

**HUBUNGAN BERPIKIR POSITIF DAN EFIKASI DIRI  
AKADEMIK PADA SISWA-SISWI SMP MUHAMMADIYAH 3  
DEPOK SLEMAN YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Pada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Strata Satu Psikologi**



**Disusun Oleh:**

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**  
**ABDUL WAHID**  
**NIM 07710057**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI UIN SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2011**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda dibawah ini adalah :

Nama : Abdul Wahid

NIM : 07710057

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan skripsi saya adalah asli hasil karya peneliti sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Bila di kemudian hari ditemukan plagiasi, saya siap menerima konsekuensi yang diberikan.

Yogyakarta, 11 November 2011

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Yang menyatakan



NIM. 07710057

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Prof. Dr. Dudung Abdurrahman  
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
NOTA DINAS PEMBIMBING  
Hal : Skripsi

Kepada Yth :  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial  
dan Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga  
Di Yogyakarta

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah memeriksa, mengarahkan dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing, saya menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Abdul Wahid

NIM : 07710057

Prodi : Psikologi

Judul : **Hubungan Berpikir Positif Dan Efikasi Diri Akademik Pada Siswa-Siswi SMP Muhammadiyah 3 Depok Sleman Yogyakarta**

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu Psikologi.

Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggung jawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah.

Demikian atas perhatiannya terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 11 November 2011

Pembimbing,



R. Rachmy Diana, MA

NIP. 197509102005012003



**PENGESAHAN SKRIPSI**

**Nomor : UIN. 02/DSH/PP.00.9/1579/2011**

Skripsi / Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN BERPIKIR POSITIF DENGAN  
EFIKASI AKADEMIK SISWA-SISWI SMP  
MUHAMMADIYAH 3 DEPOK SLEMAN  
YOGYAKARTA

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

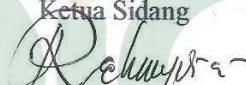
Nama : Abdul Wahid  
NIM : 07710057

Telah dimunaqosyahkan pada : Senin, tanggal: 7 November 2011  
dengan nilai : 79,66 (B)

Dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan  
Kalijaga.

**PANITIA UJIAN MUNAQOSYAH**

Ketua Sidang

  
R. Rachmy Diana, M.A  
NIP.19750910 200501 2 003

Penguji I

  
Zidni Immawan Muslimin, M.Si  
NIP. 19680220 200801 1 008

Penguji II

  
Erika Setyanti K Putri, M. Si  
NIP.19750514 200501 2 004

Yogyakarta, 7 November 2011

UIN Sunan Kalijaga  
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora



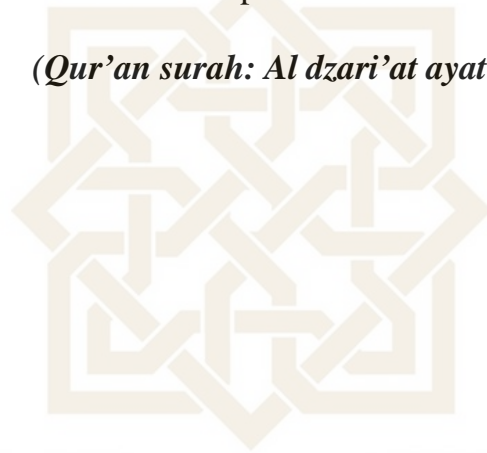
Prof. Dr. Diding Abdurahman, M.Hum  
NIP. 19630306 198903 1 010

## MOTTO

وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴿٢١﴾

Dan (juga) pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tidak memperhatikan?

*(Qur'an surah: Al dzari'at ayat 21)*



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

*Halaman Persembahan*

*Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT atas berkah,  
Rahmat, serta kemudahan yang diberikan-Nya, dengan  
segenap cinta dan sayang karya sederhana ini*

*Kupersembahkan Kepada :*

*Almamaterku Tercinta*

*Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial & Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta*

*Keluargaku Tercinta*

*Ayah dan Ibuku ;*

*H. Ali Masjud & Hj. Masmiatun*

*Adikku Masfufah*

*Atas kasih sayang, cinta, dan doa yang tak kunjung henti*

## PRAKATA

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayah-Nya, perencanaan, pelaksanaan dan penyelesaian skripsi sebagai salah satu syarat menyelesaikan program sarjana strata satu (S-1), dapat terselesaikan dengan lancar.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, harapan peneliti dengan bantuan para pembaca akan dapat menuju kearah yang lebih baik. Oleh karena itu peneliti mengharapkan kritikan, saran maupun nasehat yang membangun guna perbaikan skripsi selanjutnya.

