Dr. Fatimah Saguni, M.Si. | Ardillah Abu, S.Pd.I., M.Pd.

EFIKASI DIRI: KEKUATAN REGULASI EMOSI DAN OPTIMISME

EFIKASI DIRI:
Kekuatan Regulasi Emosi
dan Optimisme

UU No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan Sifat Hak Cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

i. Penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
iv. Penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

EFIKASI DIRI:
Kekuatan Regulasi Emosi dan Optimisme

Dr. Fatimah Saguni, M.Si.
Ardilah Abu, S.Pd.I., M.Pd.

deepublish
Cerdas, Bahagia, Mulia, Lintas Generasi.

EFIKASI DIRI: KEKUATAN REGULASI EMOSI DAN OPTIMISME

Penulis : Dr. Fatimah Saguni, M.Si.
Ardilah Abu, S.Pd.I., M.Pd.
Editor : Saly Nur Febriani
Desain *Cover* : Ali Hasan Zein
Sumber : Fit Ztudio (www.shutterstock.com)
Tata Letak : Hifzillah Fahmi
Proofreader : A. Timor Eldian

Ukuran:
x, 66 hlm., Uk.: 15.5x23 cm

ISBN:
978-634-01-0890-3

Cetakan Pertama:
Juni 2025

Hak Cipta 2025 pada Penulis
Copyright © 2025 by Deepublish Publisher
All Right Reserved

PENERBIT DEEPUBLISH
(Grup Penerbitan CV BUDI UTAMA)
Anggota IKAPI (076/DIY/2012)
Jl. Rajawali, Gg. Elang 6, No. 3, Drono, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman
Jl. Kaliurang Km. 9,3 – Yogyakarta 55581
Telp./Faks : (0274) 4533427
Website : www.penerbitdeepublish.com
www.deepublishstore.com
E-mail : cs@deepublish.co.id

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Isi di luar tanggung jawab percetakan.

KATA PENGANTAR PENERBIT

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, buku ***Efikasi Diri: Kekuatan Regulasi Emosi dan Optimisme*** dapat terwujud dan hadir di tengah-tengah masyarakat. Sebagai penerbit yang berkomitmen untuk mencerdaskan, membahagiakan, dan memuliakan umat manusia, kami merasa terhormat dapat berkontribusi dalam penyebaran ilmu pengetahuan dan pendidikan melalui penerbitan karya ini.

Buku ini mengeksplorasi peran penting regulasi emosi dan optimisme sebagai dua faktor yang sangat berpengaruh dalam meningkatkan efikasi diri mahasiswa. Dengan kemampuan untuk mengatur emosi secara efektif dan memiliki sikap optimis, mahasiswa dapat lebih baik dalam mengelola stres, menjaga motivasi, dan mengatasi berbagai kendala dalam proses belajar. Selain itu, dukungan dari dosen dan orang tua juga sangat berkontribusi dalam memperkuat efikasi diri mahasiswa.

Terima kasih dan penghargaan terbesar kami sampaikan kepada penulis yang telah memberikan kepercayaan, perhatian, dan kontribusi penuh demi kesempurnaan buku ini. Kami berharap karya ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam perkembangan keilmuan di Indonesia. Semoga buku ini tidak hanya menjadi sumber informasi yang berharga, tetapi juga menginspirasi pembacanya untuk terus berkembang dan berkontribusi dalam membangun bangsa yang lebih baik.

Hormat Kami,

Penerbit Deepublish

PRAKATA

Alhamdulillah berkat limpahan rahmat dan kasih sayang dari Allah Swt. semata, sehingga sampai saat ini kita masih sempat menunaikan tugas serta tanggung-jawab yang telah diamanahkan oleh-Nya, semoga limpahan rahmat dan kasih sayang-Nya tidak pernah lepas dalam menyertai aktivitas hidup kita di permukaan bumi ini. Salam dan selawat semoga senantiasa tercurahkan kepada Penghulu para Nabi dan Rasul, yakni Baginda Rasulullah Muhammad Saw, beserta seluruh keluarga, dan sahabat beliau hingga akhir zaman.

Dalam buku ini, penulis menguraikan peran regulasi emosi dan optimisme dalam meningkatkan efikasi diri. Efikasi diri dapat membantu mengatasi masalah pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir yaitu skripsi. Istilah tersebut umumnya digunakan oleh para peneliti di bidang ilmu psikologi pendidikan.

Harapan penulis, dengan terbitnya buku ini, dapat menambah khazanah ilmu pengetahuan khususnya dalam memahami dan memaknai arti dan hakikat ilmu pengetahuan yang sesungguhnya. Saran positif demi kemajuan bersama merupakan suatu hal yang terindah bagi penulis. Atas segala kekhilafan dan kelemahan isi naskah buku ini, baik kekhilafan berupa pengutipan nama, redaksi kalimat, penggunaan, tanda baca, dan penggunaan tata bahasa yang kurang tepat, dengan penuh kerendahan hati, pada kesempatan ini kami mohon dimaafkan. Semoga pada edisi revisi yang akan datang, segala bentuk kekhilafan dan kelemahannya dapat kami sempurnakan ke arah yang lebih baik. Penulis menyadari bahwa ilmu pengetahuan yang kami miliki jika diibaratkan setetes air belum mampu membasahi satu butir kerikil di samudera yang luas, dan jika diibaratkan satu butir garam belum mampu untuk mengasinkan satu mata ikan di dalam kuali. Semoga Allah Swt. senantiasa memberikan kita kekuatan lahir dan batin, amin.

Palu, 12 Desember 2023

Fatimah Saguni/Ardillah Abu

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR PENERBIT v

PRAKATA vi

DAFTAR ISI vii

DAFTAR GAMBAR viii

DAFTAR TABEL viii

BAB I MENGAPA EFIKASI DIRI PENTING BAGI MAHASISWA? 1

BAB 2 REGULASI EMOSI, OPTIMISME, DAN EFIKASI DIRI: DEFINISI DAN FAKTOR PENGARUH 10

A. Regulasi Emosi 10

B. Optimisme 20

C. Efikasi Diri 22

BAB 3 MENGUKUR PERILAKU: REGULASI EMOSI, OPTIMISME, DAN EFIKASI DIRI PADA MAHASISWA 28

BAB 4 MEMBANGUN EFIKASI DIRI MELALUI REGULASI EMOSI DAN OPTIMISME 41

A. Regulasi Emosi, Optimisme, dan Efikasi Diri pada Mahasiswa 41

B. Efikasi Diri yang Tangguh: Peran Regulasi Emosi dan Optimisme .. 53

BAB 5 SINERGI ORANG TUA DAN KAMPUS: MEMBANGUN EFIKASI DIRI MAHASISWA 61

DAFTAR PUSTAKA 64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Plot Homoskedastisitas 47

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Skala Likert Favorable 33
Tabel 3.2 Skor Skala Likert Unfavorable 33
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Skala Regulasi Emosi 34
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Skala Optimisme 35
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Skala Efikasi Diri 36
Tabel 4.1 Nilai Regulasi Emosi, Optimisme, dan Efikasi Diri 41
Tabel 4.2 Tingkat Regulasi Emosi Mahasiswa 43
Tabel 4.3 Tingkat Optimisme Mahasiswa 43
Tabel 4.4 Tingkat Efikasi Diri Mahasiswa 44
Tabel 4.5 Standar Pernormaan Kategorisasi Skala 44
Tabel 4.6 Kategorisasi Skala Regulasi Emosi 45
Tabel 4.7 Kategorisasi Skala Optimisme 45
Tabel 4.8 Kategorisasi Skala Efikasi Diri 45
Tabel 4.9 Autokorelasi dalam Keseluruhan Model 46
Tabel 4.10 Multikolinearitas antara Regulasi Emosi dan Optimisme 46
Tabel 4.11 Nilai *Outlier* 48
Tabel 4.12 Korelasi Optimisme, Regulasi Emosi, dan Efikasi Diri 48
Tabel 4.13 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi 49

Tabel 4.14 Signifikansi Optimisme dan Regulasi Emosi terhadap Efikasi Diri 49

Tabel 4.15 Perbandingan Signifikansi Optimisme dan Regulasi Emosi terhadap Efikasi Diri 50

Tabel 4.16 Nilai Kontribusi Optimisme dan Regulasi Emosi terhadap Efikasi Diri 50

BAB I

MENGAPA EFIKASI DIRI PENTING BAGI MAHASISWA?

Dosen memainkan peran yang sangat penting dalam penyebaran ilmu pengetahuan melalui proses pembelajaran. Dosen berfungsi sebagai penghubung yang menjelaskan materi pelajaran serta berupaya menyampaikan pesan dan motivasi kepada mahasiswa dengan menggunakan pendekatan komunikasi yang cerdas dan efektif. Komunikasi yang cerdas menjadi aspek penting yang perlu diterapkan dalam kegiatan pendidikan dan pembelajaran saat ini. Sebagai pengajar dan pendidik, dosen merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang berhubungan langsung dengan pelaksanaan pendidikan dan pengajaran di perguruan tinggi. Dalam konteks ini, fungsi komunikasi digunakan untuk mentransfer ilmu pengetahuan dan nilai-nilai kepada mahasiswa dengan tujuan yang komunikatif.[1]

Bagi mahasiswa, tugas akhir sering kali menjadi tantangan yang menakutkan jika tidak dikelola dengan baik. Menyelesaikan tugas akhir bukanlah hal yang mudah, karena mahasiswa diharuskan melakukan riset dan penelitian yang mendalam untuk menyusun laporan mengenai kondisi yang sebenarnya di lapangan. Pengerjaan tugas akhir yang tidak optimal dapat menimbulkan tantangan tersendiri, yang sering kali menyebabkan stres dan menghabiskan waktu, sehingga dapat menghambat proses pengajuan sidang. Oleh karena itu, penting untuk mempersiapkan laporan tugas akhir dengan tepat. Mengerjakan tugas akhir merupakan sebuah keharusan bagi mahasiswa yang ingin menyelesaikan pendidikan S-1 mereka. Sebab, salah satu syarat kelulusan dari jenjang ini adalah menyelesaikan tugas akhir, yang tentunya

[1] Yusrin Ahmad Tosepu. Komunikasi Cerdas: Sebuah Kebutuhan Primer Pendidikan Kekinian.

memerlukan riset mendalam dan penyusunan laporan berdasarkan fakta di lapangan.

Selama mengerjakan tugas akhir, mahasiswa perlu mengonsultasikannya dengan dosen agar mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam. Dosen pembimbing berperan sebagai pengarah ketika mahasiswa mengalami kebingungan dalam menentukan topik yang akan dibahas dalam tugas akhir. Perbedaan utama antara tugas akhir dan tugas perkuliahan biasa terletak pada bobot yang diberikan, yang bervariasi di setiap jenjang pendidikan. Pada jenjang S-1, tugas akhir berupa skripsi atau karya ilmiah, sedangkan pada jenjang S-2 berupa tesis, dan pada jenjang S-3 adalah disertasi. Namun, dalam buku ini penulis berfokus pada tugas akhir mahasiswa S-1.[2]

Karakter yang diharapkan dapat terbentuk dalam diri mahasiswa akan sulit untuk diwujudkan. Oleh sebab itu, penting untuk memperkenalkan, melatih, dan menerapkan regulasi diri dalam proses pembelajaran mahasiswa. Regulasi diri dalam belajar adalah keterampilan atau strategi yang digunakan untuk mengatur diri dalam proses belajar, yaitu mahasiswa terlibat secara aktif dengan mengelola aspek kognitif, motivasi, dan perilaku belajarnya.

Pengaturan diri dalam proses pembelajaran terdiri dari empat komponen strategi, dan tiga strategi yang paling umum digunakan oleh mahasiswa adalah strategi kognitif, strategi manajemen sumber daya, dan strategi motivasi. Sementara itu, strategi metakognitif cenderung kurang dimanfaatkan oleh mahasiswa. Mereka memerlukan panduan yang jelas mengenai cara penggunaan strategi ini, terutama ketika menghadapi tugas menulis. Saat ini, aktivitas selingan dalam belajar menjadi fenomena yang umum di kalangan mahasiswa, yang banyak berkaitan dengan teknologi. Oleh karena itu, diharapkan teknologi dapat dimanfaatkan secara optimal untuk mendukung proses pembelajaran mahasiswa dengan pengendalian diri yang tepat.[3]

---

[2] Kreator: Alvin Abidin https://www.kompasiana.com/alvinabidin3710/628c79d0bb448620ef208c32/faktor-penghambat-dan-solusi-menyelesaikan-tugas-akhir-perkuliahan

[3] Desi Maulia. Penerapan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa. Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling tahun 2023 (‘Inovasi Layanan BK di Era Merdeka Belajar’, 2023). Hal. 9

Sebagian besar mahasiswa berusaha menyelesaikan tugas akhir mereka dengan berbagai metode, seperti mengumpulkan informasi dari perpustakaan, mengakses internet, dan membeli buku. Meskipun demikian, mereka sering kali menghadapi tantangan dalam menyelesaikan tugas akhir tersebut. Kendala ini dapat menjadi beban yang berat bagi mahasiswa. Sebagian besar dari mereka merasa kesulitan dalam mencari informasi yang dibutuhkan, yang dapat mengakibatkan perasaan gelisah, ketidaknyamanan, dan bahkan tekanan yang berujung pada stres.

Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan penulis pada 16 Mei 2022 menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa mengalami emosi negatif yang signifikan, yaitu 15 mahasiswa dari Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK), 10 mahasiswa dari Fakultas Ushuluddin Adab dan Da'wah (FUAD), 5 mahasiswa dari Fakultas Syariah (FASYA), dan 5 mahasiswa dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI). Jika emosi tersebut tidak dikelola dengan baik, mahasiswa dapat mengalami stres dan pengerjaan skripsi menjadi terhambat.

Strongman mengemukakan bahwa individu dengan regulasi emosi yang rendah umumnya menunjukkan perilaku agresif dan lebih rentan terhadap pengaruh emosi negatif.[4] Mahasiswa yang kurang mampu dalam regulasi emosi sering kali merasakan kecemasan, mengalami perubahan suasana hati yang tidak menentu, cenderung melakukan tindakan yang tidak bermanfaat dan menyalahkan diri sendiri. Pendapat ini sejalan dengan Santrock yang menekankan bahwa regulasi emosi sangat penting dalam keterampilan individu untuk mengelola tuntutan dan konflik yang dihadapi.[5]

Selama menyusun tugas akhir, mahasiswa sering merasakan tekanan yang signifikan sehingga mereka mencari dukungan berupa informasi atau dukungan sosial. Namun, tidak sedikit dari mereka yang merasa bahwa dukungan sosial tidak efektif untuk mengatasi masalah yang dihadapi, dan lebih memilih untuk menyelesaikan tugas akhir sesuai dengan suasana hati mereka tanpa bantuan dari orang lain. Oleh karena

---

[4] Rofifah Thahirah, dan Imammul Insan. Hubungan Hardiness Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Di Era Pandemi Covid-19. (Vol. 3 No. 2 Desember 2020, Hal. 82–88), 84

[5] Saptandari, E. W. & Putri. R. (2020). Peran Persepsi Siswa atas Keterampilan Sosial-Emosional Guru. *Jurnal Ilmu Perilaku*, (4,120-134), 84

itu, yang paling dibutuhkan mahasiswa dalam situasi ini adalah kemampuan untuk mengatur emosi. Kemampuan ini sangat penting agar mahasiswa dapat tetap tenang meskipun menghadapi tantangan dalam hidup. Pahlevi dan Salve menyatakan bahwa regulasi emosi adalah upaya yang dilakukan mahasiswa untuk memengaruhi dan mengekspresikan emosi yang mereka alami.[6] Ketahanan diri menjadi kunci bagi mahasiswa untuk bertahan dalam situasi yang sulit.

Gross menyebut regulasi diri dalam mengontrol emosi sebagai regulasi emosi, yang merupakan kemampuan untuk mengatur dan menyesuaikan emosi yang muncul agar memiliki intensitas yang tepat dalam rangka mencapai tujuan tertentu.[7] Keterampilan utama yang diperlukan dalam perkembangan sosio-emosional adalah kemampuan individu untuk mengendalikan diri sehingga tidak mengembangkan emosi negatif saat berinteraksi dengan lingkungan. Mahasiswa dengan kontrol diri yang baik biasanya memiliki strategi pengendalian diri yang efektif dalam mengatasi impuls otomatis. Mereka juga mampu mengatur diri sehingga pikiran dan tindakan mereka memberikan manfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Individu dengan kontrol diri yang baik akan berusaha untuk tidak membahayakan orang lain. Sebab, kontrol diri berfungsi untuk memantau perilaku individu sehingga individu tersebut dapat mempertimbangkan berbagai faktor sebelum mengambil keputusan, yang dalam psikologi kepribadian disebut regulasi diri.[8] Pahlevi dan Salve menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah usaha yang dilakukan mahasiswa untuk memengaruhi emosi yang mereka rasakan, serta bagaimana emosi tersebut dirasakan dan diekspresikan. Ketahanan diri sangat penting bagi mahasiswa untuk dapat bertahan dalam kondisi yang menantang.[9]

Mahasiswa tingkat akhir sering kali mempunyai emosi negatif ketika menyusun tugas akhir, seperti perasaan khawatir, takut, putus asa, sedih,

---

[6] Ghifari Rizky Pahlevi, Henny Regina Salve. Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Merantau Yang Tinggal Di Tempat Kos. *Jurnal Psikologi* Volume 11 No.2, Desember 2018.

