

SUMMARY

PENGARUH INTENSITAS WIRIDAN TERHADAP *SELF-EFFICACY* SANTRI MAHASISWA PUTRI DALAM MENGHADAPI PERSOALAN KULIAH DAN PESANTREN DI PONDOK PESANTREN SABILURROSYAD MALANG

Ika Zulfa/09410044

Fakultas Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Penelitian ini bertujuan untuk 1)mengetahui tingkat intensitas wiridan santri mahasiswa putri, 2)mengetahui tingkat *Self-Efficacy* santri mahasiswa putri, serta 3)membuktikan adakah pengaruh dari intensitas wiridan terhadap *self-efficacy* santri mahasiswa putri di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang. Dari hasil penelitian terhadap sampel sebesar 86 santri Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang yang 95% adalah mahasiswa di berbagai universitas ini diketahui bahwa 69% santri mahasiswa putri Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang memiliki tingkat intensitas wiridan yang tinggi dan 65% santri berada pada tingkat *Self-Efficacy* yang tinggi. Kemudian dari analisis korelasi *Product Moment* menghasilkan $r_{hit}=0,395 > r_{tabel}=0,213$, maka kedua variabel ini memiliki korelasi yang positif. Sedangkan dari uji regresi diperoleh $R_{square}=0,156$, $F_{hit}=15,558 > F_{tabel}=3,954$ ($\alpha = 0,05$) dan $p=0,000 < Sig.F=0,000$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya bahwa intensitas wiridan memiliki pengaruh secara signifikan dengan tingkat kekuatan sebesar 15,6% terhadap *Self-Efficacy* santri mahasiswa dan sisanya 84,3% dipengaruhi oleh sumber-sumber lain diluar wiridan.

Kata Kunci: Santri yang Berstatus Ganda, Intensitas Wirid dan *Self-Efficacy*

PENDAHULUAN

Sebagai seorang individu yang baru memiliki satu status sebagai mahasiswa saja, terkadang mereka seolah-olah sudah hampir kehabisan waktu. Pagi berangkat kuliahnya, mengumpulkan makalah, presentasi, kumpul kelompok penelitian, mencetak tugas (ngeprint), siang ke perpustakaan mencari bahan makalah dan presentasi hingga sore, malam kembali mengerjakan tugas. Terkadang jika mahasiswa mengikuti organisasi intra/ekstra kampus mereka masih harus menyelesaikan dan mengerjakan tugas-tugas dari organisasi. Waktu mereka terforsir untuk dapat menyelesaikan kesemuanya itu.

Sama halnya dengan seorang yang berstatus sebagai santri saja disebuah pondok pesantren. Di pondok pesantren santri dituntut

untuk mampu beradaptasi dengan kegiatan-kegiatan yang harus dijalani oleh santri, ketatnya peraturan yang harus dipatuhi oleh santri, jam keluar yang dibatasi serta padatnya kegiatan mengaji pada setiap harinya. Setiap harinya kegiatan santri dimulai dari sebelum subuh hingga tidur lagi di malam hari, santri diwajibkan untuk mengikuti pengajian diniyah (sekolah salaf), pengajian wetonan, sorogan, lalaran, sholat berjama'ah lima waktu serta berbagai macam piket.

Padatnya kegiatan mahasiswa dan santri ini tentunya memunculkan permasalahan dalam setiap penyelesaiannya. Bagaimana jika masalah itu muncul di depan seorang yang memiliki kedua macam aktivitas tersebut, dan memiliki kedua status tersebut, yaitu tidak hanya

berstatus mahasiswa saja tapi juga berstatus santri? Atau istilahnya memiliki status ganda?

Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang adalah pondok pesantren yang mayoritas santrinya berstatus ganda, yaitu sebagai santri dan mahasiswa. Permasalahan silih berganti muncul di hadapan para santri ini. Di satu sisi, sebagai seorang santri mereka harus tetap taat pada peraturan pondok. Sedangkan di sisi lain, sebagai seorang mahasiswa, santri tersebut juga memiliki tanggungjawab akan studinya. Hal itu semua harus dilakukan seorang santri mahasiswa secara beriringan demi mencapai sebuah keberhasilan dan kesuksesan hidup. Lalu apakah semuanya bisa berjalan seimbang?

