

PENGARUH PELATIHAN BERPIKIR POSITIF PADA EFIKASI DIRI AKADEMIK MAHASISWA (STUDI EKSPERIMEN PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNDIP SEMARANG

Aswendo Dwitantyanov, Farida Hidayati, and Dian Ratna Sawitri

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof Sudharto. SH, Kampus Tembalang, Semarang, 50275

langkah_kedepan_edo@yahoo.com ; farida_hid@yahoo.co.id ; drsawitri@yahoo.com

Abstract

Academic self-efficacy is individual conviction to be up against academic duty assignment accords that expected. Academic self-efficacy motivated student for ductile and persistent in finalizing college task, up to aim, and settles \$emerging interference (Bandura, 1997, p. 117). Positive thinking helps college student to face situations that evoke stress in study and makes college student to focus on the positive things. Therefore, positive thinking often used to determinant of high in academic self-efficacy, because it's making college student focus successful possibility in academic while stress gristle situation (Kivimaki, et al, 2005, p. 413). Methodology: This research intent to test effect of positive thinking training to step up academic self-efficacy at college student. This research is done on 21 first year college student undergraduate, they have never been followed positive thinking training thinks before all, and they has academic self-efficacy low or moderate category. They agglomerated in two groups, which is experiment group and control group. Hypothesis that proposed in this research which is there is difference of academic self-efficacy at experiment and control groups. This research used Randomized Pretest-Posttest Control Group Design. Positive thinking training is given up to three meeting. Data collecting is done by use of observation method, interview, and academic self-efficacy scale for college student. Results: Hypothesis testing result by use of Independent Sample t-test yields value of $p(0,000) < 0,05$. It points out that there is significantly difference of academic self-efficacy score between experiment and control groups after treatment. Thus, positive thinking can be one of the ways to increase academic self-efficacy at college student. Conclusions: There is effect of positive thinking training to academic self-efficacy at first year college student at sychology faculty of Diponegoro University on Semarang.

Kata Kunci : Positive thinking training, academic self-efficacy, college student

PENDAHULUAN

Terlepas dari dunia pendidikan SMA, beberapa dari siswa SMA meneruskan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi. Pengembangan diri individu melalui pendidikan dapat menjadi salah satu alternatif dalam mempersiapkan individu menghadapi persaingan global. Di sisi lain, pendidikan terus melakukan peningkatan standar, sehingga lulusannya mampu bersaing dalam pasar global. Hal ini secara tidak langsung mensyaratkan individu untuk lebih mengembangkan kemampuannya, agar pencapaian prestasi akademik dapat optimal.

Untuk itu, individu sebagai mahasiswa selayaknya memiliki keyakinan yang kuat dalam pencapaian prestasi akademik. Konsep ini disebut efikasi diri akademik. Efikasi diri akademik dapat diartikan sebagai keyakinan seseorang bahwa dirinya mampu untuk melakukan tugas akademik yang diberikan dan menandakan level kemampuan dirinya (Baron & Byrne, 2003, h.183).

Park dan Kim (2006, h. 276) menyebutkan efikasi diri sangat penting bagi pelajar untuk mengontrol motivasi mencapai harapan-harapan akademik. Efikasi diri akademik jika disertai dengan tujuan-tujuan yang spesifik

dan pemahaman mengenai prestasi akademik, maka akan menjadi penentu suksesnya perilaku akademik di masa yang akan datang (Bandura dalam Alwisol, 2004, h.63). Pemahaman ini menggambarkan bahwa efikasi diri akademik dapat menjadi suatu sumber daya yang sangat penting bagi pengembangan diri melalui pilihan aktivitas mahasiswa (Schunk dalam Santrock, 2008, h.532).

