

**STUDI DESKRIPTIF OPTIMISME DAN *SELF EFFICACY* MAHASISWA
ANGKATAN 2006 PROGRAM STUDI PSIKOLOGI UNP**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Program Studi Psikologi
Jurusan Bimbingan dan Konseling Sebagai salah satu persyaratan Guna
memperoleh Gelar Sarjana Psikologi*



Oleh :

SOVIA PRATIWI

NIM. 72501

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

ABSTRAK

Judul : Studi Deskriptif Optimisme dan *Self Efficacy* pada Mahasiswa Angkatan 2006 Prodi Psikologi UNP
Nama : Sovia Pratiwi (72501)
Pembimbing : 1. Indra Ibrahim, M.Si., Kons.
2. Rinaldi, S.Psi, M. Si.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik mengenai populasi atau mengenai bidang tertentu. Optimisme adalah yang merasa yakin bahwa dirinya mempunyai kekuatan untuk mengendalikan dunia mereka. Rasa optimis merupakan paduan antara dorongan–dorongan baik fisik dan psikis dalam mempertahankan diri dan mengembangkan diri pada setiap proses perkembangan manusia. *Self efficacy* adalah keyakinan diri akan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengatur dan melaksanakan tindakan dalam mengatasi situasi yang mereka hadapi, sehingga mereka mencapai keberhasilan dalam menyelesaikan tugas-tugas yang mereka hadapi..

Proses yang lama pada saat pengajuan judul, kesulitan mencari literatur, takut menemui dosen pembimbing merupakan sebagian alasan yang dapat mempengaruhi optimisme mahasiswa angkatan 2006 prodi psikologi UNP. Hal ini juga mempengaruhi *self efficacy* pada mahasiswa angkatan 2006 prodi psikologi itu sendiri dalam menyelesaikan skripsi secepatnya.

Penelitian ini melibatkan 61 orang mahasiswa yang telah mengambil skripsi. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Dalam pengolahan data penelitian ini menggunakan *SPSS Versi 15,0*. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Optimisme dan Skala *Self Efficacy*.

Penelitian ini menggunakan perhitungan korelasi total item $r_{ix} \geq 0,30$. Analisis item untuk skala optimisme dengan koefisien bergerak dari $r_{ix} = 0,304$ sampai $r_{ix} = 0,620$. Dari 62 item yang diuji cobakan diperoleh 53 item yang valid dan 9 item yang gugur. skala *self efficacy* dari 48 item yang di uji cobakan diperoleh 38 item yang valid dengan $r_{ix} \geq 0,30$ dengan koefisien validitas bergerak dari $r_{ix} = 0,30$ sampai $r_{ix} = 0,711$ dan 10 aitem yang gugur. Nilai koefisien reliabilitas *alpha* pada skala *self efficacy* adalah sebesar $\alpha = 0,922$ dan skala optimisme sebesar $\alpha = 0,927$. Hal tersebut menunjukkan bahwa skala *self efficacy* dan skala optimisme pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi memiliki reliabilitas yang tinggi sehingga memungkinkan atau layak digunakan dalam penelitian.

Disarankan pada mahasiswa program studi psikologi UNP khususnya agar selalu menjaga sikap optimis dan yakin pada diri sendiri untuk dapat melakukan sesuatu dengan sebaik-baiknya. Peneliti selanjutnya diharapkan bisa lebih memperdalam batasan masalah yang akan diteliti sehingga diperoleh hasil yang lebih lengkap dan lebih baik tentang optimisme dan *self efficacy* pada mahasiswa dan memperluas subjek penelitian..

Kata kunci : *Self Efficacy*, Optimisme

ABSTRACT

Title : Descriptive Study of Optimism and Self Efficacy in Student
Psychology 2006 Intake Prodi UNP
Nama : Sovia Pratiwi (72 501)
Lecturer 1. Indra Ibrahim, M.Si., Kons,
2. Rinaldi, S. Psi, M. Psi

This research is descriptive research that aims to systematically and accurately describe the facts and characteristics of the population or about a particular field. Optimism is a feeling confident that he has the power to control their world. Sense of optimism is a blend between impulses both physical and psychic in defending themselves and develop themselves in every process of development manusia. Self self-efficacy is confidence in the ability possessed by a person to organize and implement actions to address their situation, so that they achieve success in completing the tasks they face.

The process of filing a seat long in the title, having trouble finding literature, lecturers are afraid of seeing some of the reasons that could affect the 2006 intake of students optimism Prodi UNP psychology. It also affects self efficacy in Prodi's 2006 intake of students of psychology itself as soon as possible in completing the thesis. The study involved 61 people who have taken student thesis. The sampling method used is total sampling. In this study the data processing using SPSS Version 15.0. Measuring tool used is Optimism scale and *Self Efficacy* scale.

This research uses the calculation of total item correlation $r_{ix} > 0.30$ Analysis of scale items for optimism with a coefficient moves from $r_{ix} 0.304$ to $r_{ix} 0.620$. Of the 62 items tested obtained 53 valid items and 9 items that fall. Scale of self efficacy of the 48 items in 38 items tested obtained valid with $r_{ix} > 0.30$ with the validity coefficient move from $r_{ix} = 0.30$ to $r_{ix} = 0,711$ and 10 aitem the fall. The alpha reliability coefficient on the scale of self efficacy is $\alpha = 0,922$ and the scale of optimism for $\alpha = 0,927$. It shows that the scale of self efficacy and optimism on a scale in finishing thesis has a high reliability to enable or fit for use in research.

It is suggested in Prodi Psychology student UNP especially for always keeping optimistic attitude and believe in yourself to do something with the best. Researchers are expected to further deepen further limit the problem to be investigated so that the obtained results more complete and better understanding of optimism and self efficacy in students and expand research subject.

