**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS**

1. **Tinjauan Pustaka**
2. **Efikasi diri akademik**
3. **Pengertian efikasi diri akademik**

Istilah efikasi diri diperkenalkan oleh Bandura (Santrock, 2010) sebagai faktor kognitif yang mengacu pada teori kognitif sosial yakni keyakinan bahwa seseorang bisa menguasai situasi dan menghasilkan hasil positif.

Ghufron dan Risnawita (2010: 77) merumuskan efikasi diri sebagai berikut:

Efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan-kemampuannya dalam mengatasi beraneka ragam situasi yang muncul dalam hidupnya. Efikasi diri secara umum tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan dengan kecakapan yang ia miliki seberapa pun besarnya.

Hidayat (2011: 156) menyatakan bahwa efikasi diri adalah “penilaian diri terhadap kemampuan diri untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai kinerja yang ditetapkan”. Hidayat (2011) menambahkan efikasi diri memberikan dasar bagi motivasi manusia, kesejahteraan, dan prestasi pribadi. Hal ini terjadi karena mereka percaya bahwa tindakan yang dilakukan dapat mencapai hasil yang diinginkan.

Menurut Hartanto (2012) efikasi diri dengan mudah dapat dimaknai sebagai keyakinan diri. Individu akan selalu mengikuti aktivitas dimana dalam aktivitas tersebut dia merasa memiliki kompetensi dan berusaha menghindari aktivitas dimana dia merasa tidak memiliki kompetensi dalam aktivitas tersebut.

Bandura (Yusuf dan Nurihsan, 2008) meyakini bahwa efikasi diri merupakan elemen kepribadian yang penting. Yusuf dan Nurihsan (2008: 135) mengartikan efikasi diri sebagai “keyakinan diri (sikap percaya diri) terhadap kemampuan sendiri untuk menampilkan tingkah laku yang akan mengarahkannya kepada hasil yang diharapkan”.

Ketika efikasi diri tinggi, individu merasa percaya diri untuk melakukan respon tertentu untuk memperoleh penguatan. Sebaliknya apabila efikasi diri rendah, maka individu merasa cemas karena tidak mampu melakukan respon tersebut. Persepsi mengenai efikasi diri bersifat subjektif dan khas terhadap bermacam-macam hal dan situasi. Persepsi tentang efikasi diri dapat mempengaruhi tantangan mana yang harus diatasi dan bagaimana menampilkan perilaku yang lebih baik (Yusuf dan Nurihsan, 2008).

Cervone dan Pervine (2012: 230) mengatakan bahwa “efikasi diri yang dirasakan merujuk pada persepsi individu mengenai kemampuan atau kapasitas mereka untuk bertindak pada situasi masa depan”.

Persepsi efikasi diri sangat penting karena persepsi efikasi diri mempengaruhi sejumlah tipe perilaku yang berbeda yang penting bagi pencapaian manusia. Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung memilih mengerjakan tugas yang sulit, gigih dalam upaya mereka, tetap tenang dan tidak cemas ketika menghadapi tugas serta tetap mengelola pikiran mereka dalam pola analitis. Sebaliknya individu yang ragu terhadap kemampuan mereka akan mudah menyerah ketika menghadapi situasi sulit, cenderung cemas pada pelaksanaan tugas, seringkali terganggu, serta gagal berpikir dan berperilaku secara tenang dan analitis (Cervone dan Pervin, 2012).

Bandura (Cervone dan Pervin, 2012) mengatakan bahwa persepsi efikasi diri dapat beragam bagi setiap individu, dari satu situasi ke situasi lain. Penelitian yang dilakukan oleh Cervone dan Peake (Cervone dan Pervin, 2012) memberikan bukti yang kuat bahwa persepsi subjektif individu mengenai dirinya memiliki pengaruh sederhana yang unik terhadap perilaku yang muncul. Penilaian ini dapat mempengaruhi keputusan yang diambil dan perilaku yang dimunculkan.

Feist dan Feist (2011: 211) memformulasikan efikasi diri sebagai “faktor-faktor kognitif yang berhubungan dengan keyakinan individu bahwa mereka mampu atau tidak mampu melakukan suatu perilaku yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian yang diinginkan dalam suatu situasi”.

Menurut Bandura (Feist dan Feist, 2011), keyakinan individu mengenai efikasi diri mempengaruhi bentuk tindakan yang akan mereka pilih untuk dilakukan, sebanyak apa usaha yang akan dilakukan, selama apa mereka akan bertahan dalam menghadapi rintangan dan kegagalan. Individu yang memiliki keyakinan terhadap potensinya akan lebih mungkin bertindak dan lebih mungkin untuk menjadi sukses daripada individu yang memiliki efikasi diri yang rendah.

Bandura (Feist dan Feist, 2011) membedakan antara harapan efikasi dan harapan hasil. Efikasi merujuk pada keyakinan diri individu bahwa mereka memiliki kemampuan untuk melakukan suatu perilaku atau menyelesaikan tugas, sementara harapan atas hasil merujuk pada prediksi dari kemungkinan mengenai konsekuensi perilaku tersebut.

Cervone dan Pervine (2012) juga membahas mengenai perbedaan harapan efikasi dan harapan hasil. Harapan hasil merupakan kepercayaan mengenai hadiah dan hukuman yang akan terjadi jika individu melakukan suatu perilaku. Harapan efikasi diri merupakan kepercayaan mengenai apakah seseorang dapat melakukan perilaku tersebut.

