

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN
AKADEMIK PADA MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN
DI PONDOK PESANTREN TAHFIZHUL QUR'AN
NURUL FURQON WETAN PASAR BESAR KLOJEN
MALANG**



oleh

Lutfiatul Fiqriyah

15410212

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2020**

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN
AKADEMIK PADA MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN
DI PONDOK PESANTREN TAHFIZHUL QUR'AN
NURUL FURQON WETAN PASAR BESAR KLOJEN
MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Lutfiatul Fiqriyah

NIM.15410212

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2020**

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN
AKADEMIK PADA MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN
DI PONDOK PESANTREN TAHFIZHUL QUR'AN
NURUL FURQON WETAN PASAR BESAR KLOJEN
MALANG**

SKRIPSI

oleh

**Lutfiatul Fiqriyah
NIM. 15410212**

Telah disetujui oleh :

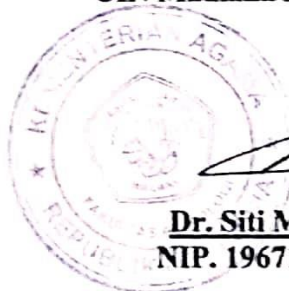
Dosen Pembimbing



**Dr. Zainal Habib, M. Hum.
NIP. 197609172017200604 1 002**

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



**Dr. Siti Mahmudah, M.Si.
NIP. 19671029 199403 2 001**

SKRIPSI
HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN
AKADEMIK PADA MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN
DI PONDOK PESANTREN TAHFIZHUL QUR'AN
NURUL FURQON WETAN PASAR BESAR KLOJEN
MALANG

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal, 17 Januari 2020

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



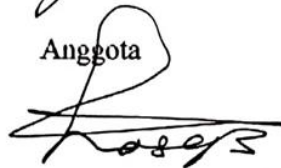
Dr. Zaina Habib, M. Hum.
NIP. 19760917 200604 1 002

Penguji Utama



Drs. Zainul Arifin, M.Ag.
NIP. 19650606 199403 1 003

Anggota



H. Aris Yuana Yusuf, Lc, MA.
19730709 200003 1 002

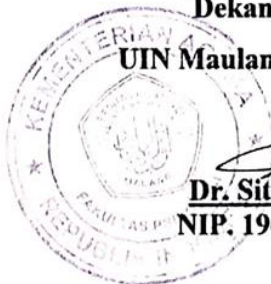
Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar sarjana Psikologi


Tanggal, 17 Januari 2020

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang




Dr. Siti Mahmudah, M.Si.
NIP. 19671029 199403 2 001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lutfiatul Fiqriyah

Nim : 15410212

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang


Menyatakan bahwa penelitian yang peneliti buat dengan judul **“Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur’an di Pondok Pesantren Tahfizhul Qur’an Nurul Furqon Wetan Pasar Besar Klojen Malang”** adalah benar-benar penelitian sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali kutipan dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar peneliti bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Malang, 17 Januari 2020



Peneliti


Lutfiatul Fiqriyah
NIM.15410212

MOTTO

عن عثمان رضي الله عنه : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم خيركم من تعلم القرآن وعلمه
قال

**Dari Utsman bin Affan RA, Rasulullah bersabda: "Sebaik-baiknya kamu
adalah orang yang belajar Al-Qur'an dan mengajarkannya." (HR. Bukhori)**

PERSEMBAHAN

Skripsi ini peneliti persembahkan untuk:

Bapak Toimun dan Ibu Katini yang tidak pernah berhenti berdo'a, untuk
kesuksesan saya serta

Kepada Mbak Nina dan Dek Adis yang selalu memberikan dukungan

Kepada Abah Husaini dan Umik Wardah sekeluarga, semoga limpahan
RahmatNya senantiasa mengiringi langkah beliau semua. Amiin.

Segenap santri PPTQ Putri Nurul Furqon yang selalu melengkapi kehidupan
dalam suka duka perjuangan, semoga diberi kelancaran dan istiqomah.

Segenap teman-teman kamar Zainab AL-Jahsyi terimakasih atas semangat dan
bantuan yang selalu diberikan

Teman-teman seperjuangan Psikologi 2015, semoga sukses selalu.

Guru-guru dan teman-teman Komunitas BMB yang selalu mengajarkan banyak
hal dan memberi semangat

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillahirobbil 'alamiin, peneliti haturkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan Rahmat, Taufik, Hidayah serta Inayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini. Lantunan sholawat salam senantiasa terurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabatnya, yang senantiasa didambakan syafa'atnya kelak di hari kiamat.

Penelitian ini selesai atas kehendak dan pertolongan Allah, serta bantuan dari berbagai pihak, peneliti haturkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. M. Jamaluddin Ma'mun, M.Si. selaku Ketua Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Dr. Zainal Habib, M. Hum. selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, nasihat, dan motivasi buat peneliti.
5. Segenap Civitas Akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
6. K.H. M. Chusaini Al-Hafizh, Pengasuh Pondok Pesantren Nurul Furqon.
7. Semua pihak yang membantu dalam penyelesaian penelitian baik secara moril maupun material.

Akhirnya peneliti berharap semoga penelitian ini bermanfaat dan membawa berkah bagi peneliti, pembaca, dan setiap komunitas ilmiah.

Malang, 6 Desember 2019

Peneliti

Lutfiatul Fiqriyah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iiiv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
مستخلص البحث	xiv
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II : KAJIAN TEORI.....	7
A. Efikasi Diri.....	7
1. Definisi Efikasi Diri	5
2. Sumber Efikasi Diri	8
3. Aspek-aspek Efikasi Diri.....	12
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri	11
5. Dampak Efikasi Diri.....	13
6. Efikasi Diri dalam Perpspektif Islam	15
B. Kecemasan Akademik.....	16
1. Definisi Kecemasan Akademik.....	17
2. Aspek-aspek Kecemasan Akademik	18
3. Dinamika Kecemasan	20
4. Bentuk-Bentuk Kecemasan	22
5. Dampak Kecemasan	22
6. Tingkat Kecemasan	24
7. Faktor Kecemasan	25
8. Kecemasan menurut Perpektif Islam	26
C. Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Akademik	28
D. Telaah Teks Psikologi dan Teks Islam Efikasi Diri	30
1. Telaah Teks Efikasi Diri.....	30
2. Analisis Komponen Teks Psikologi Efikasi diri	33
3. Mind Map Teks Psikologi Efikasi Diri	34

4.	Rumusan Konseptual Teks Efikasi Diri	36
5.	Telaah Teks Islam Efikasi Diri	36
6.	Pola Teks Psikologi Sampel Teks 1	38
7.	Pola Teks Psikologi Sampel Teks 2	38
8.	Analisis Komponen Teks Psikologi Ayat Efikasi Diri.....	39
9.	Mind Map Teks Islam Efikasi Diri	41
10.	Inventaris Teks Islam Efikasi Diri.....	43
11.	Rumusan Konseptual Teks Islam Efikasi Diri	46
E.	Telaah dan Teks Islam Kecemasan Akademik	46
1.	Telaah Teks Kecemasan	46
2.	Analisis Komponen Teks Psikologi Kecemasan.....	48
3.	Mind Map Teks Psikologi Kecemasan.....	49
4.	Rumusan Konseptual Teks Kecemasan.....	51
5.	Telaah Teks Islam Kecemasan.....	51
6.	Pola Teks Psikologi Sampel Teks 1	53
7.	Pola Teks Psikologi Sampel Teks 2	54
8.	Pola Teks Psikologi Sampel Teks 3	55
9.	Analisis Komponen Teks Psikologi Ayat Kecemasan	56
10.	Mind Map Teks Islam Kecemasan	58
11.	Inventaris Teks Islam Kecemasan	60
12.	Rumusan Konseptual Teks Islam Kecemasan	63
F.	Hipotesis	63
BAB III :	METODE PENELITIAN	64
A.	Desain Penelitian	64
B.	Identifikasi Variabel.....	64
C.	Definisi Operasional	64
D.	Populasi	65
E.	Teknik Pengambilan Data	65
F.	Instrumen Penelitian	66
G.	Validitas dan Reabilitas	69
H.	Analisis Data	71
BAB IV :	HASIL DAN PEMBAHASAN	72
A.	Setting Penelitian.....	72
1.	Gambaran Umum Penelitian	72
2.	Gambaran Subjek penelitian	72
3.	Waktu dan Tempat.....	73
B.	Hasil Penelitian.....	74
1.	Hasil Deskripsi Tingkat Efikasi Diri	73
2.	Hasil Deskripsi Tingkat Kecemasan Akademik.....	75
C.	Uji Penelitian	76
1.	Uji Normalitas	76
2.	Uji Linearitas.....	76
3.	Uji Hipotesis.....	77
D.	Pembahasan.....	78
1.	Tingkat Efikasi Diri	78
2.	Tingkat Kecemasan Akademik.....	78

3. Hubungan Efikasi Diri dan Kecemasan Akademi.....	78
BAB V : KESIMPULAN DAN PENUTUP	82
A. Kesimpulan.....	82
B. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA	84

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	: Skala Efikasi Diri	66
Tabel 3.2	: Ditribusi Aitem Kecemasan.....	67
Tabel 3.3	: Hasil Validitas Skala Efikasi Diri	68
Tabel 3.4	: Hasil Uji Reliabel.....	70
Tabel 3.5	: Kategorisasi Variabel	70
Tabel 4.1	: Deskripsi Tingkat Efikasi Diri	74
Tabel 4.2	: Deskripsi Tingkat Kecemasan Akademik	76
Tabel 4.3	: Uji Normalitas.....	76
Tabel 4.4	: Uji Linearitas	77
Tabel 4.5	: Hasil Uji Hipotesis	78

Daftar Lampiran

- Lampiran 1 : Skala Penelitian
- Lampiran 2: : Data Verbal Efikasi Diri
- Lampiran 3 : Data Verbal Kecemasan Akademik
- Lampiran 4 : Uji Normalitas
- Lampiran 5 : Uji Linearitas
- Lampiran 6 : Uji Hipotesis
- Lampiran 7 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 8 : Surat Penerimaan Penelitian
- Lampiran 9 : Dokumentasi

ABSTRAK

Fiqriyah, Lutfiatul. 2019. *Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfizhul Qur'an Nurul Furqon Wetan Pasar Besar Klojen Malang.* Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing : Dr. Zainal Habib, M. Hum

Kecemasan dapat dirasakan oleh siapa saja, termasuk mahasiswa yang disebut dengan kecemasan akademik yang dapat mengganggu kinerja otak dalam berbagai aktivitas akademik. Dalam menyikapi hal tersebut maka diperlukan efikasi diri. Efikasi diri adalah keyakinan seseorang atas kemampuannya dalam menghadapi masalah, termasuk kecemasan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasi. Penelitian ini menggunakan penelitian populasi karena populasi terhingga dan subjeknya tidak terlalu banyak. Subyek dalam penelitian ini adalah santri dengan latar belakang mahasiswa dari UIN, UB dan UM yang akan menjalani UAS berjumlah 30 orang. Instrumen penelitian yang dilakukan adalah *Self Efficacy Scale* dan skala HARS. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan program *SPSS for Windows* versi 20.00 melalui teknis analisis regresi linier sederhana.

Penelitian ini menunjukkan : 1) tingkat efikasi diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an berada pada kategori sedang dengan prosentase 23,3 % 2) tingkat kecemasan akademik mahasiswa penghafal Al-Qur'an pada kategori sedang dengan prosentase 93.3%. 3) hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an di PPTQ Nurul Furqon dengan sebesar koefisien korelasi pada analisis data memiliki koefisien $r = -0,437$ dengan $p = 0,16$ ($p < 0.01$). Efikasi diri memberikan sumbangan efektif variabel terhadap variabel kecemasan akademik yakni sebesar 0.437 dapat diketahui dari besarnya koefisien determinasi (R^2). Artinya, variabel efikasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 43% terhadap variabel kecemasan akademik. Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik.

Kata Kunci : Efikasi diri, Kecemasan Akademik

ABSTRACT

Fiqriyah, Lutfiatul. 2019. The Relationship between Self-Efficacy and Academic Anxiety in Al-Qur'an memorizer at the Islamic Boarding School of Tahfizhul Qur'an Nurul Furqon at Wetan Pasar Besar Klojen Malang. Faculty of Psychology, State State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim at Malang.

Supervisor: Dr. Zainal Habib, M. Hum

Anxiety can be felt by anyone, including students, which is called academic anxiety which can interfere with the brain's performance in various academic activities. In addressing this, self-efficacy is needed. Self-efficacy is a person's belief in his ability to deal with problems, including anxiety.

This research used a quantitative approach with the type of correlation. This research used population research because the population is finite and the subject is not too many. The subjects were 30 students with student backgrounds from UIN, UB and UM who will undergo UAS. The research instrument used was the Self Efficacy Scale and the HARS scale. The research data were analyzed using the SPSS for Windows version 20.00 program through simple linear regression analysis techniques.

This research showed: 1) the level of self-efficacy of Al-Qur'an memorizer is in the moderate category with a percentage of 23.3% 2) the level of academic anxiety of Al-Quran memorizer is in the moderate category with a percentage of 93.3%. 3) the correlation between self-efficacy and academic anxiety in Al-Qur'an memorizer at PPTQ Nurul Furqon with the correlation coefficient in data analysis has a coefficient of $r = -0.437$ with $p = 0.16$ ($p < 0.01$). Self-efficacy provides a variable effective contribution to the variable academic anxiety, which is 0.437, which can be seen from the coefficient of determination (R squared). That is, the self-efficacy variable provides an effective contribution of 43% to the academic anxiety variable. This indicated that there is a significant negative relationship between self-efficacy and academic anxiety.

Keywords: Self-efficacy, Academic Anxiety

الملخص

فكرية، لطيفة. ٢٠١٩. العلاقة بين الاكتفاء الذاتي والقلق الأكاديمي في حفاظ القرآن في معهد تحفيظ القرآن نور الفرقون ويتان باسار بيسار كلوجين مالانج. كلية علم النفس جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

المشرف : دكتور زين الحبيب ، الماجستير

القلق يمكن أن يشعر به أي شخص، بما في ذلك الطلاب، وهو ما يسمى القلق الأكاديمي والذي يمكن أن يتداخل مع أداء الدماغ في الأنشطة الأكاديمية المختلفة. في معالجة هذا، حاجة إلى الكفاءة الذاتية. الفعالية الذاتية هي اعتماد الشخص على قدرته على التعامل مع المشكلات، بما في ذلك القلق.

استخدم البحث مدخلا كميًا مع نوع الارتباط. استخدم البحث الموضوع لأن عدد المجموع محدود. وأما الموضوع ٣٠ طالبًا من خلفيات طلابية من UIN و UB و UM والذين سيقومون بالاختبار النهائي. وأداة البحث هي مقياس الكفاءة الذاتية ومقياس HARS. وتحليل البيانات باستخدام SPSS لنظام التشغيل Windows الإصدار ٢٠,٠٠٠ من خلال تقنيات تحليل الانحدار الخطي البسيط. دل البحث على أن: (١) مستوى الكفاءة الذاتية لدى حفاظ القرآن في درجة المتوسطة بنسبة ٢٣,٣٪ (٢) مستوى القلق الأكاديمي لدى حفاظ القرآن في درجة المتوسطة بنسبة ٩٣,٣٪ (٣) العلاقة بين الكفاءة الذاتية والقلق الأكاديمي لدى حفاظ القرآن في معهد نور الفرقون مع معامل الارتباط في تحليل البيانات لها معامل - ٠,٣٤٧ r مع (p < 0.01) p = 0.16 توفر الكفاءة الذاتية مساهمة فعالة متغيرة في القلق الأكاديمي المتغير، وهي ٠,٤٣٧ ، والتي ظهرت من معامل التحديد (R squared). أي أن متغير الكفاءة الذاتية يوفر مساهمة فعالة بنسبة ٤٣٪ لمتغير القلق الأكاديمي. يشير هذا إلى وجود علاقة سلبية مهمة بين الكفاءة الذاتية والقلق الأكاديمي.

الكلمات المفتاحية: الكفاءة الذاتية، القلق الأكاديمي

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan menurut kamus bahasa Indonesia adalah kegelisahan, kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi. Kecemasan adalah perasaan yang membuat orang merasa tertekan dan biasanya berupa ketakutan, stres, perasaan bersalah hingga depresi. Kecemasan mempunyai arti penting dalam kehidupan seseorang karena berfungsi sebagai alarm bagi seseorang ketika berada dalam bahaya sehingga seseorang tersebut dapat menyusun strategi agar terhindar dari bahaya. Cemas berasal dari kata *anxius* dan dalam bahasa Jerman *anGst* kemudian menjadi anxiety yang berarti kecemasan merupakan suatu kata yang digunakan oleh Freud untuk menggambarkan suatu efek negatif dan keterangsangan (Darmanto Jatman, 2000: 37). Kecemasan merupakan bentuk emosi negatif yang ditandai dengan kegelisahan, rasa khawatir, dan ketakutan yang berhubungan dengan kegairahan (Weinberg & Gould, 2007).

Kecemasan dapat timbul dimana saja termasuk lingkungan sekolah dan kampus yang dirasakan oleh siswa dan mahasiswa seperti pengerjaan tugas dan ujian yang kemudian disebut dengan kecemasan akademik. Kecemasan akademik merupakan perasaan yang menakutkan dan kegelisahan terhadap kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi hingga mengusik proses akademik seperti pengerjaan tugas dan segala aktivitas lainnya yang berkaitan dengan akademik

(Sanitiara, Nazriati dan Firdaus, 2014). Rana & Mahmood (2010) juga mengungkapkan bahwa kecemasan akan memengaruhi kognitif dan afektif siswa.

