

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Harapan**

##### **1. Pengertian Harapan**

Snyder (2007) menyatakan harapan adalah keseluruhan dari kemampuan yang dimiliki individu untuk menghasilkan jalur mencapai tujuan yang diinginkan, bersamaan dengan motivasi yang dimiliki untuk menggunakan jalur-jalur tersebut. Snyder, Feldman, dan Rand (dalam Williams dan Butler, 2010) menjelaskan bahwa konsep dari teori harapan ini adalah suatu proses dari pemikiran individu tentang suatu tujuan, serta memiliki motivasi dan cara untuk mewujudkan tujuan tersebut. Burns (2010) menyatakan bahwa harapan memiliki target yaitu tujuan yang ingin dicapai dan suatu tujuan memberikan makna di dalam kehidupan seseorang.

Pramita (2008) mengartikan harapan merupakan sesuatu yang dapat dibentuk dan dapat digunakan sebagai langkah untuk perubahan. Perubahan yang menguntungkan dapat menyebabkan individu mencapai hidup yang lebih baik. Snyder, Feldman, Shorey, dan Rand (dalam Williams dkk, 2010) mendefinisikan konsep harapan sebagai proses berpikir tentang suatu tujuan yang disertai dengan motivasi untuk bergerak menuju tujuan dan cara-cara untuk mencapai tujuan tersebut.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa harapan adalah suatu pemikiran yang dibentuk untuk mencapai tujuan atau keinginan, dengan menimbulkan energy sebagai motivasi yang

menggerakkan individu melakukan langkah-langkah atau usaha-usaha yang telah dihasilkan.

## 2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Harapan

Weil (dalam Pramita, 2008) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi harapan, yaitu dukungan sosial, kepercayaan religius, dan kontrol.

### a. Dukungan Sosial

Harapan memiliki kaitan erat dengan dukungan sosial. Dalam penelitiannya mengenai pasien yang menderita penyakit kronis (Raleigh dalam Weil, 2000) mengatakan bahwa keluarga dan teman pada umumnya diidentifikasi sebagai sumber harapan untuk penderita penyakit kronis dalam beberapa aktivitas seperti mengunjungi suatu tempat, mendengarkan, berbicara dan memberikan bantuan secara fisik. Herth (dalam Weil, 2000) mengidentifikasi pertahanan hubungan peran keluarga sebagai sesuatu yang penting bagi tingkat harapan dan *coping*. Sebaliknya, kurangnya ikatan sosial diatribusikan sebagai hasil kesehatan yang lebih buruk seperti peningkatan *morbidity* dan kematian awal. Individu mengekspresikan perasaan tidak berdaya ketika mereka tidak mampu berkomunikasi dengan orang lain.

### b. Kepercayaan Religius

Kepercayaan religius dan spiritual telah diidentifikasi sebagai sumber utama harapan dalam beberapa penelitian. Kepercayaan religius dijelaskan sebagai kepercayaan dan keyakinan seseorang pada hal positif

atau menyadarkan individu pada kenyataan bahwa terdapat sesuatu atau tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya untuk situasi individu saat ini. Spiritual merupakan konsep yang lebih luas dan terfokus pada tujuan dan makna hidup serta keterkaitan dengan orang lain, alam, ataupun dengan Tuhan (Reed dalam Weil, 2000). Raleigh (dalam Weil, 2000) menyatakan bahwa kegiatan religius merupakan strategi kedua yang paling umum untuk mempertahankan harapan dan juga sebagai sumber dalam mendukung harapan pada pasien dengan penyakit kronis.

c. Kontrol

Mempertahankan kontrol merupakan salah satu bagian dari konsep harapan. Mempertahankan kontrol dapat dilakukan dengan cara tetap mencari informasi, menentukan nasib sendiri, dan kemandirian yang menimbulkan perasaan kuat pada harapan individu. Kemampuan individu akan kontrol juga dipengaruhi efikasi diri (Venning, dkk dalam Weil, 2000) yang dapat meningkatkan persepsi individu terhadap kemampuannya akan kontrol. Harapan dapat dikorelasikan dengan keinginan dalam kontrol, kemampuan untuk menentukan, menyiapkan diri untuk melakukan antisipasi terhadap stres, kepemimpinan, dan menghindari ketergantungan. Penelitian menunjukkan bahwa harapan memiliki hubungan yang positif dengan persepsi seseorang mengenai kontrol. Penelitian lainnya menunjukkan bahwa individu yang memiliki sumber internal dalam kontrol memiliki harapan bahwa mereka dapat mengontrol nasib mereka sendiri. Sebaliknya, individu yang memiliki sumber kontrol eksternal berharap untuk dikontrol oleh kekuatan atau paksaan yang berasal dari luar dirinya.