Cervone dan Pervine (2012) juga menjelaskan perbedaan efikasi diri dari beberapa konsep lain. Pertama, efikasi diri tidak merujuk pada kemampuan untuk melakukan aktivitas motorik dasar, seperti berjalan, meraih, atau memegang. Kedua, efikasi adalah penilaian kita, akurat ataupun tidak, mengenai apakah kita dapat atau tidak melakukan suatu tindakan yang diperlukan. Ketiga, penilaian tentang efikasi tidak sama dengan level ambisi. Efikasi diri tidak hanya merupakan konsep umum, seperti harga diri atau kepercayaan diri. Efikasi diri bervariasi dari satu situasi ke situasi lain, tergantung pada kompetensi yang dibutuhkan untuk kegiatan yang berbeda, ada atau tidaknya orang lain, kompetensi yang dipersepsikan dari orang lain, terutama apabila mereka tipe pesaing, kecenderungan terhadap kegagalan keberhasilan, kondisi psikologis individu tersebut, terutama adanya rasa kelelahan, kecemasan, apatis, dan ketidakberdayaan.

Cervone dan Pervine (2012) menambahkan efikasi diri yang dirasakan berbeda dari harga diri. Harga diri cenderung kepada penilaian menyeluruh individu mengenai keberhargaan personal mereka. Sementara efikasi diri lebih kepada penilaian individu mengenai apa yang dapat mereka raih dalam suatu kondisi tertentu. Oleh karena itu, efikasi diri yang dirasakan berbeda dari harga diri dimana efikasi diri bukanlah suatu variabel umum, melainkan hal yang dimiliki secara berbeda oleh setiap individu dalam situasi yang juga berbeda. Selain itu, efikasi diri yang dirasakan bukanlah suatu konsep mengenai keberhargaan personal tetapi penilaian mengenai apa yang dapat dilakukan individu tersebut.

Menurut Bandura (Feist dan Feist, 2011), terdapat empat variabel prediktif yang dihasilkan dari kombinasi efikasi diri dan lingkungan. Ketika efikasi diri tinggi dan lingkungan responsif, hasilnya kemungkinan besar akan tercapai. Saat efikasi rendah berkombinasi dengan lingkungan yang responsif, individu mungkin merasa depresi karena mengobservasi bahwa orang lain dapat berhasil melakukan suatu tugas yang terlalu sulit untuknya. Ketika individu dengan efikasi diri yang tinggi menemui situasi lingkungan yang tidak responsif, biasanya individu akan meningkatkan usahanya untuk mengubah lingkungannya. Terakhir, saat efikasi diri yang rendah dikombinasikan dengan lingkungan yang tidak responsif, orang-orang akan merasa apatis, segan, dan tidak berdaya.

Baron dan Byrne (Reza, 2013) 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 (Reza, 2013) mendefinisikan efikasi diri akademik sebagai “kemampuan yang diyakini individu untuk dapat menyelesaikan tugas–tugas akademik sesuai dengan yang diharapkan”. Sedangkan, Pintrich dan Schunk (Reza, 2013) mendefinisikan efikasi diri akademik sebagai “suatu penilaian siswa terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas sekolah dengan baik”.

Berkaitan dengan efikasi diri akademik, Stipek dan Maddux (Santrock, 2010) menyatakan efikasi memiliki kesamaan dengan motivasi instrinsik. Efikasi diri adalah keyakinan bahwa “Aku bisa”. Santrock (2010) mengatakan peserta didik dengan efikasi diri yang tinggi setuju dengan pernyataan seperti “Saya tahu bahwa saya akan mampu menguasai materi ini” dan “Saya akan bisa mengerjakan tugas ini”.

Lebih lanjut Dale Schunk (Santrock, 2010) menjelaskan konsep efikasi diri mempengaruhi aktivitas akademik peserta didik. Peserta didik dengan efikasi diri rendah akan merasa cemas dan menghindari banyak tugas belajar, khususnya yang menantang dan sulit, sedangkan peserta didik dengan tingkatan efikasi diri yang tinggi memiliki kesediaan untuk mengerjakan tugas-tugas tersebut. Peserta didik dengan efikasi diri yang tinggi lebih mungkin tekun berusaha menguasai tugas pembelajaran dibandingkan peserta didik dengan efikasi rendah.

Berdasarkan uraian di atas, efikasi diri akademik dapat didefinisikan sebagai keyakinan diri yang dimiliki peserta didik terhadap kemampuannya untuk menghadapi dan menyelesaikan tantangan akademik dalam mencapai tujuan yang diharapkan.

1. **Sumber-sumber efikasi diri akademik**

Bandura (Feist dan Feist, 2011) menyatakan bahwa efikasi diri dalam hal ini juga termaksud efikasi diri akademik dapat diperoleh, dikembangkan, atau diturunkan melalui salah satu atau kombinasi dari empat sumber berikut :

1. Pengalaman keberhasilan dan kegagalan

Pengalaman menguasai sesuatu merupakan sumber yang paling berpengaruh dari efikasi diri individu. Pengalaman menguasai sesuatu berkaitan dengan keberhasilan atau kegagalan yang di alami di masa lalu. Pengalaman akan keberhasilan akan meningkatkan efikasi diri individu sedangkan kegagalan cenderung akan menurunkan hal tersebut.

Pernyataan umum ini memiliki enam dampak. Pertama, tingkat kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu akan mempengaruhi efikasi diri individu. Individu yang menyelesaikan tugas-tugas dengan tingkat kesulitan yang rendah cenderung mengalami peningkatan efikasi diri yang sedikit dibandingkan ketika individu tersebut berhasil menyelesaikan tugas-tugas dengan tingkat kesulitan yang tinggi. Kedua, tugas yang berhasil diselesaikan oleh diri sendiri akan lebih efektif dalam meningkatkan efikasi diri dibandingkan dengan tugas yang diselesaikan secara kelompok atau mendapatkan bantuan orang lain. Ketiga, kegagalan dari individu yang sadar telah berusaha semaksimal mungkin dalam mengerjakan tugas lebih berpotensi menurunkan efikasi diri dibandingkan kegagalan dari individu yang sadar bahwa dirinya tidak berusaha secara maksimal. Keempat, kegagalan yang diperoleh individu pada saat mengerjakan tugas dalam kondisi maksimal atau kondisi emosi yang stabil lebih berpotensi menurunkan efikasi diri dibandingkan kegagalan yang diperoleh dalam kondisi rangsangan atau tekanan emosi yang tinggi. Kelima, kegagalan yang diperoleh sebelum mendapatkan pengalaman-pengalaman tentang keberhasilan memiliki pengaruh yang buruk terhadap efikasi diri dibandingkan kegagalan setelah memperoleh pengalaman-pengalaman keberhasilan. Keenam, kegagalan yang dialami oleh individu dalam menyelesaikan suatu tugas terkadang memiliki dampak yang sedikit terhadap efikasi diri, terutama bagi individu yang memiliki harapan kesuksesan yang tinggi.

