

Berpikir positif dan efikasi diri pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi

Nila Framita¹, Ahmad Hidayat*², Rahmad Muliadi³

^{1,2} Universitas Islam Riau

³ Universitas Padjajaran

*ahmadhidayat@psy.uir.ac.id

Received: 11 March 2024

Revised: 30 April 2024

Accepted: 27 May 2024

Abstract. *Students, in completing their thesis, brought up certain reactions, and this was related to positive thinking and self-efficacy. The purpose of this study was to determine the relationship between positive thinking and self-efficacy in students who were preparing a thesis. The sampling technique used was a probability sampling technique with a saturated sampling method. The sample in this study amounted to 150 students and female students who were completing their theses at the Faculty of Psychology, Riau Islamic University (UIR). The data collection method used was a positive thinking scale and a self-efficacy scale that was modified from previous research. The reliability coefficient of the positive thinking scale was 0.865, and the self-efficacy scale was 0.854. Statistical analysis using Spearman's Rho correlation was processed through SPSS version 23.0 for Windows. It was found that there was a positive relationship between positive thinking and self-efficacy ($r = 0.275$, $p = 0.001$). This meant that the higher the positive thinking, the higher the self-efficacy; otherwise, the lower the positive thinking, the lower the self-efficacy. Positive thinking and self-efficacy had a relationship and were essential in academic situations, including students who compiled a thesis. It was hoped that students would prioritize themselves and always think positively, especially when doing their final project.*

Keywords: positive thinking, self-efficacy, writing an undergraduate thesis

Abstrak. Mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya dapat memunculkan reaksi tertentu dan hal ini terkait dengan berpikir positif dan efikasi diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan berpikir positif dengan efikasi diri pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik probability sampling dengan metode sampling jenuh. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 150 orang mahasiswa dan mahasiswi yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau (UIR). Metode pengambilan data yang digunakan dengan menggunakan skala berpikir positif dan skala efikasi diri yang telah dimodifikasi dari penelitian sebelumnya. Koefisien reliabilitas skala berpikir positif sebesar 0,865 dan skala efikasi diri sebesar 0,854. Analisis statistik menggunakan korelasi Spearman's Rho, dan diolah melalui program SPSS versi 23.0 for windows. Ditemukan bahwa terdapat hubungan positif antara berpikir positif terhadap efikasi diri sebesar ($r = 0,275$, $p = 0,001$). Artinya semakin

tinggi berpikir positif semakin tinggi efikasi diri, sebaliknya semakin rendah berpikir positif semakin rendah efikasi diri. Berpikir positif dan efikasi diri memiliki keterkaitan dan merupakan hal yang penting dalam situasi akademik termasuk mahasiswa yang menyusun skripsi. Maka diharapkan mahasiswa mengedepankan diri yang senantiasa berpikir positif terutama ketika mengerjakan tugas akhirnya.

Kata kunci: efikasi diri, berpikir positif, menyusun skripsi

PENDAHULUAN

Mahasiswa dihadapkan dengan berbagai rutinitas dan berbagai tugas yang sulit di dunia perkuliahan. Mahasiswa diharuskan mempelajari teori-teori dan menyelesaikan SKS (Sistem Kredit Semester) yang telah ditentukan berdasarkan mata kuliah yang telah dipilih. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi mahasiswa setiap semester berbeda. Mahasiswa tingkat akhir akan mengalami tekanan yang lebih sulit dari semester sebelumnya, karena harus mengerjakan dan menyelesaikan tugas akhirnya berupa karya skripsi (Rahman, 2016). Menyusun skripsi merupakan kewajiban bagi mahasiswa di tingkat perguruan tinggi untuk mendapatkan gelar sarjana dengan menyelesaikan skripsi, sesuai dengan peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 60 tahun 1999 (Widigda & Setyaningrum, 2018).

Dalam menyusun skripsi mahasiswa banyak menemui hambatan-hambatan. Hasil penelitian Muing (2021) mengatakan faktor yang menghambat penyelesaian tugas akhir adalah pikiran mahasiswa seperti munculnya keraguan ketika mencari topik, sulit mencari literatur pendukung, kebingungan memulai membuat skripsi, sering merasa malas untuk menyelesaikan serta cemas saat menemui dosen pembimbing. Hal ini, membuat mahasiswa menunda serta lama menyelesaikan tugas akhir (skripsi).