Jadi, faktor-faktor yang dapat mempengaruhi harapan individu yang dijelaskan oleh Weil adalah dukungan sosial (yaitu suatu dukungan atau kepedulian dari orang-orang terdekat), kepercayaan religius (yaitu suatu kepercayaan pada hal-hal positif yang dapat menyadarkan individu pada kenyataan yang terfokus pada takdir Tuhan), kontrol (yaitu kemampuan untuk menentukan dan menyiapkan diri dari stres, atau menghindari dari perasaan takut gagal). Harapan individu memiliki hubungan positif dengan persepsi seseorang mengenai kontrol dapat dilihat dari pemikirannya (berpikir positif atau tidak). Kemudian, individu yang memiliki efikasi diri sebagai sumber internal dalam kontrol memiliki harapan bahwa individu dapat mengontrol nasibnya sendiri.

### **3. Komponen Harapan**

Menurut Snyder (2007), komponen-komponen yang terkandung dalam teori harapan yaitu:

#### *a. Goal*

Perilaku manusia adalah berorientasi dan memiliki arah tujuan. *Goal* atau tujuan adalah sasaran dari tahapan tindakan mental yang menghasilkan komponen kognitif. Tujuan menyediakan titik akhir dari tahapan perilaku mental individu. Tujuan harus cukup bernilai agar dapat mencapai pemikiran sadar.

#### *b. Pathway Thinking*

Untuk dapat mencapai tujuan maka individu harus memandang dirinya sebagai individu yang memiliki kemampuan untuk

mengembangkan suatu jalur untuk mencapai tujuan. Proses ini yang dinamakan *pathway thinking*, yang menandakan kemampuan seseorang untuk mengembangkan suatu jalur untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

c. *Agency Thinking*

Komponen motivasional pada teori harapan adalah *agency*, yaitu kapasitas untuk menggunakan suatu jalur untuk mencapai tujuan yang diinginkan. *Agency* mencerminkan persepsi individu bahwa dia mampu mencapai tujuannya melalui jalur-jalur yang dipikirkannya, *agency* juga dapat mencerminkan penilaian individu mengenai kemampuannya bertahan ketika menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan. Individu yang memiliki *agency-thinking* tinggi dengan kata lain individu tersebut memiliki keinginan atau kemauan yang kuat untuk melakukan usaha dalam mencapai tujuan yang diinginkannya itu. Berbeda dengan *efikasi diri*, *agency-thinking* hanya berada di ranah kognitif, dimana *agency-thinking* ini memunculkan kemauan individu untuk memotivasi diri, sedangkan *efikasi diri* sudah memunculkan perilaku dari keyakinan atas kemampuan yang dimiliki. Hal ini juga dijelaskan oleh Snyder (2006) bahwa definisi harapan diarahkan pada dua komponen yaitu kemauan dan cara sesuai dengan ungkapan lama bahwa dimana ada kemauan, di situ ada jalan.

Dalam penelitian ini pengukuran harapan menggunakan komponen-komponen harapan yang disusun oleh Snyder yang terdiri dari *goal* (memiliki tujuan yang ingin dicapai), *pathway-thinking* (cara atau

usahan untuk mewujudkan tujuan), dan *agency-thinking* (motivasi atau energi dari dalam diri untuk melakukan usaha agar tercapainya tujuan).

## **B. Efikasi diri**

### **1. Pengertian Efikasi diri**

Efikasi adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, mampu atau tidak mampu mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Efikasi ini berbeda dengan aspirasi (cita-cita), karena cita-cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya (dapat dicapai), sedangkan efikasi menggambarkan penilaian kemampuan diri (Alwisol, 2004).

Efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self-knowledge* yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari. Caprara, Scabini, dan Regalia (dalam Sawitri, 2009) mengemukakan bahwa efikasi diri tidak datang dengan sendirinya, tetapi merupakan hasil dari berbagi pengetahuan dan tanggung jawab, hubungan yang beragam, tugas-tugas yang bermanfaat, dan interaksi dengan orang lain.