Penilaian seseorang mengenai kinerja sebelumnya mempengaruhi efikasi diri. Apabila individu terlibat dalam sebuah tugas, maka dia akan menilai hasil pekerjaannya. Hasil penilaian ini akan digunakan untuk mengembangkan keyakinan atas kemampuannya untuk menghadapai tugas-tugas berikutnya. Penilaian akan keberhasilan akan meningkatkan efikasi diri. Sebaliknya, penilaian akan kegagalan akan menurunkannya.

Berkaitan dengan pengalaman keberhasilan, Ghufron dan Risnawita (2010) menambahkan, pengalaman keberhasilan akan menaikkan efikasi diri individu, sedangkan pengalaman kegagalan akan menurunkannya. Setelah efikasi diri yang kuat berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak negatif dari kegagalan akan berkurang. Bahkan kegagalan tersebut dapat diatasi dengan usaha-usaha tertentu sehingga memberikan pemahaman bahwa hambatan tersulitpun dapat diatasi dengan usaha terus-menerus.

Alwisol (2011) mengungkapkan sumber efikasi diri yakni pengalaman keberhasilan dapat diubah dengan cara meniru model/tokoh yang berprestasi *(participant modelling)*, menghilangkan pengaruh buruk karena pengalaman di masa lalu (*performance desensitization)*, menonjolkan keberhasilan atau prestasi yang pernah diraih (*performance exposure)*, dan melatih diri untuk melakukan yang terbaik (*self-instructed performance).*

1. Pengalaman orang lain

Efikasi diri akan mengalami peningkatan apabila kita mengobservasi pencapaian keberhasilan orang lain dalam menyelesaikan tugas yang memiliki kompetensi yang setara dengan kita. Pencapaian keberhasilan dari orang lain yang memiliki kompetensi yang berbeda dengan kita tidak akan terlalu berpengaruh terhadap efikasi diri. Pengamatan terhadap tugas-tugas yang dilakukan orang lain juga mempengaruhi efikasi diri seseorang. Individu yang merasa tidak yakin mengenai kemampuan sendiri atau memiliki pengalaman yang terbatas lebih peka terhadap penilaian terhadap pengalaman orang lain.

Alwisol (2011) mengungkapkan sumber efikasi diri yakni pengalaman orang lain dapat diubah dengan cara mengamati model/tokoh yang nyata (*live modelling*) atau mengamati model simbolik, film, komik, cerita (*symbollic modelling*).

1. Persuasi sosial

Efikasi diri juga dapat diperoleh atau dilemahkan melalui persuasi sosial. Persuasi sosial yang didapatkan dari sumber yang terpercaya memiliki daya yang lebih efektif dibandingkan dengan hal yang sama dari sumber yang tidak dipercaya. Meningkatkan efikasi diri melalui persuasi sosial dapat menjadi efektif hanya bila kegiatan yang ingin didukung untuk dicoba berada dalam jangkauan kemampuan seseorang.

Bandura (Feist dan Feist, 2011) menjelaskan bahwa keefektifan sugesti berhubungan langsung dengan status, kompetensi, dan otoritas yang dipersepsikan dari orang yang melakukan persuasi. Persuasi sosial juga paling efektif saat dikombinasikan dengan performa yang sukses. Persuasi dapat meyakinkan seseorang untuk berusaha dalam suatu kegiatan dan apabila performa yang dilakukan sukses, baik keberhasilan tersebut maupun penghargaan verbal yang mengikutinya akan meningkatkan efikasi di masa depan. Keyakinan sosial yang diterima individu dapat mempengaruhi diri. Keyakinan ini melibatkan informasi penilaian dari orang lain. Persuasi memainkan peranan penting dalam perkembangan kepercayaan diri individu. Persuasi yang efektif akan menumbuhkan kepercayaan seseorang dalam mengembangkan kemampuan mereka. Pada saat yang sama, akan memastikan bahwa visi keberhasilan dapat dicapai. Keyakinan positif akan mendorong dan membangkitkan efikasi diri. Sebaliknya, keyakinan negatif akan melemahkan efikasi diri. Bahkan penilaian negatif lebih mudah melemahkan efikasi diri daripada memperkuatnya.

Alwisol (2011) mengungkapkan sumber efikasi diri yakni persuasi verbal atau persuasi sosial dapat diubah dengan cara mempengaruhi dengan kata-kata berdasarkan kepercayaan (*sugestion*), memberikan nasihat atau peringatan yang mendesak/memaksa (*exhortation*), memerintah diri sendiri (*self-instruction)*, *interpretive treatment,* dan membuat interpretasi baru untuk memperbaiki interpretasi lama yang salah (*interpretive treatment)*.

1. Kondisi fisik dan emosional

Emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa. Individu yang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan akut, atau tingkat stress yang tinggi akan memiliki ekpektasi efikasi yang rendah sehingga terkadang individu mengalami kegagalan dalam menyelesaikan. Walaupun begitu, dalam beberapa kondisi, ekspektasi kemampuan individu dapat meningkat jika rangsangan emosional tidak terlalu intens dan kecemasan yang dialami individu masih dalam tingkatan normal. Rangsangan emosional dapat memfasilitasi penyelesaian yang sukses dari tugas yang mudah dan sederhana tetapi memiliki kemungkinan menganggu performa atau proses penyelesaian tugas atau kegiatan yang sifatnya kompleks.