[7] Primus Domino. Ketrampilan Meregulasi Emosi dalam Perkembangan Anak. *Jurnal Lonto Leok*: (Vol 5, No 2 Juli 2023), 62

[8] Gagne, R. M. (1997). Kondisi Belajar dan Teori Pembelajaran. Terjemahan Munandir. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi.

[9] 84

kecewa, marah, dan kesal. Menurut Goleman, emosi mengacu pada setiap aktivitas atau gejolak perasaan, pikiran, gairah, dan setiap keadaan pikiran yang intens dan meluap-luap. Lebih lanjut, Goleman mengemukakan bahwa emosi mengacu pada perasaan dan pikiran yang khas, yang merupakan keadaan biologis dan psikologis dari serangkaian kecenderungan perilaku.[10] Emosi negatif, seperti kesedihan, kemarahan, kekecewaan, dan kebencian, merupakan bentuk ekspresi yang mencerminkan penilaian atau perasaan yang merugikan.

Sikap optimis merujuk pada pola pikir positif yang ditunjukkan oleh seseorang ketika menghadapi berbagai masalah kehidupan. Individu yang optimis cenderung memiliki pandangan yang baik dan positif terhadap situasi yang dihadapi. Optimisme dapat dipahami sebagai keyakinan akan segala sesuatu dari sudut pandang yang baik dan menyenangkan, serta memiliki harapan yang tinggi dalam setiap hal. Safarina menjelaskan bahwa optimisme adalah keyakinan bahwa segala yang terjadi saat ini adalah hal baik yang akan memberikan harapan pada masa depan sesuai dengan yang diimpikan. Saat menghadapi kesulitan, individu yang optimis percaya bahwa kesulitan tersebut dapat berkontribusi pada pengembangan diri dan selalu ada peluang untuk meraih harapan.[11] Lee *et al.* mendefinisikan optimisme sebagai sikap individu yang percaya bahwa dirinya akan memperoleh hasil yang baik dalam kehidupannya.[12] Individu yang optimis biasanya memiliki keyakinan yang kuat mengenai masa depan, yang mendorong mereka untuk terus berupaya mencapai tujuan yang diharapkan, meskipun terdapat rintangan untuk mencapainya.

Mahasiswa memiliki variasi dalam tingkat efikasi diri ketika menghadapi proses pembelajaran, khususnya dalam menyelesaikan tugas akademik. Mereka yang memiliki efikasi diri yang tinggi merasa yakin dapat menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen dengan baik. Di sisi lain, mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah sering kali merasa tidak

---

[10] Setiawan. (2021). Kemasan-Pengertian, Fungsi, Tujuan, Jenis, Syarat, bahan, Daya Tarik, Etika

[11] Nur Afni Safarina, 2016. Hubungan Harga Diri Dan Optimisme Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area. Vol. 8 No. 2. 29

[12] Sugiarti Musabiq, Eko Aditiya Meinarno tudi Lintas Budaya Optimisme Pada Mahasiswa Program Studi Kebidanan Jurnal Psikologi Vol. 16 No. 2 Oktober 2017, 105-112

percaya diri dalam menyelesaikan tugas tersebut. Akibatnya, mereka cenderung menghindari tugas-tugas yang dianggap berat. Oleh karena itu, diharapkan mahasiswa dapat mengembangkan efikasi diri akademik yang tinggi untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka.

Salah satu jenis efikasi diri adalah efikasi diri akademik. Bandura mengungkapkan bahwa efikasi diri akademik memiliki dua komponen, yaitu kepercayaan diri (*efficacy-belief*) dan pengharapan hasil (*outcome expectations*), yang menunjukkan kemampuan individu untuk melakukan tindakan yang diharapkan untuk mencapai prestasi. Pengharapan hasil adalah perkiraan individu mengenai kemungkinan bahwa perilaku yang dilakukan akan menghasilkan hasil tertentu, baik dalam hal kepercayaan diri maupun pengharapan hasil.[13]

Efikasi diri akademik mahasiswa seharusnya tidak rendah dalam menyelesaikan tugas akademik, karena mereka telah lulus dari tes masuk perguruan tinggi dan memenuhi kriteria untuk mengikuti perkuliahan serta tugas-tugas yang menyertainya. Namun, realitas menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa mengalami hal ini. Pengaruh media hiburan dapat berdampak pada pola hidup seseorang, termasuk mahasiswa. Hasil observasi selama satu semester sebagai dosen dalam mata kuliah Psikologi Pendidikan menunjukkan bahwa efikasi diri akademik mahasiswa bervariasi. Oleh karena itu, diperlukan model yang realistis sebagai panutan untuk meningkatkan efikasi diri akademik mahasiswa. Selain itu, regulasi emosi juga penting. Saputra mengungkapkan bahwa masih ada mahasiswa yang kurang baik dalam mengatur emosi mereka. Gejala seperti kekhawatiran, keraguan, kecemasan, kegelisahan, ketidakmampuan berkonsentrasi, kecerobohan, ketakutan, dan kurangnya percaya diri merupakan tanda-tanda emosi yang perlu dikelola dengan baik**.**[14]

Menurut Maddux, efikasi diri berperan penting dalam penyesuaian psikologis, masalah psikologis, kesehatan fisik, serta dalam strategi perubahan perilaku yang dilakukan baik secara profesional maupun

---

[13] Bandura, A. 1997. *Self Efficacy – The Exercise of Control* (Fifth Printing, 2002). New York: W.H. Freeman & Company.

[14] Siska Saputra. Hubungan Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar Siswa (Konselor Vol. 6 No.3, 2017), 96

mandiri. Emosi positif dan optimisme diyakini dapat meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan penguasaan diri, sedangkan emosi negatif seperti depresi dan keputusasaan berpotensi menurunkan efikasi diri.[15] Individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan menganggap setiap keadaan emosional sebagai pengayaan emosional, sedangkan individu yang memiliki efikasi diri rendah akan melihat situasi atau suasana hati yang sama sebagai sesuatu yang menguras energi emosional.[16] Sagone dan De Caroli mendefinisikan efikasi diri sebagai motivasi yang terdapat dalam diri seseorang untuk merancang, melaksanakan, dan menghasilkan perilaku tertentu yang berdampak pada kehidupannya.[17] Adapun Kurniyawati menjelaskan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dengan baik. Efikasi diri juga memberikan kekuatan bagi individu untuk mengevaluasi diri sehingga dapat menghasilkan pengaruh yang diinginkan.[18]

Dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan metode pembelajaran yang ada. Sikap positif menjadi salah satu penentu utama keberhasilan dalam menyusun skripsi, yaitu mahasiswa harus percaya bahwa setiap permasalahan yang muncul dapat diatasi. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap optimisme individu adalah unsur kepribadian, terutama konsep diri. Dengan memiliki konsep diri yang baik, mahasiswa akan merasa lebih percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga dapat mengoptimalkan potensi mereka dalam menghadapi berbagai tantangan dalam penyelesaian skripsi.[19]

Penulis menilai bahwa sebagian besar mahasiswa di Universitas Islam Negeri (UIN) Datokarama menunjukkan kecenderungan berpikir positif dalam kehidupan mereka, memiliki keyakinan terhadap keputusan

---

15 James E. Maddux, 2015. Self-Efficacy: The Power of Believing You Can.

16 Alifah Nabilah Masturah dan Hudaniah. Efikasi Diri dan Dukungan Sosial sebagai Prediktor Flourishing pada Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness* Volume 2, Nomor 1), 12

17 Sagone, E., & De Caroli, M. E. 2013. Relationships between resilience, self-efficacy, and thinking styles in Italian middle adolescents. ProcediaSocial and Behavioral Sciences, 92, 838–845

18 Kurniyawati, R. (2012). Hubungan antara efikasi diri dengan motivasi belajar siswa. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

19 *Segendig Kurniawan, Aditya Nanda Priyatama, Nugraha Arif Karyanta, 2015.* Hubungan Konsep Diri dengan Optimisme dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS. (*Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa),* 275

yang diambil, serta menunjukkan kepercayaan diri yang tinggi. Mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri yang baik dapat dikatakan memiliki optimisme yang tinggi. Salah satu tantangan yang sering dihadapi mahasiswa pada akhir studi adalah penyusunan tugas akhir, yang sering kali memicu keluhan dan rasa pesimis. Namun, mahasiswa yang optimis tidak mudah menyerah ketika menghadapi kegagalan yang dapat menyebabkan stres, melainkan tetap berupaya mencari solusi untuk masalah tugas akhir yang dihadapi. Menurut Goleman, optimisme adalah harapan yang kuat bahwa segala hal dalam hidup dapat diatasi dengan baik, meskipun dihadapkan pada masalah dan frustrasi. Optimisme berfungsi sebagai sikap yang membantu individu agar tidak terjerumus ke dalam kebodohan, keputusasaan, atau depresi saat menghadapi kesulitan.[20]

Efikasi diri merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai hasil yang diharapkan. Ini juga berkaitan dengan seberapa besar keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas akhir. Efikasi diri memengaruhi cara berpikir, perilaku, dan perencanaan individu dalam mencapai tujuan.[21] Studi sebelumnya menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung berusaha lebih keras, percaya pada kemampuan mereka untuk berhasil, dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi tugas yang lebih sulit.[22] Banyak studi juga telah membahas pengaruh efikasi diri terhadap kemampuan berpikir kritis siswa.[23] Individu dengan efikasi diri tinggi selalu berupaya untuk meningkatkan pengalaman dan pengetahuannya. Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi dapat menguasai beberapa bidang tugas sekaligus untuk menyelesaikannya.

---

[20] Goleman, D. Emotional Intelligence (terjemahan). (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2002). Hal. 53

[21] A. R. Butz and E. L. Usher, "Sources of Self-Efficacy in Two Domains," (J. Contemp. Educ. Psychol., 2015). hal 70

[22] K. Wäschle, A. Allgaier, A. Lachner, S. Fink, and M. Nückles, "*Procrastination and selfefficacy: Tracing vicious and virtuous circles in self-regulated learning*," (Learn. Instr., vol. 29, pp. 103–114, 2014) hal 107.

[23] N. Ziegler and M. Opdenakker, "*The development of academic procrastination in first-year secondary education students: The link with metacognitive self-regulation, self-efficacy, and effort regulation*," (Learn. Individ. Differ., vol. 64, pp. 71–82, 2018). Hal. 73

Menurut Schunk, efikasi diri terutama ditentukan oleh kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa. Mereka yang merasa memiliki kemampuan lebih tinggi akan merasakan efikasi diri yang lebih besar dalam belajar dibandingkan mahasiswa yang memiliki kemampuan lebih rendah. Efikasi diri adalah persepsi individu tentang kemampuannya untuk melakukan tindakan.[24] Dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi, mahasiswa akan lebih fokus dalam proses belajar, dapat menyelesaikan tugas yang diberikan dosen dengan baik, serta memanfaatkan waktu secara efisien. Selain itu, mahasiswa tersebut juga mampu menganalisis informasi atau materi yang disampaikan oleh dosen dengan baik untuk mencapai hasil belajar yang optimal.

Berdasarkan pengamatan penulis di berbagai sumber, baik di internet maupun di perpustakaan, belum ada kajian tentang pengaruh regulasi emosi sekaligus optimisme terhadap peningkatan efikasi diri. Hal ini mendorong penulis untuk melakukan studi di kalangan mahasiswa UIN Datokarama Palu. Dalam studi ini, penulis mengeksplorasi pengaruh regulasi emosi dan optimisme dalam meningkatkan efikasi diri pada mahasiswa UIN Datokarama Palu.

[24] Schunk, Dale. H. Learning Theories: An Educational Perspectives, 6th Edition. New York: *Pearson Education Inc, 2012), 205

BAB 2

REGULASI EMOSI, OPTIMISME, DAN EFIKASI DIRI: DEFINISI DAN FAKTOR PENGARUH

A. Regulasi Emosi

1. Definisi Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah usaha yang dilakukan oleh individu untuk memengaruhi emosi yang dirasakannya, serta bagaimana emosi tersebut dirasakan dan diekspresikan.[25] Sari *et al.* mengemukakan bahwa individu dengan regulasi emosi yang baik memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi. Ini sangat penting bagi mahasiswa, terutama selama masa pandemi COVID-19. Marliani *et al.* juga menyatakan bahwa regulasi emosi yang baik dapat mengurangi tingkat stres individu. Dengan demikian, mahasiswa yang mampu melakukan regulasi emosi dengan baik akan mengalami pengurangan stres yang disebabkan oleh pembelajaran jarak jauh.[26]

Regulasi emosi memiliki strategi yang berperan penting dalam membangun resiliensi.[27] Gross dan John menjelaskan dua strategi tersebut. Pertama, strategi penilaian ulang (*cognitive reappraisal*) yaitu

---

[25] Pahlevi, G. R., & Salve, H. R. (2018). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Merantau Yang Tinggal Di Tempat Kos. Jurnal Psikologi, 11(2), 180–189.

[26] Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). Regulasi Emosi, Stres, dan Kesejahteraan Psikologis: Studi Pada Ibu Work from Home dalam Menghadapi Pandemi COVID19. *Jurnal Psikologi*, 1, 12.
Eko Aryansah dan Syska Purnama Sari, 2021. Analisis Peran Regulasi Emosi Mahasiswa terhadap Kebijakan School From Home Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Pemerintahan Dan Politik.* Volume 6 No.1, 12

[27] Ayasafira Sukmaningpraja dan Fauzan Heru Santhoso, 2016. Peran Regulasi Emosi terhadap Resiliensi pada Siswa Sekolah Berasrama Berbasis Semi Militer. Gadjah Mada Journal Of Psychology Volume 2, NO. 3, 2016: 184-191

perubahan kognitif untuk mengubah cara pandang individu terhadap situasi yang dapat memicu emosi. Kedua, strategi penekanan (*expressive suppression*) yang merupakan cara individu untuk menekan ekspresi emosi saat mengalami keadaan emosional.

Richards (dalam Putri, 2019) berpendapat bahwa kemampuan individu dalam mengatur emosi memungkinkan mereka untuk menyelaraskan dan menyesuaikan emosi yang muncul dalam berbagai situasi dan kondisi. Diharapkan, emosi negatif yang muncul dapat dimodifikasi oleh individu menjadi stimulus untuk melakukan perubahan menuju pribadi yang lebih baik.

Mengacu pada hal tersebut, regulasi emosi merupakan suatu proses untuk mengontrol emosi, dengan harapan dapat mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif. Individu yang mengalami kebahagiaan cenderung menunjukkan tingkat emosi positif yang lebih tinggi dibandingkan emosi negatif. Salah satu metode yang dapat diterapkan individu untuk meningkatkan emosi positif dan menurunkan emosi negatif adalah dengan melatih dan mengelola regulasi emosi.

