

**HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN  
EFIKASI DIRI AKADEMIK PADA MAHASISWA  
PSIKOLOGI UST YOGYAKARTA YANG SEDANG  
MENYUSUN SKRIPSI**



**Oleh:  
Rinaldi Frans Santri Sianturi  
200100200**

**FAKULTAS EKONOMI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS CENDEKIA MITRA INDONESIA  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2024**

# **HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN EFIKASI DIRI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS SARJANAWIYATA TAMANSISWA**

**Rinaldi Frans Santri Sianturi**  
**NIM. 200100200**

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Berpikir positif dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa di Yogyakarta

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif, Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa/i Fakultas Psikologi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta dengan jumlah 100 mahasiswa/i. data dikumpulkan dengan skala berpikir positif, dengan efikasi diri akademik. Uji validitas dan menggunakan uji realibilitas menggunakan cronbach Alpha. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* dan untuk menguji hipotesis menggunakan regresi linear berganda .

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan Berpikir positif dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa yang sedang Menyusun skripsi dengan nilai  $\text{sig } 0,000 < 0,05$ ; Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) memperoleh sumbangan efektif sebesar/nilai 778. Atau 77,8% dari variabel berpikir positif dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan sisanya 22.2% dipengaruhi variabel/faktor lainnya.

**Kata Kunci:** Berpikir Positif, Efikasi Diri Akademik

***THE RELATIONSHIP BETWEEN POSITIVE THINKING AND ACADEMIC SELF-EFFICACY  
IN STUDENTS WHO ARE PREPARING THESIS AT THE FACULTY OF PSYCHOLOGY  
TAMANSISWA GRADUATE UNIVERSITY***

**Rinaldi Frans Santri Sianturi  
NIM. 200100200**

***Abstract***

This research aims to determine the relationship between positive thinking and academic self-efficacy in students who are writing their theses at the Faculty of Psychology, Bachelorwiyata Tamansiswa University in Yogyakarta.

The research method used in this research is a quantitative research method. The sampling technique uses purposive sampling. The sample for this research was students from the Faculty of Psychology, Bachelorwiyata Tamansiswa University, Yogyakarta, with a total of 100 students. data was collected using a positive thinking scale, with academic self-efficacy. Validity test and reliability test using Cronbacch Alpha. The data analysis technique uses product moment correlation and to test the hypothesis uses multiple linear regression.

The results of this research indicate that there is a relationship between positive thinking and academic self-efficacy in students at the Faculty of Psychology, Bachelorwiyata Tamansiswa University who are preparing their thesis with a sig value of  $0.000 < 0.05$ ; The coefficient of determination ( $R^2$ ) value obtains an effective contribution of/worth 778. Or 77.8% of the positive thinking variable with academic self-efficacy in students who are writing their thesis and the remaining 22.2% is influenced by other variables/factors.

**Keywords:** *Positive Thinking, Academic Self-Efficacy*

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Efikasi Diri Akademik**

##### **1. Pengertian Efikasi Diri Akademik**

Konsep tentang efikasi diri (*self-efficacy*) dikemukakan pertama kali oleh ilmuwan psikologi bernama Albert Bandura. Bandura (1997) kemudian mendefinisikan efikasi diri berkaitan tentang sikap percaya terhadap kemampuan dalam diri untuk mengorganisir dan menjalankan sebuah tindakan yang dibutuhkan sebagai upaya atas pencapaian hasil dari usaha tersebut. *Self efficacy* merupakan keyakinan mendalam terhadap kemampuan individu untuk dapat mengorganisir dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dianggap diperlukan guna mencapai suatu hasil yang didambakan.

Menurut Bandura (dalam Schunk, 2012) efikasi diri atau harapan terhadap efikasi mengacu pada keyakinan di dalam diri seseorang tentang kemampuan dirinya dalam belajar atau melakukan berbagai tindakan di level-level yang telah ditentukan.. Bandura juga berpendapat bahwa efikasi diri adalah bentuk keyakinan tentang apa yang diyakini mampu dilakukan oleh individu (dalam Schunk, 2012).

