

berkaitan. Efikasi diri yakni kemampuan untuk menyadari, menerima, dan mempertanggung jawabkan semua potensi keterampilan atau keahlian secara tepat. Menurut Bandura (dalam Ormrod, 2008) efikasi diri adalah penilaian seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Efikasi diri adalah keyakinan seseorang bahwa ia mampu melakukan tugas tertentu dengan baik. Efikasi diri memiliki keefektifan yaitu individu mampu menilai dirinya memiliki kekuatan untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan. Tingginya efikasi diri yang dipersepsikan akan memotivasi individu secara kognitif untuk bertindak secara tepat dan terarah, terutama apabila tujuan yang hendak dicapai merupakan tujuan yang jelas. Pikiran individu terhadap efikasi diri menentukan seberapa besar usaha yang di curahkan dan seberapa lama individu akan bertahan dalam menghadapi hambatan atau pengalaman yang tidak menyenangkan. Efikasi diri selalu berhubungan dan berdampak pada pemilihan perilaku, motivasi dan keteguhan individu dalam menghadapi setiap persoalan.

Sementara Friedman dan Schustack mendefinisikan :

“*self-efficacy* adalah ekspektansi-keyakinan (harapan) tentang seberapa jauh individu mampu melakukan satu perilaku dalam suatu situasi tertentu” (dalam Woropinasti, 2010).

Self efficacy berhubungan dengan keyakinan pribadi mengenai kompetensi dan kemampuan diri. Secara spesifik, hal tersebut merujuk pada keyakinan seseorang untuk menyelesaikan suatu tugas secara berhasil.

Individu dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi yakin dalam kemampuan kinerja mereka.

Efikasi diri merupakan salah satu faktor personal yang menjadi perantara atau mediator dalam interaksi antara faktor perilaku dan faktor lingkungan. Efikasi diri dapat menjadi penentu keberhasilan performansi dan pelaksanaan pekerjaan. Efikasi diri juga mempengaruhi pola pikir, reaksi emosional dalam membuat keputusan (Mujiadi, 2003).

Self efficacy adalah perasaan kita bahwa kita efektif dalam dunia. Dalam pekerjaan, orang yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan mereka untuk memecahkan masalah, muncul sebagai pemimpin, sementara yang tidak percaya terhadap kemampuan diri mereka menemukan diri mereka hilang dalam orang banyak. Mereka secara tidak sengaja memperlihatkan kerahuan mereka dan teman mereka mendengar, dan belajar untuk mencari nasehat dari yang lainnya (Reivich & Shatte, 2002)

Menurut sebuah analisis mengenai *self efficacy* oleh Gist dan Mitchel, penelitian mengenai *self efficacy* telah mengarah pada beberapa temuan yang konsisten. Mereka menyatakan bahwa *self efficacy* berhubungan dengan kinerja pekerjaan, pilihan karir, pembelajaran dan pencapaian, dan kemampuan beradaptasi dengan teknologi baru, dan mereka menyatakan beberapa metode pelatihan dapat meningkatkan *self efficacy* pada peserta pelatihan. Suatu studi penelitian yang berskala besar menemukan bahwa individu yang memiliki *self efficacy* tinggi cenderung berkinerja pada suatu tingkatan yang lebih tinggi. Juga mendukung kesimpulan ini adalah penelitian

membuat individu mampu bertahan dalam situasi yang rawan distres (Brissette dkk. dalam Kivimaki dkk, 2005). Selain itu, Fordyce (dalam Seligman dkk, 2005) juga menemukan bahwa kondisi psikologis yang positif dapat meningkatkan kemampuan menyelesaikan beragam masalah dan tugas. Berpikir positif juga membantu seseorang dalam memberikan sugesti positif pada diri saat menghadapi kegagalan, saat berperilaku tertentu, dan membangkitkan motivasi (Hill & Ritt, 2004).

C. Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Efikasi Diri Akademik

Manusia dalam setiap aspek kehidupan tidak lepas dari proses berpikir dan merasakan. Setiap kali berpikir, individu membentuk keyakinan dan prinsip dalam dirinya. Kemudian keyakinan membentuk perasaan terhadap keyakinan itu. Untuk itu, pendekatan berpikir positif juga mencakup level emosional seseorang selain juga mencakup level kognitif seseorang. Dalam berpikir individu mudah terperangkap dalam apa yang dilakukan sebelumnya, misal ketika individu mengalami kegagalan sering membuat dirinya terperangkap dalam pikiran-pikiran negatif. Pemikiran mahasiswa yang negatif terhadap suatu masalah membuat dirinya cenderung membentuk keyakinan bahwa dirinya tidak mampu dalam hal akademik. Pandangan negatif telah membentuk keyakinan atas ketidakmampuan yang dapat menumbuhkan rasa rendah diri. Berpikir positif membantu mahasiswa mampu untuk mengarahkan motivasi, kemampuan kognisi, dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengerjakan suatu tugas, kemampuan