Ghufron dan Risnawati (2010: 79) menambahkan, “ketegangan fisik dalam situasi yang menekankan dipandang individu sebagai suatu tanda ketidakmampuan karena hal itu dapat melemahkan performansi kerja individu”.

Alwisol (2011) mengungkapkan sumber efikasi diri yakni kondisi fisik dan emosional dapat diubah dengan cara mengubah atribusi (*attribution)*, relaksasi (*relaxation biofeedback*), *m*enghilangkan sikap emosional dengan modelling simbiolik (*symbolic desensitization)*, dan memunculkan emosi secara simbolik (*symbolic eposure*).

1. **Dimensi-dimensi efikasi diri akademik**

Menurut Bandura (Ghufron dan Risnawati, 2010), efikasi diri termaksud efikasi diri akademik pada tiap individu berbeda dengan individu yang lain berdasarkan tiga dimensi, yakni :

1. Dimensi tingkat kesulitan tugas (*level*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurunkan tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Individu akan mencoba menyelesaikan tugas yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tugas yang berada diluar batasan kemampuannya.

1. Dimensi kekuatan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang kuat mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya walaupun individu memiliki pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu makin tinggi level taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

1. Dimensi luas bidang perilaku (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan bidang tugas di mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Dalam hal apa individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi. Dalam hal akademik, aktivitas atau situasi yang dialami siswa berkaitan dengan keyakinan dan ketertarikan pada mata pelajaran serta kemandirian dalam bertindak.

1. **Latihan berpikir positif**
2. **Pengertian Berpikir positif**

Berpikir positif adalah sumber kekuatan dalam membantu individu memikirkan solusi sehingga individu mampu bertambah mahir, percaya, dan kuat (Elfiky, 2013). Konsep pikiran positif juga dikemukakan oleh Wijaya (2011: 7) sebagai “pikiran yang dapat membangun dan memperkuat kepribadian atau karakter”. Dengan pikiran positif individu bisa menjadi pribadi yang lebih matang, pribadi yang luar biasa dan siap meraih impian. Pikiran positif tidak akan menjadikan individu berhenti karena keterbatasan dan kelemahannya, tetapi pikiran positif akan membawa individu mencari dan memperoleh kekuatan-kekuatan baru (Wijaya, 2011).

Faizal & Zulfanah (2008) mendefinisikan berpikir positif sebagai hasil dari kebiasaan berpersepsi positif, dimana kita memandang hidup cenderung pada sisi baiknya. Asmani (Arifin, 2010: 19) mengatakan berpikir positif juga dapat diartikan “sebagai sistem berpikir yang mengarahkan dan membimbing seseorang untuk meninggalkan hal-hal negatif yang bisa melemahkan semangat perubahan dalam jiwanya”. Adelia (2011: 68) mengungkapkan “pikiran positif adalah pikiran yang dapat membangun dan memperkuat kepribadian atau karakter”. Dengan berpikir positif, individu mampu menjadi pribadi yang lebih matang, lebih berani menghadapi tantangan, dan mampu melakukan hal-hal yang hebat. Arifin (2010: 9) sendiri merumuskan berpikir positif sebagai “aktivitas berpikir yang kita lakukan dengan tujuan untuk membangun dan membangkitkan aspek positif pada diri kita, baik itu yang berupa potensi, semangat, tekad, maupun keyakinan diri kita”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa, berpikir positif adalah sebuah sistem berpikir dengan meninggalkan hal-hal negatif yang berada di dalam pikiran untuk membangun dan memperkuat keyakinan diri individu sehingga individu mampu menjadi pribadi yang lebih matang, lebih berani menghadapi tantangan, dan mampu melakukan hal-hal yang hebat.

1. **Manfaat berpikir positif**

Pikiran memberi peran yang penting terhadap sikap dan perilaku individu seseorang. Itulah mengapa berpikir positif membuat perbedaan besar dalam hidup kita. Keyakinan mengenai bagaimana individu dapat bersikap dan beperilaku dimulai dengan berpikir positif. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Glickman (Sudarmaman, 2013) bahwa berpikir positif memiliki peran penting dalam kehidupan individu. Pikiran positif dapat memotivasi seseorang untuk bisa berpikir produktif, efisien, serta meraih kesuksesan. Gaya berpikir positif memiliki karakter mengedepankan prinsip “apa yang dapat dilakukan” dan “apa yang mungkin bisa dilakukan”.

Wijaya (2011: 49) juga memaparkan 7 manfaat dalam berpikir positif, yakni sebagai berikut:

1. Meningkatkan kesehatan jiwa dan raga
2. Melemahkan gen yang berpotensi menimbulkan penyakit
3. Lebih percaya diri dan siap menjalani kehidupan
4. Tidak mudah putus asa dan lebih tegar
5. Membangun rasa toleransi dan empati
6. Membentuk jiwa yang optimis dan pantang menyerah
7. Menjadikan hidup terasa ringan dan relaks

Seto (2011) menyatakan bahwa pikiran positif dan sikap positif membawa optimisme ke dalam kehidupan seseorang, masa depan seseorang dan interaksi seseorang, karir dan kehidupan personal serta profesional seorang individu. Sikap positif menjadikan individu tidak mudah gelisah, kuatir, stress, kritik diri, keraguan, dan juga pikiran-pikiran negatif yang bisa menurunkan motivasi seseorang dan membuat seseorang merasa depresi.