Efikasi diri melingkupi persepsi dari diri seseorang tentang kapabilitasnya untuk mewujudkan tindakan, harapan atas hasil yang merupakan keyakinan dari apa yang akan diperoleh berdasar tindakannya (Schunk, 2012). Lebih lanjut, Efikasi diri dari individu akan cenderung memungkinkan seseorang melihat seperti apa cara orang saat membayangkan kemampuannya guna menggapai pencapaian yang diinginkan.

*Self efficacy* merupakan bentuk evaluasi terhadap kompetensi dan kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas tertentu, mencapainya sekaligus mengatasi hambatan yang muncul. (dalam Baron & Byrne).

Efikasi diri bukan berbentuk ekspektasi, atau konsekuensi, atau juga penilaian terhadap kemampuan motorik terkait hasil dari perbuatan, melainkan lebih kepada keyakinan yang mewujudkan kesanggupan untuk menjalankan perbuatan. (Feist & Feist, 2006).

Menurut Alwisol (2010) Efikasi adalah penilaian terhadap diri sendiri, tentang apakah dapat melakukan tindakan berkonotasi baik atau buruk, salah atau tepat, dan bisa atau tidaknya mengerjakan suatu tugas sesuai dengan apa yang menjadi prasyarat utama. Alwisol juga menyatakan cara seseorang berperilaku di saat situasi khusus bergantung pada bagaimana hubungan dari sosial lingkungannya dengan kondisi kognitif seseorang, khususnya faktor yang berkorelasi dengan diri mengenai individu bersangkutan dapat mampu tidaknya mewujudkan sebuah perilaku selaras dengan pengharapan, dan keyakinan tersebut kemudian dirumuskan dengan istilah ilmiah efikasi diri.

Baron dan Bryrne (2004) mengklasifikasi tiga dimensi dari efikasi diri diantaranya adalah efikasi diri social, efikasi pengaturan diri serta efikasi diri akademik. Baron dan Byren (2003) menjelaskan, Efikasi diri akademik dirumuskan sebagai keyakinan individu mengenai dirinya yang mampu menjalankan segala tugas akademik yang diberikan kepadanya, dan ini menandakan level kemampuan diri individu tersebut. Efikasi diri akademik adalah kepercayaan atau keyakinan dari seseorang terkait kemampuan yang dimiliki

dalam menuntaskan tugas, juga mengatur bagaimana aktivitas pembelajarannya secara mandiri, dan guna mewujudkan harapan di bidang akademik, baik itu secara khusus harapannya sendiri atau yang diharapkan orang lain.

Bandura juga menyatakan bahwa jika efikasi diri akademik disertai dengan tujuan personal yang lebih spesifik serta pemahaman individu mengenai prestasi akademik, maka itu akan menjadi penanti suksesnya perilaku akademik yang baik di masa depan. (dalam Alwisol, 2004). Kemudian Schunk (dalam Santrock, 2008) memberi pendapat efikasi diri akademik secara nyata memiliki pengaruh bagi pilihan yang nantinya diambil mahasiswa sebagai aktivitasnya.

Pemahaman seperti ini menjadi gambaran akan pentingnya efikasi akademik yang merupakan sebuah sumber daya yang krusial bagi perkembangan diri jika dilihat melalui pilihan aktivitas yang diambil oleh mahasiswa.

Berdasarkan beberapa definisi di atas maka efikasi diri akademik merupakan keyakinan di dalam diri seseorang terkait dengan kompetensi dan kemampuannya untuk mengarahkan segenap motivasi personal, kemampuan kognisi, juga mengatur tindakan serta mengambil keputusan untuk bertindak secara cermat dalam mengerjakan pekerjaan dan tugas, mengejar tujuan serta mengatasi hambatan serta tantangan dalam studi atau akademik.