Nevid (2005) menjelaskan cemas dalam menulis skripsi merupakan hal yang wajar dan kecemasan tidak selalu berdampak negatif karena bisa membantu dan menstimulus individu untuk berperilaku positif. Menurut Hurlock (1980) kecemasan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari dan hampir setiap individu pernah mengalami, perbedaannya pada kadar dan tarafnya.

Beberapa mahasiswa mendapatkan dosen yang baik dan pengertian, yang memberikan kelonggaran terhadap ketidaksempurnaan skripsi. Namun, ada juga mahasiswa yang mendapatkan dosen yang perfeksionis dan tidak toleran terhadap kesalahan. Dua tipe dosen ini dapat mempengaruhi pola pikir mahasiswa. Mahasiswa dengan efikasi diri yang baik cenderung berpikir positif dan menghadapi tantangan dengan baik, sedangkan mahasiswa yang sulit berpikir positif cenderung mengalami masalah pada efikasi dirinya.

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki kebebasan untuk mengerjakan atau menyelesaikan tepat waktu. Dalam menyusun skripsi selalu ditemukan kesulitan-kesulitan yang harus dihadapi mahasiswa baik dari faktor internal maupun eksternal. Menurut Cahyani & Akmal (2017) Faktor internal yang menghambat mahasiswa dalam menyusun skripsi termasuk rasa malas, rendahnya motivasi, rasa takut bertemu dengan dosen pembimbing, dan kesulitan menyesuaikan diri dengan tuntutan dosen. Faktor eksternal yang menghambat penyelesaian skripsi meliputi jadwal bimbingan yang terbatas, kesulitan menemukan fenomena penelitian, membuat judul penelitian, dan mencari buku atau referensi. Kesulitan ini seringkali menimbulkan stres pada mahasiswa, yang ditandai dengan kelelahan, kecemasan, kehilangan semangat, bahkan keinginan untuk berhenti menulis skripsi.

Masalah umum yang mempengaruhi pikiran negatif dan prokrastinasi mahasiswa dalam menulis skripsi meliputi: takut proposal ditolak dan dicoret oleh dosen pembimbing, kesulitan membagi waktu antara skripsi dan tugas lainnya, tekanan dari dosen pembimbing untuk kesempurnaan skripsi, arahan dosen terhadap judul penelitian yang berkaitan dengan penelitiannya sendiri, penggunaan skala asing yang harus diterjemahkan, penggunaan teknik analisis data yang beragam seperti SPSS atau SEM PLS, dan tuntutan pengutipan daftar pustaka asing yang banyak. Beberapa fakultas juga mensyaratkan penelitian kuantitatif dengan lebih dari dua variabel, namun mahasiswa dapat memilih penelitian kualitatif jika merasa tidak sanggup memenuhi

persyaratan tersebut.

Beberapa dosen membimbing skripsi mahasiswa dengan harapan dapat dimasukkan ke jurnal terakreditasi. Beberapa mahasiswa merasa tertekan karena proses penyusunan skripsi yang rumit dengan dosen pembimbing. Selain itu, masalah kesejahteraan dosen dan tingkat stres juga dapat mempengaruhi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Mahasiswa juga harus menghadapi persyaratan seperti lulus cek *similarity*. Beberapa mahasiswa merasa cemas karena merasa terbatas dalam sumber daya dan sulitnya situasi ekonomi. Dalam menghadapi tantangan ini, penting bagi mahasiswa untuk memperkuat efikasi diri dan berpikir positif.

Berdasarkan masalah-masalah dalam proses penulisan skripsi mahasiswa di atas, maka Mahasiswa yang memandang ancaman sebagai peluang akan menjadi mahasiswa yang berkualitas dan memiliki cara berpikir positif. Misalnya ketika mahasiswa mengalami berbagai kesulitan untuk bimbingan dengan dosen pembimbingnya. Mahasiswa yang memiliki keyakinan dalam menyelesaikan tugas disebut dengan efikasi diri (Bandura & Locke, 2003). Menurut Ormrod (2009) mahasiswa yang mempunyai efikasi diri yang tinggi akan mempunyai prestasi yang baik dari pada mempunyai efikasi diri rendah. Mahasiswa yang tidak yakin akan kemampuannya lebih cenderung menunda mengerjakan tugas, termasuk skripsi. Masalah ini akan menghambat individu meraih prestasi akademik yang baik. Mahasiswa yang menunda mengerjakan tugas cenderung tidak yakin akan kemampuannya. Peale (dalam Canpil et al, 2013) menjelaskan berpikir positif adalah individu yang memandang segala persoalan muncul dari sudut pandang yang positif (bahwa setiap hasil pasti ada pemecahannya).