Cokro dan Sutarto (2009) menyatakan berpola pikir positif bukan berarti akan dengan sendirinya meraih keberhasilan, karena kegagalan akan selalu ada dalam kehidupan. Memiliki pikiran positif tetapi tidak mengerjakan sesuatu adalah kesia-sian. Dengan berpikir positif, individu masuk dalam proses awal untuk terus berusaha memaksimalkan daya kemampuan yang dimiliki. Kekuatan berpikir positif menjadikan individu semakin mengenal diri sendiri dan mencintainya sehingga mampu mempengaruhi cara pandang individu terhadap diri sendiri, terhadap orang lain, terhadap pekerjaan, dan bahkan terhadap berbagai peristiwa dan pengalaman yang dihadapi.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa berpikir positif memiliki manfaat dalam membangun keyakinan diri yang kuat dan mempengaruhi cara pandang individu dalam memaksimalkan daya kemampuan yang dimiliki agar individu merasa mampu dalam menghadapi tantangan dalam hidupnya

1. **Ciri-ciri orang berpikir positif**

Elfiky (2013: 222) mengemukakan sepuluh sifat utama yang menjadi ciri khas kepribadian positif, yakni:

1. Beriman, memohon bantuan, dan tawakal kepada Allah SWT
2. Nilai-nilai luhur
3. Cara pandang yang jelas
4. Keyakinan dan proyeksi diri
5. Selalu mencari jalan keluar dari berbagai masalah
6. Belajar dari masalah dan kesulitan
7. Tidak membiarkan masalah dan kesulitan memengaruhi kehidupannya
8. Percaya diri, menyukai perubahan, dan berani menghadapi tantangan
9. Hidup dengan cita-cita
10. Pandai bergaul dan suka membantu orang lain

Sejalan dengan Elfiky, Ho (2005: 140) mengungkapkan tujuh ciri khas orang-orang yang selalu berpikir positif dalam menghadapi berbagai fenomena kehidupan. Ciri-ciri khas tersebut adalah:

1. Percaya diri
2. Kesetiaan untuk melihat yang terbaik
3. Kemampuan melihat peluang di mana-mana
4. Fokus pada pemecahan permasalahan
5. Memiliki hasrat memberi
6. Memiliki keuletan kerja yang tinggi
7. Bertanggung jawab terhadap kehidupan mereka

Arifin (2010: 137) juga mengungkapkan individu yang berpikir positif memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Melihat masalah sebagai tantangan
2. Menikmati hidup
3. Memilih pikiran yang terbuka
4. Menghilangkan pikiran negatif begitu pikiran itu terlintas di benak.
5. Mensyukuri apa yang dimiliki
6. Tidak mendengar gosip yang tidak jelas
7. Tidak membuat alasan, tetapi mengambil tindakan
8. Menggunakan bahasa yang positif
9. Peduli pada citra diri.

Dornan & Maxwell (Arifin, 2011: 141) menyebutkan beberapa ciri atau indikator lain dari seseorang yang selalu berpikir positif, yaitu:

1. Percaya diri
2. Inisiatif
3. Tekun
4. Kreatif
5. Perkembangan
6. Kemampuan menghasilkan sesuatu

Dari beberapa pendapat di atas, individu yang memiliki pikiran positif ditandai dengan keyakinan dan kepercayaan diri yang kuat terhadap kemampuannya dalam melihat masalah sebagai tantangan, memiliki inisiatif dan fokus terhadap pemecahan masalah serta mampu bertanggung jawab terhadap pilihannya.

1. **Konsep latihan berpikir positif**

Untuk merubah pikiran negatif menjadi pikiran positif diperlukan latihan. Latihan dapat diartikan sebagai suatu aktivitas yang sengaja dilakukan secara teratur, terencana, dan berulang-ulang. Latihan berpikir positif adalah aktivitas yang dilakukan dalam membiasakan diri dengan menerapkan strategi berpikir positif untuk membangun dan memperkuat keyakinan diri individu terhadap kemampuan dirinya.

Elfiky (2013) yang mempopulerkan terapi berpikir positif mengemukakan beberapa strategi yang dapat melatih pikiran kita menjadi positif. Adapun strategi tersebut adalah sebagai berikut:

1. Strategi mengubah masa lalu

Strategi ini membantu mengubah cara pandang individu terhadap suatu peristiwa hingga individu bebas dari perasaan negatif dan bisa menjaga sikap. Karena pengalaman tersebut tidak lagi menjadi sebuah masalah lagi, tetapi menjadi potensi. Dalam strategi ini kita memikirkan pengalaman negatif yang terjadi pada diri kita di masa lalu kemudian memikirkan pelajaran yang dapat dipetik dari pengalaman itu dan membentuk persepsi dan pikiran positif. Kita kemudian diminta membayangkan bagaimana cara untuk bersikap positif apabila menghadapi masalah yang sama di masa depan.

1. Strategi teladan (*modelling*)

Strategi teladan berhbungan erat dengan pembentukan cara pandang, keyakinan, dan nilai-nilai yang ada pada seseorang yang kita anggap sebagai figur yang baik dalam bidang tertentu. Dalam strategi ini, ketika menghadapi masalah kita diminta untuk memikirkan dan membayangkan tokoh teladan yang kita kagumi dan bagaimana langkah-langkah berpikir positif yang dilakukan tokoh tersebut. Kemudian kita melakukan evaluasi agar langkah-langkah berpikir positif tersebut dapat dicontoh dan sesuai dengan diri kita sendiri.

1. Strategi orang lain

Strategi dimana individu diarahkan untuk mengevaluasi sebuah keadaan atau masalah berdasarkan cara pandang orang lain juga cara pandang individu itu sendiri. Dengan demikian, individu dapat memiliki kemampuan menyesuaikan diri yang lebih besar dalam menyikapi masalah, kemudian mengubahnya menjadi positif.

1. Strategi mengubah konsentrasi

Strategi mengubah konsentrasi adalah sekumpulan pertanyaan yang tanpa sadar kita gunakan ketika menghadapi masalah. Strategi ini menyerupai kegiatan evaluasi diri dalam menghadapi pengalaman hidup. Jika evaluasi diri negatif maka seseorang akan bersikap negatif. Ketika evalusi diri bersifat positif maka hasilnyapun akan positif.

1. Strategi pengurangan dan peningkatan

Strategi ini dilakukan dengan cara mengurangi segala sesuatu yang tidak diinginkan dan meningkatkan hal-hal yang diinginkan. Aktivitas ini dilakukan secara berkala.