## **2. Karakteristik orang yang memiliki Efikasi diri**

Karakteristik seseorang yang tingkat efikasi diri tinggi:

1. Mampu menangani segala peristiwa dan situasi yang sedang dihadapi dengan efektif.
2. Memiliki ketekunan dalam mengerjakan tugas
3. Sepenunya percaya pada kemampuan diri sendiri
4. Menghadapkan kesulitan sebagai tantangan
5. Menetapkan tujuan baru dan meningkatkan komitmen diri
6. Meningkatkan rasa percaya diri ketika menghadapi situasi yang sulit

Karakteristik seseorang yang tingkat efikasi diri rendah:

1. Gampang merasa pasrah disaat menghadapi tantangan
2. Menghindari tugas dan situasi yang sulit
3. Lemahnya komitmen diri dalam menggapai tujuan
4. Cenderung memikirkan kekurangan diri
5. Hanyut dalam perasaan suram ketika mengalami kegagalan

## **3. Aspek-Aspek Efikasi Diri Akademik**

Bandura (1986) mengemukakan ada tiga dimensi spesifik yang menjadi sub bagian dari afikasi diri, satu diantaranya adalah efikasi diri akademik. Kemudian, Bandura membagi *self efficacy* menjadi beberapa aspek, diantaranya adalah :

a. *Outcome expectancy*

Sebuah perkiraan terkait dengan suatu tindakan atau perilaku tertentu akan menjadi penyebab dari sebuah akibat khusus. Aspek ini mengandung sejenis keyakinan terkait sejauh apa perilaku tersebut dapat mengungkap adanya konsekuensi tindakan. Ini juga termasuk sebagai keyakinan tentang tiap kemungkinan kaitannya dengan tindakan yang khusus yang dilakukan berkemungkinan mendapat konsekuensi atau hasil akhiran, atau bisa dibilang sebagai mengharap kemungkinan mewujudkan hasil terbaik dari tingkah laku.

b. *Efficacy expectancy*

Tentang keyakinan bahwa individu akan mencapai keberhasilan setelah mengambil tindakan yang sejalan dengan seperti apa hasil yang diinginkan. Aspek ini mencakup adanya harapan dari seseorang, di mana berkaitan dengan kesadaran dan kesanggupan untuk menyadari sebuah perilaku yang sudah dikehendaki individu. Aspek ini juga melingkupi keputusan tertentu yang nantinya dijalankan oleh individu dengan segala kemampuan dalam diri, juga berkaitan erat dengan kesanggupan dalam mengambil tindakan tertentu spesifik di saat situasi-situasi yang khusus.

c. *Outcome value*

Adalah sejenis nilai yang didalamnya mengandung konsekuensi terkait dengan apa yang akan nanti terjadi jika individu terkait berkeinginan melakukan suatu perilaku atau perbuatan.

Berdasar pemaparan di atas, bisa ditarik kesimpulan bahwa self efficacy memiliki tiga aspek yang mencakup *outcome expectancy*, *efficacy*

*expectancy*, serta juga *outcome value*.

Beberapa dari aspek efikasi diri tersebut seperti proses kognitif, adalah berkaitan dengan keyakinan penuh dalam diri untuk berpikir untuk menemukan cara yang tepat guna mewujudkan tujuan dengan mempertimbangan seperti apa hasil yang didambakan, itu disebut *outcome expectancy*, dan proses keyakinan yang menjadi landasan dari motivasi diri, proses dari afeksi atau meyakinkan diri mengatasi munculnya emosi pada individu juga proses selektif di mana keyakinannya digunakan untuk mengkurasi perilaku beserta lingkungan tepat yang sesuai.

Penelitian yang akan dilakukan didasarkan atas aspek *self efficacy* hasil dari rumusan oleh Albert Bandura, di mana meliputi aspek seperti *outcome expectancy*, aspek *efficacy expectancy*, dan juga aspek *outcome value*, guna menungkap efikasi diri akademik yang dimiliki oleh para mahasiswa program studi psikologi semester akhir yang menggarap skripsi.