Efikasi diri ialah ketika seseorang yang memiliki keyakinan dalam menyelesaikan serta melakukan tugas tugas yang diberikan hingga dapat mendapatkan tujuan yang diharapkan dan mengatasi setiap rintangan (Ghufron & Suminta, 2010; Alwisol, 2006; Yusuf & Nurihsan, 2011; Ormrod, 2008; Rohmah, 2007; Tyas, 2012). Mujiadi (2003) mengungkapkan bahwa efikasi diri adalah faktor personal yang menjadi mediator atau

perantara pada interaksi faktor lingkungan dan faktor perilaku. Efikasi diri dapat menentukan pelaksanaan pekerjaan dan performa yang berhasil. Efikasi diri dapat mengubah reaksi, emosional dan pola pikir saat membuat keputusan. Data tentang mahasiswa yang mempunyai efikasi diri yang rendah dilakukan survey terhadap 20 orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara yang mengerjakan tugas akhir menunjukkan 65% kesulitan berasal dari dalam diri mereka ialah merasa *effortless* berarti kurang berusaha menyelesaikan skripsinya, beberapa mahasiswa sulit menyelesaikan skripsi terutama membuat mereka lebih fokus mengerjakan tugas akhir, kesulitan yang berpengaruh ialah kurangnya buku yang berfokus pada permasalahan yang diteliti 53%, kesulitan menemui dosen 36,7%, merasa malas 40% dan dosen pembimbing kurang jelas saat memberikan bimbingan (Muing, 2021). Hasil survei yang telah dilakukan peneliti kepada 105 mahasiswa Universitas Islam Riau, didapatkan hasil sebanyak 43,2% mahasiswa merasa terkadang sulit mendapatkan referensi yang tepat untuk skripsi. Proses revisi yang berulang kali juga membuat mahasiswa hampir selalu malas untuk mengerjakannya dengan jumlah 37,8%. Responden juga mengaku terkadang merasa sulit untuk menulis kalimat yang tepat untuk skripsinya dengan persentase sebesar 37,8% (Asfa, 2020).

Penelitian yang dilakukan Rachmawati & Budiningsih (2015) dan Anggraeni et al. (2020) juga melakukan dengan tema yang sama dengan yang diajukan peneliti saat ini. Melalui Teknik analisis data menggunakan *product moment* didapatkan hasil koefisien korelasi sebesar 0,526 dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ (Rachmawati & Budiningsih, 2015). Dwitantyanov et al. (2010) melakukan studi eksperimen pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Diponegoro Semarang untuk melihat pengaruh pelatihan berpikir positif pada efikasi diri akademik mahasiswa. Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan uji *Independent Sample t-test* menunjukkan nilai $p (0,000) < 0,05$. Hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan skor efikasi diri akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan. Mengubah cara berpikir mahasiswa menjadi lebih positif akan dapat mengembangkan efikasi diri. Mahasiswa

yang berpikir positif lebih memiliki perasaan positif dan melihat tujuan akademik saat mengerjakan tugas akhir dapat dicapai apabila mahasiswa mempunyai keyakinan untuk lebih memotivasi serta mengarahkan dirinya untuk mencapai harapan akademik dan meningkatkan efikasi diri. Berdasarkan permasalahan di atas peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara berpikir positif dengan efikasi diri pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yaitu studi korelasional. Studi korelasional adalah penelitian yang memiliki tujuan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antar variabel (Azwar, 2017).

Partisipan Penelitian

Jumlah populasi mahasiswa angkatan 2015, 2016, 2017 dan 2018 yang sedang menyusun skripsi berjumlah 150 orang mahasiswa.

Instrumen Penelitian

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini, terdiri dari 2 skala yaitu skala berpikir positif dan skala efikasi diri. Skala berpikir positif diadaptasi dari Rachmawati & Budiningsih (2015) yang disusun berdasarkan aspek berpikir positif menurut Abrecht (dalam Elfiky, 2009), yang meliputi aspek harapan yang positif (*positive expectation*), aspek penyesuaian diri yang realistis (*realistic adaptation*), aspek afirmasi diri (*self affirmative*), aspek pernyataan tidak menilai (*non judgement talking*). Skala efikasi diri diadaptasi dari Naibaho (2017) yang disusun berdasarkan aspek menurut Bandura (dalam Ghufroon & Suminta, 2010) yang meliputi aspek *level* (tingkat kesulitan), *generality*, *strength* (kekuatan).

