

Bandura menjelaskan *self efficacy* positif adalah keyakinan untuk mampu melakukan perilaku yang dimaksud. Tanpa *self efficacy* orang bahkan enggan mencoba melakukan suatu perilaku. *Self-efficacy* dikatakan positif ketika keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa ia percaya mempunyai kuasa untuk menciptakan apa yang ia inginkan atau harapkan. Sedangkan, *self-efficacy* yang negatif ketika keyakinan yang dimiliki seseorang membuat dirinya lemah atau melemahkan dirinya sendiri. Penelitian mengungkapkan bahwa orang yang secara sederhana percaya bahwa ia dapat menyelesaikan suatu tugas tertentu dengan baik, seringkali mengerahkan usaha yang cukup untuk menyelesaikan tugas tersebut. Sebaliknya, orang yang memiliki *self-efficacy* yang negatif seringkali menyerah dalam menghadapi kesulitan.

Menurut Bandura (1997) *self efficacy* menentukan apakah seseorang akan menunjukkan perilaku tertentu, sekuat apa seseorang dapat bertahan saat menghadapi kesulitan atau kegagalan, dan bagaimana kesuksesan dan kegagalan dalam satu tugas tertentu mempengaruhi perilaku dimasa depan. *Self-efficacy* merupakan keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah secara efektif. *Self-efficacy* juga berarti meyakini diri sendiri mampu berhasil dan sukses. Individu dengan efikasi-diri tinggi memiliki komitmen memecahkan masalah dan tidak akan menyerah ketika menyadari strategi yang sedang digunakan tidak berhasil.

Menurut Bandura (1994) dalam Yapono dan Suharnan (2013) dijelaskan bahwa individu dengan efikasi-diri tinggi akan efektif menghadapi tantangan, memiliki kepercayaan penuh dengan kemampuan diri, cepat menghadapi masalah dan mampu bangkit dari kegagalan. Hal ini senada dengan pendapat Cervone & Pervin (2012) yang menyatakan bahwa dengan *self efficacy* diri yang lebih tinggi seseorang cenderung memilih untuk berupaya mengerjakan tugas yang sulit, gigih dalam berupaya, tetap tenang dan tidak cemas ketika menghadapi tugas dan mengelola pemikiran dalam pola analitis. Sebaliknya, seseorang yang memiliki *self efficacy* yang cenderung rendah dapat gagal bahkan dalam upaya menjalankan aktivitas yang berharga, mudah menyerah ketika menghadapi tugas yang sulit, cenderung cemas pada pelaksanaan tugas, sering sekali terganggu, serta gagal berpikir dan berperilaku secara tenang dan analitis.

Bandura (1997) mengatakan bahwa *Self-efficacy* pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Menurut Bandura, *self-efficacy* tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapapun besarnya.

Seseorang dengan *self-efficacy* yang tinggi percaya bahwa seseorang tersebut mampu melakukan sesuatu untuk mengubah

kejadian-kejadian disekitarnya, sedangkan seseorang dengan *self-efficacy* rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada disekitarnya. *self-efficacy* merupakan salah satu aspek pengetahuan diri yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari karena *self-efficacy* yang dimiliki ikut mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, termasuk didalamnya perkiraan terhadap tantangan yang akan dihadapi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuan-kemampuannya dalam mengatasi beraneka ragam situasi yang muncul dalam hidupnya. *self-efficacy* tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang dimiliki seberapa besarnya.

Self-efficacy pada individu terjadi apabila individu dapat belajar mengenali diri sendiri dengan mencatat sebanyak mungkin aspek positif yang dimiliki, serta menerima diri sendiri secara apa adanya dengan segala kekurangan dan kelebihan. Karena dengan itu akan tumbuh keyakinan dari dalam dirinya sendiri yang dapat membantu melakukan aktivitasnya sehingga tidak ada hambatan atau halangan apapun.

