

**HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DAN EFIKASI DIRI DENGAN
KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA YANG MENGHADAPI FASE
*QUARTER LIFE CRISIS***

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Program Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Psikologi**



Oleh :

Adinda Fabela

1807016058

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Adinda Fabela

NIM : 1807016058

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**"HUBUNGAN ANTARA RELIGIOSITAS DAN EFIKASI DIRI DENGAN
KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA YANG MENGHADAPI FASE *QUARTER
LIFE CRISIS*"**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya.

Semarang, 16 Juni 2025

Pembuat pernyataan



PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini

Judul : "HUBUNGAN ANTARA RELIGIOSITAS DAN EFKASI DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA YANG MENGHADAPI FASE QUARTER LIFE CRISIS"

Nama : Adinda Fabela
NIM : 1807016058
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo pada tanggal 23 Juni 2025 dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 30 Juni 2025

DEWAN PENGUJI

Penguji I



Prof. Dr. Ikhrom, M.Ag.

NIP. 196503291994031002

Penguji II

Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog.

NIP. 198512022019032010

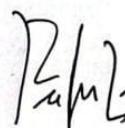
Penguji III



Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A.

NIP. 198605232018012002

Penguji IV



Khairani Zikrinawati, S.Psi., M.A.

NIP. 199201012019032036

Pembimbing



Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog.

NIP. 198512022019032010

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

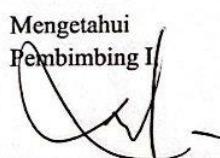
Assalamu 'alaikum. wr. wb.

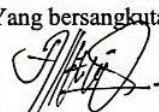
Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut :

Judul : Hubungan Antara Religiusitas dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Sosial
Pada Mahasiswa yang Menghadapi Fase *Quarter Life Crisis*
Nama : Adinda Fabela
NIM : 1807016058
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I

Lucky Ade Sessiani, M.Psi
NIP. 198512022019032010

Semarang, 16 Juni 2025
Yang bersangkutan

Adinda Fabela
1807016058

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur senantiasa dipanjangkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah, serta pertolongan-Nya kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang kita nanti-nantikan syafa'atnya di yaumul qiyamah kelak.

Berkat ridho Allah SWT, skripsi yang berjudul: "**Hubungan Religiusitas dan Efikasi Diri terhadap kecemasan sosial yang di Alami oleh Mahasiswa UIN Walisongo Semarang Ketika Memasuki Fase Quarter Life Crisis**" dapat diselesaikan dengan baik dan telah memenuhi syarat kelulusan dalam meraih gelar Program Studi Strata (S1) Psikologi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Penulisan skripsi ini tidak hanya terselesaikan karena jerih payah penulis sendiri, melainkan juga adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat. Peneliti menghaturkan terima kasih yang sebesar-besarnya bagi semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil, baik langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai. Oleh karena itu, secara khusus penulis sampaikan terima kasih kepada:

- 1) Allah SWT yang telah memberikan segala rahmat dan hidayah-Nya hingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi,
- 2) Prof. Nizar.M.Ag, selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
- 3) Prof. Dr. Baidi Bukhori M.Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
- 4) Ibu Dewi Khurun Aini, S.Psi, M.Si., selaku Ketua Jurusan Program Studi Psikologi UIN Walisongo Semarang
- 5) Ibu Drs. Maria Ulfa, M. Ag., selaku dosen wali dan Ibu Lucky Ade Sessiani, M.Psi, Psikolog., selaku dosen pembimbing yang telah berkenan memberikan bimbingan, arahan, dukungan, motivasi, dan waktunya selama proses penyusunan skripsi.
- 6) Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah membagikan ilmunya kepada penulis.
- 7) Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang

- 8) Kepada keluarga penulis, kedua orang tua yang tercinta, Bapak Fahrudin dan almarhumah Ibu Martini, serta keluarga besar yang memberikan kasih sayang, dukungan serta semangat dan senantiasa mendoakan kepada penulis.
- 9) Kepada teman-teman KSR PMI Unit UIN Walisongo Semarang yang membersamai penulis berproses selama kuliah.
- 10) Kepada sahabat penulis, Salsa, Nisa, Naya Mba Risma, Erna, Anggrin dan Mutiara yang telah memberikan semangat serta dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi
- 11) Kepada Rivaldi, Agung, Bid Alfin yang bersedia mendengarkan keluh kesah, menemani, mendukung dan memberi semangat kepada penulis.
- 12) Kepada Mbak Bulan, Mbak Nimas, Pipit, Nadia, dan teman-teman komunitas Teman Tulus Semarang.
- 13) Kepada seluruh teman-teman seperjuangan dan seperangkatan 2018 Fakultas Psikologi dan Kesehatan, khususnya teman-teman Psikologi B yang telah menemani, menghibur dan memberikan motivasi kepada penulis.
- 14) Kepada Tulus, Dere, Kunto Aji, Nadin Amizah. yang musiknya selalu menemani penulis.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kata sempurna dan masih terdapat kekurangan. Akan tetapi, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi siapapun yang membaca.

Semarang, 20 Juni 2025

Penulis



Adinda Fabela

NIM. 1807016058

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang
2. Kepada keluarga, kedua orang tua yang tercinta, Bapak Fahrudin dan almarhumah Ibu Martini, serta keluarga besar yang memberikan kasih sayang, dukungan serta semangat dan senantiasa mendoakan kepada penulis,
3. Kepada sahabat di rumah Septi yang mendukung dan menemani penulis
4. Kepada Nisa dan Rizqi Ainayah yang udah menemani penulis dari jaman maba.
5. Kepada sahabat penulis Erna, Salsa, Rivaldi, Agung, Astrid, Mayang, Nurul Husna, Mbak Risma dan Nabila yang telah menemani dari kuliah dan memberikan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
6. Kepada Tulus, Kunto Aji, Dere yang lagu-lagunya telah menemani penulis selama mengerjakan skripsi.
7. Teman seperjuangan dan seperangkatan 2018 khususnya psikologi B.
8. Mahasiswa angkatan 2019-2021 yang bersedia menjadi responden penelitian.
9. Dan seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Akhir kata, penulis berharap bahwa skripsi ini dapat bermanfaat bagi setiap pembacanya.

Semarang, 20 Juni 2025

Penulis



Adinda Fabela

NIM. 1807016058

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.
Q.S Al-Insyirah ayat 5

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PENGESAHAN	iii
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
KATA PENGANTAR	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
ABSTRAK.....	ix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II.....	9
KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. KECEMASAN SOSIAL.....	9
1. Definisi Kecemasan Sosial	9
2. Aspek-aspek dalam Kecemasan Sosial.....	10
3. Faktor-faktor dari Kecemasan Sosial.....	11
4. Kecemasan Sosial dalam sudut Pandang Islam	12
B. RELIGIUSITAS	13
1. Definisi Religiusitas.....	13
2. Aspek-aspek dalam Religiusitas	13
3. Faktor-faktor Religiusitas	15
4. Religiusitas dalam sudut Pandang Islam.....	18
C. EFKASI DIRI	19
1. Definisi Efikasi Diri	19
2. Aspek-aspek dalam Efikasi Diri	20
3. Faktor-faktor dari Efikasi Diri	23
4. Efikasi Diri dalam sudut Pandang Islam.....	23
D. Hubungan Religiusitas dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Sosial.....	25
E. Hipotesis	27

BAB III	28
METODOLOGI PENELITIAN.....	28
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	28
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	28
C. Sumber Data.....	29
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	30
F. Teknik Pengumpulan Data.....	31
G. Validitas dan Reliabilitas Data.....	35
1. Validitas	35
2. Reliabilitas	36
H. Hasil Uji Coba Alat Ukur	37
1. Validitas Alat Ukur	37
2. Reliabilitas Alat Ukur	37
I. Teknik Analisis Data.....	38
1. Uji Deskriptif	39
2. Uji Asumsi Dasar.....	39
3. Uji Hipotesis	40
BAB IV	41
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian.....	41
5. 1. Deskripsi Subjek Penelitian	41
6. 2. Deskripsi Data Penelitian.....	41
B. Hasil Uji Asumsi	45
1. Uji Normalitas	45
2. Uji Linearitas	46
C. Uji Hipotesis.....	48
1. Uji Hipotesis Pertama	48
2. Uji Hipotesis Kedua	49
3. Uji Hipotesis Ketiga.....	50
D. Pembahasan.....	51
BAB V	53
PENUTUP.....	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran	53

DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	57
LAMPIRAN 1 Data Mahasiswa Aktif Angkatan 2019-2021 UIN Walisongo Semarang	57
LAMPIRAN 2 Blue Print (Sebelum Uji Coba)	59
LAMPIRAN 3 Skala Uji Coba.....	67
LAMPIRAN 4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	75
LAMPIRAN 5 Skala Penelitian	84
LAMPIRAN 6 Skor Total Responden Hasil Penelitian.....	92
RIWAYAT HIDUP	95

ABSTRAK

THE RELATIONSHIP BETWEEN RELIGIOSITY AND SELF-EFFICACY WITH SOCIAL ANXIETY IN STUDENTS FACING THE QUARTER LIFE CRISIS PHASE

ABSTRACT

Adinda Fabela

Abstract: Entering early adulthood, a person will be in the quarter-life crisis phase (a quarter century at the age of 20-25 years). This identity crisis occurs due to an individual's unpreparedness during the transition from adolescence to adulthood. Anxiety itself is a condition of worry that complains about the fear that something frightening will happen. In this study, the author chose a theme related to the relationship between religiousness and self-efficacy towards social anxiety faced by students of UIN Walisongo Semarang, aiming to delve deeper into the connection between the nature of religiosity and self-efficacy or the ability to meet one's own demands against social anxiety being faced during the quarter-life crisis phase. This research employs a qualitative approach with a sample of 100 students from UIN Walisongo Semarang, conducted in May-June 2025, with results indicating a negative relationship between religiosity and social anxiety with a significance value of 0.028 which is less than 0.05 ($0.028 < 0.05$) so the correlation between the two variables is declared significant. There is a negative relationship between self-efficacy and social anxiety with a sig. (2-tailed) value of 0.046 which is less than 0.05 ($0.046 < 0.05$). There is a significant simultaneous relationship between religiosity and self-efficacy with social anxiety with a (sig, F change) value of 0.012. Since the sig. F change value of $0.012 < 0.05$, the correlation between these variables is declared significant. It can be concluded that there is a relationship between religiosity and self-efficacy regarding social anxiety among UIN Walisongo Semarang students when facing the quarter-life crisis.

Keywords: social anxiety, religiosity, self-efficacy.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ketika memasuki masa dewasa awal seseorang akan berada di fase *quarter life crisis* (Seperempat abad di usia 20-25 tahun) Krisis identitas yang terjadi akibat dari ketidaksiapan individu pada saat proses transisi dari masa remaja menuju dewasa (Robbins & Wilner, 2001) Seseorang yang berada di fase ini seringkali cemas bila di hadapkan oleh banyak hal dan tuntutan. Rasa cemas timbul dari ketakutan akan penilaian orang lain terhadap perubahan tubuh dan perilaku individu. Pada masa dewasa awal, rasa cemas diekspresikan dalam perilaku yang mudah dikenal seperti murung, gugup, mudah tersinggung, tidur yang tidak nyenyak, cepat marah, dan kepekaan yang luar biasa terhadap perkataan atau perbuatan orang lain. Seseorang yang merasa cemas tidak bahagia karena merasa tidak tenteram dan tidak nyaman, mereka mempersalahkan diri sendiri karena merasa bersalah atas ketidakmampuan mereka memenuhi harapan orang tua, guru, teman sebaya, dan sering merasa kesepian serta merasa bersalah (Hurlock, 1999).

Kecemasan sendiri adalah suatu kondisi khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang menakutkan akan terjadi (Nevid, dkk 2005). Menghadapi kecemasan yang sangat luar biasa misalnya ketika menghadapi ujian, persentasi, lingkungan sosial atau ketika bertemu dengan orang baru, yang dapat mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari dan adanya perilaku aman atau menghindar. Maka dapat dikategorikan sebagai gangguan kecemasan, secara lebih spesifik disebut sebagai gangguan kecemasan sosial (*social anxiety*) (DSM, IV 2000). Nevid, 2005 Rector, Kocovski & Ryder, 2002; Suryaningrum, 2005)

Menurut Ghufron (2012) ada beberapa hal yang dapat menyebabkan kecemasan sosial pada individu, yaitu pengalaman negatif masa lalu dan pikiran yang tidak rasional. Pengalaman negatif masa lalu dapat berupa kegagalan, penolakan dll. Sedangkan pikiran tidak rasional dapat berupa pikiran takut sesuatu yang akan terjadi, hal ini disebabkan oleh kepercayaan dan keyakinan irasional individu akan apa yang akan terjadi pada masa mendatang yang belum tentu, misalnya saja ketika individu itu di lingkungan sosialnya dihadapkan beberapa kenyataan dan pertanyaan yang orang

lain sering tanyakan seperti masalah keluarga, pendidikan, pekerjaan, percintaan dan kehidupan sosial di masa yang akan datang.