Berdasarkan statement beberapa santri putri Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang, sebagian darinya menyatakan sikap untuk lebih mengutamakan kuliah dan menomorduakan pesantren. Sebagian lagi menyatakan sikap untuk mengutamakan pesantren dan menomorduakan kuliah. Dan sebagian yang lain memilih untuk menjalani keduanya secara seimbang. Dan ternyata ada beberapa santri yang mampu menyelesaikan studi tepat waktu dengan tidak meninggalkan seluruh kegiatan pesantren.

Melihat fenomena di atas tentunya seorang santri mahasiswa harus lebih bijak dalam menghadapi persoalan yang muncul akibat status ganda yang disadangnya tersebut. Mereka butuh suatu kekuatan akan keyakinan diri, bahwa saya mampu mengerjakan semuanya beriringan.

Kuatnya keyakinan akan kemampuan diri tersebut, menurut Zulfa (2014:1) menyebabkan seseorang untuk terus berusaha sekuat tenaga dalam memecahkan segala problematika kehidupan guna mencapai tujuan hidupnya, dan akan berlaku sebaliknya, jika keyakinan akan kemampuan diri itu rendah, akan melemahkan dan mengurangi usaha seseorang apabila dihadapkan dalam suatu permasalahan. Bandura dalam Alwisol (2009) menyebut keyakinan diri ini sebagai *Self-Efficacy*, yakni keyakinan individu terhadap kemampuan mereka akan mempengaruhi cara individu ini dalam bereaksi terhadap situasi dan kondisi tertentu.¹ Berdasarkan konsep tersebut, maka keyakinan santri terhadap kemampuannya akan sangat berpengaruh terhadap cara santri dalam menghadapi situasi dan kondisinya di lingkungan pesantren dan kampus.

Bagaimana keyakinan diri tersebut dapat diperoleh? Bandura mengemukakan bahwa keyakinan diri itu dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan, atau diturunkan melalui salah satu atau kombinasi dari empat sumber, yakni pengalaman akan kesuksesan, pengalaman dari individu lain, persuasi sosial, dan pembangkit emosi atau keadaan emosinya.² Salah satu cara untuk membangkitkan emosi positif adalah dengan ketenangan. Ada banyak cara yang digunakan untuk memperoleh ketenangan,

¹ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, Edisi Revisi, (Malang: UMM Press, 2009), h.

² Albert Bandura, *Sosial Foundation of thought and actin: A social Cognitive Theory*, (Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1986), h.

seperti meditasi, yoga, relaksasi dialam terbuka, dan sebagainya. Namun tidak ada yang menyamai keefektifan dan kecepatan dzikir dalam mencapai ketenangan batin. Dalam dunia pesantren pada khususnya, dan masyarakat Jawa pada umumnya, dzikir juga dikenal dengan istilah *wiridan*.

Menurut peneliti, kebiasaan wiridan di dunia pesantren yang dilakukan oleh santri ini, menarik untuk dikaji sebab diasumsikan ada hubungan erat antara wiridan (dzikir) dengan tingkat *self-efficacy* santri dalam menyikapi permasalahannya, khususnya para santri mahasiswa yang dalam hal ini memiliki status ganda yaitu sebagai seorang santri pondok dan juga sebagai seorang mahasiswi.

Rumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini adalah Bagaimana tingkat Intensitas wiridan dan *Self-Efficacy* santri mahasiswa putri di Pondok Pesantren Sabilurrosyad? Adakah pengaruh wiridan terhadap Self Efficacy santri mahasiswa putri Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang, dalam menghadapi persoalan kuliah serta pesantren?