Fenomena yang terjadi di PPTQ Nurul Furqon tentang efikasi diri dan kecemasan akademik ternyata cukup banyak mahasiswa yang merasakannya terutama yang sedang atau akan menjalani UAS. Mahasiswa yang sedang atau akan memasuki masa UAS pasti mempunyai tugas yang lebih banyak seperti *take home*, tugas pra UAS dan sebagainya. Selain sebagai mahasiswa, mereka yang bermukim di PPTQ Nurul Furqon juga memiliki kewajiban untuk menambah dan mengulang hafalannya. Maka diharapkan mahasiswa mempunyai keyakinan untuk bisa menyelesaikan tugas kuliah disamping menambah hafalan dan mengulangnya. Salah satu mahasiswi jurusan Teknik Sipil dari Universitas Negeri Malang mengungkapkan bahwa ia mempunyai tugas yang banyak sebelum UAS dan itu dijadikan sebagai tiket agar bisa mengikuti UAS. Ia merasa kewalahan dan sering ingin menyerah dengan tugas-tugasnya. Namun dengan keadaan yang terpaksa ia yakin bisa menyelesaikan tugasnya walaupun waktunya sangat mendekati waktu masuk UAS. Ia juga lebih sering cemas di semester ini apakah ia lulus atau tidak pada mata kuliah yang ia ambil. Ia mengaku kurang percaya pada kemampuannya dalam urusan hafalan Al-Qur'an ketika sedang musim UAS. Ia mengaku kerap kali menyetorkan hafalannya yang sama secara berulang-ulang. Begitu pula yang diungkapkan oleh salah satu mahasiswi UIN Malang jurusan Teknik Informatika yang mengaku bahwa tugas UASnya berupa proyek atau lebih dari *takehome*. Proyek ini memerlukan banyak konsultasi kepada dosen yang bersangkutan dan membutuhkan waktu sehari-hari

dalam penyelesaiannya. Ia menganggap urusan pondok dan kuliah tidak bisa dijadikan satu. Sehingga ia menyelesaikan tugas kuliahnya di kampus dan mulai mempersiapkan setoran ketika telah berada dipondok. Ia mengerjakan UASnya disamping ia harus mempersiapkan setoran setiap. Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat dikaitkan dengan efikasi diri.

Efikasi diri adalah salah satu bekal penting dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang akan mampu mengoptimalkan potensi dirinya apabila efikasi diri mendukungnya. Efikasi diri yang tinggi akan membuat seseorang menjadi percaya diri pada setiap kesempatan. Sebaliknya efikasi diri yang rendah membuat seseorang merasa tak berguna karena tak mampu melakukan apapun. Spears & Jordan mengungkapkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu dalam melaksanakan tingkah laku yang dibutuhkan oleh sebuah tugas Lenz (2002) yang menjelaskan bahwa dengan *self-efficacy* seseorang akan mengetahui sejauh mana kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan program tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu kinerja yang sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Bandura (Nevid, Rathus, & Greene, 2005) menyatakan bahwa apabila seseorang percaya bahwa ia tidak punya kemampuan untuk menanggulangi tantangan-tantangan penuh stres yang dihadapi dalam hidupnya, maka ia akan merasa semakin cemas menghadapi tantangan-tantangan tersebut.

Bandura (Bernstein, Nietzel & Millich, 1998) mengemukakan bahwa efikasi diri sangat berpengaruh pada bagaimana seseorang akan berperilaku. Terdapat empat sumber efikasi diri yaitu: Pengalaman keberhasilan; pengalaman orang lain; persuasi verbal dan kondisi fisiologis. Bandura (1997) melihat efikasi

diri terdiri dari dua jenis yakni efikasi diri positif dan efikasi diri negatif. Konsep efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa setiap orang harus mengevaluasi kemampuan mereka untuk melakukan tugas yang diberikan dengan sukses. Kaiser (2003) mengungkapkan bahwa seseorang dengan efikasi diri positif percaya bahwa ia dapat menyelesaikan suatu tugas tertentu dengan baik, seringkali mengerahkan usaha yang cukup untuk menyelesaikan tugas yang ia jalani. Sebaliknya, orang yang memiliki efikasi diri yang negatif seringkali menyerah dalam menghadapi kesulitan. Mahasiswa yang menghafalkan Al-Qur'an mempunyai beban yang lebih besar daripada mahasiswa pada umumnya karena ia harus membagi waktu untuk menambah dan menjaga hafalannya serta tugas-tugas kuliahnya.

Beberapa penelitian tentang efikasi diri dan kecemasan akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Fiqih Amalia (2016) menerangkan bahwa koefisien korelasi pada analisis data memiliki koefisien $r = -0.260$ dengan $p = 0.002$ ($p < 0.01$), menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan akademik. Hubungan ini bermakna bahwa semakin besar tingkat efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan akademik yang dialami mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Afifah (2015) mengungkapkan bahwa sumbangan efikasi diri pada kecemasan dalam menghadapi ujian SBMPTN sebesar 41,4% dengan tingkat efikasi diri yang tergolong tinggi sedangkan tingkat kecemasan tergolong sedang. Mega (2014) dalam penelitiannya tentang hubungan *self-efficacy*, dan motivasi berprestasi dengan kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menerangkan bahwa sumbangan efektif *self-efficacy* dan motivasi berprestasi kecemasan berturut-turut terhadap

kecemasan mengerjakan skripsi yaitu 12,02% dan 8,77% mengungkapkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* dan motivasi berprestasi yang dimiliki mahasiswa, maka kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi semakin kecil. Penelitian yang dilakukan oleh Hara Permana dkk yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX MTs Al Hikmah Brebes. Efikasi diri memberikan sumbangan terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian sebesar 33,0%. Begitu pula pada penelitian yang dilakukan oleh Ramadirga dkk tentang hubungan *self-efficacy* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yang menunjukkan terdapat hubungan *self-efficacy* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Self-efficacy* memberikan sumbangsiah sebesar 47,5% terhadap kecemasan akademik.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas peneliti ingin mengetahui hubungan efikasi diri dan kecemasan akademik pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfizhul Qur'an Nurul Furqon Klojen Wetan Pasar Besar Malang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat efikasi diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Nurul Furqon Wetan Pasar Besar Klojen Malang.
2. Bagaimana tingkat kecemasan akademik mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Nurul Furqon Wetan Pasar Besar Klojen Malang.
3. Bagaimana hubungan efikasi diri dan kecemasan akademik mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Nurul Furqon Wetan Pasar Besar Klojen Malang.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mendeskripskan tingkat efikasi diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Nurul Furqon Wetan Pasar Besar Klojen Malang.
2. Mendeskripskan tingkat kecemasan akademik mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Nurul Furqon Wetan Pasar Besar Klojen Malang.
3. Mendeskripskan hubungan efikasi diri dan kecemasan akademik mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Nurul Furqon Wetan Pasar Besar Klojen Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat terhadap ilmu dan pengembangan pendidikan, terutama hubungan efikasi diri dan kecemasan akademik pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an di PPTQ Nurul Furqon. Selain itu diharapkan dapat menambah informasi bagi penelitian-penelitian sebelumnya dan dapat menjadi masukan untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi pihak pondok pesantren mengenai hubungan efikasi diri dan kecemasan akademik pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Nurul Furqon Wetan Pasar Besar Klojen Malang, sehingga dapat menjadi pertimbangan dalam mengataspermasalahan yang berkaitan dengan kecemasan akademik pada santrinya.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Efikasi diri adalah kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya mengerjakan tugas atau bagian dari komponen tugas. Setiap orang mempunyai efikasi diri yang berbeda-beda pada kondisi yang berbeda, seperti: 1) kemampuan yang dituntut oleh kondisi yang berbeda; 2) kehadiran orang lain, khususnya saingan dalam situasi itu; 3) keadaan fisiologis dan emosional meliputi kelelahan, kecemasan, apatis, dan murung. Baron dan Byrne (dalam Ghufron & Rini, 2012) mendefinisikan efikasi diri sebagai evaluasi diri seseorang terhadap kemampuan atau kompetensi untuk menampilkan tugas, mencapai tujuan dan mengatasi rintangan. Efikasi diri mempengaruhi level motivasi, proses berpikir dan kondisi perasaan yang semuanya bereperan terjadap jenis performasi yang dilakukan. Menurut Bandura efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam mengerjakan tugas atau tindakan yang diperlakukan untuk mencapai hasil tertentu. Bandura mengungkapkan bahwa efikasi diri berhubungan dengan kepercayaan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Ia juga mengatakan bahwa efikasi diri berkaitan dengan kepercayaan individu bisa atau tidak bisa melakukan sesuatu bukan pada hal apa yang akan ia lakukan. Dalam teori sosial kognitif Bandura (1997) efikasi diri yang rendah akan

menyebabkan meningkatnya kecemasan dan perilaku menghindar. Seseorang akan menghindari aktivitas-aktivitas yang dapat memperburuk keadaan, hal ini bukan disebabkan oleh ancaman tapi karena merasa tidak mempunyai kemampuan untuk mengelola aspek-aspek yang berisiko (I Made Rustika, 2015).

Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Dakkal Harahap tentang analisis hubungan antara efikasi-diri siswa dengan hasil belajar kimianya mengungkapkan bahwa efikasi diri berkaitan erat dengan motivasi. Seperti dijelaskan oleh Printrich dan Schunk (1996) motivasi itu kembali pada apa yang akan dilakukan siswa, namun itu diartikan sebagai kemampuan yang akan ia lakukan. Teori motivasi yang mereka ciptakan berhubungan dengan kemampuan, harapan dan nilai serta bagaimana bentuk motivasinya. Maka pertanyaan yang diajukan mereka adalah mengapa setiap pencapaian prestasi itu selalu berkaitan dengan motivasinya, kenapa ia tidak memiliki motivasi yang baik dalam mengerjakan tugas. Menurut Printrich dan Schunk (1996) itu disebabkan oleh tidak ada keyakinan yang tinggi akan kemampuannya menyelesaikan tugas itu. Efikasi diri dimungkinkan berperan pada suatu kecemasan. Individu dengan efikasi yang tinggi tidak merasakan beban berat sehingga tidak gampang merasa cemas. Efikasi diri yang rendah mempunyai hubungan erat dengan kecemasan dan tingkat depresi yang tinggi pada mahasiswa. Efikasi diri juga dianggap sebagai faktor kognitif yang tugasnya menjadi moderator

dalam masalah ini sehingga jika individu merasa cemas dan depresi maka pertanda bahwa efikasinya rendah.

2. Sumber Efikasi Diri

Menurut Bandura efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi utama yaitu:

a. Pengalaman keberhasilan (*mastery experience*)

Sumber informasi ini mempunyai pengaruh besar pada efikasi diri seseorang karena berdasarkan pada pengalaman pribadi yang meliputi kegagalan dan keberhasilan. Pengalaman keberhasilan akan menaikkan efikasi diri seseorang, sedangkan kegagalan akan menurunkannya. Pengalaman keberhasilan akan meningkatkan efikasi diri jika hal tersebut didapat melalui hambatan yang besar dan merupakan hasil perjuangannya sendiri.

b. Pengalaman orang lain (*vicarious experience*)

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sama dalam mengerjakan tugas akan meningkatkan efikasi diri individu. Begitupun sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu tentang kemampuannya dan mengurnagi usaha yang dilakukan. Efikasi diri tersebut didapat melalui *social models* yang biasanya terjadi pada diri seseorang yang kurang mengetahui kemampuan tentang dirinya.

c. Persuasi Verbal (*verbal persuasion*)

Pada persuasi verbal, individu diarahkan dengan saran, nasihat dan bimbingan dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan yang dimilikinya dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Dorongan semangat yang diberikan kepada orang yang mempunyai potensi dan terbuka menerima informasi akan menggugah semangat orang bersangkutan untuk berusaha lebih gigih meningkatkan efikasi dirinya.

d. Kondisi Fisiologis (*physiological state*)

Seseorang akan menilai kemampuannya melalui kondisi fisiologis mereka. Ketegangan fisik pada situasi yang menekan dipandang seseorang sebagai suatu tanda ketidakmampuan karena dapat melemahkan kinerja individu. Efikasi diri biasanya ditandai oleh rendahnya tingkat stres dan kecemasan, sebaliknya efikasi diri yang rendah ditandai oleh tingkat stres dan kecemasan yang tinggi pula. Dalam kaitannya dengan keadaan fisiologis dan suasana hati, ada empat cara untuk merubah keyakinan efikasi, yaitu: (1) meningkatkan kondisi tubuh, (2) menurunkan stres (3) merubah emosi negatif, dan (4) mengkoreksi kesalahan interpretasi terhadap keadaan tubuh.

3. Aspek-Aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura efikasi diri tiap individu berbeda-beda berdasarkan tiga dimensi dibawah ini, yaitu:

a. Dimensi Tingkat (*level*)

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika seseorang mampu mengerjakannya. Ketika seseorang dihadapkan pada tugas-tugas yang diurutkan menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri seseorang mungkin akan terbatas pada tugas yang menurutnya mudah sedang atau bahkan paling sulit, sesuai batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Dimensi ini memiliki efek terhadap pemilihan tingkan laku yang akan dicoba atau dihindari. Seseorang akan mencoba perilaku yang menurutnya mampu dilakukan dan menghindari perilaku diluar batas kemampuannya.

b. Dimensi Kekuatan (*strenght*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan keyakinan atau harapan individu mengenai kemampuannya. Harapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, harapan yang kuat mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Dimensi ini berhubungan dengan dimensi level yaitu semakin tinggi derajat kesulitan tugas maka semakin lemah keyakinan individu untuk menyelesaikannya.

c. Dimensi Generalisasi (*generality*)

Dimensi ini berhubungan dengan luas bidang perilaku yang diyakini individu atas kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi (Ghufron & Rini, 2012).

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Bandura (1997) menyatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri pada diri individu antara lain

a. Budaya

Budaya mempengaruhi efikasi diri melalui nilai (*values*), kepercayaan (*beliefs*), dalam proses pengaturan diri (*self-regulatory process*) yang berfungsi sebagai sumber penilaian efikasi diri dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan efikasi diri.

b. *Gender*

Perbedaan *gender* juga berpengaruh terhadap efikasi diri. Hal ini dapat dilihat dari penelitian Bandura (1997) yang menyatakan bahwa wanita lebih efikasinya yang tinggi dalam mengelola peranya. Wanita yang memiliki peran selain sebagai ibu rumah tangga, juga sebagai wanita karir akan memiliki efikasi diri yang tinggi dibandingkan dengan pria yang bekerja.

c. Sifat dari tugas yang dihadapi

Derajat dari kompleksitas dari kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu akan mempengaruhi penilaian individu tersebut terhadap kemampuan dirinya sendiri. Semakin kompleks tugas yang dihadapi oleh individu maka akan semakin rendah individu tersebut menilai kemampuannya. Sebaliknya, jika individu dihadapkan pada tugas yang mudah dan sederhana maka akan semakin tinggi individu tersebut menilai kemampuannya.

d. Intensif eksternal

Faktor lain yang dapat mempengaruhi efikasi diri individu adalah insentif yang diperolehnya. Bandura menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan efikasi diri adalah *competent continges incentive*, yaitu insentif yang diberikan orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.

e. Status atau peran individu dalam lingkungan

Individu yang memiliki status yang lebih tinggi akan memperoleh derajat kontrol yang lebih besar sehingga efikasi diri yang dimilikinya juga tinggi. Sedangkan individu yang memiliki status yang lebih rendah akan memiliki kontrol yang lebih kecil sehingga efikasi diri yang dimilikinya juga rendah.

f. Informasi tentang kemampuan diri

Individu yang memiliki efikasi diri tinggi, jika ia memperoleh informasi positif mengenai dirinya, sementara individu akan memiliki

efikasi diri yang rendah, jika ia memperoleh informasi negatif mengenai dirinya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri adalah budaya, gender, sifat dari tugas yang dihadapi, intensif eksternal, status dan peran individu dalam lingkungan, serta informasi tentang kemampuan dirinya.

5. Dampak Efikasi Diri

Luthans mengatakan bahwa efikasi diri mempunyai dampak pada hal-hal secara langsung sebagai berikut:

a. Pemilihan perilaku,

Pada pengambilan keputusan individu akan merasakan bagaimana efikasi yang berpengaruh pada pilihan, misalnya tugas kerja atau bidang karir.

b. Usaha motivasi,

Ketika individu mempunyai efikasi diri yang tinggi ia akan mencoba lebih keras dan lebih banyak berusaha pada sebuah tugas .

c. Daya tahan,

Individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan mampu bangkit dan bertahan saat menghadapi masalah atau kegagalan. Sebaliknya individu yang memiliki efikasi diri rendah cenderung menyerah saat menghadapi rintangan.

d. Pola pemikiran fasilitatif

Penilaian efikasi diri dapat berpengaruh pada perkataan pada diri sendiri atau yang disebut dengan *self talk*. Contoh individu dengan efikasi diri yang tinggi akan berkata pada dirinya “saya mampu mengerjakan tugas ini”. Sementara individu yang memiliki efikasi diri rendah akan mengatakan sebaliknya.

e. Daya tahan terhadap stres

Individu dengan efikasi diri rendah lebih rentan terhadap stress karena mereka berpikir akan gagal. Berbeda dengan individu dengan efikasi diri tinggi yang berada pada keadaan yang penuh percaya diri dan kepastian sehingga dapat menahan reaksi stres. Para peneliti telah merangkum kesimpulan bahwa terdapat ikatan yang kuat antara efikasi diri yang tinggi dengan keberhasilan dalam tugas fisik dan mental. Sebaliknya orang dengan efikasi diri yang rendah berada pada situasi yang disebut dengan *learned helplessness* (ketidakpercayaan terhadap kemampuan seseorang untuk mengendalikan situasi), keyakinan yang tiba-tiba melemah sehingga individu tidak bisa mengendalikan diri.

6. Efikasi Diri dalam Perspektif Islam

Surat pertama yang menjelaskan efikasi diri adalah surat Al-Baqoroh ayat 286.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

286. Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebaskan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'afilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah

Kami terhadap kaum yang kafir.

Pada ayat ini dijelaskan bahwa Allah SWT memahami kemampuan hambanya karena Dia tidak akan menguji hambanya melebihi batas kemampuan

hambanya. Hal ini mengajarkan bahwa kita harus percaya pada kemampuan kita masing-masing dengan kata lain kita harus memiliki efikasi diri yang tinggi. Sebagai seorang hamba kita pun selalu berdoa agar diberikan ujian sesuai dengan kemampuan kita.

