

PENGARUH MEDITASI DZIKIR TERHADAP *SELF EFFICACY*

DALAM MENGERJAKAN SOAL MATEMATIKA

(Studi Eksperimen di SMA N 13 Semarang)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Tugas dan Melengkapi Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata I

Dalam Ilmu Ushuluddin



Oleh :

MUHAMMAD SUBKHAN

4103043

FAKULTAS USHULUDDIN

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2008

**PENGARUH MEDITASI DZIKIR TERHADAP
SELF EFFICACY DALAM MENGERJAKAN SOAL MATEMATIKA
(Studi Eksperimen di SMA N 13 Semarang)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Ushuluddin

Oleh

MUHAMMAD SUBKHAN
Nim : 4103043

Semarang, 21 Juli 2008

Disetujui oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. Abdullah Hadziq, M.A.
NIP.150178271

Fitriyati, M.Si
NIP.150374353

**DEPARTEMEN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS USHULUDDIN SEMARANG**

Jl. Prof. DR. Hamka (Kampus II) Ngaliyan Telp/ Fax.

PENGESAHAN

Skripsi Saudara Muhammad Subkhan Nomor
Induk 4103043 telah dimunaqasahkan oleh
Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin
Institut Agama Islam Negeri Walisongo
Semarang, pada tanggal:

28 Juli 2008

Dan diterima serta disyahkan sebagai salah
satu syarat guna memperoleh gelar sarjana
dalam Ilmu Ushuluddin

Ketua Sidang

Drs. Nasihun Amin, M.A
NIP. 150261770

Penguji I

Penguji II

Prof. Dr. H. M. Amin Syukur, M.A
NIP. 15019822

Drs. Ahmad Suriadi, M.A
NIP. 150263849

Pembimbing I

Pembimbing II

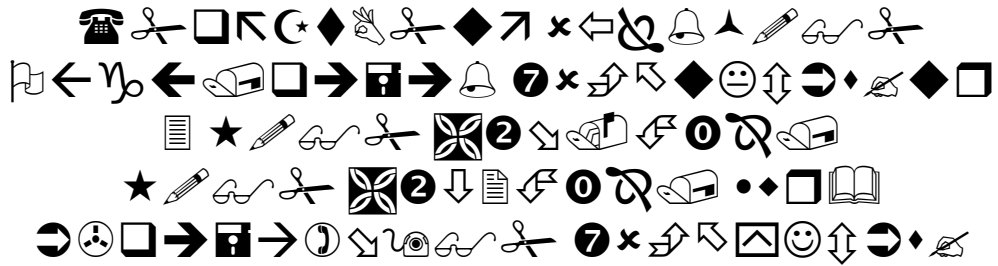
Prof. Dr. Abdullah Hadziq, M.A
NIP.150178271

Fitriyati, M.Si
NIP.150374353

Sekretaris Sidang

Hasyim Muhammad, M.Ag
150282134

MOTTO



(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi

tenteram. (QS. Ar Ra'du: 28)¹

¹ Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al Qur'an, *Al-Quran dan Terjemahnya*, (Semarang: Asy-Syifa', 1992), hlm. 373

DEKLARASI

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, penulis menyatakan bahwa skripsi ini tidak berisi materi yang telah pernah ditulis oleh orang lain atau diterbitkan. Demikian juga skripsi ini tidak berisi satupun pemikiran-pemikiran orang lain, kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan bahan rujukan.

Semarang, 2008

Deklarator

Muhammad Subkhan

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan skripsi ini sepenuhnya untuk orang-orang yang memberi arti dalam perjalanan hidupku:

1. Ibuku tercinta. Yang telah mengukir jiwa ragaku serta mencurahkan kasih sayangnya dan memberikan dorongan baik moril maupun spirituil.
2. Abah KH. Subkhi Abadi dan Bu Nyai beserta keluarga *ndalem* yang telah memberikan bimbingan dan do'a restu bagi penulis.
3. Kakak-kakakku tersayang: Mba' Yul , Mba' Rus, Mas mul, maz Agus .
Adik-adikku : Wisnu, Ilma dan Keponakanku : Rosyid, Iffah, Aisyah, Rofi, Halim,..... makasih atas do'a dan motivasinya, karya ini adalah cermin untukmu, (*Ayo kamu pasti bisa.....*)
4. Sahabatku Dian, Mafa, Nunung, Cholin, Aisah, Arif, Olive, (*Salam sukses dalam kebahagiaan.....*)
5. Seseorang yang pernah mengisi dalam relung hati dan semangat dalam hidupku Tri M's (*Be Your self.....*)
6. Teman-teman seperjuangan di Pon-Pes Miftahus Sa'adah, eLIKISMISA, IRMA Istiqomah, BEM J Tasawuf Psikoterapi, TPQ Istiqomah, HMI Kom. Iqbal, Relawan LEMBKOTA dan temen-temen *Badut Show*, (*Thank's pake Banget Atas Do'a dan Motivasinya.....*)
7. Dan semua pihak yang telah membantu penulis untuk menyelesaikan tugas akhir ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

ABSTRAK

Matematika oleh sebagian besar siswa masih dianggap sebagai momok, ilmu yang kering, penuh teoritis penuh dengan lambang-lambang, rumus-rumus yang sulit dan sangat membingungkan. Hal ini berakibat terhadap penurunan *self efficacy* (rasa mampu) sehingga menyebabkan prestasi dalam mata pelajaran tersebut menurun.

Meditasi zikir adalah gabungan antara meditasi dan zikir yang diawali dengan *opening up mediation* dengan tujuan membersihkan pikiran untuk menerima pengalaman baru kemudian dilanjutkan pengisian dengan meditasi konsentrasi terhadap lafadz atau kalimat Allah. Adapun tujuannya menjadikan sadar akan jati diri serta menciptakan kondisi pikiran yang seimbang sehingga menuntun berpikir lebih baik dengan sadar akan kemampuan diri sendiri (*self efficacy*) dengan harapan mampu berfungsi disegala hal.

Oleh karena itu, sebuah penelitian yang berjudul pengaruh meditasi dzikir terhadap *self efficacy* (rasa mampu) dalam mengerjakan soal matematika dikaji untuk menjawab persoalan yang peneliti ajukan dalam penelitian ini. Adapun pokok permasalahannya yaitu apakah meditasi dzikir mempengaruhi *self efficacy* dalam mengerjakan soal matematika. Adapun tujuan penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh meditasi dzikir terhadap *self efficacy* dalam mengerjakan soal matematika.

Penelitian ini berupa penelitian lapangan (*Field Research*). Teknik pengumpulan datanya bersifat eksperimen kuantitatif yaitu data-datanya dideskripsikan dalam bentuk angka-angka. Dalam menganalisa datanya memakai analisis regresi dan analisis perbedaan dengan rumus *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan *Kruskal Wallis Test*.

Adapun hasil analisis regresi menunjukkan sumbangan *self efficacy* terhadap prestasi *matematika* sebesar 64,3%. Kemudian menggunakan *Kruskal-Wallis Test* dan *Wilcoxon Signed Ranks Test* adanya perbedaan *self efficacy* dan skor prestasi matematika setelah eksperimen. Kelompok eksperimen memiliki *self efficacy* lebih tinggi dari kelompok kontrol. Begitu pula dengan skor matematikanya, kelompok eksperimen lebih tinggi dari kontrol. Perlakuan meditasi dzikir hanya diberikan kepada kelompok eksperimen sedangkan kontrol tidak mendapat perlakuan apapun. Maka meditasi dzikir memiliki pengaruh terhadap *self efficacy* dalam mengerjakan soal matematika.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul: “Pengaruh Meditasi Dzikir Terhadap *Self Efficacy* dalam Mengerjakan Soal Matematika (Studi Eksperimen di SMA Negeri 13 Semarang)”, ini disusun untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar kesarjanaan di Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang.

Shalawat dan salam, tidak lupa penulis haturkan kepada junjungan Nabi agung Muhammad SAW yang telah membawa risalah Islam yang penuh dengan pengetahuan, sehingga menjadi bekal hidup manusia, baik di dunia maupun di akhirat.

Ucapan terimakasih yang sedalam-dalamnya penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan pencerahan, bimbingan dan bantuan dalam bentuk apapun yang sangat besar artinya bagi penulis. Ucapan terimakasih terutama penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Dr. Abdul Muhhaya M.A., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. Abdullah Hadziq, M.A., selaku pembimbing I dan ibu Fitriyati M.Si selaku pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberi bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Segenap Dosen Pengajar di lingkungan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang yang ikhlas memberikan berbagai pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
4. Kepada Bapak Haryoto, M. Pd selaku Kepala sekolah SMA Negeri 13 Semarang, ibu Tri selaku guru bidang studi matematika serta segenap perangkatnya yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.
5. Ibunda beserta seluruh keluarga tercinta yang senantiasa memberikan dorongan dan do'a demi tercapainya cita-cita penulis.

6. Teman-temanku semua yang ikut berperan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kepada mereka semua, penulis tidak dapat memberikan apa-apa kecuali hanya untaian kata terimakasih yang tulus dan iringan do'a, semoga Allah membalas semua amal kebaikan mereka dan selalu melimpahkan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya.

Akhirnya penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti yang sebenarnya. Namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya. Amin.

Semarang, 1 Agustus 2008

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN DEKLARASI.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Tinjauan Kepustakaan	7
E. Sistematika Penulisan Skripsi	10
BAB II : Meditasi Dzikir dan <i>Self Efficacy</i> di Bidang Matematika	
A. Pengertian Meditasi Dzikir	11
a. Pengertian Meditasi.....	11
b. Pengertian Dzikir.....	15
c. Pemahaman Meditasi Dzikir.....	20
B. Pengertian <i>Self Efficacy</i> di Bidang Matematika	
a. Pengertian <i>Self Efficacy</i>	23
b. Pemahaman <i>Self Efficacy</i> di Bidang Matematika.....	26
C. Hubungan antara Meditasi Dzikir dan <i>Self Efficacy</i> dalam Mengerjakan Soal Matematika	34
D. Hubungan antara <i>Self Efficacy</i> dengan Prestasi mengerjakan soal matematika.....	37
E. Hipotesis.....	39

BAB III	: Metodologi Penelitian	
	A. Metode Penelitian.....	40
	a. Jenis Penelitian.....	40
	b. Variabel Penelitian.....	42
	c. Definisi Operasional.....	43
	d. Teknik Pengumpulan Data.....	43
	B. Subyek Penelitian.....	44
	C. Skala <i>Self Efficacy</i>	46
	a. Penyusunan Skala.....	46
	b. Pengujian Validitas dan Reabilitas.....	48
	c. Rancangan Penelitian.....	52
	d. Pelaksanaan Penelitian.....	52
	e. Cara Analisis Data.....	54
BAB IV	Analisis Pengaruh Meditasi Dzikir Terhadap <i>Self Efficacy</i> dalam Mengerjakan Soal Matematika	
	A. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Soal.....	56
	B. Analisis Uji Eksperimen Pengaruh Meditasi Dzikir Terhadap <i>Self Efficacy</i>	56
	- Uji Homogenitas.....	56
	- Uji Hipotesis.....	57
	- Kesimpulan Uji Hipotesis.....	59
	C. Pembahasan.....	59
BAB V	Penutup	
	A. Kesimpulan.....	64
	B. Saran-Saran.....	65

Daftar Pustaka

Lampiran

Daftar Riwayat Hidup

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan hasil penelitian di Indonesia sebagaimana diberitakan dalam KOMPAS edisi April tahun 2001 ditemukan bahwa tingkat penguasaan peserta didik dalam matematika pada semua jenjang pendidikan masih sekitar 34%. Anggapan masyarakat khususnya dikalangan pelajar, matematika masih merupakan matapelajaran sulit, membingungkan bahkan sangat ditakuti oleh sebagian besar pelajar yang mempelajarinya.¹ Disamping itu Drost menambahkan, sebagaimana diungkap oleh BASIS edisi tahun 2004 memberitakan bahwa kurikulum matematika hanya dapat diikuti oleh 30% siswa. Kurikulum yang padat menyebabkan pengajaran matematika di sekolah-sekolah cenderung di dominasi oleh *transfers of knowledge* saja dan tidak memberikan kesempatan kepada siswanya untuk menentukan sendiri ke arah mana ingin bereksplorasi dan menemukan pengetahuan yang bermakna bagi dirinya.²

Dalam rubrik yang lain KOMPAS edisi April tahun 2001 memberitakan kembali bahwa tahun 2000 lalu, *International Association Of Educational Evaluation Achievement* (IEA) menerbitkan hasil survei prestasi belajar matematika dan IPA bagi siswa sekolah usia 13 tahun di 42 negara dan Indonesia berada pada posisi ke-34 untuk kemampuan IPA dan urutan ke-40 untuk prestasi belajar matematika.³ Matematika oleh sebagian besar siswa masih dianggap sebagai momok, ilmu yang kering, penuh teoritis penuh dengan lambang-lambang, rumus-rumus yang sulit dan sangat membingungkan.

¹ Moch. Masykur dan Abdul Halim Fathani, *Mathematical Intelegence : Cara Cerdas Melatih Otak Dan Menanggulangi Kesulitan Belajar*; (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media Group, 2007), hlm. 6

² *Ibid.*, hlm. 7

³ *Ibid.*, hlm. 34

Pelajar lebih di dominasi kaum remaja. Pengalaman remaja dalam menghadapi lingkungannya sangat berpengaruh terhadap perkembangan remaja selanjutnya. Kegagalan remaja dalam menyesuaikan diri dengan pergaulan lingkungannya akan mempengaruhi keyakinan remaja mengenai kemampuan dirinya. Rasa mampu akan kemampuan yang dirasakan seseorang untuk membentuk perilaku yang relevan pada tugas, sering disebut dengan *self efficacy* (rasa mampu).⁴

Secara singkat, sebagaimana dikemukakan oleh Bandura (1977), *self efficacy* (rasa mampu) mengacu pada keyakinan seseorang mengenai kemampuannya untuk berhasil melakukan suatu tugas atau perilaku. Karena *self efficacy* itu terkait dengan perilaku spesifik dan tidak bersifat umum, maka konsep ini harus mengacu pada perilaku tertentu agar bermakna. Misalnya orang dapat memiliki *self-efficacy* dalam perilaku yang terkait dengan matematika, memprakarsai interaksi sosial, melakukan investasi dalam perdagangan saham, atau memperbaiki ban bocor. Karena masing-masing jenis *self efficacy* mengacu pada ranah perilaku tertentu, maka jumlah macam *self efficacy* itu dibatasi oleh jumlah ranah perilaku yang dapat didefinisikan.⁵

Aspek-aspek *self efficacy* yang dijadikan pertimbangan orang dalam memutuskan membentuk suatu perilaku yaitu harapan dapat membentuk perilaku (*efficacy expectancy*), harapan akan kemungkinan hasil dari perilaku (*outcome expectancy*), nilai hasil dari perilaku (*outcome value*).⁶

Anda bisa atau tidak bisa adalah bagian dari *self efficacy*, yaitu keyakinan bahwa Anda mampu melakukan tindakan tertentu atau mendapatkan hasil yang diharapkan pada suatu situasi tertentu. Orang yang memiliki *self efficacy* tinggi sering disebut sebagai orang optimis. Ia tahu bahwa dirinya bisa melakukan sesuatu. Sebaliknya orang yang memiliki *self efficacy* rendah sering disebut orang pesimis. Ia tidak yakin mampu melakukan sesuatu. Mereka yang memiliki *self efficacy* tinggi cenderung menganggap bahwa kegagalan disebabkan oleh kurangnya kemampuan, *skill*

⁴ Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: PT.Grasindo 1994), hlm. 183

⁵ <http://d-tarsidi.blogspot.com/2007/10/aplikasi-teori-self-efficacy-pada.html>

⁶ Bart Smet.*Op.cit.*, hlm. 191

atau usaha. Sedangkan yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung menganggap kegagalan disebabkan oleh karena mereka tidak berbakat. Jika menghadapi tugas yang sulit mereka cenderung memperhatikan kekurangan dirinya, melihat hambatan-hambatannya, dan mengira-ngira berbagai kemungkinan hasil pekerjaan, daripada berusaha untuk sukses. Mereka juga cepat menyerah.⁷

Penyebab *self efficacy* ini adalah empat sumber informasi tentang latar belakang atau pengalaman yang mempengaruhi perkembangan awal *self efficacy* (rasa mampu). Keempat sumber informasi tersebut adalah: keberhasilan kinerja (*performance accomplishments*), yaitu pengalaman keberhasilan melaksanakan perilaku terkait; *vicarious learning* atau *modelling*, yaitu belajar melalui pengamatan terhadap perilaku orang lain; tingkat emosi yang rendah, yaitu rendahnya tingkat kecemasan yang terkait dengan perilaku yang relevan; dan persuasi sosial, misalnya dorongan dan dukungan dari orang lain.⁸ Dalam peningkatan *self efficacy* tidak terlepas dari motivasi. Proses motivasi yang penting adalah penguatan dari luar, penguatan dari dirinya sendiri dan penguatan karena imajinasi (*Vicarious Reinforcement*).⁹

Meditasi sebagai bagian dari kehidupan spiritual telah dikenal sejak berpuh-puluh abad yang lalu. Pada abad ke berapa meditasi untuk pertama kalinya dilakukan, tidak ada yang tahu. Meditasi juga dikenal sangat berakar dari belahan dunia timur dan menjadi kehidupan spiritual dari berbagai agama besar, walaupun dengan istilah yang berbeda. Meditasi sesungguhnya merupakan suatu disiplin batin yang akan membentuk suatu keadaan dimana pola pikir mengarah pada titik tertentu. Pola dasar meditasi adalah mencapai keseimbangan didalam hidup. Meditasi mengarahkan orang untuk apa yang direnungkan. Tidaklah berlebihan kalau meditasi itu perenungan yang khusus tentang makna kehidupan yang mendalam, mendengarkan suara *Illahi* dengan

⁷ <http://smartpsikologi.blogspot.com/2007/08/bagaimana-menilai-diri.html>

⁸ <http://d-tarsidi.blogspot.com/2007/10/aplikasi-teori-self-efficacy-pada.html>

⁹ <http://blogs.unpad.ac.id/aderusliana/?p=3>

jiwa, merupakan cara yang umum yang dijalankan dan dinilai tinggi diantara jalan rohani dalam pencarian akan ilham, kekuatan dan ketenangan religius.¹⁰

Meditasi adalah suatu bentuk konsentrasi yang dalam.¹¹ Karena kita adalah citra Tuhan, maka pada hakekatnya meditasi adalah jalan menuju Tuhan.¹²

Menemukan identitas diri sejati berarti sadar akan apa dan siapa dirinya serta bagaimana sifat-sifat asli dari pribadinya. Identitas diri sejati hanya dapat diketahui apabila kita dapat masuk kedalam diri sendiri dan menguasainya. Penguasaan keadaan itu selanjutnya akan menumbuhkan kesadaran baru di dalam diri kita, suatu kesadaran di atas kesadaran normal kita yaitu keadaan suprasadar (*superconsciousness*).¹³ Karena suprasadar adalah kesadaran yang berada di atas sadar normal maka untuk memperolehnya diperlukan usaha yang intensif. Salah satu cara yang dapat ditempuh adalah melalui latihan meditasi.