2. Aspek-aspek *Self-Efficacy*

Menurut Bandura (1997) dalam Gufron (2011), *self-efficacy* pada diri individu akan berbeda antara satu individu dengan yang

menurunkan *self-efficacy*nya. Apabila keberhasilan yang didapat seseorang lebih banyak karena faktor-faktor di luar dirinya, biasanya tidak akan membawa pengaruh terhadap peningkatan *self-efficacy*. Akan tetapi, jika keberhasilan tersebut didapatkan dengan melalui hambatan yang besar dan merupakan hasil perjuangannya sendiri, maka hal itu akan membawa pengaruh pada peningkatan *self-efficacy*nya.

b. *Vicarious experience* atau modeling (meniru)

Pengalaman keberhasilan orang lain yang memiliki kemiripan dengan individu dalam mengerjakan suatu tugas biasanya akan meningkatkan *self-efficacy* seseorang dalam mengerjakan tugas yang sama. *Self-efficacy* tersebut didapat melalui *social models* yang biasanya terjadi pada diri seseorang yang kurang pengetahuan tentang kemampuan dirinya sehingga mendorong seseorang untuk melakukan *modelling*. Namun *self-efficacy* yang didapat tidak akan terlalu berpengaruh bila model yang diamati tidak memiliki kemiripan atau berbeda dengan model

c. *Verbal persuasion* (*persuasi verbal*)

Verbal persuasion (*persuasi verbal*) yaitu individu dapat bujukan atau sugesti untuk percaya bahwa ia dapat mengatasi masalah-masalah yang akan dihadapinya. *Persuasi verbal* ini dapat mengarahkan individu untuk berusaha lebih gigih untuk mencapai tujuan dan kesuksesan. Akan tetapi *self-efficacy* yang tumbuh

self efficacy yang rendah akan mempersepsikan bahwa kemampuan yang mereka miliki belum tentu dapat membuat mereka berhasil melewati setiap peristiwa atau menyelesaikan usahanya untuk mendapatkan hasil sesuai harapan mereka. Yang penting di sini bukanlah jumlah dari kemampuan yang dimiliki tetapi kemampuan seseorang untuk dapat mengintegrasikan kemampuan tersebut. *Self efficacy* tidak berfokus pada jumlah kemampuan yang dimiliki individu tetapi pada keyakinan tentang apa yang mampu dilakukan dengan apa yang dimiliki pada berbagai variasi situasi dan keadaan. *Academic self efficacy* merupakan kontributor yang penting untuk mencapai suatu prestasi dalam bidang akademik, apapun kemampuan yang mendasarinya (Pudjiastutik, et all, 2012).

B. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Ada berbagai definisi dari para ahli tentang kecerdasan emosional, antara lain menurut Goleman (2000) dalam Hastuti (2003) dijelaskan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenal perasaan diri sendiri dan orang lain untuk memotivasi diri sendiri dan mengelola emosi dengan baik dalam diri kita dan hubungan kita. Kemampuan ini saling berbeda dan melengkapi dengan kemampuan akademik murni yaitu kemampuan kognitif murni yang diukur dengan IQ.

Lebih lanjut Goleman (1997) mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan dan frustrasi, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, tidak melebih-lebihkan kesenangan, serta mengatur keadaan jiwa dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir dan berempati. Dengan kecerdasan emosional tersebut seseorang dapat menempatkan emosinya pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati.

Sementara itu, Salovey dan Mayer dalam Goleman (1995) dan diteruskan oleh Prawira (2014), menggunakan istilah kecerdasan emosional untuk menggambarkan sejumlah ketrampilan yang berhubungan dengan keakuratan penilaian tentang emosi diri sendiri dan orang lain, serta kemampuan mengelola perasaan untuk memotivasi, merencanakan, dan meraih tujuan kehidupan.

Patton (1998) dalam Ifham dan Helmi (2002) memberi definisi mengenai kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk menggunakan emosi secara efektif untuk mencapai tujuan, membangun hubungan produktif, dan meraih keberhasilan. Goleman juga menyatakan bahwa kecerdasan emosi bukan merupakan lawan kecerdasan intelektual yang biasa dikenal dengan IQ, namun keduanya berinteraksi secara dinamis. Pada kenyataannya perlu diakui bahwa kecerdasan emosional memiliki peran yang sangat penting untuk mencapai kesuksesan di sekolah, tempat kerja, dan dalam berkomunikasi di lingkungan masyarakat.