Peneliti dalam survei awal terhadap empat mahasiswa tahun pertama menemukan beberapa indikator yang dapat melemahkan efikasi diri akademik, diantaranya keraguan dalam mengerjakan tugas dan rendahnya motivasi belajar untuk mencapai prestasi akademik yang memuaskan. Efikasi diri akademik menentukan cara hambatan dan tantangan akademik akan dihadapi (Bandura dalam Pervin & John, 2001, h.407). Semakin tinggi efikasi diri akademik, maka semakin tinggi prestasi akademik seseorang (Ferla, Valcke, & Cai, 2007, h. 12). Salah satu upaya meningkatkan efikasi diri akademik adalah melalui pelatihan (Sdorow, 1990, h. 461). Ellis (dalam Corey, 2007, h. 243) menambahkan seseorang mampu memodifikasi keyakinan-keyakinannya dengan melatih kemampuan berpikirnya. Cara dan pola berpikir seseorang mempengaruhi perilaku dan perasaan yang akan dimunculkan dalam situasi spesifik (Hayes & Rogers, 2008, h.32). Pelatihan berpikir positif dapat menjadi salah satu alternatif dalam meningkatkan efikasi diri akademik. Penelitian Loehr (dalam Santrock, 2003, h. 567) menunjukkan bahwa suasana hati yang negatif memungkinkan untuk marah, merasa bersalah, dan memperbesar kesalahan yang telah terjadi. Berpikir positif berkaitan dengan hidup positif yang berorientasi pada keyakinan. Dengan berpikir positif, seseorang mampu bertahan dalam situasi yang penuh stres (Brissette dkk. dalam Kivimaki dkk, 2005, h.413).

Berdasarkan paparan di atas, peneliti melihat pentingnya pengembangan model pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan efikasi diri akademik. Pada penelitian ini, digunakan model berpikir positif Elfiky (2008) yang dikolaborasikan dengan beberapa pendekatan psikologi lainnya. Elfiky (2008, h.269) menyebutkan saat seseorang berpikir, informasi yang dipikirkannya akan dimaknai dan pada akhirnya memanifestasikan perasaan tertentu. Oleh sebab itu, berpikir positif pada hakikatnya juga berkaitan erat dengan emosi. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti ingin mengkaji secara empiris pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap efikasi diri akademik mahasiswa tahun pertama.

Rumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh pemberian pelatihan berpikir positif terhadap efikasi diri akademik pada mahasiswa Universitas Diponegoro? Adakah perbedaan efikasi diri akademik pada mahasiswa Universitas Diponegoro yang diberi pelatihan berpikir positif dan yang tidak mendapatkannya?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui melihat secara empiris pengaruh pemberian pelatihan berpikir positif terhadap efikasi diri akademik mahasiswa Universitas Diponegoro, serta mengetahui perbedaan efikasi diri akademik antara mahasiswa Universitas Diponegoro yang mendapatkan pelatihan berpikir positif dan yang tidak mendapatkan pelatihan tersebut.

Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya penelitian di bidang psikologi terutama berkaitan dengan psikologi positif terkhusus pada topik pola berpikir positif dan efikasi diri akademik.

Selain itu, diharapkan penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang manfaat berpikir positif bagi kehidupan terutama berkaitan dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa, terkhusus mahasiswa Universitas Diponegoro.

Landasan Teoretis

Efikasi diri akademik

a. Definisi Efikasi Diri Akademik

Efikasi diri dapat diartikan sebagai keyakinan manusia akan kemampuan dirinya untuk melatih sejumlah ukuran pengendalian terhadap fungsi diri mereka dan kejadian di lingkungannya (Bandura dalam Feist & Feist, 2006, h.415). Efikasi diri individu dalam akademik disebut efikasi diri akademik. Sehingga, efikasi diri akademik dapat didefinisikan sebagai keyakinan yang dimiliki seseorang tentang kemampuan atau kompetensinya untuk mengarahkan motivasi, kemampuan kognisi, dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengerjakan tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi tantangan akademik.

b. Aspek-aspek efikasi diri akademik

Menurut Bandura (1997, h.42) efikasi diri individu terdiri atas tiga aspek, yaitu *level*, *generality*, dan *strength*, maka aspek-aspek efikasi diri akademik mengacu pada tiga aspek tersebut.

c. Proses-proses yang mengiringi efikasi diri akademik

Bandura (1997, h.116-159) menyebutkan empat proses yang mengiringi efikasi diri, termasuk efikasi diri akademik, yaitu proses kognitif, motivasi, afeksi, dan seleksi.

d. Sumber-sumber efikasi diri akademik

Bandura (dalam Feist & Feist, 2006, h.416-418) efikasi diri akademik dibentuk, dikembangkan, atau diturunkan melalui satu atau kombinasi dari keempat sumber, yaitu pengalaman-pengalaman tentang penguasaan, pemodelan sosial, persuasi sosial, dan kondisi fisik serta emosional individu.