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat Intensitas wiridan dan *Self-Efficacy* santri mahasiswa putri di Pondok Pesantren Sabilurrosyad serta untuk membuktikan hasil uji regresi sederhana terkait pengaruh wiridan terhadap Self Efficacy santri

mahasiswa putri Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang dalam menghadapi persoalan kuliah dan pesantren.

Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada upaya pengembangan Ilmu Psikologi khususnya Psikologi Belajar dan Psikologi Islam, terutama pada pemahaman mengenai *Self-Efficacy* dan *Wiridan*. Dan juga sebagai bahan pertimbangan bagi penelitian-penelitian selanjutnya

2. Manfaat Praktis

Signifikansi praktis, yaitu membantu memecahkan masalah terhadap subjek yang diteliti. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan, sumbangan pemikiran, dan informasi yang bermanfaat bagi para santri mahasiswa putri Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang khususnya dan mahasiswa pada umumnya agar lebih *bertaqorrib ilallah* dan yakin akan kemampuan diri baik dari segi spiritual, intelektual, emosional serta sosialnya.

Landasan teoritis

Self-Efficacy

1. Definisi *Self-Efficacy*

Lahey (2004) mendefinisikan *Self-Efficacy* adalah persepsi bahwa seseorang mampu melakukan sesuatu yang penting untuk mencapai tujuannya. Hal ini mencakup perasaan mengetahui apa yang dilakukan dan juga secara

emosional mampu untuk melakukannya. Hakim (2002) secara sederhana mengatakan bahwa *Self-Efficacy* merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Seperti yang dikatakan Santrock, bahwa *Self-Efficacy* adalah keyakinan bahwa saya bisa, dan bantuan merupakan keyakinan bahwa saya tidak bisa.³

2. Dimensi-Dimensi *Self-Efficacy*

Bandura menyebutkan bahwa ada tiga dimensi *self-efficacy*, yaitu *magnitude*, *generality*, dan *strength*.⁴ Skala ukur *self-efficacy* dalam penelitian ini mengacu pada tiga dimensi ini.

3. Sumber-Sumber *Self-Efficacy*

Self-Efficacy atau keyakinan kemampuan diri itu dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan melalui salah satu atau kombinasi empat sumber, yakni pengalaman menguasai sesuatu prestasi (*performance accomplishment*), pengalaman vikarius (*vicarious experience*), persuasi sosial (*social persuasion*), dan pembangkitan emosi (*emotional/physiological states*).⁵ Variabel bebas penelitian ini muncul dari sumber *Self-Efficacy* berupa pembangkit emosi, yaitu

ketenangan. Sedangkan wiridan diasumsikan sebagai sumber ketenangan.

Intensitas Wiridan

1. Definisi Intensitas Wiridan

Menurut Kamus Ilmiah “Intensitas adalah kemampuan atau kekuatan atau gigih-tidaknya, kehebatan”. Azwar (2000)⁶ menyatakan bahwa intensitas adalah kekuatan atau kedalaman sikap terhadap sesuatu. Azjen membagi intensitas menjadi empat aspek⁷, yaitu perhatian atau daya konsentrasi, penghayatan atau pemahaman, durasi dan frekuensi atau tingkat keseringan.

Sedangkan wirid adalah berasal dari bahasa arab (wa-ra-da) yang berarti datang/sampai atau haus/dahaga⁸. Dari pengertian ini dapat diartikan bahwa wirid adalah upaya seorang hamba untuk menghadirkan dirinya kepada Sang Penciptanya atau Sang Pengatur alam semesta. Atau dapat diartikan pula sebagai sebuah upaya yang dilakukan oleh seorang hamba yang sedang kehausan, yaitu kehausan hati yang mengharapkan siraman rohani dari sang penciptanya agar memperoleh ketenangan. Wirid biasa digunakan sebagai kata untuk menjelaskan tata cara berdzikir atau mengingat Allah dengan cara membaca kalimat-kalimat Allah yang dilakukan secara berulang-ulang, diwaktu-waktu tertentu. Berkaitan dengan dzikir