Hal ini diperkuat dengan pendapat Goleman dalam Papalia & Diane (2008) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional bisa jadi lebih penting bagi kesuksesan dalam pekerjaan dan yang lain dibandingkan kecerdasan intelektual. Menurut Goleman dalam Papalia & Diane (2008) menyatakan bahwa kecerdasan emosional bisa jadi memainkan peran dalam kemampuan mendapatkan dan menggunakan pengetahuan implisit, kecerdasan emosional menjadi sangat penting bagi kemampuan bekerja secara efektif dalam tim, untuk menyadari diri, merespons dengan tepat perasaan sendiri dan perasaan orang lain.

Sedangkan Khosravi *et al* dalam Dunggio (2014) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional terdiri dari kemampuan untuk memahami, menilai, dan mengekspresikan emosi secara akurat dan adaptif, kemampuan untuk memahami emosi dan pengetahuan emosional, kemampuan untuk mengakses dan menghasilkan perasaan dimana memfasilitasi kegiatan kognitif dan tindakan adaptif, dan kemampuan mengatur emosi dalam diri sendiri dan orang lain.

Menurut Mayer & Salovey dalam Dunggio (2014) Kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk memonitor diri sendiri dan perasaan orang lain, untuk membedakan antara mahasiswa PBSB, dan menggunakan informasi untuk membimbing pemikiran dan tindakan seseorang. Kecerdasan emosional meliputi kemampuan untuk memahami, menilai, dan mengekspresikan emosi, untuk mengakses atau menghasilkan perasaan ketika memfasilitasi pikiran, untuk memahami

emosi dan mengetahui emosi, untuk mengatur emosi, untuk mempromosikan emosi dan pengetahuan intelektual.

Empat cabang model kecerdasan emosional yakni 1). Mengidentifikasi emosi, cabang ini termasuk sejumlah keterampilan seperti kemampuan untuk mengenali perasaan, mengekspresikan emosi yang tepat, dan membedakan antara ekspresi yang nyata dan palsu. 2). Menggunakan emosi, termasuk kemampuan untuk menggunakan emosi untuk mengarahkan perhatian pada peristiwa-peristiwa penting, untuk menghasilkan emosi yang memfasilitasi pengambilan keputusan, untuk menggunakan perubahan suasana hati sebagai sarana untuk mengingat banyak sudut pandang, dan memanfaatkan emosi yang berbeda untuk mendorong perbedaan pendekatan untuk pemecahan masalah (misalnya, menggunakan suasana hati bahagia untuk membantu menghasilkan daya cipta, ide-ide baru). 3). Memahami emosi merupakan kemampuan untuk memahami emosi yang kompleks dan rangkaian emosional, bagaimana transisi emosi dari satu tahap ke tahap lainnya, kemampuan untuk mengenali penyebab emosi, dan kemampuan untuk memahami hubungan antara emosi. 4). Mengelola emosi, termasuk kemampuan untuk tetap sadar terhadap emosi seseorang, bahkan menyenangkan orang-orang, kemampuan untuk menentukan apakah emosi jelas atau khas, dan kemampuan untuk memecahkan masalah memuat emosi tanpa harus menekan emosi negative.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk memahami

mencakup pengelolaan bentuk emosi baik yang positif maupun yang negatif.

Cooper dan Sawaf dalam Asrori (2009) membagi kecerdasan emosi dalam empat aspek, meliputi:

- a. Ketrampilan emosi; ketrampilan emosi adalah kemampuan untuk mengelola emosi secara tepat dan efektif.
- b. Keyakinan diri; keyakinan diri adalah kepercayaan yang besar yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangannya, sehingga individu dapat menerima keadaan dirinya sendiri.
- c. Sudut pandang; sudut pandang adalah bagaimana seorang individu memandang atau mempersepsikan sesuatu yang berkaitan dengan dirinya sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya.
- d. Kreativitas; kreativitas adalah kemampuan seseorang untuk menciptakan hal-hal baru, menghasilkan ide-ide baru, mencari alternative baru sehingga dapat merubah sesuatu menjadi baik.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengetahui perasaan sendiri sehingga mengetahui kelebihan dan kekurangannya, kemampuan menangani emosi sendiri, kemampuan memotivasi diri untuk terus maju, kemampuan merasakan emosi dan kepribadian orang lain, dan kemampuan menjalin hubungan dengan orang lain.

