HUBUNGAN ANTARA BERFIKIR POSITIF DENGAN EFIKASI DIRI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

SKRIPSI
Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar S1 Psikologi Islam (S.Psi)
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Raden Intan Lampung

Oleh :
Laili Yulia Nadilla Usman

1531080192

PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI ISLAM

FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERIRADEN INTAN LAMPUNG
1444 H/2022 M

HUBUNGAN ANTARA BERFIKIR POSITIF DENGAN EFIKASI DIRI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar S1 Psikologi Islam (S.Psi)
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Raden Intan Lampung

Oleh :
Laili Yulia Nadilla Usman
1531080192

PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI ISLAM

Pembimbing II : Drs. Idrus Ruslan, M. Ag
Pembimbing II : Eska Prawisudawati Ulpa, S.Psi., M.Si

FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERIRADEN INTAN LAMPUNG
1444 H/2022 M

ABSTRAK

Hubungan Antara Berfikir Positif Dengan Efikasi Diri Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi

Oleh:
Laili Yulia Nadilla Usman

1531080192

Efikasi diri akademik adalah suatu keyakinan yang dimiliki individu tentang kemampuan atau kompetensinya untuk mengarahkan motivasi, kemampuan kognisi, mengatur tindakan, dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengerjakan tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi tantangan akademik. Penelitian ini bertujuan mengetahui tentang adanya hubungan antara berfikir positif dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Metode pengumpulan data menggunakan dua skala psikologi yang meliputi : skala berfikir positif yang terdiri dari 27 aitem, dan skala berfikir positif dari 33 aitem. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah sebanyak 70 subjek yaitu mahasiswa jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung angkatan 2015 sampai 2017 yang sedang menyusun skripasi, dan ditandai dengan sudah mendapatkan SK secara sistem akademik. Teknik pengamnilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*, dan Teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis korelasi *product moment*, yang dilakukan menggunakan bantuan *program SPSS (Statistical Product and Service Solutions) 25.0 for Windows.* Data yang dianalisis menunjukan hasil uji hipotesis dengan nilai koefisien korelasi dengan nilai r=0,373 dan signifikasi 0,001 dimana $p < 0,01$, artinya ada hubungan positif yang signifikan antara berfikir positif dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada mahasiswa Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung. Hal ini menunjukan bahwa semakin rendah berfikir postif yang diterapkan oleh mahasiswa maka semakin rendah juga efikasi diri akademik yang terjadi pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya. Sedangkan untuk Sumbangan efektif (SE) variabel berfikir positif terhadap efikasi diri akademik sebesar 13,9% yang ditunjukkan oleh koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,139. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada 86,1 %

lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap efikasi diri akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, seperti : minat, kesabaran, resiliensi, karakter, motivasi belajar, gaya kelekatan, rasa hangat, goal orientasi, *enactive mastery experiences*, dan persuasi verbal.

Kata Kunci: ***Efikasi diri Akademik, Berfikir Positif***

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: **Laili Yulia Nadilla Usman**
NPM	: **1531080192**
Jurusan	: Psikologi Islam
Fakultas	: Ushuluddin dan Studi Agama

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**Hubungan Antara Berfikir Positif Dengan Efikasi Diri Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi "** adalah benar-benar hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun mengambil karya orang lain kecuali pada bagian yang telah terbukti adanya penyimpanan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 19 Agustus 2022

Penulis

Laili Yulia Nadilla Usman

NPM : 1531080192

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
Alamat :Letkol H. IndraSuratmenSukarame Bandar Lampung Telp(0721)703531, 780421

PERSETUJUAN

Judul Skripsi	:	Hubungan Antara Berfikir Positif Dengan Efikasi Diri Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi
Nama	:	Laili Yulia Nadilla Usman
NPM	:	1531080192
Program Studi	:	Psikologi Islam
Fakultas	:	Ushuluddin dan Studi Agama

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang MunaqosyahFakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. Idrus Ruslan, M. Ag	**Eska Prawisudawati Ulpa, M. Si**
NIP.197101061997031003	**NIP.198508182019032010**

Mengetahui
Ketua Prodi Psikologi Islam

Drs. M. Nursalim Malay, M. Si
NIP.196301011999031001

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat :Letkol H. IndroSuratmenSukarame Bandar Lampung Telp(0721)703531, 780421

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **Hubungan Antara Berfikir Positif Dengan Efikasi Diri Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi.** Disusun oleh **Lailli Yulia Nadila Usman.** NPM :**1531080192** Prodi : **Psikologi Islam**. Fakultas : **Ushuluddin dan Studi Agama,** telah dimunaqosyahkan pada hari Rabu tanggal 22 juni 2022.

TIM DEWAN PENGUJI

Ketua	:	**Drs. M. Nursalim Malay, M. Si**	(.....)
Sekretaris	:	**Indah Dwi Cahya Izzati, M. Psi**	(.....)
Penguji Utama	:	**Annisa Fitriani, S.Psi, MA**	(.....)
Penguji Pendamping I	:	**Drs. Idrus Ruslan, M. Ag**	(.....)
Penguji Pendamping II	:	**Eska Prawisudawati Ulpa, M. Si**	(.....)

DEKAN
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

Dr. Muhammad Isnaeni, M. A.
NIP. 19740330200031001

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi Arab-Latin digunakan sebagai pedoman yang mengacu pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut :

1. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ذ	Dz	ظ	Zh	م	M
ب	B	ر	R	ع	‘ (Koma terbalik di atas)	ن	N
ت	T	ز	Z			و	W
ث	Ts	س	S	غ	Gh	ه	H
ج	J	ش	Sy	ف	F	ء	` (Apostrof, tetapi tidak dilambangkan apabila terletak di awal kata)
ح	H	ص	Sh	ق	Q		
خ	Kh	ض	Dh	ك	K		
د	D	ط	Th	ل	L	ي	Y

2. Vokal

Vokal Pendek		Contoh	Vokal Panjang		Contoh	Vokal Rangkap	
ـَ	A	جَدَلَ	ا	Â	سَارَ	ـَيْ...	Ai
ـِ	I	سَدِلَ	ي	Î	قِيْلَ	ـَوْ...	Au
ـُ	U	ذَكِرَ	و	Û	يَجُوْرَ		

3. Ta Marbutah

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasroh dan dhammah, transliterasinya adalah /t/. Sedangkan ta marbuthah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/. Seperti kata : Thalhah, Raudhah, Jannatu al-Na'im.

4. Syaddah dan Kata Sandang

Transliterasi tanpa syaddah dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu. Seperti kata : Nazzala, Rabbana. Sedangkan kata sandang "al", baik pada kata yang dimulai dengan huruf qamariyyahmaupun syamsiyyah.Contohnya : al-Markaz, al-Syamsu.

MOTTO

فَتَعَٰلَى ٱللَّهُ ٱلۡمَلِكُ ٱلۡحَقُّۗ وَلَا تَعۡجَلۡ بِٱلۡقُرۡءَانِ مِن قَبۡلِ أَن يُقۡضَىٰٓ

إِلَيۡكَ وَحۡيُهُۥۖ وَقُل رَّبِّ زِدۡنِي عِلۡمٗا ١١٤

Sebagaimana artinya : "Maka Maha Tinggi Allah raja yang sebenar-benarnya, dan janganlah kamu tergesa-gesa membaca Al qur'an sebelum disempurnakan mewahyukannya kepadamu[946], dan Katakanlah: "Ya Tuhanku, tambahkanlah kepadaku ilmu pengetahuan."