Adicondro dan Purnamasari (2011) mengartikan efikasi diri yaitu keyakinan bahwa seseorang bisa menguasai situasi dan mendapatkan hasil positif. Hal senada juga dijelaskan oleh Bandura (1997) bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Menurut Bandura dan Jourden (dalam Citrawati, 2013) keraguan dapat mempengaruhi

kemampuan yang dimiliki individu sehingga kemampuan tersebut tidak muncul, karena keraguan dapat melemahkan keyakinan untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

Bandura (dalam Alwisol, 2004) menyebutkan keyakinan sebagai efikasi diri, dan harapan hasilnya disebut ekspektasi hasil. Efikasi diri atau efikasi ekspektasi adalah persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. Sedangkan ekspektasi hasil adalah perkiraan atau estimasi diri bahwa tingkah laku yang dilakukan diri itu akan mencapai hasil tertentu.

Baron dan Byrne (dalam Ghufro dan Risnawati, 2012) mendefinisikan efikasi diri sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan. Efikasi diri adalah keyakinan bahwa keterampilan dan kemampuan seseorang mampu untuk mencapai tujuan yang diinginkan seseorang dalam situasi tertentu (Snyder & Lopez, 2007).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan efikasi diri adalah penilaian terhadap kemampuan yang dimilikinya yang menimbulkan keyakinan atas kelebihan yang dimiliki tersebut untuk mencapai tujuan tertentu.

## **2. Dimensi-Dimensi Efikasi diri**

Menurut Bandura (1997), dimensi efikasi diri ada tiga yaitu *magnitude* atau *level*, *generality*, *strenght*.

### **a. Dimensi *Magnitude* atau *Level***

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang di rasakannya.

b. Dimensi Generalisasi (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi. Penilaian ini berkaitan dengan perilaku dan konteks situasi yang mengungkapkan keyakinan individu terhadap keberhasilan mereka. Keyakinan ini sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar dan manajemen diri.

c. Dimensi Kekuatan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang

menunjang. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu makin tinggi level taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

Dalam penelitian Schwarzer dan Jerusalem (2009) dimensi efikasi diri ditetapkan sebagai *General Self-Efficacy*. *General Self-Efficacy* (GSE) merupakan skala undimensional dan menemukan kriteria yang dibutuhkan dalam prosedur pengukuran multikultural, skala GSE yang terdiri dari 10 aitem merupakan satu kesatuan dari aspek *magnitude (level)*, *generality*, *strength*. Penelitian ini mengukur efikasi diri menggunakan skala dari *General Self-Efficacy (GSE)* dari Schwarzer dan Jerusalem yang disusun menurut aspek-aspek efikasi diri dari Bandura.

### **C. Berpikir Positif**

#### **1. Pengertian Berpikir Positif**

Pengertian berfikir menurut Ali (dalam Wilujeng, 2010) berasal dari kata fikir yang berarti akal budi, ingatan, kata dalam hati, pendapat, pertimbangan, kira, sangka. Maka kata berfikir dimaknai menggunakan akal budi untuk mempertimbangkan, memutuskan sesuatu. Menurut Solso (dalam Wilujeng, 2010) Berfikir adalah suatu proses representasi pemikiran baru terbentuk dari perubahan wujud melalui informasi dalam interaksi yang lengkap dari pemikiran ditambahkan pada keputusan, abstraksi, penyederhanaan alasan, imajinasi dan pemecahan masalah. Pemikiran juga merupakan proses intern yang keberadaannya dapat dilihat dari perilaku.

Menurut Sobur (2010) berpikir adalah suatu kegiatan mental yang melibatkan kinerja otak. Akan tetapi, pikiran manusia, walaupun tidak dapat dipisahkan dari aktivitas kerja otak, lebih dari sekedar kerja organ tubuh yang disebut otak. Kegiatan berpikir juga melibatkan seluruh pribadi manusia dan juga melibatkan perasaan dan kehendak manusia. Berpikir juga berarti berjerih-payah secara mental untuk memahami sesuatu yang dialami atau mencari jalan keluar dari persoalan yang dihadapi.

Berpikir dapat diartikan sebagai aktivitas kerja akal seseorang untuk menghasilkan pemikiran. Pemikiran tersebut dapat berupa negatif ataupun positif, pemikiran yang positif diarahkan pada kebiasaan pemecahan masalah (McCarty dalam Sumeri, 2008). Individu yang menggunakan pola berpikir positif dalam menghadapi permasalahan akan mempunyai ciri-ciri optimis dalam menghadapi permasalahan, mempunyai penghargaan yang tinggi terhadap dirinya dan mempercayai bahwa dunia merupakan tempat yang rasional dan terprediksi (Stevans dalam Sumeri, 2008).