Kecemasan sosial memiliki karakteristik berupa hadirnya perasaan takut dan kewaspadaan atau kehati-hatian yang tidak jelas dan tidak menyenangkan (Davidson, dkk 2004). Kecemasan sosial menurut Chaplin (2009) adalah perasaan campur aduk berisikan ketakutan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus akan ketakutan tersebut. Kata kecemasan sering kali dianggap negatif padahal kecemasan juga sangat dibutuhkan oleh manusia hanya saja dalam kadar tertentu seperti yang dikemukakan oleh Navid (2005) bahwa kecemasan bisa bermanfaat bagi kehidupan kita bila kecemasan tersebut dapat mendorong kita untuk melakukan pemeriksaan secara rutin atau memotivasi kita untuk belajar lebih giat lagi. Kecemasan sosial pada umumnya akan berdampak pada hubungan dengan sosial individu, dimana jika seseorang memiliki hambatan dan merasa cemas dengan hubungan sosialnya, maka ia akan semakin menarik diri dari lingkungan sosial.

Kecemasan sosial pada seseorang terlihat dari penurunan kesejahteraan subjektif dan kualitas hidup seseorang, hal ini akan mempengaruhi fungsi peran sosial dan perkembangan karir individu tersebut. Orang yang mengalami kecemasan sosial selalu menilai dirinya lebih buruk dari orang-orang di sekitarnya dan juga cenderung merasa rendah diri (Swasti & Martani, 2013). Kurangnya fungsi peran sosial akan mengakibatkan kualitas dari hubungan sosial individu tersebut, individu merasa tidak dianggap serta dijauhi oleh lingkungannya, mengurung diri dan merasa di asingkan.

Kaplan, Sadock & Grebb (dalam Fausiah & Widury, 2007) mengatakan bahwa kecemasan sosial merupakan respon dari kondisi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal normal terjadi mengiringi perkembangan, perubahan pengalaman atau hal yang tidak pernah sama sekali dilakukan, serta dalam mencari dan menemukan arti hidup dan identitas diri. Pada kadar yang rendah, kecemasan bisa membantu individu untuk bersiaga dalam mengambil langkah-langkah pencegahan bahaya atau untuk meminimalisir dampak bahaya tersebut. Kecemasan pada tingkat tertentu mampu mendorong meningkatnya performa dan produktifitas suatu individu, tergantung bagaimana individu itu menyikapinya.

Seperti yang kita ketahui ketika memasuki usia 20-25 tahun berada di fase Quarter life crissis banyak sekali tuntutan yang dapat memicu munculnya kecemasan sosial contoh nyatanya seorang mahasiswa yang sudah seharusnya segera menyelesaikan pendidikannya, belum lagi ketika berada di lingkungan sosialnya

banyak pertanyaan yang diterima seperti kapan selesai kuliah, kemudian kerja dimana, pertanyaan-pertanyaan dari lingkungan sosial tidak selesai sampai disitu, biasanya seseorang juga mengajukan pertanyaan yang mendetail diluar pemikiran kita, untuk orang yang bertanya dianggap sebagai hal yang wajar namun respon setiap individu akan berbeda-beda ketika mendapatkan pertanyaan-pertanyaan yang serupa, secara tidak langsung individu mendapatkan tuntutan oleh lingkungan sosialnya, inilah yang dapat menyebabkan munculnya kecemasan sosial ketika memasuki fase *quarter life crisis*.

Setiap diri individu pasti memiliki sisi Religiusitas yang sudah ditanamkan sejak mereka lahir hingga tumbuh menjadi dewasa, meskipun kita ketahui tingkat religiusitas seseorang pasti berbeda-beda. Religiusitas sendiri memiliki peran yang cukup besar dalam memengaruhi sikap seseorang. Individu yang religius menyadari bahwa Allah SWT adalah Maha Besar atas segala sesuatu, dan manusia adalah ciptaan Allah SWT yang banyak melakukan dosa-dosa, sehingga individu akan merasa bahwa dirinya ini hina atau tidak lebih baik daripada orang lain. Individu akan lebih menghargai dan menghormati orang lain, serta tidak meremehkan mereka. Hal ini serupa dengan yang sifat orang yang memiliki kerendahhatian di mana Tangney (2000) menyebutkan bahwa individu akan terbuka dan menghormati pendapat orang lain bahkan individu akan lebih menyadari akan kesalahan dan kekurangan dirinya sendiri. Sesuai dengan dimensi religiositas berupa dimensi pemahaman (Glock & Stark dalam Ancok & Suroso, 2011), individu yang religius juga memahami bahwa mereka harus senantiasa mengamalkan ajaran Al-Quran dan Hadis, salah satunya itu berbuat baik dengan sesama dalam rangka mewujudkan habluminannas yang optimal. Ketika seseorang dalam dirinya tertanamkan Religiusitas yang tinggi maka semua yang terjadi dalam hidupnya bukan tanpa sebab dan alasan, melainkan sudah diatur oleh Tuhan yang maha kuasa, seseorang yang yakin dan percaya akan menjalankan semaksimal mungkin sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya, dan diiringi dengan Doa juga semua permasalahan yang sedang dihadapi di serahkan semuanya kepada Allah.

Kemudian selain sisi religiusitas, keyakinan seseorang atas kemampuannya menjalankan tuntutan menantang atas dirinya atau biasa disebut dengan efikasi diri (Luszczynska, Scholz, & Schwarzer, 2005). Mahasiswa sudah seharusnya memiliki efikasi diri sehingga memiliki kemampuan untuk mengontrol peristiwa-peristiwa dalam kehidupan mereka.

Maka dari itu dalam penelitian ini penulis mengambil tema terkait dengan hubungan religiusitas dan efikasi diri terhadap kecemasan sosial yang dihadapi oleh mahasiswa UIN Walisongo Semarang, dengan tujuan ingin menelisik lebih dalam, keterkaitan antara sifat religiusitas dan afikasi diri atau kemampuan menjalankan tuntutan atas dirinya terhadap kecemasan sosial yang sedang di hadapi ketika berada di fase *quarter life crisis*.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini ialah sebagai berikut :

1. Adakah hubungan antara religiusitas dengan kecemasan sosial yang di alami oleh Mahasiswa UIN Walisongo Semarang ketika memasuki fase *quarter life crisis* ?
2. Adakah hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan sosial yang di alami oleh Mahasiswa UIN Walisongo Semarang ketika memasuki fase *quarter life crisis* ?
3. Adakah hubungan antara religiusitas dan efikasi diri dengan kecemasan sosial yang di alami oleh Mahasiswa UIN Walisongo Semarang ketika memasuki fase *quarter life crisis* ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini ialah untuk menguji secara empiris, bahwasanya ada atau tidaknya hubungan yang empirik antara religiusitas dan afikasi diri terhadap kecemasan sosial yang di alami oleh Mahasiswa UIN Walisongo Semarang ketika memasuki fase *quarter life crisis*.

D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini memiliki beberapa manfaat di antaranya:

1. Manfaat secara teoritis

Diharapkan penelitian ini memiliki manfaat secara teoritis untuk mendapat wawasan pada bidang keilmuan khususnya psikologi klinis mengenai hubungan religiusitas dan efikasi diri terhadap kecemasan sosial yang di alami oleh mahasiswa UIN Walisongo ketika memasuki fase *quarter life crisis*.

2. Manfaat secara praktis

a. Untuk Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini memiliki manfaat untuk mahasiswa yaitu dapat digunakan untuk memperoleh informasi dan juga data, mengenai hubungan

religiusitas dan efikasi diri dengan kecemasan sosial yang dialami mahasiswa UIN Walisongo Semarang pada Angkatan 2019-2021 ketika memasuki fase *Quarter Life Crisis*.

E. Keaslian Penelitian

Untuk meminimalisir adanya pengulangan hasil penelitian berupa temuan terkait membahas pokok permasalahan yang sama dengan pihak lainnya, seperti skripsi maupun bentuk karya tulis dan karya ilmiah lainnya. Maka penulis dalam sub bagian ini akan mendeskripsikan mengenai hubungan antara pokok permasalahan yang diteliti oleh penulis dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya dan terdahulu yang bersifat relevan. Diantaranya yaitu hasil penelitian dari:

Pertama, Religiositas, Kecerdasaan Emosi, dan Tawadhu pada Mahasiswa Pascasarjana dalam Jurnal Psikohumanioran oleh (Yola Tiaranita, Salma Dias Saraswati, Fuad Nashori 2017)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada korelasi yang positif dan signifikan antara religiositas dan kecerdasan emosi dengan sikap tawadhu mahasiswa pascasarjana. Artinya, religiositas yang tinggi dan kecerdasan emosi yang tinggi akan memiliki sikap tawadhu yang tinggi. Hal yang sebaliknya juga berlaku, yaitu semakin rendah religiositas dan kecerdasan emosi seseorang semakin rendah juga sikap tawadhu. Ada korelasi yang positif antara religiositas dan kecerdasan emosi dengan sikap tawadhu. Skala yang digunakan adalah Skala Tawadhu, Skala Kecerdasan Emosi, dan Skala Religiositas. Subjek penelitian ini berjumlah 117 mahasiswa pascasarjana. Berdasarkan uji regresi ganda, diketahui bahwa terdapat korelasi positif antara religiositas dan kecerdasan emosi dengan sikap tawadhu

Selain itu, secara khusus diketahui bahwa terdapat pula hubungan yang positif antara religiositas dan sikap tawadhu. Artinya, semakin tinggi religiositas yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula sikap tawadhu yang dimilikinya. Hal ini berlaku sebaliknya, semakin rendah religiositas mahasiswa, maka semakin rendah pula sifat tawadhu yang dimilikinya. Selanjutnya, secara khusus diketahui bahwa terdapat pula hubungan yang positif antara kecerdasan emosi terhadap tawadhu. Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula sikap tawadhu yang dimilikinya. Hal ini berlaku sebaliknya, semakin rendah kecerdasan mahasiswa, maka semakin rendah pula sifat tawadhu yang dimilikinya.

Kedua, Archbell, K. A., & Coplan, R. J. (2022). Dalam penelitiannya yang berjudul “Too anxious to talk: Social anxiety, academic communication, and students experiences in higher education” dalam *Journal of emotional and behavioral disorders*, 30(4), 273-286.

Terlalu Cemas untuk Berbicara: Kecemasan Sosial, Komunikasi Akademik, dan Pengalaman Siswa di Perguruan Tinggi.

Penelitian menemukan bahwa interaksi siswa-siswa dan siswa instruktur berhubungan dengan segudang hasil akademik yang positif, termasuk keterlibatan siswa (Joksimovic et al., 2015). Oleh karena itu, diantisipasi, dan ditemukan, bahwa komunikasi dengan keduanya instruktur dan teman sebaya akan dikaitkan dengan keterlibatan siswa. Karena komunikasi merupakan komponen penting untuk keterlibatan siswa, penting bahwa pendidikan tinggi melanjutkan pergeseran dari paradigma instruksional (yaitu, menyampaikan konten melalui kuliah langsung) ke paradigma pembelajaran, yang melibatkan partisipasi aktif tingkat tinggi (Barr & Tagg, 1996). Pendekatan aktif untuk belajar dapat meningkatkan komunikasi antara siswa dan instruktur, yang mengarah ke hasil yang positif.