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Terucap rasa syukur dari diri kepada Allah SWT, karena atas izin-Nya lah dapat kupersembahkan skripsi ini untuk orang orang tercinta, Sujud syukurku kusembahkan kepadaMu ya Allah, Tuhan Yang Maha Agung dan Maha Tinggi.Atas takdirmu saya bisa menjadi pribadi yang berpikir, berilmu, beriman dan bersabar.Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal untuk masa depanku, dalam meraih cita-cita saya.Dengan ini saya persembahkan karya ini untuk orang orang tercinta dan tersayang.

1. Skripsi ini ku persembahkan untuk kedua orang tuaku,yaitu Mamah Dra.Elly Herniati M.M dan (Alm) Papah Hi.Usman Warganisun, yang selama ini dengan segenap hatinya selalu mendo'akan, membesarkan, merawat, mendidik dan menjagaku serta memberikan kasih sayang sepenuhnya untukku. Terimakasih sebesar besarnya untuk orang tuaku tercinta untuk segala pengorbanan dan keringat yang terjatuh demi menyekolahkan anakmu hingga keperguruan tinggi ini agar dapat menjadi jembatan menggapai cita-citanya.
2. Kakaku Ida Efriyana S.Sos , Adikku Zahratul Aini Ulfatunnisa.2 saudara perempuanku yg teramat aku cintai, yang selama ini sangat menyayangiku, memberikan motivasi tiada henti, tenaga, yang juga menjadi pelengkap hidupku sehingga aku dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Saudara-Saudaraku Nenek, Siti, Ayik,Papa Zubir, ,Walit, Ammi, Papi,Tante, Bicik, Wak yanto,Mamak, Ayuk Rita, Uty, Wan ,Cicik,Umi, Ridha, Kia, dan saudara yg telibat terimakasih sudah kasih support&semangat sehingga sy bisa menyelesaikan skripsi ini .
4. Sahabat-Sahabatku dikampus Sisca, Nova, Nafilla, Nadia, Nurfitriani, Mba Erna Zahra Debi Septi & teman seperjuangan terkahir munaqosah Nindia, Adina, Galuh, Asma, Gusmakruf,Atra,Zaid, Yusfi, Anggi Terimakasi sudah menemani ku sampai akhir mengerjakan skripsi ini hingga selesai.
5. Untuk Dosen Pembimbing ku ibu Eska Prawisudawati Ulpa, M. Si dan Bapak Dr. Idrus Ruslan M, Ag. yang paling baik

dan bijaksana, terima kasih karena sudah menjadi orang tua kedua saya di Kampus. Terima kasih atas bantuannya, nasehatnya, dan ilmunya yang selama ini dilimpahkan pada saya dengan rasa tulus dan ikhlas.

6. Almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, tempat menempuh studi dan menimba ilmu pengetahuan, semoga menjadi Perguruan Tinggi yang lebih baik untuk kedepannya.

:RIWAYAT HIDUP

Nama peneliti adalah Laili Yulia Nadilla Usman, lahir di Bandar Lampung pada tanggal 17 Juli 1997. Peneliti merupakan anak kedua dari tiga bersaudara, yang terlahir dari pasangan Bapak Usman dan Elly Herniati. Alamat tempat tinggal peneliti di jl.Pulau Seribu B No 178 Way Dadi Sukarame, Kota Bandar Lampung, Berikut riwayat pendidikan peneliti:

1. TK Sriwijaya Bandar Lampung, Lulus padatahun 2003
2. SDN 1 Sukarame Bandar Lampung, Lulus padatahun 2009
3. SMPN 29 Bandar Lampung, Lulus padatahun 2012
4. SMA AL - Azhar Bandar Lampung, Lulus pada tahun 2015

Setelah menyelesaikan studi di Madrasah Aliyah pada tahun 2015, peneliti terdaftar sebagai mahasiswi pada program S1 Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT. yang telah memberikan nikmat, Ilmu pengetahuan, kemudahan dan petunjuk-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat dan salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. Yang kita harapkan syafa'atnya nanti dihari akhir.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti, mendapat bantuan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materil. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati peneliti, ucapan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Wan Jamaluddin, Ph.D selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. Ahmad Isnaeni, M.A. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
3. Bapak Drs. M. Nursalim Malay, M. Si., selaku Ketua Prodi Psikologi Islam, terimakasih telah memberikan waktu untuk membimbing, memberikan motivasi, nasihat dan arahan.
4. Ibu Annisa Fitriani, S.Psi, MA selaku Sekretaris Prodi Psikologi Islam, terimakasih telah memberikan waktu untuk membimbing, memberikan motivasi, nasihat dan arahan.
5. Bapak. Dr. Idrus Ruslan, M. Ag sebagai pembimbing I, terimakasih telah memberikan waktu untuk membimbing, memberikan motivasi, nasihat dan arahan, serta do'a kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Ibu Eska Prawisudawati Ulpa, M. Si selaku pembimbing II, terimakasih telah memberikan dukungan serta bimbingan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah mendidik serta memberikan ilmu kepada penulis selama perkuliahan.
8. Bapak Luqman selaku Kasubag akademik Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama membantu memberikan data-data informasi yang di butuhkan oleh peneliti terimakasaih saya ucapkan

9. Mahasiswa jurusan psikologi Fakultas Ushuluddin, UIN Raden Intan Lampung yang sudah berpartisipasi menjadi dan meluangkan waktunya menjadi subjek dari penelitian ini, dari awal penelitian hingga akhir ini, terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada kalian.
10. Keluarga besar Psikologi Islam angkatan 2015, terkhusus Psikologi kelas (A) yang telah membantu dan belajar bersama selama kuliah, kalian memberikan kenangan indah yang tak terlupakan kepada peneliti, serta kakak-kakak yang telah memberikan kebersamaan, dukungan, kerjasama dan motivasi tiada henti, terimakasih aku ucapakan.
11. Saluruh keluarga besarku yang selalu menyemangati dan mengingatkanku agar cepat menyelesaikan tugas akhir ini.
12. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu per satu yang telah berjasa membantu baik secara moril dan materil dalam penyelsaian skripsi.

Peneliti berharap kepada Allah SWT semoga apa yang telah mereka berikan dengan segala kemudahan dan keikhlasannya akan menjadi pahala dan amal yang barokah serta mendapat kemudahan dari Allah SWT.*Aamiin*.

Bandar Lampung, 22 Juni 2022

Laili Yulia Nadilla Usman
1531080192

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL ..... **ii**
ABSTRAK ..... **iii**
PERNYATAAN ..... **v**
PERSETUJUAN ..... **vi**
PENGESAHAN ..... **vii**
PEDOMAN TRANSLITERASI ..... **viii**
MOTTO ..... **x**
PERSEMBAHAN ..... **xi**
RIWAYAT HIDUP ..... **xiii**
KATA PENGANTAR ..... **xiv**
DAFTAR ISI ..... **xvi**
DAFTAR TABEL ..... **xviii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xix**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xx**
BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 7
C. Tujuan Penelitian 7
D. Manfaat Penelitian 7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA
A. Efikasi Diri Akademik 9
1. Pengertian Efikasi Diri Akademik 9
2. Aspek-Aspek Efikasi Diri Akademik 9
3. Faktor-faktor Efikasi Diri Akademik 11
4. Efikasi Diri Akademik dalam situasi berprestasi 12
B. Berikir Positif 14
1. Pengertian Berikir Positif 14
2. Aspek-aspek Berikir Positif 15
3. Faktor-faktor Berikir Positif 15
C. Hubungan Hubungan Antara Berfikir Positif Dengan Efikasi Diri Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi 16
D. Kerangka Berfikir 18
E. Hipotesis 19