Dalam psikologi sosial, ilmuwan mendefinisikan berpikir sebagai bagian terpenting yang membedakan manusia dari binatang, tumbuhan, dan benda mati. Dengan berpikir, manusia mampu membedakan yang bermanfaat dan tidak bermanfaat; antara yang halal dan yang haram; antara yang positif dan negatif. Dengan begitu, seseorang dapat memilih sesuatu yang sesuai bagi dirinya dan bertanggung jawab atas pilihannya (Elfiky, 2009).

Albrecht (1992) menyatakan bahwa berpikir positif adalah kemampuan berpikir seseorang untuk memusatkan perhatian pada sisi positif dari keadaan diri, orang lain, dan suatu peristiwa. Albrecht (1992) mengatakan individu yang berpikir positif akan mengarahkan pikirannya ke hal-hal positif, ia akan berbicara tentang kesuksesan dari pada kegagalan sehingga bersikap positif dalam menghadapi permasalahannya. Berpikir positif dapat dideskripsikan sebagai suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi (Elfiky, 2008, dalam Hidayati dkk, 2010).

Peale (dalam Yuspita, 2007) memperkenalkan suatu bentuk berpikir yang disebut dengan berpikir positif sebagai suatu aplikasi langsung yang praktis dari teknik spiritual untuk mengatasi kekalahan dan memenangkan kepercayaan, keberhasilan dan kebahagiaan. Berpikir positif merupakan suatu prinsip yang digunakan seseorang untuk menghadapi dan menanggapi segala sesuatu yang terjadi dalam lingkungannya, dan yang disertai kesadaran bahwa terdapat dua sisi pada setiap hal namun tetap memusatkan perhatian pada sisi positif.

Dengan membentuk sikap positif terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan akan membuat seseorang melihat keadaan tersebut secara rasional, tidak mudah putus asa ataupun menghindar dari keadaan tersebut, tetapi justru akan mencari jalan keluar. Individu yang berpikir positif akan berpandangan bahwa setiap individu pasti memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing. Di samping itu, individu akan menyesuaikan diri dengan kenyataan menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi dan hal-hal lain yang menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan (Yuspita, 2007).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa berpikir positif adalah cara pemikiran seseorang dalam melihat kekuatan diri dan memfokuskan pada hal-hal positif sehingga dapat mengatasi hambatan-hambatan yang menimpanya.

## **2. Aspek-Aspek Berpikir Positif**

Albrecht (1992) mengemukakan aspek-aspek berpikir positif terdiri dari :

- a. Perkiraan yang positif, yaitu suatu perkiraan dengan melakukan sesuatu dengan lebih memusatkan pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah, dan menjauhkan diri dari perasaan takut gagal.
- b. Afirmasi diri, yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri, kepercayaan bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu, dan melihat diri secara positif. Individu beranggapan bahwa dirinya mempunyai banyak kelebihan walaupun individu menyadari bahwa dirinya mempunyai kelemahan, akan tetapi kelemahan tersebut tidak menghambat penegasan dirinya sebagai individu dengan dasar pemikiran bahwa setiap individu sama artinya dengan individu lain.
- c. Pernyataan yang tidak menilai, yaitu menggambarkan, bukan menilai buruk atau gagal ketika menghadapi suatu peristiwa. Dalam hal ini adalah suatu pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan diri daripada menilai keadaan, bersifat luas dan tidak fanatik dalam berpendapat. Pernyataan ini sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung memberikan pernyataan negatif terhadap suatu hal.

- d. Penyesuaian diri yang realistis, yaitu mengakui kenyataan dan berusaha menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi, dan menyalahkan diri. Aspek ini menunjukkan kesadaran seseorang tentang sesuatu yang sedang terjadi pada suatu keadaan dan kemampuan untuk menyesuaikan diri.

Jadi, Albrecht mengemukakan aspek-aspek berpikir positif yang terdiri dari harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai, dan penyesuaian diri yang realistis. Penulis akan mengukur variabel berpikir positif berdasarkan aspek-aspek berpikir positif dari Albrecht.