1. Strategi hasil yang positif

Strategi hasil positif membantu individu untuk memusatkan perhatian pada hasil lain yang memungkinkan individu beralih kepadanya.

1. Strategi redefinisi

Strategi ini dilakukan dengan cara mengubah definisi negatif terhadap sifat yang dimiliki dengan definisi positif. Pada tahap awal, kita di ajak untuk memikirkan definisi negatif yang disandangkan diri kita sendiri maupun orang lain. Kemudian kita di minta untuk kembali memikirkan definisi positif yang disandangkan diri kita sendiri ataupun orang lain dan merasakan perbedaannya. Hal ini dapat menjadi salah satu kekuatan ketika di masa depan kita menghadapi orang orang yang menganggap kita negatif bahwa selalu ada sisi positif dalam diri kita.

1. Strategi pembagian

Strategi pembagian dilakukan dengan memecahkan label generalisasi yang negatif menjadi beberapa bagian. Dengan demikian, seseorang diharapkan memahami suatu label dengan lain dan perasaan yang positif. Hal itu akan membantunyamenyikapi setiap bagian dengan baik, penuh percaya diri, dan mudah.

1. Strategi nilai luhur

Strategi ini mengubah pengalaman kegagalan menjadi nilai luhur atau pelajaran berhagra bagi dirinya.

1. Strategi alternatif

Strategi yang membantu individu untuk memikirkan alternatif dari masalahnya.

1. Strategi otogenik

Strategi ini dilakukan dengan terus mengulangi pernyataan positif dalam keadaan rileks. Dalam strategi ini, kita membawa diri kita dalam kondisi rileks dengan melakukan teknik bernafas 4, 2, 8. Maksudnya menghirup udara melalui hidung dalam empat hitungan, kemudian biarkan oksigen bekerja dalam dua hitungan, dan menghembuskan nafas dalam delapan hitungan. Kemudian kita melakukan penguatan bagi diri kita sendiri berupa pernyataan-pernyataan positif.

Berkaitan dengan strategi berpikir positif, Adelia (2011) juga mengungkapkan strategi berpikir positif terhadap diri sendiri:

* + - 1. Membangkitkan motivasi diri

Membangkitkan motivasi diri dilakukan dengan cara menciptakan konsep diri positif dengan pernyataan afirmasi. Orang yang berpikir positif memandang keterbatasan kemampuannya bukan sebagai kelemahan melainkan sebagai suatu tantangan untuk diatasi.

* + - 1. Mengenali diri sendiri

Mengenali diri sendiri dilakukan dengan cara memikirkan hal-hal yang berkenaan dengan diri sendiri dan kemampuan.

* + - 1. Tidak terlalu keras terhadap diri sendiri

Bersikap tidak menyalahkan diri sendiri dan memberikan kepada diri sendiri untuk memperbaikinya.

* + - 1. Mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih konstruktif

Saat pikiran negatif memasuki pikiran positif, individu dapat menggantikannya dengan pikiran yang lebih konstruktif.

* + - 1. Mengurangi informasi negatif

Mengurangi informasi negatif dengan memperbanyak bacaan mengenai informasi-informasi positif yang dapat membangkitkan optimisme.

* + - 1. Memfokuskan diri hanya kepada hal-hal yang positif.

Memfokuskan diri kepada hal-hal yang positif dilakukan dengan memikirkan hal-hal baik yang terjadi di dalam diri kita dan membuat kita bersyukur.

* + - 1. Membiasakan diri berbuat kebajikan

Untuk dapat berpikir positif, latihan secara berkelanjutan untuk melakukan perbuatan dan sifat baik perlu dilakukan.

Wijaya (2011) juga mengemukakan cara-cara mengaktifkan pikiran positif dalam meraih kesuksesan, yaitu :

1. Memberikan afirmasi positif

Untuk melatih diri berpikir positif, individu membutuhkan afirmasi atau perkataan positif. Sebagai langkah nyata, individu dapat membuat daftar afirmasi positif dalam jangka waktu tertentu.

1. Memotivasi ulang diri sendiri (*self remotivation*)

Metode self *re-motivation* meliputi tiga langkah dasar. Pertama, *self monitoring* yaitu melakukan observasi dan pemantauan terhadap apa yang dilakukan selama ini. Kedua, *self evaluation* yaknipemantauan dan observasi diri yang dilakukan melalui langkah ini, ditentukan apa yang ingin diubah dan dicapai. Kemudian, dibandingkan antara apa yang telah dilakukan dan apa yang ingin dicapai. Selanjutnya, menentukan tindakan-tindakan apa yang harus dilakukan. Ketiga, *self reinforcement* yakni menyusun reward dan punishment untuk setiap tindakan yang dilakukan.

1. Belajar dari orang-orang yang sukses berkat berpikir positif

Belajar dari kisah hidup orang-orang yang sukses akan menggugah semangat positif dalam diri individu.

1. Menuju keyakinan yang membangun

Untuk menuju keyakinan yang membangun, individu harus emikirkan tentang kemampuan yang dimiliki, memikirkan tentang tujuan yang hendak dicapai, memikirkan sarana dan keterampilan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan.

Tim Wesfix (2013) mengemukakan cara-cara berpikir positif yakni:

1. Memahami prinsip positif

Memahami prinsip positif dilakukan dengan cara menemukan makna positif dan menantang diri sendiri untuk mampu hidup dalam kondisi serba positif.

1. Keyakinan positif

Untuk memiliki keyakinan positif, individu dapat memulainya dengan menciptakan lingkungan yang positif, mengenal diri sendiri, dan meneliti sistem keyakinan yang ada pada dirinya.

1. Memiliki mental positif

Mental positif dapat diciptakan dengan memberikan gambaran positif terhadap diri sendiri. Kata-kata dan frase yang dikeluarkan memberikan pengaruh yang besar terhdapa mental positif. Individu disarankan untuk menggunakan bahasa yang konstruktif terhadap dirinya dan juga melakukan afirmasi serta belajar mentransformasi memori negatif di dalam dirinya.