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel 21
B. Definisi Operasional 21
C. Populasi dan Subyek Penelitian 22
D. Metode Pengumpulan Data 23
E. Validitas dan Reliabilitas 27
F. Metode Analisa Data 27

BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancah dan Persiapan 29
   1. Orientasi Kancah 29
   2. Persiapan Penelitian 30
   3. *Try Out* Penelitian 34
   4. Uji Validitas dan Reliabilitas 35
   5. Penyusunan Alat Ukur Penelitian 36
B. Pelaksanaan Penelitian 39
   1. Penentuan Subjek Penelitian 39
   2. Pelaksanaan Pengumpulan Data 40
   3. Pelaksanaan Skoring 40
C. Hail Penelitian 40
   1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian 40
   2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian 41
   3. Uji Asumsi 43
   4. Uji Hipotesis 45
D. Pembahasan 46

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 51
B. Saran 52
   1. Bagi Mahasiswa 52
   2. Bagi Dosen 52
   3. Bagi Peneliti Lain 52

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel. 1 Data Populaasi Mahasiswa 22
Tabel. 2 *Blue Print* Skala Efikasi Diri Akademik..... 23
Tabel. 3 *Blue Print* Skala Berfikir Posistif 26
Tabel. 4 Distribusi Aitem Skala Efikasi Diri Akademik
Sebelum *Try Out* 32
Tabel. 5 Distribusi Aitem Skala Berfikir Posistif Sebelum
Try Out 33
Tabel. 6 Distribusi Aitem Gugur &Valid Skala Efikasi
Diri Akademik..... 35
Tabel. 7 Distribusi Aitem Gugur &Valid Skala Berfikir Posistif 36
Tabel. 8 Distribusi Aitem Baru Skala Efikasi Diri Akademik 37
Tabel. 9 Distribusi AitemBaru Skala Berfikir Posistif..... 38
Tabel. 10 Jumlah Sampel Berdasarkan Angkatan 39
Tabel. 11 Jumlah Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin 39
Tabel. 12 Deskripsi Data Penelitian 41
Tabel. 13 Kategorisasi Efikasi Diri Akademik 42
Tabel. 14 Kategorisasi Berfikir Posistif..... 43
Tabel. 15 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas..... 44
Tabel. 16 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Liniearitas 44
Tabel. 17 Hipotesis..... 45
Tabel. 18 R-Square..... 46

DAFTAR GAMBAR

Gambar
Halaman

Gambar 1. Bagan Hubungan VB dengan VT 18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran
Lampiran. 1 Rancangan Kedua Skala Penelitian
Lampiran. 2 Data Skor Uji Coba
Lampiran. 3 Validitas Dan Reliabilitas Hasil Uji Coba Kedua Skala
Lampiran. 4 Kedua Skala Penelitian
Lampiran. 5 Data Skor Penelitian
Lampiran. 6 Tabulasi Data Penelitian
Lampiran. 7 Hasil Uji Asumsi
Lampiran. 8 Hasil Uji Hipotesis
Lampiran. 9 Keterangan Cek Plagiasi
Lampiran. 10 Surat Izin Penelitian

BAB I
PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah

Perguruan Tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara formal diberikan wewenang dan tanggung jawab mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi. Tujuan pendidikan tinggi dapat tercapai apabila *Tridharma* Perguruan Tinggi dapat terlaksana, yaitu mampu menyelenggarakan pendidikan, melakukan penelitian dan melakukan pengabdian pada masyarakat, (UU RI Nomor 12 tahun 2012). Penelitian merupakan salah satu aspek *Tridharma* Perguruan Tinggi, dengan kegiatan penelitian diharapkan individu dapat memperoleh pengetahuan empiric dan teorik baru diwajibkan melakukan kegiatan penelitian berupa skripsi (Muliati,2014).

Skripsi sebagai salah satu jenis karya tulis ilmiah yang disusun oleh mahasiswa berdasarkan hasil penelitian yang memenuhi syarat-syarat ilmiah dan digunakan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu (S1). Skripsi juga merupakan bukti kemampuan akademik mahasiswa dalam penelitian yang berhubungan dengan masalah yang sesuai dengan bidang keahlian atau bidang studinya (Wibowo, M.E. 2010).

Namun pada kenyatannya, dunia pendidikan khususnya mahasiswa banyak dijumpai dikalangan mahasiswa yang kerap menunda skripsi dengan berbagai alasan. Imbasnya banyak mahasiswa yang tidak lulus tepat waktu dan membuang waktu sia-sia. Fenomena mahasiswa yang masa studinya lebih dari empat tahun adalah salah satu keadaan yang menuntut mahasiswa untuk jauh lebih fokus dalam mengerjakan dan menyelesaikan skripsi.

Mahasiswa yang sudah mengambil mata kuliah skripsi sering mengalami masa-masa sulit dalam menyusun skripsi. Menurut Maritaspika (2003) masalah yang timbul salah satunya berawal dari dalam diri mahasiswa yaitu perencanaan, seperti kesulitan dalam menentukan tema atau masalah yang akan diangkat, kesulitan menentukan judul, sampai sampel, dan alat ukur skripsi. Kendala selanjutnya yang seringkali dialami oleh para mahasiswa diantaranya kesulitan mencari bahan referensi, dana yang terbatas, dan takut

bertemu dosen pembimbing. Kendala-kendala tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan stres, rendah diri, dan frustasi, sehingga mahasiswa memilih untuk menunda-nunda tugasnya dalam menyelesaikan skripsi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Elita Dwi Kusuma Astuti dkk (2016) yang berjudul faktor internal penyebab mahasiswa menunda mengerjakan tugas akhir pada mahasiswa jurusan keperawatan gigi poltekkes kemenkes Yogyakarta didapatkan hasil penelitian, sebagai berikut: 1). Faktor psikologis terdiri dari faktor kecemasan, perfeksionis, takut gagal, manajemen waktu, persepsi dan kemalasan. Faktor yang sangat mempengaruhi yaitu faktor kecemasan (7,9 % sangat cemas dan 63,2% cukup cemas), kemalasan (42,1%), takut gagal (21,1%), manajemen waktu (10,4%) dan perfeksionis (13,2%) yang kurang baik. Sedangkan faktor persepsi (100%) sudah baik. 2). Faktor fisik yaitu 18,4% dengan kriteria buruk dan 81,6% mahasiswa cukup buruk mengerjakan Tugas akhir ketika tubuh sedang lelah. 3). Faktor internal yang menyebabkan mahasiswa menunda mengerjakan tugas akhir adalah faktor fisik, yaitu, kelelahan.

Sehubungan dengan hal tersebut, fakta di lapangan menunjukan maraknya fenomena mahasiswa yang kerap kali menunda skripsinya dapat ditemukan di berbagai universitas, salah satunya di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, sebagaimana : berdasarkan hasil kegiatan pengumpulan data awal, pada tanggal 6 Februari 2020 pada lima mahasiswa angkatan tahun 2014 dan 2015, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang menuda skripsinya dikarenakan tidak semangat dalam mengerjakan skripsi, tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki sampai mereka kesusahan memilih judul, malas mencari referensi, bahakan takut menemui dosen pembimbing untuk bimbingan, serta tidak yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan skripsinya tepat waktu.