2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Berdasarkan pendapat Gross yang dikutip oleh Audina, terdapat beberapa aspek yang dapat dimanfaatkan untuk mengatur emosi mahasiswa akhir dalam proses penyusunan skripsi. Aspek-aspek ini dapat diterapkan oleh mahasiswa untuk mengelola emosi mereka dengan merujuk pada berbagai proses perkembangan yang relevan.

a. Pemilihan Situasi (*Situation Selection*)

   Pemilihan situasi adalah metode yang paling umum digunakan untuk mengatur emosi, baik melalui interaksi dengan lingkungan maupun dengan menghindar dari lingkungan sekitar. Contohnya, seseorang yang memutuskan untuk berkumpul dengan teman-temannya sehari sebelum ujian proposal atau bimbingan skripsi. Tindakan ini diambil untuk meredakan kecemasan yang dirasakannya, sehingga ia memilih untuk bersosialisasi terlebih dahulu.

b. Modifikasi Situasi (*Situation Modification*)

Modifikasi situasi adalah suatu usaha yang dilakukan individu secara langsung untuk mengubah atau memodifikasi keadaan emosional yang telah ada sehingga tidak menimbulkan dampak buruk bagi diri sendiri maupun orang di sekitarnya. Sebagai contoh, ketika seseorang bersiap untuk bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing, temannya mungkin bertanya tentang kesiapan tersebut. Dalam hal ini, individu tersebut akan memberikan respons yang telah dimodifikasi agar tidak merasakan tekanan, dan kemudian mengalihkan pembicaraan ke topik yang berbeda.

c. Penempatan Perhatian (*Attentional Deployment*)

Penempatan perhatian merujuk pada cara individu mengarahkan fokusnya dalam situasi yang melibatkan pengaturan emosi. Perhatian ini berperan sebagai alat pengendalian diri ketika individu berinteraksi dengan orang lain dalam kehidupan sosial. Misalnya, seorang mahasiswa yang mengalami kecemasan karena banyak revisi yang sulit dipahami akan berupaya untuk tetap fokus dan berkonsentrasi dalam mencari solusi agar skripsinya dapat disetujui untuk sidang.

d. Perubahan Kognitif (*Cognitive Change*)

Perubahan kognitif adalah perubahan yang dialami individu ketika menghadapi situasi yang menantang, yang mendorongnya untuk memperbaiki emosinya. Mahasiswa perlu mengelola dan mengubah kemarahan mereka secara bertahap agar tidak berdampak negatif pada diri sendiri maupun orang lain.

e. Perubahan Respons (*Response Modulation*)

Perubahan respons merujuk pada usaha untuk mengubah reaksi individu ketika mengalami agresivitas emosional yang tinggi dengan cara mengontrol diri. Contohnya, individu tidak mengonsumsi

minuman beralkohol saat menghadapi tantangan dalam penulisan skripsi.[28]

3. Strategi Regulasi Emosi

Menurut Gross dan Thompson, terdapat sejumlah strategi yang dapat digunakan untuk mengelola emosi. Berikut adalah empat aspek yang dapat dimanfaatkan dalam regulasi emosi seseorang.

a. Strategi untuk Regulasi Emosi (*Strategies to Emotion Regulation*)
   Keyakinan seseorang dalam menghadapi tantangan dapat diwujudkan dengan mencari cara untuk meredakan emosi negatif, menggunakan kemampuan yang dimiliki untuk beralih ke aktivitas positif lainnya. Hal ini dapat membantu mengembalikan keseimbangan emosi yang berlebihan dan menenangkan diri. Sebagai contoh, mahasiswa yang merasa frustrasi akibat banyaknya revisi berusaha untuk menerima keadaan dan memotivasi diri agar dapat bangkit serta menghadapi masalah tersebut dengan segera.

b. Terlibat dalam Perilaku yang Mengarah pada Sasaran (*Engaging in Goal Directed Behavior*)
   Seseorang yang memiliki kemampuan untuk berpikir jernih dan tidak terpengaruh oleh emosi negatif, meskipun sedang merasakannya, menunjukkan ketahanan mental yang baik. Contohnya, ketika seseorang dihina oleh tetangganya karena keterlambatan dalam menyelesaikan skripsi, ia memilih untuk tetap diam. Menurutnya, tidak ada manfaatnya memikirkan komentar tetangga yang tidak berperan dalam mendukung pendidikannya.

c. Kontrol Respons Emosional (*Emotional Responses*)
   Kemampuan seseorang untuk mengelola emosi yang dialami dan ditunjukkan sehingga emosi yang berlebihan dapat disesuaikan dengan tindakan yang sesuai secara fisik, nada, suara, dan perilaku. Contohnya, mahasiswa yang mengalami stres karena belum dapat

[28] Audina, V., & Kusmayadi, T. (2018). Pengaruh Job Insecurity Dan Job Stress Terhadap Turnover Intention. JSMA (Jurnal Sains Manajemen dan Akuntansi), 10(1), 85-101.

menyelesaikan skripsi tepat waktu, sementara ada harapan dari orang tua untuk segera menyelesaikannya agar tidak menambah biaya kuliah dan biaya hidup di kos.

d. Penerimaan Tanggapan Emosional (*Acceptance of Emotional Responses*)

Penerimaan tanggapan emosional merupakan kemampuan individu untuk mengakui perasaan negatif, baik yang berasal dari diri sendiri maupun orang lain, yang dapat memicu munculnya emosi negatif. Hal ini memerlukan kepercayaan diri dan keberanian untuk tidak merasa malu dalam menghadapi dan merasakan emosi yang dialami. Contohnya, seorang mahasiswa yang mengalami kegagalan dalam ujian. Meskipun ia melihat situasi tersebut sebagai sesuatu yang memalukan dan menyedihkan, pengalaman itu dapat mendorongnya untuk mempersiapkan diri dengan lebih baik dan matang pada masa depan.[29]

Garnefski mengidentifikasi beberapa strategi dalam regulasi emosi.

- *Self-blame*, yang berarti pola pikir yang cenderung menyalahkan diri sendiri. Berbagai studi menunjukkan bahwa *self-blame* memiliki hubungan dengan depresi serta ukuran kesehatan lainnya.
- *Blaming others*, yang merujuk pada kecenderungan untuk menyalahkan orang lain atas situasi yang dialami.
- *Acceptance* mengacu pada sikap mental yang melibatkan penerimaan dan kepasrahan terhadap peristiwa yang dialami. *Acceptance* berperan sebagai strategi penanggulangan yang berhubungan positif dengan pengukuran optimisme dan harga diri, serta berhubungan negatif dengan tingkat kecemasan.
- *Refocus on planning* berkaitan dengan pemikiran tentang tindakan yang harus diambil dalam menghadapi peristiwa yang tidak menguntungkan. Harus diperhatikan bahwa dimensi ini terbatas pada aspek kognitif saja, tanpa melibatkan tahap

[29] Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). Emotion Regulation Conceptual. Handbook of emotion regulation, Edited by James J. Gross. New York: Guildford Publication.

pelaksanaan. R*efocusing on planning* merupakan strategi *coping* yang memiliki korelasi positif dengan pengukuran optimisme dan harga diri, serta korelasi negatif dengan pengukuran kecemasan.[30]

4. Ciri-Ciri Regulasi Emosi

Setiap individu memiliki kemampuan untuk menerapkan strategi regulasi emosi jika mereka dapat mengendalikan emosi yang muncul dalam dirinya. Sarianingsih (2019) menjelaskan beberapa karakteristik individu yang dianggap mampu meregulasi emosi, yaitu sebagai berikut:

a. Kendali diri, yaitu kemampuan individu dalam mengatasi kesulitan terkait pengendalian emosi dan perilaku;
b. Memiliki hubungan sosial yang harmonis;
c. Sikap hati-hati dalam mengambil keputusan dan tindakan;
d. Toleransi terhadap diri sendiri saat menghadapi masalah seperti frustrasi, tanpa menyalahkan diri sepenuhnya;
e. Usaha yang baik terhadap diri sendiri dan orang lain, terutama di lingkungan sekitar.
f. Tidak mudah putus asa dalam menghadapi tantangan dan perubahan.

Menurut Putri, keterampilan yang dapat dikembangkan meliputi keterampilan memonitor emosi, mengevaluasi emosi, mengekspresikan emosi, dan memodifikasi emosi.[31]

a. Keterampilan Memonitor Emosi

   Keterampilan ini digunakan untuk memperkuat kemampuan individu dalam menyadari dan memahami keseluruhan proses yang berlangsung di dalam diri, termasuk perasaan, pikiran, dan latar belakang dari tindakan. Kesadaran diri berperan penting dalam

[30] Garnefski, N., Kraaij, V., Spinhoven, P. 2001. Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation, and Emotional Problems. Journal of Personalitiy and Individual Differences. Vol 30, hal. 1311-1327.

[31] Dhian Riskiana. Putri. Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam Vol. 3 No. 2 Juli-Desember 2020 (http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih) Hal. 76

mencapai aspek-aspek lainnya. Dengan memantau emosi, individu dapat terhubung dengan berbagai emosi dan pikiran yang ada, sehingga mereka mampu mengenali dan memberi nama pada setiap emosi yang muncul. Individu yang memiliki kemampuan baik dalam mengenali emosi akan mampu memberikan reaksi yang sesuai dan tepat, sehingga dapat terhindar dari kondisi distres psikologis.

b. Keterampilan Mengelola Emosi

Keterampilan ini berperan penting dalam meningkatkan kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan berbagai emosi yang dirasakan. Kemampuan untuk mengatur emosi, terutama emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, dan kebencian, akan membantu individu agar tidak terpengaruh secara mendalam, sehingga dapat berpikir dengan lebih rasional. Pengaturan emosi dapat dilakukan melalui latihan dan teknik relaksasi. Latihan relaksasi juga berfungsi sebagai metode untuk mengelola emosi negatif dan mengurangi perilaku psikologis yang mengganggu, seperti agresivitas atau depresi. Individu yang mampu mengatur emosi negatif akan lebih mudah dalam mengendalikan emosi dan menemukan cara yang tepat untuk merespons emosi tersebut, sehingga dapat menghasilkan perilaku yang sesuai.

c. Keterampilan Mengekspresikan Emosi

Keterampilan ini berperan penting dalam meningkatkan kemampuan individu untuk mengekspresikan perasaan atau emosi, baik yang bersifat positif maupun negatif, kepada orang lain. Kemampuan untuk menyampaikan emosi, baik melalui lisan maupun tulisan, dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan, kesejahteraan psikologis, dan fungsi fisik seseorang. Selain itu, keterampilan ini juga dapat mempercepat proses penyembuhan dan mendukung kesehatan mental, membantu individu dalam mengatasi tekanan psikologis, mengurangi emosi negatif, serta menurunkan gejala depresi. Penekanan pada keterampilan

mengekspresikan emosi terletak pada pentingnya berbagi perasaan (katarsis) dengan orang lain dan mencari solusi atas permasalahan sehingga beban psikologis yang dialami dapat berkurang.

d. Keterampilan Memodifikasi Emosi
   Keterampilan ini berperan penting dalam meningkatkan kemampuan individu untuk mengubah emosi sehingga dapat memotivasi diri, terutama saat menghadapi situasi yang penuh keputusasaan, kecemasan, dan kebingungan. Modifikasi emosi ini mencakup perubahan emosi negatif menjadi emosi positif. Emosi positif, seperti optimisme, kebahagiaan, sikap memaafkan, harapan, cinta, dan rasa syukur, telah terbukti mampu mengatasi dan mengurangi stres serta depresi, meningkatkan ketahanan, dan mengurangi kemungkinan munculnya penyakit. Individu yang memiliki emosi positif lebih mampu beradaptasi dengan berbagai tekanan hidup. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk menumbuhkan optimisme sehingga dapat bertahan dalam menghadapi masalah yang berat, terus berjuang meskipun menghadapi rintangan yang besar, dan tidak mudah putus asa atau kehilangan harapan.

Berdasarkan penjelasan di atas, ciri-ciri regulasi emosi mencakup kondisi diri yang stabil, hubungan sosial yang harmonis, sikap yang hati-hati, toleransi yang tinggi, usaha yang konsisten, serta tidak mudah putus asa. Selain itu, terdapat keterampilan yang dapat dikembangkan, seperti keterampilan memonitor emosi, mengevaluasi emosi, mengekspresikan emosi, dan memodifikasi emosi.

5. Faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi

Nisfiannor dan Kartika menjelaskan bahwa terdapat tiga faktor yang memengaruhi regulasi emosi, yaitu hubungan antara orang tua dan

anak, usia dan jenis kelamin, serta hubungan interpersonal.[32] Menurut Pawulan *et al.*, santri yang tinggal di lingkungan baru dengan orang-orang dari latar belakang yang berbeda menghadapi tekanan dan tantangan yang lebih besar dibandingkan remaja yang tinggal di rumah bersama orang tua dan saudaranya.[33] Regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait dan berkontribusi pada emosi yang muncul dari individu.

Gross menyebutkan beberapa faktor yang berperan dalam regulasi emosi seseorang. Faktor tersebut meliputi usia, jenis kelamin, religiositas, kepribadian, pola asuh, budaya, tujuan dilakukannya regulasi emosi, frekuensi individu melakukan regulasi emosi, dan kemampuan individu dalam melakukan regulasi emosi.

a. Usia

   Maider dalam studinya menemukan bahwa seiring bertambahnya usia, kemampuan individu untuk mengatur emosi akan semakin baik, yang mengarah pada pengendalian ekspresi emosi yang lebih efektif.

b. Jenis Kelamin

   Sejumlah studi menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dalam ekspresi emosi antara laki-laki dan perempuan, baik dalam bentuk verbal maupun ekspresi wajah. Fischer berpendapat bahwa perempuan yang lebih feminin biasanya menghindari mengekspresikan emosi marah dan bangga, karena hal tersebut dapat dianggap sebagai sifat maskulin. Adapun laki-laki lebih sering mengekspresikan emosi marah dan bangga sebagai bentuk untuk menunjukkan dominasi, dan cenderung mengatur emosi seperti takut, sedih, dan cemas.

---

[32] Shabrina Wulandari, Ari Khusumadewi. Kesabaran dalam Regulasi Emosi pada Santri di SMA Al Muqoddasah Shafira Dzata. Enlighten: Jurnal Bimbingan Konseling Islam https://journal.iainlangsa.ac.id/index.php/enlighten/index Vol. 4 No. 2 (Jul-Dec 2021), 109-126) hal. 111

[33] *Op.Cit* Shabrina Wulandari, Ari Khusumadewi.

c. Religiositas

Krause menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat religiositas seseorang, semakin besar usaha yang dilakukan untuk tidak mengekspresikan emosi secara berlebihan. Di sisi lain, individu dengan tingkat religiositas yang rendah akan kesulitan dalam mengatur emosinya.

d. Kepribadian

Cohen dan Armeli mengungkapkan bahwa individu dengan kepribadian neuroticism, yang ditandai oleh sifat sensitif, perubahan suasana hati, kecemasan yang berlebihan, kepanikan, dan memiliki harga diri yang rendah, menunjukkan kesulitan dalam mengontrol diri. Selain itu, mereka tidak memiliki mekanisme koping yang memadai untuk mengatasi stres, yang mengakibatkan rendahnya tingkat regulasi emosi.

e. Pola Asuh

Metode pengasuhan yang diterapkan oleh orang tua memiliki dampak signifikan terhadap kemampuan anak dalam mengelola emosinya. Menurut Moris et al, pengaruh orang tua terhadap kemampuan regulasi emosi anak dapat dilihat dari seberapa aktif mereka dalam mendukung perkembangan kemampuan tersebut. Secara rinci, peran orang tua dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu pencipta suasana emosional, pendidik, dan teladan.

f. Budaya

Kemampuan individu untuk mengekspresikan respons emosional dapat dipengaruhi oleh budaya atau norma yang berlaku dalam masyarakat. Dalam konteks regulasi emosi, apa yang dianggap sesuai atau dapat diterima secara budaya akan memengaruhi cara individu berinteraksi dengan orang lain serta cara mereka mengelola emosi mereka.

g. Tujuan Dilakukannya Regulasi Emosi
   Apa yang diyakini oleh individu dapat memengaruhi pengalaman, ekspresi emosi, dan respons fisiologis yang sesuai dengan situasi yang dialami.

h. Frekuensi Individu Melakukan Regulasi Emosi
   Frekuensi individu dalam melakukan regulasi emosi mengacu pada seberapa sering mereka menggunakan berbagai metode untuk mencapai tujuan tertentu.

i. Kemampuan Individu dalam Melakukan Regulasi Emosi
   Kemampuan individu dalam melakukan regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengontrol emosi dengan baik.[34]

B. Optimisme

1. Definisi Optimisme

Menurut Chang dan McBride yang dikutip oleh Kurniawan *et al.*, optimisme memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil positif yang diinginkan oleh seseorang, termasuk kondisi moral yang baik, pencapaian yang memuaskan, serta kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang muncul. Irianti juga mengemukakan bahwa optimisme adalah sikap percaya diri dalam menghadapi peristiwa, baik yang bersifat menyenangkan maupun yang tidak.[35] Sikap optimis pada individu dipengaruhi oleh sejumlah faktor, seperti faktor genetik, pengaruh orang tua, guru, media, dan pengalaman traumatis. Individu yang mampu merespons masalah dengan cara yang positif cenderung memiliki emosi positif yang lebih mendominasi daripada emosi negatif.[36] Seligman menjelaskan bahwa optimisme adalah pandangan yang menyeluruh, yang

---

[34] Gross, J.J., & Thompson, R.A. Emotion Regulation Conceptual. Handbook of emotion regulation, Edited by James J. Gross. New York: Guildford Publication, 2007), hal 35

[35] Sista Irianti, Gambaran Optimisme Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Ibu Tunggal di Usia Dewasa Madya Sista Irianti1 Psikoborneo, Vol 8, No 1, 2020: 107-116), 3.

[36] Yovita, M. & Asih, S.R. The effects of academic stress and optimism on subjective well-being among first-year undergraduates. Diversity in Unity: (Perspectives from Psychology and Behavioral Sciences, 2018) Hal. 561

mencakup kemampuan untuk melihat hal-hal baik, berpikir positif, dan memberikan makna yang berarti bagi diri sendiri.[37]

Lee *et al.* menyampaikan bahwa optimisme merupakan kecenderungan individu untuk percaya bahwa ia akan mendapatkan hal-hal positif dalam hidupnya.[38] Individu yang memiliki sikap optimis umumnya lebih yakin tentang masa depan, yang mendorongnya untuk terus berusaha mencapai tujuan yang diinginkan meskipun harus menghadapi berbagai rintangan. Dengan demikian, optimisme dapat dipahami sebagai suatu pandangan yang holistik, yang mencakup cara pandang yang positif, pemikiran yang konstruktif, dan kemampuan untuk memberikan makna pada pencapaian tujuan yang diharapkan.