Hasil analisis daya beda aitem skala berpikir positif dalam penelitian ini menunjukkan dari total 50 item diperoleh 26 aitem berada di kisaran 0,331 sampai 0,503 dengan nilai

reliabilitas *alpha* sebesar 0,865. Sedangkan hasil uji daya beda aitem skala efikasi diri dalam penelitian ini menunjukkan dari total keseluruhan 40 item terdapat 24 aitem berada di kisaran angka 0,264 sampai 0,455 dengan nilai reliabilitas *alpha* sebesar 0,854.

Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu statistik deskriptif dan statistik non parametrik *Spearman's Rho Correlation*. Uji korelasi *spearman Rho* dilakukan karena hasil uji asumsi ditemukan bahwa variabel Y tidak berdistribusi normal.

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui bagaimana sebaran datanya, apakah berdistribusi normal atau tidak. Adapun ketentuan data yang normal yaitu $p > 0,05$ (Sugiyono, 2013). Software SPSS 23.0 for windows dengan analisis *Kolmogorov smirnov test* digunakan untuk menguji normalitas data penelitian. Hasil uji normalitas pada variabel berpikir positif sebesar $KS-Z = 0,0720$ dengan $p=0,054$ ($p>0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa data variabel berpikir positif berdistribusi normal. Sedangkan untuk variabel efikasi diri nilai $KS-Z$ sebesar 0,186 dengan $p=0,000$ ($p<0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa data variabel efikasi diri tidak berdistribusi normal. Uji ini bertujuan untuk melihat bentuk hubungan antar variabel terikat dan variabel bebas, apakah mempunyai hubungan yang *linear* atau tidak. Apabila hasil analisis *Deviation from Linearity* menunjukkan nilai $p>0,05$ berarti kedua variabel dinyatakan *linier*, apabila sebaliknya nilai $p<0,05$ berarti hubungan kedua variabel tidak *linier*.

Berdasarkan uji linieritas yang dilakukan antara variabel berpikir positif dengan efikasi diri diperoleh hasil nilai F linear = 0,895 dan taraf signifikan = 0,608 ($p \geq 0,05$), nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan yang linier antara variabel berpikir positif dengan efikasi diri.

HASIL

Pada variabel berfikir positif, didapatkan nilai rata-rata empirik sebesar 69,0067 dengan Standar deviasi 9,1575 yang kemudian dijadikan acuan untuk menentukan kategorisasi responden yang terlihat pada tabel 1. Pada variabel Efikasi Diri, didapatkan nilai rata-rata empirik sebesar 61,6933 dengan Standar deviasi 5,802 yang kemudian dijadikan acuan untuk menentukan kategorisasi responden yang juga terlihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Kategorisasi Variabel

Kategori Skor	Frekuensi Berpikir Positif	Persentase Berpikir Positif	Frekuensi Efikasi Diri	Persentase Efikasi Diri
Sangat tinggi	13	8,67%	13	8,67%
Tinggi	32	21,33%	20	13,33%
Rendah	99	66%	114	76%
Sangat rendah	6	4%	3	2%
Total	150	100%	150	100%

Tingkat berfikit positif, mayoritas responden dalam penelitian ini termasuk kedalam kategori rendah yaitu 99 orang atau 66% dari seluruh responden (150 orang), sedangkan pada variabel efikasi diri 114 orang atau 76% responden berada di kategori rendah.

Tabel 2. Hasil Uji Asumsi

Variabel	Signifikasi	Keterangan
Berpikir Positif (X)	0,054 ($P < 0.05$)	Normal
Efikasi Diri (Y)	0,000 ($P < 0.05$)	Tidak Normal
Efikasi Diri*Berpikir Positif	0,608 ($p \geq 0,05$)	Linear

Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini ialah ada hubungan positif antara berpikir positif terhadap efikasi diri pada mahasiswa dan mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir di Fakultas Psikologi UIR. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik *Spearman's Rho Correlation* digunakan karena salah satu data variabel tidak berdistribusi normal (lihat tabel 2).