Surat kedua adalah surat Al-Lail ayat 4.

إِنَّ سَعْيَكُمْ لَشَتَّىٰ ﴿٤﴾

4. Sesungguhnya usaha kamu memang berbeda-beda

Pada surat Al-Lail ayat 4 menjelaskan bahwa usaha setiap manusia itu berbeda-beda dalam mencapai tujuannya. Ini berkaitan dengan efikasi diri seseorang. Efikasi diri seseorang berkaitan erat dengan apa yang ingin ia mencapai. Bagaimana seseorang menilai kemampuannya dalam mencapai apa yang diharapkan.

B. Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Kecemasan merupakan output pikiran yang bersifat negatif terhadap keadaan yang tidak menyenangkan namun pada dasarnya tidak mengancam (Ramaiah 2003). Menurut Freud kecemasan adalah ketika ego merasa terjepit dan terancam akibat adanya konflik diantara beberapa kekuatan untuk menguasai ego, seolah-olah akan musnah dengan kekuatan tersebut maka perasaan itu disebut dengan kecemasan (*anxiety*). Menurut APA (*Association Psychology of America*), *anxiety* atau rasa cemas merupakan keadaan suasana-perasaan (*mood*) yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan

fisik dan kekhawatiran tentang masa depan (Durand, 2006). Kecemasan dapat diartikan sebagai reaksi terhadap bahaya yang menjadi peringatan atas diri seseorang yang mungkin tidak bisa mengendalikan situasi tersebut. Davidson (1994) mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan proses bertemunya individu dengan sebuah stimulus yang membuatnya merasa terancam baik secara langsung ataupun tidak melalui pengamatan dan pengalaman individu. Kecemasan dapat terjadi dimana saja, begitupun di lingkungan sekolah dan perguruan tinggi yang dikenal dengan kecemasan akademik. Menurut Valiante dan Pajares (1999) sebagai perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi dan mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam situasi akademis.

Menurut Deffenbacher dan Hazaleus menjelaskan sumber penyebab kecemasan melalui aspek-aspek berikut:

- a. Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti menganggap dirinya tidak bisa diandalkan seperti teman-temannya.
- b. Emosionalitas (*emosionalitas*) sebagai bentuk respon diri terhadap rangsangan saraf otonomi seperti jantung yang berdebar-debar, keluar keringan dingin dan tegang
- c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) merupakan kecenderungan seseorang yang selalu tertekan atas pikiras yang rasional terhadap tugas-tugasnya (Ghufroon & Rini, 2012)

2. Aspek-aspek Kecemasan Akademik

Menurut Holmes (1991) ada empat aspek kecemasan akademik yaitu mood (psikologis), kognitif, somatik, dan motorik. Penjelasan keempat aspek tersebut adalah sebagai berikut:

a. Komponen Mood (Psikologis)

Holmes mengungkapkan bahwa mood (psikologis) yang terjadi seperti khawatir ketegangan, panik, dan ketakutan. Mood seseorang yang merasa cemas adalah berupa was-was, gelisah, takut, khawatir, gugup dan tidak aman. Individu yang merasa cemas akan mudah tersinggung dan tidak merasa tenang. Akibatnya ia mudah mengalami depresi

b. Komponen Kognitif

Secara kognitif, seseorang yang merasa cemas mengkhawatirkan segala kemungkinan yang akan terjadi sehingga tidak dapat berkonsentrasi dan mengambil keputusan.

c. Komponen somatik

Secara somatik, gangguan kecemasan dibagi menjadi dua bagian. Yang pertama adalah gejala langsung seperti mudah berkeringat, sesak nafas, jantung berdetak cepat, tekanan darah meningkat, pusing, dan otot yang tegang. Kedua, jika kecemasan terjadi secara terus-menerus maka secara berkesinambungan dapat meningkatkan tekanan darah sakit kepala, ketegangan otot, dan sering merasa mual.

d. Komponen motorik

Secara motorik (gerak tubuh) kecemasan nampak dari gangguan tubuh seseorang seperti tangan yang selalu bergetar, suara-suara yang terbata-bata dan sikap yang terburu-buru. Peneliti menarik kesimpulan bahwa komponen kecemasan akademik yang akan dipakai dalam skala pada penelitian meliputi empat komponen yang telah dipaparkan oleh Holmes, yang meliputi komponen mood, kognitif, somatic, dan motorik. Keempat aspek tersebut akan digunakan peneliti untuk mengungkap kecemasan akademik pada siswa.

Ottens (1991) berpendapat bahwa ada empat karakteristik yang ada pada kecemasan akademis:

a. Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental

Siswa menunjukkan pikiran, persepsi dan dugaan yang mengarah pada kesulitan akademis yang dihadapi. Terdapat tiga aktivitas mental yang terlibat di dalamnya. Pertama dan yang paling penting adalah kekhawatiran. Siswa menjebak dirinya sendiri dalam kegelisahan dengan menganggap semua perbuatannya salah. Kedua, dialog diri (*self-dialog*) yang maladaptif. Siswa berbicara dengan dirinya sepanjang hari, yang merupakan wujud dari dialog sadar. Bentuk-bentuk dari dialog sadar adalah pengingat diri (*self-reminder*), instruksi diri (*self-directives*), menyelamati diri (*self-congratulations*), dan kesukaan akan sesuatu. Tetapi berbicara dalam hati pada siswa yang cemas secara akademik seringkali ditandai dengan munculnya kritik diri (*self-criticism*) yang keras, penyalahan diri (*self-*

blame), dan kepanikan berbicara pada diri sendiri (*self-talk*) yang mengakibatkan munculnya perasaan cemas dan memperbesar peluang untuk merendahkan kepercayaan diri serta mengacaukan siswa dalam memecahkan masalah. Ketiga, pengertian yang kurang maju dan keyakinan siswa pada diri dan dunia mereka. Cara untuk menegaskan harga diri (*self-worth*), mengetahui cara yang terbaik untuk memotivasi dan mengatasi kecemasan, serta memisahkan pemikiran-pemikiran salah yang menjamin adanya kecemasan akademis.

b. Perhatian yang menunjukkan arah yang salah

Tugas akademis seperti membaca buku, ujian, dan mengerjakan tugas rumah membutuhkan konsentrasi penuh. Siswa yang cemas secara akademis membiarkan perhatian mereka menurun. Perhatian dapat dialihkan melalui pengganggu eksternal seperti perilaku siswa lain, jam, suara-suara bising atau melalui pengganggu internal seperti kekhawatiran, melamun, reaksi fisik.

c. Distress secara fisik (*physiological distress*)

Perubahan pada tubuh digambarkan dengan kecemasan otot tegang, berkeringat, jantung berdetak cepat, dan tangan gemetar. Aspek fisik dan emosi dari kecemasan menjadi kacau jika diinterpretasikan sebagai bahaya atau jika menjadi fokus penting dari perhatian selama tugas akademis berlangsung.

d. Perilaku yang kurang tepat (*inappropriate behaviors*)

Berulang kali, mahasiswa yang cemas secara akademis memilih berperilaku dengan cara menjadikan kesulitan menjadi satu. Perilaku siswa mengarah pada situasi akademis yang tidak tepat. Siswa yang cemas juga berusaha keras menjawab pertanyaan ujian atau terlalu cermat mengerjakan untuk menghindari kesalahan dalam ujian (Fiqih Amalia, 2016).

3. Dinamika Kecemasan

Seseorang yang cemas dipengaruhi oleh pengalaman negatif masa lalu seperti kekhawatiran terhadap kegagalan dan merasa frustrasi pada keadaan tertentu dan bertindak. Dinamika kecemasan ditinjau dari teori psikoanalisis disebabkan oleh tekanan buruk pada perilaku yang telah dilakukan dan gangguan mental. Jika ditinjau dari teori kognitif kecemasan dapat terjadi karena evaluasi diri dan orientasi diri yang bersifat negatif ditambah dengan perasaan negatif terhadap kemampuan yang dimiliki. Dari sisi humanistik kecemasan merupakan kekhawatiran pada apa yang akan dilakukan di masa depan.

4. Bentuk Kecemasan

Bentuk-bentuk kecemasan menurut Freud dibagi menjadi tiga:

- a. Kecemasan realistik. Kecemasan ini sering disebut sebagai rasa takut yang berasal dari dunia luar. Inilah. Contoh jika anda berlari dikejar anjing pasti anda akan mengalami kecemasan realistik.

- b. Kecemasan moral adalah sebuah ancaman yang datang dari dunia sosial superego seseorang yang telah atau sedang melakukan pelanggaran. Kecemasan ini dapat disebut sebagai rasa malu, rasa bersalah atau rasa takut mendapat sanksi.
- c. Kecemasan neurotik adalah kecemasan yang disebabkan oleh naluri-naluri primitif yang tidak dapat dikendalikan oleh ego sehingga bisa mendatangkan hukuman.

5. Dampak dari kecemasan dibagi menjadi dua yaitu:

- a. Kepanikan yang amat sangat hingga tidak bisa menyesuaikan diri atau gagal berfungsi secara normal. Kecemasan ini disebut kecemasan traumatik.
- b. Gagal mengetahui lebih dulu tentang bahaya yang akan terjadi dan mengambil tindakan pencegahan yang mencukupi. Kecemasan ini disebut dengan kecemasan tanda.

Kecemasan bisa berkembang dalam jangka waktu yang panjang dan sebagian besar dipengaruhi oleh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa atau situasi tertentu dapat mempercepat munculnya rasa cemas setelah adanya pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas pada pengalaman hidup seseorang. Terdapat empat faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar terhadap rasa cemas:

- a. Lingkungan: lingkungan mempunyai pengaruh terhadap cara berpikir anda tentang diri anda sendiri dan orang lain. Hal ini disebabkan oleh pengalaman seseorang kepada keluarga, sahabat, rekan kerja dan lain-lain.

- b. Emosi yang ditekan: Kecemasan dapat terjadi ketika seseorang tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan anda dalam hubungan interpersonal.
- c. Sebab-sebab fisik: Pikiran dan tubuh yang selalu berinteraksi dapat menimbulkan kecemasan. Biasanya nampak pada kondisi-kondisi tertentu seperti masa kehamilan, remaja, dan setelah sembuh dari penyakit. Selama kondisi ini, terjadi perubahan-perubahan perasaan pada umumnya dan inilah yang dapat menimbulkan kecemasan
- d. Keturunan: Pada keluarga tertentu terdapat gangguan emosi. Namun, ini bukan penyebab penting dari kecemasan (Savitri Ramaiah, 2003).

Santrock (2009) menjelaskan bahwa kecemasan akademik merupakan kecemasan tinggi yang dirasakan oleh siswa setelah mendapatkan evaluasi dari guru, perbandingan sosial dan pengalaman kegagalan yang didapatkan dari sekolah. Kecemasan akademik juga didapatkan dari tuntutan orang tua terhadap prestasi akademik yang tidak sesuai dengan kenyataan. Putwain, Connors, dan Symes (2010) mengungkapkan bahwa kecemasan akademik mempunyai pengaruh pada tiga aspek dalam diri siswa, yaitu: kognitif, fisiologis-afektif dan perilaku. Libert & Morris (1967) menyatakan bahwa kecemasan akademik akan menimbulkan ketidaknyamanan fisik seperti rasa mual, pusing dan berkeringat (Tyas dan Asmadi, 2016). Menurut Ottens kecemasan akademik merupakan pola pikir dan respon fisik pada perilaku yang terganggu akibat penampilan siswa yang tidak sesuai harapan atau saat siswa tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas akademiknya (1991). Jadi

dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik adalah sebuah kekhawatiran yang berkuat pada masalah akademik hingga membuat seseorang tidak nyaman.

6. Tingkat kecemasan

Menurut Smart dan Sundeen (2000), tingkat kecemasan dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu:

a. Kecemasan Ringan (*mild anxiety*)

Kecemasan ini berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dalam meningkatkan lahan persepsinya. Efek dari kecemasan ringa adalah kemampuan melihat dan mendengar menjadi meningkat. Selain itu dapat memotivasi belajar dan menghasilkan kreatifitas.

b. Kecemasan Sedang (*moderate anxiety*)

Kecemasan ini memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif tetapi dapat melakukan sesuatu yang lebih terorientasi.

c. Kecemasan Berat (*severe anxiety*)

Kecemasan ini sangat membatasi lahan perspesi seseorang karena cenderung memusatkan pada sesuatu yang terperinci, spesifik dan tak dapat memikirkan hal yang lain. Semua perilaku yang ditunjukkan untuk mrngurangi. Semua perilaku ditunjukkan untuk

mengurangi ketegangan. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan agar dapat memusatkan pada suatu objek lain.

7. Faktor Penyebab kecemasan Akademik

Menurut Adler dan Rodman terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu:

a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Sebab utama dari timbulnya rasa cemas kembali pada masa kanak-kanak, yaitu timbulnya rasa tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu menghadapi situasi yang sama dan juga menimbulkan ketidaknyamanan, seperti pengalaman pernah gagal dalam mengikuti tes.

b. Pikiran yang tidak rasional

Pikiran yang tidak rasional terbagi menjadi empat, yaitu:

- 1) Kegagalan ketastropik, yaitu adanya asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Individu mengalami kecemasan serta perasaan ketidakmampuan dan ketidaksanggupan dalam mengatasi permasalahannya.
- 2) Kesempurnaan, individu mengharapkan kepada dirinya untuk menjadi sempurna dalam segala hal dan tidak memiliki cacat. Individu menjadikan ukuran kesempurnaan sebagai sebuah target dan sumber yang dapat memberikan inspirasi.

3) Persetujuan

Menyetujui atau mengiyakan pada pemikiran irasional

4) Generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan, ini terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.

8. Kecemasan dalam Perspektif Islam

Menurut pandangan Islam, Adnan Syarif mengungkapkan bahwa ketakutan atau kecemasan yang dirasakan manusia adalah kehendak Allah SWT. Sesuai dengan firmanNya dalam surat Al-Ma'aarij ayat 19-22 dan surat Al-Anbiya ayat 37. Dalam surat Al-Ma'aarij ayat 19-22 dijelaskan bahwa Allah telah menciptakan manusia dengan memiliki sifat cemas (berkeluh-kesah). Sedangkan surat Al-Anbiya ayat 37 menjelaskan bahwa manusia memiliki sifat tergesa-gesa karena pengaruh sistem syarafnya. Terdapat tiga tahapan tingkatan kecemasan dan ketakutan alamiah sebagai berikut:

1. Kesempitan jiwa yang dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat Al-Hijr ayat 97-99

وَلَقَدْ نَعَلْمُ أَنْكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴿٩٧﴾ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ

مِّنَ السَّجِدِينَ ﴿٩٨﴾ وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ ﴿٩٩﴾

Artinya: dan Kami sungguh-sungguh mengetahui, bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan. 98 Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan jadilah kamu di antara orang-orang yang

bersujud (shalat). 99 dan sembahlah Tuhanmu sampai datang kepadamu yang diyakini (ajal)

2. Ketakutan yang dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat Al-Ahzab ayat 19

أَشِحَّةً عَلَيْكُمْ ۖ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ

كَالَّذِي يُغْشَىٰ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ ۖ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَقُوكُمْ بِأَلْسِنَةٍ

حَدَادٍ ۗ أَشِحَّةً عَلَى الْخَيْرِ ۗ أُولَٰئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَلَهُمْ ۗ وَكَانَ

ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا ﴿١٩﴾

Artinya: Mereka bakhil terhadapmu, apabila datang ketakutan (bahaya), kamu Lihat mereka itu memandangi kepadamu dengan mata yang terbalik-balik seperti orang yang pingsan karena akan mati, dan apabila ketakutan telah hilang, mereka mencaci kamu dengan lidah yang tajam, sedang mereka bakhil untuk berbuat kebaikan. mereka itu tidak beriman, Maka Allah menghapuskan (pahala) amalnya. dan yang demikian itu adalah mudah bagi Allah.

3. Kegelisah (kurang sabar) dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat Al-Ma'aarij ayat 20

إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾

Artinya: Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah (Mirta, 2015).

C. Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Akademik

Hubungan efikasi diri dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswi seperti penelitian Wifa dan Rina (2015) yang diterapkan kepada mahasiswi Psikologi Universitas Universitas YARSI 2015. Pada penelitian ini terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswi dengan tingkat hubungan yang kuat karena nilai korelasi nya berada di antara 0,60 – 0,799. Selain itu pada penelitian Afifah (2015) menerangkan bahwa Terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian SBMPTN dengan sumbangan efikasi diri sebesar 41,4%.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Heru Mugiarto Ninik Setyowani², & Latih Buran Tedra Menggunakan teknik bias corrected bootstrap method $N = 5000$ dengan confidential interval 95% menunjukkan hasil bahwa efikasi diri menjadi prediktor pada persistensi mahasiswa ($\beta=0,51$; $p<0,01$). Sedangkan kecemasan akademik tidak terbukti mempunyai efek mediator pada hubungan antara efikasi diri dengan persistensi mahasiswa. Begitu pula pada penelitian yang dilakukan oleh Dwi Rachmawati pada mahasiswa Fakultas kedokteran di Universitas Sebelas Maret yang mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh dan korelasi hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan akademik sebesar 46,8% dengan koefisien korelasi -0,684 yang secara statistik signifikan ($p=0,00$).

D. Telaah Teks Psikologi dan Teks Islam

1. Telaah Teks Psikologi Efikasi Diri

a. Sample Teks Psikologi

Menurut Bandura efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam mengerjakan tugas atau tindakan yang diperlakukan untuk mencapai hasil tertentu. Bandura mengungkapkan bahwa efikasi diri berhubungan dengan kepercayaan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Baron dan Byrne (2012) mendefinisikan efikasi diri sebagai evaluasi diri seseorang terhadap kemampuan atau kompetensi untuk menampilkan tugas, mencapai tujuan dan mengatasi rintangan.

Menurut Gibson et al., (1997) konsep *self-efficacy* atau keberhasilan diri merupakan keyakinan seseorang untuk berprestasi dalam keadaan tertentu. Keberhasilan mempunyai tiga dimensi yaitu: tingginya tingkat kesulitan tugas, keyakinan pada kekuatan dan generalisasi yang berarti harapan dari sesuatu yang telah dilakukan.