Pelatihan berpikir positif

a. Definisi Berpikir Positif

Elfiky menyebutkan bahwa proses berpikir berkaitan erat dengan konsentrasi, perasaan, sikap, dan perilaku. Berpikir positif dapat dideskripsikan sebagai suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi (Elfiky, 2008, h.269). Pelatihan berpikir positif dapat diidentifikasi sebagai pelatihan yang menekankan suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi.

b. Manfaat Berpikir Positif

Penelitian terhadap efek berpikir positif mulai dikembangkan oleh para pakar psikologi positif saat ini. Penelitian Herabadi (2007, h.23) juga membuktikan adanya hubungan kebiasaan berpikir secara negatif dengan rendahnya harga diri. Berpikir positif juga membuat individu mampu bertahan dalam situasi yang rawan distress (Brisette dkk. dalam Kivimaki dkk, 2005, h.413). Selain itu, Fordyce (dalam Seligman dkk, 2005, h. 419) juga menemukan bahwa kondisi psikologis yang positif pada diri individu dapat meningkatkan kemampuan untuk 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, h. 175).

c. Ciri-ciri individu yang berpikir positif

Individu yang cenderung berpikir positif dapat dideteksi melalui beberapa kriteria. Pertama, percaya pada kuasa Tuhan Yang Maha Esa. Kedua, selalu menjauh dari perilaku negatif seperti berbohong, menggunjing, mengadu domba, dan sebagainya. Ketiga, memiliki cara pandang, tujuan, dan alasan menginginkan sesuatu, kapan, serta bagaimana cara mendapatkannya dengan mengerahkan seluruh potensi serta kemungkinan yang ada. Keempat, memiliki keyakinan dan proyeksi tentang sesuatu secara positif. Kelima, selalu mencari jalan keluar dari berbagai masalah yang dihadapi. Keenam, belajar dari masalah dan kesulitan. Ketujuh, tidak membiarkan masalah atau kesulitan mempengaruhi hidupnya. Kedelapan, memiliki rasa percaya diri, menyukai perubahan, dan berani menghadapi tantangan. Kesembilan, hidup dengan cita-cita, perjuangan, dan kesabaran. Terakhir, pandai bergaul dan suka membantu orang lain.

d. Pelatihan berpikir positif

Pelatihan berpikir positif merupakan salah satu pengembangan atas model kognitif transpersonal. Pelatihan berpikir positif dalam penelitian ini dikembangkan dari model pendekatan berpikir positif Elfiky (2008) yang dikombinasikan dengan beberapa pendekatan psikologi, yaitu anchor, relaksasi, visualisasi, dan afirmasi. Pelatihan berpikir positif didasarkan pada asumsi bahwa manusia memiliki kesanggupan untuk berpikir, maka manusia mampu untuk melatih dirinya sendiri untuk mengubah atau menghapus keyakinan yang merusak dirinya sendiri (Ellis dalam Corey, 2007, h.243).

e. Komponen-komponen pelatihan berpikir positif

Pelatihan berpikir positif dirancang berdasarkan model berpikir positif Elfiky (2008) yang dikolaborasikan dengan beberapa pendekatan lain sebagai pelengkap.

Pelaksanaan pelatihan ini terdiri dari tiga kali pertemuan. Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk meningkatkan efikasi diri akademik mahasiswa. Pelatihan berpikir positif juga tidak hanya sekedar menekankan pada level kognitif saja, tetapi juga pada level emosi, dimana menurut Elfiky level kognitif individu selalu berkaitan secara simultan terhadap level emosional individu tersebut. Setiap sesi dalam tiap pertemuan memiliki tujuan terhadap sumber-sumber efikasi diri akademik mahasiswa, yaitu pengalaman tentang penguasaan, pemodelan sosial, persuasi sosial, dan kondisi fisik-emosional (dalam Feist & Feist, 2006, h.416-418).