Ada efek tidak langsung yang signifikan dan negatif dari kecemasan sosial terhadap keterlibatan melalui komunikasi dengan instruktur, tetapi peran mediasi komunikasi dengan teman sebaya hanya mendekati signifikansi. Bertentangan dengan ekspektasi, baik komunikasi dengan instruktur maupun komunikasi dengan teman sebaya tidak memediasi hubungan antara kecemasan sosial dan komunitas kelas. Namun, jumlah dari kedua komunikasi akademik bersama-sama (yaitu, beberapa mediasi) menyumbang variasi yang signifikan dalam hubungan negatif antara kecemasan sosial dan komunitas kelas. Pola yang sama ditemukan sehubungan dengan kepuasan kursus. Efek gabungan dari komunikasi dengan instruktur dan teman sebaya menyumbang variasi yang signifikan dalam hubungan antara kecemasan sosial dan kepuasan kursus

Ketiga, berdasarkan hasil penelitian sebagian besar kepercayaan diri remaja di SMP Dewi Sartika berada pada kategori sedang. Hal ini senada dengan hasil penelitian Suhardinata (2011) yang mengungkapkan bahwa, kepercayaan diri remaja di SMA Laboratorium juga berada pada kategori sedang dan hasil penelitian Tohir (2005) kepada 63 orang siswa di MTS Al-badiyah Bandung Barat yang mengungkapkan tingkat kepercayaan diri remaja sebesar 69,84 % berada pada kategori sedang. Dari

beberapa hasil penelitian tersebut diketahui kepercayaan diri remaja belum optimal dan perlunya usaha untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting dalam masa remaja (Walgito, 2000). Dengan memiliki kepercayaan diri, remaja akan mampu memberikan penghargaan terhadap dirinya dan mempunyai kemampuan untuk menjalani kehidupan, remaja akan mampu untuk mempertimbangkan berbagai pilihan dan membuat keputusan sendiri (Yendi., Ardi, & Ifdil, 2013). Remaja yang memiliki kepercayaan diri dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tahap perkembangannya dengan baik atau setidaknya memiliki kemampuan untuk belajar cara-cara menyelesaikan tugas tersebut. Beberapa hasil penelitian mengungkapkan sebagian besar kepercayaan diri remaja berada pada kategori sedang artinya, perlunya upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja.

Keempat, Putri, H. M., & Febriyanti, D. A. (2020). Hubungan dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 9(5), 375-383.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat dukungan sosial orangtua berada pada kategori yang tinggi yaitu sebanyak 88 mahasiswa (54,3%). Disisi lain tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 89 mahasiswa (55%). Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi memiliki dukungan sosial yang sangat tinggi dan diikuti dengan kecemasan menghadapi dunia kerja yang rendah. Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial orangtua merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

Kelima, Andika, R. (2020). Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(2), 131-144.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa STIKES Al-Irsyad AlIslamiyyah Cilacap sebagian besar tidak mengalami kecemasan sebanyak 49 mahasiswa (58,3%) sedangkan sebagian kecil 34 mahasiswa (40,5%) mengalami kecemasan ringan. Dalam menghadapi pandemi Covid-19 setiap individu memiliki respon yang beragam salah satunya yaitu respon emosi atau kecemasan. Kecemasan

merupakan respon umum dari orang-orang yang terdampak Covid-19 baik secara langsung atau tidak langsung (IASC, 2020). Berbagai studi telah membuktikan bahwa kehadiran pandemi COVID-19 telah mengganggu kesehatan mental manusia, salah satunya kecemasan (Cao et al., 2020; Cosic et al., 2020; Kar et al., 2020 Lee, 2020; Rinaldi and Yuniasanti, 2020; Roy et al., 2020). Pada 7.143 mahasiswa menunjukkan bahwa 0,9% mahasiswa mengalami kecemasan berat, 2,7% mengalami kecemasan sedang, dan 21,3% mengalami kecemasan ringan terhadap COVID-19.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa STIKES Al-Irsyad Al Islamiyyah Cilacap di masa pandemi COVID-19 tahun 2020 ($p < 0,001 < \alpha 0,05$) dengan hubungan keeratan yang sedang (-0,543) jadi semakin tinggi tingkat religiusitas maka semakin rendah tingkat kecemasannya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Setyaningsih (2019) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat religiusitas dengan tingkat ansietas pada pasien Hemodialisa di RSUD Cilacap tahun 2019 dengan nilai keeratan tinggi -0,667.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. KECEMASAN SOSIAL

1. Definisi Kecemasan Sosial

Menurut Atkinson & Richards (1996), kecemasan sosial adalah perasaan takut akan situasi sosial dan interaksi dengan orang lain yang dapat secara otomatis membawa merasa sadar diri, pertimbangan, evaluasi, dan kritik.

Menurut La Greca dan Lopez (1998), kecemasan sosial adalah perasaan cemas sosial terutama yang dapat digeneralisasi secara nyata sehingga dapat menyebabkan perasaan yang tidak nyaman pada individu yang disebabkan karena harus berhadapan dengan orang yang tidak dikenali sehingga berdampak pada kekhawatiran akan mendapat penghinaan. (La Greca & Lopez, 1998). Davision (2006) mendefinisikan kecemasan sosial sebagai ketakutan menerap dan tidak rasional yang umumnya berkaitan dengan keberadaan orang lain. Individu dengan kecemasan sosial biasanya menghindari situasi dimana dirinya mungkin akan dinilai atau berperilaku yang memalukan (Davision, Neale, & Kring, 2012). Sedangkan menurut Mattick dan Clarke (1998) berpendapat bahwa kecemasan sosial adalah suatu keadaan yang tertekan ketika bertemu dan berbicara dengan orang lain (Solihat, 2011). Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial adalah bentuk ketakutan sosial yang ditandai dengan perasaan tidak aman dan tidak nyaman akan kehadiran orang lain atau saat berada di lingkungan sosialnya.

Kecemasan sosial adalah perasaan takut, malu dan khawatir secara berlebihan ketika berada di lingkungan sosial tertentu karena kehadiran orang-orang lain sehingga muncul prasangka bahwa orang lain akan menilai negatif terhadap dirinya atas apa yang akan dilakukan atau dikatakan.

Menurut American Psychiatric Association (1994), kecemasan sosial merupakan suatu ketakutan yang menetap terhadap sebuah (atau lebih) situasi sosial yang terkait berhubungan dengan performa sehingga membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenalnya atau menghadapi kemungkinan diamati oleh orang lain, takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina.

Kecemasan sosial adalah perasaan tak nyaman dalam kehadiran orang-orang lain, yang selalu disertai oleh perasaan malu yang ditandai dengan kejanggalan/kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial. Gangguan kecemasan sosial merupakan salah satu gangguan mental yang paling umum. Kecemasan sosial sering kali bersifat kronis dan tak henti-hentinya, serta dapat memiliki konsekuensi negatif yang cukup besar pada kualitas hidup. Menurut Brecht (2000), kecemasan sosial adalah rasa takut dan khawatir yang berlebihan jika seseorang berada bersama orang lain dan merasa cemas pada situasi sosial karena khawatir akan mendapatkan penilaian buruk bahkan evaluasi dari orang lain dan sebaliknya akan merasa aman jika sedang sendirian.

2. Aspek-aspek dalam Kecemasan Sosial

Menurut La Greca dan Lopez (1998), terdapat tiga aspek dalam kecemasan sosial, yaitu sebagai berikut:

a. Fear of negative evaluation

Fear of negative evaluation atau ketakutan terhadap penilaian negatif merupakan suatu kekhawatiran untuk melakukan atau mengatakan sesuatu yang dapat membuat individu tersebut malu. Individu merasa bahwa orang lain akan memperhatikan setiap gerak-gerik yang ia lakukan dan akan cenderung fokus terhadap dirinya sendiri, mengoreksi dan mengevaluasi kemampuan sosial yang dimilikinya pada saat berinteraksi dengan orang lain.

b. Social avoidance and distress-new

Social avoidance and distress-new merupakan penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing/baru. Situasi ini adalah dimana individu merasa gugup saat berbicara dan tidak mengerti mengapa hal tersebut dapat terjadi. Individu akan merasa malu pada saat dekat dengan orang lain, gugup pada saat bertemu dengan orang yang dikenal maupun yang tidak dikenalnya, merasa khawatir saat mengerjakan sesuatu di depan orang lain hingga menghindari kontak mata dan situasi sosial tersebut.

c. Social avoidance and distress-general

Social avoidance and distress-general merupakan penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal. Situasi ini terjadi pada saat bagaimana kemampuan seorang individu membangun sebuah relasi. Individu akan merasa tidak nyaman untuk mengajak orang lain karena takut adanya penolakan, merasa sulit untuk bertanya dan merasa malu ketika melakukan pekerjaan kelompok.

3. Faktor-faktor dari Kecemasan Sosial

Menurut Durand (2006) ada tiga faktor yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan sosial yaitu :

a. Biologis

Seseorang dapat mewarisi kecenderungan biologis dan mengembangkan kecemasan sehingga menjadi terhambat secara sosial.

b. Situasi sosial

Seseorang akan mengalami serangan panik pada sebuah situasi sosial yang tidak terduga atau situasi-situasi sosial yang mengancam dirinya.

c. Trauma sosial

Pengalaman sosial yang tidak menyenangkan dialami individu sehingga menimbulkan sebuah peringatan ketika individu berada dalam situasi sosial yang membuat dirinya tertekan.

Thalis (dalam Mayestika, 2009) mengemukakan beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan sosial, yaitu :

a. Individu

Kurangnya kepercayaan diri individu, memiliki rencana yang kurang matang, dan perasaan putus asa

b. Lingkungan

Hal ini berkaitan dengan dukungan emosional yang rendah dari lingkungannya, membuat individu merasa terabaikan, tidak diperhatikan, dan tidak memiliki dukungan dan motivasi sosial.

Kecemasan sosial seringkali terjadi karena pengalaman traumatis terhadap peristiwa atau pengalaman sosial yang tidak menyenangkan serta penilaian diri terhadap peristiwa yang telah dialami. Ada 3 faktor penyebab kecemasan sosial, yaitu (Durant dalam Prawoto, 2010):

1. Eksistensi kerentanan psikologis menyeluruh seperti tercermin pada perasaan atas berbagai peristiwa (khususnya peristiwa yang sangat menimbulkan stres), mungkin tidak dapat terkontrol sehingga dapat mempertinggi kerentanan individu. Dalam kondisi stres, kecemasan dan perhatian yang difokuskan pada diri sendiri dapat meningkatkan sampai ke titik yang mengganggu kinerja, bahkan disertai dengan adanya serangan panik.
2. Dalam keadaan stres, seseorang mungkin mengalami serangan panik pada suatu situasi sosial yang kemudian dikaitkan dengan stimulus-stimulus sosial. Kemudian individu akan menjadi sangat cemas/khawatir akan kemungkinan mengalami serangan panik yang lain ketika berada dalam situasi-situasi sosial yang sama atau mirip.
3. Individu mungkin mengalami sebuah trauma sosial riil yang menimbulkan serangan panik aktual. Kecemasan lalu berkembang dalam situasi-situasi sosial yang sama atau mirip. Pengalaman sosial yang traumatis mungkin juga meluas kembali ke masa sulit di masa lalu.
4. Kecemasan Sosial dalam sudut Pandang Islam

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ إِلَّا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْقُلُوبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. Ar Rad ayat 28

Orang-orang yang selalu kembali kepada Allah dan menyambut kebenaran itu adalah orang—orang yang beriman. Mereka adalah orang yang Ketika berdzikir mengingat Allah dengan membaca al Quran dan sebagainya hati mereka menjadi tenang, hati memang tidak akan mendapatkan ketenangan tanpa mengingat dan merenungkan kebesaran dan kemahakuasaan Allah SWT dengan selalu mengharap keridhaan-Nya.

B. RELIGIUSITAS

1. Definisi Religiusitas

Menurut Glock dan Stark (1966), religiusitas adalah tingkat konsepsi seseorang terhadap agama dan tingkat komitmen seseorang terhadap agamanya. Tingkat konseptualisasi adalah tingkat pengetahuan seseorang terhadap agamanya, sedangkan yang dimaksud dengan tingkat komitmen adalah sesuatu hal yang perlu dipahami secara menyeluruh, sehingga terdapat berbagai cara bagi individu untuk menjadi religius.

Menurut Fetzer (1999), religiusitas adalah sesuatu yang lebih menitikberatkan pada masalah perilaku, sosial, dan merupakan sebuah doktrin dari setiap agama atau golongan. Doktrin yang dimiliki oleh setiap agama wajib diikuti oleh setiap pengikutnya.