Banyaknya kendala yang terjadi pada mahasiswa pada saat peroes penyusuanan skripsi membuat para mahasiswa menunda untuk mengerjakan skripsinya. Menurut Wulandari (2012) menjelasakan bahwa perilaku menunda mahasiswa sering kali dikaitkan dengan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki oleh masing-masing mahasiswa. Wulandari (2012) menambahkan bahwa keyakinan atau kesiapan diri ini memiliki peran penting dalam mendukung

keberhasilan mahasiswa selama proses penyusunan skripsi terutama keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya, keyakinan akan kemampaun yang dimiliki oleh mahasiswa ini sering disebut sebagai efikasi diri akademik.

Baron dan Byrne (2004), membagi efikasi diri dalam tiga dimensi yaitu: efikasi sosial, efikasi pengaturan diri, dan efikasi diri akademik. Efikasi diri akademik merupakan harapan-harapan terhadap efikasi yang mengacu pada keyakinan-keyakinan seseorang tentang kemampuan dirinya untuk belajar atau melakukan tindakan-tindakan pada level-level yang ditentukan. (Menurut Bandura dalam Schunk, 2012).

Sedangkan, efikasi diri akademik berhubungan dengan cara berpikir individu dalam menghadapi masalah dan arah berpikir individu dalam menghadapi masalah secara optimis atau pesimis. Nantinya, efikasi diri akademik dapat menentukan cara menghadapi hambatan akademik (Bandura dalam Pervin dan Cervone, 2012).

Hal ini, sehubungan dengan Al- Quran sebagai sumber hukum Islam yang mengajurkan agar seorang muslim mempunyai keyakinan, usaha serta potensi yang di milikinya, sebagaimna sebagaimana firman Allah SWT Q.S Al- Ra'd ayat 11 :

لَهُۥ مُعَقِّبَٰتٌ مِّنۢ بَيۡنِ يَدَيۡهِ وَمِنۡ خَلۡفِهِۦ يَحۡفَظُونَهُۥ مِنۡ أَمۡرِ ٱللَّهِۗ
إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡۗ وَإِذَآ أَرَادَ
ٱللَّهُ بِقَوۡمٖ سُوٓءٗا فَلَا مَرَدَّ لَهُۥۚ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِۦ مِن وَالٖ ١١

Artinya : *"Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia."*

Ayat tersebut menerangkan bahwa seorang muslim harus mempunyai keyakinan akan dirinya untuk mengerjakan sesuatu, pada ayat tersebut Allah menerangkan bahwa Allah tidak merubah keadaan suatu kaum, jika tidak dirubah oleh diri mereka sendiri, suatu keadaan akan berubah jika individu mempunyai keyakinan dan kemampuan yang dimiliki oleh dirinya sendiri untuk merubah keadaanya serta mewujudkan sutu hal yang ingin dicapai, hal ini sama halnya dengan efikasi diri, tiap muslim dianjurkan memppunyai keyakinan yang kuat akan kemampuan yang dimiliki termasuk pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, agar memiliki keyakinan atas kemampuan untuk menyelesaikan skripsinya.

Sebagaimana, Baron dan Byrne (2004) mendefinisikan efikasi diri akademik sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengerjakan tugas, untuk mengatur aktivitas belajarnya sendiri, untuk mewujudkan harapan akademik, baik harapan akademik dari diri sendiri maupun dari orang lain. Schunk (dalam Santrock, 2008) menambahkan bahwa efikasi diri akademik berpengaruh terhadap pilihan aktivitas mahasiswa. Mahasiswa dengan efikasi diri akademik rendah cenderung menghindari banyak tugas dalam belajar, khususnya pada tugas yang menantang dan sulit seperti skripsi, sedangkan mahasiswa dengan level efikasi diri akademik tinggi cenderung mengerjakan tugas-tugas dengan yakin dan optimis.

Menurut Elfiky (2008) salah satu cara untuk meningkatkan efikasi diri akademik pada mahasiswa adalah berfikir positif. Berpikir positif sendiri membantu seseorang dalam memberikan sugesti positif pada diri saat menghadapi kegagalan, saat berperilaku tertentu, dan membangkitkan motivasi (Hill & Ritt, 2004). Berpikir positif juga berperan dalam keyakinan diri pada individu, semakin mampu individu berpikir positif terhadap suatu keadaannya, maka semakin tinggi pula keyakinan diri pada individu (Tentama, 2010),

Sebagaimana menurut Bandura (1997), proses psikologis dalam efikasi diri yang turut berperan dalam diri manusia ada empat yakni proses kognitif, motivasional, afeksi dan proses pemilihan atau seleksi. Proses kognitif merupakan proses berfikir, didalamya termasuk pemerolehan, pengorganisasian, dan penggunaan informasi. Kebanyakan tindakan manusia bermula dari sesuau yang difikirkan terlebih dahulu. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi lebih

senang membayangkan tentang kesuksesan. Sebaliknya individu yang Efikasi Dirinya rendah lebih banyak membayangkan kegagalan dan hal-hal yang dapat menghambat tercapainya kesuksesan (Bandura, 1997).

Bentuk tujuan seseorang juga dipengaruhi oleh penilaian akan kemampuan diri, begitu juga dengan mahasiswa, semakin seseorang mempersepsikan dirinya mampu, maka individu akan semakin membentuk usaha-usaha dalam mencapai tujuannnya, dan semakin kuat komitmen individu terhadap tujuannya (Bandura, 1997), Hal ini berkaitan dengan cara individu dalam menilai kemampuan diri sendiri secara positif maupun negatif.

Menurut Rachmawati Fika (2015), mahasiswa yang memiliki efikasi rendah akan berfikir negatif pada dirinya, dan menjadikan tugas akhir skripsi sebagai hal yang menakutkan dan beban hidup, mahasiswa yang demikian dapat dikatakan memiliki kecenderungan berpikir negatif sebelum mencoba. Pikiran-pikiran negatif tersebut akhirnya memengaruhi keyakinan mereka untuk mencoba memulai menyusun proposal skripsi. Lain halnya dengan mahasiswa yang mempunyai efikasi diri yang baik serta berfikir positif, dirinya akan menanam keyakinan pada kemampuan yang dimiliki oleh dirinya dalam mengerjakan dan menyelesaikan skripsinya tepat waktu dan pantang menyerah.

Terkait penejelasan yang dijelaskan diatas bahwa faktor yang mempengaruhi terjadinya efikasi diri akademik mahasiswa menjadi tinggi atau menjadi rendah dalam mengerjakan skripsi, dapat di pengaruhi oleh cara berfikir mahasiswa yakni dengan cara berfikir positif . Hal ini sebagaimana diperkuat oleh hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Marseto, B. & M. Backtiar., (2007) dengan judul hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasi swa Fakultas Ekonomi Universitas Islam Indonesia disimpulkan bahwa: Ada hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Islam Indonesia. Jadi hipotesis yang berbunyi “ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa” diterima.

Hal tersebut menunjukan bahwa berpikir positif dapat

mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan atau menyusun skripsi. Kecemasan sering timbul karena dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor kognitif. Faktor kognitif yang dimaksudkan salah satu penyelesaiannya adalah dengan berpikir. Pola berpikir dapat dibedakan menjadi dua yaitu berpikir positif dan berpikir negatif. Peran pola berpikir sangat penting dalam menghadapi permasalahan yang tidak mengenakan, individu dapat menjadi seorang yang optimis atau malah menjadi pesimis. Semakin tinggi berfikir positif yang terjadi pada mahasiswa maka emakin rendah kecemasan dalam mengerjakan skripsi, semakin rendah berfikir positif mahasiswa maka kecemasan dalam mengerjakan skripsi akan tinggi.