Pengaruh berpikir positif terhadap efikasi diri akademik mahasiswa

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 selayaknya juga mencakup level emosional seseorang selain mencakup level kognitif. Dalam berpikir individu mudah terperangkap dalam apa yang telah dilakukan sebelumnya, misalnya ketika individu mengalami kegagalan sering membuat dirinya terperangkap dalam pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan negatif. Pemikiran mahasiswa yang negatif terhadap suatu masalah membuat dirinya cenderung membentuk keyakinan bahwa dirinya tidak mampu dalam hal akademik. Pandangan negatif telah membentuk keyakinan atas ketidakmampuan yang bisa menumbuhkan rasa rendah diri. Berpikir positif membantu mahasiswa mampu untuk mengarahkan motivasi, kemampuan kognisi, dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengerjakan tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi tantangan akademik dengan optimal. Dengan mengubah cara berpikirnya menjadi positif, efikasi diri akademik dapat

ditingkatkan, karena berpikir positif membuat individu cenderung berperasaan positif serta memandang tujuan akademik tertentu dapat diraihinya apabila mau mengarahkan dan memotivasi dirinya sendiri untuk mencapai harapan akademiknya, sehingga efikasi diri akademiknya menjadi tinggi.

Hipotesis penelitian

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengajukan dua hipotesis penelitian, yaitu:

1. Ada perbedaan efikasi diri akademik pada kelompok yang mendapat pelatihan berpikir positif antara sebelum dan sesudah perlakuan.
2. Ada perbedaan efikasi diri akademik antara kelompok yang mendapat pelatihan berpikir positif dengan kelompok yang tidak mendapatkan pelatihan berpikir positif.

METODE

Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel tergantung : Efikasi Diri Akademik.
Variabel bebas: Pelatihan Berpikir Positif.

Definisi Operasional

1. Efikasi diri akademik

Efikasi diri akademik adalah keyakinan yang dimiliki seseorang tentang kemampuan atau kompetensinya untuk mengarahkan motivasi, kemampuan kognisi, dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengerjakan tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi tantangan akademik.

2. Pelatihan berpikir positif

Pelatihan berpikir positif merupakan pelatihan yang menekankan pada cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi.

Subjek Penelitian

1. Mahasiswa Fakultas Psikologi Reguler

Satu Universitas Diponegoro Semarang dengan skor efikasi diri akademik yang sedang dan rendah.

2. Bersedia mengikuti pelatihan berpikir positif selama tiga pertemuan
3. Belum pernah mengikuti penelitian skripsi berjudul pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap efikasi diri akademik mahasiswa.

Desain Eksperimen

Desain eksperimen yang digunakan peneliti adalah *Randomized Pre-Post Test Control Group Design* (Latipun, 2002, h.87). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini melakukan randomisasi subjek kedalam kelompok eksperimen dan kontrol setelah dilakukan *pretest*.

Prosedur Eksperimen

Langkah-langkah persiapan dan pelaksanaan prosedur eksperimen diawali dengan mempersiapkan skala efikasi diri akademik untuk diuji cobakan. Uji coba modul dilakukan dalam *pilot study*. Penelitian diawali *screening* untuk mendapatkan calon subjek penelitian. Data yang diperoleh dari *screening* sekaligus berguna sebagai data skor *pretest* subjek yang terpilih. Setelah dilakukan tes awal, kemudian perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen yaitu pelatihan berpikir positif, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Setelah perlakuan diberikan, kemudian terhadap kedua kelompok diberikan *posttest*.

Metode Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dalam penelitian eksperimen ini, peneliti menggunakan beberapa metode, yaitu skala efikasi diri akademik mahasiswa. Selain itu, peneliti juga menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi dalam penelitian ini.

Metode Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov Goodness of Fit Test*, dengan menggunakan SPSS 17.0 *Statistic for Windows*.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *Levene test*, dengan menggunakan SPSS 17.0 *Statistic for Windows*.

3. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik statistik parametrik uji-t dua sampel independen (*Independent Sample t-test*) dan uji berpasangan (*Paired t-test*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persiapan Penelitian

Penelitian ini menggunakan skala efikasi diri akademik mahasiswa dan modul pelatihan berpikir positif. Modul pelatihan diuji melalui pilot study. Hasil uji coba skala efikasi diri akademik menunjukkan besar koefisien reliabilitas sebesar 0,897.