Sebagai mahasiswa PBSB ada banyak tanggung jawab yang harus dilalui mahasiswa, mahasiswa harus mampu mengembangkan keterampilan dan kompetensi keilmuannya. Mahasiswa PBSB juga mempunyai kewajiban setelah lulus dan menjadi sarjana wajib kembali ke daerah untuk mengabdikan ilmu dan keterampilan yang didapat demi mengembangkan pesantren dan membina masyarakat sekitarnya. (Panduan Seleksi Calon Peserta Program Beasiswa Santri Berprestasi Tahun 2014)

Salah satu universitas yang melaksanakan program ini adalah Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Prodi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah. Prodi BKI berkeinginan keras untuk ikut serta dalam mempersiapkan dunia pendidikan yang mampu mengantarkan peserta didiknya dalam menjawab kebutuhan dan tuntutan masyarakat. Pada tahun akademik 2012/2013, BKI telah membuat komitmen untuk menjawab tantangan dan issue-isue negatif tentang kualitas SDM pada masyarakat luas dengan memfokuskan diri sebagai mitra pondok pesantren. Kondisi ini yang membuat jurusan BKI sangat antusias dalam rangka menggalakkan eksplorasi potensi para santri dalam berkarya di dunia dakwah dengan frame konseling dan psikologi

Tujuan dan Sasaran Jurusan BKI Melalui PBSB adalah

1. Memacu mutu pendidikan dan potensi diri para santri secara integrative dalam proses pembelajaran yang berkelanjutan baik tekstual maupun kontekstual
2. Memfasilitasi keinginan para santri dalam aktualisasi diri pada dunia dakwah dan konseling

Melalui organisasi ini mahasiswa PBSB dapat lebih meningkatkan *self efficacy* yang dimiliki dan juga kecerdasan emosionalnya, karena dalam organisasi ini banyak sekali kegiatan-kegiatan yang diadakan misalnya: kegiatan CSS mengajar, parenting hijriah, CSS mengabdikan, CSS *gathering*, diklat penulisan ilmiah, pelatihan fotografi, pelatihan desain grafis, workshop blog, dan lain-lain. Terdapat juga beberapa macam kegiatan yang diperuntukkan untuk mengembangkan sumber daya mahasiswa seperti, kegiatan kajian komunal, diklat penulisan makalah dan presentasi, kajian bahasa, CSSMora *challenge*, *Friendly match* dan lain-lain. Melalui kegiatan-kegiatan ini mahasiswa PBSB akan semakin yakin dengan kemampuan yang mahasiswa PBSB miliki karena terus diasah melalui kegiatan yang telah diadakan CSSMora. Melalui kegiatan ini juga mahasiswa PBSB diharapkan dapat melatih kecerdasan emosional yang mahasiswa PBSB miliki. (www.cssmorauinsa.org)

D. Hubungan Kecerdasan Emosional dengan *Self Efficacy*

Self-efficacy merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self-knowledge* yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari. Hal ini disebabkan *self-efficacy* yang dimiliki ikut mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, termasuk didalamnya perkiraan berbagai kejadian yang akan dihadapi.

Self-efficacy adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuan-kemampuannya dalam mengatasi beraneka ragam situasi yang muncul dalam hidupnya. *Self-efficacy* tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang dimiliki seberapa besarnya. Bandura dan Wood dalam Gufron (2011) menjelaskan *self-efficacy* mengacu pada keyakinan akan kemampuan individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi. *Self Efficacy* juga diartikan sebagai suatu keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimiliki dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas yang dihadapi sehingga dapat mengatasi rintangan dan dapat mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu ditandai dengan adanya kepercayaan diri dalam mengatasi situasi yang tidak menentu, keyakinan mencapai target, keyakinan akan kemampuan kognitif, menumbuhkan motivasi dan dapat mengatasi tantangan yang ada.