Peneliti dengan segala kerendahan hati menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini telah banyak pihak yang memberi dukungan, masukan, bimbingan serta bantuan. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Dudung Abdurrahman, M. Hum. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Benny Herlena, M.Si. selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Rachmy Diana selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa membantu, membimbing, memotivasi dan memberikan arahan kepada peneliti mulai dari pembuatan proposal sampai akhir penelitian. “Terima kasih bu, atas kesabaran ibu dalam membimbing saya, serta waktunya”.

4. Ibu Maya Fitria selaku Dosen Pembimbing akademik yang telah membimbing, mengarahkan, dan memberi motivasi kepada peneliti dari awal kuliah sampai selesai.
5. Bapak Zidni Imawan Muslim yang telah banyak memberikan masukan dan saran-saran dari awal pembuatan proposal sampai selesai.
6. Ibu Erika Setyanti selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan masukan dan saran-saran untuk menyempurnakan penelitian ini.
7. Kepala sekolah SMP Muhammadiyah 3 Depok, Bapak H. Surakhmad, S.Pd yang memberi izin peneliti untuk mengadakan penelitian di SMP Muhammadiyah 3 Depok.
8. Segenap guru dan karyawan TU di SMP Muhammadiyah 3 Depok, khususnya Ibu Diyah Puspitarini, S.Pd dan Luky Kurniawan, S.Pd yang rela memberikan waktunya kepada peneliti dalam pengambil data penelitian ini.
9. Ibu dan Ayahku yang selalu memberikan doa, motivasi, dan kasih sayang. “Terimakasih ibu, dan ayah, atas dukungan, doa, serta kasih sayang, Kalian mengajarkanku tentang arti kehidupan ini”.
10. Mbak Okta dan Mas Husni makasih atas dukungan ,motivasi dan doanya yang diberikan kepada peneliti.
11. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah banyak memberikan pengetahuan yang sangat berarti, serta seluruh staff Tata Usaha dan kemahasiswaan yang telah membantu dalam proses penelitian ini.
12. Laboratorium Psikologi yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menambah pengalaman menjadi asisten praktikum PSD III.



13. Teman-teman di Kos “Wisma Bongkenk” Rian, Rio, Malik, Ade, Amin, Ulum, Nanang, Wawan, Anam, Arif makasih atas doa, dukungan dan motivasinya.
14. Seluruh warga MASKARA yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu. Makasih atas semua dukungannya, “*You are my Best Family in Jogja!!!*”
15. Teman-teman Psikologi angkatan 2007; Riyanti, Ammy, Budi, Novi, Leni, Ari, Phia, Iffa, Ita, Nunung, Samir, Mbak Fetra, Sugiyanti, Lela, Ira, Tia, Evi, Diah, Ipoh, Dina, Aida, Saiful, Ajhay, Farid, Badi’, Lek Dian, Mamen, Fikar, Anaz, Awan, Yadi, Bung Nuzul, Rio, Yudin, Muadz, Ang wildan, *success for Us!!*
16. Semua yang telah ikut berjasa dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Akhirnya semoga Allah SWT sebaik-baik Sang Pemberi Balasan, membalas segala amal yang telah diberikan dan memberikan limpahan rahmat-Nya, amin.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 11 November 2011

Peneliti,

Abdul Wahid

NIM. 07710057

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERNYATAAN .....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
PRAKATA .....	vii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
ABSTRACT .....	xv
INTISARI .....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	6
C. Manfaat Penelitian .....	7
D. Keaslian Penelitian .....	7

BAB II. LANDASAN TEORI .....	11
A. Efikasi Diri Akademik .....	11
1. Pengertian Efikasi Diri Akademik.....	11
2. Dimensi-dimensi Efikasi Diri Akademik.....	15
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri Akademik .....	17
4. Dinamika Efikasi Diri Akademik.....	22
5. Proses Mediasi Dalam Efikasi Diri Akademik.....	24
B. Berpikir Positif.....	28
1. Pengertian Berpikir Positif .....	28
2. Aspek Berpikir Positif.....	32
3. Ciri-ciri Berpikir Positif .....	33
C. Hubungan Berpikir Positif dengan Efikasi Diri Akademik.....	34
D. Hipotesis .....	38
BAB III. METODE PENELITIAN .....	39
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	39
B. Definisi Operasional.....	39
1. Efikasi Diri Akademik .....	39
2. Berpikir Positif .....	40
C. Subjek Penelitian.....	40
D. Metode Pengumpulan Data.....	41
1. Skala Efikasi Diri Akademik.....	42
2. Skala Berpikir Positif .....	45