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	<i>r</i>	Signifikan	Keterangan
Berpikir Positif* Efikasi Diri	0.275	0.001	Ada Hubungan

Berdasarkan analisis *Spearman's Rho Correlation* yang ditunjukkan pada tabel 3, diperoleh nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,275 dengan nilai sig 0,001 ($p < 0,005$). Hal tersebut berarti terdapat hubungan positif antara berpikir positif dengan efikasi diri. Demikian hasil analisis data yang telah dilakukan dinyatakan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima.

DISKUSI

Hasil hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,275 dengan nilai sig 0,001 ($p < 0,005$). Hasil tersebut membuktikan terdapat hubungan positif yang signifikan antara berpikir positif dengan efikasi diri pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Maka semakin tinggi berpikir positif semakin tinggi pula efikasi diri mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, begitupun sebaliknya. Semakin rendah berpikir positif semakin rendah pula efikasi diri mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hasil penelitian ini memperkuat beberapa penelitian terdahulu, diantaranya yang dilakukan Rachmawati & Budiningsih (2015) dan Fanani (2021) dengan temuan yang sama. Laili (2022) juga mendapati adanya hubungan positif yang signifikan antara berfikir positif dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada mahasiswa Psikologi Islam Ushuluddin.

Berpikir positif dan efikasi diri memang ditemukan memiliki keterkaitan dalam situasi akademik. Putri & Rusli (2023) melakukan penelitian dan menemukan bahwa pelatihan berpikir positif berpengaruh dalam meningkatkan efikasi diri akademik siswa SMA PGRI 3 kota Padang. Berpikir positif dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan efikasi diri akademik pada mahasiswa (Dwitantyanov et al., 2010). Selain itu, semakin

banyak pengetahuan yang dimiliki siswa dan semakin baik kemampuan pemecahan masalah matematika pada siswa Ilmu Pengetahuan Alam (IPA), sehingga siswa yang memiliki efikasi diri tinggi akan lebih tekun dan semangat dalam belajar (Zilfit et al, 2023; Fauziana, 2022). Terdapat hubungan hubungan berpikir positif dan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum (Ananda & Suprihatin, 2019).

Pada *setting* yang berbeda, berpikir positif juga didapati memiliki kaitan dengan efikasi diri. Pelatihan berpikir positif membantu pasien hemofilia menghindari pikiran negatif dan menerapkan strategi yang lebih baik untuk mengatasi masalah secara efektif. Pemrosesan informasi pasien bekerja lebih efisien dengan berpikir positif dan meningkatkan efikasi diri dan regulasi emosi (Beiranvand et al., 2019).

Proses berpikir sangat terkait dengan tingkat konsentrasi, perasaan, sikap, dan perilaku seseorang. Berpikir positif dapat dijelaskan sebagai pola pikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dihadapi (Elfiky, 2009). Ketika mahasiswa memikirkan sesuatu, membentuk keyakinan dan prinsip dalam dirinya sendiri, yang memengaruhi perasaannya. Pendekatan positif terhadap pemikiran, selain kognitif, juga melibatkan aspek emosional. Misalnya, dalam menghadapi kegagalan, mahasiswa dapat terjebak dalam pikiran dan perasaan negatif. Pemikiran negatif terhadap suatu masalah dapat membuat merasa tidak mampu secara akademik, terutama dalam menyusun skripsi yang memerlukan kemampuan berpikir mendalam. Mahasiswa yang mampu berpikir positif akan meningkatkan efikasi diri akademiknya. Berpikir positif membuatnya cenderung berperasaan positif dan melihat bahwa tujuan akademik, seperti menyusun skripsi, dapat tercapai dengan mengarahkan dan memotivasi diri sendiri. Hal ini akan meningkatkan efikasi diri akademiknya (Rachmawati & Budiningsih, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian ini, disimpulkan bahwa berpikir positif yang dialami mahasiswa Fakultas Psikologi UIR yang mengerjakan tugas akhir berada pada level rendah hingga sangat rendah. Mahasiswa yang memperoleh efikasi diri dan berpikir

positif yang tinggi akan lebih optimis dalam menyusun skripsi, mengurangi persepsi terhadap ketakutan, mempunyai tingkat stres yang rendah dan bisa menyelesaikan skripsi dengan baik.

KESIMPULAN

Hasil uji hipotesis menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara berpikir positif dengan efikasi diri. Kemudian ditemukan bahwa mayoritas sampel pada kedua variabel tersebut termasuk dalam kategori rendah. Dengan diterimanya hipotesis menunjukkan apabila berpikir positif meningkat maka efikasi diri yang dimiliki akan meningkat. Sebaliknya apabila berpikir positif menurun maka efikasi diri akan menurun.