Religiusitas merupakan sebuah komitmen yang meliputi hubungan agama atau keyakinan yang mana komitmen tersebut dapat diketahui melalui perilaku baik itu individu maupun kelompok dengan agama atau keyakinan iman mereka (Glock dan Stark, 1968). Religiusitas memiliki beberapa aspek atau dimensi lain menurut Glock dan Stark, antara lain belief dimension atau ideologi, *religious practice dimension* atau praktik, experience dimension atau pengalaman, *religious knowledge dimension* atau pengetahuan, serta religious consequences dimension atau konsekuensi

2. Aspek-aspek dalam Religiusitas

Konsep religiusitas yang dirumuskan oleh Glock, C. dan Stark, R ada lima macam dimensi keagamaan, seperti yang dikutip oleh Djamarudin Ancok dan Fuad Nashori (1994: 77) :

a. Aspek keyakinan (*the ideological*)

Aspek ini berisi pengharapan-pengharapan dimana orang religius berpegang teguh pada pandangan teologis tertentu dan mengakui kebenaran doktrin-doktrin tersebut. Setiap agama mempertahankan kepercayaan dimana para penganut diharapkan akan taat. Dalam konteks ajaran Islam, dimensi ini menyangkut keyakinan terhadap rukun iman, kepercayaan seseorang terhadap kebenaran- kebenaran agama-agamanya dan keyakinan masalah-masalah ghaib yang diajarkan agama.

b. Aspek praktik agama (*the ritualistic*)

Dimensi ritual; yaitu aspek yang mengukur sejauh mana seseorang melaukan kewajiban ritualnya dalam agama yang dianut. Misalnya aspek ritual ini merupakan perilaku keberagamaan yang berupa peribadatan yang berbentuk upacara keagamaan. Pengertian lain mengemukakan bahwa ritual merupakan sentimen secara tetap dan merupakan pengulangan sikap yang benar dan pasti. Perilaku seperti ini dalam Islam dikenal dengan istilah mahdaah yaitu meliputi salat, puasa, haji, zakat, dan kegiatan lain yang bersifat ritual.

c. Aspek ihsan dan penghayatan (*the experiential*)

Sesudah memiliki keyakinan yang tinggi dan melaksanakan ajaran agama (baik ibadah maupun amal) dalam tingkatan yang optimal maka dicapailah situasi ihsan. Dimensi ihsan berkaitan dengan seberapa jauh seseorang merasa dekat dan dilihat oleh Tuhan dalam kehidupan sehari-hari. Dimensi ini mencakup pengalaman dan perasaan dekat dengan Allah, perasaan nikmat dalam menjalankan ibadah, dan perasaan syukur atas nikmat yang dikaruniakan oleh Allah dalam kehidupan mereka.

d. Aspek pengetahuan agama (*the intellectual dimension*)

Aspek ini berkaitan dengan pengetahuan dan pemahaman seseorang terhadap ajaran-ajaran agamanya. Dimensi ini mengacu kepada harapan bahwa orang-orang yang beragama paling tidak memiliki sejumlah minimal pengetahuan mengenai dasar-dasar keyakinan, ritus-ritus, kitab suci dan tradisi-tradisi. Dan Al-qur'an merupakan pedoman hidup sekaligus sumber ilmu pengetahuan. Hal tersebut dapat difahami bahwa sumber ajaran Islam sangat penting agar religiusitas seseorang tidak sekedar atribut dan hanya sampai dataran simbolisme ekstoterik. Maka, aspek dalam dimensi ini meliputi empat bidang yaitu, akidah, ibadah, akhlak, serta pengetahuan Al-qur'an dan hadist. Dimensi pengetahuan dan keyakinan jelas berkaitan satu sama lain, karena pengetahuan mengenai sesuatu keyakinan adalah syarat bagi penerimanya.

e. Aspek pengamalan dan konsekuensi (*the consequential dimension*)

Konsekuensi komitmen agama berlainan dari keempat dimensi yang sudah dibicarakan diatas. Dimensi ini mengacu pada identifikasi akibat-akibat keyakinan keagamaan, praktik, pengalaman, dan pengetahuan seseorang dari hari ke hari. Dimensi ini berkaitan dengan kegiatan pemeluk agama untuk merealisasikan ajaran-ajaran dan lebih mengarah pada hubungan manusia

tersebut dengan sesamanya dalam kehidupan sehari-hari yang berlandaskan pada etika dan spiritualitas agama yang dianutnya. Pada hakekatnya, dimensi konsekuensi ini lebih dekat dengan aspek sosial. Yang meliputi ramah dan baik terhadap orang lain, menolong sesama, dan menjaga lingkungan. (Ancok & Suroso, 2005: 77).

Jalaluddin (dalam Firmansyah, 2011: 14-16) menyebutkan bahwa religiusitas merupakan konsistensi antara kepercayaan terhadap agama sebagai unsur konatif, perasaan terhadap agama sebagai unsur afektif dan perilaku agama sebagai unsur kognitif. Jadi aspek keberagamannya merupakan integrasi dari pengetahuan, perasaan dan perilaku keagamaan dalam diri manusia. Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa dimensi religiusitas meliputi keyakinan, praktek agama, penghayatan, pengetahuan agama, serta pengalaman dan konsekuensi. Kelima dimensi ini merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu sama lain dalam memahami religiusitas. Kelima dimensi tersebut juga cukup relevan dan mewakili keterlibatan keagamaan pada setiap orang dan bisa diterapkan dalam sistem agama Islam untuk diuji cobakan dalam rangka menyoroti lebih jauh kondisi keagamaan siswa muslim. Sehingga untuk dalam hal ini mengetahui, mengamati dan menganalisa tentang kondisi religiusitas siswa yang akan diteliti, maka akan diambil lima dimensi keberagamaan Glock dan Stark sebagai skala untuk mengukur religiusitas siswa (Ancok dan Suroso, 1994: 77)

3. Faktor-faktor Religiusitas

Menurut Jalaluddin (2008) religiusitas bukan merupakan aspek psikis bersifat instinktif, atau unsur bawaan yang siap pakai. Religiusitas juga mengalami proses perkembangan dalam mencapai tingkat kematanganya. Religiusitas tidak luput dari berbagai gangguan yang dapat mempengaruhi perkembangannya. Pengaruh tersebut baik yang bersumber dalam diri seseorang maupun yang bersumber dari faktor luar, faktor-faktor itu antara lain:

a. Faktor Internal.

Faktor ini ditentukan oleh faktor ekstern dan juga ditentukan oleh faktor intern seseorang. Meliputi aspek kejiwaan lainnya. Tetapi, secara garis besarnya faktor-faktor

yang ikut berpengaruh dapat dikategorikan menjadi faktor hereditas, tingkat usia, kepribadian dan kondisi kejiwaan seseorang.

Faktor hereditas adalah Jiwa keagamaan memang bukan secara langsung sebagai faktor bawaan yang diwariskan secara turun-menurun, melainkan terbentuk dari berbagai unsur kejiwaan lainnya yang mencakup kognitif, afektif dan konatif. Selain itu Rasulullah juga menganjurkan untuk memilih pasangan hidup yang baik dalam membina rumah tangga, sebab menurut keturunan akan berpengaruh dan menentukan keharmonisan.

Tingkat usia adalah berbagai penelitian psikologi agama menunjukkan adanya hubungan tingkat usia dengan kesadaran beragama, meskipun tingkat usia bukan satunya faktor penentu dalam kesadaran beragama seseorang. Kenyataan ini dapat dilihat dari adanya perbedaan pemahaman agama pada tingkat usia yang berbeda.

Kepribadian adalah sebagai identitas diri atau jati diri seseorang yang sedikit banyaknya menampilkan ciri-ciri pembeda dari individu lain di luar dirinya. dalam kondisi normal, memang secara individu manusia memiliki perbedaan dalam kepribadian. Perbedaan ini diperkirakan berpengaruh terhadap aspek-aspek kejiwaan temasuk kesadaran beragama.

Kondisi kejiwaan adalah banyak kondisi kejiwaan yang tak wajar seperti *schizophrenia, paranoia, maniac, dan infatile autism*. Tetapi yang penting dicermati adalah hubungannya dengan perkembangan kejiwaan agama. Sebab bagaimanapun seseorang yang mengidap schizophrenia akan mengisolasi diri dari kehidupan sosial serta persepsinya tentang agama akan dipengaruhi oleh halusinasi.

b. Faktor Eksternal.

Faktor ekstern yang dinilai berpengaruh dalam religiusitas dapat dilihat dari lingkungan dimana seseorang itu hidup. Umumnya lingkungan tersebut dapat dikategorikan menjadi tiga bagian, yaitu: lingkungan keluarga, lingkungan institusional, lingkungan masyarakat.

Lingkungan keluarga merupakan satuan sosial yang paling sederhana dalam kehidupan manusia. Keluarga merupakan lingkungan sosial pertama kali yang dikenal setiap individu. Dengan demikian, kehidupan keluarga merupakan fase sosialisasi awal

bagi pembentukan jiwa keagamaan pada tiap individu, dan keluarga merupakan sosok panutan utama bagi seorang individu.

Lingkungan institusional yang berisi materi pengajaran, sikap dan keteladanan guru sebagai pendidik serta pergaulan antar sekolah dinilai berperan penting dalam menanamkan kebiasaan yang baik. Pembiasaan yang baik merupakan bagian dan pembentukan moral yang erat kaitannya dengan perkembangan jiwa keagamaan seseorang.

Lingkungan masyarakat sepintas, bukan merupakan lingkungan yang mengandung unsur tanggung jawab, melainkan hanya merupakan unsur pengaruh belaka. Tetapi norma dan tata nilai yang ada terkadang pengaruhnya lebih besar dalam perkembangan jiwa keagamaan, baik dalam bentuk postif maupun negatif.

Suatu tradisi keagamaan dapat menimbulkan dua sisi dalam perkembangan jiwa keagamaan seseorang, yaitu fanatisme dan ketaatan. Mengacu pada pendapat Erich Fromm (Jalaluddin 2008) bahwa karakter terbina melalui asimilasi dan sosialisasi, maka tradisi keagamaan memenuhi kedua aspek tersebut. Suatu tradisi keagamaan membuka peluang bagi seorang mahasiswa untuk berhubungan dengan mahasiswa lainnya (sosialisasi). Selain itu juga, terjadi hubungan dengan benda-benda yang mendukung berjalannya tradisi keagamaan tersebut (asimilasi).

Menurut Thouless (Ramayulis, 2002) faktor-faktor yang mempengaruhi religiusitas yaitu pengaruh pendidikan atau pengajaran dari berbagai tekanan sosial (faktor sosial), berbagai pengalaman yang dialami oleh individu dalam membentuk sikap keagamaan terutama pengalaman mengenai keindahan, keselarasan, dan kebaikan dunia luar (faktor alamiah), berbagai proses pemikiran verbal atau proses intelektual.

Pengaruh Pendidikan atau pengajaran dari berbagai tekanan sosial (faktor sosial) yang mencakup semua pengaruh sosial dalam perkembangan sikap keagamaan, termasuk pendidikan dan pengajaran orang tua, tradisi-tradisi sosial untuk menyesuaikan dengan berbagai pendapat sikap yang disepakati oleh lingkungan.

Berbagai pengalaman yang dialami oleh individu dalam membentuk sikap keagamaan terutama pengalaman mengenai keindahan, keselarasan, dan kebaikan dunia luar (faktor alamiah), adanya konflik moral (faktor moral) dan pengalaman emosional keagamaan (faktor afektif). Faktor-faktor yang seluruhnya atau sebagian

timbul dari kebutuhan-kebutuhan yang tidak terpenuhi terutama kebutuhan terhadap keamanan, cinta, kasih, harga diri, dan ancaman kematian.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi religiusitas adalah Religiusitas tidak luput dari berbagai gangguan yang dapat mempengaruhi perkembangannya. Pengaruh tersebut baik yang bersumber dari faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal meliputi faktor hereditas, tingkat usia, kepribadian, dan kondisi kejiwaan.

Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, lingkungan institusional, dan lingkungan masyarakat.

4. Religiusitas dalam sudut Pandang Islam

Allah SWT memerintah umat muslim untuk senantiasa beriman dan menjauhi laranganNya agar tidak terbujuk godaan syaitan. Seperti yang telah difirmankan Allah dalam Al-Baqoroh ayat 208 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السَّلَامِ كَافَّةً وَلَا تَنْتَهُوا خُطُولَتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَذُولٌ مُّبِينٌ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, masuklah kamu ke dalam Islam keseluruhan, dan janganlah kamu turut langkah langkah syaitan. Sesungguhnya syaitan itu musuh yang nyata bagimu” (Q.S. Al-Baqoroh: 208).

Menurut penjelasan dalam Tafsir Ibnu Katsir yang ditulis oleh Syekh al-Imam al-Hafid Abu al-Fida` Imanuddin Isma'il Bin Umar Katsir Dhau' bin Katsir al-Quraisy al-Dimasqy. Dapat disimpulkan bahwa firman Allah dalam surat Al-Baqoroh ayat 208. Allah memerintahkan kepada hamba-hamba-Nya yang beriman kepada-Nya dan membenarkan Rasul-Nya, hendaklah mereka berpegang kepada Islam dan semua syariatnya serta mengamalkan semua perintahnya dan meninggalkan semua larangannya dengan segala kemampuan yang ada pada mereka.

إِنَّمَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا أَهْمَاهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ تَسْبِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا
تَحْمِلْنَا عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْنَاهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا
وَارْحَنْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya : "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebijakan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau

bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir".

Dari kutipan ayat dapat dipahami bahwa umat-Nya tidak selamanya dibebani ujian di luar batas kemampuannya, maka sebagai seorang muslim sudah sepantasnya husnudzon kepada ujian dan juga takdir Allah SWT diimbangi dengan usaha dan juga keyakinan iman.

لَذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْأُفُولُوب

Arinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

QS. Ar Rad ayat 28.

Orang-orang yang selalu Kembali kepada Allah dan menyambut kebenaran itu adalah orang-orang yang beriman. Mereka adalah orang-orang yang ketika berdzikir mengingat Allah dengan membaca Al-Qur'an dan sebagainya, hati mereka menjadi tengang. Hati memang tidak akan mendapatkan ketenangan tanpa mengingat dan merenungkan kebesaran dan kemahakuasaan Allah dengan selalu mengharapkan keridhaan-Nya.

C. EFKASI DIRI

1. Definisi Efikasi Diri

Efikasi diri termasuk salah satu struktur teori kognitif dalam psikologi dan merupakan penentu perilaku manusia. Teori kognitif social (social cognitive theory) dikemukakan oleh albert bandura menyatakan bahwa faktor sosial dan kognitif memegang peranan penting dalam pembelajaran. Perilaku pada hakikatnya adalah pembentukan fungsi-fungsi psikologis yang menrangkul potensi semua individu (kognitif, efektif, konatif, dan psikologis).

Menurut Bandura (dalam Ghufron dan Risnawita, 2012) mendefinisikan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan

tugasnya atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Menurut Trouillet (dalam Irfan dan Suprapti, 2014) mendefenisikan Self Efficacy adalah pertimbangan seseorang yang mempengaruhi bagaimana seseorang menghadapi situasi eksternal.

Menurut King (dalam Sulistyowati, 2016) efikasi diri adalah keyakinan seseorang bahwa seseorang dapat menguasai suatu situasi dan menghasilkan berbagai hasil positif. Merideth (dalam Triana, 2017) menyatakan bahwa self efficacy merupakan penilaian seseorang akan kemampuan pribadinya untuk memulai dan berhasil melakukan tugas yang ditetapkan pada tingkat yang ditunjuk, dalam upaya yang lebih besar, dan bertaha dalam menghadapi kesulitan.

Menurut Friedman dan Schustack (dalam Ujam Jaenudin, 2015) mendefenisikan self efficacy adalah ekspektasi keyakinan (harapan) tentang seberapa jauh individu mampu melakukan satu perilaku dalam suatu situasi tertentu. Sejalan dengan pendapat diatas, Woolfolk (dalam Della, 2017) memandang self efficacy mengacu pada pengetahuan individu tentang kemampuannya sendiri untuk menyelesaikan tugas tertentu tanpa perlu membandingkan dengan kemampuan orang lain. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa Self Efficacy adalah suatu keyakinan yang ada dalam diri seseorang atau individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melakukan dan melaksanakan tugas yang dihadapi sehingga dapat mengatasi suatu hambatan atau rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkannya.

2. Aspek-aspek dalam Efikasi Diri

Bandura (dalam Ghufron dan Rini Risnawati, 2012) mengemukakan bahwa self efficacy individu dapat dilihat dari tiga dimensi

1. Tingkat (*Level*)

Tingkat Self-efficacy individu dalam mengerjakan suatu tugas berbeda dalam tingkat kesulitan tugas. Individu memiliki self-efficacy yang tinggi pada tugas yang mudah dan sederhana, atau juga pada tugas-tugas yang rumit dan membutuhkan kompetensi yang tinggi. Individu yang memiliki self-efficacy yang tinggi cenderung memilih tugas yang tingkat kesukarannya sesuai dengan kemampuannya.

2. Kekuatan (*Strength*)

Dimensi yang ketiga ini lebih menekankan pada tingkat kekuatan atau kemampuan individu terhadap keyakinannya. Self-efficacy menunjukkan bahwa tindakan yang dilakukan individu akan memberikan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan individu. Self-efficacy menjadi dasar dirinya melakukan usaha yang keras, bahkan ketika menemui hambatan sekalipun.

3. Keluasan (*Generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan penguasaan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan. Individu dapat menyatakan dirinya memiliki self-efficacy pada aktivitas yang luas, atau terbatas pada fungsi domain tertentu saja. Individu dengan self-efficacy yang tinggi akan mampu menguasai beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan suatu tugas. Individu yang memiliki self-efficacy yang rendah hanya menguasai sedikit bidang yang diperlukan dalam menyelesaikan suatu tugas.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek self-efficacy pada tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi yaitu dimensi tingkat (level), dimensi kekuatan (strength), dimensi generalisasi (generality).

Kemudian Lauster (2012) mencetuskan aspek kepercayaan diri, yaitu sebagai berikut (Hidayati & Savira, 2021) :

- f. Percaya pada kemampuan diri

Kepercayaan diri merupakan keyakinan dalam diri seseorang untuk mampu bertingkah laku sesuai dengan yang diinginkan dan diharapkan, sehingga individu memiliki keyakinan akan potensi dirinya untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan potensi yang dimiliki. Individu harus yakin dapat meraih keberhasilan dengan berusaha dan bekerja keras.

- g. Optimis

Merupakan keyakinan atas keseluruhan yang menurut suatu individu itu baik dan menguntungkan. Individu yang memiliki sikap optimis disebut sebagai orang yang optimis, diartikan orang yang memiliki semangat yang tinggi dan memiliki harapan yang baik. Optimis merupakan sikap positif yang dimiliki seseorang dimana seseorang itu memiliki sudut pandang yang baik dalam

menghadapi segala hal tentang diri dan potensi dirinya. Contohnya individu yang memiliki keyakinan kuat bahwa ia memiliki potensi diri.

h. Konsep diri positif

Merupakan penerimaan diri dan luapan emosi yang baik. Perasaan positif timbul karena terdapat penilaian baik dari dalam diri, baik tindakan yang dilakukan. Individu yang memiliki kepercayaan diri dalam menghadapi situasi tertentu cenderung akan bersikap positif jika gagal dalam suatu hal.

i. Rasional dan realistik

Merupakan analisis terhadap suatu permasalahan dengan mengutamakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal pemikiran dan sesuai dengan fakta yang ada.

3. Faktor-faktor dari Efikasi Diri

Menurut Bandura (1997: 195) efikasi diri dapat dipengaruhi oleh empat hal yaitu:

a. Mastery Experience

Mastery Experience atau pengalaman yang berkaitan dengan pengalaman individu di masa lalu. Mastery experience merupakan faktor yang paling pokok dari self efficacy. Secara garis besar keberhasilan akan sanggup meningkatkan pengharapan individu terpaut kemampuan, sebaliknya kegagalan cenderung dapat menurunkan harapan.

b. Social modeling

Social modeling merupakan pengamatan individu mengenai kesuksesan orang lain dengan potensi yang dianggap sejajar dalam mengerjakan suatu tugas maka akan dapat meningkatkan efikasi diri individu. Namun, afikasi diri bisa dapat menurun dikala melihat orang lain yang kompetensinya sama menemui kegagalan. Secara garis besar, sosial modeling tidak begitu menyumbangkan pengaruh besar dalam peningkatan efikasi diri, akan tetapi pemodelan sosial dapat memberikan sumbangan yang cukup besar dalam penurunan self efficacy.

c. Persuasi Sosial

Dalam hal ini, individu diberikan saran, nasihat serta bimbingan sehingga diharapkan bisa meningkatkan keyakinan dalam dirinya dapat mendorong tercapainya tujuan yang hendak dicapai. Biasanya orang yang diyakinkan dengan metode ini pasti akan berupaya lebih baik untuk mencapai suatu tujuan. Tetapi pengaruh ini tidak berakibat besar pada diri seseorang, disebabkan tidak memberikan pengalaman yang bisa dilihat secara nyata oleh individu.

d. Kondisi Fisik dan Emosional

Ketika individu menghadapi ketakutan, stress serta kecemasan yang berlebihan maka efikasi diri seseorang akan menjadi rendah, sehingga emosi yang kuat cenderung akan mengurangi usaha seseorang.

4. Efikasi Diri dalam sudut Pandang Islam

Al-Qur'an tidak menyebutkan efikasi diri secara spesifik hanya saja bersifat lebih umum. Noornajihan (2014: 89) mengatakan bahwa konsep efikasi diri dalam Al-Qur'an memiliki keterkaitan dengan konsep uluhiyah dan konsep ahsan al-taqwim. Self

efficacy ialah kepercayaan ataupun keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menggapai keberhasilan sesuai dengan yang diinginkannya. Bagi konsep barat hasil yang diperoleh individu itu timbul dari usaha yang sudah dikerjakannya. Tetapi, Al-Qur'an menerangkan kalau keberhasilan manusia dalam mencapai tujuan yang diharapkan itu datangnya dari Allah (Hasanah, 2016: 39)

Noornajihan (2014: 97) menyebutkan bahwa konsep efikasi diri dalam islam memiliki keterkaitan dengan tawakal yang meliputi:

- a. Keyakinan diri kepada Allah SWT
- b. Yakin akan keterlibatan Allah dalam usaha yang dilakukan
- c. Keberhasilan yang didapat semata-semata berasal dari Allah SWT Setiap orang mempunyai kemampuan yang tidak sama serta permasalahan yang tidak sama pula, walaupun demikian mereka senantiasa harus percaya kalau mereka mempunyai upaya untuk menghadapi dan menuntaskan masalah yang terjadi. Maka dari itu percayalah pada kemampuan diri agar masalah yang dihadapi dapat terselesaikan dengan apik hingga dapat menjadi orang yang lebih baik lagi pada kedepannya. Allah SWT berfirman dalam Q.S Al-Imran ayat 139 (RI, 2009: 67) sebagai berikut

Kepercayaan diri merupakan indikasi bahwa seseorang memiliki taqwa dan keimanan sebagai seorang muslim. Dalam Al-Qur'an telah dijelaskan terkait kepercayaan diri sebagaimana dalil yang terdapat di Al-Qur'an dalam Surah Ali Imron ayat 139 :

وَلَا تَهْنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِينَ

"Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman." (Al-quran dan Terjemahnya, Ali Imran 3: Ayat 139). Dari ayat diatas dapat pahami bahwa Allah SWT menganjurkan untuk memiliki kepercayaan diri bagi umat muslim. Juga dianjurkan untuk tidak terus larut dalam kesedihan, dan tidak dianjurkan untuk bersikap lemah karena orang yang memiliki kepercayaan diri dalam Al-Quran adalah orang yang tidak takut, orang yang tidak sedih dan tidak mengalami kegelisahan. Tafsir Quraish Shihab (1994: 227) mengatakan bahwa ayat tersebut menjelaskan supaya umat islam untuk tidak bersifat lemah, berkecil hati, tidak yakin dalam menghadapi suatu perkara, penderitaan hingga kekalahan yang pahit untuk diterima. Sebab Allah SWT menciptakan manusia dengan begitu sempurna dari makhluk yang lain. Dengan begitu manusia haruslah percaya bahwa dirinya sanggup untuk menuntaskan masalah-masalah tersebut dengan kelebihan yang sudah Allah berikan.