2. Aspek-Aspek Optimisme

Dalam pandangan Seligman, terdapat beberapa elemen yang membentuk optimisme, yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*. *Permanence* menunjukkan bahwa individu menilai peristiwa baik atau buruk berdasarkan penyebab yang dapat bersifat permanen atau temporer. *Pervasiveness* merujuk pada kecenderungan seseorang yang optimis untuk menggali penyebab permasalahan hingga ke akar-akarnya. Adapun *personalization* menjelaskan bahwa penyebab kegagalan dapat bersumber dari dalam diri individu atau dari pengaruh orang lain di sekitarnya.[39]

3. Faktor yang Memengaruhi Optimisme

Ada beberapa faktor yang memengaruhi optimisme seseorang, antara lain tingkat kepercayaan diri yang tinggi, harga diri yang baik, serta perasaan bahwa dirinya memiliki kekurangan. Adapun menurut Seligman, faktor-faktor yang dapat memengaruhi tingkat optimisme meliputi dukungan sosial, kepercayaan diri, dan harga diri.[40] Dengan dukungan sosial yang memadai, optimisme individu dapat meningkat karena ia

---

37 Ghufron & Risnawita. (2011). Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Madia.

38 Sugiarti Musabiq, Eko Aditiya Meinarno tudi Lintas Budaya Optimisme Pada Mahasiswa Program Studi Kebidanan Jurnal Psikologi Vol. 16 No. 2 Oktober 2017, 105-112

39 Ghufron, M. Nur, & Rini Risanwati S. (2010). Teori-teori psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

40 Seligman, Martin E.P. (2008). Mengisntal Optimisme. Bandung: CV. Multi Trust Creative Service.

merasa yakin bahwa bantuan akan selalu ada saat dibutuhkan. Selain itu, individu yang memiliki keyakinan tinggi terhadap diri sendiri dan kemampuan yang dimilikinya cenderung memiliki tingkat optimisme yang lebih tinggi. Individu dengan harga diri yang tinggi juga senantiasa termotivasi untuk mempertahankan pandangan positif tentang dirinya dan mencari kelebihan pribadi yang dapat menutupi kegagalan sehingga ia berusaha lebih keras dan lebih baik dalam setiap usaha yang dilakukan.[41]

C. Efikasi Diri

1. Definisi Efikasi Diri

Efikasi diri, yang juga dikenal dengan istilah *self-efficacy*, mulai dikenal dalam dunia psikologi setelah Bandura menerbitkan sebuah artikel. Dalam teori yang diajukan oleh Bandura, efikasi diri diartikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam mengorganisasikan dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu.[42]

Menurut Ormrod, efikasi diri adalah keyakinan yang dimiliki individu mengenai kemampuannya untuk melaksanakan tugas tertentu atau mencapai tujuan tertentu.[43] Woolfolk lebih lanjut menjelaskan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu bahwa ia dapat melaksanakan tugas-tugas dengan cara yang efektif.[44] Di sisi lain, Boufard dan Bouchard menyatakan bahwa efikasi diri akademik lebih dapat diandalkan sebagai prediktor prestasi akademik dibandingkan dengan kemampuan kognitif. Peninjauan ini menggunakan teori efikasi diri akademik yang berlandaskan pada teori yang dikemukakan oleh Bandura.[45]

Mamesah dan Kusumiati serta Rachmawati dan Budiningsih menyebutkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai

---

41 Seligman, Martin E.P. (2006). Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. New York: Vintage Books.

43 Ormrod, Jeanne. Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang. (Jilid 1. Jakarta: Erlangga, 2009), 16

44 Anita Woolfolk. *Educational Psychology*: Active Learning Edition. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Edisi kesepuluh. Cetakan pertama, 2009), 194

45 Bandura, A. 1997. Self Efficacy – The Exercise of Control (Fifth Printing, 2002).

kemampuannya dalam melaksanakan tugas yang diberikan, mengelola aktivitas belajar, serta mencapai harapan akademik, baik yang bersumber dari diri sendiri maupun dari orang lain.[46] Sementara itu, Ghufron mengartikan efikasi diri sebagai keyakinan individu dalam menghadapi berbagai situasi dan melakukan tindakan yang sesuai dengan keterampilan yang dimiliki. Oleh karena itu, efikasi diri mahasiswa menjadi aspek fundamental yang perlu dimiliki dalam perencanaan studi di perguruan tinggi agar dapat lulus sesuai dengan waktu yang ditentukan. Efikasi diri yang tinggi akan memberikan pengaruh positif terhadap mahasiswa.[47]

Menurut Jahring *et al.*, efikasi diri adalah keyakinan individu dalam menilai kemampuan diri untuk menyelesaikan suatu tugas atau kegiatan yang memiliki tujuan tertentu. Lodjo meyakini bahwa efikasi diri yang tinggi dapat meningkatkan pemenuhan dan kesejahteraan individu dengan cara yang beragam, dan individu yang memiliki keyakinan kuat cenderung melihat pekerjaan yang sulit sebagai tantangan yang perlu dihadapi, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari. [48]

Tingginya efikasi diri akademik pada mahasiswa diharapkan dapat mendorong perilaku yang lebih giat dan tekun dalam menjalani aktivitas akademik. Di sisi lain, mahasiswa yang memiliki efikasi diri akademik yang rendah sering kali mengalami keraguan terhadap kemampuannya sendiri, yang dapat menyebabkan perilaku yang menghalangi pencapaian akademis dan menurunkan prestasi. Hal ini mungkin membuat individu tersebut cenderung menghindari tugas-tugas yang harus diselesaikan.[49]

Dalam pandangan Bandura, individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi ditandai dengan keyakinan bahwa mereka mampu mengatasi situasi dan peristiwa yang dihadapi secara efektif. Mereka menunjukkan

---

[46] Jahring, Nasruddin, Marniati dan Tahir, (2021). Efikasi Diri Mahasiswa pada Perkuliahan Persamaan Differensial. 200, EDU-MAT: *Jurnal Pendidikan Matematika*, Volume 9, Nomor 2, Oktober 2021, 2

[47] Jahring, Nasruddin, Marniati dan Tahir, (2021). Efikasi Diri Mahasiswa pada Perkuliahan Persamaan Differensial. 3.

[48] Lodjo, F. S. Pengaruh Pelatihan, Pemberdayaan dan Efikasi Diri Terhadap Kepuasan Kerja. Jurnal EMBA 2013 1 (3). 747-755.

[49] Bani Mukti dan Fatwa Tentama. Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri akademik. (Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, 2019, Hal. 341-347), 243

ketekunan dalam menyelesaikan tugas, percaya pada kemampuan diri, serta melihat kesulitan sebagai tantangan yang harus dihadapi. Individu ini cenderung mencari pengalaman baru, menetapkan tujuan yang menantang, dan memiliki komitmen yang kuat terhadap diri mereka. Mereka juga berusaha keras dalam setiap tindakan, meningkatkan usaha ketika menghadapi kegagalan, fokus pada tugas, dan merumuskan strategi untuk mengatasi kesulitan. Selain itu, mereka mampu pulih dengan cepat setelah mengalami kegagalan dan menghadapi stres atau ancaman dengan keyakinan bahwa mereka dapat mengendalikannya.[50]

Menurut Dewi, individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi ditandai oleh beberapa ciri yang dapat dijadikan indikator. Pertama, mereka memiliki kemampuan diri yang memadai. Kedua, mereka memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Ketiga, mereka mampu menunjukkan kemampuan diri dalam berbagai kondisi. Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengekspresikan emosi dengan tepat untuk mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan yang baik dalam mengelola emosi akan membantu individu dalam menghadapi tantangan hidup.[51]

2. Dimensi Efikasi Diri Akademik

Dimensi efikasi diri akademik berasal dari dimensi efikasi diri yang diusulkan oleh Bandura. Tiga dimensi dalam efikasi diri meliputi *level*, *generality*, dan *strength*.

a. *Level* (Tingkat Kesulitan Tugas)

   Dimensi ini berhubungan dengan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu. Mereka yang memiliki efikasi diri yang tinggi biasanya memilih tugas yang lebih menantang dan sulit, serta menunjukkan ketekunan yang lebih dalam usaha mereka meskipun mengalami pengalaman yang dapat mengurangi motivasi.

---

[50] Bandura, A. Self Efficacy – The Exercise of Control (Fifth Printing, 2002). (New York: W.H. Freeman & Company 1997), 211

[51] Gross, J. J. & Ross A. Thompson. 1998. Antecendet and Response Focused Emotion Regulation: Divergen Consequences for Experience and Physiology. Journal of Personality and Social Psychology. 74. 224-237

Sebaliknya, individu dengan efikasi diri rendah cenderung memilih tugas yang lebih sederhana dan lebih mudah terpengaruh oleh pengalaman yang negatif.

b. *Generality* (Keadaan yang Umum)
   Dimensi ini terkait dengan tingkat penguasaan individu terhadap tugas yang dihadapi. Penguasaan individu terhadap bidang atau tugas tertentu berbeda-beda. Ada individu yang mampu menguasai beberapa bidang sekaligus. Mereka yang memiliki efikasi diri tinggi selalu berupaya untuk menambah pengalaman dan pengetahuan. Siswa dengan efikasi diri yang tinggi dapat menguasai beberapa bidang tugas secara bersamaan dalam rangka menyelesaikan suatu tugas.

c. *Strength* (Tingkat Kekuatan)
   Dimensi ini berkaitan dengan seberapa besar keyakinan dan keteguhan individu dalam menyelesaikan tugas akademik. Individu dengan efikasi diri tinggi umumnya tidak cepat menyerah, berusaha dengan keras, dan gigih dalam meningkatkan usaha mereka meskipun menghadapi berbagai kesulitan, berbeda dengan mereka yang memiliki efikasi diri rendah. Individu dengan efikasi diri rendah lebih mudah terpengaruh oleh kegagalan dan pengalaman yang negatif.[52] Efikasi diri memiliki beberapa peran penting dalam aktivitas individu, yaitu fungsi kognitif, fungsi motivasi, fungsi afeksi, dan fungsi selektif. Fungsi kognitif dari efikasi diri berpengaruh terhadap tujuan kognitif individu. Semakin kuat efikasi diri yang dimiliki, semakin tinggi pula tujuan yang ingin dicapai. Sementara itu, fungsi motivasi berperan dalam memberikan dorongan bagi individu untuk memfokuskan pemikirannya pada masa depan yang diinginkan. Fungsi afeksi berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengatasi stres dan depresi yang dihadapinya. Adapun

[52] Ormrod, Jeanne Ellis. Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang. Jilid 1. Jakarta: Erlangga, 2009), hal 26.

fungsi selektif berhubungan dengan kemampuan individu dalam memilih aktivitas atau tujuan yang ingin dicapai.[53]

Efikasi diri adalah kemampuan individu untuk memberikan dampak yang berarti. Mereka yang menyadari bahwa mereka dapat membuat perbedaan cenderung merasa lebih positif dan mengambil inisiatif; individu yang memahami penyebab kebahagiaan dapat memicu motivasi untuk bertindak.[54] Mereka yang memiliki keyakinan efikasi diri yang kuat umumnya lebih mampu merasakan kesejahteraan yang tinggi dan memiliki harga diri yang baik.

3. Faktor yang Memengaruhi Efikasi Diri Akademik

Bandura menjelaskan empat faktor yang memengaruhi efikasi diri pada individu.

a. Pencapaian Prestasi (*Enactive Attainment*)
   Pencapaian prestasi menjadi salah satu sumber yang paling signifikan dan berpengaruh, karena berfungsi sebagai bukti nyata dari kemampuan individu. Keberhasilan dalam pencapaian prestasi dapat meningkatkan efikasi diri. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi biasanya akan menganggap situasi dan strategi yang kurang tepat serta minimnya usaha sebagai penyebab utama kegagalan.

b. Pengalaman Orang Lain (*Vicarious Experiences*)
   Sumber informasi mengenai efikasi diri dapat diperoleh dari pengalaman orang lain, yang didapat melalui pengamatan terhadap keberhasilan atau kegagalan individu yang memiliki kesamaan dengan diri sendiri dalam menyelesaikan tugas yang sama. Dalam hal ini, individu mengembangkan mekanisme pemodelan untuk memperkirakan potensi keberhasilannya berdasarkan pencapaian orang lain. Jika individu melihat orang lain berhasil menghadapi

[53] Bandura, A. 1997. Self Efficacy – The Exercise of Control (Fifth Printing, 2002). New York: W.H. Freeman & Company.

[54] Flammer, A. (2001). Self-Efficacy. International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences, April. https://doi.org/10.1016/B0-08-043076-7/01726-5

tantangan yang sulit tanpa mengalami dampak buruk, maka harapan untuk mencapai keberhasilan yang sama akan muncul jika ia melakukan tindakan yang serupa.

c. Persuasi Verbal (*Verbal Persuasion*)
   Persuasi verbal merupakan penyampaian informasi secara lisan oleh individu yang memiliki pengaruh. Tipe persuasi ini sering kali efektif dalam meyakinkan seseorang bahwa ia memiliki kemampuan yang cukup untuk melaksanakan tugas yang dihadapi sehingga mendorong individu tersebut untuk berusaha sebaik mungkin. Mereka yang terpengaruh secara verbal dan percaya pada kemampuan diri cenderung lebih cepat bergerak dan berusaha keras dibandingkan dengan mereka yang mengalami keraguan dan terjebak dalam kekurangan diri ketika menghadapi tantangan yang lebih sulit.

d. Kondisi fisik dan afektif (*Physiological and Affective States*)
   Dalam proses penilaian terhadap kemampuan diri, individu akan mempertimbangkan kondisi fisiologis dan afektif yang memengaruhi mereka. Rasa takut, kecemasan, dan stres dapat menghambat individu dalam menyelesaikan tugas yang dihadapi. Akibat dari kegagalan tersebut, individu mungkin akan merasa tidak mampu dan kehilangan keyakinan untuk melaksanakan tugas-tugas berikutnya.[55]

[55] Bandura, A. 1997. Self Efficacy – The Exercise of Control (Fifth Printing, 2002). New York: W.H. Freeman & Company.

BAB 3

MENGUKUR PERILAKU: REGULASI EMOSI, OPTIMISME, DAN EFIKASI DIRI PADA MAHASISWA

Peninjauan ini menggunakan pendekatan korelasional yang berfokus pada analisis hubungan antara suatu variabel dan variabel-variabel lain. Hubungan ini dinyatakan melalui nilai koefisien korelasi serta tingkat signifikansi secara statistik.[56]

Kehadiran korelasi antara dua atau lebih variabel tidak secara otomatis menunjukkan adanya pengaruh atau hubungan sebab-akibat dari satu variabel terhadap yang lainnya. Korelasi positif mengindikasikan bahwa nilai tinggi pada satu variabel berhubungan dengan nilai tinggi pada variabel lain. Di sisi lain, korelasi negatif menunjukkan bahwa nilai tinggi pada satu variabel berhubungan dengan nilai rendah pada variabel lainnya.[57]

Peninjauan ini melibatkan subjek yang diambil dari populasi berjumlah 1.000 orang, terdiri atas 600 laki-laki dan 400 perempuan. Untuk keperluan peninjauan, sampel yang digunakan adalah 100 mahasiswa UIN Datokarama Palu angkatan 2019/2020, yang terdiri atas 40 mahasiswa Fakultas Tarbiyah, 30 mahasiswa Fakultas Ushuluddin, 15 mahasiswa Fakultas Syariah, dan 15 mahasiswa Fakultas FEBI.

Arikunto menyatakan bahwa sampel merupakan bagian atau wakil dari populasi yang ada.[58] Ia menambahkan bahwa jika jumlah subjek yang

---

[56] Nana Syaodih Sukmadinata, Metode Penelitian Pendidikan, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), hal. 56

[57] *Ibid*, hal.56

[58] Arikunto, S. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta. Aziz, Mochammad R, 2006). hal 43

diteliti kurang dari 100, maka semua subjek tersebut harus diikutsertakan, sehingga peninjauan tersebut menjadi peninjauan populasi. Di sisi lain, jika jumlah subjek terlalu besar, sampel dapat diambil dalam kisaran 10% hingga 15%, atau bahkan 20% hingga 25%. Dalam peninjauan ini, sampel yang diambil adalah 10% dari populasi mahasiswa yang berjumlah 1.000, yang berasal dari empat Fakultas (FTIK, FUAD, FASYA, dan FEBI) sehingga total sampel yang digunakan adalah 100 mahasiswa dari angkatan 2019/2020.

Dalam peninjauan ini, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat pengukuran yang terdiri dari tiga skala, yaitu skala Regulasi Emosi, skala Optimisme, dan skala Efikasi Diri. Peninjauan ini menggunakan skala Likert untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok terhadap suatu fenomena sosial.[59] Skala Likert yang digunakan mencakup pernyataan yang bersifat positif dan negatif dengan lima pilihan jawaban. Proses pengolahan data dimulai dengan pengujian validitas dan reliabilitas untuk masing-masing skala variabel yang ada dalam peninjauan ini. Skala Regulasi Emosi memiliki 40 item, skala Optimisme memiliki 40 item, dan skala Efikasi Diri terdiri dari 40 item.

Peninjauan ini mencakup beberapa variabel, yaitu Efikasi Diri (Y) yang menjadi variabel terikat serta Regulasi Emosi (X1) dan Optimisme (X2) yang menjadi variabel bebas.

1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat demi mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan yang baik dalam mengelola emosi memungkinkan individu untuk menghadapi tekanan dalam hidupnya. Proses regulasi emosi melibatkan pemahaman tentang bagaimana individu memengaruhi emosi yang dirasakannya, kapan emosi tersebut muncul, serta cara mereka mengalami dan mengekspresikannya. Menurut Putri, keterampilan yang dapat dikembangkan mencakup keterampilan memantau emosi, keterampilan mengevaluasi emosi,

[59] Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. (Bandung: PT Alfabet, 2016). hal. 25

keterampilan mengekspresikan emosi, dan keterampilan memodifikasi emosi.