#### **D. Kerangka Pemikiran dan Hipotesis**

##### **1. Kerangka Pemikiran**

Harapan merupakan suatu proses berpikir untuk menentukan tujuan, beserta dengan motivasi untuk menggerakkan menuju tujuan itu dan melaksanakan cara-cara atau langkah-langkah untuk mencapai tujuan sebagai masa depan individu. Harapan dalam penelitian ini diartikan sebagai adanya proses berpikir mengenai tujuan, motivasi untuk mencapai tujuan dan cara-cara yang dilakukan sebagai usaha mewujudkan tujuan di masa mendatang. Snyder (2006) menyebutkan bahwa harapan dapat memperkirakan kinerja akademik. Individu yang memiliki harapan tinggi memperoleh keuntungan dalam berbagai arena kehidupan. Studi sampai saat ini belum menemukan bahwa ada perbedaan skor harapan antara laki-laki dan perempuan. Harapan dapat dibentuk oleh siapa saja menuju langkah perubahan karena mereka memiliki komponen dasar dalam kemampuan kognitif yang diperlukan untuk menghasilkan pemikiran-pemikiran yang berhubungan dengan harapan.

Individu yang tidak berani bermimpi tentang masa depan akan menyebabkan harapan yang rendah terhadap masa depan. Hal ini terjadi karena pemikiran-pemikiran individu terhadap masa depan masih labil. Hal ini dijelaskan dari definisi menurut Snyder, Feldman, Shorey, dan Rand (2002) bahwa harapan sebagai proses berpikir tentang suatu tujuan (dalam Willian dan Butler, 2010). Oleh karena itu, untuk menumbuhkan dan meningkatkan harapan, individu dapat mengubah pola pikirnya agar lebih mampu berpikir positif terhadap masa depannya.

Albrecht (1992) mengatakan bahwa berpikir positif lebih berpusat pada perhatian positif dan pembendaharaan positif untuk membentuk kerangka yang positif dalam otak. Seperti, ketika seseorang lebih sering berbicara tentang kesuksesan dari pada kegagalan, cinta daripada kebencian, kebahagiaan daripada kesedihan serta bagaimana memecahkan problema daripada buruknya problem itu sendiri.

Individu yang pemikirannya terpusat pada hal-hal positif, akan memiliki harapan positif terhadap dirinya karena ia tidak takut berhadapan dengan kesulitan atau rintangan apapun yang membuatnya putus asa. Individu akan dapat menemukan pemecahan masalah pada setiap hal yang dihadapinya dan ia tidak akan takut gagal atau membayangkan kegagalan sebelum melakukan sesuatu yang diharapkannya tersebut. Individu yang berpikir positif juga akan melihat dirinya secara positif sehingga ia merasa mampu untuk melakukan sesuatu yang diinginkan.

Pemikiran yang positif membuat individu dapat menerima kenyataan yang terjadi pada dirinya. Individu tidak akan menyalahkan diri atau apapun

dalam permasalahan atau kesulitan yang ia hadapi. Individu juga tidak memberi penilaian terhadap peristiwa buruk yang menimpa atau kesulitan yang datang.

Scheier dan Carver (dalam Sari, 2007) mengatakan bahwa optimisme seseorang, akan menentukan masa depan orang tersebut karena optimisme ini akan memelihara harapan-harapan positif untuk masa depan seseorang atau optimisme membuat individu berpikir bahwa individu itu mampu bergerak ke arah tujuan yang diinginkan. Optimisme sebagai salah satu aspek dari berpikir positif ini akan membantu seseorang untuk dapat mengatasi hambatan-hambatan yang muncul dalam pencapaian tujuan atau target seseorang.

Creed, Patton & Bartrum (2002) melakukan tes peninjauan kembali mengenai dimensi orientasi kehidupan antara optimisme dan pesimisme dan hubungannya dengan variabel karir seperti pengambilan keputusan, kematangan karir, serta tujuan karir masa depan pada siswa SMA. Ditemukan bahwa siswa dengan optimisme yang tinggi menunjukkan hasil lebih tinggi terhadap rencana dan penjelajahan karir masa depan, mereka telah melakukan pengambilan keputusan tentang karir masa depan, dan lebih memiliki tujuan karir terhadap masa depan, dan begitu sebaliknya.

Penelitian lain yang menjelaskan bahwa optimisme menjadi suatu pemicu pencapaian tujuan individu dilakukan oleh Pramita (2008) tentang harapan pada remaja penyandang Thalasemia Mayor. Hasil penelitiannya menemukan bahwa remaja penyandang Thalasemia Mayor tersebut memiliki harapan yang tinggi dan karakteristik yang muncul pada subjek adalah adanya perasaan positif, optimisme dan *self-esteem*.