Praktek meditasi sebenarnya telah dikenal diseluruh bangsa dan berbagai budaya. Pada mulanya praktek meditasi memang dilaksanakan dalam konteks ritual suatu agama atau tradisi spiritual. Setiap agama pasti mempunyai istilah-istilah yang berbeda sesuai dengan ajaran-ajaran agama masing-masing. Dalam agama Islam meditasi itu menggunakan bacaan-bacaan dzikir (mengingat Allah) dengan mengulang-ulang bacaan tertentu, misalnya: “*Laa Illa Ha Illallaah*” yang artinya tiada Tuhan selain Allah. Bisa juga dengan menyebut nama Allah berulang-ulang, misalnya: *Ya Rahman, Ya Rohim*, (Wahai yang Maha Pengasih, Wahai yang Maha Penyayang.) Dalam tradisi Islam, ada kemiripan antara meditasi dengan dzikir. Dzikir berarti mengingat Allah dengan cara menyebut nama Allah secara berulang-ulang. Kemiripan antara meditasi dengan dzikir terletak pada upaya pengkonsentrasian pikiran pada obyek tertentu, upaya melepaskan diri dari

¹⁰ Maria Susay Dhavamony, *Fenomenologi Agama*, (Yogyakarta: Kanisius, 1995), hlm. 263

¹¹ R. Soegoro, *Meditasi Triloka Hidup dalam Suprakesadaran*, (Jakarta: PT Elek MediaKomputindo, 2002), hlm. 2

¹² R. Soegoro, *Meditasi Triloka Jalan Menuju Tuhan*, (Jakarta: PT Elek Media Komputindo, 2002), hlm. 12

¹³ *Ibid.*

segala sesuatu yang mengganggu pikiran. Keduanya juga sejalan dalam hal latihan, dan mengulang kata-kata atau makna obyek meditasi.

Pada hakikatnya manusia dilahirkan dalam keadaan suci sebagaimana sabda Rasulullah saw :

وعن جابر قال: قال رسول الله ص م: كل مولود يولد على الفطرة, حتى يعرب عن

لسانه, فاما شاكرا واما كفورا (رواه احمد)

Dan dari Jabir r.a berkata: Rasulullah SAW bersabda: setiap anak di lahirkan dalam keadaan suci bersih, sehingga lidahnya bisa berkata-kata dengan fasih baru dia akan menjadi seorang yang pandai bersyukur atau kufur.¹⁴

Pada dasarnya setiap anak yang lahir itu sama diibaratkan seperti halnya bejana kosong. Perilaku dan kemampuan yang dimiliki akan tergantung pada cara didik orang tua serta lingkungan hidupnya. Semakin banyak ia mengalami kegagalan maka *self efficacy* yang ia miliki cukup rendah begitu sebaliknya semakin sering ia mengalami keberhasilan maka *self efficacy*-nya makin tinggi. Dalam proses peningkatan *self efficacy* tidak terlepas dari proses penyadaran diri yang akan berpengaruh pada rasa percaya pada kemampuan yang ia miliki (*self efficacy*). Ketika *self efficacy* tinggi maka akan berpengaruh kepada prestasi yang diraih oleh siswa dalam mengerjakan soal apapun seperti halnya matematika. Walaupun matapelajaran ini dalam pandangan masyarakat khususnya pelajar merupakan momok ataupun matapelajaran yang ditakuti namun ketika pandangan itu berubah dengan proses penyadaran (meditasi) maka tidak mustahil *self efficacy* yang ia miliki makin meningkat. Sehingga hal ini akan berpengaruh terhadap hasil yang dicapai dalam mengerjakan soal tersebut.

Berdasarkan uraian diatas, bahwa meditasi dzikir itu sangat dibutuhkan dalam kehidupan kita saat ini. Karena meditasi dzikir itu tidak hanya berperan sebagai ketenangan diri, tetapi juga dapat membuat kita akan selalu sadar akan kemampuan yang telah diberikan Allah SWT yang akan berimplikasi pada

¹⁴ Imam Abi Abdillah bin Ismail, " *Shahih Bukhori*" (Toha Putra : Semarang, t.t), hlm. 104

meningkatnya kesadaran akan rasa mampu (*self efficacy*). Dengan meningkatnya rasa mampu ini maka akan berpengaruh terhadap peningkatan prestasi. Terkait dengan permasalahan ini maka akan meningkatkan prestasi mengerjakan soal matematika. Oleh karena itu meditasi dzikir itu sangat baik dilakukan pada orang dewasa maupun pada remaja dan anak-anak, agar senantiasa sadar akan kemampuan yang dimilikinya. Seseorang yang memiliki *self efficacy* tinggi akan membayangkan kesuksesan sebuah tugas yang berkaitan dengan perilaku hidup sehat. Begitu pula sebaliknya, mereka yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung membayangkan kesulitan dan kegagalan dari sebuah tugas.¹⁵

Dari pemaparan latar belakang diatas, penulis akan membahas tentang “PENGARUH MEDITASI DZIKIR TERHADAP *SELF EFFICACY* DALAM MENGERJAKAN SOAL MATEMATIKA” (Studi Eksperimen di SMA N 13 Semarang).

Peneliti mengambil obyek di SMA Negeri 13 Semarang, sebagai tempat penelitian, dengan pertimbangan karena peneliti merupakan alumni SMA Negeri 13 Semarang sehingga masih memiliki keterkaitan dengan sekolah. Langkah selanjutnya peneliti memilih kelas X sebagai subyek penelitian dengan pertimbangan kelas XI dan XII telah masuk dalam program penjurusan IPA dan IPS dengan pertimbangan adanya perbedaan jam pelajaran matematika yang diberikan sehingga dikhawatirkan mempengaruhi *self efficacy* serta prestasinya sebelum eksperimen.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang penulis paparkan diatas, maka timbullah beberapa permasalahan yang akan dibahas dan dikembangkan lebih lanjut, yang diantaranya adalah:

1. Apakah meditasi dzikir mempengaruhi *self efficacy* dalam mengerjakan soal matematika?
2. Apakah ada hubungan antara *self efficacy* dengan prestasi matematika?

¹⁵ http://www.indopos.co.id/index.php?act=detail_c&id=289609

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh meditasi dzikir terhadap *self efficacy* dalam mengerjakan soal matematika.
2. Untuk mengetahui ada dan tidaknya hubungan *self efficacy* dengan prestasi matematika.

D. Tinjauan Kepustakaan

Meditasi didefinisikan sebagai arus penyatuan yang tidak terputus mengenai suatu pokok yang ditahan dalam pikiran, meditasi merupakan alam pikiran yang terus menerus yang berkenaan dengan obyek konsentrasi, sementara upaya konsentrasi terlupakan, mesti tetap memberikan suasana hati yang mantap dari kehendak sementara waktu. (Dhavamony :1995) Disamping itu, meditasi adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk menemukan identitas diri sendiri. Menunjuk pada strategi pengobatan dalam psikoterapi atau konseling, dimana dilakukan latihan-latihan mental dan sering, disertai latihan fisik untuk mendatangkan kesan santai, meningkatkan proses-proses berpikir dan *insight* terhadap diri sendiri dan dunia lingkungan.

Dzikir adalah puji-pujian kepada Allah yang diucapkan berulang-ulang. Dalam agama Islam, dzikir, wirid, sholat dan mujahadah merupakan bentuk dari meditasi, seperti halnya meditasi dzikir tidak lain adalah suatu renungan untuk mengingat nama-nama Allah.

Secara psikologis, menurut Walsh melaporkan beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa meditasi dapat meningkatkan percaya diri, kontrol diri, harga diri, empati dan aktualisasi. Efek meditasi pada kondisi psikologis disebutkan Ornstein, dengan menunjukkan berbagai penelitian yang menyimpulkan bahwa meditasi dapat mengubah kesadaran seseorang, dari kesadaran normal pada kesadaran lainnya disebut dengan *Alteret States Consciousness (ASC)*, perubahan-perubahan yang terjadi ketika seseorang berada dalam kondisi ASC antara lain adalah adanya perubahan pikiran, perasaan tentang waktu, kontrol diri, persepsi, perasaan atau pengalaman yang sulit untuk diceritakan (*Ineffable*).

Berbagai hasil penelitian mengungkapkan bahwa meditasi amatlah besar manfaatnya bagi kesejahteraan manusia. Manfaat itu antara lain mempercepat proses kesembuhan lewat peningkatkan sistem imun tubuh. Stress dan depresi pun dapat dikendalikan dengan meditasi. (dikutip dari skripsi yang berjudul Meditasi (Telaah Fungsional dan Substantif) karya Muhammad Mukhlis), Tim reseach dari Medison sebuah Universitas Wisconsin, telah menemukan untuk pertama kalinya, bahwa sebuah program meditasi pendek dalam “Meditasi Sadar” menghasilkan perubahan positif jangka panjang pada otak maupun fungsi kekebalan tubuh. Penemuan tersebut menemukan bahwa meditasi yang telah lama dipromosikan sebagai tehnik untuk mengurangi kelelahan dan stress, menghasilkan efek biologi penting yang dapat meningkatkan kegembiraan seseorang.

Praktek meditasi membawa kita ke sebuah keadaan keselarasan, keseimbangan, didalam tubuh-tubuh, energi-energi, dan pikiran kita. Keadaan semacam itu menurut kodratnya sendiri mengatasi semua ketidak seimbangan dan ketidak selarasan. Keadaan tersebut merupakan suatu keadaan utuh.(dikutip dari skripsi berjudul pengaruh meditasi dzikir terhadap *self awarenes* karya Ainun fitriyah).

Self efficacy berkaitan dengan keyakinan seseorang bahwa ia dapat mempergunakan kontrol pribadi pada motivasi perilaku dan lingkungan sosialnya (Bandura 1989, dlm Smet h. 191). Disamping itu dalam teori belajar sosial *self efficacy* menunjuk pada kemampuan atau rasa bisa-diri senyatanya yang dipandang ada pada diri aku dimiliki seseorang guna-mengatasi situasi-situasi spesifik (Mappiare A.T : 2006 h. 295).

Aspek-aspek *self efficacy* yang dijadikan pertimbangan orang dalam memutuskan membentuk suatu perilaku yaitu harapan dapat membentuk perilaku (*efficacy expectancy*), harapan akan kemungkinan hasil dari perilaku (*outcome expectancy*), dan nilai hasil dari perilaku (*outcome value*) (Pervin dalam Smet h.191)

Faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy* yaitu pengalaman pribadi (*performance accomplishment*), pengalaman yang seolah-olah dialami

sendiri (*vicarious experience*), persuasi verbal (*verbal persuasio*), keinginan emosional/fisiologis (*emotional arousal*) (Bandura : 1977, h. 80).

Menurut Schunk *self efficacy* dianggap dapat mempengaruhi pilihan aktivitas, usaha yang dilakukan, dan kegigihan dalam menghadapi kesulitan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa *self efficacy* berkaitan dengan keyakinan mengenai kemampuan untuk membentuk perilaku yang spesifik dalam situasi yang spesifik pula.

Pengalaman siswa dalam menghadapi lingkungannya sangat berpengaruh terhadap perkembangan remaja selanjutnya, kegagalan siswa dalam menyesuaikan diri dengan pergaulan lingkungannya akan mempengaruhi mengenai kemampuan dirinya. (Dikutip dari skripsi berjudul hubungan antara dukungan sosial dan *self efficacy* pada tuna rungu karya Anggara Teguh Prayitno).

Matematika adalah ilmu tentang bilangan, hubungan antara bilangan, dan prosedur operasional yang digunakan dalam penyelesaian masalah mengenai bilangan. Disamping itu matematika merupakan suatu sistem yang rumit tetapi tersusun sangat baik yang mempunyai banyak cabang. Pada suatu tingkat rendah ada ilmu hitung, aljabar, dan ilmu ukur, tetapi setiap ini telah diperluas pada tingkat yang lebih tinggi dan banyak cabang baru yang bertambah (Roy Hollands : 1983 h. 723).

Matematika merupakan matapelajaran yang dipandang sulit oleh sebagian besar masyarakat khususnya pelajar. Hal ini memiliki berbagai macam faktor yang melatarbelakangi pandangan sulit terhadap matematika.

Efektivitas *Brain Gym* dalam meningkatkan kecerdasan siswa dipandang kurang efektif (Masykur: 2007). Namun setidaknya dapat dikatakan sukses mengingat antara kelompok kontrol dan eksperimen ada peningkatan. Matematika lebih mengoptimalkan otak kiri sedangkan meditasi dzikir mengoptimalkan otak kanan dan bawah sadar. Ketenangan, kebahagiaan, dan kepercayaan pada diri sendiri akan meningkatkan *self efficacy* yang dimiliki seseorang.

Meditasi dzikir dipandang dapat memunculkan kebahagiaan, ketenangan dan kepercayaan sehingga berpengaruh terhadap peningkatan *self efficacy* dalam mengerjakan soal yang dipandang sulit sebagai misal matematika.

E. Sistematika Penulisan

Untuk mengetahui secara garis besar terhadap permasalahan Pengaruh Meditasi Dzikir Terhadap *Self Efficacy* dalam Mengerjakan Soal Matematika, maka sistematika penulisan yang dipakai adalah sebagai berikut:

- BAB I : Dalam bab pertama ini meliputi pendahuluan yang berisi: Latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, tinjauan kepustakaan, dan sistematika penulisan skripsi.
- BAB II : Gambaran umum tentang meditasi dzikir dan *self efficacy* dalam mengerjakan soal matematika. Pada bab ini merupakan landasan dari permasalahan yang dikaji, oleh karena itu dibahas masalah meditasi, dzikir dari segi pengertiannya, hubungan meditasi dzikir. Penulis juga membahas tentang pengertian *self efficacy* dalam mengerjakan soal matematika, kemudian hubungan antara meditasi zikir dan *self efficacy* dalam mengerjakan soal matematika serta hipotesis.
- BAB III : Metodologi penelitian, pada bab ini membahas tentang metode penelitian, subyek, skala *self efficacy* dalam mengerjakan soal matematika, cara analisis data, serta pelaksanaan penelitian.
- BAB IV : Analisis, pada bab ini menjelaskan tentang, hasil analisis uji eksperimen yang terdiri dari uji homogenitas dan uji hipotesis, kemudian dilanjutkan pembahasan.
- BAB V : Penutup, pada bab ini merupakan proses akhir dari bab-bab sebelumnya sehingga disampaikan kesimpulan, mengenai pengaruh meditasi dzikir terhadap *self efficacy*, kemudian saran-saran dan di akhiri penutup.

BAB II

MEDITASI DZIKIR DAN *SELF EFFICACY* DALAM MENGERJAKAN SOAL MATEMATIKA

A. Meditasi Dzikir

1. Pengertian Meditasi

Secara etimologi meditasi berasal dari kata *meditari* yang berarti merenungkan, meresapkan atau mengunyah.¹ Akar kata meditasi berasal dari bahasa Latin *meditat*, berinfleksi menjadi *meditasi*, dari kata *med* yang berarti “*pikiran*” atau “*perhatian*”. “Meditasi” didefinisikan

- a. Oleh Webster’s *New World Dictionary* sebagai:
 - 1) Tindakan bermeditasi: pikiran yang terus mendalam.
 - 2) Refleksi yang mendalam tentang berbagai hal sebagai tindakan kebaktian keagamaan (ibadah).
- b. Oleh Nattal’s *Standard Dictionary* sebagai:
 - 1) Perhatian yang terus menerus terhadap subyek tertentu.
- c. Oleh Funk and Wagnalls *Standard Desk Dictionary* sebagai:
 - 1) Tindakan bermeditasi: refleksi terhadap sebuah subyek; kontemplasi.