Dalam peninjauan ini, validitas diuji dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment*, yaitu r tabel dibandingkan dengan r hitung. Validitas dianggap terpenuhi jika r hitung lebih besar dari 0,374. Skala Regulasi Emosi terdiri dari 10 item, dan hasil uji validitas menunjukkan bahwa sembilan item valid sedangkan satu item tidak valid. Peninjauan ini juga menerapkan uji reliabilitas menggunakan metode Alpha Cronbach, yang menghasilkan nilai sebesar 0,731, yang lebih tinggi dari 0,60. Hasil ini menunjukkan bahwa skala Regulasi Emosi dapat dianggap reliabel. Validitas dan reliabilitas yang diperoleh digunakan untuk mengukur variabel regulasi emosi, dengan acuan dari studi Kogoya yang telah disesuaikan dengan kondisi peninjauan.[60]

2. Optimisme

Sikap optimis merujuk pada cara berpikir positif yang ditunjukkan oleh individu ketika menghadapi berbagai tantangan dalam hidup. Individu yang optimis cenderung memiliki pandangan yang baik dan perspektif positif terhadap situasi yang dihadapi. Optimisme berfungsi sebagai penyangga bagi individu agar tidak terjerumus ke dalam kebodohan, keputusasaan, atau depresi saat menghadapi kesulitan. Oleh karena itu, penting untuk menanamkan sikap optimis dalam diri setiap individu agar mereka dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih mudah. Orang yang optimis biasanya memiliki kesehatan mental dan fisik yang lebih baik, yang berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik pula.

Seligman menyebutkan tiga aspek dalam optimisme, yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*. *Permanence* berkaitan dengan cara individu memandang durasi masalah yang dihadapi, apakah masalah tersebut akan berlangsung lama atau tidak. Mahasiswa yang memiliki sikap optimis cenderung beranggapan bahwa permasalahan

[60] Martha Paula Veronika Kogoya. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. (*Character*: Jurnal Penelitian Psikologi Volume 8 Nomor 9 Tahun 2021). Hal 18.

tidak akan bertahan lama atau selamanya.[61] Konstruk psikologis yang akan dikembangkan menjadi alat ukur adalah optimisme. Optimisme mencakup pandangan menyeluruh individu terhadap suatu situasi, dan individu tersebut dapat melihat aspek-aspek positif, berpikir dengan cara yang konstruktif, dan menemukan makna yang relevan bagi diri mereka sendiri.[62]

Dalam peninjauan ini, optimisme diartikan sebagai pandangan komprehensif mahasiswa terhadap kesulitan yang mereka hadapi saat menyusun skripsi. Mahasiswa tetap mampu menemukan hal-hal positif dalam proses tersebut, menjaga sikap positif terhadap penyusunan skripsi, serta memberikan makna yang baik mengenai proses tersebut bagi diri mereka sendiri. Berbagai kemampuan ini diukur dengan menggunakan skor skala yang disusun berdasarkan tiga aspek optimisme, yaitu *permanence*, *pervasive*, dan *personalization*.[63]

Hasil analisis validitas menunjukkan bahwa skor validitas item berkisar antara 0,394 hingga 0,791. Adapun analisis reliabilitas mengungkapkan koefisien reliabilitas skala yang diperoleh dengan menggunakan metode *Cronbach-alpha, Spearman-brown correlation,* dan *Guttman split-half,* yang masing-masing memiliki nilai 0,921, 0,960, dan 0,753. Hasil ini menegaskan bahwa skala optimisme yang digunakan adalah valid dan reliabel. Validitas dan reliabilitas skala yang digunakan dalam peninjauan ini diambil dari studi Christianto dan disesuaikan dengan kondisi peninjauan.

3. Efikasi Diri (*Self-efficacy*)

Efikasi diri merujuk pada keyakinan individu mengenai kemampuannya untuk mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan tertentu. Ini adalah penilaian individu terhadap

---

61 Lurentius Purbo Christianto. Analisis Psikometri Instrumen Optimisme Pada Mahasiswa Penulis Skripsi. *Jurnal Selaras*: Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan Volume 1, Nomor 2, November 2018 (97– 110), hal 99

62 Seligman, Martin E.P. Learned Optimism: How To Change Your Mind and Your Life. New York: Pocket Books, 2006), hal 37

63 Laurentius Purbo Christianto. Analisis Psikometri Instrumen Optimisme Pada Mahasiswa Penulis Skripsi JURNAL SELARAS. Kajian Bimbingan dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan Volume 1, Nomor 2, November 2018 (97–110), Hal 106

kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas, mencapai target, atau mengatasi berbagai hambatan. Proses kognitif yang terjadi dalam diri individu berkontribusi pada efikasi diri, dengan keyakinan bahwa keberhasilan dalam suatu pekerjaan akan menghasilkan umpan balik positif dapat meningkatkan kepercayaan diri. Menurut Bandura, dimensi efikasi diri akademik meliputi tingkat kesulitan tugas, keadaan yang umum, dan tingkat kekuatan.[64]

Dalam peninjauan ini, efikasi diri diukur menggunakan skala Rustika yang dikembangkan oleh Ni Putu Ridha Eka Mahesti dan I Made Rustika. Skala ini berlandaskan pada konsep efikasi diri yang diusulkan oleh Bandura. Penulis melakukan modifikasi terhadap skala tersebut dengan menambahkan beberapa item. Suatu item dianggap valid jika koefisien korelasi item total (rix) mencapai minimal 0,30. Azwar menjelaskan bahwa jika proporsi item dalam setiap dimensi alat ukur tidak mencukupi, item dengan koefisien korelasi item total (*rix*) sedikit lebih rendah, yaitu 0,25, dapat dipertimbangkan.[65] Di sisi lain, Ghozali menyebutkan bahwa sebuah skala dinyatakan reliabel jika memiliki nilai Cronbach Alpha lebih dari 0,60.[66] Hasil uji reliabilitas skala efikasi diri menunjukkan nilai koefisien Alpha (α) sebesar 0,947. Uji validitas menunjukkan koefisien korelasi item-total berkisar antara 0,283 hingga 0,781. Dengan demikian, skala efikasi diri yang diperoleh dapat digunakan untuk mengukur efikasi diri.

Dalam peninjauan ini, instrumen yang digunakan adalah skala psikologi yang mencakup sejumlah pernyataan yang dirancang untuk mengumpulkan data atau informasi terkait regulasi emosi, optimisme, dan efikasi diri (*self-efficacy*). Peninjauan ini bertujuan mengidentifikasi pengaruh regulasi emosi dan optimisme terhadap efikasi diri. Sebelum menyusun instrumen, penulis melakukan penyusunan kisi-kisi instrumen dan mengikuti prosedur penyusunan instrumen yang telah ditentukan.

---

64 Bandura, A. 1997. Self Efficacy – The Exercise of Control (Fifth Printing, 2002). New York: W.H. Freeman & Company.

65 Ni Putu Ridha Eka Mahesti dan I Made Rustika. Peran Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Universitas Udayana yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi Udayana* 2020, Vol.7, No.2, 53-65). hal 55

66 Ni Putu Ridha Eka Mahesti dan I Made Rustika. Peran Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Universitas Udayana yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi Udayana* 2020, Vol.7, No.2, 53-65). hal 55

Instrumen yang digunakan telah melalui proses uji coba hasil dan uji reliabilitas dengan skala alpha lebih dari 0,7, yang menunjukkan bahwa reliabilitas instrumen tersebut sudah memadai. Sebastian menyampaikan bahwa jika nilai alpha lebih dari 0,8, hal ini dapat berpengaruh pada semua item yang reliabel serta seluruh tes secara konsisten dan internal karena instrumen tersebut memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.[67]

Data dalam peninjauan ini diperoleh melalui angket/kuesioner, yaitu dengan memberikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis untuk dijawab oleh responden. Ketika variabel yang akan diukur dan harapan terhadap responden telah diketahui dengan jelas, kuesioner menjadi metode yang sangat efektif untuk mengumpulkan data. Berikut ini adalah pedoman pengumpulan data yang berbasis skala Likert dalam peninjauan ini.

Tabel 3.1 Skor Skala Likert Favorable

Sangat Sesuai (SS)	skor 4
Sesuai (S)	skor 3
Tidak Sesuai (TS)	skor 2
Sangat Tidak Sesuai (STS)	skor 1

Tabel 3.2 Skor Skala Likert Unfavorable

Sangat Sesuai (SS)	skor 1
Sesuai (S)	skor 2
Tidak Sesuai (TS)	skor 3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	skor 4

Di bawah ini disajikan kisi-kisi angket peninjauan yang digunakan untuk mengukur kemampuan regulasi emosi mahasiswa.

[67] Julia Aridhona. Hubungan Perilaku Prososial dan Religiusitas dengan Moral pada Remaja. *Konselor* Volume 7 Number 1 2018). 23

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Skala Regulasi Emosi

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan		Total
			Positif	Negatif	
Regulasi Emosi	Kemampuan Strategi regulasi emosi	Individu memiliki kepastian pilihan untuk mengalahkan masalah	1, 5, 10	4, 7	5
		Siap mencari cara menghilangkan perasaan pesimis	19, 31, 15	12, 23	5
		Siap untuk tenang kembali setelah merasakan perasaan yang ekstrim	29, 32, 33	24, 34	5
	Kemampuan untuk menjauh dari emosi negatif	Mampu menjaga kontrol emosi	2, 6, 11, 35	8,13	5
		Mampu berpikir jernih dan melaksanakan tugas secara efektif	14, 18, 36	16, 17	5
	Bakat untuk mengendalikan emosi	Merespons emosi yang ditunjukkan (melalui respons, fisiologi, perilaku, dan nada suara)	20, 21, 37	3, 9	5

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan		Total
			Positif	Negatif	
	Bakat untuk merespons emosional	Individu mampu menerima suatu peristiwa yang membuat mereka merasa tidak enak	22, 26, 38	25, 40	5
		Tidak merasa bersalah ketika Anda merasa buruk	27, 28, 39	29, 30	5
		Jumlah	**24**	**16**	**40**

Sumber: Saguni, 2023

Tabel 3.4 Kisi-Kisi Skala Optimisme

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan		Total
			Positif	Negatif	
OPTIMISME	Permanen	1. Menghargai setiap kegiatan yang dialami	1,5,10	4,7	
		2. Memberi motivasi diri.	19, 24,29	12,23	15
		3. Menghargai suatu keadaan baik atau buruk.	31,36,11	33, 37	
	Pervasif	1. Keadaan lingkungan kelas.	14,16, 18,	8,13	

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan		Total
			Positif	Negatif	
		2. Keadaan lingkungan tempat tinggal.	32, 35	15,22	13
		3. Keadaan lingkungan sekolah.	38.40	17, 33	
	Personalisasi	1. Menganggap semua kejadian dari dirinya sendiri	20,21	3,9	
		2. Menyesali peristiwa yang terjadi karena orang lain.	26, 27	25, 34	12
		3. Menyesali kejadian yang terjadi secara sendiri.	28, 30	31,39	
		Jumlah	**26**	**14**	**40**

Sumber: Saguni, 2023

Tabel 3.5 Kisi-Kisi Skala Efikasi Diri

Dimensi	Indikator	Pernyataan		Total
		Positif	Negatif	
Magnitude	1. Keyakinan terhadap kemampuan dalam mengambil tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil	1,3,5,18	2,9	6
	2. Keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi hambatan	7, 8,10	12,17	5

Dimensi	Indikator	Pernyataan		Total
		Positif	Negatif	
	dalam kesulitan tugas yang dihadapi			
	3. Memiliki pandangan yang positif terhadap tugas yang dikerjakan	13,20,25	11, 23	5
Generalitiy	1. Mampu menyikapi situasi dan kondisi yang beragam dengan sikap positif	14,15,21	19,25	5
	2. Menggunakan pengalaman hidup sebagai suatu langkah untuk mencapai keberhasilan	22,24,27	26,30	5
	3. Menampilkan sikap yang menunjukkan keyakinan diri pada seluruh proses pembelajaran	28,29,31	32,38	5
Strength	1. Memiliki keyakinan diri yang kuat terhadap potensi diri dalam menyelesaikan tugas	33,34	37	3
	2. Memiliki semangat juang dan tidak mudah menyerah ketika mengalami hambatan dalam menyelesaikan tugas	38,39	36	3
	3. Memiliki komitmen untuk menyelesaikan tugas akademik dengan baik	35,37	40	3
	Total	25	15	40

Sumber: Saguni, 2023

Setelah pengumpulan data selesai, langkah berikutnya adalah melakukan analisis data. Tujuan dari analisis data ini adalah untuk menjawab persoalan yang dikaji serta menguji hipotesis yang telah diajukan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode regresi

linier ganda dengan bantian perangkat lunak SPSS (Statistical Program For Social Science) versi 20,0. Terdapat dua langkah utama yang harus dilakukan dalam analisis data, yaitu uji persyaratan analisis dan analisis data itu sendiri.

Dalam proses analisis data menggunakan teknik regresi, langkah awal yang harus dilakukan adalah melaksanakan uji persyaratan analisis. Uji ini terdiri dari uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas.

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah setiap variabel berasal dari populasi yang terdistribusi normal. Dalam hal ini, uji Chi Square dengan simbol χ^2 digunakan. Kriteria pengujian menyatakan bahwa data dianggap berasal dari populasi yang terdistribusi normal jika nilai χ^2 yang diperoleh lebih besar pada taraf signifikansi 0,05. Sebagai alternatif, jika nilai Chi Square yang dihitung lebih kecil dibandingkan dengan nilai Chi Square yang ada dalam tabel, baik pada taraf signifikansi 5% maupun 1%, maka distribusi tersebut dapat dianggap normal.[68]

Uji linearitas dilakukan secara individual pada setiap variabel bebas terhadap variabel terikat dengan menerapkan teknik Compare Means with Test of Linearity. Perhitungan dilakukan dengan menggunakan program komputer SPSS versi 17.0 untuk Windows. Untuk menguji linearitas hubungan antar variabel, langkah awal adalah mencari persamaan garisnya.

Penentuan linearitas korelasi dilakukan dengan merujuk pada nilai F hitung yang diperoleh. Setelah nilai F tersebut didapatkan, langkah berikutnya adalah membandingkannya dengan nilai F yang tertera dalam tabel pada tingkat signifikansi 5%. Jika nilai F dari analisis (Fa) lebih kecil dibandingkan F tabel (Ft), maka hubungan antara kriteria dan prediktor dapat dianggap linear. Namun, jika nilai F dari analisis (Fa) lebih besar daripada F tabel (Ft), maka hubungan tersebut dikategorikan sebagai non-linear.

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antara variabel-variabel bebas dalam model regresi. Selain itu,

---

[68] Burhan Nurgiyantoro,Gunawan, Marzuki. Statistik terapan untuk penelitian ilmu-ilmu sosial.Gajah Mada University Press.Yogyakarta, 2002). 233

pengujian ini juga berfungsi untuk menghindari bias dalam proses penarikan kesimpulan mengenai dampak dari setiap variabel bebas terhadap variabel terikat. Model regresi yang ideal seharusnya tidak memiliki korelasi di antara variabel bebas.

Kolinearitas biasanya dievaluasi dengan melihat nilai R^2 (R-Square). Jika koefisien determinan lebih dari 0,60, ini mengindikasikan adanya multikolinearitas, sedangkan jika nilainya kurang dari 0,60, maka tidak ada multikolinearitas. Selain itu, kolinearitas juga dapat diukur melalui nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) yang tidak boleh melebihi 10 dan nilai *tolerance* yang tidak boleh kurang dari 0,1, sehingga model dapat dianggap bebas dari multikolinearitas. Peningkatan nilai VIF akan menyebabkan penurunan nilai *tolerance*.[69]

Tujuan dari uji heteroskedastisitas adalah untuk mengetahui apakah terdapat ketidaksamaan varians residual di antara pengamatan dalam suatu model regresi. Jika varians residual antar pengamatan tetap sama, maka kondisi ini dikenal sebagai homoskedastisitas. Namun, jika varians tersebut berbeda, maka hal ini menunjukkan adanya heteroskedastisitas. Sebuah model regresi dianggap baik jika tidak mengalami heteroskedastisitas.[70]

Dalam peninjauan ini, pengujian heteroskedastisitas dilaksanakan menggunakan uji Park.[71] Sebuah model dianggap tidak mengalami gejala heteroskedastisitas jika nilai t hitung lebih besar daripada nilai t tabel (t hitung > t tabel) dan nilai signifikansi melebihi 0,05 (sig. > 0,05).[72]

Analisis data dilakukan untuk mengubah data menjadi bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Dalam proses ini, penggunaan statistik menjadi penting karena salah satu fungsi utamanya adalah menyederhanakan data. Data dalam peninjauan ini dianalisis menggunakan program SPSS versi 17.0 untuk Windows.

---

69 Agung Nugroho Bhuono (2005). Strategi Jitu Memilih Metode Statistik Penelitian dengan SPSS. Yogyakarta: Penerbit Andi, 2005). 58

70 Sunyoto, Danang. Metodologi Penelitian Akuntansi. Bandung: PT Refika Aditama, 2016). 93

71 Iqbal Hasan, M.M., 2005,"Pokok – Pokok Materi Statistik 2 ", PT Bumi Aksara, Jakarta, Cetakan ketiga, 2005). 284

72 Wahid, Sulaiman. Analisis Regresi Menggunakan SPSS: Contoh Kasus dan Pemecahan. Yogyakarta: Penerbit Andi, 2004). 104

Analisis data dalam peninjauan ini meliputi analisis deskriptif, analisis regresi ganda, dan analisis korelasi parsial. Tujuan dari analisis deskriptif adalah untuk mendeskripsikan data dari tiap-tiap variabel. Deskripsi data dimulai dengan gambaran umum, kemudian dilanjutkan dengan penjelasan untuk setiap variabel. Dalam deskripsi ini, data yang disajikan meliputi nilai minimum dan maksimum, rata-rata, simpangan baku, modus, dan median.