Segala tindakan berawal dari pikiran, dan ketika sudah terbentuk pemikiran akan kesuksesan, maka yang terjadi adalah individu tersebut benar-benar akan mendapatkan kesuksesan tersebut. Salah satu dampak dari berpikir positif adalah munculnya emosi positif. Seligman (dalam Arsy, 2011) mengatakan emosi mengenai masa depan mencakup keyakinan (*faith*), kepercayaan (*trust*), kepastian (*confidence*), dan harapan.

Manusia pada dasarnya membutuhkan cara berpikir positif dalam kehidupannya untuk berinteraksi dengan lingkungan. Individu yang berpikir positif akan memiliki pengharapan positif, karena ia memusatkan perhatian pada hal-hal yang dapat mewujudkan harapan masa depannya. Individu juga tidak banyak menuntut dan tidak banyak memberikan penilaian jika ia gagal

Selain berpikir positif, sebuah harapan juga ditunjang oleh perasaan individu yang merasa yakin atas kemampuan yang dimilikinya untuk mewujudkan keinginan. Keyakinan atas kemampuan diri ini disebut efikasi diri. Ghufro dan Risnawati (2012) menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari. Hal ini disebabkan efikasi diri yang dimiliki ikut mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, termasuk di dalamnya perkiraan berbagai kejadian yang akan dihadapi.

Senada dengan pernyataan sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh Guerra, Sullivan & Hsieh (2007) menemukan bahwa efikasi diri berhubungan dengan orientasi tujuan siswa. Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi

dan memiliki orientasi tujuan yang baik akan bertahan menghadapi kesulitan, mengerjakan tugas akademik dengan baik, dan memiliki prestasi yang tinggi yang dapat memunculkan kesuksesan di perguruan tinggi. Sebelumnya, sebuah badan ekstensif penelitian telah memeriksa hubungan antara efikasi diri dan prestasi dalam bidang matematika dan membaca siswa, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa dengan efikasi diri tinggi tampil lebih baik dalam berprestasi di bidang matematika dan membaca daripada siswa dengan efikasi diri yang rendah. Banyak penelitian juga menyarankan bahwa efikasi diri berkorelasi dengan prestasi kuliah (dalam Guerra dkk, 2007)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati (2012) tentang hubungan antara *sel-efficacy* dengan kematangan karir mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir di Universitas Surabaya juga menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan kematangan karir mahasiswa tingkat awal. Berbeda dengan mahasiswa tingkat awal yang tingkat efikasi diri lebih besar dibandingkan mahasiswa tingkat akhir.

Snyder (2007) mengatakan bahwa efikasi diri merupakan pembelajaran yang diperoleh individu dari kognitifnya bukan bersumber dari faktor bawaan atau genetik. Hal ini dimulai pada masa bayi dan berlanjut sepanjang rentang kehidupan. Efikasi diri yang didasarkan pada teori sosial kognitif, menyatakan bahwa manusia itu lebih aktif membentuk kehidupan mereka, bukan bersikap pasif dalam bereaksi dengan lingkungan.

Jadi, dengan berpikir positif individu akan lebih memusatkan perhatiannya pada kehidupan ke depan dan pada kesuksesan, optimis dalam hidup, dapat menerima kekalahan dan tidak berhenti untuk berusaha. Selain berpikir positif, individu juga memerlukan keyakinan atas kemampuan yang dimiliki untuk mewujudkan sebuah harapan, sehingga apapun, sebanyak apapun dan seberat apapun masalah atau hambatan yang datang, individu tetap yakin bahwa semua hambatan pasti bisa terlewati. Jika individu tidak yakin dengan kemampuannya dan tidak berpikir positif maka individu akan pasrah pada takdir karena merasa tidak mampu untuk mengerjakan suatu tugas tertentu atau tidak mampu menyelesaikan suatu masalah sehingga menjadi takut untuk mencoba dan berusaha mewujudkan harapan.

## **2. Hipotesis**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: “Ada hubungan positif antara berpikir positif dan efikasi diri dengan harapan masa depan pada mahasiswa. Semakin positif pemikiran individu dan semakin tinggi efikasi diri maka harapan masa depan pada mahasiswa akan semakin tinggi, demikian sebaliknya, semakin rendah berpikir positif dan semakin rendah efikasi diri maka harapan masa depan mahasiswa akan semakin tinggi pula.