E. Validitas dan Reliabilitas .....	46
F. Metode Analisis Data .....	48
<b>BAB IV. ANALISIS HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>49</b>
A. Orientasi Kancan.....	49
B. Persiapan Penelitian .....	51
1. Proses Perizinan.....	51
2. Pelaksanaan <i>Try Out</i> .....	51
3. Hasil <i>Try Out</i> .....	52
C. Pelaksanaan Penelitian .....	56
D. Analisis Data.....	57
1. Uji Normalitas .....	57
2. Uji Linearitas .....	58
3. Kategorisasi Individu Pada Masing-masing Skala .....	58
4. Uji Hipotesis.....	61
E. Pembahasan .....	62
<b>BAB V. PENUTUP .....</b>	<b>68</b>
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran.....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>74</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Sebaran Aitem Efikasi Diri Akademik.....	43
Tabel 2. Sebaran Aitem Berpikir Positif.....	45
Tabel 3. Distribusi Aitem Skala Efikasi Diri Akademik Setelah <i>Try Out</i> ..	52
Tabel 4. Distribusi Aitem Valid Skala Efikasi Diri Akademik dengan nomor baru .....	53
Tabel 5. Distribusi Aitem Skala Berpikir Positif setelah <i>try out</i> .....	54
Tabel 6. Distribusi Aitem Valid Skala Berpikir Positif dengan nomor baru	54
Tabel 7. Reliabilitas skala Efikasi Diri Akademik dan Berpikir Positif setelah <i>Try out</i> .....	55
Tabel 8. Uji Normalits Skala Efikasi Diri Dan Skala Berpikir Positif .....	56
Tabel 9. Deskripsi Statistik Skor Skala Efikasi Diri Akademik Dan Skala Berpikir Positif .....	58
Tabel 10. Rumus Norma Kategorisasi Skor Subjek .....	59
Tabel 11. Kategorisasi Skor Skala Efikasi Diri Akademik.....	59
Tabel 12. Kategorisasi Skor Berpikir Positif .....	60

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A Skor Dan Analisis Data Try Out

LAMPIRAN B Skor Data Total Dan

Hasil Analisis Data Penelitian

LAMPIRAN C Skala Try Out Dan Penelitian

Skala Efikasi Diri Akademik Dan Berpikir Positif



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

**CORRELATION BETWEEN POSITIVE THINKING AND ACADEMIC  
SELF-EFFICACY IN STUDENTS OF SMP MUHAMMADIYAH 3 DEPOK  
SLEMAN YOGYAKARTA**

*Abdul Wahid*

*Rachmy Diana*

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the correlation between positive thinking with self-efficacy. The hypothesis in this research is that there is a positive correlation between positive thinking with self-efficacy. The population in this research were junior school students Muhammadiyah 3 Depok and the sample were 91 students. The data were collected in this study using a scale of self-efficacy and positive thinking scale. It was analyzed by Pearson's Product Moment correlation.*

*The results showed that there was a very significant positive correlation (with  $r_{xy} = 0.635$  with  $p = 0.000$   $p < 0.001$ ) between positive thinking with self-efficacy. Contribution efektif positive thinking to students self-efficacy of 40.3 %. This means that the higher the positive thinking of students, higher self-efficacy. Conversely, the lower the positive thinking of students and students self-efficacy was also lower. So the hypothesis in this research is received.*

*Keywords: academic self-efficacy, positive thinking*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

# HUBUNGAN BERPIKIR POSITIF DAN EFIKASI DIRI AKADEMIK PADA SISWA-SISWI SMP MUHAMMADIYAH 3 DEPOK SLEMAN YOGYAKARTA

*Abdul Wahid*

*Rachmy Diana*

## INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan efikasi diri. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara berpikir positif dengan efikasi diri. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMP Muhammadiyah 3 Depok dengan sampel sebanyak 91 siswa. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan skala efikasi diri dan skala berpikir positif. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Pearson's product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif yang sangat signifikan (dengan  $r_{xy} = 0.635$  dengan  $p = 0.000$   $p < 0.001$ ) antara berpikir positif dengan efikasi diri. Sumbangan efektif berpikir positif terhadap efikasi diri siswa sebesar 40.3 %. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi berpikir positif siswa maka semakin tinggi efikasi diri akademik. Sebaliknya, semakin rendah berpikir positif siswa maka efikasi diri siswa rendah pula. Jadi hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata kunci : *berfikir positif, efikasi diri akademik*



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Di era globalisasi sekarang ini tidak dapat dipungkiri lagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin pesat. Untuk itu khususnya kepada remaja Indonesia sebagai penerus bangsa seharusnya lebih tertantang dengan perkembangan di era globalisasi ini. Para remaja mau tidak mau harus masuk ke dalam perkembangan yang pesat ini. Untuk itu, sebagai seorang remaja harus memiliki keyakinan dalam menghadapi tantangan apa saja yang harus dihadapi di era globalisasi ini. (<http://sridewiwulandari.wordpress.com/2008/11/18/tantangan>)

Masa remaja adalah suatu masa di mana pada saat itu individu mengalami perubahan dari masa anak-anak menuju masa remaja. Masa remaja juga disebut sebagai masa pubertas (kematangan organ-organ seks mencapai tahap menjadi fungsional). karena pada masa ini seseorang menunjukkan tanda-tanda pubertas hingga mencapai pada kematangan seksualitas. Menurut Hurlock (1999), remaja adalah seseorang yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan menjadi dewasa baik secara mental, emosional, sosial dan fisik. Masa remaja menurutnya dibagi menjadi masa remaja awal dan masa remaja akhir. Masa remaja awal berada pada usia 13-17 tahun, sedangkan masa remaja akhir berada masa usia 17 sampai 21 tahun.