Menurut Bandura, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan seseorang untuk mempergunakan kontrol pribadi pada motivasi, kognisi, afeksi pada lingkungan sosialnya. Efikasi diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu melaksanakan tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi rintangan.

Menurut Shofiah dan Raudatussalamah, efikasi diri adalah persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi

tertentu yang berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan dan memuaskan untuk mencapai hasil tertentu.

Patton, menjelaskan efikasi diri adalah keyakinan terhadap diri sendiri dengan sikap optimis yang tinggi serta harapan untuk dapat memecahkan masalah tanpa berputus asa. Ketika individu dihadapkan pada stress yang akan timbul maka efikasi dirinya meyakinkan akan terjadinya reaksi terhadap suatu situasi antara reaksi emosi dan usahanya dalam menghadapi kesukaran. Efikasi diri yang dimiliki individu itu dapat membuat individu mampu untuk menghadapi berbagai situasi. Sedangkan menurut Kreitner & Kinicki efikasi diri adalah keyakinan seseorang mengenai peluangnya untuk berhasil mencapai tugas tertentu

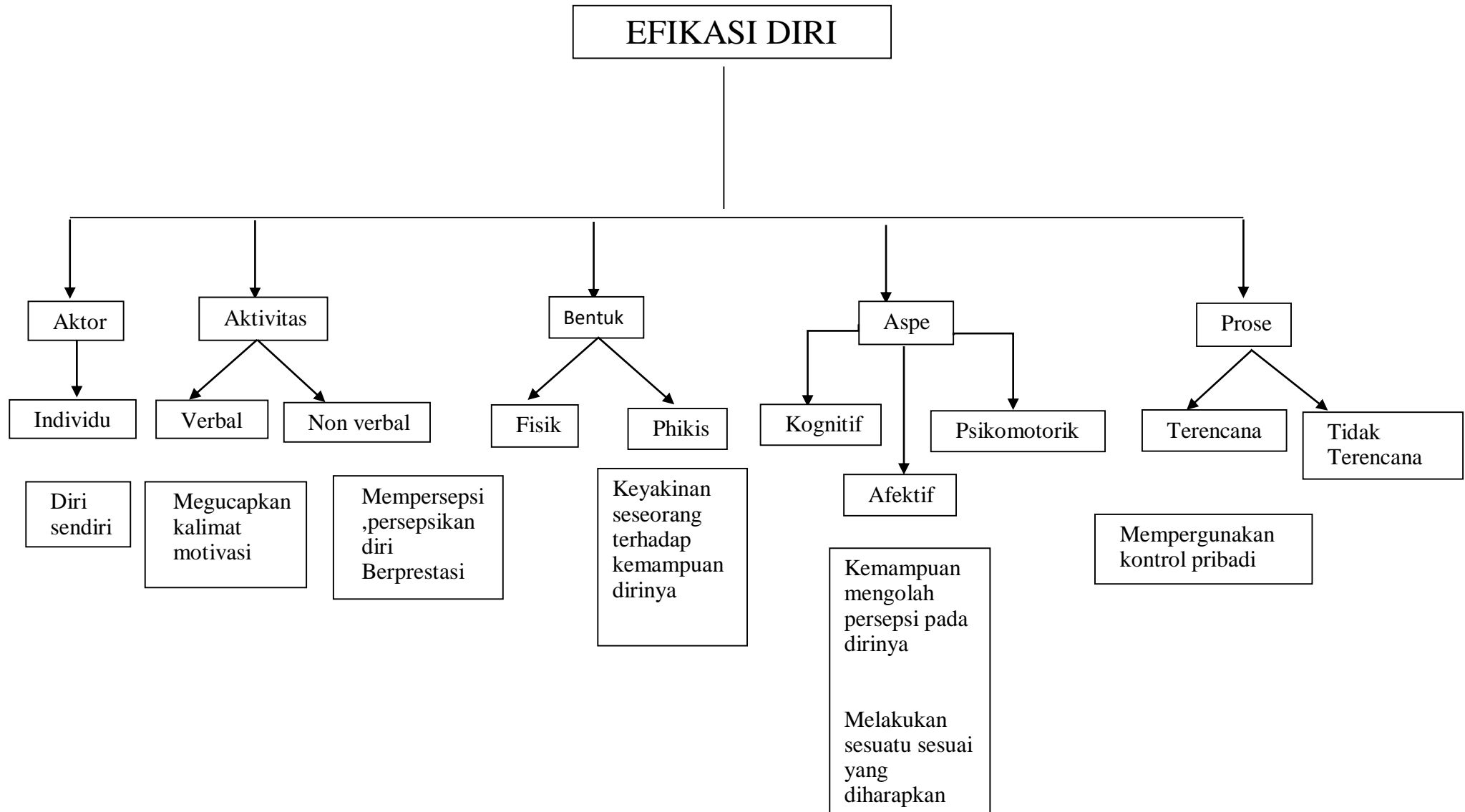
b. Kesimpulan

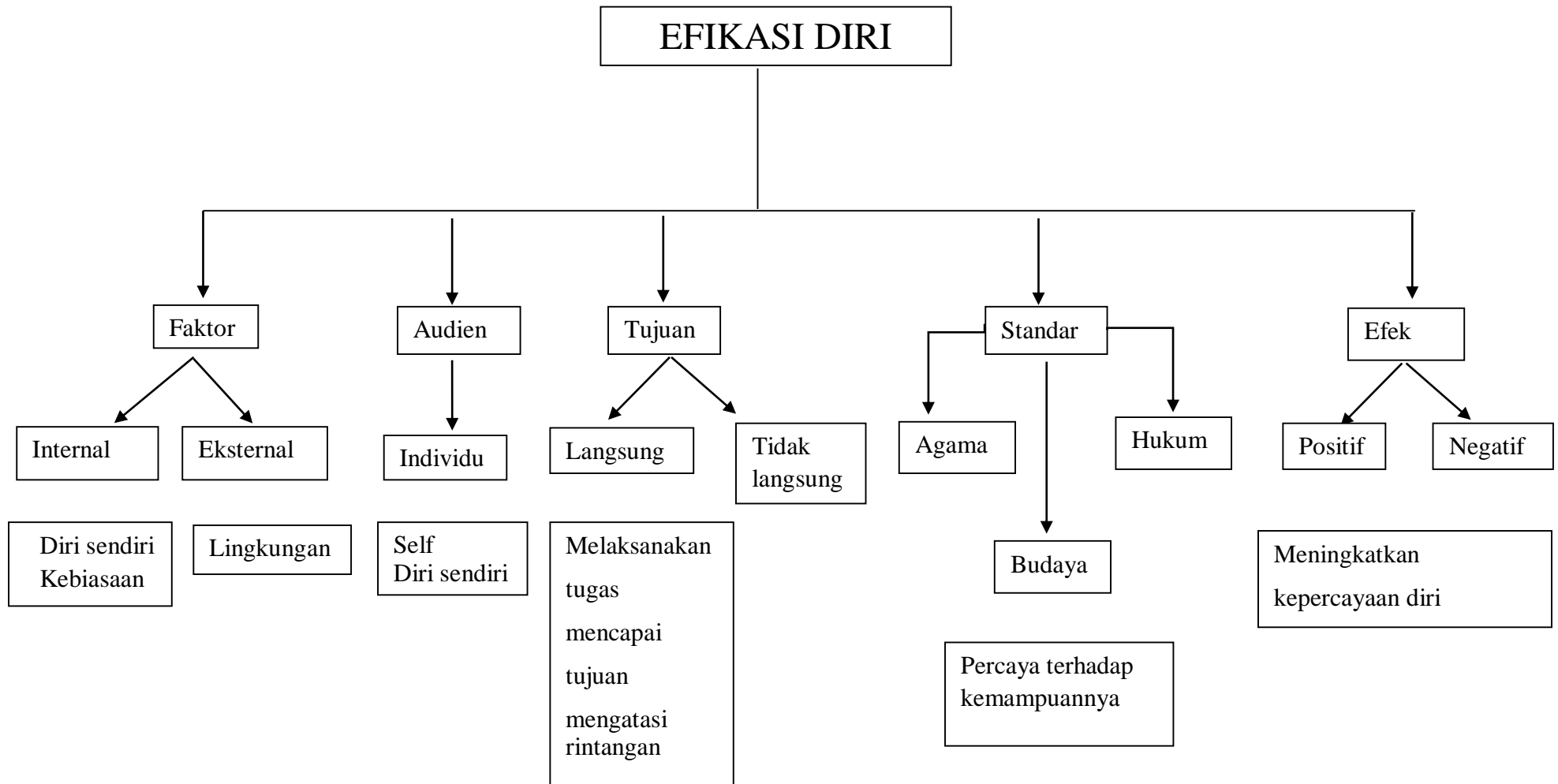
Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam mengerjakan tugas untuk mencapai hasil tertentu. Efikasi diri mempunyai tiga dimensi yaitu tingginya tingkat kesulitan tugas, keyakinan pada kekuatan dan generalisasi yang berarti harapan dari sesuatu yang telah dilakukan.

2. Analisis Komponen Teks Psikologi Efikasi diri

NO	Komponen	KATEGORI	DESKRIPSI
1.	Aktor	Individu, persona Partner, couple Komunitas, massa	<i>Self</i>
2.	Aktivitas	Verbal	- Megucapkan kalimat motivasi
		Non Verbal	- Mempersepsi, persepsikan diri - Berprestasi
3.	Bentuk	Fisik	
		Psikis	- Keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya
4.	Aspek	Kognitif	- Kemampuan mengolah persepsi pada dirinya
		Afektif	
		Psikomotorik	- Melakukan sesuatu yang diharapkan
5.	Proses	Terencana Tidak terencana	- Mempergunakan kontrol pribadi
6.	Faktor	Internal	- Diri sendiri - Kebiasaan
		Eksternal	- Lingkungan
7.	Audien	Individu, persona Partner, couple Komunitas, massa	<i>Self</i>
8.	Tujuan	-Langsung	- Melaksanakan tugas - mencapai tujuan
		-Tidak langsung	- mengatasi rintangan.
9.	Standar	-Agama	- Percaya terhadap kemampuannya
		-Budaya	
		-Hukum	
10.	Efek	-Positif -Negatif	- Meningkatkan kepercayaan diri

3. Mind Map Teks Psikologi Efikasi diri





4. Kesimpulan Telaah Psikologi

a. Umum

Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengerjakan tugas yang diwujudkan dengan mengucapkan kalimat motivasi dan mempersepsikan dirinya dapat melakukan tugasnya dengan baik.

b. Partikular

Efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dan persepsi terhadap dirinya yang mampu mengerjakan tugas sesuai yang diharapkan.

5. Telaah Teks Islam Efikasi Diri

a. Sampel teks I (Surat Al-Baqoroh ayat 286)

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا
تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِكْرَامًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى
الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا
وَإِنَّكَ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan

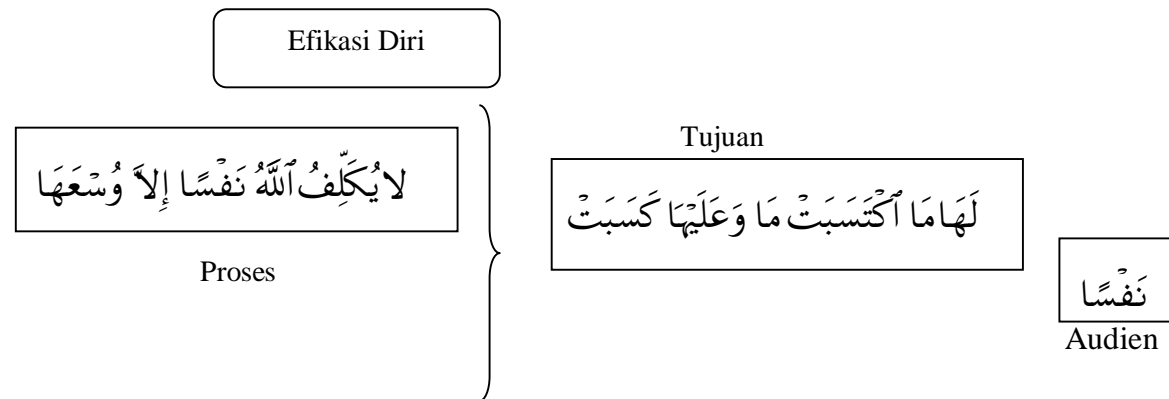
Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebaskan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir (Al-Qur'an Terjemah Departemen Agama, 1952)

a. Sampel teks II (Surat Al-Lail ayat 4)

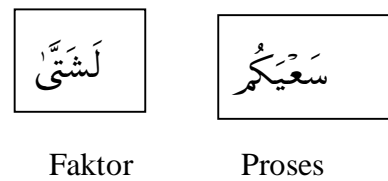
إِنَّ سَعْيَكُمْ لَشَتَّىٰ

Sesungguhnya usaha kamu berbeda-beda. QS. AL-LAIL:4 (Al-Qur'an Terjemah Departemen Agama, 1952)