Dalam peninjauan yang melibatkan satu variabel terikat dan dua atau lebih variabel bebas, analisis regresi ganda dapat diterapkan. Namun, penggunaan lebih dari tujuh variabel bebas dianggap kurang efektif. Untuk memprediksi nilai variabel terikat (Y) berdasarkan variabel bebas (X1 dan X2), persamaan garis regresi dapat disusun dari analisis regresi ganda. Untuk menentukan signifikansi dari persamaan regresi tersebut, dilakukan uji F. Jika hasil F hitung lebih besar dari F tabel, atau nilai p kurang dari 0,05, maka dapat dikatakan bahwa pengaruh kedua variabel bebas secara bersamaan terhadap variabel terikat adalah signifikan.[73]

Tujuan dari analisis korelasi parsial adalah untuk menilai hubungan antara dua variabel dengan mengeluarkan pengaruh dari satu atau beberapa variabel lain (variabel kontrol). Dalam konteks peninjauan ini, terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat sehingga dua variabel akan dikendalikan saat melakukan analisis korelasi parsial.

[73] Singgih Santoso. Menggunakan SPSS untuk Statistik Non Parametrik, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2006). 259

BAB 4

MEMBANGUN EFIKASI DIRI MELALUI REGULASI EMOSI DAN OPTIMISME

A. Regulasi Emosi, Optimisme, dan Efikasi Diri pada Mahasiswa

Dalam peninjauan dikaji regulasi emosi, optimisme, dan efikasi diri. Hasil pengelolaan data disajikan pada Tabel 4.1.

Tabel 4.1 Nilai Regulasi Emosi, Optimisme, dan Efikasi Diri

	Regulasi Emosi	Optimisme	Efikasi Diri
N	100	100	100
Missing	0	0	0
Mean	103.100	112.110	93.480
Median	102.000	111.000	91.000
Standard deviation	13.746	8.980	11.554
Minimum	76	93	70
Maximum	212	135	120
Skewness	5.172	0.261	0.452
Std. error skewness	0.241	0.241	0.241
Kurtosis	39.931	-0.185	-0.120
Std. error kurtosis	0.478	0.478	0.478
Shapiro-Wilk W	0.601	0.988	0.966
Shapiro-Wilk p	< .001	0.493	0.012

Sumber: Saguni, 2023 (hasil olah data dengan aplikasi *Jamovi*)

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata regulasi emosi mencapai 103,1 dengan deviasi standar 13,74. Di sisi lain, nilai rata-rata untuk optimisme adalah 112,1 dengan deviasi standar 8,9. Adapun untuk variabel efikasi diri, nilai rata-ratanya tercatat sebesar 93,5 dengan deviasi standar 91.

Tabel di atas juga memuat hasil pengukuran skewness dan kurtosis dari data. Skewness digunakan untuk menilai asimetri dalam distribusi data (Navarro & Foxcroft, 2018). Jika data lebih banyak terakumulasi di sebelah kiri, maka skewness bernilai positif. Sebaliknya, jika data lebih banyak terkumpul di sebelah kanan, maka skewness bernilai negatif. Nilai skewness regulasi emosi sebesar 5,17, yang mengindikasikan bahwa data lebih banyak terkumpul di sisi kiri sehingga memiliki skewness positif. Di sisi lain, variabel optimisme dan efikasi diri juga menunjukkan kecenderungan serupa dengan nilai skewness berturut-turut sebesar 0,26 dan 0,45.

Dalam analisis statistik, skewness digunakan untuk mengukur tingkat asimetri data, sedangkan kurtosis berfungsi untuk mengevaluasi keruncingan data dengan menggunakan kurva normal sebagai referensi (Navarro & Foxcroft, 2018). Data yang memiliki keruncingan yang seimbang dan sesuai dengan kurva normal disebut *mesokurtic* (kurtosis nol). Data yang menunjukkan keruncingan yang tinggi dan melebihi kurva normal dikategorikan sebagai *leptokurtic* (kurtosis positif). Sebaliknya, data yang tidak menunjukkan keruncingan dan berada di bawah kurva normal disebut *platykurtic* (kurtosis negatif).

Nilai kurtosis regulasi emosi sebesar 39,93, optimisme sebesar-0,185, dan efikasi diri sebesar-0,120. Nilai ini mengindikasikan bahwa data pada variabel optimisme dan efikasi diri cenderung datar dan tidak melampaui kurva normal, yang menjadikannya *platykurtic*. Di sisi lain, data pada variabel regulasi emosi menunjukkan keruncingan yang signifikan dan melebihi kurva normal sehingga dikategorikan sebagai *leptokurtic*.

Kategorisasi subjek skala regulasi emosi, optimisme, dan efikasi diri disajikan pada tabel 4.2, 4.3, dan 4.3.

Tabel 4.2 Tingkat Regulasi Emosi Mahasiswa

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	3	3%
Tinggi	7	7%
Sedang	68	68%
Rendah	21	21%
Sangat Rendah	1	1%
Total	100	100%

Sumber: Saguni, 2023 (hasil olah data)

Dari tabel yang disajikan, dapat dilihat bahwa 3% mahasiswa memiliki tingkat regulasi emosi yang sangat tinggi, 7% memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi, 68% berada pada tingkat regulasi emosi sedang, 21% memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah, dan 1% mahasiswa lainnya menunjukkan tingkat regulasi emosi yang sangat rendah.

Tabel 4.3 Tingkat Optimisme Mahasiswa

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	8	8%
Tinggi	23	23%
Sedang	39	39%
Rendah	24	24%
Sangat Rendah	6	6%
Total	100	100%

Sumber: Saguni, 2023 (hasil olah data)

Terlihat pada tabel tersebut bahwa 8% mahasiswa memiliki tingkat optimisme sangat tinggi, 23% memiliki tingkat optimisme tinggi, 39% memiliki tingkat optimisme sedang, 24% memiliki tingkat optimisme rendah, dan 6% mahasiswa memiliki tingkat optimisme sangat rendah.

Tabel 4.4 Tingkat Efikasi Diri Mahasiswa

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	7	7%
Tinggi	9	9%
Sedang	57	57%
Rendah	21	21%
Sangat Rendah	6	6%
Total	100	100%

Sumber: Saguni, 2023 (hasil olah data)

Tabel tersebut menunjukkan bahwa 7% mahasiswa memiliki tingkat efikasi diri yang sangat tinggi, 9% memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi, 57% berada pada tingkat efikasi diri yang sedang, 21% menunjukkan tingkat efikasi diri yang rendah, dan 6% lainnya memiliki tingkat efikasi diri yang sangat rendah.

Dalam rangka mengetahui kategorisasi jumlah responden, norma menjadi hal yang penting. Penulis dalam penormaan ini mengacu pada dasar penormaan yang telah diajukan oleh Azwar (2021).

Tabel 4.5 Standar Pernormaan Kategorisasi Skala

Klasifikasi	Kriteria
$(\mu + 1{,}5SD) < X$	Sangat Tinggi
$(\mu + 0{,}5SD) < X \leq (\mu + 1{,}5SD)$	Tinggi
$(\mu-0{,}5SD) < X < (\mu + 0{,}5SD)$	Sedang
$(\mu-1{,}5SD) < X \leq (\mu-0{,}5SD)$	Rendah
$X < (\mu - 1{,}5\ SD)$	Sangat Rendah

Keterangan:

- μ: mean
- X: skor kasar
- SD: standar deviasi

Mengacu pada penormaan tersebut, di bawah ini disajikan kategorisasi untuk skala optimisme, regulasi emosi, dan efikasi diri.

Tabel 4.6 Kategorisasi Skala Regulasi Emosi

Klasifikasi	Kriteria
123.71 < X	Sangat Tinggi
109.97 < X ≤ 123.71	Tinggi
96.23 < X < 109.97	Sedang
82.49 < X ≤ 96.23	Rendah
X < 82.49	Sangat Rendah

Sumber: Saguni, 2023 (hasil olah data)

Tabel 4.7 Kategorisasi Skala Optimisme

Klasifikasi	Kriteria
125.57 < X	Sangat Tinggi
116.59 < X ≤ 125.57	Tinggi
107.61 < X < 116.59	Sedang
98.63 < X ≤ 107.61	Rendah
X < 98.63	Sangat Rendah

Sumber: Saguni, 2023 (hasil olah data)

Tabel 4.8 Kategorisasi Skala Efikasi Diri

Klasifikasi	Kriteria
115.905 < X	Sangat Tinggi
104.255 < X ≤ 115.905	Tinggi
87.705 < X < 104.255	Sedang
76.155 < X ≤ 87.705	Rendah
X < 76.155	Sangat Rendah

Sumber: Saguni, 2023 (hasil olah data)

Hasil uji instrumen dan uji asumsi yang meliputi uji normalitas, uji autokorelasi, uji multikolinearitas, uji homoskedastisitas, dan uji simpangan *outlier* dijelaskan di bawah ini.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal. Data dinyatakan terdistribusi normal jika nilai p lebih dari 0,05, sedangkan kondisi sebaliknya menunjukkan distribusi tidak normal. Peninjauan ini menggunakan Shapiro-Wilk Test untuk menguji normalitas data.

Pada tabel 4.1 terlihat bahwa nilai Shapiro-Wilk p variabel regulasi emosi sebesar <.001, variabel optimisme sebesar 0.493, dan variabel efikasi diri sebesar 0.012. Hanya variabel optimisme yang menunjukkan nilai p lebih dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel ini memenuhi uji normalitas. Sementara itu, variabel regulasi emosi dan efikasi diri tidak memenuhi kriteria normalitas.

Uji autokorelasi dalam peninjauan ini dilakukan dengan menggunakan Uji Durbin Watson. Uji ini dilakukan untuk mengukur nilai autokorelasi (korelasi serial) dalam residu dari analisis regresi (Dodge, 2008). Autokorelasi adalah fenomena di mana terdapat kesamaan dalam deret waktu pada interval yang berurutan. Hal ini dapat menyebabkan penulis membuat kesalahan dalam menentukan apakah suatu prediktor memiliki signifikansi. Hasil uji autokorelasi disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.9 Autokorelasi dalam Keseluruhan Model

Autocorrelation	DW Statistic	P
-0.006	2.007	0.972

Sumber: Saguni, 2023 (hasil olah data dengan aplikasi Jamovi)

Terlihat pada tabel di atas bahwa tidak ada autokorelasi dalam keseluruhan model (d=2.007).

Uji multikolinearitas merupakan suatu metode yang digunakan untuk mengidentifikasi ada tidaknya hubungan antara variabel prediktor. Jika nilai korelasi melebihi 10, hal ini menunjukkan adanya multikolinearitas di antara variabel prediktor (Field, 2013). Hasil uji multikolinearitas ditunjukkan pada tabel 4.10.

Tabel 4.10 Multikolinearitas antara Regulasi Emosi dan Optimisme

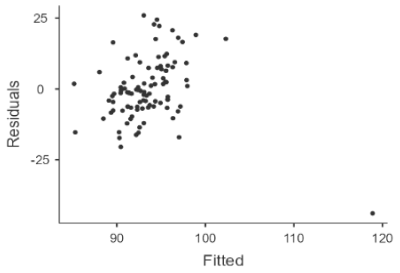
Variable	VIF	*Tolerance*
Optimisme	1.006	0.994
Regulasi Emosi	1.006	0.994

Sumber: Saguni, 2023 (hasil olah data dengan aplikasi Jamovi)

Dalam proses pengujian multikolinearitas, terdapat dua hal yang perlu diperhatikan, yaitu nilai VIF dan *tolerance*. *Tolerance* berfungsi untuk menunjukkan tingkat variabilitas dari suatu variabel yang tidak dapat dijelaskan oleh variabel bebas lainnya dalam model peninjauan (Field, 2013). Jika nilai *tolerance* kurang dari 0,2, berarti ada indikasi potensi masalah multikolinearitas, dan jika *tolerance* kurang dari 0,1, maka masalah tersebut dapat dianggap serius. Di sisi lain, nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) tidak boleh melebihi 10, karena hal ini menunjukkan adanya multikolinearitas. Jika rerata VIF lebih besar dari 1, hasil regresi yang diperoleh mungkin mengandung bias.

Terlihat pada tabel di atas bahwa semua variabel memiliki nilai toleransi lebih dari 0,1 dan nilai VIF kurang dari 10. Nilai toleransi variabel optimisme dan regulasi emosi tercatat sebesar 0,994 dan nilai VIF sebesar 1,006.

Uji homoskedastisitas dilakukan untuk memeriksa secara visual plot residu yang berkaitan dengan nilai terprediksi. Hasil uji homoskedastisitas ditampilkan pada gambar di bawah ini.



Gambar 4.1 Plot Homoskedastisitas
Sumber: Saguni, 2023 (hasil olah data dengan aplikasi Jamovi)

Pada gambar di atas terlihat bahwa data terkonsentrasi pada satu titik dan distribusinya tidak merata di seluruh plot, yang menunjukkan bahwa asumsi homoskedastisitas tidak terpenuhi sehingga data tersebut termasuk dalam heteroskedastisitas. Hasil dari pengujian asumsi menunjukkan bahwa ada dua asumsi yang belum dipenuhi. Namun,

analisis regresi tetap dapat dilakukan karena analisis regresi tidak menyediakan opsi untuk data non parametrik.

Data dalam peninjauan ini tidak menunjukkan adanya nilai *outlier* pada model regresi linier, sebagaimana ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 4.11 Nilai *Outlier*

							Range		
Mean		Median		SD			Min		Max
0.288		0.002		2.796			0.000		27.973

Sumber: Saguni, 2023 (hasil olah data dengan aplikasi Jamovi)

Dalam pengujian cook's distance, apabila nilai rata-rata lebih besar dari 1, hal ini menandakan adanya data *outlier*. Namun, jika nilai rata-rata kurang dari 1, maka tidak ada data *outlier*. Berdasarkan tabel di atas, nilai rata-rata yang diperoleh adalah 0,288 (<1), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat data *outlier*.

Adapun korelasi optimisme, regulasi emosi, dan efikasi diri dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.12 Korelasi Optimisme, Regulasi Emosi, dan Efikasi Diri

		Optimisme	Regulasi Emosi	Efikasi Diri
Optimisme	Spearman's rho	—		
	p-value	—		
	N	—		
Regulasi Emosi	Spearman's rho	0.182	—	
	p-value	0.070	—	
	N	100	—	
Efikasi Diri	Spearman's rho	0.221*	0.638***	—
	p-value	0.027	< .001	—
	N	100	100	—

Sumber: Saguni, 2023 (hasil olah data dengan aplikasi Jamovi)

Tabel di atas menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara variabel optimisme dan efikasi diri, dengan ukuran efek yang sangat kecil (rho = 0,221, p = 0,027). Selain itu, terdapat juga korelasi positif antara variabel regulasi emosi dan efikasi diri, yang menunjukkan ukuran efek moderat (rho = 0,638, p <.001). Sementara itu, variabel optimisme tidak menunjukkan korelasi signifikan dengan variabel regulasi emosi, dengan ukuran efek yang sangat kecil (rho = 0,2, p = 0,07).

Pedoman interpretasi koefisien korelasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini (Sugiyono, 2019).

Tabel 4.13 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,9 ≤ rho < 1	Sangat Tinggi
0,7 ≤ rho < 0,9	Tinggi
0,5 ≤ rho < 0,7	Sedang
0,3 ≤ rho < 0,5	Rendah
0 ≤ rho< 0,3	Sangat Rendah

Setelah memastikan bahwa tidak terdapat korelasi antara variabel bebas, langkah selanjutnya adalah melakukan uji regresi linear. Uji ini dilakukan untuk menentukan apakah variabel bebas dapat memprediksi variabel terikat. Hasil uji regresi linear disajikan pada tabel 4.14.

Tabel 4.14 Signifikansi Optimisme dan Regulasi Emosi terhadap Efikasi Diri

				Overall Model Test			
Model	R	R^2	Adjusted R^2	F	df1	df2	P
Optimisme	0.175	0.031	0.021	3.107	1	98	0.081
Regulasi Emosi	0.330	0.109	0.090	5.912	2	97	0.004

Sumber: Saguni, 2023 (hasil olah data dengan aplikasi Jamovi)

Terlihat pada tabel di atas, nilai koefisien determinasi pada model mengindikasikan bahwa variabel optimisme tidak signifikan secara statistik, karena hanya menjelaskan 3,1% dari varians efikasi diri (F(1,98) =

3,1, p = 0,081, R^2 = 0,031). Di sisi lain, variabel regulasi emosi terbukti signifikan secara statistik, menjelaskan 10,9% dari varians efikasi diri (F(1,97) = 5,9, p=0,004, R^2 = 0,109).