Lebih lanjut penelitian yang dilakukan hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Dwitantyyanov A. (2010) Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dengan judul "Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif pada Efikasi Diri Akademik Mahasiswa (studi eksperimen pada mahasiswa fakultas Psikologi Undip Semarang)" disimpulkan bahwa, Pelatihan berpikir positif memiliki pengaruh dalam meningkatkan efikasi diri akademik mahasiswa. Efikasi diri akademik kelompok terbukti lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok control. Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dapat dikatakan bahwa salah satu cara untuk meningkatkan efikasi diri akademik pada mahasiswa adalah dengan pelatihan berpikir positif. Pada penelitian lain, yang dilakukan oleh Dyah Dharmawanti (2017), yang berjudul "Kemampuan Berpikir Positif Dan Efikasi Diri Pada Buruh Kuli Panggul" dapat di simpulkan bahwa adanya hubungan antara kemampuan berpikir positif yang amat besar oleh buruh kuli panggul pasar beringharjo guna meningkatkan efikasi diri dalam bekerja dilapangan. Semakin rendah berfikir positif pada buruh kuli panggul, maka semakin rendah juga efikasi diri buru kuli dalam bekerja, semakin tinggi berfikir positif pada buru kuli panggul, maka semakin tinggi juga efikasi diri yang terjadi pada buruh kuli panggul.

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan tersebut, maka dapat diasumsikan bahwa berfikir postif memiliki hubungan dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, sehingga rumusan masalah dari penelitian ini adalah "apakah ada hubungan antara berfikir positif dengan efikasi diri akademik pada

mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?”

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah berdasarkan pemaparan pada latar belakang diatas pada penelitian ini adalah : “apakah ada hubungan antara berfikir positif dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menegtahui tentang adanya hubungan antara berfikir positif dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kajian ilmiah sebagai salah satu acuan berfikir yang dapat memberi sumbangan referensi dibidang psikologi pendidikan, terutama yang berkaitan dengan berpikir positif dan efikasi diri akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa

Dapat memberikan pemahaman dan menambah wawasan kepada seluruh mahasiswa, serta memberikan masukan yang berguna bagi mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang rendah agar mampu mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya dengan mengubah cara berpikir dari yang negatif menjadi positif dan mampu mengembangkan pola pikir yang positif tersebut untuk keberhasilan di masa yang akan datang.

b. Bagi Dosen

Dapat memberikan pemahaman serta masukan kepada seluruh para dosen dosen untuk membimbing dan mengevaluasi mahasiswanya dalam menentukan pola pikir yang tepat sehingga mahasiswa mampu memiliki efikasi diri akademik yang tinggiis

c. Bagi Peneliti lain

Bagi peneliti berikutnya diharapkan dapat dapat menjadi bahan acuan untuk penelitian yang akan datang, khususnya yang meneliti tentang efikasi diri akademik.

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA
A. Efikasi Diri Akademik
1. Definisi Efikasi Diri Akademik

Konsep *self-efficacy* (efikasi diri) pertama kali dikemukakan oleh Bandura. Menurut Bandura, efikasi diri (harapan-harapan terhadap efikasi) mengacu pada keyakinan-keyakinan seseorang tentang kemampuan-kemampuan dirinya untuk belajar atau melakukan tindakan-tindakan pada level-level yang ditentukan. (Bandura, 2012).

Baron dan Byrne (2004) membagi efikasi diri kedalam tiga dimensi yaitu efikasi diri sosial, efikasi pengaturan diri, dan efikasi diri akademik. Bandura (2012) menerangkan bahwa efikasi diri akademik merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengerjakan tugas, untuk mengatur aktivitas belajarnya sendiri, untuk mewujudkan harapan akademik baik harapan akademik dari diri sendiri maupun dari orang lain. Bandura menambahkan bahwa efikasi diri akademik jika disertai dengan tujuan-tujuan yang spesifik dan pemahaman mengenai prestasi akademik, maka akan menjadi penentu suksesnya perilaku akademik di masa yang akan datang (dalam Alwisol, 2004).

Selain itu, Schunk (dalam Santrock, 2008) menambahkan bahwa efikasi diri akademik berpengaruh terhadap pilihan aktivitas mahasiswa. Pemahaman ini menggambarkan bahwa efikasi diri akademik dapat menjadi suatu sumber daya yang sangat penting bagi pengembangan diri melalui pilihan aktivitas mahasiswa.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri akademik dapat didefinisikan sebagai suatu keyakinan yang dimiliki individu tentang kemampuan atau kompetensinya untuk mengarahkan motivasi, kemampuan kognisi, mengatur tindakan, dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengerjakan tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi tantangan akademik.

2. Aspek-Aspek Efikasi Diri Akademik

Bandura menyebutkan bahwa efikasi diri sifatnya spesifik pada dimensi tertentu termasuk akademik, dan efikasi diri akademik

merupakan sub bagian spesifik dari dimensi efikasi diri. Menurut Bandura (dalam Smet, 1994) aspek-aspek *self efficacy* adalah:

a. *Outcome expectancy*, yaitu suatu perkiraan atau kemungkinan bahwa tingkah laku atau tindakan tertentu akan menyebabkan akibat yang khusus. Hal ini merupakan keyakinan mengenai kemungkinan bahwa tindakan khusus tersebut akan memberikan hasil akhir atau konsekuensi tertentu (harapan mengenai keefektifan arti perilaku tertentu dalam memproduksi hasil-hasil tersebut), atau harapan akan kemungkinan hasil dari perilaku.
b. *Efficacy expectancy*, yang sangat penting sebagai mediator sosial kognitif dalam melakukan suatu tindakan. Merupakan suatu keyakinan bahwa seseorang akan berhasil dalam bertindak sesuai dengan hasil yang diharapkan. Aspek ini menunjukan pada harapan seseorang berkaitan dengan kesanggupan menyadari suatu perilaku yang dikehendaki. Hal ini lebih condong pada keputusan yang akan dilakukan seseorang dengan kemampuan yang dimilikinya dan berkaitan dengan kesanggupan untuk bertindak spesifik dalam situasi khusus.
c. *Outcome value*, merupakan nilai yang mempunyai arti konsekuenasi-konsekuensi yang akan terjadi bila suatu perilaku dilakukan oleh individu.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *self efficacy* meliputi *outcome expectancy*, *efficacy expectancy*, dan *outcome value*. Ada beberapa aspek-aspek *self efficacy*. Aspek-aspek tersebut adalah proses kognitif yang berkaitan dengan keyakinan seseorang untuk berpikir cara yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan dengan memperhatikan hasil yang akan dicapai (*outcome expectancy*), proses motivasi atau keyakinan seseorang dalam memotivasi diri (*efficacy expectancy*), proses afeksi atau keyakinan untuk mengatasi emosi yang timbul pada diri sendiri dan proses seleksi dimana keyakianan utnuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Bandura (2012) menyatakan bahwa efikasi diri dapat diperoleh, dipelajari, dan dikembangkan dari empat faktor. Pada dasarnya, keempat faktor tersebut adalah stimulasi atau kejadian yang dapat memberikan inspirasi atau pembangkit positif untuk berusaha menyelesaikan tugas atau masalah yang dihadapi. Adapun faktor-faktor efikasi diri tersebut adalah:

a. *Enactive Attainment and Performance Accomplishment* (Pengalaman Keberhasilan dan Pencapaian Prestasi) merupakan sumber ekspektasi efikasi diri penting karena berdasar pengalaman individu secara langsung. Individu yang pernah memperoleh suatu prestasi akan terdorong meningkatkan keyakinan dan penilaian terhadap efikasi dirinya. Pengalaman keberhasilan individu ini meningkatkan ketekunan dan kegigihan dalam berusaha mengatasi kesulitan, sehingga dapat mengurangi kegagalan. Menurut Alwisol (2010) Prestasi (masa lalu) yang bagus meningkatkan ekspektasi efikasi, sedangkan kegagalan akan menurunkan efikasi.