b. Pola Teks Psikologi Sampel Teks 1



c. Pola Teks Psikologi Sampel Teks II

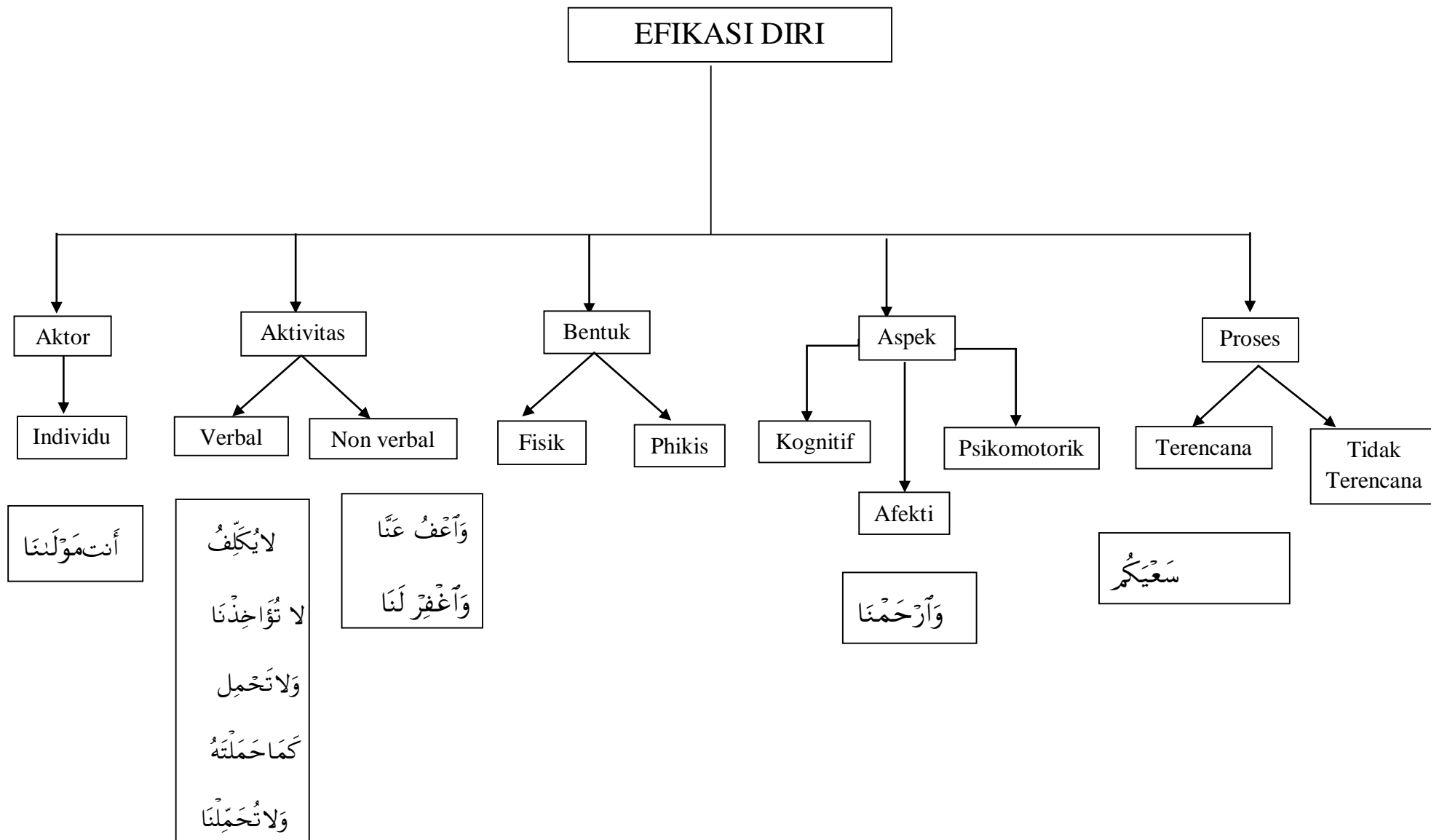


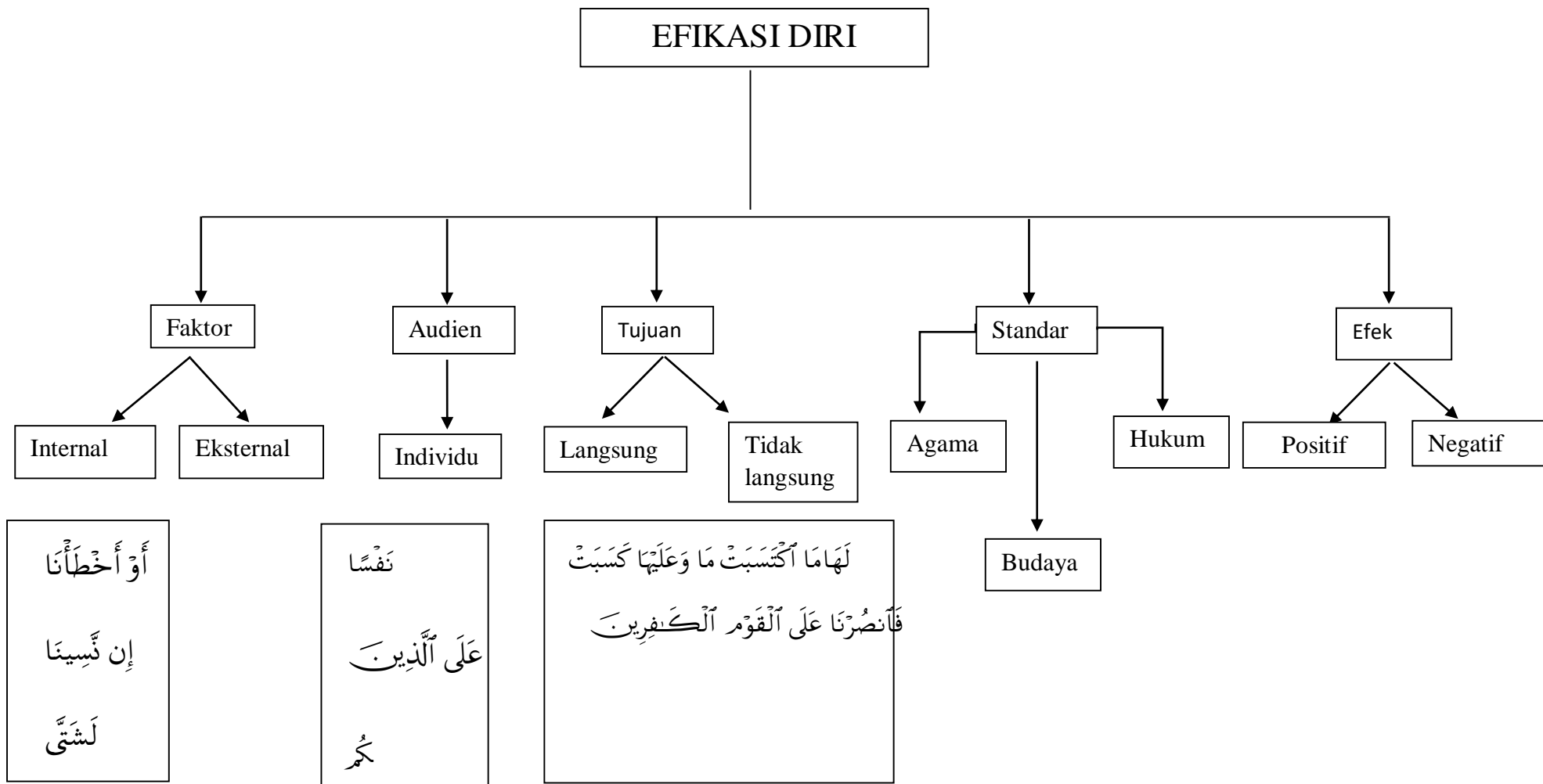
d. Analisis Komponen Teks Psikologi Ayat Efikasi Diri

NO	Komponen	KATEGORI	DESKRIPSI	Sumber
1.	Aktor	Individu, persona	أَنْتَ مَوْلَانَا	2:286
2.	Aktivitas	Verbal Non Verbal	لَا يُكَلِّفُ	
			لَا تُؤَاخِذْنَا	
			وَلَا تَحْمِلْ	
			كَمَا حَمَلْتَهُ	
			وَلَا تُحْمِلْنَا	
			وَأَعْفُ عَنَّا	
			وَأَرْحَمْنَا	
			وَأَغْفِرْ لَنَا	
3.	Bentuk	Fisik Psikis	-	-
4.	Aspek	Kognitif Afektif Psikomotorik	-	-
5.	Proses	Terencana Tidak terencana	سَعِيكُمْ	92: 4
6.	Faktor	Internal	أَوْ أَحْطَأْنَا	2:286
		Eksternal	إِنْ نَسِينَا	

			لَشْتَى	92:4
7.	Audien	Individu, persona	نَفْسًا	2:286
		Partner, couple	عَلَى الَّذِينَ	2:286
		Komunitas, massa	كُم	66:6
8.	Tujuan	Langsung	لَهَا مَا كَسَبَتْ مَا وَعَلَيْهَا كَسَبَتْ	2:286
		Tidak langsung	فَأَنْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ	

e. Mind Map Teks Islam Efikasi Diri





f. Inventaris Teks Islam Efikasi Diri

NO	Komponen	Kategori	Deskripsi	Makna	Substansi Psikologi	Sumber	Jumlah
1.	Aktor	Individu, persona	أَنْتَ	Engkaulah	Individu	2:286, 77:87, 20:59 48:54, 49:29,	5
2.	Aktivitas	Verbal Non Verbal	لَا يُكَلِّفُ	Allah tidak membebani		2:286, 7:65	2
			لَا تُؤَاخِذْنَا	janganlah Engkau hukum Kami	Punishment	2:286	1
			وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا	janganlah Engkau bebaskan kepada Kami beban yang berat		2:286, 7:176, 13:8, 29:60, 35:11, 41:47	6
			كَمَا حَمَلْتَهُ	sebagaimana Engkau bebaskan	Reinforcement negatif	2:286, 19:22, 31:14, 46:15	4
			وَلَا تُحْمِلْنَا	janganlah Engkau pikulkan kepada Kami		2:286, 2:248, 19:27	3
			وَأَعْفُ عَنَّا	beri ma'afilah kami	Forgiveness	2:286, 3:159, 5:13	3

			وَأَرْحَمَنَا	rahmatilah kami	Norma agama	2:286, 7:155, 23:109	3
			وَأَغْفِرْ لَنَا	ampunilah kami	Forgiveness	2:286, 3:16, 147, 193, 7:151, 155, 14:41, 23:109, 188, 26:86, 28:16, 38:35, 40:7, 59:10, 60:5, 66:8, 71:28	17
3.	Bentuk	Fisik Psikis	مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ	yang tak sanggup Kami memikunya	Reinforcement Negatif	2:286,	1
4.	Aspek	Kognitif Afektif Psikomotorik	-	-	-	-	-
5.	Proses	Terencana Tidak terencana	سَعْيِكُمْ	Usaha kalian	Faktor internal	76:22, 92:4	2
6.	Faktor	Internal	أَوْ أَخْطَأْنَا	atau Kami bersalah	Faktor internal	2:286	1
		Eksternal	إِنْ نَسِينَا	Jika kami lupa	Faktor internal	2:286	1

			لَشْتَى	Berbeda-beda		92:4	1
7.	Audien	Individu, persona Partner, couple Komunitas, massa	نَفْسًا	seseorang	Individu	2:286	1
			عَلَى الَّذِينَ	kepada orang-orang	Komunitas	2:286	1
			كُم	Kalian	Komunitas	66:6, 2:14, 36, 38, 49, 50, 52, 53, 56, 57, 2:58, 63, 65, 67, 73, 76, 83, 84, 87, 93, 4:15, 5:1, 6, 95	24
8.	Tujuan	Langsung Tidak langsung	لَهُمَا أَكْتَسَبَتْ مَا وَعَلَيْهَا كَسَبَتْ	ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya	Reward and punishment	2:286	1
			فَأَنْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ		Harapan	2:250, 286, 3:147	3

g. Rumusan Konseptual Teks Islam Efikasi Diri

a. Umum (Ijmali)

Efikasi Diri adalah suatu aktifitas berupa verbal maupun non verbal yang dilakukan oleh seseorang dengan tujuan baik langsung ataupun tidak sebagai bentuk kualitas diri yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal

b. Khusus

Efikasi diri adalah wujud pemenuhan terhadap individu terkait dengan kemampuan dirinya (وُسْعَهَا) yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal untuk mencapai tujuan baik langsung maupun tidak langsung melalui aktivitas verbal maupun non verbal.

E. Telaah Teks Psikologi dan Teks Islam

1. Telaah Teks Psikologi Kecemasan

a. Sample Teks Psikologi

Menurut Freud yang dikutip oleh Richard Nelson Jones Kecemasan adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi, keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan dan merupakan yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu. Menurut Weinberg & Gould, 2007 Kecemasan merupakan bentuk emosi negatif yang ditandai dengan kegelisahan, rasa khawatir, dan ketakutan yang berhubungan dengan kegairahan. Menurut Chaplin kecemasan

perasaan campuran seperti ketakutan dan keprihatinan mengenai masa depan tanpa alasan teralasan untuk hal tersebut. Atkinson dkk menyebutkan bahwa kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang dialami pada tingkatan yang berbeda-beda. Kaplan, Sadock, dan Grebb (1994) kecemasan adalah respons terhadap keadaan tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Neale dan Kring (2004) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan rasa khawatir dan takut yang dialami oleh manusia dan tidak menyenangkan yang ditandai dengan meningkatnya ketegangan pada tubuh manusia. Davidson (1994) mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan proses bertemunya individu dengan sebuah stimulus yang membuatnya merasa terancam baik secara langsung ataupun tidak melalui pengamatan dan pengalaman individu

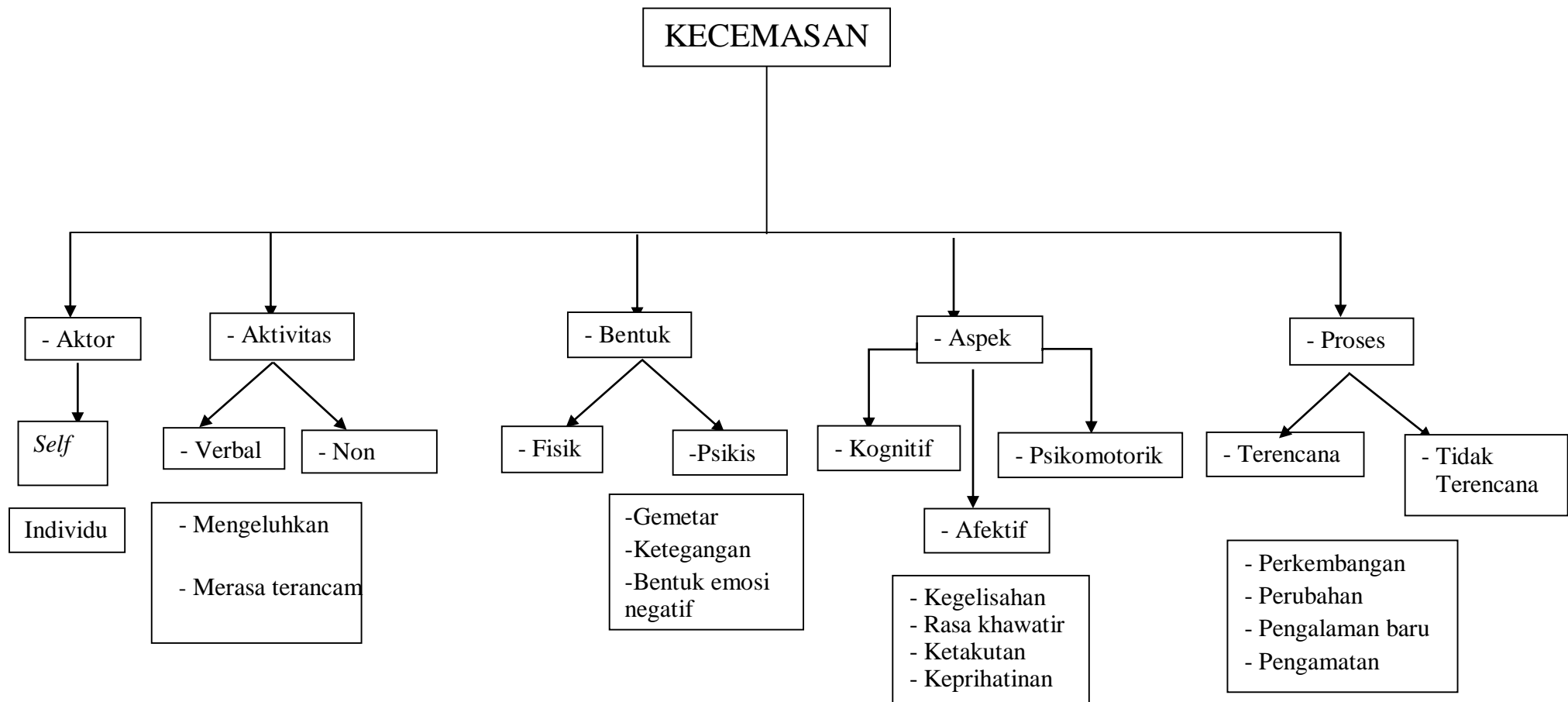
b. Kesimpulan

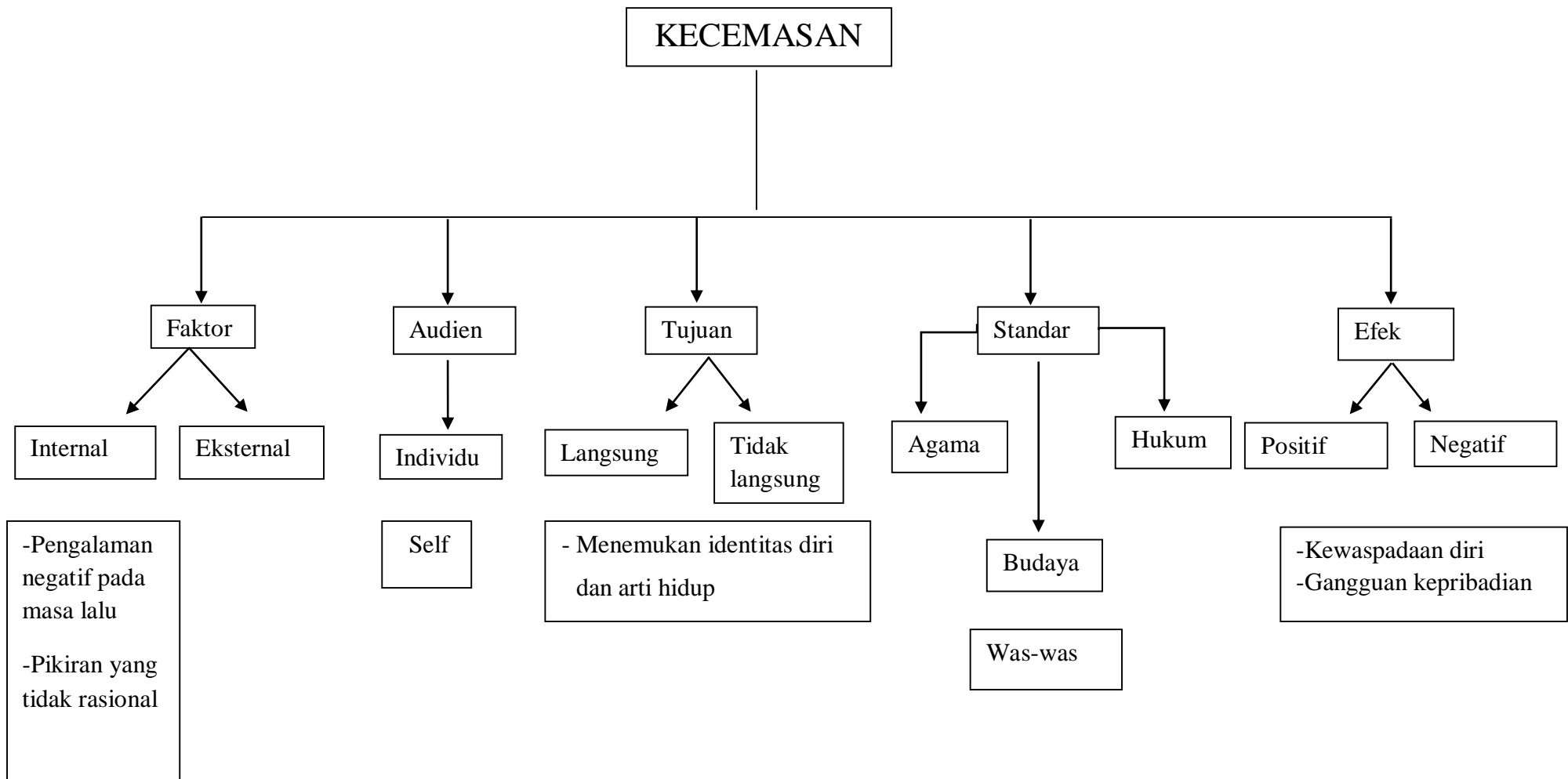
Kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan kegelisahan, rasa khawatir, dan ketakutan pada kejadian yang akan datang.