Masa remaja juga disebut sebagai masa yang kritis. Menurut Remplien menyebutnya sebagai *jugenrise* atau krisis remaja di antara masa pubertas dan

adolsensi. Remplien menjelaskan bahwa kritis remaja adalah suatu masa di mana gejala-gejala kritis yang menunjukkan adanya pembelokan dalam perkembangan suatu kepekaan dan labilitas yang meningkat (Monks, dkk, 2002). Gejala labil yang terjadi pada masa remaja awal di antaranya dalam kemampuan mereka menyelesaikan permasalahannya serta keyakinan dalam melakukan suatu tugas dengan berhasil pada tingkat tertentu atau disebut sebagai efikasi diri.

Efikasi diri sudah dimiliki oleh remaja semenjak usia 11 tahun (Widanarti & Indati, 2002). Menurut Piaget mulai usia 11 tahun anak memasuki tahap operasional formal. Pada tahap ini remaja secara kognitif mampu untuk melakukan analisis terhadap pemecahan masalah dan mampu menemukan kemungkinan pemecahan masalah dalam berbagai situasi (Monks, dkk, 2002). Menurut Hurlock (1999), dengan adanya kemampuan tersebut remaja dituntut untuk membuat penilaian yang realistik tentang kekuatan dan kelemahan, serta kemampuan yang dimilikinya dalam menyelesaikan tugas dan memecahkan masalah.

Remaja yang mempunyai keyakinan tentang kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas dapat meningkatkan usaha untuk mencapai tujuan, namun juga dapat menghambat remaja dalam mencapai sasarannya, adanya perasaan tidak mampu akan menjadikan alasan seseorang untuk menghambat dalam mencapai sasaran. Menurut psikologi modern bagaimana seseorang berpikir tentang dirinya itulah dirinya. Maksudnya anggapan-anggapan diri dapat melipatgandakan atau justru dapat meruntuhkan potensi seseorang (Widanarti & Indati, 2002).

Efikasi diri merupakan hal yang paling penting yang harus dimiliki oleh remaja karena hal ini bisa meningkatkan motivasi remaja dalam belajar sehingga dia menjadi lebih tinggi akan kemampuannya dalam berprestasi. Robbins (Sartika, 2005) mengemukakan bahwa semakin tinggi efikasi seseorang maka semakin besar kepercayaan diri terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam suatu tugas. Efikasi diri yang tinggi diyakini mampu mempengaruhi munculnya motivasi dalam diri siswa untuk selalu memperbaiki prestasi akademiknya.

Keadaan remaja SMP saat ini mengalami rendah efikasinya. Hal ini didasarkan pada wawancara pada tanggal 8 Maret 2011, seorang siswi SMP Muhammadiyah 3 Depok yaitu ST mengatakan bahwa selama ini prestasi di sekolahnya termasuk biasa-biasa saja, prestasi yang paling bagus yaitu mendapatkan ranking 10 besar, dan itu didapatkan hanya sekali selama menjadi siswa di SMP. Selama di SMP ST mengalami kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit terutama IPA, dan bahasa Inggris. Hal ini menjadikan ST tidak terlalu yakin dalam mengerjakan tugas-tugas yang dia anggap sangat sulit.

Demikian juga ketika ST mengalami kegagalan dalam mengerjakan suatu tugas. Dia sering mengeluh dengan keadaan itu, walaupun terkadang ia mencoba mengerjakan tugas tersebut sampai bisa, akan tetapi hal itu tidak bertahan lama. Salah satu cara dia untuk bisa mengerjakan tugas-tugas yang sulit adalah dengan mencontoh tugas temanya yang sudah selesai. Hal ini dilakukan dengan alasan karena waktu mengerjakan tidak cukup dan harus segera mengumpulkan tugas tersebut, sementara tugasnya belum selesai maka dengan mencontoh tugas temannya cara yang dia anggap efektif.