D. Hubungan Religiusitas dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Sosial

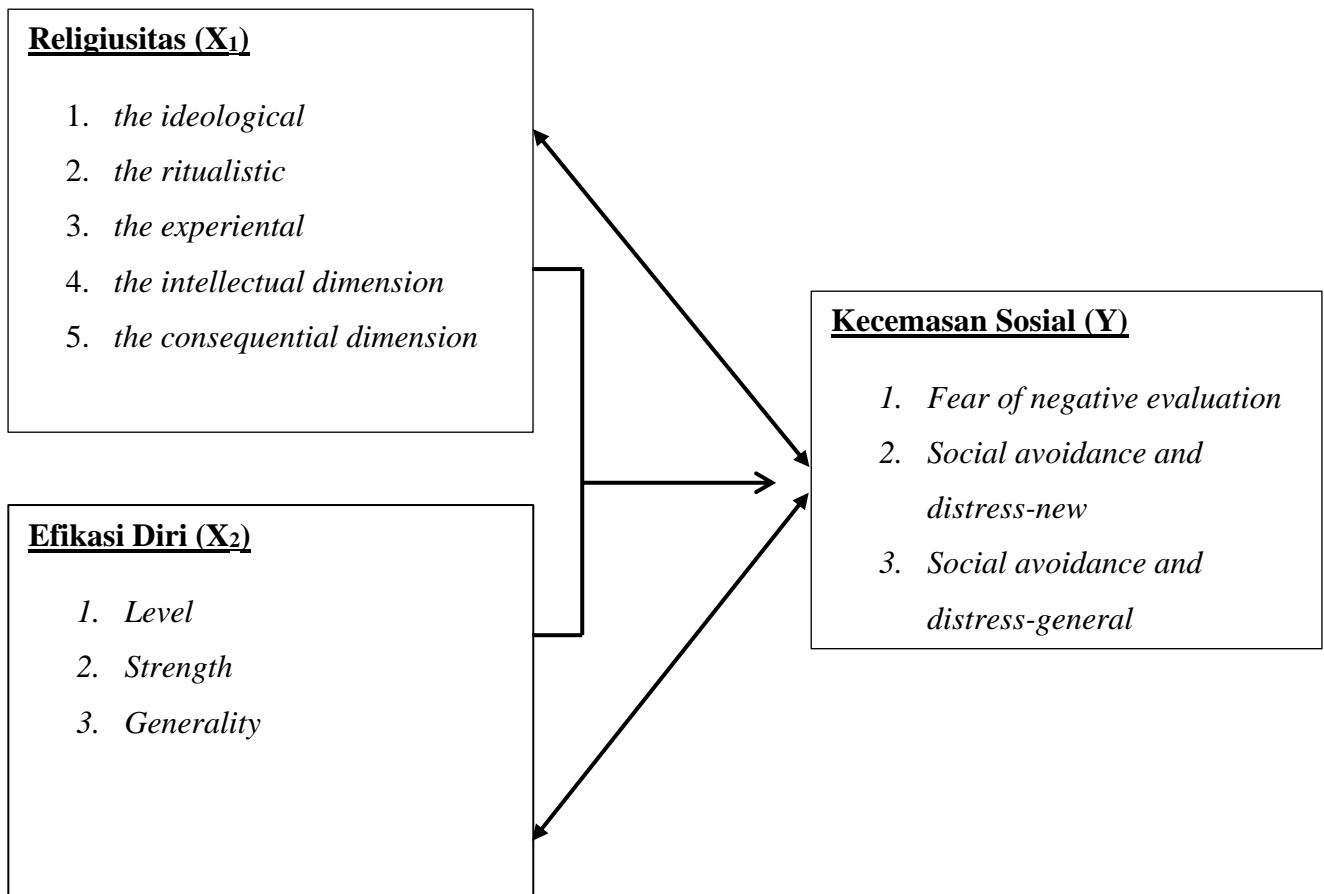
Menurut American Psychiatric Association (1994), kecemasan sosial merupakan suatu ketakutan yang menetap terhadap sebuah (atau lebih) situasi sosial yang terkait berhubungan dengan performa sehingga membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenalnya atau menghadapi kemungkinan diamati oleh orang lain, takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina. Kecemasan sosial adalah perasaan takut, malu dan khawatir secara berlebihan ketika berada di lingkungan sosial tertentu karena kehadiran orang-orang lain sehingga muncul prasangka bahwa orang lain akan menilai negatif terhadap dirinya atas apa yang akan dilakukan atau dikatakan.

Efikasi diri memiliki beberapa dimensi yang berhubungan dengan kecemasan sosial. Bandura (1997: 80) menyebutkan dimensi-dimensi dalam self-efficacy yaitu dimensi tingkat (level), dimensi kekuatan (strength), dan dimensi generalisasi (generality).

Dimensi tingkat (*level*) yaitu mengenai derajat atau tingkat kesulitan tugas yang mampu dilakukan oleh individu. Ketidakmampuan individu dalam dimensi ini akan menimbulkan kelelahan emosional karena akan menganggap tugas yang dimiliki sebagai tekanan yang tidak dapat diselesaikan.

Kemudian Menurut Glock dan Stark (1966), religiusitas adalah tingkat konsepsi seseorang terhadap agama dan tingkat komitmen seseorang terhadap agamanya. Tingkat konseptualisasi adalah tingkat pengetahuan seseorang terhadap agamanya, sedangkan yang dimaksud dengan tingkat komitmen adalah sesuatu hal yang perlu dipahami secara menyeluruh, sehingga terdapat berbagai cara bagi individu untuk menjadi religius. Semakin tinggi religiusitas dan efikasi diri seseorang maka akan semakin rendah kecemasan sosial.

Gambar 2.1 Skema Hubungan Religiusitas dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Sosial



E. Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai dugaan sementara suatu penelitian yang dikaji, terhadap permasalahan yang terdapat dalam penelitian, sampai terdapat bukti melalui data yang terkumpul, Arikunto (2006:7). Hipotesis ialah suatu jawaban yang bersifat sementara berdasarkan penelitian dan ditulis dalam bentuk pertanyaan (Sugiyono, 2016:64). Hipotesis berisikan sebuah jawaban dari rumusan masalah berdasarkan teori yang relevan, tidak berdasarkan fakta empiris berupa pengumpulan data. Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini ialah terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dan efikasi diri terhadap kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa UIN Walisongo Semarang, ketika memasuki fase *quarter life crisis*.

Hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut

H_1 : Terdapat hubungan antara religiusitas dengan kecemasan sosial pada mahasiswa yang menghadapi fase *quarter life crisis*.

H_2 : Terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa yang menghadapi fase *quarter life crisis*.

H_3 : Terdapat hubungan antara religiusitas dan efikasi diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa yang menghadapi fase *quarter life crisis*.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yaitu penelitian ilmiah yang tersusun secara sistematis, terhadap bantuan dan fenomena. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi yang memiliki tujuan untuk mencari informasi sejauhmana variasi pada variabel berkaitan dengan variasi (Azwar, 2004).

Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk mengidentifikasi apakah ada hubungan antara satu variabel dan satu atau lebih variabel lain, serta untuk mengukur tingkat hubungan itu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan sejauh mana hubungan antara Religiusitas dan afikasi diri terhadap kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2019-2021 ketika memasuki fase quarter life crisis.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

a. Variabel Independen (X)

yaitu variabel yang mempengaruhi, suatu variabel yang apabila dalam suatu waktu berada bersamaan dengan variabel lain, maka (diduga) akan dapat berubah dalam keragamannya. Variabel bebas ini sering disebut sebagai variabel pengaruh yang disingkat dengan variabel X. Menurut Yusuf (2014:109), variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi, menjelaskan, menerangkan variabel yang lain. Dalam penelitian ini, variabel bebasnya adalah religiusitas (X1) dan efikasi diri (X2).

b. Variabel Dependen (Y) Adalah suatu variabel yang dapat berubah karena pengaruh variabel bebas (variabel X). Variabel terikat sering disebut terpengaruh yang disingkat dengan nama variabel Y. Menurut Yusuf

(2014:109), variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain namun tidak dapat mempengaruhi variabel lain. Dalam penelitian ini, variabel terikatnya adalah Kecemasan sosial mahasiswa UIN Walisongo Angkatan 2019-2021 ketika memasuki fase *quarter life crisis*.

2. Definisi Operasional

a. Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial adalah perasaan cemas sosial terutama yang dapat digeneralisasi secara nyata sehingga dapat menyebabkan perasaan yang tidak nyaman pada individu yang disebabkan karena harus berhadapan dengan lingkungan sosialnya sehingga berdampak pada kekhawatiran akan mendapat respon kurang baik.

b. Religiusitas

Religiusitas adalah tingkat konsepsi seseorang terhadap agama dan tingkat komitmen seseorang terhadap agamanya. Tingkat konseptualisasi adalah tingkat pengetahuan seseorang terhadap agamanya, sedangkan yang dimaksud dengan tingkat komitmen adalah sesuatu hal yang perlu dipahami secara menyeluruh, sehingga terdapat berbagai cara bagi individu untuk menjadi religius.

c. Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan keyakinan individu atas kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan tugas. Hal tersebut dapat mempengaruhi motivasi individu untuk mencapai tujuan tertentu. Efikasi diri sendiri diukur dengan menggunakan skala yang dibuat oleh penulis berdasarkan aspek-aspek efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura (dalam Dewanto 2018:3) yaitu *magnitude* (tingkat kesulitan tugas), *generality* (luas bidang perilaku), dan *strength* (kemampuan keyakinan).

C. Sumber Data

Pada penelitian ini hanya menggunakan sumber data primer yaitu sumber data yang diperoleh secara langsung oleh peneliti dari sumber pertama (Suryabrata, 2005:39). Sumber data primer pada penelitian ini adalah seluruh data yang diperoleh

melalui angket yang diberikan kepada responden yaitu Mahasiswa UIN Walisongo Semarang angkatan 2019-2021 yang menjadi sampel penelitian.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat akan dilaksanakannya penelitian ini adalah di UIN Walisongo Semarang secara online melalui *google form* yang akan diisi oleh mahasiswa UIN Walisongo melalui link <https://bit.ly/BantuDindaLulus>

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian yang dilaksanakan yaitu pada bulan Mei-Juni 2025

E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan seluruh objek penelitian yang terdiri dari manusia, hewan, benda, tumbuh, peristiwa gejala dan nilai tes yang merupakan sumber data yang memiliki karakteristik tertentu dalam penelitian yang akan dilakukan. Populasi dalam penelitian merupakan Mahasiswa UIN Walisongo Semarang angkatan 2019-2021. Berikut merupakan rincian data Mahasiswa UIN Walisongo Semarang angkatan 2019-2021

Tabel 3.1 Data Mahasiswa UIN Walisongo Semarang angkatan 2019-2021 pada Februari 2025

Fakultas	Angkatan			Total
	2019	2020	2021	
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	68	54	216	338
Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	48	87	370	505
Fakultas Psikologi dan Kesehatan	41	82	209	332
Fakultas Syariah dan Hukum	107	142	435	684
Fakultas Ushuludin dan Humaniora	98	117	423	638
Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan	85	104	510	699

Fakultas Sains dan Teknologi	72	90	709	871
Fakultas Dakwah dan Komunikasi	88	120	447	655
Total				4.772

Sumber : PTIPD UIN Walisongo Semarang, walisongo.ac.id

2. Sampel

Sampel merupakan suatu bagian keseluruhan yang dimiliki populasi. Populasi yang memiliki lingkup yang besar, tidak memungkinkan untuk dipelajari secara keseluruhan oleh karena itu kendala yang akan dihadapi nantinya yaitu minimnya dana, minimnya tenaga dan waktu. Maka perlu menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. (Sugiyono, 2008 : 118).

3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik atau cara yang digunakan untuk menentukan sampel. Teknik sampling adalah prosedur menentukan sampel, jumlahnya ditentukan sesuai dengan ukuran sumber data yang nyata, dengan sifat dan penyebaran populasi agar diperoleh yang dapat mewakili. (Margono, 2004).

Teknik pengukuran data yang digunakan adalah metode skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur pendapat dan sikap yang mengharuskan responden menunjukkan tingkat persetujuan. Dalam penelitian ini menggunakan Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara non probabilitas yaitu convenience sampling. Menurut Hartono (2004) pengambilan sampel dengan convinience sampling adalah pengambilan sampel yang dilakukan dengan memilih sampel secara bebas sekehendak peneliti. Pemilihan metode convenience sampling diambil berdasarkan ketersediaan elemen dan kemudahan untuk mendapatkannya, dengan kata lain sampel diambil karena sampel tersebut ada pada tempat dan waktu yang tepat.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan suatu teknik atau cara untuk mengumpulkan informasi serta fakta sebagai pendukung penelitian yang diperoleh dari

lapangan untuk keperluan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Metode penelitian yang diambil peneliti menjadi penentu dalam teknik pengumpulan data. Terdapat hal yang mempengaruhi kualitas hasil penelitian yaitu instrumen penelitian yang erat kaitannya dengan validitas dan reliabilitas instrumen, sedangkan pengumpulan data berkenaan dengan ketepatan teknik yang digunakan dalam pengumpulan data (Sugiyono, 2014). Skala penelitian ini diperoleh dengan menggunakan konstruksi skala, Yaitu aitem dalam skala penelitian ini didasarkan atas indikator-indikator perilaku yang jumlahnya terbatas. Selain itu, respon yang diberikan sedikit banyak dipengaruhi oleh variabel yang tidak relevan seperti suasana hati, kondisi dan situasi.

Skala dalam penelitian ini menggunakan skala religiusitas, skala efikasi diri dan skala kecemasan sosial. Responden diberi skala secara langsung oleh peneliti, ketiga skala dalam penelitian ini disusun menggunakan metode rating dengan cara dijumlahkan (Summated Rating Method), yaitu menggunakan metode skala pernyataan sikap dengan distribusi respon subjek sebagai dasar untuk menentukan nilai skala (Azwar, 1999).

Skala dalam penelitian ini menggunakan 4 skor jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Kemudian skala dibentuk dalam bentuk aitem pernyataan favorable (mendukung) dan unfavorable (tidak mendukung). Angka penelitian dalam skala ini dibuat berurutan, yaitu 1 sampai 4. Skor untuk pernyataan variabel Religiusitas dan efikasi diri terhadap kecemasan sosial yang dialami oleh Mahasiswa UIN Walisongo Semarang angkatan 2019-2021 ketika memasuki *fase quarter life crissis*.