2. Analisis Tek Psikologi Kecemasan

NO	Komponen	KATEGORI	DESKRIPSI
1.	Aktor	Individu, persona Partner, couple Komunitas, massa	<i>Self</i> - -
2.	Aktivitas	Verbal Non Verbal	- Mengeluhkan - Merasa terancam
3.	Bentuk	Fisik Phisik	-Gemetar -Ketegangan -Bentuk emosi negatif
4.	Aspek	Kognitif Afektif Psikomotorik	- Kegelisahan - Rasa khawatir - Ketakutan - Keprihatinan
5.	Proses	Terencana Tidak terencana	- Perkembangan - Perubahan - Pengalaman baru - Pengamatan
6.	Faktor	Internal Eksternal	-Pengalaman negatif pada masa lalu -Pikiran yang tidak rasional
7.	Audien	Individu, persona Partner, couple Komunitas, massa	<i>Self</i> - -
8.	Tujuan	Langsung Tidak langsung	- Menemukan identitas diri dan arti hidup
9.	Standar	-Agama -Budaya -Hukum	- Was-was
10.	Efek	-Positif -Negatif	-Kewaspadaan diri -Gangguan kepribadian

3. Mind Map Teks Psikologi Kecemasan





4. Kesimpulan

a. Umum

Kecemasan adalah suatu keadaan yang membuat individu merasa terancam ditandai dengan kegelisahan, rasa khawatir, ketakutan dan keprihatinan sebagai bentuk kewaspadaan diri yang diwujudkan dengan adanya ketegangan dan gemetar.

b. Partikular

Kecemasan adalah kegelisahan, rasa khawatir, ketakutan dan keprihatinan yang dipengaruhi oleh faktor pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional

5. Telaah Teks Islam Kecemasan

a. Sampel teks I (QS: Al-Hijr ayat 97-99)

وَلَقَدْ نَعَلْمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴿٩٧﴾ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ

وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ ﴿٩٨﴾ وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ ﴿٩٩﴾

Artinya: 97 dan Kami sungguh-sungguh mengetahui, bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan. 98 Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan jadilah kamu di antara orang-orang yang bersujud (shalat). 99 dan sembahlah Tuhanmu sampai datang kepadamu yang diyakini (ajal)

b. Sampel teks II (QS: Al-Ahzab ayat 19)

أَشِحَّةً عَلَيْكُمْ^ط فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ

كَالَّذِي يُغْشَى عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَقُوكُمْ بِالسِّنَةِ^ط

حِدَادٍ أَشِحَّةً عَلَى الْخَيْرِ^ج أُولَئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَلَهُمْ^ج وَكَانَ

ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا ﴿١٩﴾

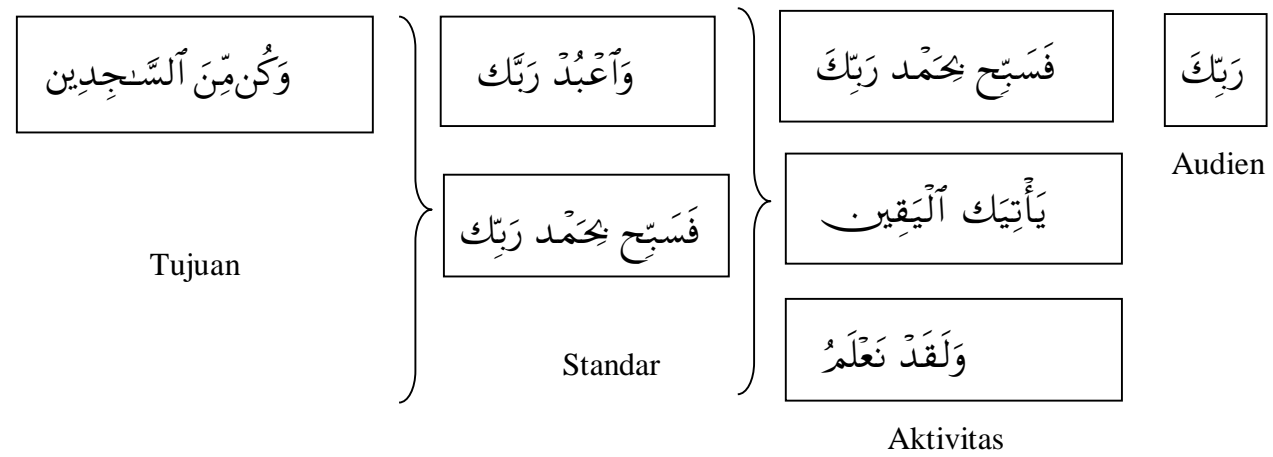
Artinya: Mereka bakhil terhadapmu, apabila datang ketakutan (bahaya), kamu Lihat mereka itu memandang kepadamu dengan mata yang terbalik- balik seperti orang yang pingsan karena akan mati, dan apabila ketakutan telah hilang, mereka mencaci kamu dengan lidah yang tajam, sedang mereka bakhil untuk berbuat kebaikan. mereka itu tidak beriman, Maka Allah menghapuskan (pahala) amalannya. dan yang demikian itu adalah mudah bagi Allah.

c. Sampel Teks III (QS: Al-Ma'aarij ayat 20)

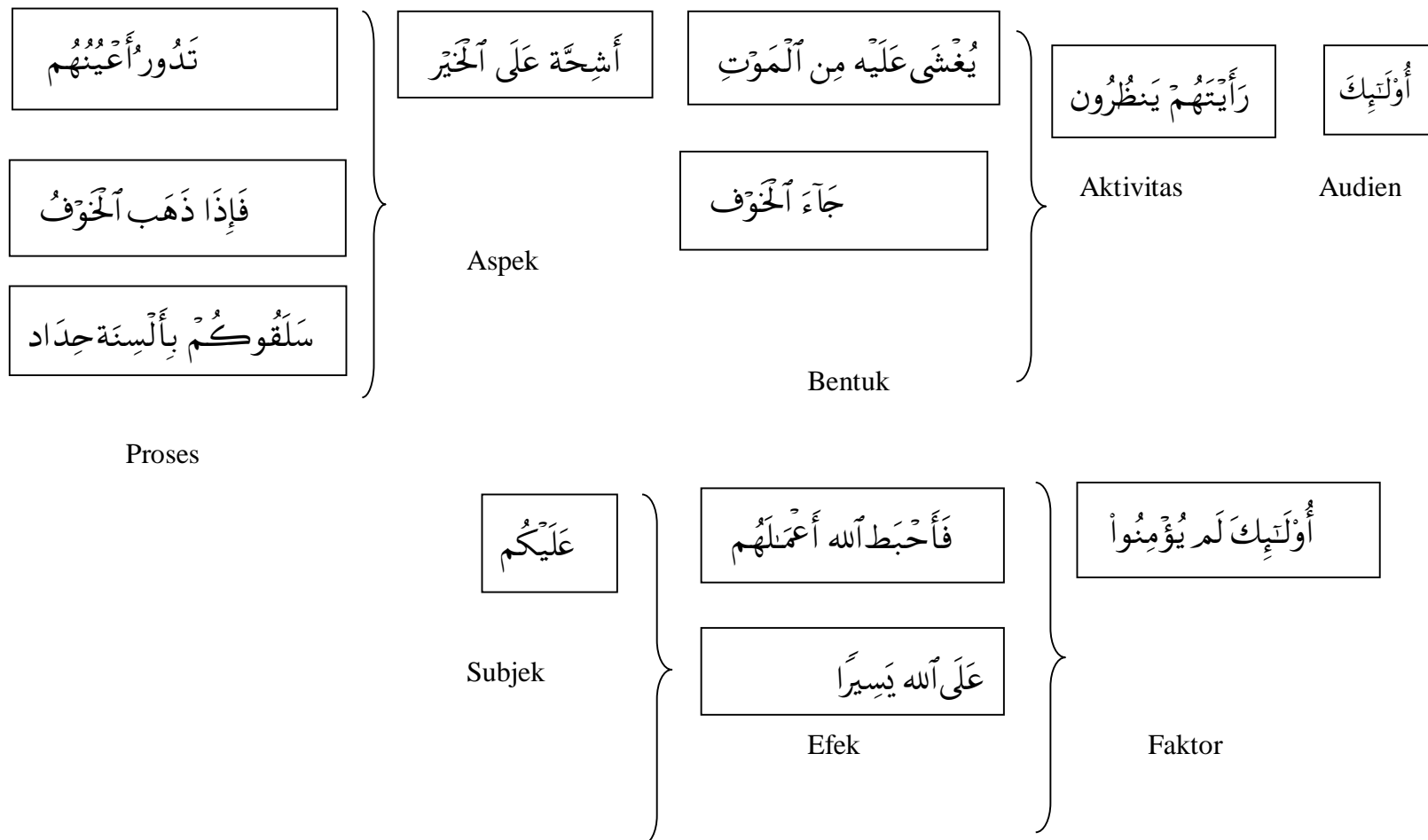
إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾

Artinya: Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah (Mirta, 2015).

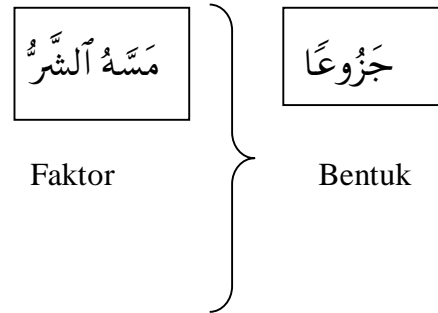
6. Pola Teks Psikologi Sampel Teks I



7. Pola Teks Psikologi Sampel Teks II



8. Pola Teks Psikologi Sample Teks III

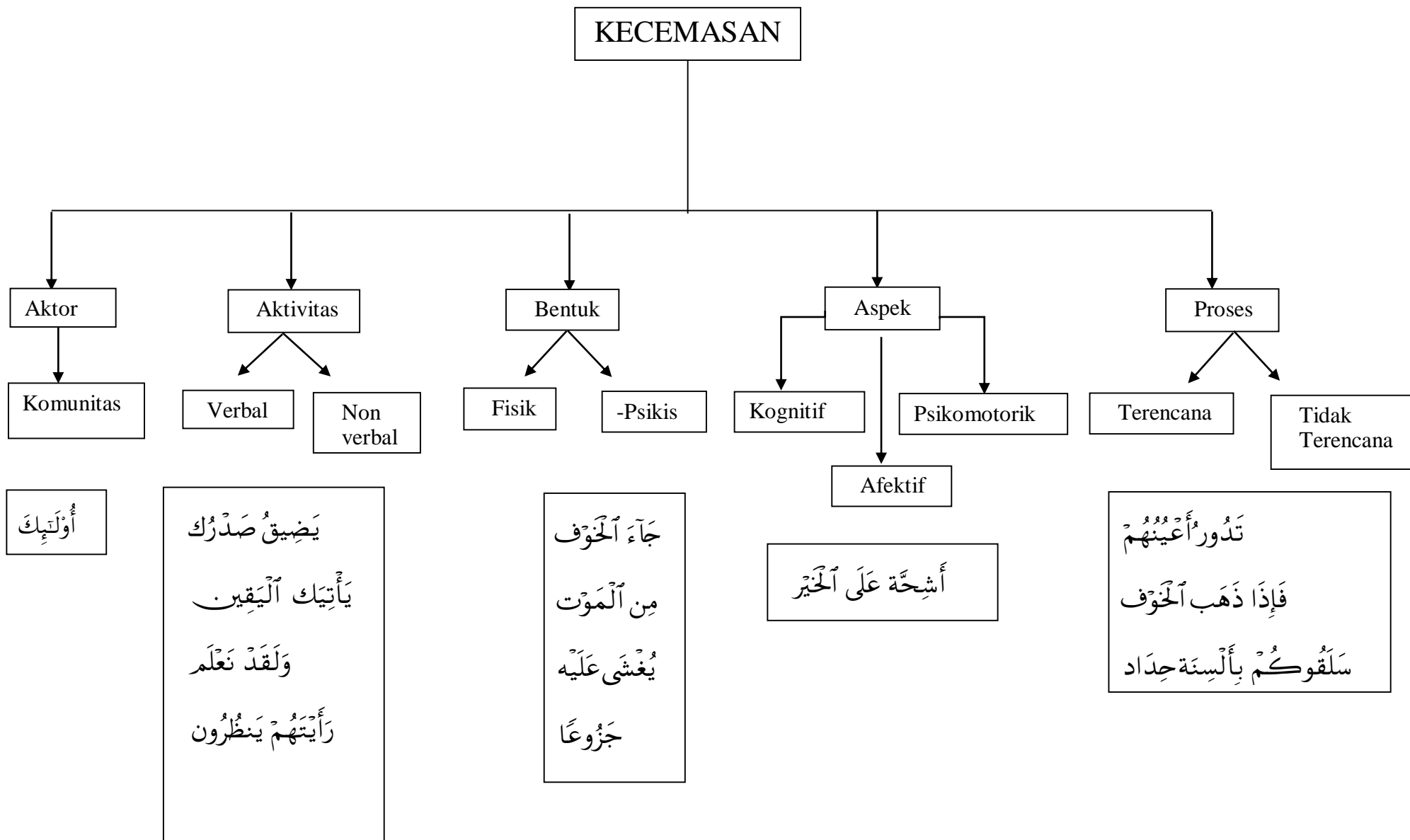


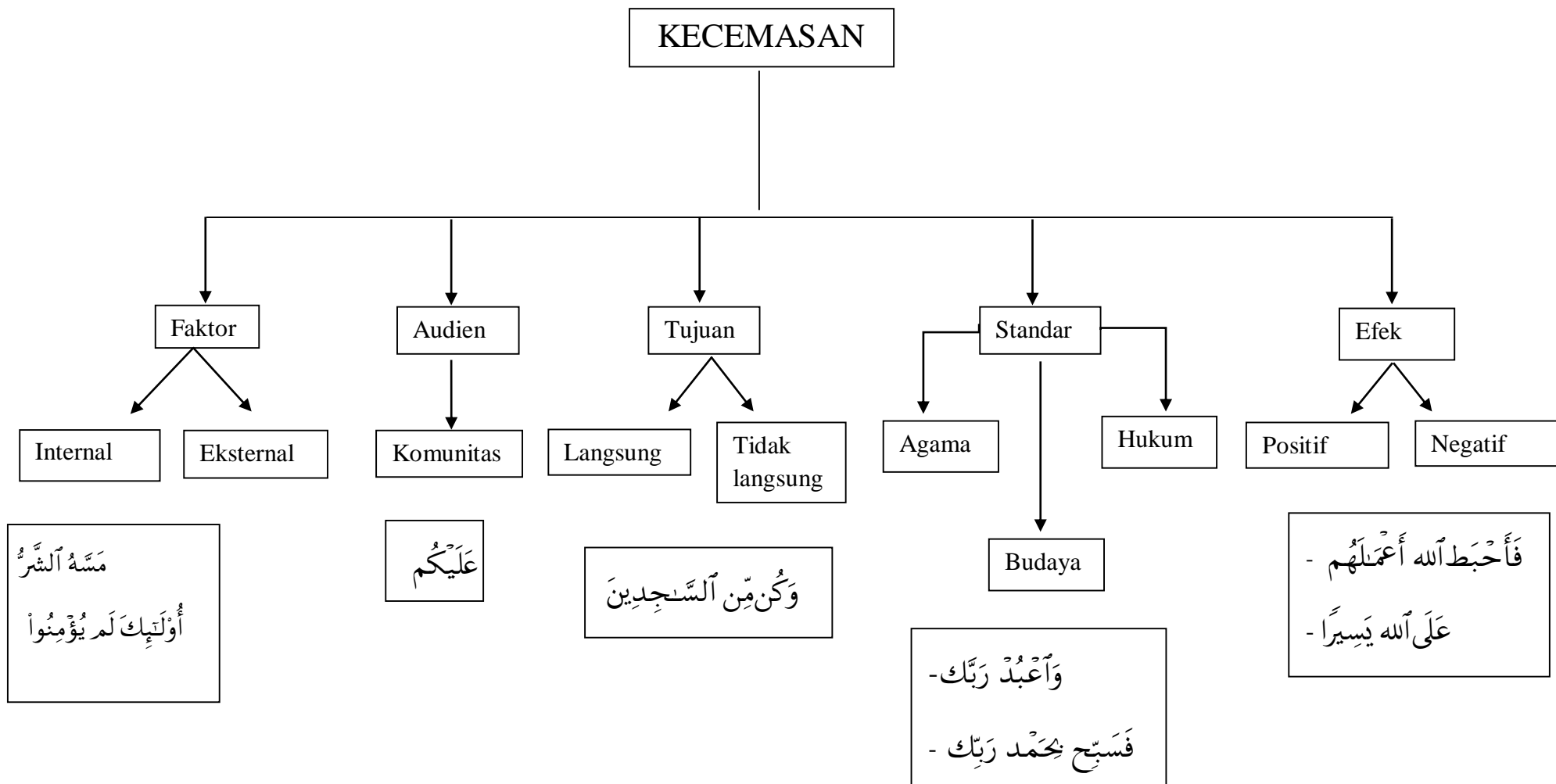
9. Analisis Teks Islam Kecemasan

NO	Komponen	KATEGORI	DESKRIPSI	Sumber
1.	Aktor	Individu, persona Partner, couple Komunitas, massa	أَوْلَاتِكَ	4:136, 8:4, 74, 9:69, 33:19,
2.	Aktivitas	Verbal Non Verbal	يَضِيقُ صَدْرَكَ -	15:97, 26:13
			وَلَقَدْ نَعَلَمَ -	15:99, 102:5, 7,
			يَأْتِيكَ الْيَقِينِ -	15:97,
			رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ	12:4, 20:92, 33:19,
3.	Bentuk	Fisik	جَاءَ الْخَوْفُ -	2: 38, 155, 3:170, 4:83, 5:69, 6:48, 7:35, 10:38, 33:19, 34:68
		Phisik	يُغْشَى عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ -	33:19
			جُرُوعًا -	70:20
4.	Aspek	Kognitif Afektif Psikomotorik	أَشِحَّةَ عَلَى الْخَيْرِ	33:19
5.	Proses	Terencana	تَدْوِرُ أَعْيُنَهُمْ -	33:19
		Tidak terencana	فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ -	33:19
			سَلَقُوكُمْ بِاللِّسَانِ حِدَادَ -	2:17, 20, 11:10, 74, 21:87, 33:91, 33:19, 75:33
6.	Faktor	Internal	مَسَّهُ الشَّرُّ	70:20
		Eksternal	أَوْلَاتِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا	33:19,

7.	Audien	Individu, persona Partner, couple Komunitas, massa	عَلَيْكُمْ	17:69 22:87, 24:20, 21, 33:19
8.	Tujuan	Langsung Tidak langsung	وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ -	2:286 2:250, 286, 3:147
9.	Standar	-Agama -Budaya -Hukum	وَأَعْبُدْ رَبَّكَ -	15:99
			فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ -	15:98, 110:3, 51:48
10.	Efek	-Positif -Negatif	فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَلَهُمْ -	33:19, 47:9, 28
			وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا -	33:14, 19

10. Mind Map Teks Psikologi Kecemasan





11. Inventaris Teks Islam Kecemasan Akademik

NO	Komponen	Kategori	Deskripsi	Makna	Substansi Psikologi	Sumber	Jumlah
1.	Aktor	Komunitas, massa	أَوْلَاتِكَ	Mereka	Massa	4:136, 8:4, 74, 9:69, 33:19,	5
2.	Aktivitas	Verbal Non Verbal	يَضِيقُ صَدْرُكَ	Dadamu menjadi sempit	Faktor Internal	15:97, 26:13	2
			يَأْتِيكَ الْيَقِينُ	Datang kepadamu yang diyakini (ajal)	Faktor Eksternal	15:99, 102:5, 7,	1
			وَلَقَدْ نَعْلَمُ	dan Kami sungguh-sungguh mengetahui	Respon Positif	15:97,	1
			رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ	kamu Lihat mereka itu memandang kepadamu	Faktor Eksternal	12:4, 20:92, 33:19,	3
3.	Bentuk	Fisik Psikis	جَاءَ الْخَوْفُ	Apabila datang ketakutan (bahaya	Faktor Eksternal	2: 38, 155, 3:170, 4:83, 5:69, 6:48, 7:35, 10:38, 33:19, 34:68	10

