. (2020). Pengaruh efikasi diri melalui kemampuan berpikir positif terhadap prestasi belajar mahasiswa. *Psibernetika*,
- Asmani, J. M. (2009). *The Law of Possitive Thinking*. Jogjakarta: Gerailmu
- Azwar, S. (2019). *Metode penelitian psikologi* (2 nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Darmadi. (2017). *Pengembangan Model dan Metode Pembelajaran dalam Dinamika Belajar Siswa*. Yogyakarta: Deepublish (CV Budi Utama).
- Jogjapolitan.harianjogja.com. (2023, 5 januari). Berapa Biaya Hidup Mahasiswa di Jogja per Bulan? Ini Hasil Surveinya. Diakses pada 24 juni 2023, dari <https://jogjapolitan.harianjogja.com/read/2023/01/05/510/1122323/berapa-biaya-hidup-mahasiswa-di-jogja-per-bulan-ini-hasil-surveinya>
- Putri, C. N. S., Rina, A. P., & Noviekayati, I. G. A. A. (2022). Prestasi Belajar Akademik pada Mahasiswa: Bagaimana peranan manajemen waktu?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 510-518.
- Racmawati, F. (2015). Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Efikasi Diri Akademik Pada mahasiswa Yang sedang Menyusun Skripsi. *Skripsi*.
- Sakina, E. (2008). *Berpikir Positif Berpikir Benar*. Diambil kembali dari ebook: <http://inspirasi-motivasi.blogspot-com.html>
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sudjana, Nana. (2016). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Alfabeta
- Syafi'i, Ahmad, dkk. (2018). Study Tentang Prestasi Belajar Siswa Dalam Berbagai Aspek dan Faktor yang Mempengaruhi. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*. Vol. 02. No. 02.
- Syah, M. (2017). *Psikologi Belajar*. Depok : Rajawali Persada
- Wahab, R. (2018). *Psikologi Belajar*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.