b. *Vicarious Experience* (Pengalaman Orang Lain) yakni mengamati perilaku dan pengalaman orang lain sebagai proses belajar individu. Melalui model ini efikasi diri individu dapat meningkat, terutama jika dirinya merasa memiliki kemampuan yang setara atau bahkan merasa lebih baik dari pada orang yang menjadi subyek belajarnya. Proses *modeling* atau belajar dari pengalaman orang lain akan memengaruhi efikasi diri. Efikasi diri individu akan berubah dengan dipengaruhi model yang relevan. Pengalaman yang dimiliki oleh orang lain menentukan persepsi akan keberhasilan atau kegagalan individu.

c. *Verbal Persuasion* (Persuasi Verbal)
Individu mendapat bujukan atau sugesti untuk percaya bahwa individu tersebut dapat mengatasi masalah-masalah yang akan dihadapinya. Persuasi verbal ini dapat mengarahkan individu untuk berusaha lebih gigih untuk mencapai tujuan dan kesuksesan. Akan tetapi, efikasi diri yang tumbuh dengan metode ini biasanya tidak bertahan lama, apalagi kemudian

individu mengalami peristiwa traumatis yang tidak menyenangkan.

d. *Physiological State and Emotional Arousal* (Keadaan Fisiologis dan Psikologis) Situasi yang menekan kondisi emosional. Gejolak emosi, kegelisahan yang mendalam, dan keadaan fisiologis yang lemah yang dialami individu akan dirasakan sebagai suatu isyarat akan terjadi peristiwa yang tidak diinginkan. Kecemasan dan stress yang terjadi dalam diri seseorang ketika melakukan tugas sering diartikan sebagai suatu kegagalan. Pada umumnya, seseorang cenderung akan mengharapkan keberhasilan dalam kondisi yang tidak diwarnai oleh ketegangan dan tidak merasakan adanya keluhan atau gangguan *somatic* lainnya. Karena itu, efikasi diri biasanya ditandai oleh rendahnya tingkat stress dan kecemasan. Sebaliknya, efikasi diri yang rendah ditandai oleh tingkat stress dan kecemasan yang tinggi pula. Begitu pola dengan pola pikirnya, majhasiswa dengan efikasi diri yang tinggi akan membayangkan tentang kesuksesan sedangkan mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah akan membayangkan kegagalan.

Berdasarkan definisi diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya efikasi diri akademik diantaranya adalah karena pengalaman keberhasilan dan pencapaian prestasi, pengalaman orang lain, persuasi verbal dan juga disebabkan oleh adanya keadaan fisiologis dan psikologis mahasiswa.

4. Efikasi Diri dalam Situasi-Situasi Berprestasi

Efikasi diri pada khususnya sangat relevan dengan pembelajaran di Sekolah maupun di Universitas dan situasi-situasi berprestasi lainnya. Schunk (2012) mengatakan bahwa Efikasi diri sangat berkaitan dengan usaha dan keuletan dalam menjalankan tugas. Individu dengan keyakinan efikasi diri yang tinggi akan cenderung mengeluarkan usaha lebih banyak ketika menghadapi kesulitan-kesulitan dan bertahan dalam suatu tugas ketika individu tersebut memiliki keterampilan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas tersebut. Efikasi diri yang tinggi akan mengarahkan seseorang pada prestasi yang lebih baik dalam berbagai bidang karena efikasi diri itu

akan mengaktifkan perubahan psikologi yang mengurangi rasa sakit dan lebih dapat mentolerir stress (Baron dan Byrne, 1991).

Karakteristik individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi adalah ketika individu tersebut merasa yakin bahwa mereka mampu menangani secara efektif peristiwa dan situasi yang mereka hadapi, tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas, percaya pada kemampuan diri yang mereka miliki, memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi baru, menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan meningkatkan komitmen yang kuat terhadap dirinya, menanamkan usaha yang kuat dalam apa yang dilakuakanya dan menin gkatkan usaha saat menghadapi kegagalan, berfokus pada tugas dan memikirkan strategi dalam menghadapi kesulitan, cepat memulihkan rasa mampu setelah mengalami kegagalan, dan menghadapi stressor atau ancaman dengan keyakinan bahwa mereka mampu mengontrolnya (Bandura, 1997).

Sedangkan karakteristik individu yang memiliki efikasi diri yang rendah adalah individu yang merasa tidak berdaya, cepat sedih, apatis, cemas, menjauhkan diri dari tugas-tugas yang sulit, cepat menyerah saat menghadapi rintangan, aspirasi yang rendah dan komitmen yang lemah terhadap tujuan yang ingin di capai, dalam situasi sulit cenderung akan memikirkan kekurangan mereka, beratnya tugas tersebut, dan konsekuensi dari kegagalanya, serta lambat untuk memulihkan kembali perasaan mampu setelah mengalami kegagalan (Bandura, 1997).

5. Ciri-ciri individu Yang Memiliki Efikasi Diri Akademik

Ciri-ciri individu yang memiliki Efikasi Diri akademik (efikasi diri) Bandura (1997) memaparkan mengenai perbedaan ciri-ciri individu yang memiliki self efficacy akademik yang tinggi dan self efficacy akademik yang rendah.

1) Individu yang mempunyai efikasi diri akademik yang rendah, memiliki ciri-ciri:
    a) Individu yang mejauhi tugas-tugas sulit.
    b) Berhenti dengan cepat bila menemui kesulitan.
    c) Memiliki cita-cita yang rendah dan komitmen yang buruk untuk tujuan yang mereka pilih.
    d) Berfokus pada akibat yang buruk pada kegagalan.

e) Individu mengurangi usaha karena lambat memperbaiki keadaan dari kegagalan yang dialami, mudah mengalami stress dan depresi.

2) Individu yang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi, memiliki ciri-ciri:
   a) Mendekati tugas-tugas yang sulit sebagai tantangan untuk dimenangkan.
   b) Menyusun tujuan-tujuan yang menantang dan memelihara komitmen untuk tugas-tugas tersebut.
   c) Mempunyai usaha yang tinggi atau gigih.
   d) Individu berpikir strategis
   e) Berpikir bahwa kegagalan yang dialami karena usaha yang tidak cukup sehingga diperlukan usaha yang tinggi dalam menghadapi kesulitan.
   f) Cepat memperbaiki keadaan setelah mengalami kegagalan
   g) Mengurangi stress terhadap tugas yang dianggap memang sulit.

B. Berfikir Positif

1. Definisi Berfikir Positif

Berpikir dapat diartikan sebagai aktivitas kerja akal seseorang untuk menghasilkan pemikiran. Elfiky (2008) menyebutkan bahwa proses berpikir berkaitan erat dengan konsentrasi, perasaan, sikap dan perilaku. Berpikir positif dapat dideskripsikan sebagai suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi.

Menurut Albrecht (dalam Canpil, 2013) bahwa berpikir positif berkaitan dengan perhatian positif (*positive attention*) dan juga perkataan yang positif (*positive verbalization*). Perhatian positif berarti memusatkan perhatian pada hal-hal dan pengalaman-pengalaman yang positif, sedangkan perkataan yang positif adalah penggunaan kata-kata ataupun kalimat-kalimat yang positif untuk mengekspresikan isi pikirannya, hal ini pada akhirnya akan menghasilkan kesan yang positif pada pikiran dan perasaan.