“Bermeditasi” (*Mediate*) didefinisikan :

- a. Oleh *The Oxford Advanced Learner’s Dictionary* sebagai:

Yaitu berpikir tentang; mempertimbangkan; menggerakkan diri pada pikiran serius.
- b. Oleh *The Oxford Universal Dictionary On Historical Principles* sebagai: Merenungkan tentang; mempelajari; mempertimbangkan dengan hati-hati; meneliti dengan intens; memikirkan sampai berulang

¹ R. Soegoro, *Meditasi Triloka, Jalan Menuju Tuhan*, (Jakarta: PT.Elek Media Komputindo Kelompok Gramedia), hlm. 10

kali; merancang secara mental; memikirkan; melatih pikiran (terutama untuk kebaktian keagamaan) atau kontemplasi.²

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, meditasi adalah pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu.³ Dalam kamus lengkap psikologi, meditasi (*meditation*) berarti suatu upaya yang terus menerus pada kegiatan berpikir, biasanya semacam kontemplasi (perenungan dan pertimbangan religius) dan meditasi juga berarti refleksi mengenai hubungan antara orang yang tengah bersemedi (*meditator*) dengan Tuhan.⁴

Menurut Yayasan “Studi Spiritual Brahma Kumaris” meditasi didefinisikan sebagai proses pengenalan diri sendiri secara penuh yaitu diri kita yang ada di dalam, dan mengerti bagaimana diri kita memberi reaksi terhadap apa yang ada diluar.⁵

Pengertian senada diungkapkan Yanti Atmodjo, Ph.D, konselor *Sanjiwangi Holistic Therapeutic Health Care* meditasi diartikan suatu cara mengenal diri sendiri tanpa gangguan dari luar. Fokus pada diri sendiri, sehingga di tempat yang ramai pun kita tetap menjadi diri sendiri dan tidak terpengaruh orang lain.⁶

Dalam perkembangannya meditasi mengandung arti yang sangat luas dan menyangkut pengalaman suprasadar sehingga definisinya sangat sulit dan sering kali subjektif. Sebenarnya apapun yang anda lakukan, asal dengan pikiran terkonsentrasi dan penuh kesadaran, dapat disebut dengan meditasi. Meditasi itu efektif bila anda melakukannya dengan sungguh-sungguh, dan tingkat kesadaran anda mencapai puncaknya, tanpa terinterupsi dan bebas dari gangguan apapun dalam pikiran anda.⁷

² Soraya Susan Behbehani, *Ada Nabi Dalam Diri; Memusatkan Kecerdasan Batin Lewat Dzikir dan Meditasi*, Terj. Cecep Ramli Bihar Anwar, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2003), hlm. 25-26

³ Sudirman Tebba, *Tasawuf Positif*, (Bogor: Kencana, 2003), hlm.53

⁴ J. P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Terj. Kartini Kartono, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001), hlm. 294

⁵ R. Soegoro, *Meditasi Triloka, Jalan Menuju Tuhan*, (Jakarta: PT.Elek Media Komputindo Kelompok Gramedia), hlm. 10-11

⁶ Elissiti Julaihah .ed, *Spiritual Parenting*, (Curiosita, Oktober 2004) hlm. 30

⁷ Totok S. Wiryasaputra, *Meditasi Itu Simple Sarana Sehat Bagi Semua*, (Pondok Tri Dharma

Luh Ketut Suryani berpendapat bahwa meditasi adalah memusatkan pikiran pada satu obyek yang dilakukan dengan kesadaran penuh, dirasakan bagaimana proses itu berefek pada tubuhnya. Kalau proses itu tidak disadari atau dilakukan secara tidak sadar, sesuai dengan definisi di atas, maka keadaan itu hanya memusatkan perhatian dan belum bisa disebut sebagai aktifitas meditasi.⁸

Dari segi fisik, meditasi adalah teknik relaksasi mental yang mengubah frekuensi gelombang otak dari beta, yaitu 14-20 putaran tiap detik (Hz) menjadi Alfa 7-14 Hz.⁹ Perputaran gelombang otak berdasarkan pengukuran *electroencephalograph* (EEG) adalah sebagai berikut:

- 1) Beta (20-14 Hz)/ *Outer-Conscious Level* (sadar), Ini adalah kondisi konsentrasi yang muncul ketika seseorang sedang mengerjakan sesuatu yang sulit dan perlu berpikir keras. Pada saat ini otak hanya mempunyai kemampuan fokus tunggal. Kondisi beta cocok untuk tujuan menyelesaikan suatu pekerjaan secara serius, seperti mengerjakan soal, ngebut, mengerjakan tugas kritis dan serius. Musik yang riang dan cepat dapat membantu mencapai kondisi otak ini.
- 2) Alfa (14-7 Hz)/ *Inner Conscious Level* (bawah sadar), merupakan fase dan pintu masuk (*gate-away*) dari keadaan sadar menjadi tak sadar (bawah sadar) dan pintu masuk ke fase gelombang Theta, biasanya kondisi di tingkatan ini tidak berlangsung lama, dibanding dengan tingkatan lainnya.
- 3) Theta (7-5 Hz)/ *Inner Conscious Level* (bawah sadar), dalam keadaan tidur (mimpi), proses kreativitas, meditasi (kadang-kadang), dan berpikir. Pada kondisi ini ide kreatif banyak muncul karena peran otak bawah sadar menjadi lebih dominan. Kabarnya, otak bawah sadar mempunyai kemampuan lebih besar 7:1 dibanding otak sadar. Itulah

Manunggal 2006) hlm. 10

⁸ Luh Ketut Suryani, *Menemukan Jati Diri Dengan Meditasi*, (Jakarta: Elek Media Komputindo, 2000), hlm. 45

⁹ Elissiti Julaihah, *op.cit.*, hlm. 29

mengapa seringkali penyelesaian masalah muncul saat hampir tidur atau saat bangun tidur.

- 4) Delta (<5 Hz)/ *Deep Inner-Conscious Level* (Bawah Sadar Terdalam), dalam keadaan tidur nyenyak. Kondisi ini untuk mengakses alam bawah sadar. Hipnotis dan hipnoterapi menggunakan kondisi ini untuk memberikan perintah-perintah ke alam bawah sadar pasien, misalnya perintah untuk merasakan bahwa rokok itu sangat memualkan pada terapi terhadap pecandu rokok.

Dari pengukuran *electroencephalograph* (EEG) diatas menunjukkan bahwa meditasi mengubah perputaran gelombang otak dari kondisi beta menuju ke alfa. Dan kita ketahui dalam kondisi ini otak siap untuk belajar.

Pada dasarnya bentuk meditasi secara umum memiliki 2 teknik, pertama *opening-up meditation* yaitu subjek membersihkan pikirannya untuk menerima pengalaman baru. Dan kedua meditasi konsentrasi yaitu memperhatikan beberapa objek, kata, atau kata gagasan dengan tujuan memperoleh manfaat secara aktif.¹⁰

Meditasi merupakan teknik yang sangat efektif untuk menimbulkan relaksasi dan kesadaran fisiologis. Penelitian dari Alexander, Rainforth, dan Gelderrlos mengungkapkan bahwa meditasi efektif dalam meningkatkan percaya diri. Berdasar penelitian Syer dan Connolly sejumlah individu yang terlibat dalam psikologi olahraga yakin bahwa meditasi dapat berguna dalam mencapai prestasi maksimum seorang atlet.¹¹

Adapun manfaat yang akan diperoleh dengan melakukan meditasi sebagaimana diungkapkan Anand Krishna, meditasi membuat kita sadar-sadar akan jatidiri kita, sadar akan persatuan dengan alam sekitar, persatuan antarmanusia, persatuan antara manusia dan makhluk-mahluk

¹⁰ Lyndon Saputra. (ed.), *Pengantar Psikologi, Edisi Kesebelas, Jilid 1*, (Batam: Penerbit Interaksara), hlm. 387-388

¹¹ *Ibid.*, hlm. 390

lainnya, persatuan antara apa yang kita anggap benda mati, dan benda hidup.¹² Menurut ajaran Buddhis, sebagaimana diungkapkan Moerthiko yang dikutip Ahmad Muhyiddin Yusri, meditasi adalah suatu cara untuk mengembangkan bathin menuju taraf kesempurnaan yang selanjutnya menjadi dasar dari kebijaksanaan. Latihan meditasi dengan pemusatan fikiran pada pernafasan disebut *Anaspanasati*. Dengan metode ini, fikiran tetap terjaga dengan baik dan senantiasa terkontrol, dengan demikian membuahkan jasmani dan rohani yang selalu jernih dan segar. Juga daya fikir bertambah kuat dan tajam, membawa pada kecerdasan otak.¹³

Meditasi memungkinkan kita untuk menjadi manusia yang mempunyai pemikiran dan jiwa yang seimbang dan selaras sehingga kita dapat menjalani kehidupan ini dengan lebih baik. Dalam kurun waktu tertentu meditasi mampu menjadi pedoman untuk menjalankan keseimbangan hidup. Kesadaran jiwa memang menjadi inti dari meditasi dan merupakan meditasi yang utama. Jika kita telah mencapai kesadaran jiwa, kita telah menjadi manusia yang seimbang.¹⁴ Sehingga menuntun berpikir lebih baik dengan sadar akan kemampuan sendiri untuk menyelesaikan masalah secara khusus (*self efficacy*) ataupun umum dengan harapan mampu berfungsi disegala hal.

2. Pengertian Dzikir

Secara etimologi, perkataan dzikir berakar pada kata *dzakara*, artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengenal pelajaran, mengenal atau mengerti, ingatan. Dalam kehidupan manusia, unsur ingat ini sangat dominan adanya, karena merupakan salah satu fungsi intelektual.¹⁵

¹² Anand Krishna, *Bhagavad Gita Bagi Orang Modern (Menyelami Misteri Kehidupan)*, (Jakarta: Gramedia Pustaka, 2002), hlm. 218

¹³ <http://psikolog2.tripod.com/meditasiquran.htm>

¹⁴ Adhitya I. S. R. S., *Delapan Tahapan Menuju Yoga*, (Jakarta: Elek Media Komputindo, 2003), hlm. 38

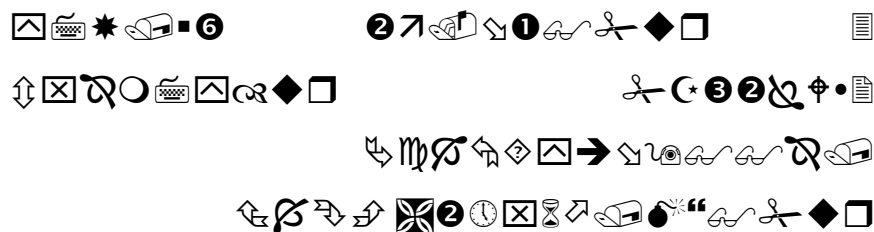
¹⁵ M.Afif Anshori, *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa: Solusi Tasawuf atas Problema Manusia Modern*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2003), hlm.16

Dalam kamus bahasa Arab-Indonesia, karya Mahmud Yunus dzikir berasal dari kata *ذَكَرَ - يَذْكُرُ - ذِكْرًا* yang berarti menyebut atau mengingat.¹⁶

Dalam kamus umum bahasa Indonesia dzikir diartikan puji-pujian kepada Allah biasanya berulang-ulang.¹⁷

Dzikir dalam pengertian mengingat Allah, sebaiknya dilakukan setiap saat, baik secara lisan maupun dalam hati. Artinya, kegiatan apapun yang dilakukan oleh seorang muslim sebaiknya jangan sampai melupakan Allah S.W.T. Dimanapun seorang muslim berada, sebaiknya selalu ingat kepada Allah S.W.T sehingga akan menimbulkan cinta beramal shaleh kepada Allah S.W.T serta malu berbuat dosa dan maksiat kepadanya. Sedangkan dzikir dalam arti menyebut nama Allah yang diamalkan secara rutin, biasa disebut wirid. Dan amalan ini termasuk ibadah *mahdhoh*, yaitu ibadah langsung kepada Allah S.W.T Sebagai ibadah *mahdhoh*, maka dzikir jenis ini terikat dengan norma-norma ibadah langsung kepada Allah S.W.T yaitu harus *ma'tsur*.¹⁸

Sebagaimana firman Allah surat Ali Imron ayat 41:



Artinya: “.....Dan sebutlah (nama) Tuhanmu sebanyak-banyaknya serta bertasbihlah diwaktu petang dan pagi hari.”¹⁹

Sedangkan dzikir menurut *terminologi* (istilah) antara lain

- a. Menurut Prof. Dr. H. Abue Bakar Atjeh sebagaimana dikutip oleh Drs. M. Afif Ansori.M.A, dzikir ialah ucapan yang dilakukan dengan lidah

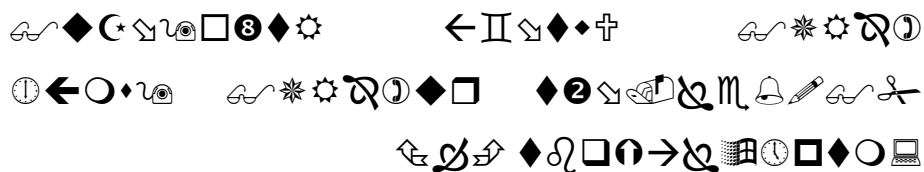
¹⁶ H. Mahmud Yusuf, *Kamus Arab-Indonesia*, (Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah Pentafsir, 1973), hlm. 134

¹⁷ W.J.S. Poerwadarminta, *op.cit.*, hlm. 251

¹⁸ In'amuzzahiddin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasari, *Berdzikir dan Sehat Ala Ustadz H. Hariyono*, (Semarang: Syifa Press, 2006), hlm. 8

¹⁹ Yayasan Penyelenggara Penterjemah Atau Penafsir Al-Qu'ran, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Depag RI, (Bandung : CV. Gema Risalah Press, 1993), hlm. 82

atau mengingat akan Tuhan dengan hati, dengan ucapan atau ingatan yang mensucikan Tuhan dan membersihkannya dari sifat-sifat yang tidak layak untuk-Nya, selanjutnya manusia memuji dengan puji-pujian dan sanjungan-sanjungan dengan sifat-sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian.²⁰ Dzikir adalah salah satu kata yang penting di dalam kerangka pemahaman ajaran Islam bahkan kata ini tampak sangat bernilai, karena dzikir menjadi salah satu nama lain dari kitab suci al-Qur'an. Sebagaimana firman Allah surat al-Hijr ayat 9:



Artinya: “*Sesungguhnya Kamilah yang menurunkan al-Quran dan sesungguhnya Kami benar-benar memeliharanya*”. (QS. Al-Hijr: 9).²¹

- b. Menurut Prof. Dr. H. M. Amin Syukur, MA Dzikir merupakan salah satu bentuk ibadah kepada Allah, dengan cara mengingat-Nya. Salah satu manfaatnya untuk menarik energi positif dan atau energi dzikir yang bertebaran di udara agar energi dzikir dapat tersirkulasi ke seluruh bagian tubuh pelaku dzikir. Manfaat utama energi zikir pada tubuh adalah untuk menjaga keseimbangan suhu tubuh, agar tercipta suasana kejiwaan yang tenang, damai, dan terkendali.²²
- c. Dalam Ensiklopedi Nasional Indonesia dijelaskan, dzikir adalah ingat kepada Allah dengan menghayati kehadiran-Nya, ke Maha Suci-Nya, ke Maha Terpuji-Nya dan ke Maha Besar-Nya. Dzikir merupakan sikap batin yang bisa diucapkan melalui tahlil (*Lailahailallah*, artinya tidak ada Tuhan selain Allah), tasbih (*Subhanallah*, artinya maha suci

²⁰ Drs. M. Afif Ansori.M.A, *op.cit.*, hlm. 19

²¹ Yayasan Penyelenggara Penterjemah, *op. cit.*, hlm. 391

²² Amin Syukur, *Zikir Menyembuhkan Kankerku*, (Jakarta: Penerbit Hikmah, 2007), hlm. 93

Allah), tahmid (*Alhamdulillah*, artinya segala puji bagi Allah), dan takbir (*Allahuakbar*, artinya Allah maha besar).²³

- d. Menurut Syekh 'Abdul Qadir al-Jilani berzikir kepada Allah berarti *zikhruallah*, atau mengingatkan diri kepada Allah sebagai Tuhan yang disembah dengan sebaik-baiknya, Tuhan Mahaagung, dan Mahasuci. Ketika itu kita akan mematuhi semua perintahnya dan menjauhi larangan-Nya kemudian mencari jalan suci untuk meningkatkan ma'rifah kita kepada-Nya.²⁴
- e. Menurut Sudirman Tebba dzikir berarti mengingat, menyebut, mengucapkan, mengagungkan, dan mensucikan Allah dengan mengulang-ulang salah satu namanya atau kalimat keagungannya.²⁵

Kalau terus menerus melakukan praktek dzikir, kita tak akan menaruh perhatian pada proses berfikir yang tak ada ujung pangkalnya yang terus berlangsung dan kita akan memusatkan perhatian pada suatu titik. Hati merupakan wahana kesadaran dan memiliki lapisan-lapisan. Bila dilakukan terus menerus, dzikir akan masuk menembus lapisan demi lapisan yang ada dalam hati.²⁶ Melalui dzikir, terjadilah suatu proses semakin lapangnya hati dan hati menjadi bersih cemerlang, sehingga hati menjadi tempat rahasia-rahasia esoteris.

Dari pengertian dzikir diatas, masih banyak lagi pengertian dzikir yang dikemukakan oleh para pakar. Namun, pengertian dzikir yang menjadi kajian dalam pembahasan ini mengulang-ulang salah satu namanya atau kalimat keagungannya seperti halnya:

- a. Bacaan *Tasbih*

سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ

²³ Setiawan, dkk, *Ensiklopedi Nasional Indonesia*, Jilid 4, (Jakarta: Cipta Adi Pustaka,t.th), hlm. 436

²⁴ Syekh "Abdul Qadir al-Jilani, diterj. Abdul Majid Hj. Khatib, *Rahasia Suf : Sirr al "Asrar fi ma Yahtaju Ilaihi al-Abrar*, (Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2002), hlm. 99

²⁵ Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2004), hlm. 79

²⁶ *Ibid.*, hlm. 78

Artinya: “Maha Suci Allah, segala puji hanya bagi Allah, tidak ada Tuhan yang sebenarnya yang berhak disembah, melainkan Allah dan Allah itu Maha Besar.”

b. Bacaan *Tahmid*

أَلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Artinya: “Segala puji hanya bagi Allah Tuhan seru sekalian alam.”

c. Bacaan *Tahlil*

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

Artinya: “Tidak ada Tuhan yang sebenarnya yang berhak disembah, melainkan Allah.”

d. Bacaan *Takbir*

اللَّهُ أَكْبَرُ

Artinya: “Allah maha besar”.

Dzikir dapat dilakukan dalam berbagai cara, seperti dzikir *jahar* (mengingat Allah dengan bersuara), dzikir *khafi* (zikir dengan cara diam), dzikir lisan (mengingat Allah dengan lidah), dzikir *nafs* (mengingat Allah tanpa suara, tetapi dengan gerakan dan perasaan batin), dzikir *qalb* (mengingat Allah dengan hati ketika merenungkan keindahan dan keagungan Allah dalam relung hati), dzikir *sirr* (zikir dalam hati yang paling dalam ketika tersingkap berbagai misteri *Illahi*), dan *dzikrullah* (mengingat Allah melalui salah satu nama-Nya atau firman-Nya).²⁷

Ditinjau dari makna yang terkandung dalam pengertian dzikir, dzikir mempunyai makna dengan suatu kegiatan mengingat dengan menghadirkan hati, lisan maupun tindakan. Ini mengandung arti bahwa orang yang berdzikir, akan bersedia melakukan apa yang diperintahkan oleh Allah, serta meninggalkan apa yang dilarang-Nya. Karena esensi

²⁷ Sudirman Tebba, *op.cit.*, hlm. 57

(hakekat) dari dzikir adalah ketakwaan kepada Allah. Taqwa inilah yang merupakan puncak dari *dzikrullah*.