Peneliti juga melakukan wawancara pada tanggal 7 Juni dengan ibu Diah Puspitanisari selaku Guru bimbingan konseling. Beliau mengatakan bahwa kebanyakan siswa apabila mendapatkan soal-soal yang mereka anggap sulit maka mereka akan mengeluh, dan merasa tidak mampu untuk menyelesaikannya. Di samping itu untuk bisa menyelesaikan soal-soal tersebut kebanyakan dari mereka sering menyontek dengan teman yang sudah selesai, bahkan ada siswa yang rela tidak masuk sekolah hanya karena tidak bisa menyelesaikan tugas yang diberikan kepadanya. Selain itu, ada beberapa mata pelajaran yang dianggap sulit oleh kebanyakan siswa seperti IPA, matematika, dan bahasa Inggris maka banyak dari mereka mendapatkan nilai di bawah standar yang diberikan oleh sekolah sehingga banyak dari siswa yang harus ikut remedial mata pelajaran tersebut.

Perolehan dari data ini, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat indikasi rendahnya efikasi pada siswa. Hal ini ditandai dengan fenomena yang terjadi pada sekitar 30% siswa-siswi ketika berhadapan dengan pelajaran yang sulit mereka akan mengeluh, merasa tidak mampu untuk mengerjakannya, serta menyontek dengan teman-temannya ketika ulangan maupun ujian, dan bahkan ada sekitar 5% siswa yang tidak masuk sekolah karena tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri atau keyakinan terhadap diri masih tergolong masih rendah.

Bandura (Sinuhaji, 2005) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan yang ada dalam diri seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk mencapai tujuan tertentu dengan berhasil serta melakukan kendali terhadap keadaan-keadaan di sekitarnya demi mencapai hasil tersebut. Keyakinan yang kuat atas

kemampuan diri akan menentukan kegigihan, ketekunan dan keuletan dalam melaksanakan tugas atau mencapai tujuan. Dalam kata lain, efikasi diri adalah hasil evaluasi individu atas kemampuan dan potensi diri yang akan menjadi dasar perilakunya untuk menghadapi tugas-tugas di waktu kemudian.

Bandura (Sinuhaji, 2005) lebih lanjut menjelaskan bahwa efikasi diri yang kuat dapat meningkatkan prestasi dan kepribadian yang baik dalam berbagai hal. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi, yang berarti ia yakin terhadap kemampuan diri untuk melaksanakan berbagai tugas dalam berbagai situasi, akan menganggap tugas-tugas yang sukar sebagai tantangan untuk diatasi daripada sebagai ancaman yang harus dihindari. Pandangan efikasi diri seperti itu akan membantu perkembangan minat intrinsik dan memikat pada kegiatan-kegiatan yang lebih mendalam. Mereka menetapkan tujuan-tujuan yang menantang dan memelihara komitmen yang kuat terhadap tujuan tersebut, serta memotivasi diri untuk mencapainya dengan meningkatkan dan mempertahankan usaha-usaha mereka menghadapi kegagalan.

Aryani dan Selvianti (2009) mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi berkembangnya efikasi diri adalah berpikir positif. Berpikir positif merupakan salah satu dari kunci keberhasilan. Individu yang bisa berpikir positif diasumsikan akan meningkatkan efikasi dirinya.

Goodhart (Ekawati, 2003) mengatakan bahwa kecenderungan berpikir positif seseorang (positif /negatif) akan berpengaruh terhadap penyesuaian dan kehidupan psikis. Berpikir sangat mempengaruhi perilaku manusia, mempengaruhi sikap, dan pemecahan masalah yang akan dilakukan. Berpikir

sangat mempengaruhi sikap, dan pemecahan masalah yang akan dilakukan. Berpikir juga sangat mempengaruhi bagaimana manusia memandang dunianya lingkungan dan dirinya.

Crae (Okta, 2011) mengemukakan pendapat bahwa berpikir positif meliputi usaha mencoba mencari aspek-aspek positif dari keadaan yang dihadapinya, berkonsentrasi pada hal-hal yang baik, melihat pada situasi yang menyenangkan, serta bersikap baik dan berbuat baik kepada orang lain.

Lian (1996) berpendapat bahwa individu yang berpikir positif tidak menganggap masalah sebagai suatu hal yang harus dihindari, tidak diakui atau disesali, melainkan sebagai bagian dari kehidupan yang harus dihadapi sehingga akan memperoleh makna hidupnya. Individu akan memperoleh harapan yang positif dan menggunakan tenaga dan pikiran secara penuh untuk menganalisis kesulitan yang ada serta mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan yang sedang dihadapi.

Berdasarkan uraian di atas timbul permasalahan, apakah dengan adanya perilaku berpikir positif dapat meningkatkan efikasi diri remaja. Berdasarkan permasalahan tersebut maka peneliti mengambil judul: hubungan antara berpikir positif dengan efikasi diri akademik pada siswa SMP Muhammadiyah 3 Depok Sleman Yogyakarta.

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara berpikir positif dengan efikasi diri akademik pada siswa-siswi di SMP Muhammadiyah 3 Depok Sleman Yogyakarta.