Berdasarkan paparan mengenai berpikir positif menurut para ahli di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa berpikir positif adalah kemampuan individu dalam memusatkan perhatian dan perkataannya dari hal-hal yang positif baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi.

2. Aspek-aspek Berfikir Positif

Menurut Albrecht (dalam Marseto dan Bachtiar, 2007) menyebutkan bahwa berfikir positif memiliki beberapa aspek diantaranya adalah :

a. Harapan yang positif
   Harapan yang positif akan membuat mahasiswa merasa optimis dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi sehingga mahasiswa melaksanakan sesuatu lebih pada kesuksesan, pemecahan masalah, dan menjauhkan diri dari rasa takut akan kegagalan.
b. Afirmasi diri
   Afirmasi diri akan membantu mahasiswa dalam menerima keadaannya, berpikir bahwa setiap orang sama berharganya dengan orang lain, sehingga mahasiswa dapat mengoptimalkan kelebihannya dan tidak memfokuskan pada kekurangannya.
c. Pernyataan yang tidak menilai
   Pernyataan tidak menilai akan membantu mahasiswa untuk berpikir objektif dan rasional, mahasiswa lebih menggambarkan kadaan daripada menilai keadaan, fleksibel, dan tidak fanatik dalam menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan.
d. Penyesuaian diri terhadap kenyataan
   Penyesuaian diri terhadap suatu kenyataan membantu mahasiswa untuk mengakui kenyataan dan segera menyesuaian diri, menjauhkan diri dari penyesalan, frustasi, serta menyalahkan diri sendiri.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Berfikir Positif

Menurut Peale (2007) ada dua faktor yang mempengaruhi seseorang berfikir postif, yaitu :

a. Faktor Internal

1) Religiusitas

Peale (dalam Daniati dan Sri Muliati, 2007) mengatakan bahwa agama dapat membantu individu mendapatkan penyembuhan dari sakit pikiran, hati, jiwa dan tubuh. Agama dapat menyingkirkan ketakutan, kebencian, kesakita, kekalahan moral sehingga dapat memberi kekuatan dengan kesehatan, kebahagiaan, dan kebaikan.

2) Percaya pada diri sendiri

Peale (dalam Daniati dan Sri Muliati, 2007) mengatakan bahwa: individu yang mampu mempercayai dirinya sendiri dapat dengan mudah berpikir positif terhadap kondisi yang sedang dihadapinya, individu dapat mengembangkan kepercayaan kreatif (kepercayaan yang dapat dibenarkan) kepada diri sendiri. Kepercayaan diri yang kuat, mantap, dan masuk akal dapat membuat menarik keberhasilan itu kearah dirinya.

b. Faktor Eksternal

Peale (dalam Daniati dan Sri Muliati, 2007) mengatakan bahwa dukungan sosial berpengaruh untuk membangun pikiran positif pada diri seseorang, individu membutuhkan dukungan dari orang-orang disekitarnya untuk dapat menimbulkan perasaan dibutuhkan dan diinginkan yang akan membawa individu pada pemikiran positif terhadap dirinya sendiri.

C. Hubungan Antara Berfikir Positif Dengan Efikasi Diri Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi

Manusia tidak akan lepas dari proses berpikir dan merasakan di setiap aspek kehidupannya. Pada saat berpikir, mahasiswa akan membentuk keyakinan dan prinsip dalam dirinya sendiri. Keyakinan tersebut akan membentuk perasaan terhadap keyakinan itu. Selain mencakup level kognitif, pendekatan mengenai berpikir positif juga mencakup level emosional misalnya ketika mahasiswa mengalami kegagalan sering membuat dirinya terperangkap dalam pikiran-pikiran

dan perasaan-perasaan negatif. Pemikiran mahasiswa yang negatif terhadap suatu masalah membuat dirinya cenderung membentuk keyakinan bahwa dirinya tidak mampu dalam hal akademik terutama dalam menyusun skripsi yang membutuhkan kemampuan berpikir lebih dalam pengerjaannya.

Efikasi diri dalam *setting* akademik atau sering disebut efikasi diri akademik, dapat didefinisikan sebagai keyakinan yang dimiliki seseorang tentang kemampuan atau kompetensinya untuk mengerjakan tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi tantangan akademik. Individu yang menganggap tingkat efikasi diri akademik cukup tinggi akan berusaha lebih keras, berprestasi lebih banyak, dan lebih gigih dalam menjalankan tugas dengan menggunakan keterampilan yang dimiliki daripada yang menganggap efikasi diri akademiknya rendah. Efikasi diri akademik memiliki aspek yang mempengaruhi proses utama efikasi diri, salah satunya yaitu proses kognitif. Fungsi utama dari proses kognitif adalah memungkinkan individu untuk memprediksi kejadian, serta mengembangkan cara untuk mengontrol kehidupannya. Keterampilan pemecahan masalah secara efektif memerlukan proses kognitif untuk memproses berbagai informasi yang diterima. Asumsi yang timbul pada aspek kognitif adalah semakin efektif kemampuan individu dalam analisis dan dalam berlatih mengungkapkan ide-ide atau gagasan pribadi, maka akan mendukung individu bertindak dengan tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Pandangan negatif mahasiswa telah membentuk keyakinan atas ketidakmampuan yang dapat menumbuhkan rasa rendah diri dan tidak percaya diri. Lain halnya dengan mahasiswa yang selalu memusatkan diri pada pandangan dan pikiran yang positif, mahasiswa tersebut akan mampu mengarahkan motivasi, kemampuan kognisi, dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengatasi tantangan akademik secara optimal. Mahasiswa yang mampu mengubah cara berpikirnya menjadi positif tentu akan meningkatkan efikasi diri akademiknya, karena dengan berpikir positif dapat membuat mahasiswa cenderung berperasaan positif serta memandang tujuan akademik seperti menyusun skripsi dapat diraihnya apabila mahasiswa memiliki keinginan untuk mengarahkan dan memotivasi dirinya

sendiri untuk mencapai harapan akademiknya sehingga efikasi diri akademiknya menjadi tinggi.

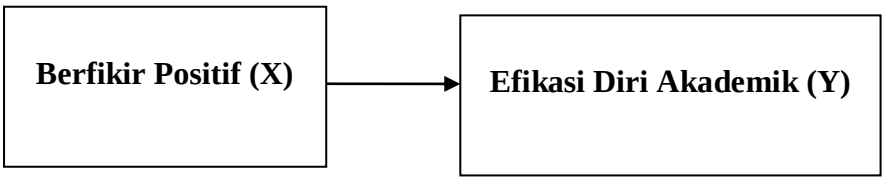
Sebagai dasar acuan dan pembuktian adapun penelitian terdahulu yang relevan yang sejalan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dwitantyyanov (2010). dengan judul Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif pada Efikasi Diri Akademik Mahasiswa (studi eksperimen pada mahasiswa fakultas Psikologi Undip Semarang) disimpulkan bahwa salah satu cara untuk meningkatkan efikasi diri akademik pada mahasiswa adalah dengan pelatihan berpikir positif. Menurut Elfiky (2008) pelatihan berpikir positif dapat diidentifikasikan sebagai pelatihan yang menekankan suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi.

Mahasiswa yang memiliki pikiran positif akan memiliki efikasi akademik yang tinggi pula dalam menyusun skripsi. Mahasiswa dengan efikasi diri akademik rendah cenderung menghindari banyak tugas dalam belajar, khususnya pada tugas yang menantang dan sulit, sedangkan mahasiswa dengan level efikasi diri akademik tinggi cenderung mengerjakan tugas-tugas seperti itu.