Adapun manfaat dzikir menurut hasil penelitian Alvan Goldstein, ditemukan adanya zat *endorphin* dalam otak manusia yaitu zat yang memberikan efek menenangkan yang disebut *endogegonius*. Drs. Subandi MA menjelaskan, bahwa kelenjar *endorfina* dan *enkafalina* yang dihasilkan kelenjar *pituitrin* di otak ternyata mempunyai efek yang mirip dengan *opiate* (candu) yang memiliki fungsi menimbulkan kenikmatan (*pleasure principle*), sehingga disebut *opiate endogen*. Apabila seseorang dengan sengaja memasukkan zat morfin ke dalam tubuhnya maka akan terjadi penghentian produksi *endorphin*. Pada pengguna narkoba, apabila dilakukan penghentian morfin dari luar secara tiba-tiba, orang akan mengalami sakau (ketagihan yang menyiksa dan gelisah) karena otak tidak lagi memproduksi zat tersebut. Untuk mengembalikan produksi *endorphin* di dalam otak bisa dilakukan dengan meditasi, shalat yang benar atau melakukan dzikir-dzikir yang memang banyak memberikan dampak ketenangan.²⁸

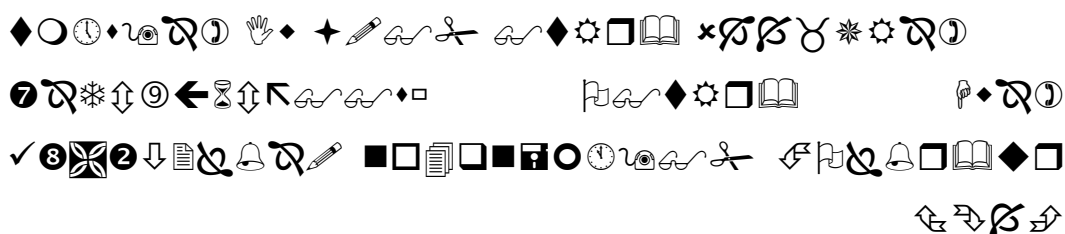
Dari beberapa pengertian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa dzikir adalah pernyataan terima kasih kepada Allah S.W.T dengan bentuk pengagungan asma Allah baik dengan getaran hati maupun lisan yang ditujukan untuk mendekatkan diri kepada Allah kemudian diimplikasikan terhadap perilaku dengan bentuk ke-taqwaan (taqwa).

3. Pemahaman Meditasi Dzikir

Meditasi dzikir adalah suatu gabungan antara meditasi dan dzikir atau (ingat) kepada Allah sebagai zat yang menciptakan bumi langit dan isinya. Artinya bahwa meditasi adalah sebuah renungan, memikirkan, melihat pikiran (terutama untuk kebaktian keagamaan) yang bertujuan sampai kepada Allah. Kalau dzikir adalah menyebut atau mengingat Allah. Dalam agama Islam shalat juga disebut sebagai meditasi, yang mana di dalam

²⁸ <http://sanggardewa.wordpress.com/2007/09/11/tuma%E2%80%99ninah-sebuah-syarat-mencapai-kekhusyuan-dalam-shalat/>

shalat tersebut harus dilakukan dengan penuh kekhusukan dan konsentrasi agar kita berkomunikasi dengan Allah. Tujuan utama shalat adalah berdzikir kepada Allah. Karena shalat hakikatnya adalah dzikir, sebagaimana firman Allah dalam surat Thaha ayat 14:



Artinya: *"Sungguh Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat Aku"* (QS. Thaha: 14)²⁹

Mengingat dan menyebut Allah dari takbir hingga salam *full* adalah aktifitas dzikir. Berdiri, ruku', sujud, berdasarkan kepada teladan Rasulullah S.A.W, karena Rasulullah S.A.W mencontohkan langsung tata cara shalat yang benar.³⁰

Dalam pemikiran Al-Ghazali persoalan dzikir dengan hati (dzikir berarti mengingat) merupakan persoalan yang vital dan mendasar. Dalam kategori ini, makna pertama yang dimiliki oleh dzikir adalah ikhtiar sungguh-sungguh untuk mengalihkan gagasan, pikiran, serta kita menuju Tuhan dan akhirat. Disisi lain, pada saat kita mencurahkan semua perhatian pada dzikir kepada Tuhan, hanya akan tersisa sedikit ruang untuk godaan syetan. Sehingga beliau sangat menyadari betapa sulitnya memantapkan hati pada satu obyek tunggal bahkan ketika kita sedang menjalankan shalat sekalipun.³¹

Berprinsip kepada Allah adalah artinya kita melepaskan diri dari selain Dia. Bila Dia adalah prinsip kita, maka masalah yang timbul akan kita sikapi dengan tenang. Ketenangan ini akan berakibat positif terhadap

²⁹ Yayasan Penyelenggara Penterjemah, *op.cit*, hlm. 477

³⁰ Abu Sangkan, *Pelatihan Shalat Khusuk: Shalat sebagai Meditasi Tertinggi dalam Islam*, (Jakarta: Baitul Ikhsan, 2005), hlm. xiv

³¹ Kojiro Nakamura, *Metode Dzikir dan Doa Al Ghazali*, diterj. Dari *Ghazali and Prayer*, (Bandung: Penerbit Arasy 2005), hlm. 79

psikologis dan fisiologis fisik kita. Syahadat yang kita ucapkan dengan tulus akan menggetarkan hati. Dia akan menenangkan pikiran kita, sehingga sistem syaraf pusat kita akan bekerja optimal dalam menjaga kesehatan kita atau menyembuhkan penyakit yang kita derita.³²

Secara khusus Al Ghazali mendorong para *muallaf* sufi untuk selalu mengingat kematian mereka sendiri yang bisa datang setiap saat dan lemahnya posisi mereka dihadapan Tuhan. Hal ini menurutnya dinamakan olah batin atau meditasi. Dengan meditasi ini akan membantu para muallaf sufi untuk lebih sering berdzikir kepada tuhan dan melkkan ibadah lainnya.

Setiap pelaku meditasi membutuhkan obyek didalam mengarahkan pikiran atau jiwanya. Pada saat jiwa diarahkan terhadap sesuatu, jiwa pergi meninggalkan tubuh sehingga kesadarannya dengan leluasa berubah menjadi terasa dipuncak ketinggian. Dengan demikian, jiwa menjadi pengendali atas dirinya.³³

Menurut Suzuki dalam bukunya *Essays In Zen Budhisme* sebagaimana dikutip Kojiro Nakamura, secara umum ada dua pendapat berbeda mengenai manfaat dzikir, pertama bersifat sakramental, yang menyatakan adanya semacam kekuatan misterius dan supernatural yang secara *inheren* bekerja didalam lafadz dzikir itu sendiri. Kedua, pendapat interpretatif yaitu menganggap kalimat yang diucapkan tersebut sebagai simbol bagi kondisi khusus yang muncul didalam hati sang pengucapnya sebagai akibat pengucapan berulang-ulang kalimat yang sama.³⁴

Objek adalah sesuatu yang menjadi pusat perhatian dalam shalat, dzikir, atau meditasi. Jika tidak ada obyek sama sekali maka pikiran manusia akan mengembara kemana-mana. Perintah agama untuk dzikir, kontemplasi, perenungan, meditasi, semedi atau apapun namanya adalah

³² Mustamir, *Rahasia Energi Ibadah untuk Penyembuhan*, (Yogyakarta: Penerbit Lingkaran 2007), hlm. 102

³³ Mustamir, *op.cit.*, hlm. 8

³⁴ Kojiro Nakamura, *op.cit.*

untuk menghilangkan kotoran memori yang ada di dalam diri manusia. Lalu jiwa diisi dengan energi positif yang berupa do'a dan lain-lainnya, sehingga hidup terasa tenang.

Jika olah mental ini dilakukan secara terus menerus, manfaatnya akan menjadi lebih efektif. Sehingga tidak hanya ditujukan untuk mengingat suatu gagasan atau pengetahuan, tetapi juga untuk menancapkannya di dalam hati dengan mengulanginya secara terus menerus.

Pada dasarnya meditasi dzikir pada penjelasan diatas mengacu pada dua teknik meditasi secara umum yaitu *opening up meditation* dan meditasi konsentrasi. Meditasi dzikir diawali dengan *opening up meditation* dengan tujuan membersihkan pikiran untuk menerima pengalaman baru. Dan selanjutnya menggunakan meditasi konsentrasi dengan memperhatikan lafal-lafal dzikir.³⁵

Dalam bahasa lain Al Ghazali membedakan dzikir dengan *fikr* (meditasi diskursif) yaitu suatu jenis olah mental dan meditasi yang berarti menggabungkan dua gagasan yang sudah diketahui untuk menghasilkan gagasan atau pengetahuan baru. *Fikr* bersifat *heuristik* sedangkan dzikir lebih bersifat mawas diri. Jika kedua olah mental ini digabungkan, kita tidak hanya bisa meningkatkan pengetahuan tentang Tuhan, tetapi juga bisa memperkuat pengetahuan ini dalam hati.³⁶

B. *Self Efficacy* dalam Mengerjakan Soal Matematika

1. Pengertian *Self Efficacy*

Self efficacy menurut kamus istilah konseling dan terapi nunjuk pada kemampuan atau rasa bisa diri senyatanya yang diapndang ada pada siri atu dimiliki seseorang guna menagtasi situasi-situasi spesifik.³⁷ Pervin diartikan sebagai kemampuan yang dirasakan seseorang untuk membentuk

³⁵ Lyndon Saputra (ed.), *op.cit.*

³⁶ Kojiro Nakamura, *op.cit.*

³⁷ Andi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*, (Bandung: PT Raja Grafindo Persada 2006), hlm. 295

perilaku yang relevan pada tugas atau situasi khusus.³⁸ Sedangkan *Self efficacy* menurut Albert Bandura berkaitan dengan keyakinan seseorang bahwa ia dapat mempergunakan kontrol pribadi pada motivasi perilaku dan lingkungan sosialnya.

Self efficacy adalah keyakinan terhadap diri sendiri dengan penuh optimisme serta harapan untuk dapat memecahkan perasaan berdaya dan putus asa.³⁹

Ada 3 Aspek *self efficacy* yang dijadikan pertimbangan orang dalam memutuskan membentuk suatu perilaku yaitu

- 1) Harapan dapat membentuk perilaku secara tepat (*efficacy expectancy*)
Berhubungan dengan keyakinan bahwa seseorang akan berhasil dalam bertindak sesuai dengan hasil yang diharapkan dan secara tepat, aspek ini menunjuk pada harapan seseorang berkaitan dengan kesanggupan menyadari suatu perilaku yang dikehendaki.
- 2) Harapan akan kemungkinan hasil dari perilaku (*outcome expectancy*)
Yaitu keyakinan mengenai kemungkinan bahwa suatu tindakan akan menyebabkan akibat tertentu dan akan memberikan hasil akhir atau konsekuensi tertentu.
- 3) Nilai hasil dari perilaku (*Outcome Value*)
Yaitu nilai yang mempunyai arti dari konsekuensi-konsekuensi yang akan terjadi bila suatu perilaku dilakukan individu. Hal ini meliputi pentingnya hasil dari tujuan yang akan dicapai dan konsekuensi bila suatu perilaku dilakukan.⁴⁰

Aspek-aspek *self efficacy* menurut Corsini adalah sebagai berikut:

a. Kognitif

Berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memikirkan cara-cara yang digunakan dan merancang tindakan yang akan datang, diambil untuk mencapai tujuan yang diharapkan, disini individu

³⁸ Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: PT.Grasindo 1994), hlm. 183

³⁹ *Ibid.*, hlm. 160

⁴⁰ Bart Smet, *op.cit.*, hlm. 191

mempersiapkan diri dengan pemikiran–pemikiran ke depan, sehingga dapat melakukan tindakan yang tepat. Fungsi utama dari berpikir adalah memungkinkan seseorang untuk membuat sebuah alternatif-alternatif dalam mengontrol kejadian yang berpengaruh pada kehidupan sehari-hari individu. Asumsi yang tumbuh pada aspek kognitif ini adalah semakin kuat keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya, maka individu akan lebih efektif dalam berpikir analisis dan akan mendukung seseorang bertindak dengan tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

b. Motivasi

Berkaitan dengan kemampuan seseorang memotivasi diri melalui pikirannya untuk melakukan suatu tindakan dan keputusan dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Motivasi seseorang timbul dari pemikiran optimis dari dalam dirinya untuk mewujudkan tujuan yang diharapkan. Setiap orang berusaha memotivasi diri dengan menetapkan keyakinan pada tindakan yang akan dilakukan, merencanakan tindakan yang akan direalisasikan. Motivasi dalam *self efficacy* digunakan untuk memprediksi kesuksesan dan kegagalan seseorang.

c. Afeksi

Kemampuan mengatasi emosi yang timbul pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Afeksi terjadi secara alami dalam diri seseorang dan berperan dalam menentukan intensitas pengalaman emosional. Afeksi ditujukan dengan mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang menghalangi pola-pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan.

d. Seleksi

Kemampuan seseorang untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat sehingga dapat mencapai tujuan yang

diharapkan, seleksi tingkah laku mempengaruhi perkembangan personal.⁴¹

Faktor yang mempengaruhi *self efficacy* menurut Bandura ada 4 sumber informasi atau faktor yang mempengaruhi *self efficacy* yaitu :

a. *Performance Accomplishment* (pengalaman pribadi)

Merupakan sumber penghargaan bagi pembentukan *self efficacy* individu yang berdasarkan pada pengalaman pribadi individu, pengalaman akan keberhasilan menghasilkan penghargaan, kegagalan ulang akan melemahkan harapan terutama jika diawali pada awal kejadian.

b. *Vicarious Experiences* (pengalaman yang seolah-olah di alami sendiri)

Dengan mengobservasi perilaku orang lain, melihat yang dapat mereka lakukan, mencatat akibat perilaku mereka dan selanjutnya menggunakan informasi ini untuk membentuk harapan mengenai perilaku diri sendiri. Hal ini tergantung persepsi pengamat terhadap kemiripan dirinya dengan model, jumlah dan variasi model, kuatnya perasaan model dan kemiripan antara masalah yang dihadapi individu dan dihadapi model.

c. *Verbal Persuasion* (persuasi verbal)

Individu diarahkan pada keyakinan bahwa ia dapat mengatasi masalah-masalah dimasa yang akan datang dengan melalui sugesti verbal dari orang lain.

d. *Emotional Arousal* (keinginan emosional / fisiologis)

Dalam situasi yang menekan, kondisi emosional dapat mempengaruhi penghargaan efficacy. Beberapa individu

⁴¹ Raymond J. Corsini, *Encyclopedia of Psychology: second editon volume 3* (A Wiley-intersciene publication: America 1994) hlm. 368

mengandalkan keadaan fisiologis dalam menilai kecemasan dan kerentanannya terhadap stress.⁴²

2. Pemahaman *Self Efficacy* dalam Bidang Matematika

Self efficacy (rasa mampu) dalam bidang matematika adalah keyakinan terhadap diri sendiri dengan penuh optimisme serta harapan untuk dapat memecahkan perasaan berdaya dan putus asa yang dalam hal ini di bidang matematika.

Matematika condong terhadap kecerdasan intelektual. Terhadap pelajaran matematika siswa cenderung menganggap sebagai pelajaran yang sulit. Orang yang berpandangan demikian cenderung memiliki *self efficacy* rendah seringkali disebut sebagai orang pesimis. Sehingga usaha yang dilakukan cenderung pada sikap pasrah tanpa usaha. Sebaliknya orang yang memiliki *self efficacy* tinggi seringkali disebut orang Optimis. Ia yakin mampu melakukan sesuatu yang dihadapinya. Sehingga sekalipun hal itu sulit maka kemauan keras untuk mencari solusi ataupun jawaban yang terbaik tetap dilakukan.

Mereka yang memiliki *self efficacy* (rasa mampu) tinggi cenderung menganggap bawa kegagalan disebabkan oleh kurangnya kemampuan, skill atau usaha. Sedangkan yang memiliki *self efficacy* (rasa mampu) rendah cenderung menganggap kegagalan disebabkan oleh karena mereka tidak berbakat. Jika menghadapi tugas yang sulit mereka cenderung memperhatikan kekurangan dirinya, melihat hambatan-hambatannya, dan mengira-ngira berbagai kemungkinan hasil pekerjaan, daripada berusaha untuk sukses. Mereka juga cepat menyerah.

Dalam tercapainya prestasi tidak terlepas faktor-faktor lain yang menentukan selain *self efficacy* yang dimiliki. Kemungkinan dapat pula anak mendapatkan prestasi buruk bukan berasal dari tinggi rendahnya *self efficacy*-nya namun mengalami kesulitan belajar. Adapun faktor-faktor penyebab kesulitan belajar dapat digolongkan menjadi 2 golongan :

⁴² Albert Bandura, *Social Learning Theory*, (Printed in the United States of America: 1977) hlm. 80

1) Faktor intern (faktor dari dalam diri manusia itu sendiri) yang meliputi:

a. Faktor fisiologi (bersifat fisik)

1) Karena sakit

Seorang yang sakit akan mengalami kelemahan fisiknya, sehingga saraf sensoris dan motorisnya lemah. Akibatnya rangsangan yang diterima melalui indranya tidak dapat diteruskan ke otak. Lebih-lebih sakitnya lama, sarafnya akan bertambah lemah, sehingga ia tidak dapat masuk sekolah untuk beberapa hari, yang mengakibatkan ia tertinggal jauh dalam pelajarannya.

2) Karena kurang sehat

Anak yang kurang sehat dapat mengalami kesulitan belajar, sebab ia mudah capek, mengantuk, pusing, daya konsentrasi hilang, kurang semangat, pikiran terganggu. Sehingga penerimaan dan respon pelajaran berkurang. Perintah dari otak yang berupa ucapan, tulisan, hasil pemikiran/lukisan menjadi lemah juga.

3) Karena cacat tubuh

Cacat tubuh dibedakan atas:

- a. Cacat tubuh yang ringan seperti kurang pendengaran, kurang penglihatan, gangguan psikomotor.
- b. Cacat tubuh yang tetap (serius) seperti buta, tuli, bisu, hilang tangan dan kakinya.

b. Faktor Psikologi

1) Intelegensi

Anak yang IQ-nya tinggi dapat menyelesaikan segala persoalan yang dihadapi. Anak yang mempunyai IQ kurang dari 90 tergolong lemah mental. Anak yang normal memiliki IQ 90-110. Mereka yang tergolong cerdas memiliki IQ 110-140 serta tergolong genius apabila 140 ke atas.