			يُغَشَى عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ	orang yang pingsan karena akan mati	Respon Negatif	33:19	1
			جُرُوعًا	ia berkeluh kesah	Reinforcement Negatif	70:20	1
4.	Aspek	Kognitif Afektif Psikomotorik	أَشْحَاةَ عَلَى الْخَيْرِ-	Apabila ia ditimpa kesusahan	Punishment	33:19	1
5.	Proses	Terencana Tidak terencana	تَدْوِيرُ أَعْيُنِهِمْ-	dengan mata yang terbalik-balik	Faktor external	33:19	1
			فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ-	apabila ketakutan telah hilang		2:17, 20, 11:10, 74, 21:87, 33:91, 33:19, 75:33	8
			لَمَقُوكُمْ بِالسِّنَّةِ حِدَادٍ-	mereka mencaci kamu dengan lidah yang tajam		33:19,	1
6.	Faktor	Internal	مَسَّهُ الشَّرُّ	atau Kami bersalah	Faktor internal	70:20	1
		Eksternal	أُولَئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا	Respon Negatif	Faktor internal	33:19,	1
7.	Audien	Komunitas, massa	عَلَيْكُمْ	Kalian	Komunitas	17:69 22:87, 24:20, 21, 33:19	5

8.	Tujuan	Langsung Tidak langsung	وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ	dan jadilah kamu di antara orang- orang yang bersujud	Harapan	2:286 2:250, 286, 3:147	4
9.	Standar	-Agama -Budaya -Hukum	وَأَعْبُدْ رَبَّكَ	dan sembahlah Tuhanmu	Norma Agama	15:99	1
			فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ	Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu		15:98, 20:130, 110:3	3
10.	Efek	-Positif -Negatif	فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَلَهُمْ -	Maka Allah menghapuskan (pahala) amalnya	Respon Negatif	33:19, 47:9, 28	3
			عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا - وَكَانَ ذَٰلِكَ	yang demikian itu adalah mudah bagi Allah	Respon positif	33:14, 19	2

12. Kesimpulan

a. Umum (Ijmali)

Kecemasan adalah suatu keadaan yang membuat individu merasa terancam ditandai dengan kegelisahan, rasa khawatir, ketakutan

(أَلْخَوْف) dan keprihatinan (يُغَشَى عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ) sebagai bentuk

kewaspadaan diri yang diwujudkan dengan adanya ketegangan dan

gemetar (يَضِيقُ صَدْرُكَ)

b. Partikular (Tafsili)

Kecemasan adalah kegelisahan, rasa khawatir, ketakutan dan keprihatinan yang dipengaruhi oleh faktor pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan akademik yaitu semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan akademik.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang cenderung berhubungan dengan data yang di lapangan yang berupa angka atau deskripsi tetapi dibuat angka. Menurut Sugiyono (2014) metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, analisis data bersifat statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

B. Identifikasi Variabel

Variabel Independen: variabel ini sering disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, *antecedent* atau variabel bebas. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menyebabkan. Pada penelitian ini variabel bebas adalah efikasi diri.

Variabel Dependen: variabel ini sering disebut sebagai variabel output, kriteria dan konsekuen atau variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat.. Pada penelitian ini variabel bebas adalah kecemasan akademik

C. Definisi Operasional

Efikasi diri adalah kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya mengerjakan tugas atau bagian dari komponen tugas yang diukur melalui dimensi Tingkat (level) dimensi kekuatan (*strenght*) dimensi generalisasi (*generality*)

Kecemasan akademik merupakan perasaan yang mencekam dan kegelisahan terhadap kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi hingga mengusik proses akademik seperti pengerjaan tugas dan segala aktivitas lainnya yang berkaitan dengan akademik komponen mood (psikologis) komponen kognitif, komponen somatik, komponen motorik.

D. Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Penelitian ini menggunakan penelitian populasi karena populasi terhingga dan subjeknya tidak terlalu banyak. Subyek dalam penelitian ini adalah santri dengan latar belakang mahasiswa dari UIN, UB dan UM yang akan menjalani UAS berjumlah 30 orang.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik Pengumpulan data merupakan cara peneliti untuk mengumpulkan data penelitian. Menurut Sugiyono teknik pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai setting, sumber dan cara. Jika dilihat dari berbagai cara dapat dilakukan dengan interview (wawancara), kuesioner (angket) dan observasi (pengamatan) (Sugiyono,2014). Dalam penelitian ini kuesioner (angket) dipilih sebagai teknik pengumpulan data.

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Peneliti memberikan empat pilihan jawaban pada setiap aitem

yang diberikan berupa SS (Sangat Setuju), (S)Setuju, TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju).

F. Instrumen Penelitian

Alat ukur yang digunakan pada variabel efikasi diri adalah skala SES (*Self-Efficacy Scale*) yang dibuat oleh Dr. Mark Sherer dan telah dimodifikasi. Skala ini terdiri dari 30 pernyataan dan hanya diambil 12 pernyataan yang sesuai.

Tabel 3.1 Skala Efikasi Diri

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Ketika saya berencana menambah hafalan setelah setoran saya yakin bisa melakukannya				
2.	Salah satu masalah saya adalah saya tidak mampu menambah hafalan ketika tiba waktunya				
3.	Ketika saya menetapkan waktu untuk muroja'ah, saya jarang mencapainya				
4.	Saya menunda muroja'ah juz yang sulit				
5.	Jika sesuatu terlihat terlalu rumit, saya bahkan tidak akan repot untuk mencobanya				
6.	Ketika menambah hafalan, saya sering menyerah jika awalnya terdapat ayat yang sulit				
7.	Saya sepertinya tidak mampu menangani sebagian besar masalah yang muncul dalam hidup saya				
8.	Kegagalan hanya membuat saya berusaha lebih keras				

9.	Ketika saya memutuskan untuk menambah hafalan, saya langsung mengerjakannya				
10.	Ketika saya muroja'ah juz yang sulit, saya tetap menyelesaikannya				
11.	Jika saya tidak lancar setoran hafalan pertama kali, saya terus mengulangi sampai saya bias				
12.	Saya menghindari mencoba mempelajari hal-hal baru ketika itu terlihat terlalu sulit bagi saya				

Alat ukur yang digunakan pada variabel kecemasan akademik adalah skala psikologi. Skala yang digunakan untuk mengukur kecemasan akademik skala HARS yang sudah dimodifikasi. Kuesioner ini telah digunakan oleh Fiqih Amalia (2015) untuk mengukur kecemasan akademik.

Tabel 3.2 Distribusi Aitem Kecemasan

No	Komponen	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Psikologis	Merasa tegang	13, 20		2
		Merasa khawatir	1, 11, 15, 22		4
		Merasa Takut	5, 9, 25	3, 28	5
		Merasa Gugup	4		1
2.	Motorik	Gemetar	2, 18, 26		3

		Terburu-buru	7, 30		2
3.	Kognitif	Merasa sulit berkonsentrasi	6, 12, 24		3
		Tidak mampu dalam mengambil keputusan	8,9		2
4.	Somatik	Jantung berdebar cepat	10, 14, 16 21, 27		5
		Tangan mudah Berkeringat	17, 23, 29		3

G. Validitas dan Reabilitas

Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan daya yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Sedangkan reabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. Validitas pada skala kecemasan akademik tidak perlu diukur lagi karena alat ukur kecemasan akademik tersebut sebelumnya telah digunakan pada penelitian yang dilakukan oleh Fiqih Amalia (2016).

Teknik yang digunakan dalam validitas alat ukur menggunakan *correlated item* yang dibantu dengan perhitungan SPSS 20.0. Aitem dinilai valid jika bernilai 0,25 atau lebih.

Tabel 3.3 Hasil Validitas Skala Efikasi Diri

Item-Total Statistics	
	Corrected Item-Total Correlation
VAR00003	-,380
VAR00004	,038

VAR00005	,261
VAR00006	,468
VAR00007	,621
VAR00008	,812
VAR00009	,752
VAR00010	,778
VAR00011	,915
VAR00012	,916
VAR00013	,887
VAR00014	,900

Reabilitas menunjuk kepada taraf kepercayaan atau taraf konsistensi hasil ukur. Pada umumnya, reabilitas yang memuaskan itu jika telah mencapai koefisien minima $r_{xx} = 0,900$. Namun Wells & Wollack (2003) mengatakan bahwa high-stakes standardized test yang dirancang secara profesional hendaknya memiliki koefisien konsistensi internal minimal 0,90; sedangkan tes yang tidak begitu besar pertaruhannya harus memiliki koefisien internal paling tidak setinggi 0,80 atau 0,85 (Azwar, 2015).

Teknik yang digunakan dalam pengukuran reliabilitas alat ukur ini, menggunakan distribusi nilai perbandingan *Alpha Cronbach* yang didapat melalui *Correlated Item*. Perhitungan dibantu dengan SPSS 20.0 (*Statistical Package for Social Science*). Koefisien reabilitas berkisar antara 0 sampai dengan 1.00 artinya semakin tinggi reliabilitasnya maka koefisiennya mendekati angka 1.00 dan sebaliknya jika semakin jauh dari koefisien 1.00 berarti reliabilitasnya semakin rendah. Berikut adalah hasil uji reliabel kedua variabel.

Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabel

Reliability Statistics		
Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
Efikasi Diri	0,893	Reliabel
Kecemasan Akademik	0,983	Reliabel

H. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk mengolah data agar bisa memberikan kesimpulan hasil penelitian. Pada penelitian ini terdapat dua analisis:

1. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden atau variabel penelitian. Analisis univariat disebut juga analisis deskriptif. Analisis deskriptif adalah analisis yang menggambarkan suatu data yang akan dibuat sendiri ataupun kelompok dengan tujuan untuk membuat gambaran secara sistematis tentang hubungan antara fenomena yang diselidiki dan faktor-faktor data yang faktual serta akurat.

3.5 Tabel Kategorisasi Variabel

No	Kategori	Kriteria
1.	Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$
2.	Sedang	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$
3.	Tinggi	$(\mu + 1\sigma) \leq X$

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan antar dua variabel yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Pada penelitian ini uji statistik yang digunakan adalah uji korelasi. Uji korelasi digunakan untuk meneliti hubungan antara dua variabel untuk mendapatkan sebuah kesimpulan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Setting Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di PPTQ NURUL FURQON yang berdiri pada tahun 2011. Pengasuhnya adalah KH. Muhammad Husaini yang sekarang sudah mempunyai cabang di daerah bunulrejo, sigura-gura dan sumbersari. Kegiatan di pondok pesantren ini selain pada bidang tahfidz juga dilengkapi dengan pengajian kitab kuning. Setoran hafalannya dilakukan tiga kali sehari yaitu setelah shalat shubuh, shalat ashar dan shalat isya'. Santri yang mondok di sini terdiri dari berbagai usia. Diantara mereka ada yang masih sekolah, ada yang hanya fokus hafalan saja dan sebagian besar berstatus mahasiswa. Pondok Pesantren ini terletak di Jalan Koprul Usman 1/35 Wetan Pasar Besar Klojen Malang.

2. Gambaran Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang atau akan menjalani UAS di kampus UIN, UB dan UM. Mereka yang menjadi subjek penelitian terdiri dari semester 1-9. Mereka yang sedang atau akan menjalani UAS mempunyai beban tugas yang lebih banyak dari biasanya. Disamping mengerjakan tugas UAS mereka juga mempunyai kewajiban menjaga hafalannya dan menambah hafalan. Sebagian mereka yang dikejar deadline tugas sebelum UAS, mengerjakan tugasnya sampai begadang padahal besoknya setelah shubuh

mereka harus menyetorkan hafalannya. Pada penelitian ini jumlah subyek yang diambil sebanyak 30 orang.

3. Waktu dan tempat

Penelitian ini dilakukan selama tiga bulan dimulai dari bulan Agustus-November 2019. Bertempat di Pondok Pesantren Tahfizhul Qur'an Nurul Furqon Jalan Koprak Usman 1/35 Wetan Pasar Besar Klojen Malang.

B. Hasil Penelitian

1. Hasil deskripsi tingkat efikasi diri

Untuk mengetahui tingkat efikasi diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfizhul Qur'an Nurul Furqon Wetan Pasar Besar Klojen Malang maka perhitungannya didasarkan pada distribusi normal yang diperoleh dari M dan SD hipotetik. Langkah-langkah mencari M (mean) adalah sebagai berikut:

$$\mu = \frac{1}{2} (I_{\max} + I_{\min}) \sum X$$

Ket: I_{\max} = skor aitem terbesar

I_{\min} = skor aitem terkecil

$\sum X$ = jumlah aitem valid

Jumlah aitem valid 12, nilai aitem terbesar =4, nilai aitem terkecil=1

$$\mu = \frac{1}{2} (I_{\max} + I_{\min}) \sum X$$

$$= \frac{1}{2} (4+1) 12$$

$$= \frac{1}{2} (5) 12$$

$$= \frac{1}{2} \cdot 60 = 30$$

Langkah-langkah penghitungan standar deviasi (σ) sebagai berikut:

$$\sigma = \frac{1}{6} (X_{\max} - X_{\min})$$

Ket: Max = jumlah aitem valid dikali aitem terbesar

Min = jumlah aitem valid dikali aitem terkecil

$$\sigma = \frac{1}{6} (12 \times 4) - (12 \times 1)$$

$$= \frac{1}{6} (48 - 12)$$

$$= \frac{1}{6} (36)$$

$$= 6$$

Tabel 4.1 Deskripsi Tingkat Efikasi Diri

Variabel	Kategori	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
Efikasi Diri	Rendah	$X < (24)$	0	0
	Sedang	$(24) \leq X < (36)$	23	76.75%
	Tinggi	$(36) \geq X$	7	23.3%

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa penghafal Al-Qur'an di pondok Pesantren Nurul Furqon mempunyai efikasi diri yang sedang dan tinggi. Jumlah mahasiswa yang mempunyai efikasi diri tinggi sebanyak tujuh mahasiswa dengan prosentase 23.3% dan yang mempunyai efikasi diri sedang sebanyak 23 mahasiswa dengan prosentase 76.75%.

2. Hasil deskripsi tingkat kecemasan akademik

Untuk mengetahui tingkat efikasi diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfizhul Qur'an Nurul Furqon Wetan Pasar Besar Klojen Malang maka perhitungannya didasarkan pada distribusi normal yang diperoleh dari M dan SD hipotetik. Langkahnya seperti yang telah dijelaskan diatas.

$$\mu = \frac{1}{2} (I_{max} + I_{min}) 30$$

$$= \frac{1}{2} (4+1) 30$$

$$= \frac{1}{2} (5) 30$$

$$= \frac{1}{2} .150 = 75$$

$$\sigma = \frac{1}{6} (30 \times 4) - (30 \times 1)$$

$$= \frac{1}{6} (120 - 90)$$

$$= \frac{1}{6} (90)$$

$$= 15$$

Tabel 4.2 Deskripsi Tingkat Kecemasan Akademik

Variabel	Kategori	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
Kecemasan Akademik	Rendah	$X < (60)$	2	6.7%
	Sedang	$(60) \leq X < (90)$	28	93.3 %
	Tinggi	$(90) \geq X$	0	0

Berdasarkan hasil tabel diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan akademik mahasiswa penghafal Al-Qur'an di pondok Pesantren Nurul Furqon berada di kategori sedang sebanyak 28 mahasiswa (93.3%). Sedangkan yang berada di kategori rendah sebanyak dua orang (6.7%).

C. Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data bersifat normal atau tidak. Sebaran data dikatakan normal jika nilai signifikan lebih dari 0,05 . teknik yang digunakan adalah metode Saphiro Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 orang. Berikut adalah hasil uji normalitas.

Tabel 4.3 Uji Normalitas

Variabel	Saphoro-Wilk (p)
Efikasi Diri	0,799
Kecemasan Akademik	0,472

Berdasarkan hasil analisis diatas diketahui bahwa efikasi diri dan kecemasan akademik bersifat normal karena nilai signifikannya sebesar 0,799 dan 0,472 yang lebih besar dari 0,05.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan yang secara signifikan antara variabel independen dan variabel dependen. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka terdapat hubungan linear antara dua variabel. Berikut adalah hasil uji linearitas.

Tabel 4.4 Uji Linearitas

	Jumlah Kuadrat	Derajat Kebebasan	Rata-rata Kuadrat	F	Sig
Linearitas	747,384	11	67,944	1,375	,269

Berdasarkan hasil analisis diatas diketahui bahwa variabel efikasi diri memiliki hubungan linear dengan kecemasan akademik karena nilai signifikannya sebesar $0,269 > 0,05$.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis untuk membuktikan apakah ada hubungan antara efikasi diri dan kecemasan akademik. Jika nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 maka terdapat hubungan antara kedua variabel. Begitupun sebaliknya jika nilai signifikan lebih besar tidak ada hubungan antar dua variabel. Berikut tabel hasil uji hipotesis:

Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis

		Efikasi Diri	Kecemasan Akademik
Pearson	Efikasi Diri	1	-437
Correlation	Kecemasan Akademik	-437	1
Sig	Efikasi Diri	-	0,016
	Kecemasan Akademik	0,016	-
N	Efikasi Diri	30	30
	Kecemasan Akademik	30	30

Berdasarkan hasil analisis diatas nilai signifikansi sig. (2-tailed) antara efikasi diri dan kecemasan akademik adalah sebesar $0,016 < 0,05$ yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara variabel efikasi diri dan kecemasan.