³ Santrock, h. 462, 2008

⁴ Mustaqim 2008: 37

⁵ Bandura dalam Mustaqim 2008: 37

⁶ Saifudin Azwar, *Tes Prestasi Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2006)

⁷ Roni Setiawan & Nana Danapriatna, *Pengantar Statistika*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2005)

⁸ Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*, (Surabaya: Pustaka Progressif 1997).

dalam *The Encyclopedia of Islam* mengartikan dzikir dengan perilaku pengingat, kemudian lisan menyebut nama yang diingat tadi secara khusus mengulang-ulang satu sebutan (nama Allah SWT) dengan bersahutan dan tidak mengenal lelah.⁹

Jadi, Intensitas wirid adalah kekuatan atau kedalaman sikap seseorang dalam berzikir, mengingat Allah tanpa mengenal lelah dalam rangka memperoleh ketenangan dan *bertaqorrubilallah*.

2. Indikator Intensitas Wiridan

Adapun indikator intensitas wiridan disini mengacu pada teori Ajzen mengenai indikator Intensitas itu sendiri yang kemudian dikaitkan dengan perilaku wirid menjadi: a)perhatian berwirid, b)penghayatan dalam berwirid, c)durasi berwirid, dan d)frekuensi dalam berwirid.

Korelasi antara Intensitas Wiridan dengan Self-Efficacy secara Teoritis

Secara teoritis telah dijelaskan bahwa, *Self-Efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan mereka yang akan mempengaruhi cara individu tersebut dalam bereaksi terhadap situasi dan kondisi tertentu (Bandura dalam Alwisol: 2009).¹⁰ Tinggi rendahnya *Self-Efficacy* secara teoritis dapat dipengaruhi oleh keadaan emosi seseorang pada

saat dihadapkan suatu problematika. Seperti yang kemukakan oleh Bandura (1986) bahwasanya keyakinan diri itu dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan, atau diturunkan melalui salah satu atau kombinasi dari empat sumber, yakni pengalaman akan kesuksesan, pengalaman dari individu lain, persuasi sosial, dan pembangkit emosi atau keadaan emosinya.¹¹

Ketenangan psikis seseorang bisa dikatakan sebagai landasan utama untuk meningkatkan keyakinan diri, karena dengan ketenangan psikis, seorang mampu berpikir jernih serta mengatakan “aku mampu” dalam menghadapi problematika hidup. Lalu dimana posisi wiridan dalam hal ini?

Posisi wiridan disini adalah sebagai pembangkit emosi positif, yang berupa ketenangan psikis tersebut. Karen ternyata dengan wiridan, yaitu dengan cara menyebut asma Allah SWT secara berulang-ulang dengan bertaqorrub dan bertawakal kepada Allah SWT, akan terjadi perubahan secara fisiologis dan psikologis.

Hipotesis Sementara

1. Hipotesis Nol (Ho)

Tidak adanya pengaruh yang signifikan antara intensitas wiridan dengan *Self-Efficacy* santri mahasiswa putri Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang dalam menghadapi persoalan kuliah dan pesantren.

⁹ E.J.Brill, *The Encyclopedia of Islam*, (Leiden, 1971), h. 356.

¹⁰ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, Edisi Revisi, (Malang: UMM Press, 2009), h

¹¹ Albert Bandura, *Sosial Foundation of Thought and Actin: Asoial Cognitive Theory*, (Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1986).

2. Hipotesis Akhir (Ha)

Terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas wiridan dengan Self-Efficacy santri mahasiswa putri Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang dalam menghadapi persoalan kuliah dan pesantren.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan metode kuantitatif. Sehingga penelitian ini akan banyak menggunakan angka-angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data serta penampilan hasilnya.¹²

Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel Terikat : Self-Efficacy

Variabel Bebas : Intensitas Wiridan

Definisi Operasional

1. *Self-Efficacy* adalah perasaan, keyakinan, persepsi, kepercayaan terhadap kemampuan dan kompetensi diri yang nantinya akan berpengaruh pada cara individu tersebut dalam bertindak/mengatasi suatu situasi tertentu untuk dapat mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Variabel ini akan dinilai dari aspek *magnitude* (level), *generality*, *strength*.
2. Wiridan, menerapkan konsep dzikir yang dikemukakan dalam *The Encyclopedia of Islam*, yang mengartikan dzikir dengan perilaku mengingat, kemudian lisan menyebut nama yang diingat tadi secara khusus mengulang-ulang satu sebutan

(nama Allah) dengan bersahutan dan tidak mengenal lelah. Selanjutnya wiridan ini diukur dengan menggunakan konsep intensitas yang dikemukakan oleh Ajzen dari aspek perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah santri putri Pesantren Sabilurrosyad Malang yang bersatus ganda sebagai mahasiswa

Strategi Penelitian

1. Populasi Penelitian

Berdasarkan Tabel.1. berikut ini, maka populasi penelitian ini adalah seluruh santri putri yang berstatus mahasiswa yang berjumlah 215 orang.

Tabel.1. Jumlah Santri Putra-Putri Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang menurut Status Pendidikannya

No	Status	Santri		Total
		Putra	Putri	
1.	Mahasiswa	278	215	493
2.	Non Mahasiswa	34	11	45
Total		312	226	538

Sumber: Data Santri Putra-Putri Pondok Pesantren Sabilurrosyad Th. 2014 diolah.

2. Sampel Penelitian

Adapun penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan kuota sampel sebesar 40%, karena dengan kuota ini sudah dianggap mampu mewakili populasi yang sebenarnya. Maka dari jumlah populasi sebesar 215 orang ini diperoleh sampel sebanyak 86 orang santri putri.

¹²Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006).

3. Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan teknik *kuota sampling* dan *simple random sampling* untuk teknik pengambilan sampelnya.

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data primer dalam penelitian ini menggunakan skala *Self-Efficacy* sebagai skala variabel Y dan skala Intensitas Wiridan sebagai variabel X. Di samping itu terdapat observasi, wawancara dan dokumentasi sebagai pengumpul data sekunder.

Metode Analisis Data

1. Uji Validitas dan Reliabilitas

Pengujian validitas menggunakan korelasi *product moment*. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach* yaitu mencari koefisien Alpha ()

2. Uji Normalitas Data

Uji normalitas penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan *Microsoft Excel 2007*.

3. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, hipotesis diuji menggunakan teknik korelasi *product moment* dan teknik analisis regresi linier sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persiapan Penelitian

Penelitian ini menggunakan skala *Self-Efficacy* dan skala Intensitas wiridan. Hasil uji

coba skala menunjukkan besar koefisien reliabilitas sebesar 0,915 dan 0,937.

Hasil Analisis Data dan Interpretasi

1. Uji Asumsi

Hasil uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* menunjukkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini memiliki distribusi normal.

Tabel.2. Ringkasan Hasil Uji Normalitas.

Keterangan	Var. X	Var. Y
N	86	86
Mean	131,419	137,616
SD	12,623	16,749
Dn/K _{hitung}	0,071538	0,054737
K _{stabel}	0,146653	0,146653
Kategori	Normal	normal

Sumber: Data Primer diolah

➤ Dengan $K_{hitung} < K_{stabel}$ = distribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Dari analisis korelasi *Product Moment* menghasilkan $r_{hitung}=0,395$ dan $r_{tabel}=0,213$, karena $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka kedua variabel ini dinyatakan memiliki korelasi yang positif. Sedangkan dari uji regresi diperoleh $R_{square}=0,156$, $F_{hitung}=15,558$ dan $F_{tabel}=3,954$ ($=0,05$), karena $F_{hitung} > F_{tabel}$ dan $=0,05 > Sig.F=0,000$, maka H_a diterima dan H_o ditolak.

Artinya bahwa intensitas wirid memiliki hubungan dan pengaruh yang positif terhadap *Self-Efficacy* santri, dengan pengaruh sebesar 15,6% (R_{square}).