2) Bakat

Bakat adalah potensi /kecakapan dasar yang dibawa sejak lahir. Setiap individu mempunyai bakat yang berbeda-beda. Anak yang berbakat teknik akan mudah mempelajari matematika, fisika, konstruksi mesin namun kemungkinan di bidang lain akan lemah. Anak yang berbakat di bidang olah raga mereka akan berkembanag di bidang olah raga, lari lompat jauh, lempar lembing, sepak bola dan lain-lain. Jadi seseorang akan mudah mempelajari sesuai dengan bakatnya.

3) Minat

Tidak adanya minat seseorang anak terhadap suatu pelajaran akan timbul kesulitan belajar. Karena itu pelajaran pun tidak pernah terjadi proses dalam otaknya. Ada tidaknya minata anak terhadap pelajaran dapat dilihat dari cara nak mengikuti pelajaran, lengkap tidaknya catatan yang dimiliki.

4) Motivasi

Motivasi sebagai *inner* (batin) berfungsi menimbulkan, mendasari mengarahkan perbuatan belajar. Motivasi menentukan baik tidaknya dalam mencapai tujuan sehingga semakin besar motivasinya akan semakin besar kesuksesan belajarnya. Begitupula sebaliknya semakin kecil motivasinya maka semakin kecil kesuksesan belajarnya.

5) Faktor kesehatan mental

Hubungan kesehatan mental dengan belajr adalah timbal balik. Kesehatan mental dan ketenangan emosi akan menimbulkan hasil belajar yang baiak demikian juga belajarnya yang selalu sukses akan membawa harga diri seseorang. Bila harga diri tumbuh akan merupakan faktor adanya kesehatan mental.

6) Tipe-tipe khusus seorang pelajar

Tipe-tipe belajar seorang anak

- Anak yang bertipe *visual*, akan cepat mempelajari bahan-bahan yang disjaiakan secara tertulis, bagan grafik, gambar.

Mudah mempelajari bahan pelajaran yang dapat dilihat dengan alat penglihatan. Sebaliknya merasa sulit belajar apabila dihadapkan bahan-bahan dalam bentuk suara atau gerakan.

- Anak yang bertipe *auditif*, mudah mempelajari bahan yang disajikan dalam bentuk suara (ceramah). Begitu guru menerangkan, ataupun penjelasan temannya mudah menangkapnya.
- Anak yang bertipe *motorik*, mudah mempelajari bahan yang berupa tulisan-tulisan, gerakan-gerakan, dan sulit mempelajari bahan yang berupa suara dan penglihatan

2) Faktor ekstern

a. Faktor keluarga

Keluarga merupakan pusat pendidikan yang utama dan pertama. Tetapi dapat juga sebagai faktor penyebab kesulitan belajar. Yang termasuk faktor ini adalah sebagai berikut :

1) Faktor orang tua

a. Cara mendidik anak

Orang tua yang acuh tak acuh ataupun terlalu memanjakan terhadap anak akan berpengaruh terhadap proses belajar anak. Orang tua yang otoriter, akan menimbulkan mental yang tidak sehat bagi anak. Hal ini berakibat anak tidak dapat tenteram, tidak senang dirumah ia pergi mencari teman sebayanya, hingga lupa belajar.

b. Hubungan Orang Tua dan Anak

Yang dimaksud hubungan adalah kasih sayang penuh pengertian atau kebencian, sikap keras, acuh tak acuh, memanjakan dan lain-lain. Kasih sayang dari orang tua, perhatian atau penghargaan kepada anak-anak menimbulkan mental sehat bagi anak. Kurangnya kasih sayang akan menimbulkan emosional insecurity.

c. Bimbingan dari orang tua

Orang tua merupakan contoh terdekat dari anak-anaknya. Segala yang diperbuat orang tua tanpa disadari akan ditiru oleh anak-anaknya. Karenanya sikap orang tua yang bermalas-malasan, tidak baik hendaknya dibuang jauh-jauh.

2) Suasana rumah tangga

Suasana keluarga menentukan dalam kegiatan belajar anak. Suasana rumah yang ramai/gaduh tidak memungkinkan anak belajar dengan baik, demikian juga suasana rumah yang tegang, orang tua yang sering cekcok akan melahirkan anak-anak yang kurang sehat mentalnya. Untuk itu hendaknya rumah dalam keadaan tenteram, tenang, dan nyaman.

3) Keadaan Ekonomi Keluarga

a. Ekonomi keluarga yang kurang/miskin

Keadaan ini akan menimbulkan

1. Kurangnya alat-alat belajar
2. kurangnya biaya yang disediakan orang tua
3. tidak mempunyai tempat belajar yang baik

b. ekonomi yang berlebihan atau kaya

b. Faktor Sekolah

Yang dimaksud sekolah antara lain :

1) Guru

Guru dapat menjadi sebab kesulitan belajar anak apabila :

- a. Guru tidak kualified, baik dalam pengambilan metode yang digunakan atau dalam pelajaran yang dipegangnya.
- b. Hubungan guru dengan murid tidak baik, hal ini bermula pada sifat dan sikap guru yang tidak disenangi murid-muridnya, seperti :
 1. Kasar, suka marah, suka mengejek tak pernah senyum dan lain-lain.
 2. Tak pandai menerangkan, sinis, sombong.

3. Menjengkelkan, tinggi hati, tidak adil dan lain-lain
 - c. Guru menuntut standart pelajaran diatas kemampuan anak.
 - d. Guru tidak memiliki kecakapan dalam usaha diagnosis kesulitan belajar.
 - e. Metode mengajar guru yang dapat menimbulkan kesulitan belajar, antara lain :
 1. Metode mengajar yang mendasarkan diri pada latihan mekanis tidak didasarkan pada pengertian.
 2. Guru mengajar tidak menggunakan alat peraga.
 3. Metode mengajar yang menyebabkan siswa pasif.
 4. Metode mengajar tidak menarik.
 5. Guru hanya menggunakan satu metode saja dan tidak bervariasi.
- 2) Faktor Alat
- Alat pelajaran yang kurang lengkap membuat penyajian pelajaran tidak baik. Timbulnya alat-alat akan menentukan :
- a. Perubahan metode mengajar guru.
 - b. Segi dalamnya ilmu pengetahuan pada pikiran anak.
 - c. Memenuhi tuntutan dari bermacam-macam tipe anak.
- 3) Kondisi Gedung
- Terutama ditunjukkan pada ruang kelas/ruangan tempat belajar anak. Ruangan yang memenuhi syarat kesehatan antara lain :
- a. Ruangan dengan berjendela, ventilasi cukup.
 - b. Dinding putih bersih tidak terlihat kotor.
 - c. Lantai tidak becek, licin atau kotor.
 - d. Keadaan gedung yang jauh dari keramaian.
- 4) Kurikulum
- Kurikulum yang tidak baik misalnya :
- a. Bahan-bahannya terlalu tinggi.
 - b. Pembagian bahan tidak seimbang.

- c. Adanya pendataan materi
- 5) Waktu Sekolah dan Disiplin Kurang.
- c. Faktor Mass Media dan Lingkungan Sosial
 - 1) Faktor mass media meliputi : bioskop, surat kabar, majalah dan lain-lain. Terlalu banyaknya anak memanfaatkan hal tersebut maka akan semakin menghambat proses belajarnya.
 - 2) Lingkungan Sosial
 - a. Teman bergaul

Teman bergaul pengaruhnya sangat besar dan lebih cepat masuk dalam jiwa anak. Anak yang suka bergaul dengan anak yang tidak sekolah maka akan cenderung malas karena cara hidup anak sekolah dan tidak sekolah berbeda.
 - b. Lingkungan tetangga

Corak hidup tetangga mempengaruhi akan mempengaruhi dalam proses belajar. Lingkungan penjudi, minum arak, dan pengangguran minimalnya akan membuat anak malas sekolah. Berbeda dengan lingkungan pelajar, mahasiswa dan dokter mereka akan cenderung tekun dalam belajar.
 - c. Aktivitas dalam masyarakat.

Terlalu banyak kursus dan berorganisasi dalam masyarakat akan menyebabkan belajar anak jadi terbengkelai.

Dari uraian diatas, terlihat bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesulitan belajar pada siswa bersifat individual dan kompleks. Maka perlu pertimbangan dan ketelitian dalam menentukan faktor-faktor yang mempengaruhi kesulitan belajar siswa. Mengingat muncul faktor yang tidak dapat diubah kembali dengan perlakuan ataupun perubahan pola asuh. Kemudian untuk faktor yang dapat diubah maka membutuhkan kecermatan dan ketepatan pula dalam menentukan perlakuan yang dilakukan. Hal ini dilatarbelakangi siswa adalah remaja, kondisinya labil sehingga perlakuan

yang dilakukan bisa jadi justru merusak memori dalam otak yang berpengaruh terhadap penurunan *self efficacy* dan prestasi yang dimiliki .

Self efficacy terkait dalam hubungannya dengan mengerjakan soal matematika termasuk dalam faktor intern dari individu. Tinggi rendahnya *self efficacy* (rasa mampu) pada siswa dipengaruhi oleh faktor intern dan ekstern. Namun keduanya terkait utama dengan memori yang tersimpan dalam otak. Jika siswa lebih banyak menyimpan memori positif dalam otaknya maka *self efficacy* (rasa mampu) yang dimiliki akan tinggi. Begitupula sebaliknya apabila siswa lebih banyak menyimpan memori negatif maka *self efficacy* (rasa mampu) yang dimiliki akan rendah. Tinggi rendahnya *self efficacy* (rasa mampu) yang dimiliki akan mempengaruhi terhadap kemampuan serta prestasi yang diraih.

Terkait dengan mengerjakan soal matematika. Penyebab tinggi rendahnya *self efficacy* seorang siswa terhadap matematika cukup kompleks. Dan setiap siswa memiliki latarbelakang masing-masing yang cukup berbeda. Siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi pada matematika maka prestasi matematika yang dimiliki akan baik pula. Begitupula sebaliknya siswa yang memiliki *self efficacy* rendah terhadap matematika maka prestasi matematika yang diraih pun akan rendah.

C. Hubungan antara Meditasi Dzikir dan *Self Efficacy* di Bidang Matematika

Memang tidak mudah membangkitkan *self efficacy* (rasa mampu) pada matematika. Harus dibangun sugesti yang kuat dulu. Ini disebabkan adanya aspek-aspek sosial yang sulit dihindari. Perlu me-*refresh*-kan pikiran kembali terhadap matematika. Langkah awalnya, seseorang bisa melakukan meditasi untuk membuang pikiran-pikiran yang tidak penting terhadap matematika. Dengan begitu, didapatkan rasa nyaman dan pikiran segar untuk bisa memunculkan kepercayaan diri akan keberhasilan terhadap harapan dan usaha yang dilakukan

Setiap manusia mempunyai empat lokasi untuk mengakses data di otaknya, yaitu *visualisasi* (melihat hal-hal yang telah lalu), misalnya masa kecil yang tertinggal jauh prestasi matematika yang dimiliki dari kawan-kawannya. *Imajinasi* (melihat dengan cara membuat simulasi tentang apa yang terjadi dengan kata lain khayalan belaka), misalnya berkhayal tentang dirinya yang *genius* dalam mengerjakan soal matematika namun tanpa usaha belajar ataupun datang secara ajaib dari Tuhan. *Listening* (mendengar perkataan dari masa lalu), misalnya kata ayah atau ibu serta orang lain yang mengatakan bahwa dirinya paling bodoh dalam pelajaran matematikadan memori itu telah tersimpan kuat dalam otaknya. *Discussing* (mendengar dengan cara membuat simulasi tentang apa yang terjadi atau dibayangkan terjadi) misalnya membuat simfoni, berdebat dengan diri sendiri, dan membayangkan berdiskusi dengan orang lain tentang matematika. Namun ia mengalami kesulitan ataupun kekalahan dengan perdebatan tersebut.⁴³

Ke-empat hal tersebut akan mempengaruhi *mindset* yang dimilikinya. Secara sederhana *mindset* bisa diartikan sebagai ”pola pikir” atau ”pola sikap”. *Mindsetting* akan mengarahkan otak untuk memberikan perasaan yang sesuai dengan *mindsetting* tersebut. Jika dalam proses *mindsetting* yang muncul adalah perasaan termotivasi, menyenangkan, terhadap matematika maka anda perlu memasukan hal-hal yang diridloi Allah seperti shalat, dzikir, membaca Al-Quran, bekerja, menolong orang miskin dan lain-lain.⁴⁴ Dengan tujuan agar perasaan tersebut terjaga kuat dalam diri anda. Ketika mengalami kesulitan ataupun kegagalan maka perasaan putus asa tidak mendominasi.

Jika dalam proses *mindsetting* yang muncul perasaan yang buruk maka hal yang harus dilakukan adalah bagaimana mengubah *mindsetting* tersebut. Dalam proses inilah meditasi akan membantu dalam mengubah *mindsetting* yang buruk. Meditasi akan menghapus bersih pembiasaan dan kebiasaan-kebiasaan lama, agar gagasan baru dapat muncul untuk membimbing kita

⁴³ Priatno H. Martokoesoemo, *Spiritual Thinking: Sukses dengan Neuro Linguistic Programming (NLP) dan Tasawuf* (Bandung: Mizania Pustaka 2007) hlm. 179-181

⁴⁴ *Ibid.*, hal 183

maju dalam evolusi pribadi kita. Pada gilirannya kita mempengaruhi siapa saja yang terlibat dengan kita.⁴⁵ Seperti halnya pandangan buruk sejak kecil terhadap matematika bahwa anda adalah orang yang paling bodoh dalam pelajaran tersebut. Maka dengan rutin meakukan meditasi pandangan dan kebiasaan buruk terhadap pelajaran tersebut akan hilang.

Hal ini sejalan dengan teknik meditasi secara umum yaitu *opening up mediation* dan meditasi dzikir. Kemudian sebagai dasar teknik meditasi dzikir yang diawali dengan *opening up meditation* dengan tujuan membersihkan pikiran untuk menerima pengalaman baru. Dalam proses penerimaan pengalaman baru ini menggunakan meditasi konsentrasi dengan memperhatikan dan mengulang-ulang lafal zikir. Mengulang lafal zikir memiliki harapan untuk menanamkan pandangan bahwa Allah telah menciptakan manusia dalam keadaan sempurna. Terkait dengan pandangan terhadap matematika untuk memunculkan *mindsetting* bahwa pada awalnya setiap manusia diberi kecerdasan yang sama. Namun kecerdasan dan kemampuan yang dimiliki seseorang tergantung dari usaha yang dilakukannya.

Richard Bandler pernah mengatakan ”mengubah diri sendiri adalah hal yang sulit karena anda harus menjadi penuntun, pendengar sekaligus orang yang hendak diubah.⁴⁶ Cara tersebut tak ubahnya seperti praktek meditasi.

Jika dalam proses mengubah *mindsetting* muncul perasaan motivasi maka segera diisi dengan hal-hal yang baik seperti halnya dzikir. Efek positif dari dzikir diantaranya: memulihkan dan menghidupkan hati, serta menghilangkan seluruh rasa cemas yang bersemayam di hati.⁴⁷ *Mindset* yang baik perlu ditopang kembali dengan hal-hal yang mendukung terhadap harapan yang diinginkan, sebagai misal motivasi terhadap matematika sudah baik maka hal tersebut perlu ditopang dengan belajar dan senang terhadap matematika

⁴⁵ Doriel Hall, *Penyembuhan dengan Meditasi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka, 1999), hlm.19

⁴⁶ *Ibid.*, hlm. 187

⁴⁷ Mustamir, *op.cit.*, hlm. 106

walaupun dalam tahap. Dengan demikian maka *self efficacy* yang dimilikinya akan semakin meningkat.

Disaat akan mengerjakan soal matematika meditasi dzikir akan membimbing pada perasaan tenang serta mengurangi kecemasan. Dalam kondisi yang demikian tubuh akan rileks. Dalam kondisi rileks maka pikiran dapat bekerja secara optimal serta energi yang dikeluarkan oleh tubuhpun akan semakin kecil. Sebagaimana diungkapkan Quraish Shihab bahwa akal tanpa kalbu menjadikan manusia seperti robot, pikir tanpa dzikir menjadikan manusia seperti setan.⁴⁸

Proses motivasi yang penting adalah penguatan dari luar, penguatan dari dirinya sendiri dan *Vicarious Reinforcement* (penguatan karena imajinasi).⁴⁹ Meditasi dzikir merupakan motivasi yang bersifat ekstern namun hal ini akan berpengaruh terhadap peningkatan *self efficacy*. Sebagaimana kita ketahui bahwa dengan motivasi yang kuat dari berbagai pihak maka *self efficacy* yang dimiliki oleh seorang pelajar semakin kuat sehingga mempengaruhi terhadap hasil prestasi belajarnya.

D. Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Prestasi Mengerjakan Soal

Matematika

Prestasi dalam kamus umum bahasa Indonesia diartikan hasil yang telah dicapai. Terkait dengan hal ini prestasi mengerjakan soal matematika adalah hasil yang dicapai dalam mengerjakan soal matematika. Prestasi yang diraih tidak hanya semata-mata hasil kerja dari otak kiri namun ketenangan, kenyamanan serta keyakinan menentukan pula dalam prestasi belajar.

Menurut Bandura ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self efficacy* terkait dengan prestasi dalam hal ini matematika yaitu:

- a. Pengalaman Keberhasilan (*mastery experiences*)

⁴⁸ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Quran: Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*, (Penerbit Mizan: Bandung 2001) hlm. 7

⁴⁹ <http://blogs.unpad.ac.id/aderusliana/?p=3>

Keberhasilan yang sering didapatkan akan meningkatkan *self efficacy* yang dimiliki seseorang sedangkan kegagalan seringkali menurunkan *self efficacy*-nya. Apabila keberhasilan yang didapat seseorang lebih banyak karena faktor-faktor di luar dirinya, biasanya tidak akan membawa pengaruh terhadap peningkatan *self efficacy*. Akan tetapi, jika keberhasilan tersebut didapatkan dengan melalui hambatan yang besar dan merupakan hasil perjuangannya sendiri bukan merupakan hasil bantuan temannya, maka hal itu akan membawa pengaruh pada peningkatan *self efficacy*-nya.