Keyword: *Seff Efficacy*, *Optimism*

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang. Segala puji dan syukur bagi Allah SWT, yang telah melimpahkan cinta, rahmat dan kekuatan kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan skripsi dengan judul “ Studi Deskriptif Optimisme dan *Self Efficacy* pada Mahasiswa Angkatan 2006 Program Studi Psikologi UNP ”. Banyak hal yang telah dilalui baik suka maupun duka yang diberikan-Nya kepada penulis, tapi semuanya hanya sebagian ujian atas kekurangan penulis. Semoga Berkah dan Ridho-Nya selalu mengiringi setiap langkah perjalanan hidup penulis. Sholawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW, sebaik-baik makhluk-Nya dan semoga kesejahteraan juga disampaikan kepada seluruh kerabatnya.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyelesaian skripsi ini tapi akhirnya penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari, selesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak. Maka patut kiranya saya mengucapkan terima kasih dengan segala kerendahan hati kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Firman, M.S. Kons., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang sekaligus Pembimbing Akademik.
2. Bapak Dr. Daharnis, M.Pd., Kons., selaku ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Afif Zamzami, M.Psi, selaku ketua Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang
4. Bapak Indra Ibrahim, Msi, Kons sebagai Dosen Pembimbing I dan bapak Rinaldi, S.Psi, Msi sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan ide, saran-saran, dan pengarahan dalam menjalankan skripsi ini. Para penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam penulisan skripsi ini

5. Ayah dan mama tercinta yang selalu memberikan dukungan materi dan moral yang tidak terhingga serta doanya yang sangat berarti bagi saya
6. Kakak dan adik-adik yang selalu memberikan semangat pada saya dalam menyelesaikan skripsi ini
7. Teman-teman di Prodi Psikologi “06” yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini
8. Para dosen dan karyawan di Prodi Psikologi
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu dalam memberikan bantuan pada penulis.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan pihak-pihak yang selama ini memberikan bantuan kepada penulis. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih belum sempurna. Untuk itu penulis mengharap kritik dan saran guna penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Padang, Januari 2011

Sovia Pratiwi

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	7
C. Rumusan Masalah	7
D. Pertanyaan Penelitian	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. <i>Self Efficacy</i>	9
1. Pengertian <i>Self Efficacy</i>	9
2. Aspek-Aspek <i>Self Efficacy</i>	10
3. Faktor yang Membentuk <i>Self Efficacy</i>	12
B. Optimisme	14
1. Pengertian Optimisme	14
2. Faktor yang Mempengaruhi Optimisme	15
3. Ciri-Ciri Optimisme	16
C. Mahasiswa	21
D. Optimisme dan <i>Self Efficacy</i>	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian	25
B. Variabel Penelitian	25
C. Definisi Operasional	25
D. Populasi dan Sampel	27

E. Metode Pengambilan Data	27
F. Validitas dan Reliabilitas	31
G. Prosedur Penelitian	34

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	36
B. Kategorisasi Data Per Aspek	40
C. Pembahasan	52

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	60
B. Saran	60

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

1. Skala model likert	28
2. Sebaran item skala <i>self efficacy</i> sebelum uji coba	29
3. Sebaran item optimisme sebelum uji coba.....	30
4. Sebaran item skala optimisme sesudah uji coba	32
5. Sebaran item skala <i>self efficacy</i> sesudah uji coba	33
6. Hasil uji validitas dan reliabilitas alat ukur penelitian.....	34
7. Deskripsi data penelitian.....	36
8. Tingkatan skor optimisme.....	38
9. Kategorisasi skor optimisme	38
10. Tingkatan skor <i>self efficacy</i>	39
11. Kategorisasi skor <i>self efficacy</i>	39
12. Kategori skor jarang terkejut oleh kesulitan	40
13. Kategori skor mencari pemecahan sebagian permasalahan.....	41
14. Kategori skor yakin terhadap masa depan	42
15. Kategori skor dapat menghentikan alur negatif.....	43
16. Kategori skor meningkatkan kekuatan aspirasi	44
17. Kategori skor menggunakan imajinasi untuk sukses	44
18. Kategori skor selalu bahagia.....	45
19. Kategori skor yakin memiliki kemampuan.....	46
20. Kategori skor membina banyak cinta dalam kehidupan	47
21. Kategori skor suka bertukar berita baik	48
22. Kategori skor menerima apa yang tidak bisa diubah	49
23. Kategori skor <i>magnitude</i>	50
24. Kategori skor <i>generality</i>	51
25. Kategori skor <i>strenght</i>	52

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Kenniston (dalam Santrock, 2002) masa muda (*youth*) adalah periode transisi antara masa remaja dan masa dewasa yang merupakan masa perpanjangan kondisi ekonomi dan pribadi yang sementara. Pada masa ini dicirikan dengan kemampuan untuk membuat keputusan yang meliputi: keputusan dalam karir, nilai-nilai, keluarga dan hubungan, gaya hidup. Mereka harus memikirkan karir dan mulai membangun masa depan. Untuk itu mereka perlu pendidikan yang tinggi agar jalan untuk mencapai karir yang diharapkan semakin mudah yaitu dengan sekolah dan kuliah. Orang yang kuliah di universitas atau perguruan tinggi disebut mahasiswa.

Mahasiswa dalam Peraturan Pemerintah RI No.30 tahun 1990 adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Mahasiswa sebagai pelaku utama dalam gerakan-gerakan pembaharuan memiliki makna yaitu sekumpulan manusia intelektual, memandang segala sesuatu dengan pikiran jernih, positif, kritis yang bertanggungjawab dan dewasa. Dunia mahasiswa berbeda dengan siswa terutama pada cara belajarnya yang lebih menuntut keaktifan, kreatifitas dan kemandirian. Perguruan tinggi merupakan satuan pendidikan yang menjadi terminal terakhir bagi seseorang yang berpeluang belajar setinggi-tingginya melalui jalur pendidikan sekolah (Rahmawati,2006).

Setelah beberapa tahun mengikuti masa perkuliahan di perguruan tinggi, tugas terakhir yang harus diselesaikan seorang mahasiswa untuk bisa menyelesaikan kuliahnya dan memperoleh gelar sarjana yaitu ia harus membuat skripsi sebagai syarat untuk menyelesaikan kuliahnya. Skripsi merupakan tugas akhir yang diberikan kepada mahasiswa untuk melakukan sebuah penelitian pada kasus-kasus atau fenomena yang ada dalam kehidupan kemudian diteliti dan dianalisis dengan menggunakan teori-teori yang relevan yang sudah dipelajari selama masa perkuliahan untuk mendapatkan hasil dari penelitian tersebut.