Pembahasan

Berdasarkan pengolahan data, diperoleh 69% santri mahasiswa putri Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang memiliki tingkat intensitas wirid yang tinggi. Begitu pula nilai *mean* sebesar 131,419, *median* 132, dan *mode* 134 dalam kisaran nilai *minimum* 99 dan *maximum* 161, juga menunjukkan kategori tinggi. Sedangkan sisanya 21% pada kategori sangat tinggi dan 10% pada kategori sedang.

Sedangkan untuk tingkat *Self-Efficacy*, 65%, santri mahasiswa putri Pondok Pesantren Sabilurrosyad memiliki tingkat *Self-Efficacy* yang tergolong tinggi. Dari hasil *mean* (137,616), *median* (137,5) dan *mode* (132) dalam kisaran nilai *minimum* 104 dan *maximum* 177, juga menunjukkan kategori *Self-Efficacy* yang tinggi. Sisanya 16% berada pada golongan *Self-Efficacy* yang sangat tinggi dan 19% memiliki *Self-Efficacy* sedang.

Dari hasil hipotesa menunjukkan bahwa intensitas wirid memiliki hubungan dan pengaruh yang positif terhadap *Self-Efficacy* santri, tetapi pengaruhnya lemah hanya 15,6% (*Rsquare*), dan sisanya 84,3% dimiliki oleh sumber-sumber *Self-Efficacy* yang lain seperti pengalaman pribadi, pengalaman orang lain, persuasi sosial dan macam-macam pembangkit emosi yang lainnya, seperti yoga, relaksasi, meditasi dll.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian terhadap sampel sebesar 86 santri ini diketahui bahwa 69% santri

mahasiswa putri Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang memiliki tingkat intensitas wiridan yang tinggi dan 65% santri juga berada pada tingkat *Self-Efficacy* yang tinggi. Dan terbukti bahwa intensitas wiridan memiliki pengaruh secara signifikan dengan tingkat kekuatan sebesar 15,6% terhadap *Self-Efficacy* santri mahasiswa dan sisanya 84,3% dipengaruhi oleh sumber-sumber lain diluar wiridan

Saran

Bagi setiap santri perlu dipahami bahwa wirid bukanlah satu-satunya jalan untuk menciptakan rasa keyakinan diri yang tinggi. Hasil penelitian ini dapat menjadi bukti ilmiah untuk statemen diatas. Oleh karena itu masih perlu upaya lain seperti pengalaman diri, pengalaman orang lain dan lingkungan yang baik. Peran ganda yang dimiliki santri justru menjadi nilai lebih bagi santri untuk meningkatkan keyakinan diri, karena memiliki kesempatan yang lebih banyak untuk mengenal pengalaman orang lain dan sering menghadapi lingkungan yang kompetitif.