#### **4. Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri akademik**

Secara khusus, pembelajaran yang diterapkan di sekolah atau situasi serupa yang mengharuskan seseorang untuk berprestasi sangat relevan dengan efikasi diri. Schunk (2012) menyatakan efikasi diri sangat erat kaitannya dengan upaya dan persistensi seseorang dalam menunaikan tugasnya. Individu yang dengan tingkat efikasi diri tinggi mempunyai kecenderungan untuk mengarahkan usaha semaksimal mungkin ketika dibenturkan dengan kondisi yang menyulitkan

serta dapat bertahan dalam menjalankan suatu tugas disaat individu terkait mempunyai keterampilan yang dibutuhkan guna menuntaskan pekerjaan tugas.

Dengan Efikasi diri dominan tinggi, dapat mengarahkan individu menggapai prestasi terbaiknya di bidang apapun sebab efikasi diri dapat merangsang evolusi psikologis yang memungkinkan untuk mengurangi rasa persakitan serta lebih memungkinkan untuk mentolelir stress yang kerap kali muncul. (Baron dan Byrne, 1991).

## **B. Berpikir Positif**

### **1. Pengertian Berpikir Positif**

Dalam buku berjudul "*The Power of Positive Thinking*" yang ditulis oleh Norman Vincent Peale (1952), disebutkan bahwa berpikir adalah aktivasi kerja akal dari individu guna mewujudkan sebuah pemikiran. Pemikiran tersebut menghasilkan dua kutub, berupa pemikiran negatif dan atau positif. Dengan pemikiran positif dapat diarahkan terhadap pembiasaan seseorang untuk memecahkan suatu permasalahan. Seseorang yang biasa menerapkan pola berpikir yang positif saat dihadapkan dengan masalah akan memiliki tipe optimis dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya tersebut.

Elfky (2008) menyatakan proses dari berpikir terbilang erat kaitannya dengan tingkat konsentrasi, sikap, perasaan juga perilaku. Sementara itu, berpikir secara positif didefinisikan sebagai metode berpikir yang cenderung menekankan sudut pandang serta emosi yang sama positifnya, entah diaplikasikan untuk dirinya sendiri, individu lain, atau berlaku juga dalam

memandang situasi yang ada di hadapannya.

Menurut Peale (dalam Dwitanyanov, 2010), menyatakan bahwa berpikir positif adalah sebuah keterampilan yang mesti diasah dan dipelajari serta diusahakan yang dengan kata lain, tidak terjadi otomatis atau dengan sendirinya. Oleh karenanya kebanyakan orang cenderung lebih gampang untuk berpikiran negatif dibanding susah payah mempertahankan pola atau cara berpikir yang positif.

Albrecht (1992) menyatakan berpikir positif sebagai perhatian yang tertuju pada subyek positif dan menggunakan bahasa positif untuk membentuk dan mengungkapkan pikiran. Lebih lanjut Albrecht (1992) menegaskan bahwa individu yang berpikir positif akan mengarahkan pikirannya kepada hal-hal yang positif, berbicara tentang kesuksesan dari pada kegagalan, cinta kasih dari pada kebencian, kebahagiaan dari pada kesedihan, keyakinan dari pada ketakutan, kepuasan dari pada kekecewaan sehingga ia akan bersikap positif dalam menghadapi permasalahan.

Peale menambahkan pernyataan, sifat dari berpikir positif memiliki gerak laju dengan penuh daya untuk mencipta, terhadap unsur-unsur kongkret di dalam hidup manusia. Dan menjadi hal yang wajar jika seseorang yang berpikiran positif dapat dengan gamblang melihat tiap kesulitan melalui pandangan yang jujur, dan tidak gampang terpengaruh dan oleh karenanya memunculkan sikap putus asa ketika berhadapan dengan situasi atau tantangan menyulitkan. Seseorang yang terbiasa berpikir positif juga bisa mencari pegangan untuk menghindarkan diri dari segala kesulitan. Berpikir positif juga

didasarkan atas fakta, bahwasanya segala apapun masalah pastinya disertai dengan cara-cara untuk mengatasinya. Dan pemecahan kesulitan tersebut bisa didapau melalui proses intelektual yang sehat, juga berpikir positif merupakan proses intelektualitas yang sehat tersebut karena merupakan satu kesatuan metode berpikir yang menyeluruh.