## **C. Manfaat Penelitian**

Di harapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis, seperti:

1. Secara teoritis
  - a. Hasil dari penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat pada ilmu psikologi pada umumnya serta psikologi perkembangan dan psikologi pendidikan pada khususnya.
  - b. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi tambahan bagi peneliti berikutnya yang ingin menggali lebih dalam tentang efikasi diri akademik pada remaja awal.
2. Secara praktis

Bagi guru maupun instansi sekolah, apabila hipotesis ini terbukti maka akan memberikan informasi bahwa berpikir positif menjadi sangat penting dalam terbentuknya efikasi diri akademik mremaja awal.

## **D. Keaslian Penelitian**

Penelitian yang dilakukan oleh Widanarti dan Indati (2002) tentang “Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan *Self Efficacy* Pada Remaja di SMU Negeri 9 Yogyakarta”. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas

adalah dukungan sosial sedangkan variabel tergantungnya adalah *self efficacy*. Kemudian subjeknya adalah remaja di SMU Negeri 9 Yogyakarta. Penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan *self efficacy* pada remaja. Semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka semakin tinggi *self efficacy* remaja dan semakin rendah dukungan sosial keluarga maka semakin rendah pula *self efficacy* remaja.

Penelitian lainnya yaitu yang dilakukan oleh Ika Sartika (2005) tentang “Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dan Budaya Organisasi Dengan Efikasi Pada Pegawai Pemda Kabupaten Tanggamus- Provinsi Lampung”. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah komunikasi interpersonal dan budaya organisasi sedangkan variabel tergantungnya adalah *self efficacy*. Kemudian subjeknya adalah pegawai negeri sipil di kabupaten Tanggamus- Provinsi Lampung. Penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara komunikasi interpersonal dan budaya organisasi dengan efikasi pada pegawai pemda kabupaten Tanggamus provinsi Lampung. Di mana komunikasi interpersonal memberi pengaruh terhadap terbentuknya *self efficacy*, maka dapat diartikan bahwa semakin tinggi komunikasi interpersonal maka semakin tinggi *self efficacy* pada pegawai negeri di kabupaten tanggamus provinsi Lampung. Sedangkan budaya organisasi memberi sumbangan yang kurang cocok, di mana semakin kuat budaya organisasi maka akan semakin rendah *self efficacy* pada pegawai negeri di kabupaten Tanggamus provinsi Lampung.

Selain itu juga ada penelitian yang dilakukan oleh Heru Prakosa (1996) tentang “Cara Penyampaian Hasil Belajar Untuk Meningkatkan *Self Efficacy*



Mahasiswa”. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian eksperimen penelitian dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Proklamasi 1945 yang mengambil mata kuliah penyusunan skala psikologi semester 2 tahun ajaran 1994/1995. penelitian ini membuktikan tidak ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa cara atau metode penyampaian hasil belajar dalam penelitian ini tidak efektif untuk meningkatkan *self efficacy* pada mahasiswa.

Penelitian lain yang dilakukan Wanangsari (2001) tentang “Pengaruh *Self Efficacy* Dan *Expectancy-Value* Terhadap Kecemasan Menghadapi Pelajaran Matematika” . penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian ini variabel bebas adalah *self efficacy* dan *expectancy-value* sedangkan variabel tergantung adalah kecemasan menghadapi pelajaran matematika. Kemudian subjeknya adalah siswa SMP Negeri 19 Surabaya kelas 1. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan antara *self efficacy* dan *expectancy-value* terhadap kecemasan menghadapi pelajaran matematika. Jadi semakin tinggi *self efficacy* dan *expectancy-value* maka tingkat kecemasan siswa semakin rendah demikian juga sebaliknya.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Widiyana H. S (2008) tentang “Peranan Keberfungsian Keluarga Dan Efikasi Diri Terhadap Teaksi Stress”. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua variabel bebas yaitu keberfungsian keluarga dan efikasi diri. Variabel tergantung yang digunakan adalah reaksi stres. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa psikologi UAD Yogyakarta tahun akademik 2003/2004. Hasil dari penelitian tersebut adalah

subjek penelitian mampu merespon stres yang dihadapinya dengan positif. Fungsi keluarga pada subjek penelitian adalah baik, dalam keluarga terdapat keterlibatan orang tua dan anak. Demikian juga efikasi diri subjek penelitian dalam menghadapi masalah cukup tinggi. Sehingga hal ini menjadikan respons subjek penelitian terhadap stres cukup positif.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Ekawati (2003) “Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Motivasi Belajar Siswa SMU”. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah berpikir positif sedangkan variabel tergangungnya adalah motivasi belajar. Kemudian subjeknya adalah SMU N 7 Pontianak. Penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara berpikir positif dengan motivasi belajar. Di mana semakin tinggi berpikir positif seseorang maka motivasi belajarnya semakin tinggi begitu pula sebaliknya, semakin rendah berpikir positif maka semakin rendah motivasi belajar.