Tabel 4.15 Perbandingan Signifikansi Optimisme dan Regulasi Emosi terhadap Efikasi Diri

Comparison									
Model		Model	ΔR^2	F	df1	df2	P
Optimisme	-	Regulasi Emosi	0.078	8.480	1	97	0.004

Sumber: Saguni, 2023 (hasil olah data dengan aplikasi Jamovi)

Tabel di atas menunjukkan bahwa model optimisme mengalami peningkatan ΔR^2 sebesar 7,8% dibandingkan model regulasi emosi. Hal ini menandakan bahwa dengan memasukkan variabel regulasi emosi ke dalam model, terdapat peningkatan signifikan sebesar 7,8% pada varians efikasi diri (F(1,97) = 8,480, p = 0,004, ΔR^2= 0,078).

Tabel 4.16 Nilai Kontribusi Optimisme dan Regulasi Emosi terhadap Efikasi Diri

Model Coefficients – Efikasi Diri							
			95% Confidence Interval				
Predictor	**Estimate**	**SE**	**Lower**	**Upper**	**T**	**P**	**Stand. Estimate**
Intercept	47.097	15.649	16.037	78.156	3.010	0.003	
Optimisme	0.197	0.124	-0.048	0.443	1.595	0.114	0.153
Regulasi Emosi	0.235	0.081	0.075	0.396	2.912	0.004	0.280

Sumber: Saguni, 2023 (hasil olah data dengan aplikasi Jamovi)

Melalui tabel yang telah disajikan, terlihat bahwa variabel optimisme tidak dapat memprediksi efikasi diri, dengan hasil (b=0,197, β=0,153, p=0,114). Sementara itu, variabel regulasi emosi menunjukkan hasil yang lebih tinggi dalam memprediksi efikasi diri, dengan nilai (b=0,235, 95% CI [0,075, 0,396], β=0,280, p=0,004).

Mengacu pada tabel signifikansi dari persamaan regresi, dapat dibentuk persamaan regresi dengan menggunakan rumus $Y = a + b_1 X_1 +$

$b_2\ X_2$ +.... + $b_n\ X_n$. Dalam hal ini, Y merupakan variabel terikat, a adalah konstanta (nilai Y ketika $X_1, X_2,...,X_n = 0$), b adalah koefisien regresi, dan X_1 hingga X_n adalah variabel bebas. Berdasarkan koefisien dari model ini, persamaan regresi dapat dinyatakan sebagai berikut:

$$Y = 47.097 + 0{,}235\ X_1 + 0.197\ X_2$$
$$\textit{Efikasi Diri} = 47.097 + 0{,}235 * \textit{Regulasi Emosi} + 0.197 * \textit{Optimisme}$$

Penjabaran tentang hasil uji hipotesis dijelaskan sebagai berikut. Dalam peninjauan ini, hipotesis pertama yang diuji adalah pengaruh positif dari regulasi emosi terhadap peningkatan efikasi diri mahasiswa UIN Datokarama Palu. Pengujian hipotesis tersebut dilakukan melalui analisis regresi sederhana.

Berdasarkan Tabel 4.14, hasil uji regresi untuk koefisien determinasi pada model regulasi emosi menunjukkan bahwa variabel tersebut signifikan secara statistik, menjelaskan 10,9% dari varians efikasi diri ($F(1,97)=5,9$, $p=0,004$, $R^2=0,109$). Selain itu, Tabel 4.12 mengungkapkan adanya korelasi positif antara variabel regulasi emosi dan efikasi diri dengan ukuran efek yang sedang (rho = 0,638, p <.001). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh positif dan signifikan dalam meningkatkan efikasi diri mahasiswa UIN Datokarama Palu.

Hipotesis kedua yang diuji menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif dari optimisme terhadap peningkatan efikasi diri mahasiswa UIN Datokarama Palu. Analisis regresi sederhana digunakan untuk menguji hipotesis tersebut.

Tabel 4.14 menunjukkan bahwa hasil uji regresi nilai koefisien determinasi untuk model optimisme mengindikasikan bahwa optimisme tidak signifikan secara statistik, karena hanya mampu menjelaskan 3,1% dari varians efikasi diri ($F(1,98) = 3,1$, $p=0,081$, $R^2=0,031$). Sementara itu, Tabel 4.12 menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara optimisme dan efikasi diri, meskipun dengan ukuran efek yang sangat kecil (rho=0,221, p=0,027). Dengan demikian, dapat dikatakan optimisme tidak

memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan efikasi diri mahasiswa UIN Datokarama Palu.

Hipotesis ketiga yang diuji menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif dari regulasi emosi dan optimisme terhadap peningkatan efikasi diri mahasiswa UIN Datokarama Palu. Analisis regresi ganda digunakan untuk menguji hipotesis tersebut.

Tabel 4.15 yang memuat hasil uji *comparasion* menunjukkan bahwa model optimisme mengalami peningkatan ΔR^2 sebesar 7,8% dibandingkan model regulasi emosi. Hal ini menandakan bahwa penambahan variabel regulasi emosi dalam model dapat meningkatkan varians efikasi diri secara signifikan sebesar 7,8% ($F(1,97) = 8,480$, $p = 0,004$, $\Delta R^2 = 0,078$).

Adapun pada Tabel 4.16 yang memuat hasil uji *coefficients* menunjukkan bahwa variabel optimisme tidak dapat memprediksi efikasi diri (b=0,197, β=0,153, p=0,114). Sebaliknya, variabel regulasi emosi memiliki nilai prediksi yang lebih tinggi terhadap efikasi diri (b=0,235, 95% CI [0,075, 0,396], β=0,280, p=0,004). Persamaan garis regresi adalah sebagai berikut:

$$Y = 47.097 + 0,235\ X_1 + 0.197\ X_2$$
$$\textit{Efikasi Diri} = 47.097 + 0,235 * \textit{Regulasi Emosi} + 0.197 * \textit{Optimisme}$$

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa regulasi emosi dan optimisme memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap efikasi diri mahasiswa UIN Datokarama Palu, masing-masing sebesar 23,5% dan 19,7%. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut berkontribusi sebesar 43,2% terhadap efikasi diri mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir, sedangkan 56,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak disebutkan dalam peninjauan ini.

B. Efikasi Diri yang Tangguh: Peran Regulasi Emosi dan Optimisme

1. Peran Regulasi Emosi dalam Meningkatkan Efikasi Diri

Regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap efikasi diri, dengan nilai (b=0,235, 95% CI [0,075, 0,396], β=0,280, p=0,004). Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa regulasi emosi berkontribusi dalam meningkatkan efikasi diri mahasiswa UIN Datokarama, yang menandakan adanya hubungan signifikan antara regulasi emosi dan efikasi diri. Ini berarti bahwa regulasi emosi memberikan dampak positif terhadap efikasi diri. Pahlevi dan Salve menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah usaha yang dilakukan mahasiswa untuk memengaruhi emosi yang mereka rasakan serta cara emosi tersebut diekspresikan.[74] Myers juga menjelaskan bahwa ketahanan diri sangat penting bagi mahasiswa untuk dapat bertahan dalam kondisi yang menantang.[75]

Tingkat efikasi diri setiap mahasiswa berbeda-beda dalam menghadapi proses pembelajaran, khususnya terkait dengan tugas akademik. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi merasa yakin dapat menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen dengan baik. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah merasa kurang percaya diri dalam menyelesaikan tugas akademik tersebut. Hal ini menyebabkan mahasiswa dengan efikasi diri rendah cenderung menghindari tugas-tugas yang dianggap berat.[76] Menurut Bandura (1997), efikasi diri adalah penilaian keyakinan individu mengenai seberapa baik mereka dapat melaksanakan tindakan yang diperlukan dalam konteks situasi yang akan datang. Konsep ini berkaitan erat dengan keyakinan individu akan kemampuan mereka untuk melakukan tindakan yang diharapkan.[77] Di sisi lain, Baron dan Byrne (2005) mendefinisikan efikasi diri sebagai evaluasi

---

[74] Ghifari Rizky Pahlevi, Henny Regina Salve. Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Merantau Yang Tinggal Di Tempat Kos. *Jurnal Psikologi* Volume 11 No.2, Desember 2018.

[75] Myers, D. G. (1999). Social psychology. USA: McGraw-Hill, Inc

[76] Dhian Riskiana Putri. Implementasi Regulasi Emosi dalam Meningkatkan Efikasi diri Difabel *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam.* Vol. 3 No. 2 Juli-Desember 2020 (http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih.

[77] I Wayan Putra Agustika., TA. Prapancha Hary A. (dalam Bandura. *Jurnal SPIRITS*, Vol.3, No.1, November 2012. 52-64.), 57.

individu terhadap kemampuan atau kompetensi mereka dalam menyelesaikan tugas, mencapai tujuan, serta mengatasi hambatan yang ada.

2. Peran Optimisme dalam Meningkatkan Efikasi Diri

Optimisme tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap efikasi diri. Kontribusi optimisme terhadap efikasi diri tergolong tidak efektif (b=0,197, β=0,153, p=0,114). Terdapat faktor-faktor lain yang tidak dikaji dalam peninjauan ini yang memengaruhi optimisme dan efikasi diri. Efikasi diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas tertentu. Ini mencerminkan perasaan seberapa efisien, memadai, dan kompeten seseorang dalam menghadapi tantangan hidup. Efikasi diri memiliki kesamaan dengan motivasi keahlian dan motivasi intrinsik. Efikasi diri adalah keyakinan bahwa saya mampu, sedangkan bantuan adalah keyakinan bahwa saya tidak mampu.[78] Individu yang memiliki sikap optimis memandang kegagalan sebagai sesuatu yang dapat diperbaiki, sehingga mereka percaya bahwa keberhasilan pada masa mendatang masih mungkin dicapai. Sebaliknya, individu yang pesimis cenderung menganggap kegagalan sebagai akibat dari kesalahan pribadi, yang dianggap berasal dari sifat bawaan yang sulit untuk diubah. Anwar dan Agustina berpendapat bahwa dengan mengadopsi sikap optimis dalam menyelesaikan skripsi, mahasiswa dapat lebih cepat mengatasi tantangan dengan cara mengubah, menghindari, atau meminimalkan situasi yang mengancam. Oleh karena itu, optimisme sangat penting dan berpengaruh terhadap strategi *coping* mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi, yang pada gilirannya membantu mereka dalam memecahkan masalah yang dihadapi. Dengan sikap optimis, setiap permasalahan dapat diselesaikan dengan baik.[79]

---

[78] I Wayan Pusta Agustika, TA Prapancha Hary A. Pengaruh Optimisme Dan Empati Terhadap Efikasi Diri Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Baturetno Banguntapan Yogyakarta, *Jurnal SPIRITS*, Vol.3, No.1, November 2012. 52-64) h. 55

[79] Moh. Torikul Anwar, Mirna Wahyu Agustina. Pengaruh Optimisme dan Dukungan Sosial terhadap Problem Focused Coping pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Studia Insania,* November 2022, 100-124. Vol. 10, No. 2) hal 119.

Sikap optimis dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan psikologis, menciptakan perasaan yang menyenangkan, serta memungkinkan individu untuk menyelesaikan masalah dengan pendekatan yang logis, yang pada akhirnya dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Hal ini merupakan cara berpikir positif yang membantu individu dalam menghadapi berbagai permasalahan yang muncul. Optimisme juga mendorong individu untuk menyadari apa yang mereka inginkan dan dengan cepat beradaptasi untuk mengatasi tantangan yang ada. Menurut Caver dan Scheier, optimisme adalah karakter dasar dari pemikiran positif. Selain itu, optimisme berfungsi sebagai harapan positif terhadap masa depan, yang sangat penting dalam mengurangi masalah maladaptif seperti kecemasan dan kesulitan dalam interaksi sosial.[80]

Pandangan positif dan negatif mengenai masa depan memiliki peranan penting dalam memahami kerentanan terhadap gangguan mental, terutama gangguan suasana hati dan kecemasan, serta penyakit fisik. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme dan strategi koping yang menekankan dukungan sosial serta fokus pada aspek positif dari situasi yang penuh tekanan. Dengan menggunakan strategi koping yang tepat, optimisme dapat memberikan pengaruh tidak langsung terhadap kualitas hidup. Bukti menunjukkan bahwa orang yang optimis memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan orang yang pesimis atau memiliki tingkat optimisme yang rendah. Optimisme berperan penting dalam memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik dengan mendorong gaya hidup sehat serta perilaku adaptif dan respons kognitif yang berhubungan dengan fleksibilitas yang lebih tinggi.[81]

Individu yang optimis meyakini bahwa peristiwa-peristiwa positif lebih konsisten dan lebih sering terjadi dibandingkan peristiwa negatif. Mereka percaya bahwa mereka dapat menghindari berbagai masalah dalam kehidupan sehari-hari dan mencegahnya muncul, sehingga mereka lebih mampu menghadapi situasi yang penuh tekanan dibandingkan

---

[80] Carver, C, S., & Scheier, M. F. (Farhanita Riziq, Sugiarti A. dan Musabiq) Optimisme dan Efikasi Diri Pengambilan Keputusan Karir. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, Volume III, Nomor 2, Agustus 2015). h. 140

[81] Scheier MF, Carver CS. Optimisme, penanggulangan, dan kesehatan: penilaian dan implikasi dari harapan hasil umum. Psikolog Kesehatan. 1985; 4 (3):219–47.

individu yang pesimis.[82] Seligman (dalam Goleman, 1999) menjelaskan optimisme dalam konteks pandangan seseorang terhadap keberhasilan dan kegagalan. Individu yang optimis melihat kegagalan sebagai akibat dari faktor-faktor yang dapat diubah, sehingga mereka percaya bahwa keberhasilan pada masa depan masih mungkin dicapai, sedangkan individu yang pesimis cenderung menganggap kegagalan sebagai kesalahan pribadi, yang berasal dari sifat bawaan yang tidak dapat diubah. Ciri-ciri individu dengan sikap optimis dapat dilihat dari tiga aspek, yaitu *permanent*, *pervasive*, dan *personalization*.

3. Peran Regulasi Emosi dan Optimisme dalam Meningkatkan Efikasi Diri

Hasil uji *comparasion* menunjukkan bahwa model optimisme mengalami peningkatan tingkat ΔR^2 sebesar 7,8% dibandingkan model regulasi emosi. Ini mengindikasikan bahwa penambahan variabel regulasi emosi dalam model dapat secara signifikan meningkatkan 7,8% varians efikasi diri ($F(1,97)=8,480$, $p=0,004$, $\Delta R^2=0,078$). Hasil ini mengungkapkan adanya pengaruh positif dan signifikan dari regulasi emosi (23,5%) dan optimisme (19,7%) dalam meningkatkan efikasi diri mahasiswa UIN Datokarama Palu. Dengan demikian, regulasi emosi dan optimisme berkontribusi terhadap efikasi diri mahasiswa UIN Datokarama Palu dalam menyelesaikan tugas akhir sebesar 43,2%, sementara 56,8% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak disertakan dalam peninjauan ini.

Hal ini selaras dengan temuan Gottman yang menunjukkan bahwa penerapan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari dapat memberikan efek positif terhadap kesehatan fisik, keberhasilan akademik, dan kemudahan dalam membangun hubungan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik dapat membantu individu untuk menahan reaksi emosional, yang pada gilirannya meningkatkan ketekunan dan ketahanan dalam menghadapi berbagai kesulitan. Selain itu, kemampuan untuk mengatur emosi juga memungkinkan individu untuk memiliki kepercayaan diri yang lebih besar dalam bergantung pada

---

[82] Aspinwall LG, Richter L, Hoffman RR. Memahami bagaimana optimisme bekerja: pemeriksaan moderasi adaptif keyakinan dan perilaku optimis. Di dalam: Chang EC, editor. *Optimisme dan pesimisme.* Washington: Asosiasi Psikologi Amerika; 2001. hlm. 217–38.

diri sendiri serta memahami kekuatan dan batasan yang ada pada diri mereka.[83]

Bandura menjelaskan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengorganisasikan dan melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil yang telah ditentukan. Individu dengan efikasi diri yang tinggi umumnya memiliki kepercayaan diri dalam menyelesaikan berbagai tantangan hidup. Efikasi diri dapat berkembang ketika individu menghadapi tantangan yang sulit, yang mendorong mereka untuk berusaha lebih keras. Keberhasilan dalam mengatasi tantangan tersebut dapat memperkuat efikasi diri, sedangkan kegagalan dapat menurunkannya.[84] Mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung percaya pada kemampuan mereka dan menunjukkan perilaku resilien, seperti ketekunan dan ketahanan dalam menghadapi kesulitan. Di sisi lain, individu yang merasa gagal atau malas cenderung memiliki efikasi diri yang rendah dan kurang berusaha untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Studi menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan dalam mengelola emosi dengan baik cenderung menunjukkan tingkat efikasi diri yang lebih tinggi. Mereka lebih percaya pada kemampuan diri untuk menghadapi tantangan dan mencapai tujuan yang diinginkan.[85] Kemampuan regulasi emosi, yang mencakup pengelolaan, pengendalian, dan penyesuaian emosi, berkontribusi pada pembentukan sikap optimis seseorang. Individu yang terampil dalam mengatur emosi biasanya memiliki pandangan positif terhadap kehidupan dan masa depan, serta memandang kegagalan sebagai rintangan sementara yang dapat diatasi.[86]

---

[83] Erlina Listyanti Widuri. regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama (Humanitas, Vol. IX No.2 Agustus 2012), hal 154

[84] Ni Putu Ridha Eka Mahesti dan I Made Rustika. Peran Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Universitas Udayana yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi Udayana* 2020, Vol.7, No.2, 53-65). hal 55

[85] Gerbino, M. (2020). Self-efficacy. *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences: Personality Processes and Individual Differences*, 387-391.