Menurut Albrecht (dalam Canpil dkk, 2013) berpendapat bahwa berpikir positif mempunyai kaitannya dengan positive attention atau perhatian yang positif, juga positive verbalization atau perkataan yang sama positifnya. Adapun perhatian yang positif dikatakan sebagai upaya memusatkan perhatiannya di segala pengalaman atau hal yang bermuatan positif. Sedangkan perkataan positif mencakup segala macam penggunaan tata bahasa yang muatannya positif sebagai cara untuk mengekspresikan isi hati dan pikiran, dan hal ini akan memberikan dampak berupa kesan yang baik dan positif pada perasaan atau juga pikiran itu sendiri. Peale (dalam Canpil, 2013) juga berpendapat senada dengan menyatakan bahwa berpikir positif merupakan upaya individu memandang setiap hal dan datangnya persoalan dari sudut yang baik dan positif, hal itu karena dengan berpikiran positif, individu tersebut dapat menganggap apapun masalah selalu ada solusinya dan solusi pemecahan masalah bisa dengan tepat bisa diperoleh jika dilakukan dengan proses intelektual yang terbilang sehat.

Dan berdasar pemaparan dari berbagai teori para ahli yang dijabarkan, maka berpikir positif merupakan kemampuan dari individu untuk memusatkan dua hal, yakni perhatian sekaligus perkataannya pada segala yang baik dan

positif, terhadap dirinya, atau individu lain juga situasi apapun yang sedang dihadapi.

## **2. Ciri-ciri Berpikir Positif**

Beberapa ciri-ciri individu dengan pola pikir positif, menurut Peale (1977), terdiri adalah beberapa karakteristik seperti berikut :

a. Percaya kepada diri sendiri

Tidak peduli seberapa bijak seseorang jika tanpa adanya rasa percaya pada kemampuan diri akan percuma karena tanpa hal tersebut individu tidak dapat bahagia atau berhasil. Sikap percaya diri yang dominan akan membuat individu jaminan berhasil.

b. Melakukan pembaharuan fikiran

Pembaharuan pikiran diperlukan jika seseorang ingin lebih sehat dan bahagia sebab dengan mengganti pola pikir akan berdampak besar terhadap terwujudnya tujuan. Sederhananya dapat dimulai dengan mengubah pemikiran pesimistik menjadi optimistik.

c. Pikiran yang kreatif dan sehat

Pikiran yang kreatif dan sehat akan dapat menolak munculnya ketakutan dan kebencian. Terlebih akan menjadi semakin kuat jika dibentengi dengan sikap berbentuk kebaikan.

d. Berbicara dengan lembut agar menciptakan suasana damai.

Reaksi yang tenang dapat tercapai dengan berbicara penuh kelembutan. Terlebih di dalam suatu perkumpulan jika obrolan mengarah pada topik yang menjengkelkan, maka semestinya coba diarahkan dan diganti

obrolan tersebut dengan gagasan yang bernuansa mendamaikan.

### **3. Aspek-Aspek Berpikir Positif**

Menurut Albrecht (1992), ada empat aspek berpikir positif antara lain:

#### **a. Harapan yang positif**

Dengan mengharapkan hal positif mendorong mahasiswa untuk optimis dalam menghadapi masalahnya dan akan berimbas pada mahasiswa tersebut dapat melaksanakan sesuatu untuk mewujudkan kesuksesan, memecahkan masalahnya serta menjauhkan sikap takut pada kegagalan.