Bandura (1986) menjelaskan konsep dasar teori *self Efficacy* adalah pada masalah adanya keyakinan bahwa pada setiap individu mempunyai kemampuan mengontrol pikiran, perasaan dan perilakunya. Kemampuan mengontrol pikiran, perasaan dan perilaku ini sesuai dengan pengertian kecerdasan emosional. Dijelaskan bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan emosional adalah seseorang yang mempunyai kemampuan untuk mengetahui perasaan sendiri sehingga mengetahui kelebihan dan kekurangannya, mampu menangani emosi sendiri, mampu memotivasi diri untuk terus maju, mampu merasakan emosi dan kepribadian orang lain, dan

mampu menjalin hubungan dengan orang lain. Jadi berdasarkan teori diatas dapat dijelaskan bahwa seseorang yang mempunyai *self efficacy* adalah seseorang yang mempunyai kecerdasan emosional yang baik.

Menurut Bandura (1986) salah satu sumber dari *self efficacy* adalah kondisi emosi. Suasana hati atau *mood* dapat mempengaruhi penilaian seseorang akan kemampuan diri. Suasana hati yang positif dapat meningkatkan keyakinan akan kemampuan diri sedangkan suasana hati yang negatif akan menurunkan kepercayaan diri seseorang, karena individu yang berada dalam suasana hati yang buruk cenderung akan meragukan kemampuan yang dimilikinya.

Guna untuk mengatasi suasana hati tersebut individu dituntut untuk dapat memiliki kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional didefinisikan oleh Cooper dan Sawaf (2001) dalam Fitri dan Zulkaida (2011) sebagai kemampuan untuk merasakan, memahami dan secara selektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi. Kecerdasan emosional menuntut pemilik perasaan untuk dapat menanggapi dengan tepat emosi yang sedang dirasakan, kemudian kehidupan sehari-hari. Salah satu komponen dari kecerdasan emosional adalah motivasi diri.

Menurut Goleman (2005) dalam Fitri dan Zulkaida (2011) motivator yang paling berdaya guna adalah motivator dari dalam diri sendiri. Individu yang memiliki motivasi dapat mengambil inisiatif dan bertindak secara efektif serta dapat bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi. Hal tersebut tentu berpengaruh terhadap keyakinan diri individu tersebut sehingga dapat menimbulkan sikap yang optimis dan dorongan untuk memenuhi standar

keberhasilan. Dijelaskan juga menurut Boyatzis, Goleman & Hay (2002) dalam Prastadila dan Paramita (2013) bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan emosional juga akan memiliki kompetensi seperti *self-confidence* dimana seseorang tersebut memiliki keyakinan yang kuat mengenai dirinya dan kemampuannya maka akan mempengaruhi keyakinannya juga dalam menyelesaikan tugas serta untuk menghasilkan *Performance* yang mempengaruhi kehidupannya yang disebut *self-efficacy*.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mempunyai *self-efficacy* dituntut untuk memiliki kecerdasan emosional. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dikemukakan oleh Yapono dan Suharnan (2013) yang mengatakan bahwa Kecerdasan emosi yang berkembang dengan baik akan mempertinggi tingkat *Self efficacy* yang dimiliki seseorang. Dalam penelitian Prastadila dan Paramitha (2013) juga dijelaskan bahwa terdapat korelasi yang positif dan signifikan antara *emotional intelligence* dengan *self efficacy* yang artinya semakin tinggi *emotional intelligence* maka semakin tinggi pula *self efficacy* nya..

Jadi apabila mahasiswa mempunyai kecerdasan emosional yang baik maka mahasiswa tersebut akan mempunyai *self efficacy* yang baik pula. Hal ini dapat mendukung mahasiswa agar dapat lebih optimal mengembangkan kompetensi yang dimiliki serta dapat mencapai prestasi dengan lebih baik serta akan terhindar dari kesulitan-kesulitan seperti kegagalan akademik, frustrasi, stress, dan lain-lain.