Seringkali yang terjadi pada siswa jika tidak mampu mengerjakan soal ulangan maupun harian maka secepat mungkin meminta jawaban dari temannya. Sehingga keampuan yang dimiliki kurang teraplikasikan. Mengenai permasalahan ia mampu mengerjakan atau tidak seringkali kurang tersentuh oleh pikirannya. Orientasi awal dari mengerjakan soal seringkali dilatarbelakangi nilai yang akan diperoleh dengan harapan berpengaruh terhadap kenaikan sekolah siswa.

Padahal jika siswa rata-rata mengerjakan soal dengan kemampuan sendiri maka kemampuannya akan terlihat jelas. Kepercayaan diri dimiliki pun semakin tinggi sekalipun nilai jauh dari teman-temannya. Namun lambat laun maka prestasi yang dimiliki akan semakin meningkat karena akan terlihat jelas sebab akibat *self efficacy* maupun prestasi meningkat.

b. Pengalaman Orang Lain (*vicarious experiences*)

Pengalaman keberhasilan orang lain yang memiliki kemiripan dengan individu dalam mengerjakan suatu tugas biasanya akan meningkatkan *self efficacy* seseorang dalam mengerjakan tugas yang sama. *Self efficacy* tersebut didapat melalui sosial model yang biasanya terjadi pada diri seseorang yang kurang pengetahuan tentang kemampuan dirinya sehingga mendorong seseorang untuk melakukan *modeling*. Namun *self efficacy* yang didapat tidak akan terlalu berpengaruh bila model yang diamati tidak memiliki kemiripan atau berbeda dengan model.

c. Persuasi Sosial (*Social Persuasion*)

Informasi tentang kemampuan yang disampaikan secara verbal oleh seseorang yang berpengaruh biasanya digunakan untuk meyakinkan seseorang bahwa ia cukup mampu melakukan suatu tugas. Dalam hal ini ucapan ataupun bimbingan dari orang-orang yang mendapatkan tempat dalam hatinya ataupun yang menjadi figure dalam kehidupannya akan cukup mempengaruhi peningkatan *self efficacy* yang dimiliki. Sebagai contoh ibunya mengatakan bahwa dirinya paling pandai dalam hal pelajaran matematika. Hal ini didukung pula oleh guru serta kawan-kawan dekatnya sehingga sekalipun nilainya buruk dalam matematika maka *self efficacy*-nya akan naik. Dalam posisi yang tersulit seperti apapun dia akan berusaha dengan kesungguhan untuk mengatasi kesulitan dalam mengerjakan soal matematika tersebut.

- d. Keadaan fisiologis dan emosional (*physiological and emotional states*) Kecemasan dan stress yang terjadi dalam diri seseorang ketika melakukan tugas sering diartikan sebagai suatu kegagalan. Pada umumnya seseorang cenderung akan mengharapkan keberhasilan dalam kondisi yang tidak diwarnai oleh ketegangan dan tidak merasakan adanya keluhan atau gangguan *somatic* lainnya. *self efficacy* biasanya ditandai oleh rendahnya tingkat stress dan kecemasan sebaliknya *self efficacy* yang rendah ditandai oleh tingkat stress dan kecemasan yang tinggi pula. Seringkali faktor inilah yang sulit teratasi bagi siswa ketika mengerjakan soal matematika. Dan justru seringkali dialami oleh anak-anak yang berprestasi. Hal ini disebabkan adanya tuntutan pada dirinya yang terlalu berlebihan bahwa dirinya harus yang terbaik. Sehingga dengan kondisi yang demikian justru membuat kacau pikirannya yang berakibat daya ingatnya terhadap pelajaran matematika yang dipelajari berkurang. Dengan kondisi cemas pula maka akan membuat kondisi fisik tubuhnya cepat lelah.⁵⁰

E. Hipotesis

⁵⁰ Albert Bandura, *op.cit.*, hlm 153

1. Meditasi dzikir mempengaruhi *self efficacy* dalam mengerjakan soal matematika.
2. Ada hubungan antara *self efficacy* dengan prestasi belajar matematika.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Dalam hal ini, eksperimen merupakan penelitian yang dikembangkan untuk mempelajari fenomena dalam rangka hubungan sebab-akibat, yang dilakukan dengan memberikan perlakuan oleh peneliti kepada subjek penelitian, selanjutnya dipelajari atau diobservasi efek perlakuan tersebut dengan mengendalikan variabel yang tidak dikehendaki.¹ Tujuan dalam eksperimen adalah untuk meneliti hubungan sebab akibat dengan memanipulasikan satu atau lebih variabel pada satu atau lebih kelompok eksperimen, dan membandingkan hasilnya dengan kelompok kontrol yang tidak mengalami manipulasi.²

Sebagai logika penelitian eksperimental sebagai berikut :

1. Peneliti memanipulasi sebuah variabel independen dalam sebuah eksperimen untuk mengobservasi efeknya pada perilaku, yang diases melalui variabel dependennya.
2. Pengontrolan merupakan kandungan esensial eksperimen; kontrol eksperimental diperoleh melalui manipulasi, menjaga kondisinya tetap konstan dan penyeimbangan.
3. Kontrol eksperiemn memungkinkan peneliti menarik inferensi kausal bahwa variabel dependen menyebabkan perubahan terobservasi pada variabel dependen.
4. Sebuah eksperimen memiliki validitas internal bila memenuhi tiga kondisi yang dipersyaratkan untuk menarik inferensi kausal: kovariansi, hubungan yang mengikuti urutan waktu dan

¹ Latipun, *Psikologi Eksperimen*, (Malang: UMM Press, Cet. II, 2004), hlm. 15

² Jalaluddin Rakhmat, *Metode Penelitian Komunikasi*, (Bandung: Remadja Karya, 1989), hlm. 44

pengeliminasian penyebab-penyebab alternatif yang cukup masuk akal.³

Secara singkat penelitian eksperimen ditandai 3 hal, yaitu sebagai berikut :

- 1) Manipulasi yaitu mengubah secara sistematis keadaan tertentu
- 2) Observasi yaitu mengamati dan mengukur hasil manipulasi.
- 3) Kontrol yaitu mengendalikan kondisi-kondisi penelitian ketika berlangsungnya manipulasi.⁴

Dengan demikian, ada dua variabel yang menjadi acuan pokok, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Dan menurutnya, variabel bebas merupakan variabel yang sengaja dimanipulasi oleh peneliti. Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang diamati atau diukur sebagai akibat dari manipulasi.

Dalam metode eksperimental peneliti dengan sengaja menimbulkan keadaan atau situasi yang ingin diteliti atau dengan kata lain peneliti mengadakan perlakuan atau *treatment*, yang ingin diketahui akibat dari *treatment* tersebut. Prinsip dalam eksperimen ialah ingin mengetahui efek sesuatu perlakuan yang dikenakan oleh peneliti terhadap keadaan yang dikenai. Selain ciri adanya perlakuan, maka dalam eksperimen diperlukan adanya kontrol untuk dapat mengontrol apakah perubahan yang betul-betul sebagai akibat dari adanya perlakuan tersebut. Karena itu dalam eksperimen diperlukan adanya kelompok kontrol disamping adanya kelompok eksperimen.⁵

Dilihat dari sifatnya, eksperimen dapat dilakukan di laboratorium atau di lapangan. Eksperimen di laboratorium banyak dilakukan untuk mengamati akibat suatu perlakuan dengan mengendalikan variabel-variabel yang tidak dikehendaki secara ketat. Sedangkan eksperimen di lapangan dilakukan pada suasana yang alamiah (lingkungan) dan dalam

³ John J. Shaughnessy, dkk, *Metodologi Penelitian Psikologi*, (Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar), hlm. 241

⁴ Jalaluddin Rakhmat, *op.cit.*, hlm. 45

⁵ Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2002), hlm.18-19

situasi yang longgar, sehingga hasil eksperimennya lebih mencerminkan keadaan nyata di masyarakat.

Sedangkan mengenai rancangan-rancangan eksperimentalnya Campbell dan Stanley membagi dalam 3 kategori, yaitu rancangan *pra-experimental*, rancangan eksperimental sungguhan (*true experimental design*), dan rancangan eksperimental semu (*quasi experimental design*).⁶ Rancangan *pra experimental* merupakan suatu rancangan yang terdiri dari satu kelompok perlakuan dengan diberikan hanya pasca uji ataupun disertai pra uji saja tanpa adanya kontrol apapun. Rancangan *true experimental* adalah suatu rancangan yang terdiri dari dua kelompok, yaitu sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Keduanya diberikan pra dan pasca uji (*test*) tetapi hanya satu kelompok yang diberikan perlakuan (*treatment*).⁷

Kemudian mengenai rancangan *experimental* atau eksperimen semu adalah suatu eksperimen yang dilakukan tanpa randomisasi, namun masih menggunakan kelompok kontrol dan juga disertai *pre* dan *post-test*.⁸

Pada penelitian ini, penulis menggunakan rancangan eksperimen sungguhan (*True experimental*) dengan desain kelompok kontrol pretes dan postes (*Pretest-Posttest Control Group Design*). Pada penelitian ini menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Yang keduanya sama-sama mendapatkan *pre-test* dan *post-test*. Setiap perbedaan yang terjadi pada kedua kelompok akan dikembalikan pada penyebab pada perlakuan yang diberikan.⁹

2. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis membagi 2 variabel yaitu :

- a. Variable Independen dalam penelitian ini adalah meditasi dzikir

⁶ Sukidjo Notoatmodjo, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, PT Rineka Cipta: Jakarta 2005, hlm. 162

⁷ Consuelo G. Sevilla, *Pengantar Metode Penelitian*, terj. Alimuddin Tuwu, (Jakarta: Penerbit UI-Press, 1993), hlm. 104-107

⁸ Latipun, *op.cit.*, hlm. 116

⁹ Saifudin Azwar, MA, *Metode Penelitian*, (Pustaka Pelajar: Yogyakarta 2005) hlm. 117-118

- b. Variabel Dependen dalam penelitian ini adalah
 1. *Self efficacy* dalam mengerjakan soal matematika.
 2. Prestasi dalam mengerjakan soal matematika

3. Definisi Operasional

- a. Meditasi Dzikir adalah suatu gabungan antara meditasi dan dzikir atau (ingat) kepada Allah sebagai zat yang menciptakan bumi langit dan isinya. Artinya suatu renungan yang bertujuan kepada Allah, melalui median dzikir dalam hal ini mengulang-ulang *lafadz* Allah.
- b. *Self efficacy* di bidang matematika adalah keyakinan terhadap diri sendiri dengan penuh optimisme serta harapan untuk dapat memecahkan perasaan tidak berdaya dan putus asa terhadap pelajaran matematika. Dalam hal ini mengerjakan soal matematika.
- c. Prestasi matematika adalah kemampuan mengerjakan soal matematika yang disusun peneliti mengacu pada kurikulum 2007-2008.

4. Tehnik Pengumpulan Data

Dalam Penelitian ini, penulis menggunakan metode skala *Self Efficacy* dalam mengerjakan soal matematika. Skala yang digunakan adalah skala yang disusun sendiri oleh peneliti, yang memakai acuan dalam teori *Bandura*. Dalam pengumpulan data skala *self efficacy*, peneliti menggunakan penyekoran nilai diantaranya:

- ✓ 0 : Subyek menjawab *sangat tidak mampu mengerjakan*
- ✓ 1 : Subyek menjawab *tidak mampu mengerjakan*
- ✓ 2 : Subyek menjawab *Ragu-ragu (untung-untungan)*
- ✓ 3 : Subyek menjawab *mampu mengerjakan*
- ✓ 4 : Subyek menjawab *sangat mampu mengerjakan*

Adapun pengukuran test prestasi siswa menggunakan penyekoran :

- ✓ 0 : subyek menjawab salah
- ✓ 1 : subyek menjawab betul

Skala tersebut akan digunakan sebagai *post-test*. Penggunaan skala untuk *post-test* tidak terlepas dari soal yang dikerjakan oleh diselesaikan secara berdampingan.

Soal matematika akan diuji coba pada siswa lain yang tidak dikenai sebagai kelompok kontrol atau eksperimen. Hasil test uji coba soal matematika akan diuji *Validitas dan Reliabilities* sebagai alat ukur skala. Dalam pengukuran soal matematika peneliti menggunakan penyekoran

- ✓ 0 : subyek menjawab salah
- ✓ 1 : subyek menjawab betul

B. Subyek

Subyek penelitian ini adalah 76 siswa SMA Negeri 13 Semarang, yang beragama Islam pada kelas X terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kontrol. Adapun nama-nama siswa sebagai berikut :

1. Kelompok eksperimen

No	Nama
1	Agung Raharjo
2	Angga Adi Setyono
3	Anik Widayanti
4	Aprilia Sarita Sri Wahyuni
5	Arief Dwi Nugroho
6	Aris Fajar Fauzi
7	Ayuk Tuti Wulandari
8	Bayu Aji Nugroho
9	Bibin Ainu Rahma
10	Devi Anggraeni
11	Dhea Yashinta Yanda Putri
12	Eka Setyawati
13	Eko Prasetyo
14	Fitri Dwi Tantina
15	Gunadi
16	Hanafi
17	Inaka Arum Wulansari
18	Intanni Sarasiti
19	Iqbal Rofiuddin
20	Kenang Tunggal Linuwih
21	Mariyanto
22	Masykuri

23	Mia Ningsih
24	Muhammad Ali Maksum
25	Mustikawati
26	Novalinda Puspitasari
27	Nur Azizah
28	Nyoman Purba
29	Priyanka Eka Widyasari
30	Reti Puji Lestari
31	Riana Dian Shandy
32	Santi Saras Wati
33	Siwi Indayani
34	Soraya Karunia Sari
35	Tri Bayu Saputro
36	Yanuardi Ashar
37	Yudhi Indiyanto
38	Zuhdhi Nurcahyo

2. Kelompok kontrol

No	NAMA
1	Agustina P.W
2	Eko Widoyono
3	Febrian Biantoro
4	Fikha hardiyadi Rukmana
5	Fitri Wulan sari
6	Herwinda Irma Amelia
7	Ike Apriliani
8	Imanda mufri M S
9	M Aji Nugroho
10	Munawaroh
11	Muslim Sa'roni
12	Novita Eka Sari
13	Nurul Fatimah
14	Resta Yesilia Amir
15	Rey Sinta W
16	Sri Rahayu

17	Andarika Puspita N
18	Anita Desi R
19	Azki Irawan
20	Handis Ardiyanto
21	Kisno
22	Luluk Hidayah
23	Mestik Ana
24	Mi Khoirin
25	M Musripun
26	Muhammad Yusup
27	Muji Rahayu
28	Siti Maesaroh
29	Wahyu Mardi Utomo
30	Wina Handayani
31	Wulandari Yuni Lestari
32	Hebi kurniawati
33	Muttaqin Teguh Sutrisno
34	R Wibowo Kabul S
35	Rico Febdiandana
36	Said Agril Pamungkas
37	Satiana
38	Sulistyaningtyas

C. Skala *Self Efficacy*

1. Penyusunan Skala

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self efficacy*. Skala disusun oleh peneliti berdasarkan konsep menurut teori Albert Bandura,

Skala *self efficacy* dalam penelitian ini disertai lima jawaban, yaitu sebagai berikut :

1. Sangat yakin tidak bisa
2. Yakin tidak bisa
3. Ragu-ragu (untung-untungan)
4. Yakin bisa

5. Sangat yakin bisa

Jenis aitem skala ada dua macam, yaitu : Favorabel dan Tak-Favorabel. Aitem favarabel adalah pertanyaan yang seiring dengan pernyataan, sedang aitem tak-favarabel adalah pertanyaan yang tidak seiring dengan pertanyaan. Skor tiap aitem skala *self efficacy* berkisar antara 0 sampai 4, sebagaimana tabel 1

Tabel 1. Skor Jawaban Aitem

Jawaban	Favorabel	Tak-Favorabel
Sangat yakin bisa	4	0
Yakin bisa	3	1
Ragu-ragu	2	2
Yakin tidak bisa	1	3
Sangat yakin tidak bisa	0	4

Makin tinggi skor yang diperoleh subjek, makin tinggi *self efficacy*-nya. Sebaliknya makin rendah skor yang diperoleh subyek, maka rendah pula *self efficacy*-nya.

Dalam penyusunan skala *self efficacy*, mengacu pada konsep Albert Bandura, yang mengklasifikasikan menjadi 4 macam, pengalaman pribadi, pengalaman yang seolah-olah di alami sendiri, persuasi verbal, serta keinginan emosional / fisiologis.

Peneliti sebelumnya melakukan observasi serta konsultasi kepada guru matematika SMA Negeri 13 Semarang, untuk mendapatkan atau mengetahui gambaran *self efficacy* serta pelajaran. matematika yang telah diajarkan kepada siswa, dengan harapan bahwa skala yang akan dibuat sesuai dengan situasi dan kondisi sehari-hari yang dilakukan oleh siswa. Disamping ini skala tersebut juga dikonsultasikan pada dosen pembimbing dan beberapa dosen psikologi untuk dimintakan penilaian sekaligus masukan sehingga diperoleh pernyataan yang dapat dimasukkan dalam skala *self efficacy*.

Langkah tersebut dilakukan sebagai upaya untuk memenuhi validitas isi. Maksudnya, aitem pada skala *self efficacy* yang tersusun berdasarkan konsep teori *Albert Bandura*, telah mempertimbangkan saran dari dosen pembimbing sehingga sesuai dengan kondisi dan situasi subyek penelitian.

2. Pengujian Validitas dan Reliabilitas Soal

Sebelum skala *self efficacy* tersebut digunakan pada penelitian yang sesungguhnya, maka dilakukan uji coba terlebih dahulu. Adapun uji coba dilakukan terhadap siswa kelas X-5 dari kelas yang berbeda tetap dalam satu sekolah di SMA Negeri 13 Semarang yang tidak dikenai sebagai kelompok kontrol atau eksperimen, pada tanggal 28 Februari 2008. Jumlah subjek sebanyak 38 siswa dengan jumlah soal sebanyak 40 soal dikerjakan dalam kurun waktu 2 x 45 menit setara dengan 2 jam pelajaran di sekolah. Subjek mengerjakan soal tanpa mendapat perlakuan apapun.