Tabel 3.2 Skor penilaian skala Religiusitas dan Self Efficacy

Kategori	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Tabel 3.3 Skor penilaian skala Kecemasan Sosial

Kategori	Favorable	Unfavorable
----------	-----------	-------------

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

Dalam penelitian ini, instrumen pengumpulan data terdiri dari tiga alat ukur, yaitu sebagai berikut :

Tabel 3.4 Blue print Skala Kecemasan Sosial

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Fear of negative evaluation</i>	Percaya pada kemampuan diri sendiri	1, 13, 25	7, 19, 31	6
		Dapat mengevaluasi diri sendiri	2, 14, 26	8, 20, 32	6
2.	<i>Social avoidance and distress-new</i>	Memiliki rasa positif pada diri	3, 15, 27	9, 21, 33	6
		Dapat mengontrol rasa cemas	4, 16, 28	10, 22, 34	6
3.	<i>Social avoidance and distress-general</i>	Mampu membangun sebuah relasi	5, 17, 29	11, 23, 35	6
		Mampu berinteraksi dengan lingkungan sosialnya	6, 18, 30	12, 24, 36	6
Total					36

Tabel 3.5 Blue print Skala Religiusitas

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	

1.	keyakinan (<i>the ideological</i>)	Keyakinan diri terhadap adanya Allah	1, 21	11, 31	4
		Keyakinan terhadap perintah dan anjuran Agama	2, 22	12, 32	4
2.	Aspek praktek agama (<i>the ritualistic</i>)	Menjalankan ibadah di kehidupan sehari-hari	3, 23	13, 33	4
		Memahami dan taat pada anjuran Agama	4, 24	14, 34	4
3.	Aspek ihsan dan penghayatan (<i>the experiential</i>)	Mematuhi norma Agama yang ada	5, 25	15, 35	4
		Memiliki perasaan bersyukur terhadap nikmat Allah	6, 26	16, 36	4
4.	pengetahuan agama (<i>the intellectual dimension</i>)	Memahami ajaran Agama	7, 27	17, 37	4
		Memahami larangan Agama	8, 28	18, 38	4
5.	pengamalan dan konsekuensi (<i>the consequential dimension</i>)	Mengamalkan semua perintah Allah	9, 29	19, 39	4
		Mematuhi norma-norma Agama	10, 30	20, 40	4
Total					40

Tabel 3.6 Blue print Skala Efikasi Diri

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Level	Yakin dapat menyelesaikan tugas yang dianggap mudah	1, 13	7, 19	4

		Yakin dapat menyelesaikan tugas yang dianggap sulit	2, 14	8, 20	4
2.	Strength	Yakin akan kemampuannya dalam menghadapi berbagai situasi yang menekan	3, 15	9, 21	4
		Yakin dirinya dapat bertanggung jawab atas tugas yang dimiliki	4, 16	10, 22	4
3.	Generality	Yakin atas kemampuan yang dimiliki	5, 17	11, 23	4
		Mampu menyelesaikan tanggungjawab	6, 18	12, 24	4
Total					24

G. Validitas dan Reliabilitas Data

1. Validitas

Validitas adalah alat ukur yang digunakan untuk menunjukkan bahwa terdapat variabel yang diukur dan akan diteliti (Cooper & Schindler, dalam Zulganef, 2006). Validitas yang berarti alat ukur yang digunakan untuk mengetahui sejauh mana melakukan fungsinya dalam mengukur (Azwar, 1986). Ghazali (2009) mengemukakan bahwa uji validitas diperlukan untuk mengukur valid tidaknya suatu kuesioner, suatu kuesioner dikatakan valid bila pertanyaan kuesioner mampu memperlihatkan sesuatu yang akan diukur dengan kuesioner yang dibuat peneliti tersebut. Suatu uji coba dapat disebutkan memiliki validitas yang tinggi bila uji coba tersebut dijalankan sesuai fungsi ukurnya atau memberi hasil pengukuran yang valid sesuai dengan tujuan digunakannya tes. Suatu uji coba yang menghasilkan data yang kurang relevan dengan tujuan dijadikannya pengukuran yang dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah.

Menurut Siregar terdapat kriteria yang digunakan untuk mengetahui apakah instrumen penelitian dapat dikatakan valid atau tidaknya, yaitu bila koefisien korelasi $\geq 0,30$. Azwar (2002:86) mengemukakan bahwa standar yang digunakan untuk mengukur suatu validitas item sebesar ≥ 30 , tujuan dilakukannya pengujian validitas yaitu menjamin hasil pengukuran sesuai dengan apa yang hendak diukur. Dalam penelitian, koefisien validitas yang digunakan oleh peneliti adalah 0,30. Apabila hasil koefisien validitas yang diperoleh lebih dari 0,30, maka skala pengukuran dikatakan valid begitupun apabila hasil koefisien validitas yang dihasilkan kurang dari 0,30 maka skala pengukuran dapat dikatakan tidak valid (Sugiyono, 2016).

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah persamaan hasil pengukuran bijak kenyataan hidup yang diukur berulang yang diukur berulang dalam waktu yang berbeda. Alat dan cara mengukur merupakan pemegang peran paling penting dalam waktu yang sama (Nursalam, 2003). Reliabilitas diartikan sebagai hasil pengukuran yang ditinjau sejauh mana memiliki konsistensi dan kestabilan yang dapat dipercaya. Apabila hasil pengukuran yang diperoleh memiliki hasil yang relatif lama maka hasil pengukuran tersebut dapat dipercaya.

Pada penelitian ini, reliabilitas diukur dengan teknik Alpha Cronbach. Pengujian validitas menggunakan SPSS statistic dengan melihat skor yang didapatkan pada Alpha Cronbach $< 0,6$ maka instrumen tersebut dinyatakan tidak reliabel. Sedangkan, apabila skor Alpha Cronbach $> 0,6$ maka instrumen dinyatakan reliabel. Pengujian reliabilitas berada pada rentang 0,00 sampai dengan 1,00. Semakin mendekati 1,00 maka nilai reliabilitasnya semakin tinggi (Arikunto, 2010: 75).

Tabel 3.10 Kategori dari Koefisien Reliabilitas

Koefisien	Kategori
0,81 – 1,00	Sangat Tinggi
0,61 – 0,80	Tinggi
0,41 – 0,60	Cukup
0,21 – 0,40	Rendah
0,00 – 0,21	Sangat Rendah

H. Hasil Uji Coba Alat Ukur

1. Validitas Alat Ukur

Uji validitas dan reliabilitas telah dilakukan oleh peneliti kepada 30 responden. Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS 17 for windows pada masing-masing skala

2. Reliabilitas Alat Ukur

Uji Reliabilitas sebelum dikurangi item gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,960	36

Uji Reliabilitas setelah dikurangi item gugur

Nilai *alpha cronbach* skala 0,963 atau lebih besar dari 0,6 sehingga dinyatakan reliabel.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,963	34

Religiusitas

Uji Reliabilitas sebelum dikurangi item gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,974	40

Uji Reliabilitas setelah dikurangi item gugur

Nilai *alpha cronbach* skala 0,976 atau lebih besar dari 0,6 sehingga dinyatakan reliabel.

Reliability

Statistics

Cronba ch's Alpha	N of Ite ms
,976	38

Efikasi Diri

Uji reliabilitas sebelum dikurangi item gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,948	24

Uji Reliabilitas setelah dikurangi item gugur

Nilai *alpha cronbach* skala 0,955 atau lebih besar dari 0,6 sehingga dinyatakan reliabel.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,955	22

I. Teknik Analisis Data

Sugiyono (2018:482) mengemukakan bahwa analisis data adalah suatu proses pencairan dan Penyusunan data secara sistematis yang diperoleh dari hasil wawancara, pencatatan lapangan serta dokumentasi dengan cara pembagian kategori , menjabarkan unit, menyusun pola, melakukan sintesis serta membuat hasil dan kesimpulan sehingga dapat dipahami baik diri sendiri maupun orang lain. Moleong (2017:280-281)

mengatakan bahwa analisis data merupakan suatu proses mengorganisasi dan pengukuran data ke dalam kategori. Sesuai dengan apa yang disarankan oleh data, pola dan uraian dasar ditemukan tema dan merumuskan suatu hipotesis kerja.

1. Uji Deskriptif

Sugiyono (2014:21) mengemukakan bahwa metode analisis deskriptif adalah statistik yang diperuntukkan untuk mendeskripsikan data dengan menganalisis data yang telah terkumpul tanpa adanya maksud dalam membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum maupun generalisasi. Data yang didapatkan dari penelitian kemudian dideskripsikan untuk keperluan analisis data.

2. Uji Asumsi Dasar

Analisis regresi linier berganda seharusnya dilakukan pada pengujian asumsi statistik. Uji asumsi klasik digunakan untuk memvalidasi asumsi saat ini dalam pemodelan regresi linier berganda, yang memungkinkan data dikumpulkan dan dievaluasi tanpa perlu menghasilkan data yang bias.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas diperuntukkan untuk mengetahui apakah suatu variabel independen dan dependen mempunyai distribusi normal atau tidak normal yang merupakan model regresi. Dalam penelitian ini menggunakan program bantuan SPSS sebagai prosedur mendapatkan hasil uji normalitas uji Kolmogorov satu sampel. Pedoman yang digunakan dalam penelitian ini adalah taraf signifikansi $> 0,05$ menunjukkan bahwa data tersebut normal, sedangkan taraf signifikansi yang $< 0,05$ menunjukkan bahwa data tersebut tidak normal. Pedoman digunakan untuk menentukan apakah data yang dihasilkan normal atau tidak normal.

b. Uji Linearitas

Sugiyono dan Susanto (2015:323) mengemukakan uji linearitas merupakan uji yang dilakukan guna mengetahui apakah terdapat hubungan yang tidak signifikan atau hubungan yang linear antara variabel terikat dengan variabel bebas. Dalam penelitian ini menggunakan taraf signifikan 0,05 maka linearitas

variabel bebas dan variabel terikat pada program SPSS memiliki ketentuan dan diindikasikan dengan nilai signifikan $< 0,05$ maka tidak terdapat hubungan linier antara dua variabel yang diujikan.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan sebagai alat ukur sejauh mana hipotesis dapat diterima dalam penelitian ini. Uji korelasi product moment digunakan sebagai uji hipotesis dalam penelitian ini. Uji korelasi product moment yang dicetuskan oleh karl pearson merupakan alat uji statistik yang digunakan sebagai penguji hipotesis asosiatif atau uji hubungan dua variabel bila data penelitian merupakan skala atau rasio (Hasan, 1999).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

5. 1. Deskripsi Subjek Penelitian

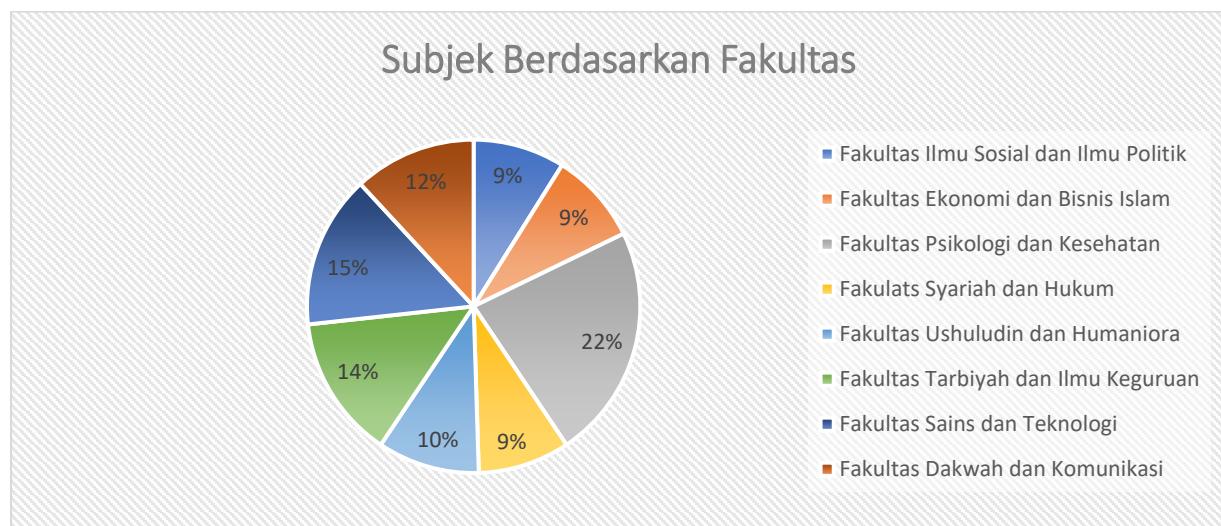
Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif UIN Walisongo Semarang yang berjumlah 4.772 mahasiswa, dan sebanyak 100 mahasiswa yang digunakan sebagai sampel. Berikut adalah tabel data sampel:

Tabel 4. 1 Subjek Berdasarkan

No	Fakultas	Jumlah	Presentase
1.	Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	9	9 %
2.	Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	9	9 %
3.	Fakultas Psikologi dan Kesehatan	22	22 %
4.	Fakultas Syariah dan Hukum	9	9 %
5.	Fakultas Ushuludin dan Humaniora	10	10 %
6.	Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan	14	14 %
7.	Fakultas Sains dan Teknologi	15	15 %
8.	Fakultas Dakwah dan Komunikasi	12	12 %
Total		100	100 %

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa jumlah mahasiswa terbanyak berasal dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan yaitu sebanyak 23 orang.