E. Kerangka Teoritik

Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB) adalah sebuah program afirmatif perluasan akses santri untuk melanjutkan studi melalui suatu program yang terintegrasi mulai dari proses kerjasama, pengelolaan, sistem seleksi khusus bagi santri serta pemberian bantuan pembiayaan yang diperlukan bagi santri yang memenuhi syarat, sampai dengan pembinaan masa studi dan pengabdian paska lulus. PBSB bertujuan untuk memperluas akses bagi santri berprestasi yang memiliki kematangan pribadi, kemampuan penalaran, dan prestasi untuk memperoleh pendidikan tinggi, melalui tindakan afirmatif dalam seleksi masuk perguruan tinggi.

Mahasiswa yang menjadi peserta PBSB adalah mahasiswa PBSB yang lulus seleksi khusus dan mempunyai prestasi pendidikan yang tinggi. Melalui program ini mahasiswa PBSB diharapkan dapat terus mengembangkan kemampuannya baik di bidang akademik maupun non akademik. Mahasiswa PBSB mempunyai kewajiban setelah lulus dan menjadi sarjana wajib kembali ke daerah untuk mengabdikan ilmu dan keterampilan yang didapat demi mengembangkan pesantren dan membina masyarakat sekitarnya. Agar mahasiswa PBSB mampu mengembangkan potensi yang dimiliki secara optimal sehingga mampu mengabdikan ilmu dan kompetensinya dilingkungan pesantren di daerahnya paska lulus. Mahasiswa PBSB idealnya harus mempunyai *self-Efficacy* yang tinggi.

Pengaruh *self-efficacy* pada cara berfikir mahasiswa akan mampu mengarahkan motivasi dan tindakannya untuk mencapai suatu hasil yang bersifat positif bagi individu. Bandura dalam Artha & Supriyadi (2013)

menyatakan bahwa individu yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan yang dimiliki ketika menghadapi tugas-tugas yang sulit akan menganggap hal tersebut sebagai tantangan yang harus dikuasai, mempertahankan komitmen diri dalam mencapai tujuan, memperoleh kembali upaya-upaya ketika menghadapi kegagalan, ketika menghadapi situasi yang mengancam mampu mengontrol dirinya, sehingga dapat menghasilkan pencapaian diri serta dapat mengurangi stress dan tidak mudah depresi. Sedangkan individu yang meragukan kemampuan dirinya akan menganggap tugas-tugas tersebut sebagai ancaman, memiliki harapan yang rendah, memiliki komitmen yang rendah terhadap tujuan yang dicapai, cepat menyerah dan kurang berusaha ketika menghadapi tugas yang sulit, serta lambat untuk bangkit kembali setelah mengalami kegagalan sehingga individu tersebut mudah mengalami stress dan depresi. Oleh karena itu *self efficacy* menjadi sangat penting bagi mahasiswa.

Dalam meningkatkan *self efficacy* pada mahasiswa kecerdasan intelektual saja tidak cukup untuk meningkatkan *self efficacy*, mahasiswa khususnya mahasiswa PBSB perlu memiliki kecerdasan emosional yang baik. Dijelaskan menurut Menurut Bandura (1986) bahwa salah satu sumber dari *self efficacy* adalah kondisi emosi. Suasana hati atau *mood* dapat mempengaruhi penilaian seseorang akan kemampuan diri. Suasana hati yang positif dapat meningkatkan keyakinan akan kemampuan diri sedangkan suasana hati yang negatif akan menurunkan kepercayaan diri seseorang, karena individu yang berada dalam suasana hati yang buruk cenderung akan meragukan kemampuan yang dimilikinya.

Guna untuk mengatasi suasana hati tersebut individu dituntut untuk dapat memiliki kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional didefinisikan oleh Cooper dan Sawaf (2001) dalam Fitri dan Zulkaida (2011) sebagai kemampuan untuk merasakan, memahami dan secara selektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi. Kecerdasan emosional menuntut pemilik perasaan untuk dapat menanggapi dengan tepat emosi yang sedang dirasakan.

Lebih lanjut Goleman (1997) mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan dan frustrasi, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, tidak melebih-lebihkan kesenangan, serta mengatur keadaan jiwa dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir dan berempati. Dengan kecerdasan emosional tersebut seseorang dapat menempatkan emosinya pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati.

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan *self efficacy* pada mahasiswa PBSB UIN Sunan Ampel Surabaya.