#### **b. Afirmasi diri**

Dengan afirmasi diri, maka mahasiswa dapat menerima keadaan diri, juga berpikir terbuka bahwa semua manusia sama berharganya sesama manusia, dan dengan demikian mahasiswa mampu mengoptimalkan kelebihanannya dibanding selalu memikirkan apa yang kurang dari dirinya.

#### **c. Pernyataan yang tidak menilai**

Dengan tidak judgemental, mahasiswa dapat berpikir dengan lebih rasional lagi objektif. Mahasiswa akan lebih dapat menggambarkan bagaimana keadaan dibanding menilai suatu keadaan, fleksibel dan tidak terlanjur fanatik saat dihadapkan dengan situasi yang tidak nyaman.

#### **d. Penyesuaian diri terhadap kenyataan**

Dapat menyesuaikan diri dengan kenyataan yang ada akan membantu para mahasiswa untuk menerima kenyataan tersebut, dan demikian bisa bergegas menyesuaikan diri dan tidak diliputi dengan frustrasi, penyesalan atau kecenderungan untuk menyalahkan

diri sendiri.

#### **4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Berpikir Positif**

Dua faktor berikut bisa memberikan pengaruh pada seseorang untuk berpikir positif, yaitu :

##### **a. Faktor Internal**

##### **1. Religiusitas**

Peale (dalam Diniati dan Sri Muliati, 2007) mengemukakan, agama memungkinkan untuk membantu individu mendapat pemulihan dari sakit hati, jiwa, pikiran dan tubuh. Agama mampu mengusir segala macam rasa takut, benci, persakitan, dan kekalahan moral sehingga bisa memberi kekuatan berupa kebahagiaan, kebaikan juga kesehatan.

##### **2. Percaya pada diri sendiri**

Peale (dalam Diniati dan Sri Muliati, 2007) mengemukakan, individu yang yakin dan percaya pada diri sendiri bisa menerapkan pola berpikir positif di situasi dan kondisi yang datang kepadanya. Dan dengan percaya diri tersebut individu memungkinkan untuk menumbuhkembangkan kepercayaan kreatif terhadap dirinya sendiri. Dengan kepercayaan pada diri yang mantap, kuat sekaligus berdasar rasional, itu berdampak mendorong terwujudnya keberhasilan menuju ke arahnya.

## b. Faktor Eksternal

### 1. Dukungan Sosial

Peale (dalam Diniati dan Sri Muliati, 2007) mengemukakan, individu tentu akan selalu butuh didukung oleh orang di sekelilingnya dan dengan demikian dapat memicu munculnya perasaan diinginkan yang akan mengarahkan perkembangan individu pada proses pemikiran positif kepada diri sendiri.

## **C. Hubungan antara berpikir positif dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun Skripsi**

Hubungan timbal balik dari suatu perilaku, lingkungan sosial, serta kondisi kognitif dalam hal ini berupa faktor kognitif berkaitan dengan sikap yakin seseorang untuk bisa atau tidak menjalankan sebuah perilaku yang berkorelasi dengan keberhasilan yang diharapkan adalah hal yang mendasari manusia bertindak. (Feist dan Feist, 2010).

Penelitian yang dilakukan Dwitanyanov dkk berjudul "Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif pada Efikasi Diri Akademik Mahasiswa (studi eksperimen pada mahasiswa fakultas Psikologi Undip Semarang)" mendapat hasil kesimpulan yang menyatakan bahwa satu dari sekian cara guna meningkatkan tingkat efikasi diri akademik mahasiswa yakni dengan melatih intens berpikir positif. Menurut Elfiky (2008) "Pelatihan berpikir positif adalah metode berlatih yang lebih menekankan cara berpikir pada sudut pandang dan emosi yang positif dirasakan, baik kepada diri, individu lain atau situasi apapun yang sedang dihadapi seseorang."