[86] Ford, Brett Q., and James J. Gross. "Why beliefs about emotion matter: An emotion-regulation perspective." *Current Directions in Psychological Science* 28.1 (2019): 74-81.

Seperti halnya regulasi emosi, optimisme juga berkaitan dengan tingkat efikasi diri yang lebih tinggi.[87] Individu yang optimis sangat yakin akan kemampuannya untuk mencapai tujuan dan mengatasi berbagai tantangan.[88] Mereka meyakini bahwa mereka memiliki keterampilan, pengetahuan, dan kekuatan yang diperlukan untuk menghadapi beragam situasi.

Kemampuan untuk mengatur emosi dengan baik dapat berdampak positif pada optimisme individu, yang pada gilirannya meningkatkan efikasi diri.[89] Ketika individu berhasil mengelola emosi dan memiliki sikap optimis, ia cenderung memiliki keyakinan yang lebih besar terhadap dirinya sendiri dan mampu menghadapi berbagai tantangan yang muncul.[90] Namun, penting untuk diingat bahwa hubungan ini sangat kompleks dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, termasuk pengalaman hidup, dukungan sosial, dan lingkungan.[91] Selain itu, tiap-tiap individu memiliki kemampuan regulasi emosi dan optimisme yang berbeda, dan efikasi diri juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor di luar emosi dan optimisme.[92]

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa ketika seseorang dapat mengelola emosinya dengan baik dan memiliki sikap optimis, ia cenderung memiliki keyakinan yang kuat terhadap diri sendiri serta kemampuan untuk mengatasi berbagai tantangan. Ia percaya bahwa dirinya memiliki keterampilan, pengetahuan, dan kekuatan yang diperlukan untuk menghadapi berbagai situasi. Bandura (Baron & Byrne,

---

87 Ningsih, W. F., & Hayati, I. R. (2020). Dampak Efikasi Diri Terhadap Proses & Hasil Belajar Matematika (The Impact Of Self-Efficacy On Mathematics Learning Processes and Outcomes). *Journal on Teacher Education*, *1*(2), 26-32.

88 Dolfi, J., & Andrews, E. J. (2007). The subliminal characteristics of project managers: An exploratory study of optimism overcoming challenge in the project management work environment. *International Journal of Project Management*, *25*(7), 674-682.

89 Yu, Y., Peng, L., Tang, T., Chen, L., Li, M., & Wang, T. (2014). Effects of emotion regulation and general self-efficacy on posttraumatic growth in Chinese cancer survivors: assessing the mediating effect of positive affect. *Psycho-Oncology*, *23*(4), 473-478.

90 Latipah, E., Cahyo Adi Kistoro, H., & Khairunnisa, I. (2020). Scientific attitudes in Islamic education learning: Relationship and the role of self-efficacy and social support. *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, *15*(1), 37-56.

91 Schnittker, J. (2008). Happiness and success: Genes, families, and the psychological effects of socioeconomic position and social support. *American Journal of Sociology*, *114*(S1), S233-S259.

92 Pocnet, C., Dupuis, M., Congard, A., & Jopp, D. (2017). Personality and its links to quality of life: Mediating effects of emotion regulation and self-efficacy beliefs. *Motivation and Emotion*, *41*, 196-208.

2004) menyatakan bahwa efikasi diri adalah penilaian individu terhadap kemampuan atau kompetensinya dalam menyelesaikan suatu tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan. Menurut Spears dan Jordon (Ferdyawati, 2007), efikasi diri (*self-efficacy*) adalah keyakinan individu bahwa dirinya akan mampu melakukan tindakan yang diperlukan dalam suatu tugas.

Menurut Flammer, efikasi diri merujuk pada kemampuan individu untuk menciptakan dampak yang berarti. Individu yang menyadari bahwa dirinya dapat membuat perbedaan biasanya merasa lebih baik dan cenderung mengambil inisiatif; mereka yang memahami penyebab kebahagiaan akan lebih termotivasi untuk bertindak.[93] Efikasi diri berperan dalam mendorong inisiatif, usaha, dan ketahanan dalam berbagai upaya. Situasi yang berpotensi menimbulkan stres akan menghasilkan tingkat stres subjektif yang lebih rendah bagi individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi. Sejalan dengan teori Bandura, efikasi diri berfungsi sebagai pelindung terhadap stres, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga individu dapat menghadapinya dengan lebih baik. Lebih lanjut, efikasi diri memiliki beberapa fungsi dalam aktivitas individu, yaitu fungsi kognitif, fungsi motivasi, fungsi afeksi, dan fungsi selektif. Fungsi kognitif efikasi diri berpengaruh pada tujuan kognitif individu. Semakin kuat efikasi diri, semakin tinggi pula tujuan yang ingin dicapai. Dalam hal fungsi motivasi, individu memiliki dorongan yang membantu mengarahkan pemikiran mereka mengenai masa depan yang diinginkan. Fungsi afeksi berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengatasi stres dan depresi yang mereka alami. Adapun fungsi selektif berhubungan dengan kemampuan individu dalam memilih aktivitas atau tujuan yang ingin dikejar.

Mengacu pada penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa efikasi diri berfungsi sebagai motivasi yang membantu individu dalam merumuskan pemikiran tentang masa depan yang diinginkan, sebagai afeksi yang mendukung kemampuan individu dalam menghadapi stres

[93] Flammer, A. (2001). Self-Efficacy. International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences, April. https://doi.org/10.1016/B0-08-043076-7/01726-5

dan depresi, serta sebagai fungsi selektif yang memungkinkan individu untuk menentukan aktivitas atau tujuan yang akan dipilih.

BAB 5

SINERGI ORANG TUA DAN KAMPUS: MEMBANGUN EFIKASI DIRI MAHASISWA

Pemaparan pada bab sebelumnya memberikan pemahaman pada kita bahwa regulasi emosi berperan positif dalam meningkatkan efikasi diri. Mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki motivasi dan kinerja yang lebih baik, karena prestasi adalah salah satu aspek yang dipengaruhi oleh efikasi diri.

Berbeda dengan regulasi emosi, optimisme tidak memiliki dampak yang signifikan terhadap efikasi diri. Sumbangan optimisme terhadap efikasi diri tergolong tidak efektif, karena terdapat faktor-faktor lain yang turut memengaruhi efikasi diri. Individu yang optimis cenderung melihat kegagalan sebagai sesuatu yang dapat diperbaiki, sehingga mereka percaya bahwa keberhasilan dapat diraih pada masa mendatang. Optimisme berpotensi meningkatkan kesehatan mental, menciptakan perasaan positif, dan mendorong penyelesaian masalah secara logis, yang merupakan bagian dari pola pikir positif untuk mengatasi tantangan yang dihadapi.

Banyak mahasiswa yang masih terpengaruh oleh pilihan karier yang dibuat oleh orang lain, tidak memiliki rasa percaya diri, memiliki sedikit pengetahuan tentang pekerjaan yang diinginkan, terjebak pada satu opsi, kesulitan dalam mengenali minat dan bakat pribadi. Selain itu, mereka merasa tidak mendapatkan dukungan dari orang lain, tidak yakin dalam membuat keputusan, dan menghadapi tantangan terkait pekerjaan yang diharapkan.

Di sisi lain, hasil uji *comparasion* menunjukkan bahwa model optimisme mengalami peningkatan tingkat ΔR^2 jika dibandingkan model regulasi emosi. Regulasi emosi dan optimisme secara simultan memberikan dampak positif dan signifikan masing-masing sebesar 23,5% dan 19,7% dalam meningkatkan efikasi diri pada mahasiswa.

Efikasi diri adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuannya untuk mengorganisasikan dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan dalam mengelola situasi yang akan datang. Individu dengan efikasi diri yang tinggi percaya bahwa ia dapat melakukan sesuatu untuk mengubah keadaan di sekitarnya dengan berusaha lebih keras dalam menghadapi tantangan. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri rendah merasa tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas yang ada dan cenderung cepat menyerah.

Mahasiswa umumnya memiliki tingkat optimisme yang cukup dalam menyelesaikan skripsi mereka. Optimisme ini sangat penting karena dapat memengaruhi penyelesaian tugas akhir, yang pada akhirnya berdampak pada nilai yang diperoleh. Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas, serta mencerminkan perasaan efisiensi, kecukupan, dan keterampilan yang dirasakan dalam menghadapi tuntutan hidup.

Melihat kondisi di atas, mahasiswa harus mahasiswa harus meningkatkan efikasi diri agar dapat mengembangkan dan mengoptimalkan potensi yang dimiliki. Upaya untuk meningkatkan efikasi diri dapat dilakukan dengan belajar dari pengalaman kakak tingkat dalam mengatasi masalah yang muncul selama penyusunan skripsi, serta dengan merefleksikan pengalaman pribadi dalam menyelesaikan tugas perkuliahan yang memiliki kesamaan dengan skripsi.

Dukungan orang tua juga sangat penting bagi anak, terutama dalam proses penyusunan skripsi. Mereka dapat mengajak anak berdiskusi tentang masalah yang dihadapi dan membantu anak dalam menemukan berbagai solusi. Orang tua diharapkan memberikan kesempatan kepada anak untuk menghadapi tantangan yang sesuai dengan kapasitas mereka, sehingga anak dapat merasakan keberhasilan. Selain itu, orang tua juga dapat memberikan dukungan verbal berupa saran dan bimbingan ketika

anak mengalami kesulitan selama penyusunan tugas akhir, yang akan berkontribusi pada pengembangan efikasi diri. Pengalaman positif dalam mengatasi tantangan serta pemberian dukungan verbal akan meningkatkan kepercayaan diri anak terhadap kemampuan yang dimiliki.

Selain orang tua, penting bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan berbagai program yang dapat meningkatkan regulasi emosi, optimisme, dan efikasi diri mahasiswa. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan mengadakan seminar atau pelatihan yang membahas teknik-teknik peningkatan efikasi diri, serta memberikan informasi tentang dampak positif dari regulasi emosi dan optimisme terhadap mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Agung Nugroho Bhuono (2005). Strategi Jitu Memilih Metode Statistik Penelitian dengan SPSS. Yogyakarta: Penerbit Andi.

Anita Woolfolk. 2009. Educational Psychology: Active Learning Edition. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Edisi kesepuluh. Cetakan pertama

Arikunto, 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, (Jakarta: PT Rineka Cipta),

Bandura, A. (1997). Self Efficacy – The Exercise of Control (Fifth Printing, 2002). New York: W.H. Freeman & Company.

Baron, R. A. dan Byrne.D. (2005). Psikologi sosial.Jilid 2. Alih Bahasa: Ratna Djuwita.Edisi kesepuluh. Jakarta: Erlangga.

Eko Aryansah dan Syska Purnama Sari, (2021). Analisis Peran Regulasi Emosi Mahasiswa terhadap Kebijakan School From Home Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Pemerintahan Dan Politik.* Volume 6 No.1,

Field, Andy. (2009). Discovering Statistics Using SPSS. London: Sage Publicication Ltd.

Goleman, D. (2002). Emotional Intelligence (terjemahan). (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama).

Gross, J. J. & Ross A. Thompson. (1998). Antecendet and Response Focused Emotion Regulation: Divergen Consequences for Experience and Physiology. Journal of Personality and Social Psychology. 74. 224-237

Ghifari Rizky Pahlevi, Henny Regina Salve, (2018). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Merantau Yang Tinggal Di Tempat Kos. *Jurnal Psikologi* Volume 11 No.2, Desember 2018.

Harahap, S. (2006). Penegakkan Moral Akademik di Dalam dan LuarKampus. Jakarta: Raja Grafindo.

Jahring, Nasruddin, Marniati dan Tahir (2021). Efikasi Diri Mahasiswa pada Perkuliahan Persamaan Differensial. 200, EDU-MAT: *Jurnal Pendidikan Matematika*, Volume 9, Nomor 2, Oktober 2021, hal199-206

Kurniawan, S., Priyatama, A. N., & Karyanta, A. N. (2015). Hubungan konsep diri dengan optimisme dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa prodi psikologi Fakultas Kedokteran UNS. *Jurnal Psikologi*.

Kreator: Alvin Abidin https://www.kompasiana.com/ alvinabidin3710/628c79d0bb448620ef208c32/faktor-penghambat-dan-solusi-menyelesaikan-tugas-akhir-perkuliahan

Lodjo, F. S. (2013). Pengaruh Pelatihan, Pemberdayaan dan Efikasi Diri Terhadap Kepuasan Kerja. Jurnal EMBA 2013 1 (3). 747-755.

Lurentius Purbo Christianto. Analisis Psikometri Instrumen Optimisme Pada Mahasiswa Penulis Skripsi. *Jurnal Selaras*: Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan Volume 1, Nomor 2, November 2018 (97– 110)

Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). Regulasi Emosi, Stres, dan Kesejahteraan Psikologis: Studi Pada Ibu Work from Home dalam Menghadapi Pandemi COVID19. Jurnal Psikologi,

Maulia. Penerapan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa. Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling tahun 2023 'Desi Inovasi Layanan BK di Era Merdeka Belajar', 2023.

Martha Paula Veronika Kogoya. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Character*: Jurnal Penelitian Psikologi Volume 8 Nomor 9 Tahun 2021.

Nana Syaodih Sukmadinata, (2013). Metode Penelitian Pendidikan, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Nur Afni Safarina, (2016). Hubungan Harga Diri Dan Optimisme Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area. Vol. 8 No. 2.

Ni Putu Ridha Eka Mahesti dan I Made Rustika. Peran Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Universitas Udayana yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi Udayana* 2020, Vol.7, No.2, 53-65

Ormrod, Jeanne Ellis. (2009). Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.

Pahlevi, G. R., & Salve, H. R. (2018). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Merantau Yang Tinggal Di Tempat Kos. Jurnal Psikologi, 11(2), 180–189.

Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, CV.

Segendig Kurniawan, Aditya Nanda Priyatama, Nugraha Arif Karyanta*, (*2015). Hubungan Konsep Diri dengan Optimisme dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS. (*Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa),*

Sista Irianti, (2020). Gambaran Optimisme Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Ibu Tunggal di Usia Dewasa Madya Sista Irianti1 Psikoborneo, Vol 8, No 1, 2020: 107-116)

Singgih, Santoso.2008. Panduan Lengkap Menguasai SPSS 16. Penerbit: PT. Alex Media Komputindao. Jakarta

Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. (Bandung: PT Alfabet).

Sugiarti Musabiq, Eko Aditiya Meinarno tudi Lintas Budaya Optimisme Pada Mahasiswa Program Studi Kebidanan Jurnal Psikologi Vol. 16 No. 2 Oktober 2017, 105-112

Priyatno, D. 2013, Cara Kilat Belajar Analisis Data dengan SPSS. 20, (Yogyakarta: Andi Offset.

Fatwa Tentama dan Bani Mukti. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri akademik. Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, Hal. 341-347

Flammer, A. (2001). Self-Efficacy. International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences, April. https://doi.org/10.1016/B0-08-043076-7/01726-5

Yovita, M. & Asih, S.R. (2018). The effects of academic stress and optimism on subjective well-being among first-year undergraduates. Diversity in Unity: Perspectives from Psychology and Behavioral Sciences.

Walpole, Ronald E. 1995. Pengantar Statistika Edisi ke-3. Penerbit: PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta

EFIKASI DIRI:
KEKUATAN REGULASI EMOSI DAN OPTIMISME

Sebagai syarat kelulusan, tugas akhir sering kali menjadi tantangan besar bagi mahasiswa. Proses yang panjang dan rumit, serta tuntutan untuk melakukan riset yang mendalam, sering kali memicu stres, kecemasan, dan perasaan putus asa. Namun, efikasi diri—keyakinan terhadap kemampuan untuk menyelesaikan tugas—adalah faktor penting yang dapat membantu mahasiswa bertahan dan berhasil dalam menghadapi tantangan ini.

Dalam buku ini, penulis mengeksplorasi peranan penting regulasi emosi dan optimisme sebagai dua faktor yang sangat berpengaruh dalam meningkatkan efikasi diri mahasiswa, terutama dalam konteks penyelesaian tugas akhir. Dengan kemampuan untuk mengatur emosi secara efektif dan memiliki sikap optimis, mahasiswa dapat lebih baik dalam mengelola stres, menjaga motivasi, dan mengatasi berbagai kendala dalam proses belajar. Selain itu, dukungan dari dosen dan orang tua juga sangat berkontribusi dalam memperkuat efikasi diri mahasiswa, memungkinkan mereka untuk lebih fokus dan produktif dalam menyelesaikan skripsi. Buku ini menawarkan wawasan serta strategi praktis yang dapat membantu mahasiswa meningkatkan efikasi diri, mengatur emosi, dan mencapai kesuksesan dalam pendidikan tinggi.

Penerbit Deepublish (CV BUDI UTAMA)
Jl. Kaliurang Km 9,3 Yogyakarta 55581
Telp/Fax : (0274) 4533427
Anggota IKAPI (076/DIY/2012)
cs@deepublish.co.id
Penerbit Deepublish
@penerbitbuku_deepublish
www.penerbitdeepublish.com

Kategori : Psikologi
ISBN 978-634-01-0890-3
9 786340 108903