1. Percaya pada diri sendiri

Mengenal diri anda lebih jauh dan jujur kepada diri sendiri dapat membangun sikap optimis dan percaya diri.

1. *Positive behaviour*

Untuk memperkuat kebiasaan dalam berpikir positif, jalan yang terbaik adalah dengan membuat jadwal dan berusaha menerapkan berpikir positif dalam berbagai situasi.

1. Menemukan makna hidup ini

Menemukan makna hidup dapat dilakukan dengan memiliki filosofi dalam hidup anda dan menentukan tujuan.

1. *Be positive*

Berpikir positif dimulai dari diri sendiri. Mulai menyadari siapa diri kita sebenarnya, mengenali perbedaan dan keunikan kita.

1. *Again, be positive*

Berpikir positif tidak hanya kepada diri kita sendiri tetapi juga kepada orang-orang di sekitar kita.

1. *Simpe positivity*

Melakukan apa yang telah menjadi komitmen positif di dalam diri kita.

1. *You can do it*

Berpikir positif adalah tentang mewujudkan niat positif di dalam diri kita.

1. *Checklist*

Membuat daftar *checklist* berkaitan dengan berpikir positif.

Konsep latihan berpikir positif yang dilaksanakan oleh peneliti disesuaikan dengan strategi berpikir positif yang mampu memberikan pengaruh terhadap sumber efikasi diri akademik siswa yang juga didukung dengan prinsip berpikir positif lainnya secara umum. Setiap sesi dari latihan berpikir positif dimulai dari membangun rapport, penjelasan mengenai topik pembahasan, pelaksanaan latihan berpikir positif yang disesuaikan dengan strategi berpikir positif yang mampu memberikan pengaruh terhadap sumber efikasi diri akademik siswa, diskusi (*sharing*) setelah pelaksanaan latihan berpikir positif, pemberian balikkan oleh konselor, dan mengakhiri kegiatan.

Adapun konsep utama dari latihan berpikir positif yang dirancang oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Latihan berpikir positif dengan menggunakan strategi mengubah masa lalu untuk mempengaruhi sumber efikasi diri akademik yang pertama yakni pengalaman menguasai sesuatu. Adapun langkah-langkah utama dalam strategi ini yakni sebagai berikut:
2. Konseli melakukan observasi terhadap pengalaman kegagalan akademik di masa lalunya dan membayangkannya kembali sehingga konseli dapat memetik pelajaran dan menyadari apa yang menyebabkan konseli mengalami kegagalan.
3. Konseli melakukan observasi terhadap pengalaman keberhasilan akademik di masa lalunya dan membayangkannya kembali sehingga konseli dapat memetik pelajaran dan menyadari langkah-langkah positif yang konseli tempuh di masa lalu sehingga berhasil dalam akademik.
4. Konseli melakukan evaluasi terhadap dirinya mengenai langkah-langkah apa yang seharusnya ia tempuh dan ia hindari agar memiliki keyakinan diri yang tinggi dalam menghadapi tantangan akademik di masa depan. Konseli juga memberikan afirmasi positif terhadap dirinya berkaitan topik pembahasan.
5. Latihan berpikir positif dengan menggunakan strategi *modelling* untuk mempengaruhi sumber efikasi diri akademik yang kedua yakni pengalaman orang lain. Adapun langkah-langkah utama dalam strategi ini yakni sebagai berikut:
6. Konselor menampilkan kisah inspiratif mengenai keberhasilan akademik.
7. Konseli diarahkan agar dapat mengobservasi langkah-langkah positif yang dilakukan oleh tokoh dalam kisah inspiratif tersebut.
8. Konseli diminta membayangkan orang lain di sekitar mereka yang memiliki pengalaman keberhasilan akademik dan yang mereka kagumi.
9. Konseli mengobservasi langkah-langkah positif dari model tersebut.
10. Konseli melakukan evaluasi dari langkah-langkah tersebut agar bisa diaplikasikan dan disesuaikan dengan kepribadian konseli. Konseli juga memberikan afirmasi positif terhadap dirinya berkaitan topik pembahasan.
11. Latihan berpikir positif dengan menggunakan strategi redefinisi untuk mempengaruhi sumber efikasi diri akademik yang ketiga yakni persuasi verbal. Adapun langkah-langkah utama dalam strategi ini yakni sebagai berikut:
12. Konseli memikirkan definisi negatif yang disandangkan orang lain kepada dirinya.
13. Konselor mengajak konseli memikirkan definisi tersebut. Bagaimana menyikapi definisi negatif dari sudut pandang pikiran negatif dan pikiran positif sehingga dapat menjadi sebuah kekuatan baru kepada diri konseli.
14. Konseli kemudian memikirkan berbagai macam definisi positif yang disandangkan orang lain kepada dirinya.
15. Konseli melakukan evaluasi terhadap dukungan sosial atau persuasi verbal yang diterimanya dari lingkungan sosialnya. Konseli juga memberikan afirmasi positif terhadap dirinya berkaitan topik pembahasan.
16. Latihan berpikir positif dengan menggunakan strategi rileksasi otogenik untuk mempengaruhi faktor efikasi diri akademik yang keempat yakni kondisi fisik dan emosional. Adapun langkah-langkah utama dalam strategi ini yakni sebagai berikut:
17. Konseli memikirkan kecemasan yang sering terjadi pada dirinya berkaitan dengan efikasi diri akademik, apa saja dampaknya bagi konseli dan apa yang konseli harapkan.
18. Konselor mengarahkan konseli pada suasana rileks sesuai dengan petunjuk pelaksanaan strategi otogenik.
19. Dalam kondisi rileks, konseli membayangkan dirinya dengan harapan positif yang diinginkannya.
20. Konseli terus mengulang pernyataannya dan tetap dalam kondisi rileks hingga harapan-harapan tersebut menjadi sebuah keyakinan.
21. Konseli melakukan evaluasi terhadap dirinya berkaitan dengan topik pembahasan. Konseli juga memberikan afirmasi positif terhadap dirinya berkaitan topik pembahasan.
22. **Penelitian yang relevan**