Aaron T. Beck dalam "Cognitive Therapy and the Emotional Disorder" (1979) menyatakan bahwa manusia tidak dapat dilepas dari merasakan dan proses berpikir di dalam segala lini kehiduoan. Pada saat berpikir, seorang mahasiswa bisa mulai menciptakan keyakinan sekaligus prinsip yang dipercaya oleh diri. Keyakinan ini kemudian membentuk perasaan. Selain seputar kognitif, berpikir positif juga melingkupi emosional seperti misal saat mahasiswa mengalami suatu kegagalan makan akan menjadikan diri terjerembab dalam perasaan dan pikiran yang negatif. Pemikiran dan perasan negatit terhadap suatu permasalahan akan membuat mahasiswa cenderung menciptakan keyakinan tentang dirinya yang tidak cukup mampu dalam akademik, khususnya saat sedang melakukan penyusunan skripsi yang notabene dibutuhkan adanya kemampuan berpikir lebih selama proses penggarapannya.

Bandura dalam "Self-Efficacy: The Exercise of Control" (1997) menjelaskan bahwa efikasi diri dalam ranah akademik dirumuskan sebagai efikasi diri akademik. Dan yang dimaksud Efikasi diri akademik adalah bentuk keyakinan dari individu terkait dengan kompetensi atau kemampuan dalam menggarap tugas, menggapai tujuan, serta mengatasi hambatan selama proses akademik. Ketika individu memiliki efikasi diri akademik tingkat tinggi, maka individu bisa lebih berupaya dengan keras, berprestasi lebih sering dan lebih gigit saat mengerjakan tugas dan mempergunakan segala keterampilan yang dimiliki yang mempunyai anggapan efikasi diri akademiknya pada tingkatan rendah. Kemudian, Efikasi diri akademik terbentuk atas salah satu aspek yang dapat berpengaruh pada proses efikasi diri itu sendiri, yakni proses kognitif.

Proses kognitif memiliki peran yang memungkinkan seseorang untuk memprediksi apa yang akan terjadi sekaligus mengembangkan cara untuk memiliki control atas hidupnya sendiri. Proses kognitif juga diperlukan sebagai keterampilan untuk memecahkan masalah dengan cara menyerap serta memproses informasi yang telah diterima. Kemudian Asumsi yang dapat ditarik dari aspek kognitif yaitu, saat semakin efektifnya kemampuan seseorang dalam proses analitis serta dalam berlatih mengungkapkan gagasan atau ide pribadi, maka itu dapat mendukung tindakan individu lebih tepat yang akan berdampak pada tercapainya tujuan personal yang didambakan.

Pandangan negatif pada diri mahasiswa tentu akan membentuk keyakinan diri di mana merasa tidak cukup mampu melakukan sehingga akan memicu munculnya tidak percaya diri dan bahkan merasa rendah diri. Beda hal dengan tipikal mahasiswa dalam hal ini yang lebih memusatkan pandangan dan pemikiran pada hal positif. Dan Mahasiswa tipikal ini cenderung mampu mengarahkan motivasinya, kemampuan kognisinya yang baik juga bisa dengan tepat mengambil dengan tepat tindakan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tantangan di akademik dengan lebih optimal. Saat Mahasiswa mampu mengganti caranya berpikir menjadi lebih positif dapat meningkatkan level efikasi diri akademiknya, hal ini disebabkan berpikir positif memungkinkan seorang mahasiswa untuk memandang tujuan akademik dengan lebih serius sehingga dapat menjadi titik tolak berupa keinginan dan motivasi kuat untuk menyelesaikan tugasnya. (Bandura, 1977)

Berdasar pemaparan tersebut, maka mahasiswa dengan pola berpikir

positif dapat mempunyai tingkat efikasi diri akademik yang juga tinggi saat sedang menyusun tugas skripsi. Sebaliknya mahasiswa yang level efikasi dirinya terbilang rendah akan memilih untuk menghindar dari mengerjakan banyak tugas, dalam hal ini tugas yang menyulitkan seperti menggarap skripsi.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis penelitian ini yang diajukan : “Ada Hubungan positif antara berpikir positif dengan Efikasi diri akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi”