Berdasarkan observasi pada awal bulan Mei 2010 yang dilakukan pada 15 orang mahasiswa program studi psikologi UNP angkatan 2006, kesulitan–kesulitan yang sering dihadapi mahasiswa diantaranya adalah kesulitan untuk mencari judul skripsi, kesulitan untuk mencari literatur atau bahan bacaan, dana yang terbatas atau takut menjumpai dosen pembimbing. Kesulitan–kesulitan itulah kebanyakan mahasiswa menjadi terlambat untuk menyelesaikan skripsinya.

Hasil wawancara yang dilakukan pada 5 orang mahasiswa program studi Psikologi UNP angkatan 2006 akhir bulan April 2010 di kampus Bukittinggi, menyatakan bahwa mahasiswa tersebut sudah dua kali mengajukan judul tapi judul yang ia ajukan selalu ditolak sehingga mahasiswa itu malas untuk mengajukan judul untuk ketiga kalinya, 2 orang mahasiswa pada tanggal 5 Mei 2010, mengatakan bahwa mereka sudah pernah mengajukan judul tapi ditolak, alasannya sudah pernah diteliti

sehingga mereka enggan untuk mengajukan judul kembali, lebih baik mereka menyelesaikan mata kuliah yang ia ulang lebih dulu baru setelah itu memikirkan skripsi.

Berdasarkan data yang diperoleh dari program studi psikologi, pada awal bulan Mei 2010, angkatan kedua yaitu 2006, mahasiswa 2006 baru bisa mengajukan judul pada awal bulan April 2010. Dari hampir 50% dari jumlah mahasiswa yang mengajukan judul hanya 15 orang mahasiswa yang judulnya diterima. Pada awal bulan Mei 2010 judul yang sudah di diterima sebanyak 40 orang mahasiswa yang sudah mengajukan judul. Hal inilah yang menyebabkan sebagian dari mahasiswa angkatan 06 menjadi ragu untuk dapat menyelesaikan skripsinya secepatnya. Padahal jurusan-jurusan lain sudah lama mengajukan judul, sudah ada yang mengajukan judul dari awal semester tujuh.

Hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 25 April sampai 5 Mei 2010 di prodi Psikologi UNP Bukittinggi terhadap 6 orang mahasiswa prodi Psikologi, mereka pesimis untuk menyelesaikan skripsi secepatnya. Hal ini karena semester genap berakhir pada bulan Juni sehingga dosen pembimbing dan mahasiswa bimbingan agak susah mengatur jadwal untuk bimbingan dan bulan Ramadhan yang jatuh pada Agustus nanti serta literatur yang sulit dicari baik di perpustakaan program studi di Psikologi di Bukittinggi maupun perpustakaan pusat UNP Padang. Mahasiswa tersebut kurang memiliki keyakinan diri untuk mencoba mengajukan judul kembali pada tim penyeleksi. Mahasiswa tidak yakin bahwa ia mampu untuk mengajukan judul

yang lebih baik dari sebelumnya. Keyakinan diri ini yang disebut dengan *self efficacy*. *Self efficacy* merupakan keyakinan tentang kesanggupan diri untuk melakukan pekerjaan yang ditugaskan dengan sukses (Bandura, dalam Feist, 1997).

Menurut Santrock (2001) *Self efficacy* yaitu keyakinan seseorang bahwa ia dapat menguasai situasi dan menghasilkan hasil (*outcomes*) yang positif dan *self efficacy* merupakan keyakinan diri seseorang bahwa ia mampu melakukan sesuatu atau mengatasi suatu situasi, dan bahwa ia akan berhasil dalam melakukannya.

Menurut Bandura (dalam Baron, 2003), pada umumnya, individu akan bertindak untuk mencapai tujuan, jika ia merasa akan mendapat hasil dari tindakannya tersebut. Jika ia tidak yakin bahwa tindakannya akan berhasil, maka ia merasa imbalan untuk tindakannya cenderung tidak ada atau relatif hanya sedikit.

Menurut Bandura (dalam Grau, 2001), individu yang efikasi diri rendah memandang prestasi dirinya kurang akibat dari kelemahan kecerdasan otaknya yang tidak mungkin lagi diperbaiki. Pandangan yang pesimis tersebut akan membuat individu dengan efikasi diri rendah akan kehilangan kepercayaan terhadap kapasitas dirinya. Bagi individu yang memiliki tingkat efikasi diri yang rendah mereka cenderung mudah menyerah terhadap suatu masalah dan tugas, merasa tidak berdaya sehingga mempengaruhi pola pikir mereka menjadi sempit, usaha untuk mencapai cita-cita dan keinginan sangat rendah.

Individu yang memandang dirinya tidak berkemampuan dalam mengatasi tuntutan lingkungan akan terus memikirkan kekurangan pribadinya dan memandang kesulitan lebih berat dari yang sebenarnya. Sebaliknya individu dengan efikasi yang tinggi akan memiliki atensi yang luas dan berusaha untuk menghadapi tuntutan situasi serta merasa terpacu oleh rintangan. Kemudian individu tersebut akan memunculkan usaha yang lebih besar lagi. Orang yang memiliki *self efficacy* yang kuat cenderung memiliki rasa optimis yang kuat pula karena orang yang optimis mempunyai keyakinan diri bahwa ia bisa menyelesaikan masalah yang ia hadapi.

Optimisme berarti kecenderungan untuk merencanakan sesuatu dalam mencapai hasil yang lebih bagus dari sebelumnya. Optimis membuat orang meyakini adanya kehidupan yang lebih baik dan keyakinan itu bisa dijadikan sebagai bekal untuk meraih hasil yang lebih baik (<http://www.e-psikologi.com>).

Sikap optimis yang kuat itulah yang harus ditemukan dalam setiap diri mahasiswa psikologi agar apa yang diinginkannya yaitu tamat sesuai dengan yang telah direncanakannya dapat tercapai. Hal itu juga diiringi dengan usaha yang maksimal dalam rangka mewujudkan apa yang diinginkan sehingga hasil yang akan diperoleh nantinya juga akan maksimal. Optimisme bukan hanya bisa terwujud dengan ucapan tapi ia membutuhkan sebuah keseriusan dalam bentuk tindakan untuk bisa mewujudkan apa yang dicita-citakan (<http://beranigagal.blogspot.com/2008/04/mengapaoptimismediperlukan.htm>).

Pada umumnya orang yang mempunyai optimisme yang kuat akan mempunyai perlawanan yang kuat juga untuk menyelesaikan masalah atau hambatan yang sedang ia hadapi. Sebaliknya, orang yang mempunyai optimisme yang rendah atau biasa disebut orang yang pesimis, biasanya punya tingkat perlawanan yang lebih rendah, cenderung lebih mudah untuk pasrah pada realitas atau keadaan dibandingkan untuk menyelesaikan masalah tersebut (Willy, 2008).

Kalau seseorang menginginkan keberhasilan, lalu ia berpikir berhasil, punya kemauan untuk berhasil, punya sikap yang dibutuhkan untuk berhasil dan melakukan hal-hal yang dibutuhkan untuk keberhasilan itu, maka ia pasti berhasil. Yang sering menjadi masalah adalah ketika seseorang menginginkan keberhasilan tetapi ia kurang giat berusaha, punya sikap yang kurang mendukung, selalu berpikir negatif, mempunyai harapan yang pesimis, dan tidak melakukan hal-hal yang bisa membuat berhasil (<http://beranigagal.blogspot.com/2008/04/mengapaoptimismediperlukan.htm>)

Orang yang optimis akan memandang masa depan dengan penuh semangat dan harapan yang akan mampu meraih keberhasilan dan mengembangkan diri secara maksimal. Optimisme yang dimiliki seseorang mampu mengarahkan setiap perilakunya untuk mewujudkan keinginan tersebut. Optimisme akan membawa bagaimana individu belajar lebih realitis untuk melihat suatu peristiwa dan masa depan, dapat membantu dalam menghadapi kondisi sulit dalam kehidupan serta mampu mengerjakan sesuatu menjadi lebih baik seperti dalam pekerjaan, pendidikan, dan hubungan sosial.

Dengan demikian orang yang berhasil adalah mereka yang selalu punya rasa optimis, ide segar dan inovasi–inovasi baru (Shopia, 2009).

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti “ Studi deskriptif optimisme dan *self efficacy* pada mahasiswa program studi Psikologi angkatan 2006.”

B. Batasan Masalah

Pada penelitian ini permasalahan yang diangkat adalah tentang hubungan optimisme dengan *self efficacy* pada mahasiswa prodi Psikologi angkatan 06 yang mengambil skripsi yang meliputi :

1. Optimisme pada mahasiswa program studi psikologi angkatan 2006 yang mengambil skripsi untuk dapat menyelesaikan skripsi
2. *Self efficacy* pada mahasiswa program studi psikologi angkatan 2006 yang mengambil skripsi terhadap penyelesaian skripsi

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka diperoleh rumusan masalah yaitu bagaimana optimisme dan *self efficacy* pada mahasiswa program studi psikologi angkatan 2006?

D. Pertanyaan penelitian

Adapun pertanyaan penelitian dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana gambaran optimisme pada mahasiswa program studi psikologi angkatan 2006?
2. Bagaimana gambaran *self efficacy* pada mahasiswa program studi psikologi angkatan 2006?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan diadakannya penelitian ini adalah :

1. Untuk melihat gambaran optimisme pada mahasiswa program studi psikologi angkatan 2006
2. Untuk melihat gambaran *self efficacy* pada program studi psikologi angkatan 2006

F. Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi pendidikan dan menjadi bahan pendukung bagi teori yang sudah ada.

Manfaat praktis, penelitian ini diharapkan sebagai informasi tambahan pada mahasiswa agar memiliki sikap optimis dan keyakinan diri yang kuat dalam menyelesaikan skripsi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Self Efficacy

1. Pengertian *Self Efficacy*

Bandura (dalam Baron, 2003) menjelaskan bahwa *self efficacy* adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan atau mengatasi hambatan. Pada umumnya orang akan bertindak untuk mencapai tujuan, jika ia akan merasa mendapat hasil dari tindakannya tersebut. Jika ia tidak yakin bahwa tindakannya akan berhasil, maka ia merasa imbalan untuk tindakannya cenderung tidak ada atau relatif hanya sedikit. *Self efficacy* cenderung konsisten sepanjang waktu, tetapi bukan berarti tidak berubah. Umpan balik positif terhadap kemampuan seseorang meningkatkan *self efficacy*.

Menurut Bandura (dalam Feist, 1997) mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan manusia pada kemampuan mereka untuk melatih sejumlah ukuran pengendalian terhadap fungsi mereka dan kejadian-kejadian di lingkungannya. Manusia yang percaya dapat melakukan sesuatu, memiliki potensi untuk mengubah kejadian-kejadian di lingkungannya, lebih suka bertindak, dan lebih dekat pada kesuksesan daripada yang rendah *self efficacy* nya.

2. Aspek- aspek *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Obed, 2006) ada tiga aspek *self efficacy* :

a. *Magnitude*

Aspek ini berkaitan dengan kesulitan tugas. Apabila tugas-tugas yang dibebankan pada individu disusun menurut tingkat kesulitannya, maka perbedaan *self efficacy* secara individual mungkin terbatas pada tugas-tugas sederhana, menengah atau tinggi. Individu akan melakukan tindakan yang dirasakan mampu untuk dilaksanakannya dan akan tugas-tugas yang diperkirakan diluar batas kemampuan yang dimilikinya.

b. *Generality*

Aspek ini berhubungan dengan luas bidang tugas atau tingkah laku. Beberapa pengalaman berangsur-angsur menimbulkan penguasaan terhadap pengharapan pada bidang tugas atau tingkah laku yang khusus, sedangkan pengalaman yang lain membangkitkan keyakinan yang meliputi berbagai tugas. Sejauhmana individu yakin akan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas, mulai dari dalam melakukan sesuatu aktifitas atau situasi tertentu hingga dalam serangkaian tugas atau situasi yang bervariasi.

c. *Strength*

Aspek ini berkaitan dengan tingkat kekuatan atau kemantapan seseorang terhadap keyakinannya. Tingkat *self efficacy* yang lebih rendah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang

memperlemahkannya, sedangkan orang yang memiliki *self efficacy* yang kuat akan tekun dalam meningkatkan usahanya meskipun di jumpai pengalaman yang memperlemahnya. Tingkat kekuatan ini tergantung pada situasi beberapa informasi berupa persepsi dari hasil tindakan yang didapat melalui kehidupan, *modelling*, peristiwa verbal dan keadaan emosi yang mengancam

Menurut para peneliti dalam Baron (2003) terdapat tiga aspek *self efficacy* yang menjadi prediktor penting pada tingkah laku yang dipertanyakan. *Self efficacy* akademis berhubungan dengan keyakinan siswa akan kemampuannya melakukan tugas-tugas, mengatur kegiatan belajar mereka sendiri dan hidup dengan harapan akademis mereka sendiri dan orang lain. *Self efficacy* sosial berhubungan dengan keyakinan mereka akan kemampuannya membentuk dan mempertahankan hubungan, asertif dan melakukan kegiatan diwaktu senggang. *Self regulatory self efficacy* berhubungan dengan kemampuan menolak tekanan teman sebaya dan mencegah kegiatan berisiko tinggi.

Ketiga area *self efficacy* ini mempengaruhi tingkahlaku prososial (membantu orang lain, berbagi, baik hati dan bekerjasama) dan pengabaian moral (membuat alasan bagi tingkah laku yang buruk, menghindari tanggungjawab akan konsekuensi, menyalahkan korban, dll).

Tinggi rendahnya *self efficacy* yang berkombinasi dengan lingkungan yang responsif dan tidak responsif menghasilkan empat variabel, yaitu:

- a. Bila *self efficacy* tinggi dan lingkungan responsif hasil yang paling bisa diperkirakan adalah kesuksesan
- b. Bila *self efficacy* rendah dan lingkungan responsif manusia dapat menjadi depresi saat mereka mengamati orang lain berhasil menyelesaikan tugas-tugas yang menurut mereka sulit
- c. Bila *self efficacy* tinggi dan lingkungan tidak responsif manusia biasanya akan berusaha keras merubah lingkungan
- d. Bila *self efficacy* rendah dan lingkungan tidak responsif manusia akan merasakan apati, mudah menyerah dan merasa tidak berdaya.

3. Faktor yang Membentuk *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Feist, 1997) ada empat sumber dari *self efficacy* yaitu:

- a. Pengalaman-pengalaman tentang penguasaan (*mastery experiences*)
Keberhasilan yang sering didapat akan meningkatkan *self efficacy* yang dimiliki seseorang sedangkan kegagalan akan menurunkan *self efficacy* nya. Apabila keberhasilan yang didapat seseorang lebih banyak karena faktor-faktor diluar 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. Pemodelan sosial (*social modelling*)

Yaitu pengalaman-pengalaman tak terduga (*vicarious experiences*) yang disediakan orang lain. *Self efficacy* meningkat ketika manusia mengamati pencapaian orang lain yang setara kompetensinya, tetapi menurun ketika melihat kegagalan seorang rekan. 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 biasa terjadi pada diri seseorang yang kurang pengetahuan tentang kemampuan dirinya sehingga mendorong seseorang untuk melakukan *modelling*.

c. Persuasi sosial (*social persuasion*)

Persuasi orang lain dapat meningkatkan atau menurunkan *self efficacy* seseorang. Seseorang tersebut harus percaya pada pembicara atau pemberi nasehat. Penolakan atau kritik dari sumber yang dipercaya ini memiliki efek yang lebih kuat pada *self efficacy* daripada sumber yang tidak dipercaya. Bandura berhipotesis bahwa efek sebuah nasehat bagi *self efficacy* berkaitan erat dengan status dan otoritas pemberi nasehat. Selain itu persuasi sosial terbukti paling efektif jika berkombinasi dengan keberhasilan performa. Persuasi mungkin sudah meyakinkan seseorang untuk menyupayakan aktivitas tertentu, dan ternyata bila

performa ini berhasil dilakukan maka pencapaian maupun penghargaan verbal berikutnya akan semakin meningkatkan *self efficacy* didepan.

d. Kondisi fisik dan emosi (*physical and emotional states*)

Emosi yang kuat biasanya akan menurunkan tingkat performa. Ketika mengalami rasa takut yang besar, kecemasan yang kuat dan tingkat stress yang tinggi manusia memiliki ekspektansi *self efficacy* yang rendah. Psikoterapis menyadari bahwa reduksi rasa cemas atau peningkatan relaksasi fisik dapat meningkatkan kinerja. Pertama, biasanya semakin tinggi tingkat stimulasinya, semakin rendah *self efficacy*-nya. Kedua, jika seseorang tahu rasa takutnya nyata maka *self efficacy* nya dapat meningkat. Ketiga, stimulan emosi dapat mendorong keberhasilan penyelesaian tugas-tugas sederhana.

B. Optimisme

1. Pengertian Optimisme

Optimisme adalah doktrin hidup yang mengajarkan kita untuk meyakini adanya kehidupan yang lebih baik. Optimisme berarti kecenderungan batin untuk merencanakan aksi untuk mencapai hasil yang lebih bagus dari sebelumnya. Optimis berarti kita meyakini adanya kehidupan yang lebih baik dan keyakinan itu bisa dijadikan sebagai bekal untuk meraih hasil yang lebih baik. (Teoshopy, 2010:10)

Menurut Ginnis (1995) orang yang optimis adalah orang yang merasa yakin bahwa dirinya mempunyai kekuatan untuk mengendalikan

dunia mereka. Rasa optimis merupakan paduan antara dorongan–dorongan baik fisik dan psikis dalam mempertahankan diri dan mengembangkan diri pada setiap proses perkembangan manusia.

2. Faktor yang Mempengaruhi Optimisme

Menurut Vinacle (dalam Fatiku, 2009:20) secara garis besar menerangkan bahwa ada dua faktor utama yang mempengaruhi cara berpikir optimis, yaitu:

- a. Faktor Etnosentris, yaitu sifat-sifat yang dimiliki oleh suatu kelompok atau orang lain yang menjadi ciri khas dari kelompok atau jenis lain. Faktor etnosentris ini berupa keluarga, status sosial, jenis kelamin, agama dan kebudayaan. Keluarga meliputi keadaan ekonomi keluarga, jumlah saudara kandung, anak yang ke berapa dan jumlah kakak yang sudah bekerja. Artinya semakin baik keadaan ekonomi keluarga maka diharapkan orang akan semakin memiliki orientasi yang kuat terhadap masa depan karena tidak terganggu oleh adanya pemenuhan kebutuhan primer manusia. Jenis kelamin mempengaruhi berpikir optimis karena perempuan secara kodrati lebih terikat oleh norma-norma sosial, kebudayaan maupun norma agama tertentu sehingga ini mampu menghambat kemajuan dan perkembangan perempuan dalam meraih cita-cita atau keberhasilannya di masa depan sedangkan laki-laki lebih memiliki kebebasan karena tidak terikat oleh norma-norma sosial atau kebudayaan sehingga lebih mudah dalam pencapaian tujuan di masa depan. Agama merupakan suatu bentuk keyakinan yang dimiliki

seseorang yang dapat diaplikasikan dalam bentuk doa. Dengan kata lain orang yang rajin berdoa, dia benar-benar memiliki tujuan hidup yang jelas. Kebudayaan merupakan segala sesuatu yang dipelajari dari pola perilaku normatif meliputi ciri-ciri, pola pikir, merasakan dan bertindak. Semakin baik kebudayaan yang dimiliki seseorang dalam lingkungan hidupnya maka akan semakin optimis orang tersebut.

- b. Faktor egosentris, yaitu sifat-sifat yang dimiliki tiap individu yang didasarkan pada fakta bahwa tiap pribadi adalah unik dan berbeda dengan pribadi lain. Faktor egosentris ini berupa aspek-aspek kepribadian yang memiliki keunikan sendiri dan berbeda antara pribadi yang satu dengan yang lain, seperti minat, kreativitas, percaya diri, harga diri dan motivasi.

3. Ciri – Ciri Optimisme

Menurut Ginnis (1995) orang optimis mempunyai ciri-ciri khas, yaitu :

- a. Jarang terkejut oleh kesulitan. Hal ini dikarenakan orang yang optimis berani menerima kenyataan dan mempunyai penghargaan yang besar pada hari esok.
- b. Mencari pemecahan sebagian permasalahan. Orang optimis berpandangan bahwa tugas apa saja, tidak peduli sebesar apapun masalahnya bisa ditangani kalau kita memecahkan bagian-bagian dari yang cukup kecil. Mereka membagi pekerjaan menjadi kepingan-kepingan yang bisa ditangani.

- c. Merasa yakin bahwa mampu mengendalikan atas masa depan mereka.
Individu merasa yakin bahwa dirinya mempunyai kekuasaan yang besar sekali terhadap keadaan yang mengelilinginya. Keyakinan bahwa individu menguasai keadaan ini membantu mereka bertahan lebih lama setelah lain-lainnya menyerah.
- d. Memungkinkan terjadinya pembaharuan secara teratur. Orang yang menjaga optimisnya dan merawat antusiasmenya dalam waktu bertahun-tahun adalah individu yang mengambil tindakan secara sadar dan tidak sadar untuk melawan entropy (dorongan atau keinginan) pribadi, untuk memastikan bahwa sistem tidak meninggalkan mereka.
- e. Menghentikan pemikiran yang negatif. Optimis bukan hanya menyela arus pemikirannya yang negatif dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih logis, mereka juga berusaha melihat banyak hal sedapat mungkin dari segi pandangan yang menguntungkan.
- f. Meningkatkan kekuatan apresiasi. Yang kita ketahui bahwa dunia ini, dengan semua kesalahannya adalah dunia besar yang penuh dengan hal-hal baik untuk dirasakan dan dinikmati.
- g. Menggunakan imajinasi untuk melatih sukses. Optimis akan mengubah pandangannya hanya dengan mengubah penggunaan imajinasinya. Mereka belajar mengubah kekhawatiran menjadi bayangan yang positif.
- h. Selalu gembira bahkan ketika tidak bisa merasa bahagia. Optimis berpandangan bahwa dengan perilaku ceria akan lebih merasa optimis.

- i. Merasa yakin bahwa memiliki kemampuan yang hampir tidak terbatas untuk diukur. Optimis tidak peduli berapapun umurnya, individu mempunyai keyakinan yang sangat kokoh karena apa yang terbaik dari dirinya belum tercapai.
- j. Suka bertukar berita baik. Optimis berpandangan, apa yang kita bicarakan dengan orang lain mempunyai pengaruh yang penting terhadap suasana hati kita.
- k. Membina cinta dalam kehidupan. Optimis saling mencintai sesama mereka. Individu mempunyai hubungan yang sangat erat. Individu memperhatikan orang-orang yang sedang berada dalam kesulitan, dan menyentuh banyak arti kemampuan. Kemampuan untuk mengagumi dan menikmati banyak hal pada diri orang lain merupakan daya yang sangat kuat yang membantu mereka memperoleh optimisme.
- l. Menerima apa yang tidak bisa diubah. Optimis berpandangan orang yang paling bahagia dan paling sukses adalah yang ringan kaki, yang berhasrat mempelajari cara baru, yang menyesuaikan diri dengan sistem baru setelah sistem lama tidak berjalan. Ketika orang lain membuat frustrasi dan mereka melihat orang-orang ini tidak akan berubah, mereka menerima orang-orang itu apa adanya dan bersikap santai. Mereka berprinsip “Ubahlah apa yang bisa anda ubah dan terimalah apa yang tidak bisa anda ubah”.

Menurut Murdoko (dalam Shopia,2009: 16) bahwa ciri-ciri orang optimis ada 6, yaitu :

a. Memiliki visi pribadi

Visi pribadi, seseorang akan memiliki cita-cita ideal. Pasalnya, dengan mempunyai visi pribadi seseorang akan memiliki semangat untuk menjalani kehidupan tanpa harus banyak mengeluh ataupun merenungi apa yang telah terjadi dan apa yang akan terjadi nanti. Dengan visi pribadi, individu akan mempunyai tenaga penggerak yang akan membuat kehidupan dinamis dan berusaha untuk mewujudkan keinginan-keinginan. Artinya, akan muncul harapan bahwa apa yang akan dilakukan itu membuahkan hasil. Dan yang lebih penting dengan visi pribadi, individu tidak hanya berpikir jauh ke depan (terutama mengenai tujuan hidup).

b. Bertindak konkret

Orang yang optimis tidak akan pernah merasa puas jika yang diinginkan cuma sebatas kata-kata. Artinya, betul-betul mempunyai keinginan untuk melakukan suatu tindakan konkret. Sehingga secara riil menghadapi tantangan yang mungkin timbul.

c. Berpikir realistis

Seorang optimis akan selalu menggunakan pemikiran yang realistis dan rasional dalam menghadapi persoalan. Jika individu ingin menanamkan optimisme, maka harus membuang jauh-jauh perasaan dan emosi (feeling) yang tidak ada dasarnya. Dengan demikian, segala

tindakan apapun perilaku didasarkan pada kemampuan untuk menggunakan akal sehat secara rasional. Sehingga apapun yang akan terjadi betul-betul sudah diperhitungkan sebelumnya. Individu yang optimis tingkah lakunya selalu dapat dipertanggungjawabkan. Oleh karena itu, berpikir realistis merupakan sarana untuk tidak mudah diombang-ambingkan oleh perasaan, karena dengan menggunakan perasaan, maka objektivitas akan berubah menjadi informantivitas.

d. Menjalin hubungan sosial

Kehidupan sosial pada dasarnya dapat dijadikan sebagai salah satu cara mengukur ataupun menilai sejauhmana seseorang mampu menjadikan orang disekitarnya sebagai partner di dalam menjalani hidup. Orang yang optimis tidak akan merasa terancam oleh kehadiran orang-orang di sekitar. Seorang yang optimis tidak akan menilai bahwa menjalin hubungan sosial akan membuat seseorang merasa dikuatkan, karena merasa punya banyak teman dan sahabat yang akan membantu.

e. Berpikir proaktif

Artinya seseorang harus berani melakukan antisipasi sebelum suatu persoalan muncul, sehingga dituntut memiliki analisa yang tinggi. Karena tanpa adanya analisa mengenai kemungkinan terjadinya sesuatu, maka yang muncul adalah perilaku menunggu, pasif dan baru bertindak saat itu terjadi.

f. Berani melakukan trial and error

Dengan optimisme, kegagalan yang terjadi akan dipahami sebagai hal yang wajar, bahkan tertantang dan menganggap kegagalan sebagai pemicu untuk kembali bangkit. Artinya memiliki kemampuan untuk mencoba dan mencoba lagi tanpa rasa bosan sampai mampu mencapai keberhasilan.

C. Mahasiswa

Menurut Kenniston (dalam Santrock, 2002) masa muda (*youth*) adalah periode transisi antara masa remaja dan masa dewasa yang merupakan masa perpanjangan kondisi ekonomi dan pribadi yang sementara. Hal ini biasanya terjadi pada saat seseorang menyelesaikan sekolah menengah atas dan sebagian lain di universitas. Susantoro (dalam Rahmawati, 2006:16) mengatakan bahwa mahasiswa adalah kalangan muda yang berumur antara 18-28 tahun yang memang dalam usia tersebut mengalami suatu peralihan dari tahap remaja ke tahap dewasa. Susantoro juga mengatakan bahwa sosok mahasiswa kental dengan nuansa kedinamisan dan sikap keilmuannya yang dalam melihat sesuatu berdasarkan kenyataan yang objektif, sistematis dan rasional.

Fase mahasiswa juga disebut dengan fase kedewasaan. Kedewasaan dapat juga dinyatakan sebagai berakhirnya masa adolesensi, dan tibalah orang muda pada masa kedewasaan. Kedewasaan pun dapat diartikan sebagai satu pertanggung jawaban penuh terhadap diri sendiri, bertanggung jawab atas

nasib dan pembentukan diri sendiri. Bertanggung jawab dapat juga diartikan sebagai memahami arti norma-norma susila dan nilai-nilai etis dan berusaha hidup sesuai dengan norma-norma tersebut (Hurlock,1980:251).

Menurut Hasan (2001) menjelaskan bahwa mahasiswa adalah orang yang belajar diperguruan tinggi. Perguruan tinggi adalah jenjang pendidikan yang ditempuh setelah seseorang telah menamatkan pendidikan tingkat atas. Usia orang yang telah menamatkan pendidikan atas berkisar pada usia 17-18 tahun. Pada perguruan tinggi seorang mahasiswa dapat menamatkan pendidikan selama 3,5 tahun paling cepat dan 7 tahun atau 14 semester maksimal waktu yang diperlukan untuk menamatkan pendidikannya diperguruan tinggi.

D. Optimisme dan *Self Efficacy*

Mahasiswa akan mengalami permasalahan dalam kehidupan kesehariannya. Permasalahan tersebut akan diselesaikan sendiri oleh mahasiswa karena merupakan tuntutan dan tanggung jawab yang harus dijalani, sehingga mahasiswa harus mampu menyesuaikan diri terhadap keadaan sekitarnya. Setiap permasalahan yang timbul akan mampu untuk diatasi dan diselesaikan jika seseorang memiliki sikap optimisme dimana optimisme itu sendiri berupa harapan-harapan positif yang akan membantu seseorang untuk bisa mengatasi hambatan-hambatan yang muncul dalam pencapaian tujuan atau target seorang individu (Scheier dan Carver, dalam Obed,2007).

Seorang yang optimis akan lebih cepat menerima realitas tantangan yang muncul pada kehidupannya. Hal ini ditunjukkan dengan adanya semangat dan usaha pantang menyerah yang dilakukan dalam mengatasi masalah yang muncul. Individu yang memiliki optimisme akan memiliki keyakinan akan kemampuan tentang kesanggupan diri untuk melakukan pekerjaan yang ditugaskan dengan sukses dan berusaha untuk mengatasi hambatan yang ada (Shopia,2009). Keyakinan diri inilah yang disebut dengan *self efficacy*. Mereka yang percaya dapat melakukan sesuatu memiliki potensi untuk mengubah kejadian-kejadian dilingkungannya, lebih suka bertindak dan lebih dekat pada kesuksesan daripada yang rendah *self efficacy*nya (Bandura dalam Baron,2003).