Penelitian yang telah dilakukan peneliti sebelumnya yang relevan dengan berpikir positif yaitu penelitian Rutepar (2011) yang berjudul “Penerapan Aktivasi Pikiran Positif dalam Bimbingan kelompok untuk Meminimalisir Agresivitas Siswa SMA Negeri 11 Makassar”. Hasil penelitian menunjukkan tingkat agresivitas siswa SMA Negeri 11 Makassar setelah diberikan perlakuan berupa penerapan aktivasi pikiran positif dalam bimbingan kelompok pada kelompok eksperimen menunjukkan perubahan dimana tingkat agresivitas siswa menurun, sedangkan pada kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan atau tetap stagnan dalam kategori tinggi dan sedang. Sehingga dapat disimpulkan pemberian perlakuan berupa penerapan aktivasi pikiran positif dalam bimbingan kelompok dapat meminimalisir agresivitas siswa.

Penelitian lainnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Machmudati (2013) terhadap mahasiswa Fakultas Umum UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta membuktikan pelatihan berpikir positif menunjukkan efektivitas dalam menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, tingkat kecemasan mahasiswa setelah mengikuti pelatihan berpikir positif lebih rendah daripada tingkat kecemasan mahasiswa sebelum mengikuti pelatihan.

1. **Kerangka Pikir**

Kelas VII merupakan tahun pertama bagi peserta didik dalam lingkup Sekolah Menengah Pertama. Dalam tahap ini peserta didik mengalami transisi yang berlangsung secara serentak pada individu, keluarga, dan sekolah. Salah satu perubahan yang dialami oleh peserta didik berkaitan dengan lingkungan akademik meliputi perubahan struktur kelas yang kecil menjadi lebih besar, perubahan dari seorang guru (guru kelas) menjadi banyak guru (guru bidang studi), serta menghadapi lebih banyak tuntutan tugas. Banyak peserta didik kelas VII yang dapat menyelesaikan dan menyesuaikan tuntutan tugas seiring berjalannya waktu. Meskipun demikian, tidak semua peserta didik mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan tugas bahkan mereka semakin merasa kesulitan menghadapi tuntutan tugas mendekati penghujung tahun pertama di sekolah mereka. Banyak peserta didik yang merasa tidak mampu menguasai materi atau mengerjakan tugas, tidak mengerjakan pekerjaan rumah, tidak berminat untuk mengikuti mata pelajaran yang di anggap sulit, dan merasa cemas dalam menghadapi ujian atau tugas.

Berbagai macam hal yang dialami oleh peserta didik diatas merupakan ciri-ciri dari peserta didik yang memiliki efikasi diri akademik yang rendah. Efikasi diri akademik yang rendah akan berdampak pada prestasi belajar siswa di sekolah. Hal ini menuntut perlunya perhatian khusus dari guru BK dalam membantu peserta didik mencapai perkembangan optimal, salah satunya dengan mengupayakan agar efikasi diri akademik peserta didik dapat meningkat. Efikasi diri akademik yang rendah di sebabkan oleh pengaruh pikiran, penilaian, dan keyakinan negatif dari peserta didik terhadap kemampuan dirinya dalam mengerjakan tugas. Dalam membantu meningkatkan efikasi diri akademik, peserta didik perlu diberikan pemahaman mengenai pentingnya memiliki pikiran, penilaian, dan keyakinan positif terhadap kemampuan dirinya dalam mengerjakan tugas akademik.

Sebagai calon konselor, peneliti mencoba untuk memberikan bantuan berupa penerapan latihan berpikir positif. Latihan berpikir positif adalah aktivitas yang dilakukan dalam membiasakan diri dengan menerapkan strategi berpikir positif untuk membangun dan memperkuat keyakinan diri individu terhadap kemampuan dirinya.

Dengan membentuk pikiran positif, diharapkan efikasi diri akademik peserta didik dapat mengalami peningkatan. Pemilihan strategi berpikir positif dalam latihan berpikir positif akan disesuaikan dengan strategi berpikir positif yang mengacu pada sumber efikasi diri akademik. Tahap pertama dari latihan berpikir positif ini menggunakan strategi mengubah masa lalu untuk mempengaruhi sumber efikasi diri akademik yang pertama yakni pengalaman menguasai sesuatu. Tahap kedua menggunakan strategi *modelling* untuk mempengaruhi sumber efikasi diri akademik yang kedua yakni pengalaman orang lain. Tahap ketiga menggunakan strategi redefinisi untuk mempengaruhi sumber efikasi diri akademik yang ketiga yakni persuasi verbal. Tahap keempat menggunakan strategi rileksasi otogenik untuk mempengaruhi faktor efikasi diri akademik yang keempat yakni kondisi fisik dan emosional.

Sehubungan dengan uraian di atas maka dapat digambarkan alur kerangka pikir sebagai berikut :

Konsep

Berpikir Positif

Latihan berpikir positif menggunakan

strategi berpikir positif untuk mempengaruhi sumber efikasi diri akademik

1) Strategi mengubah masa lalu untuk mempengaruhi sumber efikasi diri akademik yang pertama yakni pengalaman keberhasilan dan kegagalan.

2) Strategi *modelling* untuk mempengaruhi sumber efikasi diri akademik yang kedua yakni pengalaman orang lain.

3) Strategi redefinisi untuk mempengaruhi sumber efikasi diri akademik yang ketiga yakni persuasi verbal.

4) Strategi rileksasi otogenik untuk mempengaruhi sumber efikasi diri yang keempat yakni kondisi fisik dan emosional.

Efikasi Diri

Akademik

Siswa

Konsep

Efikasi Diri Akademik

**Gambar 2.1 Skema kerangka pikir**

1. **Hipotesis**

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah ada pengaruh latihan berpikir positif terhadap efikasi diri akademik siswa SMP Kartika XX-2 Wirabuana Makassar.