Hasil Analisis Data dan Interpretasi

1. Uji Asumsi

Hasil dari uji normalitas Kolmogorov Smirnov Goodness of Fit Test menunjukkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini memiliki distribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis *independent sample t-test* menunjukkan bahwa antara kelompok eksperimen dan kontrol sebelum adanya perlakuan menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan ($p = 0,316 > 0,05$ dan nilai t_e sebesar $1,014 < t_{tabel}$ sebesar 2,018, $df = 42$). Akan tetapi, setelah diberikan perlakuan terdapat perbedaan yang signifikan dimana $t_e > t_{tabel} = 6,607 > 2,018$ dan $p =$

$0,000 < 0,05$. Ini membuktikan bahwa pemberian pelatihan berpikir positif mempengaruhi efikasi diri akademik mahasiswa. *Paired sample t-test* menunjukkan pada kelompok kontrol tidak ada perubahan signifikan antara sebelum dan setelah perlakuan ($-t_{tabel} \leq t_e \leq t_{tabel}$ ($-2,074 < 1,713 < 2,074$) serta $p = 0,101 > 0,05$). Akan tetapi, pada kelompok eksperimen terjadi perubahan yang signifikan antara sebelum dan setelah perlakuan ($t_e > t_{tabel}$ ($11,325 > 2,086$) serta $p = 0,000 < 0,05$).

Pembahasan

Berdasarkan pengolahan data diperoleh bahwa pada kelompok eksperimen terdapat peningkatan skor sebesar 17,62 dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Pada kelompok kontrol terlihat tidak ada perbedaan skor yang signifikan ($p > 0,05$). Uji *independent sample t-test* menunjukkan bahwa perbedaan skor pretest antara kelompok eksperimen dan kontrol adalah tidak signifikan ($p > 0,05$). Perbedaan terlihat setelah perlakuan yang ditunjukkan adanya peningkatan skor yang signifikan pada kelompok eksperimen ($t_e = 11,325 > t_{tabel} = 2,086$, $p < 0,05$) dan subjek kontrol tidak menunjukkan perbedaan skor yang signifikan ($t_e = 1,713 \leq t_{tabel} = 2,074$, $p > 0,05$). Dengan demikian hipotesis penelitian dapat diterima yaitu ada pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap efikasi diri akademik.

Terlihat perbedaan tingkat kenaikan skor, yang disebabkan adanya perbedaan menginternalisasi materi pelatihan secara aplikatif dan beragam faktor individual yang menyebabkan terjadinya perbedaan efektivitas dalam belajar, misalnya kematangan dan kondisi kesehatan fisik serta psikologis.

Kesimpulan

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan berpikir positif memiliki pengaruh dalam meningkatkan efikasi diri akademik mahasiswa. Efikasi diri akademik kelompok eksperimen terbukti lebih tinggi

dibandingkan dengan kelompok kontrol. Signifikansi peningkatan skor ditunjukkan oleh nilai signifikansi yang kurang dari taraf nyata ($0,000 < 0,005$).

Saran

Mahasiswa yang telah mengikuti pelatihan berpikir positif hendaknya menerapkan cara-cara praktis dalam berpikir positif dalam kehidupan akademik dan sehari-hari. Peneliti berharap kepada institusi pendidikan untuk berperan membantu mahasiswa dalam mengembangkan potensinya secara positif. Peneliti juga berharap adanya peneliti-peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian tentang berpikir positif. Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menemukan manfaat yang besar dari berpikir positif. Perluasan penerapan prinsip-prinsip berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari sangatlah penting.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, J. & Allen, M. 2008. *As A Man Think*. Yogyakarta: Baca
- Alwisol. 2004. Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press
- Azwar, S. 2004. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Mahasiswa Offset
- _____. 1997. Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Mahasiswa Offset
- _____. 2004. Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Mahasiswa Offset
- Bandura, A. 1986. *Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. New York: Prentice Hall
- _____. 1997. *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company
- Baron, R.A. & Byrne, D. 2003. *Social Psychology*. Boston: Pearson Education
- Bassi, M, dkk. 2007. Academic Self-Efficacy Beliefs and Quality of Experience in Learning. *Springer Science and Business Media Inc*, vol. 36, h. 301-312 www.springerlink.com/index/L0H8820651404782.pdf
- Betz, N.E. 2004. Contributions of Self-Efficacy Theory to Career Counseling. *The Career Development Quarterly*, 52, 340-353. http://goliath.ecnext.com/coms2/gi_0199-23508/Contributions-of-self-efficacy-theory.html
- Bong, M. 2001. Between-and Within-Domain Relations of Academic Motivation Among Middle and High School students: Self-Efficacy, Task-Value, and Achievement Goals. *Journal of Educational Psychology*. Vol. 91, No. 1, 23-34
- _____. 1997. Generality of Academic Self-Efficacy Judgments: Evidence of Hierarchical Relations. *Journal of Educational Psychology*. Vol. 89, No. 4, 696-709
- Corey, G. 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama
- Corsini, R.J. 1994. *Encyclopedia of Psychology* (2nd ed., vol 1). New York: John Wiley and Sons
- _____. 1994. *Encyclopedia of Psychology* (2nd ed., vol 3). New York: John Wiley and Sons