Berdasarkan penelitian terdahulu, penelitian ini mempunyai perbedaan dengan beberapa penelitian sebelumnya, selain telah dijelaskan bahwa penelitian ini mengangkat tema berpikir positif dengan efikasi diri akademik pada siswa SMP, perbedaan lain penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya terletak pada karakteristik subjek, jumlah subjek, dan tempat penelitian.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara berpikir positif dengan efikasi diri akademik, dengan  $r_{xy}$  sebesar 0,635 dengan  $p = 0,00$  ( $p < 0,01$ ). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi berpikir positif siswa maka semakin tinggi efikasi diri akademik siswa. Sebaliknya, semakin rendah berpikir positif siswa maka efikasi diri akademik siswa semakin rendah pula. Sumbangan efektif berpikir positif terhadap efikasi diri akademik siswa sebesar 40,3 %.

#### **B. Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan yang telah di kemukakan di atas, maka peneliti mengajukan beberapa saran yaitu:

1. Bagi siswa-siswa SMP Muhammadiyah 3 Depok

Perlu bagi siswa-siswa untuk selalu berpikir yang positif. Hal ini dikarenakan dengan berfokus pada hal-hal yang positif akan memberikan manfaat bagi siswa maupun sekolah. Manfaat tersebut antara lain siswa akan memiliki keuntungan ketika mampu berpikir positif dalam melakukan suatu hal, maka ini akan menjadikan siswa mudah untuk mencapai tujuannya.

## 2. Bagi Instansi terkait

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa mayoritas siswa memiliki efikasi diri yang tinggi. Hal ini perlu dijaga atau bahkan di tingkatkan efikasi diri siswa.

Cara meningkatkan efikasi diri siswa antara lain:

- a. Memberikan training kepada siswa untuk meningkatkan berpikir positif siswa, seperti pelatihan berpikir positif.
- b. Memberikan training untuk meningkatkan efikasi diri siswa seperti *Achivment Motivation training* (AMT).
- c. Guru dan orang tua diharapkan selalu memberikan dukungan bagi siswa untuk selalu berpikir positif dalam menghadapi suatu masalah.

## 3. Bagi penelitian selanjutnya.

Bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti tentang efikasi diri, peneliti menganjurkan untuk mengkaji lebih lanjut mengenai variabel-variabel lain yang dapat memberikan sumbangan besar terhadap efikasi diri. Menurut Bandura (1997) faktor lain yang mempengaruhi efikasi diri antara lain pengalaman orang lain, keberhasilan mencapai prestasi, menemukan makna hidup dan sebagainya. Peneliti juga menganjurkan dalam pembuatan alat ukur sebaiknya menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh subjek dan memberikan penjelasan yang benar kepada subjek pada saat penelitian, hal ini dilakukan untuk meminimalisir terjadinya *social desirability*. Peneliti juga menganjurkan untuk mengambil subjek penelitian selain kelas IX SMP Muhammadiyah, Bisa meneliti di SMP Negeri ataupun MTs

## DAFTAR PUSTAKA

- Albercht, B.F (1980). *Brain Power: learn to improve you thinking skills*. New Jersey: prentice Hall inc. englewood Cliffs
- Azwar, S. (1996). Efikasi Diri Dan Pretasi Belajar Statistika Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, Vol 6 No. 1, 33-40
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2008). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2008). *Validitas Dan Reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exsercise of Self Control*. New York: W.H.Freeman and Company
- Baron, R.A. & Byrne, D. (2004) Psikologi Sosial jilid 1. Jakarta: Pustaka Pelajar
- Dimiyati. (2000) Kohesifitas Diri Sebagai Predictor Prestasi Olah Raga Tim. *Psikologika, Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, No.10 tahun-V,33-46
- Desmita. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dwitantyanov, A. (2011). Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Efikasi Diri Akademik Mahasiswa. Psikologi Erabaru  
<http://aswendo2dwitantyanov.wordpress.com/2011/01/22/pengaruh-pelatihan-berpikir-positif-terhadap-efikasi-diri-akademik-mahasiswa/>  
 Diakses 12 maret 2011
- Edward, D.B. (1990). *Mengajar Berfikir Positif*. Jakarta: Erlangga
- Ekawati, D. (2003). Hubungan Antara Berfikir Positif Dengan Motivasi Belajar Pada Siswa SMU. *Skripsi*. (tidak diterbitkan ) Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia
- Elfiky, I. (2009). *Terapi Berfikir Positif*. Jakarta: Penerbit Zaman
- Creswell, W.J. (2010). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Fajri, O. (2011). Hubunga Antara Berfikir Positif Dengan Daya Tahan Terhadap Stress Pada Guru Honorer. *Skripsi*. (tidak diterbitkan) Yogyakarta:

Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

- Hadi, S. (2004). *Metodologi Research I*. Yogyakarta: Andi Offset
- Hawadi, R. A., dan Komandyahrini, E. (2008). Hubungan Self-Efficacy Dan Kematangan Dalam Memilih Karir Siswa Program Percepatan Belajar (Penelitian Pada SMAN 81 Jakarta dan SMA Labschool Jakarta). *Gifted Review, Jurnal Keberbakatan Dan Kreativitas*, Vol. 2, No. 1, 1-12
- Hurlock, E.B. (1999). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga.
- Kerlinger, F.H. (2006) *Azas-Azas Penelitian Behavioral*. (terjemahan) Yogyakarta: Gajah Mada University
- Kingson. (1996). Hubungan Antara Berfikir Positif Dan Altruism Dengan Kekuatan Ego *Skripsi ((Tidak Diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Lailatushifah, S. N. F. (2004) Peran Efikasi Diri, Optimism, Dukungan Dosen Pembimbing Terhadap Stress Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Tesis (Tidak Diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Lian, Y. (1996). Hubungan Antara Berfikir Positif Dengan Kebermaknaan Hidup. *Skripsi ((Tidak Diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Marseto, B. (2007). Hubungan Berfikir Positif Dengan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi UII. *Skripsi*. (tidak diterbitkan ) Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia
- Monks, F.J., knoers, A.M.P., dan haditono, S.R. (2002). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Musyafik, M. (2005). Peningkatan Efikasi Diri Melalui Pelatihan Outbound Pada Mahasiswa Tingkat Awal. *Tesis (tidak diterbitkan)* Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada
- Peale. (1992). *Kekuatan Berfikir Positif*. Jakarta: Bina Rupa Aksara
- Rachmawati, M. A. (1999) Pengaruh Achievement Motivation Training Terhadap Peningkatan Self Efficacy Pada Siswa SMU. *Skripsi (Tidak Diterbitkan)* Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia

- Rizvi, A., Pratitasari, J. E., dan Soetjipto. H. P. (1997). Pusat Kendali Dan Efikasi Diri Sebagai Predictor Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psikologika, Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, No. 3 Tahun-II, 51-66
- Sartika, I. (2005). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dan Budaya Organisasi Dengan Efikasi Diri Pada Pegawai Pemda Kabupaten Tanggamus – Provinsi Lampung. *Tesis* (tidak diterbitkan) Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada
- Sinuhaji, A. Y. (2005). Hubungan Antara Efikasi Diri Terhadap Intense Pindah Kerja Dengan Kepuasan Sebagai Variabel Mediator Pada Karyawan Badan Pemeriksaan Perwakilan IV Yogyakarta. *Tesis* (tidak diterbitkan) Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada
- Selvianti, Dan Aryani, L. (2009) *Self Efficacy* Penderita Kanker Payudara. *jurnal psikologi*. No. IV 35-40
- Ubaedy, A.N. (2007). *Kedahsyatan Berfikir Positif*. Depok: PT Visi Gagasan Kominika
- Wahyono, T. (2004). Peran Optimisme, Efikasi Diri Dalam Perubahan Dan Dukungan Yang Dirasakan Dari Organisasi Terhadap Komitmen Karyawan Tentang Perubahan Organisasi Pada Karyawan Bagian Produksi PT Industri Sandang Nusantara Unit Pantalan Secang, Magelang, Jateng. *Tesis* (tidak diterbitkan) Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada
- Warsito, H. (2004) Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Akademik Dan Prestasi Akademik. *jurnal psikologi*. Vol. 14, No. 2
- Widanarti, N & Indati, A. (2002). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan *Self Efficacy* Pada Remaja di SMU Negeri 9 Yogyakarta. *jurnal psikologi*. No.2, 112-123
- Widiastuti, A. (2010). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Berpikir Positif Ibu Dan Dampaknya Pada Anak. *Skripsi*. (tidak diterbitkan) Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
- Widyawati, (2003). Hubungan Antara Berfikir Positif Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja. *Skripsi*. (tidak diterbitkan) Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia
- Wilujeng, A. P (2010). Efektivitas Pelatihan Berfikir Positif Terhadap Kepatuhan Pada Aturan Santri Pondok Pesantren Tebuireng Jombang. *Skripsi*. (tidak

diterbitkan) Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim

Wulan, D. (2008). Tantangan dan problematika islam

<http://sridewiwulandari.wordpress.com/2008/11/18/tantangan-dan-problematika-remaja-islam/> Diakses 7 juni 2011

Yulia, Y. V. (2010). Efektivitas Pelatihan AMT (Achievement Motivation Training) Dengan Pendekatan Spiritual Terhadap Peningkatan Efikasi Diri Mahasiswa Tingkat Awal Dalam Penyesuaian Akademik. *Skripsi*. (tidak diterbitkan) Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA