

Hubungan Efikasi Diri Dengan Berpikir Positif Siswa Kelas II Di Sma Al-Islam Krian

Dwi Ayu Yunanta

Alumni Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang

Abstract : This study aims to determine the relationship of self-efficacy with positive thinking in SMA Al-Islam Krian. Subjects in this study were student / student class II SMA Al-Islam Krian Sidoarjo, amounting to 400 people consisting of 10 classes. The theory used in this study is Bandura's theory that suggests that people who have good judgment on his ability to always have positive thoughts on her anyway. This study using random sampling techniques, namely randomization or random system on each of each class. The results showed positive thinking self-efficacy influence as indicated by the percentage of 34.4% while the remaining 65.5% is influenced by other factor.

Keywords : *Self-efficacy and Positive Thinking*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan berfikir positif siswa kelas II di SMA Al-Islam Krian. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa/siswi kelas II SMA Al-Islam Krian Sidoarjo yang berjumlah 400 orang yang terdiri dari 10 kelas. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori Bandura yang mengemukakan bahwa orang yang memiliki penilaian yang baik terhadap kemampuan yang dimilikinya akan senantiasa memiliki pikiran yang positif pula pada dirinya. Penelitian ini menggunakan teknik random sampling yaitu randomisasi atau sistem acak pada tiap tiap kelas. Hasil penelitian menunjukkan efikasi diri mempengaruhi berfikir positif yang ditunjukkan dengan prosentase 34,4% sedangkan sisanya sebesar 65,5% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: *Efikasi Diri dan Berfikir Positif*

Kedatangan tahun 2010 membuka lembaran baru yang merupakan era globalisasi dan informasi dengan menyuguhkan kecanggihan teknologi yang serba instan atau cepat. Dalam mengejar kemajuan hidup ini semua orang khususnya para remaja harus peka

dan hati-hati dalam menempuh semua kemungkinan yang berpengaruh karena dunia semakin maju. Hanya dengan keyakinan, kerajinan dan keberanian remaja serta kemauan berpikir positiflah segala usaha dapat diatasi dan terhindar dari timbulnya masalah dan gejala yang dapat merusak kehidupan. Para remaja adalah harapan bangsa dan negara serta menjadi asset utama dalam kehidupan masyarakat.

Masa remaja merupakan salah satu periode perkembangan manusia yang

Alamat Korespondensi:

Dwi Ayu Yunanta

Fakultas Psikologi Unilha Malang,

Jl. Danau Sentani 99 Malang

E-Mail: yunantadwi@yahoo.com

paling banyak mengalami perubahan. Masa ini biasa disebut masa transisi dimana remaja mulai mencari identitas diri, berusaha tidak terikat dengan bantuan orangtua. Para remaja merasa dirinya mandiri, sehingga tidak mau atau menolak bantuan dari orangtua, guru dan orang yang lebih tua lainnya karena mereka merasa sudah dapat menyelesaikan masalahnya sendiri. Remaja mulai mengembangkan pola dan cara berpikirnya. Keadaan tersebut akan meningkat apabila seseorang mempunyai dan menghadapi suatu masalah.

Remaja harus sadar bahwa masa remaja adalah waktu yang serba baru yang akan berhadapan langsung dengan bermacam-macam cobaan. Para remaja tidak bisa lengah/menyia-nyiakkan masa remajanya sebab jika masa remaja digunakan kearah yang tidak sehat maka akan muncul penyesalan seumur hidup. Waktu yang berharga itu tidak akan datang kembali dalam hidup karena ia akan terus berlalu ke masa depan tanpa menoleh kebelakang. Banyak cara yang baik yang bisa dijadikan pegangan dalam menjalani masa ke masa, diantaranya dengan cara menyingkirkan perasaan-perasaan malas dan tidak yakin pada keahlian atau kemampuannya sendiri, serta perlunya menghindari diri dari kebiasaan putus asa dan harus memiliki tekad baru.

Canon berpendapat bahwa remaja menunjukkan dengan jelas masa-masa transisi atau peralihan karena remaja belum memperoleh status orang dewasa tetapi tidak lagi memiliki status sebagai anak-anak. Pada masa ini anak mengalami perubahan fisik maupun

Salah satu metode yang membuat alam bawah sadar kita perkataan tertentu yang dinilai

psikis. Mereka bukan lagi anak-anak, baik bentuk badan, sikap, carapikir dan bertindak, tetapi mereka bukan orang dewasa yang telah matang (Monk, 1992)

Manusia berpikir dengan menggunakan image (bayangan) dan simbol. Suatu image (bayangan) merupakan gambaran mental dari objek yang sebenarnya, misalnya wajah seseorang. Sedangkan simbol dapat berupa kata-kata atau lambing-lambang verbal yang merupakan hal penting untuk mengeskpresikan ide-ide yang abstrak seperti kebiasaan, kebaikan, kesuksesan, kejujuran, kesehatan dan lain sebagainya.

Berpikir menunjukkan berbagai kegiatan yang melibatkan penggunaan konsep dan symbol sebagai pengganti objek dan peristiwa. Tujuannya adalah untuk memahami realitas dalam rangka mengambil keputusan.

Tujuan berpikir positif adalah untuk mempertahankan tiga dimensi kerangka pikir yang positif dalam pikiran sadar tersebut. Dengan kata lain, jika seorang individu memberikan perhatian pada pengalaman-pengalaman positifnya dan memakai kata-kata positifnya yang mengekspresikan pikiran (verbalisasi positif), maka hal tersebut akan mendatangkan image positif dan memori visual dan perasaan positif dan memori kinestetik.

Ada banyak cara untuk berpikir secara positif, diantaranya adalah seseorang individu harus mengenal terlebih dahulu pemikiran-pemikiran negatifnya. Dengan mengenal dan mengetahui pemikiran-pemikiran negatif, seseorang akan dengan mudah mengubah diri yang negatif menjadi positif.

berkarakter positif adalah menyingkirkan ekspresi pemikiran dan "agaknegatif". Karena hal "agak negatif

ini kadang bisa menjadi pasti bila semakin besar pemikiran itu semakin besar pula peluangnya terjadi. Dan jika sifat "agak negatif" itu mulai berakar dalam pikiran kita, biasanya ia langsung terpatri dalam pikiran. Lama-kelamaan ia berkembang menjadi kekuatan akumulatif yang sangat dahsyat. Tanpa kita sadari ia berkembang dari sifat "agak negatif" menjadi "sangat negatif".

Berpikir Positif

Pengertian Berpikir Positif

Berpikir positif dapat juga berarti kemampuan berpikir seseorang untuk menilai pengalaman-pengalaman seseorang dalam hidupnya sebagai bahan yang berharga untuk pengalaman selanjutnya dan menganggap semua itu sebagai proses hidup yang harus diterima. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa berpikir positif adalah menilai, mengorganisasikan, dan mengarahkan pikiran secara sengaja dengan melihat segi-segi positifnya melalui perhatian dan verbalisasi untuk mendapatkan nilai positif. (Peale, 1996).

Berpikir positif bukanlah optimisme buta, akan tetapi lebih merupakan cara menilai kembali sesuatu dengan melihat segi-segi positifnya. Cara melihat atau menilai ini diarahkan pada hal-hal yang lebih memberi dukungan. Dengan berpikir tentang segi-segi yang positif dan hal-hal yang mendukung, seseorang individu dapat melihat atau menilai sesuatu secara positif sehingga diharapkan akan mendapatkan hasil yang positif pula. (Makin&Lindley, 1994).

Berpikir menunjukkan berbagai kegiatan yang melibatkan penggunaan konsep dan simbol sebagai pengganti objek dan peristiwa. Tujuannya adalah untuk memahami realitas dalam rangka

mengambil keputusan, memecahkan persoalan dan menghasilkan sesuatu yang baru. Memahami realitas berarti menarik kesimpulan dan meneliti berbagai kemungkinan penjelasan dari realitas eksternal dan internal setiap individu berkuasa penuh. (Ulupi, 1995).

Tujuan Berpikir Positif

Dalam proses pikir sadar manusia ada 3 istilah bahasa yaitu verbal, pikiran visual dan pikiran kinestetik. Pikiran verbal diekspresikan dalam kata-kata, frase atau kalimat. Pikiran visual merupakan gambaran mental yang biasanya terdiri dari bayangan, gambaran-gambaran, potongan gambar, skema yang dilihat dan dipikirkan oleh seseorang individu. Sedangkan pikiran kinestetik adalah ekspresi dari seluruh sensasi termasuk reaksi emosi, ketegangan dan pengalaman-pengalaman lainnya. (Ulupi, 1995)

Jadi tujuan berpikir positif adalah untuk mempertahankan tiga dimensi kerangka pikir yang positif dalam pikiran sadar tersebut. Dengan kata lain, jika seorang individu memberikan perhatian pada pengalaman-pengalaman positifnya dan memakai kata-kata positif yang mengekspresikan pikiran (verbalisasi positif), maka hal tersebut akan mendatangkan image positif dari memori visual dan perasaan positif dan memori kinestetik.

Cara Berpikir Positif

Salah satu metode untuk membuat alam bawah sadar kita berkarakter positif adalah menyingkirkan ekspresi pemikiran dan perkataan tertentu yang dinilai "agak negatif". Karena hal "agak negatif" ini kadang bisa menjadi pasti bila semakin besar pemikiran itu semakin besar pula peluangnya terjadi. Dan jika sifat "agak negatif" itu mula berakar dalam pikiran

kita, biasanya ia langsung terpatri dalam pikiran. Lama kelamaan ia berkembang menjadi kekuatan akumulatif yang sangat dahsyat. Tanpa kita sadari ia berkembang dari sifat "agak negatif" menjadi "sangat negatif". (Peale, 2006).

Cara terbaik untuk mengeliminasi itu adalah dengan tegas menancapkan hal-hal positif tentang apapun dalam pikiran kita. Karena dengan pikiran yang bersih dari hal-hal yang negatif akan menghasilkan hal-hal yang positif. Jadi untuk menghadapi rintangan dalam hidup maka tanamkan dalam-dalam ide positif di dalam pikiran alam sadar kita. Dan tegaskan pemikiran bahwa rintangan itu bisa dihadapi dan disingkirkan dengan sikap positif di dalam pikiran kita.

Sedangkan orang yang berbahagia dan tenteram hidupnya ialah orang yang memikirkan setiap langkahnya secara akal sehat. Dia melihat kemampuan dirinya dan selalu menarik kesimpulan dari pertimbangan-pertimbangan dengan akal sehat (rasional). (Suparno, 2006).

Di bawah ini merupakan suatu cara bagaimana berpikir baik dan benar (positif) dengan melakukan cara penalaran, yang konon bisa dipelajari:

1. Harus berpikir secara kritis, hal ini dilakukan agar apabila ada sesuatu keterangan yang tidak atau belum pasti hendaknya jangan dipercaya begitu saja.
2. Sebelum bertindak sebaiknya harus berpikir terlebih dahulu untuk beberapa saat (konsentrasi).
3. Pandangan harus lebih luas daripada pikiran kita sendiri, sehingga harus waspada terhadap prasangka-prasangka sendiri. Jangan menganggap benar apa yang kita sukai dan menolak apa

yang kita benci.

4. Berpikir dua kali dan jangan gegabah mengambil keputusan atau mengemukakan pendapat seakan-akan kebenaran mutlak/terlalu berani tanpa perhitungan.
5. Bersikap terbuka, mungkin pendapat kita dibenarkan/dikoreksi atau ditinggalkan sama sekali atas dasar informasi yang benar.
6. Hendaknya kita berpikir dalam jangka panjang dan berpandangan luas.
7. Kita harus bersikap kritis terhadap apa yang telah dikemukakan oleh orang lain, untuk *check* dan *recheck* juga terhadap pendapat sendiri.
8. Kita wajib bersikap optimis, mencari segi-segi positif dalam segala hal dan berdiskusi juga dalam hal berpikir, serta bersikap simpatik terhadap orang lain.
9. Harus bertaqwa, karena taqwa itu sendiri adalah merupakan sumber kejujuran. Dengan bertaqwa tentunya akan diikuti oleh kewibawaan.
10. Bersikap jujur, orang banyak belajar dari kesalahannya sendiri, asal disadari dan diakuinya.
11. Harus belajar terus-menerus.
12. Bekerja dengan hati nurani yang tulus dan berpikir secara teratur dan berencana, agar mampu tampil secara profesional.

Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Berpikir Positif

Faktor-faktor yang mempengaruhi berpikir positif yaitu :

a. Optimisme

Seseorang merasa yakin atas apa

yang dilakukan dan selalu melihat sisi terang dari segala sesuatu.

b. Kreativitas

Kemampuan individu untuk mengembangkan diri dan menciptakan segala sesuatu yang berbeda dari orang lain.

c. Percaya Diri

Suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan, dapat merasa bebas untuk melaksanakan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan mengenal kelebihan serta kekurangan. (Widarso, 2002)

Efikasi Diri

Pengertian Efikasi Diri

Efikasi diri menunjukkan pada keyakinan individu bahwa dirinya dapat melakukan tindakan yang dikehendaki oleh situasi tertentu dengan berhasil. Hal ini sejalan dengan pendapat Bandura sendiri yang menyatakan bahwa keyakinan diri adalah pendapat atau keyakinan yang dimiliki seseorang mengenai kemampuannya dalam menampilkan suatu bentuk perilaku, dalam hal ini berhubungan dengan situasi yang dihadapi seseorang tersebut dan menempatkannya sebagai elemen kognitif dalam pembelajaran (Ulupi, 1995).

Peter mempunyai pendapat bahwa efikasi diri merupakan sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi

dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi serta mengenal kelebihan dan kekurangannya (Umi Murtiningsih, 1999).

Penilaian Tentang Efikasi Diri

Penilaian efikasi diri merupakan proses penarikan kesimpulan yang mempertimbangkan sumbangan faktor kemampuan dan bukan kemampuan pada keberhasilan dan kegagalan pada performansi. Sejauh mana individu mengubah efikasinya melalui pengalaman performansi, akan tergantung pada faktor-faktor lain seperti kesulitan tugas, besar usaha yang dikeluarkan, besar bantuan eksternal yang diterima, situasi pada saat performansi dan pola-pola keberhasilan dan kegagalan (Bandura, 1991).

Jadi dapat disimpulkan bahwa efikasi dapat melebihi sesuai atau dibawah hasil performansi tergantung pada bagaimana performansi tersebut dinilai secara kognitif. Penilaian efikasi ditentukan pula oleh pendapat orang lain. Kredibilitas orang yang mempersepsikan itu penting, individu akan mengalami efikasi diri yang lebih tinggi bila diberitahu dirinya mampu oleh sumber yang dipercaya. Namun individu mungkin pula mengabaikan sumber yang dipercaya bila ia yakin sumber tersebut tidak memahami tuntutan tugas dan pengaruh dari luar.

Fungsi Efikasi Diri

Secara rinci fungsi efikasi adalah sebagai berikut :

a. Pemilihan perilaku

Factor ini merupakan factor yang sangat penting sebagai sumber pembentukan efikasi seseorang karena hal ini berdasarkan kepada kenyataan keberhasilan seseorang dapat

menjalankan suatu tugas atau ketrampilan tertentu akan meningkatkan efikasi diri dan kegagalan yang berulang akan mengurangi efikasi diri.

b. Besar Usaha dan Ketekunan

Keyakinan yang kuat tentang efektivitas kemampuan seseorang akan sangat menentukan usahanya untuk mencoba mengatasi situasi yang sulit. Pertimbangan efikasi juga menentukan seberapa besar usaha yang akan dilakukan dan seberapa lama bertahan dalam menghadapi tantangan. Semakin kuat efikasi dirinya maka semakin lama bertahan dalam usahanya.

c. Cara Berpikir dan Reaksi Emosional

Dalam pemecahan masalah yang sulit, individu yang mempunyai efikasi tinggi cenderung mengatribusikan kegagalan pada usaha-usaha yang kurang, sedangkan individu yang mempunyai efikasi rendah menganggap kegagalan berasal dari kurangnya kemampuan (Ulupi, 1995).

Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Menurut Bandura, faktor-faktor yang mempengaruhi proses pembentukan efikasi diri seseorang antara lain:

1. Pencapaian secara aktif
2. Pengalaman tidak langsung
3. Persuasi verbal
4. Keadaan fisiologis

Selain itu Meistasari mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri yaitu :

1. Kemampuan memecahkan masalah
Kemampuan seseorang untuk menyelesaikan atau mencari jalan keluar atas suatu keadaan atau konflik yang dihadapinya.
2. Kemampuan melakukan hubungan dengan orang lain

Kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan orang-orang yang berada disekitarnya atau dalam lingkungannya.

3. Tingkah laku dalam lingkungan
Perilaku seseorang dalam kesehariannya di masyarakat serta tempat dimana ia berada dan tinggal. (Meistasari, 2000)

Remaja

Pengertian Remaja

Kebanyakan ahli menentukan dimulainya masa remaja ini didasarkan psikologi dan biologis menurut Hurlock dalam Soesilowindradini (1991), remaja adalah 17 sampai 21 tahun. Havighurst berpendapat bahwa masa remaja atau masa adolesen batasan usianya antara 12 sampai 18 tahun.

Secara umum masa remaja dibagi menjadi dua bagian yaitu masa anak dan masa akhir. Garis pemisah antara masa awal dan masa akhir remaja terletak di sekitar usia 17 tahun, usia dimana rata-rata setiap remaja memasuki sekolah menengah tingkat atas. Ketika remaja duduk di kelas akhir, biasanya orangtua menganggap hampir dewasa dan berada di ambang perbatasan untuk memasuki dunia kerja orang dewasa, melanjutkan ke perguruan tinggi, atau menerima pelatihan kerja tertentu. Dengan demikian masa remaja merupakan periode yang singkat.

Ciri-ciri Masa Remaja

1. Masa Remaja sebagai Periode yang Penting
Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang baik, terutama pada awal masa remaja. Semua perkembangan itu menimbulkan

perlu penyesuaian mental dan perlu membentuk sikap, nilai dan minat baru.

2. Masa Remaja sebagai Periode Peralihan

Peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih-lebih peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya.

3. Masa Remaja sebagai Periode Perubahan

Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun.

4. Masa Remaja sebagai Usia Bermasalah

Selain itu remaja merasa diri mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri dan menolak bantuan orangtua dan guru-guru.

5. Masa Remaja sebagai Masa Mencari Identitas

Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal seperti sebelumnya.

6. Masa Remaja sebagai Usia Yang Menimbulkan Ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak,

menyebabkan orang dewasa yang lurus menyalah dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang norma. Hal ini menimbulkan pertentangan dengan orangtua dan anak terjadi jarak yang menghalangi anak untuk meminta bantuan orangtua untuk mengatasi berbagai masalah.

7. Masa Remaja sebagai Masa Yang Tidak Realistik

Remaja cenderung melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagai mana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistik tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya menyebabkan meningkatnya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja.

8. Masa Remaja sebagai Ambang Masa Dewasa

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belahan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa.

Tugas-tugas Perkembangan Remaja

Adapun tugas-tugas perkembangan bagi remaja adalah sebagai berikut :

1. Mencapai hubungan baru dan lebih matang dengan teman sebaya

- baik pria maupun wanita.
2. Mencapai peran sosial pria dan wanita.
3. Mencrima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.
4. Mengaharapkan dan mencapai perilaku sosial dan bertanggung jawab.
5. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang-orang dewasa lainnya.
6. Mempersiapkan karier ekonomi.
7. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga.
8. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan berperilaku mengembangkan idcologi (Hurlock, 1997).

Hubungan Efikasi Diri dengan berpikir Positif

Menurut Bandura, orang yang memiliki penilaian yang baik terhadap kemampuan yang dimilikinya akan senantiasa memiliki pikiran yang positif pula pada dirinya.(Bandura, 1991). Maka dalam setiap aktivitas yang dilakukannya ia selalu bersikap optimis akan hasil yang diraihinya. Namun, jika individu itu tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki maka dalam menjalani kehidupannya tidak akan pernah menemukan kepuasan akan hasil yang diraihinya dan ia akan selalu memikirkan segi negative dari usaha yang telah dilakukannya.

Keyakinan bahwa seseorang dapat menyelesaikan tugas tidak dengan sendirinya menggugurkan kesulitan-kesulitan atau kemustahilan-kemustahilan. Akan tetapi keyakinan diri itu mendorong usaha lebih keras untuk mengatasi semua kesulitan dan membuat semua yang mustahil jadi serba mungkin, dan memampukannya memecahkan

masalah tanpa emosional. Pertimbangan akan kemampuan diri sendiri dengan tepat merupakan keuntungan yang besar dan seringkali merupakan fungsi dasar yang efektif. Sehingga individu tidak perlu merasa pesimis apa yang dikerjakannya tidak berhasil sekalipun, individu tersebut selalu memikirkan sisi baik dari kegagalan tersebut. (Watson & Trap, 1991)

Orang yang berpikiran positif selalu memandang segala sesuatu dari sisi pandang kebaikannya. Individu yang berpikir positif akan memandang keterbatasan kemampuannya bukan merupakan suatu kebodohan yang menimbulkan berbagai kesalahan, tetapi ia memandang sebagai suatu tantangan yang amat nikmat untuk diatasi dan yakin ia mampu melakukan sesuatu yang bermanfaat dalam kehidupannya.(Firman,2006).

Semakin kemampuan potensial seseorang, semakin besar dampak pemberdayaannya apabila cara berpikirnya positif, dan semakin bear dampak perusakannya apabila cara berpikir orang tersebut negatif (Atmosoeperto,2003). Dengan keyakinan diri yang besar individu akan dapat menjalankan kehidupannya dengan baik, selain itu juga harus didukung dengan cara berpikirnya yang positif. Meskipun individu tersebut memiliki keyakinan diri yang besar akan kemampuan yang dimiliki tetapi ia tidak pernah memikirkan hal-hal yang positif segala yang dilakukannya maka hasil yang diraihinya pun tidak akan pernah memuaskan dan berharga bagi dirinya. (Ulupi, 1995)

Remaja yang kurang percaya diri atau kurang yakin akan kemampuan dirinya pada status mereka dalam

kelompok cenderung melakukan penyesuaian diri secara berlebihan. Remaja yang tadinya sangat yakin pada dirinya sendiri dirinya pada status mereka dalam kelompok cenderung melakukan penyesuaian diri secara berlebihan. Remaja yang tadinya sangat yakin pada dirinya sendiri menjadi kurang yakin mdan takut akan kegagalan karena adanya kritik terus menerus yang datang dari orangtua dan teman-temannya. Sehingga dengan hilangnya keyakinan pada dirinya sendiri mengakibatkan anak senantiasa berpikiran negatif akan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri. (Hurlock, 1994).

Melalui hasil penelitian dari Bekti Dwi Jayanti (2006) pada siswa kelas 1, 2, 3, SMA Negeri 1 Pamekasan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan berpikir positif pada siswa, dimana semakin baik atau tinggi efikasi dirinya, maka akan semakin baik pula cara berpikir positifnya dan sebaliknya semakin rendah efikasi dirinya maka semakin rendah pula cara berpikir positifnya atau selalu berpikiran ke arah negatif.

Dari teori di atas maka dapat dikatakan bahwa semakin besar atau tinggi keyakinan diri seseorang maka semakin positif pula cara berpikirnya, sebaliknya semakin kecil atau rendah keyakinan diri seseorang maka semakin negatif pula cara berpikirnya.

Hipotesis

Berdasarkan kajian pustaka di atas, maka di ajukan hipotesis alternatif yang berbunyi. " ada hubungan antara efikasi diri dengan berpikir positif siswa kelas II di SMA Al-Islam Krian"

METODE

Subyck Penelitian

Subyck dalam penelitian ini adalah siswa/siswi kelas II SMA Al Islam Krian Sidoarjo yang berjumlah 400 orang yang terdiri dari 10 kelas, sebagaimana tabel berikut.

Tabel 1
Populasi Siswa Kelas II SMA Al Islam
Krian Sidoarjo
Tahun Ajaran 2009/2010

No.	Nama Kelas	Jumlah	Sampel
1	II A	41	8
2	II B	40	7
3	II C	42	7
4	II D	38	7
5	II E	40	8
6	II F	40	7
7	II G	40	8
8	II H	40	7
9	II I	39	8
10	II J	40	8
Jumlah		400	75

Sampel dan Teknik Penelitian

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 75 orang yang diambil dengan menggunakan teknik "random sampling" yaitu randomisasi atau sistem acak pada tiap-tiap kelas. Pengambilan sampel dengan cara diundi.

Variabel Penelitian

1. Variabel Terikat : Berpikir Positif

Berpikir positif merupakan kemampuan untuk berpikir, percaya diri atas kemampuannya serta bersikap optimis dan mencari segi-segi positif dari setiap masalah yang dihadapi.

Dalam penyusunan item-item berpikir positif ini berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Widarso Wishnubroto (2002) yang meliputi tiga aspek yang mempengaruhi berpikir positif, yaitu :

- 1) Optimisme yaitu merasa yakin atas apa yang dilakukan dan selalu melihat sisi terang dari segala sesuatu.
- 2) Kreativitas yaitu kemampuan individu untuk mengembangkan diri dan menciptakan segala sesuatu yang berbeda dari orang lain.
- 3) Percaya diri yaitu suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan, dapat merasa bebas untuk melaksanakan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain.

Penyusunan skala ini berdasarkan skala Likert, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang tentang fenomena social. Dengan menggunakan variabel yang dijabarkan menjadi indikator yang dijadikan titik tolak untuk menyusun item-item berupa pertanyaan atau pernyataan dengan pilihan jawaban yang telah dimodifikasi dengan menghilangkan jawaban E (entahlah) hal ini untuk menghindari kecenderungan memilih jawaban E yang lebih besar (*central tendency*). Dalam skala ini menggunakan alternatif jawaban SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju). Dimana terdapat dua item yang terdiri item *favourable* dan item *unfavourable*. Disebut item *favourable* bila isinya mendukung obyek sikap atau berupa pernyataan positif. Sebaliknya item *unfavourable* adalah aspek yang tidak mendukung obyek sikap atau pernyataannya berupa pernyataan negatif. Skala berpikir positif berjumlah 36 item, dimana item-itemnya berbentuk pernyataan yang terdiri dari 18 item

favourable dan 18 item *unfavourable*.

Untuk penilaian atau pemberian skornya tergantung dari sifat itemnya, yaitu :

Tabel 2
Skor Penilaian Item

<i>Favourable</i>	Jawaban	<i>Unfavourable</i>
4	SS (Sangat Setuju)	1
3	S (Setuju)	2
2	TS (Tidak Setuju)	3
1	STS (Sangat Tidak Setuju)	4

Untuk penyusunan skala *blue print* berpikir positif terdapat pada table berikut ini :

Tabel 3
Blue Print Skala Berpikir Positif

No.	Aspek	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
1.	Optimis	1,7,13,19,25,31	2,8,14,20,26,32	12
2.	Kreativitas	3,9,15,21,27,33	4,10,16,22,28,34	12
3.	Percaya Diri	5,11,17,23,29,35	6,12,18,24,30,36	12
Jumlah		18	18	36

1.2 *Tryout* Skala Berpikir Positif Siswa

Untuk melakukan *tryout* dalam penelitian ini digunakan siswa kelas II SMA Al Islam Krian Sidoarjo Tahun Ajaran 2009/2010 yang terpilih menjadi sampel, yaitu sebanyak 75 siswa. Sedangkan yang tidak terpilih menjadi sampel sebanyak 250 siswa. Hasil *tryout* skala berpikir positif dinyatakan melalui hasil uji validitas dan reabilitas skala seperti dibawah ini.

Tabel 4
Blue Print Hasil *Tryout* Skala Berpikir Positif

No.	Aspek	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
-----	-------	-------------------	---------------------	--------

1.	Optimis	1,7,13,19,25	2,8,14,20,32	10
2.	Kreativitas	3,9,21,33	4,10,22,28,34	9
3.	Percaya Diri	5,11,23	-	3
Jumlah		12	10	22

1.3 Realibilitas Butir Skala Berpikir Positif

Pengukuran realibilitas atau keandalan alat ukur menggunakan bantuan Seri Program Statistik (SPSS-2000) Surisno Hadi dan Yuni Parmadiningsih versi IBM/IN dengan menggunakan uji keandalan teknik Hoyt. Hasil pengukuran realibilitas skala berpikir positif didapatkan nilai r_n sebagai berikut :

Tabel 5
Realibilitas Aspek Skala Berpikir Positif

No.	Aspek	r_n	p	Keterangan
1.	Optimis	0,74	0,000	Andal
2.	Kreativitas	0,69	0,000	Andal
3.	Percaya Diri	0,66	0,000	Andal

Hasil uji realibilitas menunjukkan bahwa tiga aspek skala berpikir positif dinyatakan sangat signifikan dengan $p = 0,000$, dimana nilai r_n bergerak antara 0,664 sampai 0,739. Dengan demikian skala berpikir positif dapat dinyatakan andal (reliabel) untuk digunakan dalam penelitian ini.

2. Variabel Bebas : Efikasi Diri

Efikasi diri adalah keyakinan yang dimiliki seseorang mengenai kemampuannya dalam memecahkan suatu permasalahan dan suatu bentuk perilaku dalam lingkungan yang berhubungan dengan situasi yang dihadapi oleh seseorang dengan orang lain.

Penyusunan skala ini berdasarkan

skala Likert, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang tentang fenomena social. Dengan menggunakan variabel yang dijabarkan menjadi indikator yang dijadikan titik tolak untuk menyusun item-item berupa pertanyaan atau pernyataan dengan pilihan jawaban yang telah dimodifikasi dengan menghilangkan jawaban E (entahlah) hal ini untuk menghindari kecenderungan memilih jawaban E yang lebih besar (*central tendency*). Dalam skala ini menggunakan alternatif jawaban SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju). Dimana terdapat dua item yang terdiri item *favourable* dan item *unfavourable*. Dischut item *favourable* bila isinya mendukung obyek sikap atau berupa pernyataan positif. Sebaliknya item *unfavourable* adalah aspek yang tidak mendukung obyek sikap atau pernyataannya berupa pernyataan negatif. Skala berpikir positif berjumlah 36 item, dimana item-itemnya berbentuk pernyataan yang terdiri dari 18 item *favourable* dan 18 item *unfavourable*.

Untuk penilaian atau pemberian skornya tergantung dari sifat itemnya, yaitu :

Tabel 6

Skor Penilaian Item

<i>Favourable</i>	Jawaban	<i>Unfavourable</i>
4	SS (Sangat Setuju)	1
3	S (Setuju)	2
2	TS (Tidak Setuju)	3
1	STS (Sangat Tidak Setuju)	4

Sedangkan dalam penyusunan item-item efikasi diri ini berdasarkan teori Meistasari yang meliputi 3 aspek, yaitu :

1. Kemampuan memecahkan masalah yaitu suatu kemampuan untuk menyelesaikan atau mencari

- jalan keluar atas suatu keadaan atau konflik yang dihadapinya.
2. Kemampuan melakukan hubungan dengan orang lain yaitu kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan orang-orang yang berada disekitarnya atau dalam lingkungannya.
 3. Tingkah laku dalam lingkungan adalah perilaku seseorang dalam kesehariannya di masyarakat serta tempat dimana ia berada dan tinggal. (Meistasari, 1995)

Untuk penyusunan skala *blue print* berpikir positif terdapat pada table berikut ini :

Tabel 7
Blue Print Skala Efikasi Diri

No.	Aspek	Favourable	Unfavourable
1.	Kemampuan memecahkan masalah	1,7,13,19,25,31	3,8,14,20,26,32
2.	Kemampuan melakukan hubungan dengan orang lain	3,9,15,21,27,33	4,10,16,22,28,34
3.	Tingkah laku dalam lingkungan	5,11,17,23,29,35	6,12,18,24,30,36
	Jumlah	18	18

2.1 Tryout Skala Efikasi Diri Siswa

Untuk melakukan *tryout* dalam penelitian ini digunakan siswa kelas II SMA Al Islam Krian Sidoarjo Tahun Ajaran 2009/2010 yang terpilih menjadi sampel, yaitu sebanyak 75 siswa. Hasil *tryout* skala efikasi diri dinyatakan melalui hasil uji validitas dan reabilitas skala seperti dibawah ini.

Tabel 8
Blue Print Hasil Tryout Skala Efikasi Diri

No.	Aspek	Favourable	Unfavourable	Jumlah
1.	Kemampuan memecahkan masalah	1,7,13,25,31	2,8,20,32	9

2.	Kemampuan melakukan hubungan dengan orang lain	9,27	4,10,16,22,28	7
3.	Tingkah laku dalam lingkungan	5,11,17,23,29,35	6,12,18,36	10
	Jumlah	13	13	26

2.4 Realibilitas Butir Skala Efikasi Diri

Pengukuran realibilitas atau keandalan alat ukur menggunakan bantuan Seri Program Statistik (SPS-2000) Surisni Hadi dan Yuni Parmadiningsih versi IBM/IN dengan menggunakan uji keandalan teknik Hoyt. Hasil pengukuran realibilitas skala efikasi diri didapatkan nilai r_n sebagai berikut :

Tabel 9
Realibilitas Aspek Skala Efikasi Diri

Jumlah	Aspek	r_n	p	Keterangan
9	Kemampuan memecahkan masalah	0,750	0,000	Andal
7	Kemampuan melakukan hubungan dengan orang lain	0,686	0,000	Andal
10	Tingkah laku dalam lingkungan	0,720	0,000	Andal
36				

Hasil uji realibilitas menunjukkan bahwa tiga aspek skala efikasi diri dinyatakan sangat signifikan dengan $p = 0,000$, dimana nilai r_n bergerak antara 0,686 sampai 0,750. Dengan demikian skala berpikir positif dapat dinyatakan andal (reliabel) untuk digunakan dalam penelitian ini.

Analisis Data

Dalam menghitung analisis data, peneliti menggunakan rumus Regresi Satu prediktor dengan menggunakan bantuan komputasi Seri Program Statistik (SPS-2000) edisi Sutrisno Hadi dan Yuni Parmadiningsih Universitas Cegah Mada

versi IBM/IN dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Membuat rancangan komputasi analisis data seperti tabel berikut :

Tabel 10

Rancangan Komputasi Analisis Data

Subyek	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	X ₁	Y ₁	X ₁ ²	Y ₁ ²	X ₁ Y ₁
2	X ₂	Y ₂	X ₂ ²	Y ₂ ²	X ₂ Y ₂
...					
N	X _n	Y _n	ΣX ²	ΣY ²	ΣXY

2. Berdasarkan data statistik diatas, diperoleh data dispersi untuk mencari korelasi antara prediktor X dan kriterium Y melalui rumus :

$$\Sigma XY = \Sigma XY - \frac{(\Sigma X)(\Sigma Y)}{N}$$

$$\Sigma X^2 = \Sigma X^2 - \frac{(\Sigma X)^2}{N}$$

$$\Sigma Y^2 = \Sigma Y^2 - \frac{(\Sigma Y)^2}{N}$$

Sehingga dapat diperoleh nilai r_{xy} melalui rumus :

$$r_{xy} = \frac{\Sigma xy}{\sqrt{(\Sigma x^2)(\Sigma y^2)}}$$

3. Nilai r_{xy} diatas dapat digunakan untuk menghitung nilai koefisien determinan (R²) melalui rumus :

$$R^2 = (r^2) \times 100$$

4. Membuat persamaan garis regresi dengan rumus regresi satu prediktor yaitu :

$$y = a.x + k$$

Keterangan :

- Y = Kriterium a
- Harga koefisien prediktor
- P = Prediktor K
- Harga Bilangan konstan

Harga a dan K dapat dicari melalui metode skor kasar dari persamaan :

$$\Sigma XY = a. \Sigma x^2 + k. \Sigma X$$

$$\Sigma X = a. \Sigma X + NK$$

5. Membuat ringkasan hasil analisis regresi, seperti pada tabel berikut ini :

Tabel 11

Ringkasan Hasil Analisis Regresi

Sumber Varian	db	JK	RK	F _{reg}
Regresi (Reg)	1	$a. \Sigma Y^2 + \Sigma X - \frac{(\Sigma X)^2}{N}$	$\frac{JK_{reg}}{db_{reg}}$	$\frac{RK_{reg}}{db_{reg}}$
Residu (Res)	N-2	$\Sigma Y^2 - a. \Sigma XY - K. \Sigma Y$	$\frac{JK_{res}}{db_{res}}$	
Total	N-1	$\Sigma Y^2 - \frac{(\Sigma Y)^2}{N}$		

Adapun pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah menggunakan pedoman pengujian sebagai berikut :

- a. Hipotesis alternatif ditolak, jika F_{reg} < F_{tabel} 5%, berarti tidak mempunyai hubungan yang signifikan antara variabel x dan variabel y.
- b. Hipotesis alternatif diterima, jika F_{tabel} 5% ≤ F_{reg} < F_{tabel} 1%, dinyatakan signifikan. Berarti ada hubungan yang signifikan antara variabel x dan dengan variabel y.
- c. Hipotesis alternatif diterima, jika F_{reg} ≥ F_{tabel} 1%, dinyatakan sangat signifikan. Berarti ada hubungan

HASIL.

Tabel 12

Koefisien Beta dan Korelasi Parsial

X	Beta (β)	SB (β)	r-parsial	T	p
---	----------	--------	-----------	---	---

0	18,117600	-	-	-	-
1	0,578746	0,093564	0,586	6,186	0,000

Galat Daku Est. - 5,235
 Korelasi r - 0,586
 Korelasi r Kesesuaian = 0,594

Tabel 13
Tabel Rangkuman Analisis Regresi

Sumber Variasi	JK	db	RK	F	R ²	p
Regresi	1,048,517	1	1,048,517	38,262	0,344	0,000
Residu	2.100,462	73	27,404	-	-	-
Total	3.148,969	74	-	-	-	-

Hasil uji analisis regresi diperoleh F reg 38,262 dengan p = 0,000, dinyatakan sangat signifikan, berarti ada hubungan yang sangat bermakna antara efikasi diri dan berpikir positif siswa kelas II SMA Al-Islam Krian Sidoarjo. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi "ada hubungan antara Efikasi Diri Dengan Berpikir Positif Siswa Kelas II SMA Al-Islam Krian Sidoarjo", diterima pada taraf kepercayaan 99%.

Hasil korelasi r = 0,586 ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang mempunyai arah positif antara efikasi diri dengan berpikir positif siswa kelas II SMA Al-Islam Krian Sidoarjo. Artinya semakin tinggi efikasi diri seseorang maka ia akan selalu berpikir positif. Dan sebaliknya bila semakin rendah efikasi dirinya, maka ia akan selalu berpikir negatif.

Selanjutnya koefisien determinasi R² = 0,344 ini menunjukkan sumbangan efikasi diri terhadap berpikir positif siswa sebesar 34,4 %, sedang sisanya sebesar 65,6 % ditentukan oleh faktor lain.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada siswa kelas

II SMA Al Islam Krian Sidoarjo diperoleh bahwa efikasi diri mempunyai hubungan dengan berpikir positif. Hal ini berarti bahwa cara berpikir positif siswa kelas II SMA Al Islam Krian Sidoarjo dipengaruhi oleh efikasi dirinya. Ini diakibatkan karena efikasi diri berhubungan dengan keadaan yang di alami seseorang itu sendiri. Seseorang yang bisa meyakinkan dirinya sendiri, bisa memotivasi dirinya agar mampu berhasil dan sukses. Individu dengan efikasi diri tinggi memiliki komitmen dalam memecahkan masalahnya dan tidak akan menyerah ketika menemukan bahwa strategi yang sedang digunakan itu tidak berhasil. Jadi orang yang senantiasa berpikir positif akan memiliki keyakinan diri yang besar.

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan kearah positif antara efikasi diri dengan berpikir positif, yang berarti semakin tinggi efikasi diri seseorang maka ia akan senantiasa untuk selalu berpikir positif. Sebaliknya semakin rendah efikasi diri seseorang itu maka ia akan selalu berpikir negatif. Ini berarti bahwa apabila siswa mempunyai efikasi diri yang baik maka semakin positif pula cara berpikir yang dimilikinya, sehingga ia akan merasa dirinya bernilai dan mampu juga akan melihat jawaban dalam setiap masalah yang dihadapi, sebaliknya apabila siswa mempunyai efikasi diri yang rendah maka siswa cenderung memiliki pemikiran negatif kecenderungan berpendapat bahwa apa yang dihadapinya sulit. Seperti yang diungkapkan Ulupi, seorang individu dengan pemikiran positifnya mempunyai keyakinan bahwa dirinya bernilai dan mampu menghadapi peristiwa-peristiwa yang dialami dengan baik. Sehingga kegagalan, yang dialaminya tidak pernah menyusutkan rasa percaya dirinya,

melainkan dengan pasti individu tersebut akan menumbuhkan kesadaran tentang pembangunan dirinya. (Ulupi, 1995)

Efikasi diri memberikan sumbangan terhadap berpikir positif siswa AL Islam Krian Sidoarjo hanya sebesar 34,4%, hal tersebut dapat mempengaruhi cara berpikir siswanya sedangkan siswanya sebesar 65,6% ditentukan oleh faktor lain. Artinya masih banyak faktor lain selain efikasi diri yang dapat mempengaruhi cara berpikir siswanya.

Hal ini berarti bahwa individu dengan pemikiran positifnya selalu mempunyai keyakinan atau efikasi diri yang positif pula dan merasa mampu dalam melakukan kegiatan apapun itu. Hal ini senada dengan apa yang dikatakan oleh Norizan Sharif bahwa efikasi diri (keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk melakukan sesuatu) mempunyai hubungan, baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap cara berpikir individu. Bagaimanapun individu itu menilai kemampuannya dapat pula mempengaruhi cara berpikirnya. Walaupun tidak semua orang beranggapan bahwa untuk berpikir positif harus mempunyai keyakinan diri terlebih dahulu dalam menghadapi segala permasalahan yang dihadapi. (Norizan Sharif, 2003).

Individu dengan efikasi diri yang tinggi memiliki komitmen dalam memecahkan masalahnya dan tidak akan menyerah ketika menemukan bahwa strategi yang sedang digunakan itu tidak berhasil. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan sangat mudah dalam menghadapi tantangan. Individu tidak merasa ragu karena ia memiliki kepercayaan yang penuh dengan kemampuan dirinya. Individu yang seperti ini akan cepat menghadapi masalah dan mampu bangkit dari menghadapi

kegagalan yang ia alami.

Berpikir positif bisa diawali dengan sebuah keyakinan pada diri sendiri. Keyakinan bahwa dirinya mampu untuk melakukan segala sesuatu yang diinginkannya untuk mencapai kehidupan yang menurutnya ideal. Hal yang ideal adalah bagaimana kita memiliki pikiran yang positif untuk semua hal dalam hidup kita. Sehingga kita hidup dalam sebuah keseimbangan. Siapapun yang meragukan kemampuan dirinya dan tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki juga penerimaan dirinya adalah orang yang selalu berpikiran negatif akan dirinya sendiri. Karena orang yang meragukan dirinya atau tidak yakin dengan kemampuan dirinya akan selalu mengkhawatirkan apa yang telah dilakukannya dan selalu memikirkan akan kegagalan yang mungkin dirailnya dalam setiap kegiatan.

Seorang yang memiliki keyakinan diri yang tinggi mampu berpikir positif akan memecahkan masalah yang dihadapi dalam kesehariannya. Khususnya remaja, dalam kehidupan sehari-harinya menghadapi berbagai kegiatan baik dalam lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat sekitarnya. Sehingga remaja dituntut mampu berpikir secara positif dan yakin dalam menghadapi dan menyelesaikan segala masalah yang akan dihadapinya nanti, baik dari orangtua, guru disekolah maupun orang-orang disekitarnya. Suatu contoh remaja, harus dapat menyelesaikan tugas dan menjawab mata pelajaran yang diberikan oleh guru disekolahnya, juga bisa mengikuti berbagai macam ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah. Selain kegiatan ekstrakurikuler juga ada kegiatan lain yang dapat menumbuhkan

keyakinan diri siswa untuk mampu berpikir positif adalah mengikuti berbagai perlombaan yang mengasah kemampuan berpikir siswa contohnya penulisan karya ilmiah dan lomba pidato baik bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI
Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara efikasi diri dengan berpikir positif siswa di SMA Al Islam Krian Sidoarjo, artinya efikasi diri dapat digunakan untuk memprediksi berpikir positif. Dimana semakin tinggi efikasi diri, maka semakin tinggi pula cara berpikir positifnya. Sebaliknya semakin rendah efikasi diri, maka semakin rendah pula cara berpikir positifnya. Efikasi diri mempengaruhi berpikir positif sebesar 34,4% sedang sisanya sebesar 65,6% ditentukan oleh faktor lain, diantaranya, proses pikir sadar manusia yaitu bahasa (verbal), pikiran visual, pikiran kinestetik.

DAFTAR PUSTAKA

Atmosoeparto, Kisdarto.2003.**Berpikir Positif Berdasarkan Fenomena Halilintar**.Jakarta:PT.Ellex Media Komputindo.

Bandura, A.1990.**Self Efficacy Mechanism in Human Agency**.Journal American Psychologist

Bandura, A.,&Schunk, D. H.1991.**Cultivating Competence, Self Efficacy, And Intrinsic Interest Through Proximal Self-Motivation**.Jurnal Of Personality And

Social Psychology.Vo.41), no.3, 586-598

Firman, H. M. 2006.**Motivasi dan Berpikir Positif**.(www.goocities.com/firmanhm/bab13.html.diakses 21 januari 2010)

Hadi, Sutrisno.2001.**Metodologi Research**. Yogyakarta:Yayasan Fakultas Psikologi Psikologi Universitas Gajah Mada

Hurlock, Elizabeth.1991.**Psikologi Perkembangan**.Jakarta : Airlangga

-----,1994.**Psikologi Perkembangan**.Jakarta : Airlangga

-----,1997.**Psikologi Perkembangan**.Jakarta : Airlangga

Makin , Pater E. & Lindley, Patricia A. **Mengatasi Stres Secara Positif**. Terjemahan Oleh Rudi Hariyono.1994.Jakarta : Gramedia Pustaka Utama

Meistasari, M. T.1995.**Bagaimana Meningkatkan Rasa Percaya Diri**. Jakarta : Bina Putra Aksara

Murtiningsih, Umi.1999.Pengaruh Self-Efficacy & Expectancy- Value Pada Sales Promotion Girl Dalam Memasarkan Produknya.**Skripsi(tidak diterbitkan)**.Surabaya:Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

Monk, F.D.1992.**Psikologi Perkembangan**. Yogyakarta:Gajah Mada Press.

Peale, Norman V.**Berpikir**

Positif. Terjemahan Oleh
Drs. F.X. Budiayanto, 1996. Jakarta: Binar-
upa Aksara

-----**Berpikir Positif Untuk
Remaja**. Terjemahan Oleh Wahyu
Teguh Utomo, 2006. Yogyakarta: BACA

Sharif, Norizan, 2003. **Tip Meningkatkan
Keyakinan Diri**. Yogyakarta : Kanisius

Suparno, 2006. **Berpikir
Positif**. (www.kimpraswil.go.id/ijcn/buletin/2829fikir.htm. diakses 04 februari
2010)

Ulupi, Retno, 1995. Hubungan Antara
Harga Diri Dengan Berpikir Positif
Dalam Masa Dewasa Awal Pada
Karyawan Sahid Surabaya
Hotel. **Skripsi (tidak
diterbitkan)**. Surabaya: Fakultas
Psikologi Universitas Airlangga

Watson, D.L., & Trap, 1991. **Self-Directed
Behavior, Self-Modification For
Personal Adjustment**. 6th
ed. California: books/Cole Publishing
Company

Widarso, W, 2002. **Berpikir dan
Bertindak
Positif**. Yogyakarta: Kanisius