Uji coba tersebut dimaksudkan untuk memilih aitem-aitem yang memiliki *validitas* dan *reliabilitas* yang baik. Sebagai suatu alat ukur, soal test dapat dikatakan berhasil menjalankan alat fungsi ukurnya apabila test itu dapat menunjukkan hasil dengan cermat dan akurat. Suatu test yang hasil ukurnya tidak cermat maka tidak dapat menunjukkan perbedaan-perbedaan terkecil yang ada pada objek ukurnya tidaklah berguna. Tidaklah berarti sebuah test prestasi bila ia tidak mampu menunjukkan perbedaan antara subjek yang mempunyai sedikit kecakapan dan yang mempunyai kecakapan. Dan tidaklah guna sebuah test prestasi yang demikian mudahnya sehingga semua subjek dapat menjawab semua soal dengan benar dan penguji kemudian tidak dapat membedakan antara mereka yang benar-benar menguasai pelajaran dan mereka yang menjawab benar.¹⁰ Soal matematika sebelum diuji coba sebagaimana dalam lampiran.

Seleksi aitem dilakukan dengan melakukan analisis item untuk test prestasi tipe objektif terhadap 40 soal. Pada analisis item untuk test prestasi tipe objektif, kualitas item dilihat dari tiga kriteria atau tiga

¹⁰ Saifuddin Azwar, *Test Prestasi: Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*, (Yogyakarta: Liberty 1987), hlm. 125

sumber informasi yaitu taraf kesukaran item, daya diskriminasi item (validitas item) dan koefisien korelasinya. Kriteria tersebut dilihat secara terpisah. Namun dalam evaluasi terhadap item ketiganya tidak berdiri sendiri, melainkan dilihat sebagai kesatuan komponen yang akan menentukan apakah suatu item dapat dianggap baik atau tidak.¹¹

Taraf kesukaran item dinyatakan oleh suatu indeks yang dinamakan indeks kesukaran item yang disimbolkan oleh huruf p . Indeks kesukaran item merupakan proporsi antara penjawab item dengan benar dan banyaknya penjawab item. Secara empiris untuk lulus item tertentu bagi kelompok subjek tertentu.

Apabila suatu item sedemikian sukarnya sehingga tidak seorang siswa pun dapat menjawabnya dengan benar, maka harga p akan sama dengan 0. Sedangkan apabila suatu item sedemikian mudahnya sehingga seluruh subjek dapat menjawab dengan benar, maka harga p akan sama dengan 1. Adapun harga p yang ideal berada disekitar 0,50 dianggap terbaik. Formulasi indeks kesukaran item adalah :

$$p = \frac{n}{N}$$

p = indeks kesukaran item
 n = banyaknya subjek yang menjawab dengan benar
item tersebut
 N = banyak subjek yang menjawab item tersebut

Daya diskriminasi item adalah kemampuan item dalam membedakan antara subjek yang mempunyai kemampuan tinggi dan subjek yang mempunyai kemampuan rendah. Suatu item dikatakan mempunyai daya diskriminasi tinggi haruslah dijawab dengan benar oleh semua atau sebagian besar subjek kelompok. Tinggi dan tidak dapat dijawab dengan benar oleh semua atau sebagian besar subjek kelompok rendah. Semakin besar perbedaan antara proporsi penjawab benar dari kelompok tinggi dan dari kelompok rendah semakin besarlah daya diskriminasi suatu item.

¹¹ *Ibid.*, hlm. 126-140

Formulasi daya diskriminasi item :

$$D = 1 - p$$

Validitas item erat kaitannya dengan masalah daya diskriminasi item. Fungsi suatu item dalam test adalah mendeteksi perbedaan individual yang sekecil-kecilnya diantara para subjek test sejalan dengan fungsi dan tujuan test itu sendiri. Item yang memenuhi fungsi demikian itulah yang dianggap sebagai item yang hasilnya ukurnya valid. Koefisien korelasi secara matematis bergerak antara angka -1 samapai dengan +1. dalam analisis item yang melihat koefisien korelasi antara item dengan skor test sebagai indeks validitas item, maka koefisien korelasi yang negatif menunjukkan fungsi item yang terbalik sebagaimana ditunjukkan oleh indeks diskriminasi d yang negatif. Indeks validitas item yang diharapkan adalah yang sebesar mungkin mendekati +1, karena semakin mendekati angka 1 berarti item yang bersangkutan semakin valid dalam fungsinya membedakan antara mereka yang menguasai bahan ujian dan mereka yang tidak belajar. Rumusan koefisien korelasi *pointbiserial* (r_{pb}).

$$r_{pb} = \frac{M_i - M}{s} \sqrt{\frac{p}{1-p}}$$

r_{pb} = Koefisien korelasi *pointbiserial*

M_i = Mean skor test dari subjek yang mendapat angka 1 pada item yang

bersangkutan

M = mean skor test dari seluruh subjek

s = deviasi standar skor test dari seluruh subjek

p = indeks kesukaran item

Adapun hasil dari taraf kesukaran item, daya diskriminasi item (validitas item) dan koefisien korelasinya sebagaimana dalam lampiran.

Test prestasi di atas menghasilkan 30 soal, sebagai berikut :

No soal sebelum diuji coba	No soal setelah diuji coba
1	1

2	2
4	3
8	4
9	5
10	6
11	7
15	8
16	9
17	10
18	11
19	12
20	13
21	14
22	15
23	16
24	17
26	18
27	19
28	20
29	21
30	22
31	23
33	24
34	25
35	26
36	27
37	28
38	29
40	30

3. Rancangan Penelitian.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Dengan pretes dan postes dimaksudkan untuk mengukur efek suatu perlakuan terhadap variabel dependen yang akan diuji dengan cara membandingkan keadaan variabel dependen pada kelompok eksperimen setelah dikenai perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak dikenai perlakuan..¹²

Sebanyak 76 subjek penelitian terbagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing 38 subjek. Kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa meditasi dzikir. Sedangkan kelompok kontrol tidak diberi meditasi dzikir. Kedua kelompok mendapatkan tes prestasi sebagai tes awal (*Pre-test*). Kedua kelompok mendapatkan tes prestasi sebagai tes akhir (*Post-test*) dengan menggunakan skala *self efficacy*. Adapun soal yang dikerjakan siswa telah diuji validitasnya. Kedua kelompok siswa mengerjakan soal yang diambil dari eksperimenter.

4. Pelaksanaan

Pelaksanaan penelitian eksperimen dilakukan dalam dua tahap pada tanggal 8 sampai 11 Maret 2008 :

➤ Tahap pertama

Tahap pertama sebagai pretes dilaksanakan pada tanggal 8 Maret 2008 pada kelompok eksperimen dan kontrol. Dengan jumlah subjek masing-masing 38 siswa, mengerjakan 30 soal dalam waktu 45 menit. Kelompok eksperimen mengerjakan soal pada jam 11.00 WIB sampai 11.45 WIB sedangkan kontrol pada jam 11.45 WIB sampai 12.30 WIB

➤ Tahap kedua

Tahap pertama dilaksanakan pada tanggal 10 Maret pada kelompok kontrol dengan jumlah subjek sebanyak 38 siswa pada kelas X-3 pada jam 12.00 sampai jam 12.45 WIB. Kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan apapun. Mereka mengerjakan sebanyak 30 soal dengan alokasi waktu sebanyak 45 Menit. Soal yang dikerjakan

¹² Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), hlm.210

telah dipilih item-item yang memiliki validitas dan reliabilitas yang baik. Skala *self efficacy* dalam mengerjakan soal dikerjakan berdampingan dengan uji prestasi. Skala *self efficacy* boleh dikerjakan sebelum atau sesudahnya menyelesaikan tiap-tiap soal. Setiap menghadapi ataupun menyelesaikan satu soal maka satu skala *self efficacy* terisi.

➤ Tahap ketiga

Tahap kedua dilaksanakan pada tanggal 11 Maret pada kelompok eksperimen dengan jumlah subjek sebanyak 38 siswa pada jam 12.00 sampai jam 13.30 WIB. Pada kelompok ini mendapat perlakuan meditasi dzikir sebelum subjek mengerjakan soal selama 45 menit sudah termasuk dengan penjelasan dan instruksi dari praktisi. Perlakuan dilakukan oleh praktisi meditasi dzikir sebanyak satu orang. Soal yang dikerjakan sebanyak 30 soal dengan waktu yang sama dengan kelompok kontrol selama 45 menit. Dalam mengerjakan soal serta test *self efficacy* dalam mengerjakan soal matematika, seperti halnya pada kelompok kontrol. Satu soal telah terselesaikan maka satu skala *self efficacy* terisi pula. Adapun jadwal pelaksanaan eksperimen sebagai berikut :

Tabel Pelaksanaan Meditasi Dzikir

No	Kegiatan	Uraian	Waktu	Ket
1.	Persiapan			
	a). Perkenalan	Eksperimenter memperkenalkan instruktur kepada subyek	5 menit	
	b). Penjelasan tentang Meditasi Dzikir	Subyek diberi cemarah atau materi tentang meditasi dzikir	15 menit	
2.	Pelaksanaan			
	a). Meditasi Dzikir	Meditasi dzikir dipimpin instruktur dilakukan	20 menit	Dzikir diulang-

		dengan duduk di tempat belajar mengajar dengan mata dipejamkan dalam posisi badan tegak.		ulang diselingi dengan pengetahuan-pengetahuan tentang rasa mampu
	b). Istirahat	Selama Istirahat subyek tetap diruangan, sambil dibagi soal matematika serta lembar jawab maupun tes <i>self efficacy</i> .	5 menit	
3	Pengisian skala <i>self efficacy</i>	Pengisian skala <i>self efficacy</i> dan pengerjaan soal matematika dilakukan segera setelah meditasi dzikir	45 menit	

5. Cara Analisis data

Dalam uji hipotesis pengaruh meditasi dzikir terhadap *self efficacy* dalam mengerjakan soal matematika terhadap prestasi mengerjakan soal matematika digunakan analisis regresi linier sederhana. Yaitu suatu metode analisis statistik yang menggunakan model matematika tertentu yang terdiri atas beberapa buah asumsi. Analisis regresi dilakukan apabila bila hubungan dua variabel berupa hubungan kausal atau fungsional. Untuk menetapkan kedua variabel mempunyai hubungan kausal atau tidak, maka harus didasarkan pada teori atau konsep-konsep tentang dua variabel tersebut. Dalam analisis regresi dibedakan dua jenis variabel yaitu

variabel bebas (*variabel prediktor*) dan variabel tak bebas (*variabel respon*).¹³ Adapun rumusnya adalah

$$Y = a + b X$$

Regresi dengan X merupakan variabel bebas dan Y variabel tak bebasnya. Untuk menghitung a digunakan

$$a = \frac{[\sum Y_i][\sum X_i^2] - [\sum X_i][\sum X_i \cdot Y_i]}{n \sum X_i^2 - [\sum X_i]^2}$$

$$b = \frac{n \sum X_i \cdot Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{n \sum X_i^2 - [\sum X_i]^2}$$

Hubungan antara *self efficacy* dalam mengerjakan soal matematika dengan prestasi yang diraihinya dapat dikatakan sebagai hubungan kausal karena adanya hubungan sebab akibat. Kita gunakan analisis regresi untuk mengetahui bagaimana variabel dependen/kriteria dapat diprediksikan melalui variabel independen secara individual. Dampak dari penggunaan analisis regresi dapat digunakan untuk memutuskan apakah naik dan menurunnya variabel dependen dapat dilakukan melalui menaikkan dan menurunkan keadaan variabel independen, atau untuk meningkatkan keadaan variabel dependen dapat dilakukan dengan meningkatkan variabel dependen dan sebaliknya.¹⁴

Dalam uji hipotesis ini menggunakan statistik parametris yaitu ilmu statistika yang mempertimbangkan jenis sebaran/distribusi data, yaitu apakah data menyebar normal atau tidak. Disisi lain jumlah subjek normal lebih dari 30 orang. Perhitungan statistik tersebut dilakukan dengan menggunakan komputer SPSS versi 12, dengan menggunakan taraf Signifikansi 5%.

¹³ Sudjana, *Metoda Statistika*, (Bandung: Penerbit Tarsito, 2002), hlm. 310

¹⁴ Sugiyono, *Statistiska Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2006), hlm. 204

BAB IV
ANALISIS PENGARUH MEDITASI DZIKIR TERHADAP
***SELF EFFICACY* DALAM MENGERJAKAN SOAL MATEMATIKA**

A. Hasil Uji Validitas Dan Reabilitas Soal

Hasil uji validitas dan reabilitas soal sebanyak 40 soal pada 38 subyek dengan analisis test prestasi menghasilkan 30 soal sebagai bahan uji kelompok kontrol dan eksperimen. Adapun hasil dari test prestasi dengan koefisien biserial (r_{pb}) tertinggi 0,96 dan terendah 0,076. Dari 40 soal diambil 30 yang koefisien biserial (r_{pb}) mendekati 1. Hasil uji validitas dan reabilitas sebagaimana terlampir.

B. Analisis Uji Eksperimen Pengaruh Meditasi Dzikir terhadap *Self Efficacy*

Pada penelitian ini, peneliti memilih 76 subyek penelitian. Subyek penelitian yang terdiri dari 76 orang, kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian memilih bentuk perlakuan yang berbeda kepada kedua kelompok tersebut. Kelompok eksperimen diberi perlakuan meditasi dzikir sedangkan yang kelompok kontrol tidak mendapat perlakuan apapun. Kedua kelompok tersebut mendapatkan *pre-test* dan *post-test*. Dari keduanya dihasilkan selisih perbedaan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dalam analisis uji eksperimen ini, penulis menggunakan analisis regresi (untuk melihat signifikansi perbedaan hasil tes antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) yang mencakup uji homogenitas dan uji hipotesis. Berikut ini adalah deskripsi data hasil penelitian sebagai berikut :

➤ **Uji Homogenitas**

Sesuai dengan tujuan data tentang *self efficacy* dianalisis dengan anava (analisis varians). Tujuan uji homogenitas yaitu: memperkuat atau membuktikan secara statistik kesetaraan pada kondisi awal kedua kelompok subyek sekaligus sebagai salah satu syarat validitas internal eksperimen. Rumus yang digunakan adalah *one way anova*. Uji

homogenitas dilakukan untuk mengetahui varians antar kelompok yang dibandingkan dalam uji komparatif identik atau tidak. Dalam uji komparatif disyaratkan masing-masing kelompok memiliki varians yang homogen, sehingga layak untuk dibandingkan. Sebagai uji homogenitas kami ambilkan data dari raport awal siswa Uji homogenitas dilakukan *levene statistik* menghasilkan 0,499 dengan taraf signifikansi (5%). Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa varians antar kelompok yang dibandingkan adalah homogen. Dengan demikian memenuhi salah satu syarat validitas internal eksperimen. Hasil uji homogenitas sebagaimana dalam lampiran.

Uji asumsi/prasyarat ke-2 yaitu uji normalitas sebaran data yaitu data yang dapat mewakili populasi yang diteliti. Uji tersebut menunjukkan

- sebaran data pada variable posttest/prestasi : normal
- sebaran data pada variable prestasi : normal
- sebaran data pada variable selisih : normal
- sebaran data pada variable *self efficacy* : normal

Dengan demikian keadaan data memenuhi syarat untuk dianalisis lanjut yaitu uji hipotesis.

➤ Uji Hipotesis

Sebagai hipotesis pertama, perbedaan prestasi sebelum dan sesudah eksperimen antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan menggunakan *Kruskal-Wallis Test* Digunakan untuk menguji lebih dari dua grup sample independent (bertipe ordinal, interval dan rasio) apakah berasal dari populasi yang sama ataukah tidak serta sebagai alternative pengganti bagi prosedur *One-Way ANOVA* dalam *Parametrik Test* apabila datanya tidak memenuhi asumsi. Pada *post-test* dihasilkan $\chi^2=44,256$; $p=0,00$ yang berarti ada perbedaan yang signifikan pada *post-test* antara kelompok eksperimen dan kontrol. Pada *pre-test* dihasilkan $\chi^2=3,649$; $p=0,056$ yang berarti tidak ada perbedaan pada *pre-test* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Dalam uji hipotesis kedua, uji perbedaan selisih *pretest-posttest* antara kelompok kontrol dan kelompok control, tetap menggunakan *Kruskal-Wallis Test* dihasilkan $\chi=11,906$; $p=0,001$ yang berarti ada perbedaan sangat signifikan selisih *pretes-postes* antara kelompok eksperimen dan kontrol. Adapun perbedaan mean selisih pada kelompok eksperimen 47,24 dan kelompok kontrol 29,76. selisih kelompok eksperimen lebih besar daripada kelompok kontrol.

Uji hipotesis ketiga, menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* untuk menguji perbedaan skor prestasi matematika setelah eksperimen antara kelompok eksperimen dan kontrol dihasilkan 35 pasang kasus yang skor *posttest*-nya lebih tinggi pada kelompok eksperimen, 2 pasang kasus yang skor *posttest*-nya lebih tinggi pada kelompok kontrol, serta 1 pasang kasus yang skor *posttest* tidak ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil $Z=-5,246$; $p=0,001$ yang berarti perbedaan skor prestasi matematika setelah eksperimen antara kelompok eksperimen dan kontrol sangat signifikan.

Uji hipotesis keempat, menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* untuk menguji perbedaan *pretest-posttest* kelompok eksperimen dihasilkan 28 orang mengalami peningkatan, 10 orang mengalami penurunan skor prestasi matematika, dan tidak ada yang pretest dan postesnya sama. Hasil $Z=-3,417$; $p=0,001$ sangat signifikan yang berarti ada peningkatan skor prestasi matematika setelah eksperimen.

Sedangkan uji *pretest-posttest* kelompok kontrol dihasilkan 17 orang mengalami peningkatan, 28 orang mengalami penurunan skor prestasi matematika, dan 1 orang yang pretest dan postesnya sama. Hasil $Z=-0,068$; $p=0,946$ tidak signifikan yang berarti tidak ada perbedaan skor matematika sebelum dan sesudah eksperimen pada kelompok kontrol.

Uji hipotesis kelima, menguji perbedaan *self efficacy* dalam mengerjakan soal matematika pada kelompok eksperimen dan kontrol dihasilkan 0,002 yang berarti ada perbedaan yang signifikan.

Uji hipotesis keenam, pengaruh *self efficacy* dalam mengerjakan soal matematika terhadap prestasi matematika menggunakan analisis regresi. Dari analisis data menunjukkan sumbangan *self efficacy* terhadap prestasi matematika sebesar 64,3%. Pengaruh pekerjaan ayah antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dihasilkan $t=0,545$; $p=0,587$ tidak signifikan, pada pekerjaan ibu dihasilkan $t=-1,621$; $p=0,109$, dari kedua hasil tersebut menunjukkan bahwa pekerjaan ayah dan ibu tidak mempengaruhi peningkatan *self efficacy*.

Pengaruh *pretest* terhadap prestasi dihasilkan $t=-0,565$; $p=0,574$ tidak signifikan yang berarti *pretest* tidak mempengaruhi perbedaan prestasi antara kelompok eksperimen dan kontrol.

➤ Kesimpulan Uji Hipotesis

- Sebelum eksperimen kelompok eksperimen dan kontrol tidak ada perbedaan prestasi, sedangkan setelah eksperimen ada perbedaan.
- Setelah eksperimen skor prestasi matematika antara kelompok eksperimen dan kontrol ada perbedaan.
- Setelah eksperimen, ada perbedaan meningkat *pretest-posttest* pada kelompok eksperimen yang berarti ada peningkatan prestasi.
- Setelah eksperimen, tidak ada perbedaan *pretest-posttest* pada kelompok kontrol.
- Setelah eksperimen, ada perbedaan *self efficacy* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
- *Self efficacy* dalam mengerjakan soal matematika mempengaruhi peningkatan prestasi matematika sumbangan yang diberikan sebesar 64,3%. Pekerjaan ayah, ibu serta *pretest* tidak mempengaruhi peningkatan prestasi.

C. Pembahasan

Meditasi dzikir adalah gabungan antara meditasi dan dzikir. (ingat) kepada Allah sebagai zat yang menciptakan bumi langit dan isinya. Artinya bahwa suatu renungan yang bertujuan kepada Allah, melalui median dzikir dalam hal ini mengulang-ulang *lafadz* Allah. Adapun pelaksanaannya diawali dengan

dilanjutkan dengan teknik *opening up meditation* yaitu subjek membersihkan pikirannya untuk menerima pengalaman baru. Menurut Anand Krisna, *mind* (pikiran) manusia merupakan alat perekam yang super canggih. Sesuatu yang terekam pada pita *mind* tidak gampang dihapus. Selanjutnya rekaman itu yang menentukan kualitas hidup anda.¹ Sehingga menurut Priatno perlu me-*refresh*-kan pikiran kembali.² Dalam teknik ini diawali dengan membaca sahadat sebagai pintu masuk ke alam meditasi. Dalam meditasi secara umum sebagai pintu masuk ke alam meditasi biasanya memperhatikan keluar masuknya nafas disertai penghitungan angka namun dalam meditasi zikir ini memperhatikan nafas pula namun disertai dengan membaca syahadat sebagai awal. Kemudian dilanjutkan teknik yang selanjutnya meditasi konsentrasi dengan memperhatikan kalimat-kalimat dzikir dengan tujuan mengisi pengalaman baru.³

Meditasi dzikir ini dilakukan dengan tujuan utama meningkatkan *self efficacy* (rasa mampu) siswa dalam mengerjakan soal matematika. Dalam proses meditasi dzikir ini mengulang-ulang kalimat Allah, dengan tujuan memungkinkan kita untuk menjadi manusia yang mempunyai pemikiran dan jiwa yang seimbang dan selaras sehingga kita dapat menjalani kehidupan ini dengan lebih baik.⁴ Disisi lain berdasarkan pengukuran gelombang otak *electroencephalograph* (EEG) meditasi mengubah dari gelombang beta ke alfa. Dalam kondisi ini otak siap untuk belajar.⁵ Senada dengan ajaran Budhhis, dalam buku Membangun Fisik Mental Spiritual Lewat Samadhi Meditasi, meditasi menjadikan fikiran tetap terjaga baik dan senantiasa terkontrol, dengan demikian membuahkan jasmanai dan rohani yang selalu

¹ Anand Krisna, *Seni Memberdaya Diri 2 : Meditasi untuk Peningkatan Kesadaran*, (Gramedia Pustaka : Jakarta, 2002), hlm. 29

² Priatno H. Martokoeseoemo, *Spiritual Thinking: Sukses dengan Neuro Linguistic Programming (NLP) dan Tasawuf* (Bandung: Mizania Pustaka 2007) hlm. 179

³ Lyndon Saputra. (ed.), *Pengantar Psikologi, Edisi Kesebelas, Jilid 1*, (Batam: Penerbit Interaksara), hlm. 387-388

⁴ Adhitya I. S. R. S., *Delapan Tahapan Menuju Yoga*, (Jakarta: Elek Media Komputindo, 2003), hlm. 38

⁵ Elissiti Julaihah .ed, *Spiritual Parenting* , (Curiosita, Oktober 2004) hlm. 30

jernih dan segar, juga daya fikir bertambah kuat dan tajam, membawa pada kecerdasan otak.⁶

Dengan jasmani dan ruhani yang segar pula maka kecenderungan siswa terhadap rasa mampu (*self efficacy*) makin tinggi. Dengan demikian meditasi dzikir mempengaruhi peningkatkan *self efficacy* dalam mengerjakan soal matematika. Dengan meningkatnya *self efficacy* dalam mengerjakan soal matematika maka prestasi matapelajaran matematika yang dicapai akan meningkat.

Setelah dilakukan uji analisis dengan uji statistik parametris uji asumsi tidak terpenuhi. Jika uji asumsi tidak terpenuhi maka teknik statistik parametrik dapat digunakan sebagai alat ukur⁷. Sehingga dilakukan uji statistik parametrik dengan menggunakan *Kruskal Wallis Test* yaitu menguji lebih dari dua grup sample independent (bertipe ordinal, interval dan rasio) apakah berasal dari populasi yang sama ataukah tidak. dan *Wilcoxon Signed Ranks Test* (uji perbedaan dua sample yang berhubungan).

Hasil uji analisis data menunjukkan bahwa sebelum eksperimen kelompok eksperimen dan kontrol tidak ada perbedaan prestasi, sedangkan setelah eksperimen ada perbedaan. Setelah eksperimen skor prestasi matematika antara kelompok eksperimen dan kontrol ada perbedaan, ada perbedaan meningkat *pretest-postest* pada kelompok eksperimen yang berarti ada peningkatan prestasi dan tidak ada perbedaan *pretest-postest* pada kelompok kontrol. Setelah eksperimen pula ada perbedaan *self efficacy* dalam mengerjakan soal matematika antara kelompok kontrol dan eksperimen. Adapun sumbangan *self efficacy* yang diberikan terhadap prestasi sebesar 64,3%. Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa *self efficacy* mempengaruhi terhadap prestasi matematika.

⁶ <http://psikolog2.tripod.com/meditasiquran.htm>

⁷ Sugiyono, *Statistiska Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2006), hlm . 69

Hal ini sejalan dengan teori Albert Bandura, tiga pertimbangan dalam menentukan *self efficacy* :

1. Harapan dapat membentuk perilaku secara tepat (*efficacy expectancy*)

Berhubungan dengan keyakinan bahwa seseorang akan berhasil dalam bertindak sesuai dengan hasil yang diharapkan dan secara tepat, aspek ini menunjuk pada harapan seseorang berkaitan dengan kesanggupan menyadari suatu perilaku yang dikehendaki. Dalam hal ini keyakinan siswa dalam mengerjakan soal matematika sehingga konsisten dengan apapun yang harus dilakukan dalam artian usaha yang dilakukan dengan kesungguhan walaupun menghadapi soal seberapapun sulitnya. Karena meningkatnya akan rasa mampu (*self efficacy*) untuk mengerjakan soal tersebut.

2. Harapan akan kemungkinan hasil dari perilaku (*outcome expectancy*)

Yaitu keyakinan mengenai kemungkinan bahwa suatu tindakan akan menyebabkan akibat tertentu dan akan memberikan hasil akhir atau konsekuensi tertentu. Dengan meningkatnya *self efficacy* dalam mengerjakan soal matematika maka harapan ataupun tujuan akan hasil yang dicapai adalah meningkatnya prestasi matematika.

3. Nilai hasil dari perilaku (*Outcome Value*)

Yaitu nilai yang mempunyai arti dari konsekuensi-konsekuensi yang akan terjadi bila suatu perilaku dilakukan individu. Hal ini meliputi pentingnya hasil dari tujuan yang akan dicapai dan konsekuensi bila suatu perilaku dilakukan. Dalam hal ini *self efficacy* dalam mengerjakan soal matematika terkait dengan tujuan meningkatnya prestasi yang dicapai. Sehingga hasil yang dicapai seperti yang diharapkan meningkatnya prestasi matematika.⁸

Sesuai dengan uji analisis dan pembahasan diatas perlakuan yang dilakukan adalah meditasi dzikir. Hasil uji analisis menunjukkan ada perbedaan *self efficacy* pada kelompok eksperimen dan kontrol setelah *posttest*. Kelompok eksperimen memiliki *self efficacy* dalam mengerjakan soal

⁸ Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta : PT.Grasindo 1994), hlm. 191

matematika lebih tinggi dari kelompok kontrol. Begitu juga dengan prestasi matematika kelompok eksperimen lebih tinggi dari kontrol. Sedangkan perlakuan meditasi dzikir hanya dilakukan pada kelompok eksperimen, kelompok kontrol tidak mendapat perlakuan apapun. Hasil pretes, hasil rapot, maupun pekerjaan ayah dan ibu tidak mempengaruhi prestasi matematika. Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa meditasi dzikir mempengaruhi *self efficacy* dalam mengerjakan soal matematika.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah peneliti menguraikan serta menganalisis data yang masuk dari eksperimen pengaruh meditasi dzikir terhadap *self efficacy* dalam mengerjakan soal matematika di SMA Negeri 13 Semarang, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan *self efficacy* antara kelompok eksperimen dan kontrol setelah dilakukan *treatmen* (perlakuan) dengan meditasi dzikir sehingga dapat dinyatakan bahwa meditasi dzikir memiliki pengaruh terhadap *self efficacy* di bidang matematika.
2. Pengaruh *self efficacy* (rasa mampu) di bidang matematika terhadap prestasi menunjukkan hasil yang signifikan. Yang berarti ada hubungan *self efficacy* terhadap peningkatan prestasi dalam bidang matematika.

B. Saran-saran

Bagi siswa sekolah hendaknya menghapus pandangan buruk terhadap pelajaran matematika. Berbagai macam cara dapat digunakan salah satunya dengan meditasi dzikir. Meditasi dzikir merupakan cara yang paling mudah dan efektif. Dengan tekun melakukan meditasi dzikir maka semakin meningkatkan *self efficacy* dalam pelajaran tersebut. Dengan meningkatnya *self efficacy* maka akan semakin meningkatkan prestasi belajar.

Bagi guru pengajar bidang studi hendaklah melatih siswa dengan meditasi dzikir dan selalu memberikan pandangan yang baik kepada siswa mengenai pelajaran tersebut. Dengan harapan akan meningkatkan semangat siswa dalam belajar serta dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah akan berjalan lancar .

Demikian pula, bagi peneliti yang lain yang ingin menyempurnakan penelitian ini ataupun mengadakan penelitian serupa hendaklah mengatur dan menentukan metode yang tepat dalam melakukan penelitian eksperimen. Hal ini terkait dengan efek-efek yang muncul diluar praduga dengan harapan akan tercapai hasil penelitian yang lebih sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

- Abi, Abdillah, Imam bin Ismail, " *Shahih Bukhori* " (Toha Putra: Semarang, t.t)
- Ahmadi, Abu, Widododo Supriyono, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004)
- al-Jilani, Abdul Qadir, diterj. Abdul Majid Hj. Khatib, *Rahasia Suf: SIRR al 'Asrar fi ma Yahtaju Ilaihi al-Abrar*, (Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2002)
- Anshori, M. Afif, *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa: Solusi Tasawuf atas Problema Manusia Modern*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2003)
- Arikunto, Suharsimi, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005)
- Azwar Saifuddin, *Test Prestasi: Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*, (Yogyakarta: Liberty 1987)
- Azwar, Saifudin, *Metode Penelitian*, (Pustaka Pelajar : Yogyakarta 2005)
- Bandura, Albert, *Social Learning Theory*, (Printed in the United States of America: 1977)
- Behbehani, Soraya Susan, *Ada Nabi Dalam Diri; Memusatkan Kecerdasan Batin Lewat Dzikir dan Meditasi*, Terj. Cecep Ramli Bihar Anwar, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2003)
- Chaplin, J. P., *Kamus Lengkap Psikologi*, Terj. Kartini Kartono, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001)
- Corsini, Raymond. J, *Encyclopedia of Psychology : second editon volume 3* (A Wiley-intersciene publication : America 1994)
- Dhavamony, Maria Susay, *Fenomenologi Agama*, (Yogyakarta: Kanisius, 1995)
- Hall, Doriel, *Penyembuhan dengan Meditasi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka, 1999)
- <http://blogs.unpad.ac.id/aderusliana/?p=3>
- <http://d-tarsidi.blogspot.com/2007/10/aplikasi-teori-self-efficacy-pada.html>
- <http://psikolog2.tripod.com/meditاسiquran.htm>

<http://smartpsikologi.blogspot.com/2007/08/bagaimana-menilai-diri.html>

<http://sanggardewa.wordpress.com/2007/09/11/tuma%E2%80%99ninah-sebuah-syarat-mencapai-kekhusyuan-dalam-shalat/>

http://www.indopos.co.id/index.php?act=detail_c&id=289609

I. S. R. S., Adhitya, *Delapan Tahapan Menuju Yoga*, (Jakarta: Elek Media Komputindo, 2003)

Julaihah, Elissiti .ed, *Spiritual Parenting* , (Curiosita: t.k , Oktober 2004)

Kehoe, John dan Nancy Fischer, *Mind Power for Children*, diterj. Fistaulia FS (Jogjakarta: Penerbit Think, 2005)

Krishna, Anand, *Bhagavad Gita Bagi Orang Modern (Menyelami Misteri Kehidupan)*, (Jakarta: Gramedia Pustaka, 2002)

Krishna, Anand, *Seni Memberdaya Diri 2: Meditasi untuk Peningkatan Kesadaran*, (Gramedia Pustaka : Jakarta, 2002)

Latipun, *Psikologi Eksperimen*, (Malang : UMM Press, Cet. II, 2004)

Mappiare, Andi, *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*, (Bandung: PT Raja Grafindo Persada 2006)

Martokoesoemo, Priatno. H., *Spiritual Thinking: Sukses dengan Neuro Linguistic Programming (NLP) dan Tasawuf* (Bandung: Mizania Pustaka 2007)

Masyhudi, In'amuzzahiddin dan Nurul Wahyu Arvitasari, *Berdzikir dan Sehat Ala Ustadz H. Hariyono*, (Semarang: Syifa Press, 2006)

Masykur, Moch. dan Abdul Halim Fathani, *Mathematical Intelegence: Cara Cerdas Melatih Otak Dan Menanggulangi Kesulitan Belajar*; (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media Group, 2007)

Nakamura, Kojiro, *Metode Zikir dan Doa Al-Ghazali*, diterj. dari *Ghazali and Prayer*, (Bandung: Penerbit Arasy PT. Mizan Pustaka 2005)

Notoatmodjo, Sukidjo, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, PT Rineka Cipta: Jakarta 2005

- Poerwadarminta, W. J. S., *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah, 2000)
- Rakhmat, Jalaluddin, *Metode Penelitian Komunikasi*, (Bandung: Remadja Karya, 1989)
- Sangkan, Abu, *Pelatihan Shalat Khusuk: Shalat sebagai Meditasi Tertinggi dalam Islam*, (Jakarta: Baitul Ikhsan, 2005)
- Saputra, Lyndon. (ed.), *Pengantar Psikologi, Edisi Kesebelas, Jilid 1*, (Batam: Penerbit Interaksara)
- Setiawan, dkk, *Ensiklopedi Nasional Indonesia*, Jilid 4, (Jakarta : Cipta Adi Pustaka,t.th)
- Sevilla, Consuelo G., *Pengantar Metode Penelitian*, terj. Alimuddin Tuwu, (Jakarta :Penerbit UI-Press, 1993)
- Shaughnessy, John J., dkk, *Metodologi Penelitian Psikologi*, (Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar)
- Shihab, M. Quraish, *Wawasan Al-Quran: Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*, (Penerbit Mizan : Bandung 2001)
- Smet, Bart, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta : PT.Grasindo 1994)
- Soegoro, R, *Meditasi Triloka Jalan Menuju Tuhan*, (Jakarta: PT Elek Media Komputindo, 2002)
- _____, *Meditasi Triloka Hidup dalam Suprakesadaran*, (Jakarta: PT Elek Media Komputindo, 2002)
- Sudjana, *Metoda Statistika*, (Bandung: Penerbit Tarsito, 2002)
- Sugiyono, *Statistiska Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2006)
- Suryani, Luh Ketut, *Menemukan Jati Diri Dengan Meditasi*, (Jakarta: Elek Media Komputindo, 2000)
- Syukur, Amin, *Zikir Menyembuhkan Kankerku*, (Jakarta: Penerbit Hikmah, 2007)
- Tebba, Sudirman, *Meditasi Sufistik*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2004)
- _____, *Tasawuf Positif*, (Bogor: Kencana, 2003)

- Walgito, Bimo, Pengantar *Psikologi Umum*, (Yogyakarta : Andi Offset, 2002)
- Wilson, Paul, *Teknik Hening: Meditasi tanpa Mistik*; alih bahasa, Gregoria Yeni Widjajanti, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2003)
- Wiryasaputra, Totok S., *Meditasi Itu Simple Sarana Sehat Bagi Semua*, (Pondok Tri Dharma Manunggal 2006)
- Yayasan Penyelenggara Penterjemah Atau Penafsir Al-Qu'ran, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Depag RI, (Bandung : CV. Gema Risalah Press, 1993)
- Yunus, Mahmud, *Kamus Arab-Indonesia*, (Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah Pentafsir, 1973)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Muhammad Subkhan

Tempat/Tanggal Lahir : Semarang, 21 April 1984

Alamat : Desa Ngadirga RT. 01 RW. V Kec.Mijen
Kota Semarang. 50213

Alamat Sekarang : Pon-Pes Miftahussa'adah
Jl. Kauman Rt.01/ Rw. X Kel.Wonolopo
Kec. Mijen Kota Semarang 50215

Jenjang Pendidikan : 1. TK Pertiwi VIII Semarang Lulus tahun 1990
2. SD N Mijen 03 Semarang Lulus tahun 1996
3. SLTP N 23 Semarang Lulus tahun 2000
4. SMA N 13 Semarang Lulus tahun 2003
5. Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo
Semarang angkatan 2003.