Perlu ditegaskan juga bahwa kuliah bukanlah menjadi beban atau penghalang bagi setiap santri untuk mencapai keberhasilan, begitu juga nyantri bukanlah penghalang bagi mahasiswa untuk mencapai kesuksesan. Justru tanggung jawab yang lebih besar akan membuat seseorang lebih terlatih untuk memecahkan persoalan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen. 1991. *Attitude, Personality, and Behavior*. Milton Keynes : Open University
- Al-Jauziyah. Ibnu Q. & Salikin, M. 1998. *Pendakian Menuju Allah Jilid 3*. Jakarta: Pustaka Kautsar
- Al-Kala Badzi. 1985. *Ajaran Kaum Sufi*. Bandung: Mizan
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: UMM Press.
- Ansori, M. Afif. 2003. *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa*. Cetakan I. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Anwar, Astrid I.D. 2009. *Hubungan antara Self Efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa*. Skripsi (tidak diterbitkan). Sumatera Utara: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ash-Shiddiqi. Teuku M H. 2002. *Pedoman Dzikir dan Do'a*. Semarang: Pustaka Rizki Putra.
- Azwar, S. 1992. *Reliabilitas dan Validitas Seri Pengukuran Psikologi*. Yogyakarta: Sigma Alpha.
- _____. 2006. *Tes Prestasi Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset
- Bandura, A. 1986. *Sosial Foundation of Thought and Actin: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- _____. 1991. *Self-efficacy Conception Of Anxiety*. In R. Schwarzer & R. A. Wicklund (Eds.), *Anxiety and Self-Focused Attention* (pp. 89-110). New York: Harwood Academic Publishers.
- _____. 1997. *Self-Efficacy: The Exercise Of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bisri, Mohammad. 2014. *Zikir dan Implikasinya bagi Perkembangan Ruhaniah Manusia*. Buletin Ar-Raudhah. Edisi 27/II/September 2014. Malang: P2KB LP3 UM.
- Brill, E.J. 1971. *The Encyclopedia of Islam*. Leiden
- Chaplin, JP. 2005. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali
- Departemen Agama RI. 2007. *Al-Hikmah Al-Qur'an Terjemah*. Cetakan ke 6. Bandung: CV Penerbit Diponegoro
- Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Echols, John M. & Shadily Hasan. 1993. *Kamus Inggris-Indonesia*. Jakarta: Gramedia
- Hasanah, Uswatun. 2012. *Hubungan Self Efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum, Studi pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam UIN Maliki Malang*. Skripsi (tidak diterbitkan). Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Hazim, Nurkholif. 2005. *Teknologi Pembelajaran*. Jakarta: UT PUSTEKOM IPTPI

- Kartini, Kartono dan Gulo Dali. 2001. *Kamus Psikologi*. Bandung: Pioner Jaya.
- Manara, Muhammad U. 2008. *Pengaruh Self Efficacy terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang*. Skripsi (tidak terbit). Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Masruroh. 2012. *Pengaruh Intensitas Mengikuti Mujahadah Nihadhul Mustaghfirin Terhadap Kontrol Diri Santri di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Sidayu Batang*. Skripsi (tidak diterbitkan). Semarang: Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Walisongo.
- Munawwir, AW. 1997. *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*. Surabaya: Pustaka Progresif.
- Muttaqin, Khaerul. 2008. *Hubungan antara Intensitas Menonton Tayangan Sinetron Religius Dengan Pelaksanaan Shalat Lima Waktu*. Naskah Publikasi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia (UII).
- Notoatmodjo, S. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka cipta
- Nuraini. (2011). *Intensitas Belajar Siswa*. <http://suaraguru.wordpress.com/2011/12/01/>. Akses 30 Desember 2014
- Salim, Agus. 2001. *Teori dan Paradigma Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Tiara Wacana.
- Schultz, D., & Schultz, S.E. 1994. *Theories of Personality 5th Edition*. California: Brooks/Cole
- Setiawan, Roni & Nana Danapriatna. 2005. *Pengantar Statistika*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Simuh. 1996. *Tasawuf dan Perkembangannya dalam Islam*. Jakarta : grafindo persada
- Singarimbun, Masri & Sofian Effendi. 1995. *Metode Penelitian Survei*. PT Gramedia: Jakarta
- Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukamto, M.A. 1996. *Nafsiologi, Relaksasi Analisis tentang Diri dan Tingkah Laku Manusia*. Surabaya: Risalah Gusti.
- Wijaya, Intan P & Niken Titi Pratitis, *Efikasi Diri Akademik, Dukungan Sosial Orang Tua dan Penyesuaian diri Mahasiswa dalam Perkuliahan*, Jurnal Psikologi Persona Vol.1 No.1(Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2012). Diakses pada pukul 15:15 tanggal 11 Juli 2015. <http://drmasda.wordpress.com/2012/06/14>.
- Diakses pada tanggal 30 Desember 2014. www.penjajailmu.blogspot.com/2013/03/teori-intensitas-menonton.
- Zulfa, Layina T. 2014. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Self Efficacy dalam Menghapal Al-Qur'an pada Santri Komplek Aisyah Yayasan Ali Maksum Pondok Pesantren Krpyak Yogyakarta*. Skripsi. (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Prodi Psikologi. Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.