Berdasarkan penjabaran diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara berfikir positif dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

D. Kerangka Berfikir



Gambar 1.
Hubungan antara berfikir positif dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Keterangan :

Hubungan Antara berfikir positif (X) dengan efikasi diri akademik (Y).

Berdasarkan hubungan antara berfikir positif dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, bahawasanya ada beberpa faktor yang mempengaruhi terjadinya efikasi diri akademik menjadi tinggi atau rendah, salah satunya yakni berfikir positif. Fenomena ini kerap kali terjadi pada kalangan mahasiswa oleh karena itu untuk memanimalisir atau mengatasi masalah tersebut diperlukannya fikiran positif, harapan-harapan yang baik bagi mahasiswa agar dapat menigkatkan keyakinan serta motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas skripsinya.

Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa apabila mahasiswa yang mempu berfikir positif dalam menegerjakan sekripsi maka efikasi diri akademik atau keyakinan mahasiswa untuk mecapai keberhasilan dalam mengerjakan skripsipun akan tinggi, begitupun sebaliknya jika cara berfikir mahasiswa buruk dan tidak positif dalam mengerjakan skripsi, maka efikasi diri akademik atau keyakinan mahasiswa untuk mecapai keberhasilan dalam mengerjakan skripsipun akan rendah. Semakin tinggi berfikir postif maka semakin tinggi efikasi diri akademik mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, semakin rendah cara berikir mahasiswa maka semakin rendah pula efikasi diri akademik mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

E. Hipotesis

Ada hubungan antara berfikir positif (X) dengan efikasi diri akademik (Y) pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

Ancok, Djamaludin. (2011). *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Andreas Yudha, Fery Nugroho .(2019). *Self Regulated Learning* Ditinjau Dari Efikasi Diri Siswa . *Jurnal Psikologi Jambi* P-Issn : 2528-2735 Volume 04, No. 01, Juli 2019: 25-29 E-Issn : 2580-7021 *Jurnal Psikologi Unja*. Fakultas Psikologi, Universitas, Sarjanawiyata Tamansiswa. *https://online-journal.unja.ac.id/jpj/article/view/8782*

Azwar, Saifuddin. (2000). *Tes prestasi: Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar (Edisi Kedua)*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Azwar, Saifuddin. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Bandura, A.(1997). *Self Efficacy The Exercise Of Control*. New York: W.H Freeman and Company.

Baharuddin. (2011) *Aktulisasi Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bani Mukti & Fatwa Tentama. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*. ISSN: 2715-7121. Magister Psikologi. Universitas Ahmad Dahlan. *http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3442*

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* (diakses tanggal 13 Juli 2014

Corey, G. (2007). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama

Dwitantyanov, A,.dkk.(2010). Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Pada Efikasi Diri Akademik Mahasiswa (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Undip Semarang). *Jurnal Psikologi Undip*: No. 2 Vol. 8. Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro Semarang.*https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/2958/2644*

Dyah Dharmawanti .(2019). Kemampuan Berpikir Positif Dan Efikasi Diri Pada Buruh Kuli Panggul. Fakultas Psikologi. Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.*https://www.researchgate.net/scientific-contributions/Fakultas-Psikologi-2119249435*

Elfiky, I. (2009). *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: Zaman

Elita Dwi Kusuma Astuti dkk.(2016).Faktor Internal Penyebab Mahasiswa Menunda Mengerjakan Tugas Akhir Pada Mahasiswa D-III Reguler 1. *Naskah publikasi*. Jurusan Keperawatan Gigi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl. Kyai Mojo No. 56, Pingit, Yogyakarta 55243.

Hayes, P. & Rogers, J. (2008). *NLP - Neuro- Linguistic Programming- for the Quantum Change*. Yogyakarta: Pustaka Baca

Hill, N. & Ritt, M.J. (2004). *Keys to Positive Thinking*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer

Izuddun, M. Taufiq. (2006). *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*. Jakarta: Gema Insani.

Made Rustika, I.(2012). Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*. Volume 20, No. 1-2, 2012: 18 – 25 Issn: 0854-7108. Fakultas Kedokteran UniversitasUdayana.*https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/11945/8799*

Maristapika,W. (2003). Sumber Stres Pada Mahasiswa Universitas Indonesia yang Bekerja Dan Sedang Menyusun Skripsi. *Journal FP UI*. Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia. *http://digilib.ui.ac.id/detail?id=20287351&lokasi=lokal*

Marseto, B. & M. Backtiar., (2007). Hubungan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Islam Indonesia. *Naskah Publikasi*: Universitas Islam Indonesia.*https://dspace.uii.ac.id/handle/123456789/25186;jsessionid=8C024175CACFF33F9E91F11D2EF98652*

Mujib, M. Abdul. (2001). *Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: RajaWali

Nurul Ulfah, Anita Listiara .(2017). Hubungan Orientasi Tujuan Penguasaan Dan Berpikir Positif Dengan Efikasi Diri Akademik Dalam Pelajaran Matematika Pada Siswa SMA . *Jurnal Empati*, Oktober 2017 Volume 6 (Nomor 4), Halaman 276-281. Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro.*https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/20068/18944*

Pamungkas, Indrawati. (2017). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Self Directed Learingpada Mahasiswa Program Studi Pgsd Universitas Terbuka. *Jurnal Empati*, Vol.6. Universitas Terbuka. *https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15169/14665*

Peale, N.V. (2009). *The Power of positive thinking*. Yogyakarta: Ragam Media.

_____. (2006). The Power of Positive Thinking. Ebook version. *www.self-improveent-eBooks.com*

Rafikasari Nafi, W.M.(2015). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi.*Naskah Publikasi.* Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *http://eprints.ums.ac.id/38465/*

Rachmawati, Fika. (2015). Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Efikasi Diri Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Skripsi*. Uiversitas Negeri Semarang. *https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI/article/view/11613*

Santroc. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja (6th ed. Alih Bahasa: Shinto B. Adelar dan Sherly Saragih)*. Jakarta: Erlangga

Sdorow, L. (1990). *Psychology*. New York: WM. C. Brown Publishers

Schunk, D.H.(2012). *Learning Theories An Educational Perspective*. Boston : Publishing as Allyn & Bacon 501.

Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Penerbit PT Grasindo

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Tentama, F. (2010). Berpikir positif dan penerimaan diri pada remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan. *Humanitas VII(1),* 66-75. *http://eprints.uad.ac.id/94/1/Fatwa_Tentama_%28Hubungan_antara_Berpikir_Positif_dengan_Penerimaan_Diri_pada_Remaja%29*

_____. (2012). Membangkitkan pikiran positif difabel. *Republika, 76.*

_____.(2014) Hubungan *positive thinking* dengan *self-acceptance* pada difabel (bawaan lahir) di SLB negeri 3 Yogyakarta. *Jurnal psikologi integratif, 2(2),* 1-7. *http://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/PI/article/view/228*

Tulus. (2009). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan.* Malang: UMM.

Wibowo, M.E. dkk.(2010). *Panduan Penulisan Karya Ilmiah*. Semarang : Unnes Press.

Yandi Hafizallah. (2019). PSIKOLOGI ISLAM Sejarah, Tokoh, & Masa Depan. IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, Indonesia. *PSYCHOSOPHIA ejurnal*.lp2msasbabel.ac.id/index.php/psc Journal of Psychology, Religion, and Humanity Vol. 1, No. 1