REFERENSI

- Alwisol. (2006). *Psikologi Kepribadian*. UMM Press.
- Ananda, L. R., & Suprihatin, T. (2019). Hubungan Antara Berpikir Positif dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Unissula. *Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*.
- Anggraeni, A. S. D., Ismail, W., & Damayanti, E. (2020). Pengaruh Efikasi Diri Melalui Kemampuan Berpikir Positif Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Psibernetika*, 13(2). <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v13i2.2316>
- Asfa, M. N. (2020). *Hubungan Kesabaran Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*. Universitas Islam Riau.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (Second Edition). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A., & Locke, E. A. (2003). Negative self-efficacy and goal effects revisited. *Journal of Applied Psychology*, 88(1), 87–99. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.1.87>
- Beiranvand, M., Moghadam, M. K., Sabounchi, R., Delphan, M., Ghafuori, A., & Keramati Moghadam, R. (2019). The effectiveness of positive thinking training on self-efficacy and emotion regulation in men with hemophilia. *Trends in Medicine*, 19(4). <https://doi.org/10.15761/TiM.1000200>
- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). PERANAN SPIRITUALITAS TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 2(1), 32. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1822>
- Canpil, N. I., Fikri, H. T., & Syahrina, I. A. (2013). *Hubungan antara Berpikir Positif dengan Kemampuan Pemecahan Masalah Interpersonal pada santri di Asrama Putri Pondok Pesantren Madrasah Aliyah Islamiyah Batang Kabung Padang*. <https://www.scribd.com/doc/214142380/jurnal-nevy>
- Dwitantyanov, A., Hidayati, F., & Sawitri, D. R. (2010). Pengaruh pelatihan berpikir positif pada efikasi diri akademik mahasiswa (Studi eksperimen pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP Semarang). *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2), 135–144.
- Elfiky, I. (2009). *Terapi berpikir positif*. Zaman.

- Fanani, M. F. S. Al. (2021). *Hubungan dukungan sosial dengan Efikasi diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017 yang sedang menyelesaikan Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Fauziana. (2022). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Kemampuan Memecahkan Masalah IPA. *Pionir: Jurnal Pendidikan*, 11(1).
- Ghufroon, M. N., & Suminta, R. R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruz Media.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Laili, Y. N. U. (2022). *Hubungan Antara Berfikir Positif Dengan Efikasi Diri Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*. UIN Raden Intan.
- Muing, R. D. (2021). *Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Palopo)*. IAIN Palopo.
- Mujiadi. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Gadjah Mada University Press.
- Naibaho, T. N. (2017). *Hubungan Optimisme dan Efikasi Diri Dengan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau*. Universitas Islam Riau.
- Nevid. (2005). *Psikologi Abnormal*. Erlangga.
- Ormrod, J. E. (2008). *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 2*. Erlangga.
- Ormrod, J. E. (2009). *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 2 (6th ed.)*. Erlangga.
- Putri, Y. S., & Rusli, D. (2023). Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif terhadap Peningkatan Efikasi Diri Akademik pada Siswa SMA PGRI 3 Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1–8.
- Rachmawati, F., & Budiningsih, T. E. (2015). Hubungan antara berpikir positif dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 7(1), 14–17.
- Rahman, A. A. (2016). *Metode Penelitian Psikologi: Langkah Cerdas Menyelesaikan Skripsi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Rohmah, F. A. (2007). Efektivitas Diskusi Kelompok dan Pelatihan Efikasi Diri Untuk Menurunkan Stres Mahasiswa yang Sedang Skripsi. *Humanitas*, 4(1), 59–67.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan tindakan*. Alfabeta.
- Tyas, N. W. (2012). *Hubungan antara self efficacy dengan stres pada mahasiswa fakultas dakwah semester VII IAIN sunan ampel surabaya dalam menyusun skripsi*. IAIN Sunan Ampel.
- Widigda, I. R., & Setyaningrum, W. (2018). Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika Dan Sains*, 6(2).
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2011). *Teori kepribadian*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Zilfit, H., Turmuzi, M., Wahidaturrahmi, W., & Baidowi, B. (2023). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika Kelas X MA NW Putri Narmada Tahun Ajaran 2021/2022. *Griya Journal of Mathematics Education and Application*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.29303/griya.v3i1.198>