Menurut Bandura(dalam Grau,2001) menjelaskan bahwa individu yang *self efficacy* rendah memandang prestasi dirinya kurang akibat dari kelemahan kecerdasan otaknya yang tidak mungkin lagi diperbaiki. Pandangan yang pesimis tersebut akhirnya membuat individu dengan *self efficacy* rendah akan semakin kehilangan kepercayaan terhadap kapasitas dirinya. Bagi individu yang memiliki tingkat *self efficacy* yang rendah mereka cenderung mudah menyerah terhadap suatu masalah dan tugas, merasa tidak berdaya sehingga mempengaruhi pola pikir menjadi sempit, usaha untuk mencapai cita-cita dan keinginan sangat rendah. Sebaliknya orang yang memiliki *self efficacy* yang tinggi cenderung berpikir optimis, aktif dalam berbagai kegiatan yang dapat meningkatkan kompetensi dirinya untuk mencapai keinginannya yaitu untuk

menyelesaikan skripsi secepatnya dan akan berusaha untuk mengatasi hambatan dalam mencapai tujuannya tersebut.

Mahasiswa yang memiliki optimisme akan memandang kegagalan sebagai proses adaptasi terhadap kenyataan, dimana mahasiswa mengakui kenyataan akan kegagalan dan segera menyesuaikan diri. Mahasiswa akan membuat rencana yang lain agar tidak mengalami kegagalan yang sama. Selain itu mahasiswa tersebut juga harus mempunyai *self efficacy* yang tinggi agar rencana yang dilakukan dapat berhasil sesuai dengan yang diharapkan (Shopia,2009).

Melihat penjabaran diatas terlihat bahwa fase mahasiswa yang mengambil skripsi adalah fase usia kedewasaan. Kedewasaan dapat juga dinyatakan sebagai berakhirnya masa adolesensi, dan tibalah orang muda pada masa kedewasaan. Kedewasaan pun dapat diartikan sebagai satu pertanggung jawaban penuh terhadap diri sendiri, bertanggung jawab atas nasib dan pembentukan diri sendiri. Bertanggung jawab dapat juga diartikan sebagai memahami arti norma-norma susila dan nilai-nilai etis dan berusaha hidup sesuai dengan norma-norma tersebut (Hurlock,1980).

Pada masa ini manusia mulai berpikir logis dan realitas dalam menjalani sesuatu (Santrock,2002). Disaat dapat berfikir logis dan realistis seorang mahasiswa memiliki harapan logis yang mengarah pada motivasi yang kemudian menguat dan memperkuat *self efficacy* mahasiswa tersebut. Dengan kuatnya *self efficacy* pada mahasiswa tersebut maka semakin kuat pula optimisme yang ada pada diri mahasiswa tersebut.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa angkatan 2006 program studi psikologi dalam menyelesaikan skripsi, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Secara umum optimisme pada mahasiswa angkatan 2006 prodi psikologi UNP dalam menyelesaikan skripsi berada pada kategori tinggi. Hal ini dapat terlihat bahwa 83,6% mahasiswa memiliki yang tinggi. Artinya mahasiswa angkatan 2006 program studi psikologi UNP yang menyelesaikan skripsi sudah memiliki optimisme yang tinggi.
2. Secara umum *self efficacy* pada mahasiswa angkatan 2006 prodi psikologi UNP dalam menyelesaikan berada pada kategori sedang. Hal ini dapat dilihat bahwa 50,82% atau sebanyak 31 orang mahasiswa berada pada kategori sedang. Artinya mahasiswa angkatan 2006 prodi psikologi UNP dalam menyelesaikan skripsi memiliki *self efficacy* yaitu dalam *magnitude*, *generality*, dan *strenght*.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Disaran bagi mahasiswa semester akhir yang ingin menulis skripsi untuk memberikan motivasi dan dorongan pada diri sendiri untuk dapat menyelesaikan skripsi dengan sebaik-baiknya dan memikirkan segala

resiko yang mungkin dihadapi saat penyelesaian skripsi. Disarankan pada mahasiswa program studi psikologi UNP khususnya agar selalu menjaga sikap optimis dan yakin pada diri sendiri untuk dapat melakukan sesuatu dengan sebaik-baiknya, juga harus selalu semangat dan pantang menyerah untuk mengerjakan skripsi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan bisa lebih memperdalam batasan masalah yang akan diteliti sehingga diperoleh hasil yang lebih lengkap dan lebih baik tentang optimisme dan *self efficacy* pada mahasiswa. Penelitian ini terbatas pada Program Studi Psikologi Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang, sehingga hasil penelitian ini belum bisa digeneralisasikan langsung pada universitas-universitas lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Baron dan Byrne.2003. *Psikologi Sosial Jilid 1*.Jakarta : Erlangga
- Chaplin, J.P. 2002. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Dunavold, P.A. 1997. Happiness, Hope and Optimism..
www.findarticles.com/p/articles/mi_m0FCR/is_2_37/ai_103563751. Di akses tanggal 9 april 2010
- Grau,R., Salavano M., & Peiro J.M. (2001). Moderator Effects Of Self Efficacy On Occupational Stress. *Jurnal Psychology In Spain* (Volume 5 No. 1) Hlm. 1-10.
- Hadi, S. 1993. *Metodologi Riset Jilid I*. Yogyakarta: UGM Press.
- Hasan, Alwi .2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta:Erlangga
- Jess dan Gregory J. Feist. 1997. *Theories of Personality*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Jex, Steve M., dan Gudanowski, David M. 1992.Efficacy Beliefs And Work Stress : An Exploratory Study. *Jurnal of Organization Behavior*, (volume 13) Hlm. 509-517.
- Lopez, S.J., Snyder, C.R. 2005. *Handbook of Positive Psychologycal*. Oxford University Express.
- Mc Ginnis, A.L. 1995. *Kekuatan Optimisme*.(Terjemahan: Anton Widiyoto). Jakarta: Mitra Utama
- Mosley, Don C. et al .2008. A Production Self Efficacy Scale : An Exploratory Study.*Jurnal of Managerial Issues*, (volume 22 No 2) Hlm.272-285.
- Murni, Anggia.2010. Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Stress Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang. *Skripsi*. Padang. Program Studi Psikologi UNP.
- Obed Agung Nugroho. 2007. Hubungan antara Self Efficacy, Penyesuaian diri dengan Prestadi Akademik Mahasiswa. *Skripsi*. Guidance and Counseling Dept. Theacing and Education Faculty Widya Mandala University of Madiun.