- DeVellis, R.F. 1991. *Scale Development: Theory and Application*. New York: Sage Publication
- Djiwandono. S.E.W. 2002. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo
- Dwoskin, H. 2005. *The Sedona Method*. Jogjakarta: Ufuk
- Elfiky, I. 2009. *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: Zaman
- Fauzy, H. & Shah, M. (2007, November). *Efikasi Diri dan Pencapaian Akademik: Kajian Ke Atas Pelajar Institusi Pengajian Tinggi Awam*. Simposium Pengajaran dan Pembelajaran UTM 2007 (SPPUTM 07). h. 4-5.
- <http://www.ctl.utm.my/spputm07/abstrakspputm07.pdf>
- Feist, J. & Feist, G.J. 2006. *Theories of Personality*, ed. VI. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Ferla, J., dkk. 2007. *Academic Self-Efficacy and Academic Self-Concept: Reconsidering Structural Relationship*. h.1-25. http://users.ugent.be/~mvalcke/CV/selfeffiacy_selfconcept.pdf
- Franckh, P. 2009. *Law of Resonance*. Jakarta: Ufuk Press
- Frankl, V.E. 2008. *Optimisme Di Tengah Tragedi: Analisis Logoterapi, edisi revisi*. Bandung: Nuansa
- Gawain, S. 2000. *Visualisasi Kreatif*. Jakarta: Pustaka Delapratasa
- Handoz. (2009, April). *Hubungan Antara Student Outcomes Dengan Lingkungan* (Online Serial). Diadaptasi Dari: Pembelajaran di Kelas. <http://handoz.blogspot.com/2007/04/hubungan-antara-studentoutcomesdengan.html>
- Hasan, M I. 1999. *Pokok-Pokok Materi Statistik 1 (Statistik Deskriptif)*. Jakarta: Bumi Aksara
- Hayes, P. & Rogers, J. 2008. *NLP - Neuro-Linguistic Programming- for the Quantum Change*. Yogyakarta: Pustaka Baca
- Heartsill, W. 2008. *The Miracle of Positive Thinking*. Jogjakarta: Quills Book Publisher
- Hill, N. & Ritt, M.J. 2004. *Keys to Positive Thinking*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer
- Irwanto. 2002. *Psikologi Umum: Buku Panduan Mahasiswa*. Jakarta: Prenhallindo
- Janis, I.L. & Mann, L. 1979. *Decision Making: A Psychological Analysis of Conflict, Choice And Commitment*. New York: The Free Press
- Judge, T A., dkk. (2007, Januari). Self-Efficacy and Work-Related Performance: The Integral Role of Individual Differences. *Journal of Applied Psychology*. Tahun 2007, vol. 92, No. 1, h. 107-127
- Kim, U. & Park, Y. 2006. Factor Influencing Academic Achievement in Relational Cultures: The Role of Self-, Relational, and Collective Efficacy. In F. Pajares & T. Urdan (ed.). *The Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*. pp. 267-285. Connecticut: Information Age Publishing
- Kivimaki., dkk. 2005. Optimism and Pessimism as Predictors of Change in

Health After Death or Onset of Severe Illness in Family. *Journal of Health Psychology*, Vol. 24, No. 4, 413-421

Klassen, R.M. 2006. Too Much Confidence? The Self-Efficacy of Adolescents with Learning Disabilities. In F. Pajares & T. Urdan (eds.). *The Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*. pp. 181-200. Connecticut: Information Age Publishing

Latipun. 2002. *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press

Lestari, A. 1998. Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menangani Sikap Pesimistik dan Gangguan Depresi. *Jurnal Psikologi*. Tahun XXIV Nomor 2, Desember 2007. h. 1-9