D. Pembahasan

1. Tingkat efikasi diri

Menurut Bandura efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam mengerjakan tugas atau tindakan yang diperlakukan untuk mencapai hasil tertentu. Bandura mengungkapkan bahwa efikasi diri berhubungan dengan kepercayaan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Berdasarkan pemaparan penelitian diatas didapatkan hasil bahwa tingkat efikasi diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfizhul Qur'an Nurul Furqon berada di dua kategori yaitu tinggi dan sedang. Dari 30 responden terdapat prosentase 23.3% atau tujuh mahasiswa penghafal Al-Qur'an di pondok Pesantren Nurul Furqon yang mempunyai efikasi diri yang tinggi. Sedangkan pada kategori sedang terdapat 23 mahasiswa dengan prosentase 76.75%. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa secara

umum responden dalam penelitian memiliki tingkat efikasi diri sedang. Mereka mampu mengatur kegiatan kuliah dan mengerjakan tugas-tugas disamping setoran hafalan Al-Qur'an. Hal ini disampaikan oleh salah satu mahasiswa UIN yang mengungkapkan bahwa segala hal yang berkaitan dengan kuliah tidak bisa dicampur dengan urusan pondok. Maka ia menyelesaikan urusan kuliahnya di kampus kemudian mempersiapkan hafalannya di pondok.

2. Tingkat kecemasan akademik

Tingkat kecemasan akademik mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Nurul Furqon menduduki kategori sedang dengan jumlah 28 orang. Tugas yang banyak dengan *deadline* yang sempit membuat mereka kewalahan. Seperti yang diungkapkan mahasiswa Teknik Sipil dari Universitas Negeri Malang mengungkapkan bahwa ia mempunyai tugas yang banyak sebelum UAS dan itu dijadikan sebagai tiket agar bisa mengikuti UAS. Ia merasa kewalahan dan sering ingin menyerah dengan tugas-tugasnya. Namun dengan keadaan yang terpaksa ia yakin bisa menyelesaikan tugasnya walaupun waktunya sangat mendekati waktu masuk UAS. Ia juga lebih sering cemas di semester ini apakah ia lulus atau tidak pada mata kuliah yang ia ambil

3. Hubungan Efikasi Diri dan Kecemasan Akademik

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan kecemasan akademik mahasiswa penghafal Al-qur'an. Subjek mahasiswa ini adalah 30 orang dari mahasiswa UIN, UM dan UB yang menghafalkan Al-Qur'an di PPTQ NURUL FURQON. Koefisien korelasi pada analisis data memiliki koefisien $r = -0,437$ dengan $p = 0,16$ ($p < 0.01$), menunjukkan bahwa terdapat

hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan akademik. Hubungan ini bermakna bahwa semakin besar tingkat efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan akademik yang dialami mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat kecemasan akademik yang dialami mahasiswa.

Efikasi diri memberikan sumbangan efektif variabel terhadap variabel kecemasan akademik yakni sebesar 0.437 dapat diketahui dari besarnya koefisien determinasi (R^2). Artinya, variabel efikasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 43% terhadap variabel kecemasan akademik. Sedangkan persentase lainnya yaitu sebesar 58% merupakan faktor-faktor lain. Dalam teorinya Bandura berpendapat bahwa mengungkapkan bahwa efikasi diri berhubungan dengan kepercayaan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Ia juga mengatakan bahwa efikasi diri berkaitan dengan kepercayaan individu bisa atau tidak bisa melakukan sesuatu bukan pada hal apa yang akan ia lakukan.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Dwi Rachmawati tentang pengaruh *self-efficacy* terhadap tingkat kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret menunjukkan terdapat hubungan negatif yang secara statistik antara *self-efficacy* terhadap tingkat kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Inana tentang hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi mata pelajaran matematika pada siswa SD Negeri Bratan III Surakarta yang

mengungkapkan bahwa hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi mata pelajaran Matematika dengan koefisien korelasi sebesar $-0,382$; $p = 0,000$ ($p < 0,01$).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Hara permana dkk tentang hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX di MTS Al Hikmah Brebes menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX MTS Al Hikmah Brebes dengan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,575$. Hasil koefisien determinasi menunjukkan bahwa variabel efikasi diri memberikan sumbangan terhadap variabel kecemasan dalam menghadapi ujian sebesar $33,0\%$ dan selebihnya sebesar $67,0\%$ oleh variabel lain. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Winda dan Yuli tentang hubungan antara *self efficacy* dan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa Univeristas Esa Unggul. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar $-0,589$ dengan sig $0,000$ ($p < 0,05$), artinya ada hubungan negatif signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan saat presentasi pada mahasiswa Universitas Esa Unggul. Jadi kesimpulannya adalah efikasi diri mempunyai korelasi negatif yang sangat signifikan dengan kecemasan akademik.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Tingkat efikasi diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an berada pada kategori sedang dan tinggi. Pada kategori sedang memiliki prosentase sebesar 23.3% dengan jumlah mahasiswa sebanyak yang tujuh orang. Sedangkan pada kategori tinggi memiliki prosentase sebesar 76.75% dengan jumlah mahasiswa sebanyak 23 orang.
2. Tingkat kecemasan akademik mahasiswa penghafal Al-Qur'an berada pada kategori sedang dan rendah. Pada kategori sedang memiliki prosentase 93.3% dengan jumlah sebanyak 28 mahasiswa. Sedangkan pada kategori rendah memiliki prosentase sebesar 6.7% dengan jumlah sebanyak dua mahasiswa.
3. Hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an di PPTQ Nurul Furqon memiliki koefisien korelasi pada analisis data memiliki koefisien $r = -0,437$ dengan $p = 0,16$ ($p < 0.01$). Efikasi diri memberikan sumbangan efektif variabel terhadap variabel kecemasan akademik yakni sebesar 0.437 dapat diketahui dari besarnya koefisien determinasi (R squared). Artinya, variabel efikasi diri memberikan

sumbangan efektif sebesar 43% terhadap variabel kecemasan akademik. Sedangkan persentase lainnya yaitu sebesar 58% merupakan faktor-faktor lain menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan akademik. Hubungan ini bermakna bahwa semakin besar tingkat efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan akademik yang dialami mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat kecemasan akademik yang dialami mahasiswa

B. Saran-saran

Berikut saran-saran yang bisa diberikan:

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi mahasiswa yang akan menjalani UAS di kampus masing-masing diharapkan mampu mengerjakan UAS beserta tugas-tugas yang mendampingi dengan kemampuan yang maksimal. Lebih meningkatkan efikasi diri dengan keyakinan dan tindakan. Meyakinkan diri untuk lulus pada semua mata kuliah dan tetap bisa menambah dan muroja'ah hafalan Al-Qur'an. Sedangkan bagi mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan yang sedang dan tinggi bisa melakukan relaksasi seperti mendengarkan musik atau murottal.

2. Bagi peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk memperluas populasi yang agar mendapat hasil yang lebih baik dan tidak hanya terbatas untuk santriwati. Perlu juga untuk menambah variabel lain agar mendapatkan penelitian yang akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, Fiqih. 2016. *Efikasi Diri Dan Kecemasan Akademik Dalam Menghadapi Mata Kuliah Studio Perancangan Arsitektur Pada Mahasiswa Jurusan Arsitektur*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Azwar, Saifuddin. 2015. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Delvinasari D, Mirta. 2015. *Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Akhir Sekolah pada Siswa Kelas VIII di SMP Muhammadiyah II Malang*. Malang: Universitas Islam Negeri.
- Dona dan Ifdil. 2016. *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*. Konselor Volume 5 Nomor 2
- Ghufron dan Risnawati. 2017. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media.
- Hara Permana, dkk. 2016. *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas IX Di MTS Al Hikmah Brebes* Jurnal Hisbah, Vol. 13, No. 1.
- Heru Mugarso dkk. *Self-efficacy dan persistensi mahasiswa ketika mengerjakan skripsi ditinjau dari kecemasan akademik*. 2018. TERAPUTIK; Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol 1, No. 3; 171-175.
- Hopla, Jim J. *Self-Efficacy: Undergraduate Program Evaluation Of General And Health Education Core Competencies*. University of Idaho.
- Idham, Azmul Fuady. 2018. *Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Quran dalam Menurunkan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.

- Koswara, E. 1991. *Teori-teori Kepribadian* Bandung: Eresco.
- Lalu Gigir, dkk. 2018. *Gambaran Kecemasan Atlet Mahawa: Studi pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olah Raga Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang*. Jurnal Psikologi Integratif. Vol. 6, No. 1, hal 51.
- Miftachul Jannah, Afifah. 2015. *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian SBMPTN*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah.
- Ramadirga dkk. 2018. *Hubungan Self Efficacy Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran*. Majority Volume 7 Nomor 3.
- Ramaiah, Savitri. 2003. *Kecemasan Bagaimana mengatasinya*. Jakarta:Pustaka Populer Obor.
- Rustika, I Made. Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. 2012. Buletin Psikologi Volume 20, No. 1-2,,: 18 – 25.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Vivik Shofiah dan Raudatussalamah. *Self- Efficacy Dan Self- Regulation Sebagai Unsur Penting Dalam Pendidikan Karakter*. Riau: UIN Sultan Syarif Kasim.
- Zaviera, Ferdinanf . 2008. *Teori Kepribadian Sigmund Freud*. Jogjakarta: Prismsophie

Lampiran 1

Skala Penelitian

Identitas Responden

Nama :

Jenis Kelamin : Laki-laki/ Perempuan

Universitas :

Petunjuk Pengisian

Bacalah setiap pernyataan di kolom sebelah kiri dengan seksama, kemudian berilah tanda *check list* (√) pada jawaban yang teman-teman di kolom sebelah kanan dengan pilihan jawaban sebagai berikut :

SS : Sangat Setuju**S : Setuju****TS : Tidak Setuju****STS : Sangat Tidak Setuju**

Skala I

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Ketika saya berencana menambah hafalan setelah setoran saya yakin bisa melakukannya				
2.	Salah satu masalah saya adalah saya tidak mampu menambah hafalan ketika tiba waktunya				
3.	Ketika saya menetapkan waktu untuk muroja'ah, saya jarang mencapainya				
4.	Saya menunda muroja'ah juz yang sulit				
5.	Jika sesuatu terlihat terlalu rumit, saya bahkan tidak akan repot untuk mencobanya				

6.	Ketika menambah hafalan, saya sering menyerah jika awalnya terdapat ayat yang sulit				
7.	Saya sepertinya tidak mampu menangani sebagian besar masalah yang muncul dalam hidup saya				
8.	Kegagalan hanya membuat saya berusaha lebih keras				
9.	Ketika saya memutuskan untuk menambah hafalan, saya langsung mengerjakannya				
10.	Ketika saya muroja'ah juz yang sulit, saya tetap menyelesaikannya				
11.	Jika saya tidak lancar setoran hafalan pertama kali, saya terus mengulangi sampai saya bias				
12.	Saya menghindari mencoba mempelajari hal-hal baru ketika itu terlihat terlalu sulit bagi saya				

Skala II

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Ketika diperintahkan untuk mengumpulkan tugas sekolah, saya merasa khawatir akan mendapat nilai jelek				
2	Ketika guru menyuruh saya menerangkan materi di depan kelas, tangan saya langsung gemetar				
3	Ketika guru menerangkan materi, saya akan langsung bertanya jika ada yang tidak saya pahami				
4	Saya merasa gugup, ketika guru menyuruh saya untuk menjawab soal				
5	Ketika ada tanya jawab materi didalam kelas, saya merasa takut mendapat giliran untuk menjawab				
6	Saya tidak betah berlama-lama berada di dalam kelas ketika pelajaran berlangsung				
7	Dalam menjawab soal ujian, saya sering terburu-buru				

8	Saya ragu dalam menentukan jawaban dalam menjawab pertanyaan yang ditanyakan guru didalam kelas				
9	Saya takut ditanya oleh guru tentang materi pelajaran				
10	Tangan saya gemetaran ketika saya tidak dapat mengingat materi yang telah saya pelajari				
11	Meskipun telah mempersiapkan diri, saya tetap merasa tidak percaya diri dalam menjawabnya				
12	Saya merasa sulit berkonsentrasi ketika teman-teman saya sudah selesai dalam mengerjakan soal ujian				
13	Saya merasa tegang karena diperhatikan guru saat soal ujian				
14	Ketika guru memulai tanya jawab dikelas, jantung saya langsung berdebar cepat				
15	Saya merasa khawatir ketika guru mengajukan pertanyaan tentang materi pelajaran				
16	Jantung saya berdebar cepat ketika saya ditunjuk oleh guru untuk menerangkan materi pelajaran di dalam kelas				
17	Saat menyelesaikan soal ujian, saya mendapati tangan saya berkeringat				
18	Saya merasa gemetar ketika harus menyelesaikan tugas individu dikelas				
19	Saya tidak yakin dengan keputusan yang saya ambil				
20	Saya merasa tegang ketika pelajaran berlangsung				
21	Saya merasa khawatir, jika saya tidak memahami materi yang disampaikan guru dikelas				
22	Menjelang ujian telapak tangan dan kaki saya terasa dingin				
23	Saya merasa sulit berkonsentrasi, ketika di dalam kelas teman-teman saya berisik				
24	Saya takut jika tidak mampu memahami materi pelajaran yang diajarkan				
25	Saya sering terburu-buru dalam menjawab soal sehingga sering salah dalam menjawabnya				
26	Jantung saya berdebar cepat ketika saya selesai paling terakhir dalam ujian				
27	Saya takut tentang kemungkinan dijauhi teman-teman jika mereka mengetahui saya mendapat nilai jelek dalam ujian				

28	Saat saya mengerjakan ujian saya banyak mengeluarkan keringat				
29	Saya merasa sulit memahami suatu tugas, sehingga saya harus membacanya kembali (berulang-ulang) sampai saya mengerti				
30	Saya mudah berkeringat ketika tiba giliran saya menyampaikan materi di kelas				

Lampiran 2

Data Verbal Efikasi Diri

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	JUMLAH
1	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	28
2	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	33
3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	3	2	29
4	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	31
5	2	1	2	2	4	3	4	4	3	2	4	2	33
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
7	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	31
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
9	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	32
10	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	30
11	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	37
12	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	35
13	4	4	3	2	3	4	4	1	4	3	4	4	40
14	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	2	37
15	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	31
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
17	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	24
18	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	34
19	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	33
20	4	2	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	32
21	4	4	2	2	4	4	4	3	3	3	3	3	39
22	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	33
23	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	32
24	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	31
25	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	32
26	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	33
27	4	1	3	3	1	1	1	3	3	3	3	3	29
28	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	35
29	4	3	1	2	2	3	4	3	3	3	3	4	35
30	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	29

Lampiran 3

Data Verbal Kecemasan Akademik

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	JUMLAH
1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	70
2	2	2	3	2	2	4	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	68
3	2	2	2	3	2	4	3	2	3	4	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	4	3	2	4	3	2	3	81
4	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	75
5	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4	4	3	3	3	2	3	2	2	2	2	4	3	2	3	3	3	3	82
6	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	68
7	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	86
8	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	69
9	3	3	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	71
10	3	2	3	2	3	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	72
11	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	3	2	2	63
12	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	69
13	3	3	2	3	3	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	1	2	4	2	2	70
14	2	3	2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	4	2	2	4	1	3	2	1	4	71
15	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	74
16	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	72
17	3	3	4	4	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	89
18	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	66
19	2	3	3	3	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	1	3	71
20	2	3	3	4	3	4	2	2	2	2	2	3	2	2	3	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	73
21	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	55
22	2	2	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	1	2	3	2	2	4	1	2	76
23	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	2	3	4	2	2	78

Lampiran 4

Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Efikasi Diri	,114	30	,200*	,979	30	,799
Kecemasan Akademik	,133	30	,183	,967	30	,472

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 5

Uji Linearitas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KECEMASAN AKADEMIK * EFIKASI DIRI	Between Groups	1122,050	12	93,504	1,892	,112
	Linearity	374,666	1	374,666	7,583	,014
	Deviation from Linearity	747,384	11	67,944	1,375	,269
	Within Groups	839,950	17	49,409		
	Total	1962,000	29			

Lampiran 6

Uji Hipotesis

Correlations

		EFIKASI DIRI	KECEMASAN AKADEMIK
EFIKASI DIRI	Pearson Correlation	1	-,437*
	Sig. (2-tailed)		,016
	N	30	30
KECEMASAN AKADEMIK	Pearson Correlation	-,437*	1
	Sig. (2-tailed)	,016	
	N	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

No. : 218 /FPsi.1/PP.009/3/2020
Perihal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

12 Maret 2020

Kepada Yth.
Pengasuh PPTQ NURUL FURQON
di
Malang

Dengan hormat,
Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM	: LUTFIATUL FIQRIYAH / 15410212
Tempat Penelitian	: PPTQ NURUL FURQON
Judul Skripsi	: HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA PENGHAFAL QUR'AN DI PONDOK PESANTREN NURUL FURQON WETAN PASAR BESAR MALANG
Dosen Pembimbing	: 1. Dr. Zainal Habib, M.Hum. 2. Yusuf Ratu Agung, MA.

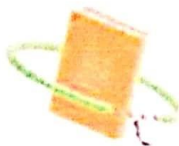
Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,

Ali Rudo



Tembusan:
1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Ketua Jurusan;
4. Arsip.



المعهد الإسلامي لتحفيظ القرآن للبنات نور الفرقان
PONDOK PESANTREN TAHFIZHUL QUR'AN PUTRI
"NURUL FURQON"

Jl. Kopral Usman 1/35. R3.04 R3u.04 Wetan Pasar Besar Malang 65118

☎ /0341.329.442 /350.945

SURAT KETERANGAN

Nomor : 200/B-4/PPTQ-NF/IX/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Umu Intan Kinasih
 Jabatan : Ketua Pondok PPTQ Nurul Furqon

Menerangkan bahwa,

Nama : Lutfiatul Fiqriyah
 Jenis Kelamin : Perempuan
 NIM : 15410212
 Jurusan : Psikologi

Telah melaksanakan penelitian di PPTQ Nurul Furqon Malang dengan judul skripsi "Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di PPTQ Nurul Furqon Klojen Wetan Pasar Besar Malang".

Malang, 17 Januari 2019

Ketua Pondok PPTQ Nurul Furqon

Umu Intan Kinasih

Lampiran 9

Dokumentasi