## DAFTAR PUSTAKA

- Aaron T. Beck, (1979). *Terapi kognitif dan gangguan emosional* . Pinguin.
- Albercht, K. 1980. *A Fireside Book Brain Power Learn To Improve Your Thinking Skill*. New York Library of Congress Cataloging in Publication Data: Published by Simon and Scoster
- Albercht, K. 1980. *A Fireside Book Brain Power Learn To Improve Your Thinking Skill*. New York Library of Congress Cataloging in Publication Data: Published by Simon and Scoster
- Albrecht, K. 1992. *Brain Power : Learn to Improve Your Thinking Skills*. New York: Prentice, Inc. Englewood Cliffs.
- Alwisol. 2010. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- AM, Nabila & Nazriani, Dina. (2023). HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN EFIKASI DIRI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI.
- Anggraini, O. D., Wahyuni, E. N., & Soejanto, L. T. (2017). Hubungan antara efikasi diri dengan resiliensi menghadapi ujian pada siswa kelas XII SMAN 1 Trawas. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(2), 50-56.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka cipta
- Azwar, S a . 2011. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S b . 2012. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, Sc . 2012. *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall
- Bandura, A. 1997. *Self Efficacy The Exercise Of Control*. New York: W.H Freeman and Company
- Bandura,(1977). Efikasi diri: menuju teori pemersatu tentang perubahan perilaku. *Tinjauan psikologis* , 84 (2), 191
- Baron, R.A. & Donn B. 2004. *Psikologi Sosial Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Canpil, N.I dkk. 2013. Hubungan antara Berpikir Positif dengan Kemampuan Pemecahan Masalah Interpersonal pada santri di Asrama Putri Pondok Pesantren Madrasah Aliyah Islamiyah Batang Kabung Padang. Online di <http://www.scribd.com/doc/214142380/jurnal-nevy>
- Daniati, T.A & Sri M.A. 2007. Hubungan antara Berpikir Positif dengan Kecenderungan Berperilaku Delinkuen pada Remaja. Online di <http://fpsi.mercubuana-yogya.ac.id/jurnal-ilmiah>
- Dwitantyanov, A., Hidayati, F., & Sawitri, DR (2010). Pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap efikasi diri mahasiswa akademik (Studi eksperimen pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP Semarang). *Jurnal Psikologi*

*Undip* , 8 (2).

- Elfiky, I. 2009. *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: Zaman
- Feist, J. & Feist, G.J. 2006. *Theories of Personality*, ed. VI. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Kreitner, R. & Kinichi, A. 2005. *Perilaku Organisasi, Buku 1 Edisi 5*. Jakarta: Salemba4
- Lane, J & Lane A. 2001. Self Efficacy and Academic Performance. Social Behavior and Personality. *Journal of Society for Personality Research*.
- Machmudati, A., & Diana, RR (2017). Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa. JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)
- Octarina, F. C., & Nashori, H. F. (2008). Hubungan religiusitas dengan berpikir positif pada remaja putri.
- Peale, N. V. (2012). *The power of positive thinking*. Random House.
- Rachmawati, F., & Budiningsih, T. E. (2015). Hubungan antara berpikir positif dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 7(1), 14-17.
- Schunk, DH (2012). Teori kognitif sosial.
- Ulfah, S. H. (2010). Efikasi diri mahasiswa yang bekerja pada saat penyusunan skripsi (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta)
- Wira Permatasari, 2014, HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DAN EFIKASI DIRI DENGAN HARAPAN MAHASISWA, Fakultas Psikologi, Riau, UIN SUSKA Riau
- Yessy Septia Putri, 2023, PENGARUH PELATIHAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP PENINGKATAN EFIKASI DIRI AKADEMIK PADA SISWA SMA PGRI 3 KOTA PADANG, Vol. 5 No. 1,