Marsidi, A. 2007. *Konsep dan Metode Pembelajaran Untuk Orang Dewasa*. *Jurnal Penelitian dan Rangkaian Pendidikan Non-Formal*. Makassar: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Luar Sekolah BPPNFI Regional V Makassar

Nugroho, N. 2008. *Transformasi Diri*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Nugroho, O.A. 2007. Hubungan Antara Self-Efficacy, Penyesuaian Diri Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa. *Skripsi* (tidak diterbitkan) Madiun: Universitas Widya Mandala Madiun. <http://lib.atmajaya.ac.id/default.aspx?tabID=61&id=116048&src=a>

Oettingen, G. & Zosuls, K.M. 2006. Culture and Self-Efficacy in Adolescents. In F. Pajares & T. Urdan (eds.). *The Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*. pp. 245-265. Connecticut: Information Age Publishing

Pajares, F. 2006. Self-Efficacy During Childhood and Adolescence: Implications for Teachers and Parents. In F. Pajares & T. Urdan (ed.). *The Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*. pp. 339-367. Connecticut: Information Age Publishing

Peale, N.V. 2009. *The Power of Positive Thinking*. Yogyakarta: Ragam Media

Pervin, L.A. & John. 2001. *Personality: Theory and Research (8th ed.)*. New York: John Wiley and Sons

Prawitasari., dkk. 2002. *Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Editor: Subandi. Yogyakarta: Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM

Quilliam, S. 2003. *Positive Thinking: Essential Managers*. United States: DK Publishing

Rahardjo, W. 2007. Kontribusi Hardiness dan Self-Efficacy Terhadap Stress Kerja (Studi Pada Perawat RSUD Soeradji Tirtonegoro Klaten). *Indonesian Journal*. [http://www.ebook-search-engine.com/Kontribusi-Hardiness-dan-Self-Efficacy-Terhadap-Stress-Kerja-%28Studi-PadaPerawat -RSU-DR.-Soeradji-Ti-ebook-pdf.html](http://www.ebook-search-engine.com/Kontribusi-Hardiness-dan-Self-Efficacy-Terhadap-Stress-Kerja-%28Studi-PadaPerawat-RSU-DR.-Soeradji-Ti-ebook-pdf.html)

Ryan, A.M., dkk. 1998. Why Do Some Students Avoid Asking For Help? An Examination of The Interplay Among Students' Self Academic Efficacy, Teachers' Social Emotional Role, and The Classroom Goal Structure. *Journal of Educational Psychology*. Vol. 90, No. 3, 528-535

Santrock, J.W. 2008. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga

- _____. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja* (6th ed. Alih Bahasa: Shinto B. Adelar dan Sherly Saragih). Jakarta: Erlangga
- Schunk, D.H. & Pajares, F. 2001. *The Development of Academic Self Efficacy*. <http://www.des.emory.edu/mfp/SchunkPajares2001.PDF>
- Sdorow, L. 1990. *Psychology*. New York: WM. C. Brown Publishers
- Seligman, M.E.P. 2008. *Menginstall Optimisme*. Bandung: Momentum
- Seligman., dkk. 2005. Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. Diadaptasi Pada: 10 Mei 2009. *Journal of American Psychologist*. Vol. 60, No. 5, 410-421.
- Seniati, L. 2005. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks Kelompok Gramedia
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo
- Snyder, C.R. & Lopez, S.J. 2007. *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. United States: Sage Publication Inc
- Soemanto, W. 1998. *Psikologi Pendidikan (Landasan Kerja Pimpinan Pendidikan)* Edisi Baru. Jakarta: Rineka Cipta
- Solso, R.L. 1991. *Cognitive Psychology, Third Edition*. United States: Allyn and Bacon
- Steinberg, L.D. 2002. *Adolescence* (6th ed.). New York: McGraw-Hill
- Subandi, M.A. 2002. *Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset
- Suharnan. 2005. *Psikologi Kognitif, edisi revisi*. Surabaya: Srikandi
- Sugiyono. 2006. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Suryabrata. 2000. *Pengembangan Alat Ukur Psikologis*. Yogyakarta: Andi
- Tracy, B. 2003. *Change Your Thinking, Change Your Life*. New York: John Wiley & Sons, Inc
- Walgito, B. 2004. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi
- Zimmerman, B.J. 1989. A Social Cognitive View of Self Regulated Learning. *Contemporary Educational Psychology*, 307-313.