Gambar 4. 1 Persentase Subjek Berdasarkan Fakultas



6. 2. Deskripsi Data Penelitian

Tujuan deskripsi data penelitian ini adalah untuk memberikan representasi visual data dari setiap variabel. Data pada tabel dari pengukuran SPSS di bawah ini menunjukkan nilai terendah (minimum), nilai tertinggi (maximum), skor rata-rata (mean), dan simpangan baku (standar deviation). Hasil pengukuran SPSS dapat dilihat pada tabel berikut:

Descriptive Statistics

	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Kecemasan Sosial	100	34	113	47,51	11,527
Religiusitas	100	38	123	68,42	27,217
Efikasi Diri	100	28	87	54,25	14,268
Valid N (listwise)	100				

Tabel di atas menyajikan data mengenai variabel-variabel penelitian. Sebagai contoh, untuk variabel kecemasan sosial yang diukur melalui skala kecemasan sosial (Y), dapat diamati bahwa skor minimumnya adalah 34, skor maksimumnya adalah 113, nilai rata-ratanya adalah 47,51, dan memiliki standar deviasi sebesar 11,527. Pada variabel lain, yaitu religiusitas (X1), terlihat bahwa skor minimumnya adalah 38, skor maksimumnya mencapai 123, rata-ratanya adalah 68,41, dan memiliki standar deviasi sebesar 27,217. Terakhir, pada variabel efikasi diri (X2), skor data menunjukkan nilai minimum 28, maksimum 87, rata-rata sebesar 54,25, dengan deviasi standar 14,268. Berdasarkan hasil tabel deskriptif diatas maka dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 4.4 Kategorisasi Skor Variabel Kecemasan Sosial

Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 47,51 - 11,527$ $X < 35,98$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $47,51 - 11,527 \leq X < 47,51 + 11,527$ $35,98 \leq X < 59,037$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$ $47,51 + 11,527 \leq X$

	$59,037 \leq X$
--	-----------------

Berdasarkan pada perincian kategori dalam tabel sebelumnya, dapat ditemukan bahwa skor pada skala kecemasan sosial dianggap tinggi ketika melebihi 59,037. Sementara itu, kecemasan sosial dikategorikan sedang jika skornya berada dalam rentang 35,98 sampai dengan 59,037. Di sisi lain, kecemasan sosial dianggap rendah jika skornya kurang dari 35,98. Oleh karena itu, kesimpulan yang dapat diambil mengenai kecemasan sosial adalah sebagai berikut:

Kecemasan Sosial

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	16	16,0	16,0	16,0
Sedang	74	74,0	74,0	90,0
Tinggi	10	10,0	10,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Pada tabel di atas dapat diketahui sebanyak 16 orang (16%) dikategorikan rendah, 74 orang (74%) dikategorikan sedang, dan 10 orang (10%) dikategorikan tinggi.

Tabel 4.6 Kategorisasi Skor Variabel Religiusitas

Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 68,42 - 27,217$ $X < 41,20$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $68,42 - 27,217 \leq X < 68,42 + 27,217$ $41,20 \leq X < 95,63$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$ $68,42 + 27,217 \leq X$ $95,63 \leq X$

Berdasarkan pada perincian kategori dalam tabel sebelumnya, dapat ditemukan bahwa skor pada skala religiusitas dianggap tinggi ketika melebihi 95,63. Sementara itu, dikategorikan sedang jika skornya berada dalam rentang 41,20 sampai dengan

95,63. Di sisi lain, dianggap rendah jika skornya kurang dari 41,20. Oleh karena itu, kesimpulan yang dapat diambil mengenai adalah sebagai berikut:

Religusitas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	18	18,0	18,0	18,0
Sedang	59	59,0	59,0	77,0
Tinggi	23	23,0	23,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Pada tabel di atas dapat diketahui sebanyak 18 orang (18%) dikategorikan rendah, 59 orang (59%) dikategorikan sedang, dan 23 orang (23%) dikategorikan tinggi.

Tabel 4.6 Kategorisasi Variabel Efikasi Diri

Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 54,25 - 14,268$ $X < 39,98$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $54,25 - 14,268 \leq X < 54,25 + 14,268$ $39,98 \leq X < 68,51$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$ $68,42 + 27,217 \leq X$ $68,51 \leq X$

Berdasarkan pada perincian kategori dalam tabel sebelumnya, dapat ditemukan bahwa skor pada skala efikasi diri dianggap tinggi ketika melebihi 95,63. Sementara itu, dikategorikan sedang jika skornya berada dalam rentang 41,20 sampai dengan 95,63. Di sisi lain, dianggap rendah jika skornya kurang dari 41,20. Oleh karena itu, kesimpulan yang dapat diambil mengenai adalah sebagai berikut:

Tabel 4.7 Distribusi Variabel Efikasi Diri

Efikasi Diri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	15	15,0	15,0	15,0
Sedang	65	65,0	65,0	80,0
Tinggi	20	20,0	20,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Pada tabel di atas dapat diketahui sebanyak 15 orang (15%) dikategorikan rendah, 65 orang (65%) dikategorikan sedang, dan 20 orang (20%) dikategorikan tinggi.

B. Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Menurut Priyatno (2016: 97) uji normalitas digunakan untuk mengetahui data dari variabel dependen dan variabel independen berdistribusi dengan normal. Uji normalitas data

yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dengan menggunakan bantuan SPSS. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas Religiusitas, Efikasi Diri dan Kecemasan Sosial

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	11,01212253
Most Extreme Differences	Absolute	,070
	Positive	,070
	Negative	-,068
Test Statistic		,070
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel di atas diketahui pada uji *One Sample Kolmogorov -Smirnov* terlihat bahwa nilai signifikansi (*Asymp.Sig*) sebesar 0,200. Berdasarkan tabel tersebut nilai signifikansi lebih dari 0,05. Maka data pada penelitian ini dikatakan berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Menurut Priyatno (2016: 106) uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah variabel dependen dan variabel independen yang digunakan menunjukkan hubungan yang linier atau tidak. Uji linearitas dapat dilakukan apabila nilai signifikansi pada

deviation from linearity $< 0,05$ maka hubungan antara variabel independen dan variabel dependen linier dan apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka hubungan antara variabel independen dan variabel dependen tersebut dikatakan tidak linier. Hasil uji linearitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas Religiusitas, dengan Kecemasan Sosial

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Sosial * Religiusitas	Between Groups	(Combined) Linearity	7065,465 634,143	51 1	138,539 634,143	1,092 4,999	,380 ,030
		Deviation from Linearity	6431,322	50	128,626	1,014	,482
		Within Groups	6089,525	48	126,865		
		Total	13154,990	99			

Dari hasil yang disajikan dalam tabel di atas diketahui bahwa variabel religiusitas terhadap variabel kecemasan sosial memiliki nilai *deviation from linearity* $0.482 > 0,05$. Artinya terdapat hubungan yang linear antara variabel religiusitas dengan variabel kecemasan sosial.

Tabel 4.12 Hasil Uji Linieritas Variabel Efikasi Diri dengan Kecemasan Sosial

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Sosial * Efikasi Diri	Between Groups	(Combined) Linearity	5353,873 525,655	44 1	121,679 525,655	,858 3,706	,699 ,059
		Deviation from Linearity	4828,218	43	112,284	,792	,786
		Within Groups	7801,117	55	141,838		
		Total	13154,990	99			

Dari hasil yang disajikan dalam tabel di atas diketahui bahwa variabel efikasi diri terhadap variabel kecemasan sosial memiliki nilai *deviation from linearity* $0.782 > 0,05$. Artinya terdapat hubungan yang linear antara variabel efikasi diri dengan variabel kecemasan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel efikasi diri dengan kecemasan sosial

C. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan korelasi pearson product moment untuk melihat apakah terdapat hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Pengujian hipotesis ini menggunakan alat SPSS 17 for windows. Penelitian ini menggunakan tiga variabel yaitu religiusitas (X1), efikasi diri (X2), dan kecemasan sosial (Y)

1. Uji Hipotesis Pertama

Pengujian hipotesis peneliti menggunakan analisis korelasi sederhana. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan antara

Correlations

		Kecemasan Sosial	Religiusitas
Kecemasan Sosial Pearson Correlation	1		-,220*
			,028
	100		100
Religiusitas Pearson Correlation		-,220*	1
			,028
	100		100

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

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai koefisien korelasi $-0,220$ dalam kategori korelasi rendah. Tanda (-) pada nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berlawanan arah (apabila nilai variabel X naik, maka nilai variabel Y turun dan apabila nilai variabel X turun maka nilai variabel

Y naik), sehingga menandakan bahwa semakin tinggi nilai variabel religiusitas maka nilai variabel kecemasan sosial rendah dan semakin rendah nilai religiusitas maka nilai variabel kecemasan sosial menjadi tinggi. Sedangkan nilai *sig. (2.tailed)* antara religiusitas dan kecemasan sosial adalah 0,028 yang berarti kurang dari 0,05 ($0,028 < 0,05$) sehingga korelasi kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan.

2. Uji Hipotesis Kedua

Correlations

		Kecemasan Sosial	Efikasi Diri
Kecemasan Sosial			
Pearson Correlation		1	-,200*
Sig. (2-tailed)			,046
N		100	100
Efikasi Diri	Pearson Correlation	-,200*	1
	Sig. (2-tailed)	,046	
	N	100	100

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

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai koefisien korelasi -0,200 dalam kategori korelasi rendah. Tanda (-) pada nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berlawanan arah (apabila nilai variabel X naik, maka nilai variabel Y turun dan apabila nilai variabel X turun maka nilai variabel Y naik), sehingga menandakan bahwa semakin tinggi nilai variabel efikasi diri maka nilai variabel kecemasan sosial rendah dan semakin rendah nilai efikasi diri maka nilai variabel kecemasan sosial menjadi tinggi. Sedangkan nilai *sig. (2.tailed)* antara efikasi diri dan kecemasan sosial adalah 0,046 yang berarti kurang dari 0,05 ($0,046 < 0,05$) sehingga korelasi kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan.

3. Uji Hipotesis Ketiga

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,296 ^a	,087	,069	11,125	,087	4,644	2	97	,012

a. Predictors: (Constant), Efikasi Diri, Religiusitas

b. Dependent Variable: Kecemasan Sosial

Berdasarkan tabel *model summary* diketahui bahwa besarnya hubungan antara koefisien korelasi adalah 0,296, hal ini menunjukkan hubungan yang rendah. Selanjutnya untuk mengetahui tingkat signifikansi koefisien korelasi ganda dapat dilihat dari nilai (*sig. F change*) sebesar 0,012. Disebabkan nilai *sig. F change* $0,012 < 0,05$, oleh karena itu korelasi antar variabel tersebut dinyatakan signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara religiusitas dan efikasi diri kecemasan sosial.

D. Pembahasan

Penelitian ini berlokasi di UIN Walisongo Semarang dengan subjek mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecemasan sosial dengan religiusitas dan efikasi diri pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang menghadapi fase *quarter life crisis*. Pembahasan dalam penelitian ini ada tiga, yaitu hipotesis pertama mengenai hubungan religiusitas dengan kecemasan sosial, hipotesis kedua yaitu hubungan efikasi diri dengan kecemasan sosial dan hipotesis ketiga yaitu hubungan religiusitas dan efikasi diri dengan kecemasan sosial.

Hasil pengujian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara religiusitas dengan kecemasan sosial. Diperoleh nilai koefisien korelasi -0,220 dan Sedangkan nilai *sig. (2.tailed)* antara religiusitas dan kecemasan sosial adalah 0,028 yang berarti kurang dari 0,05 ($0,028 < 0,05$) sehingga korelasi kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan.

Penemuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marwaziyyah mengenai hubungan antara religiusitas dan kecemasan pada santri yang menghadapi ujian tahfidz, diperoleh hasil koefisien korelasi negatif hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi religiusitas maka semakin rendah pula kecemasan yang dirasakan oleh para santri tersebut saat ujian.

Penting bagi mahasiswa untuk memiliki religiusitas dan efikasi diri yang baik. Hal tersebut dapat mendukung mahasiswa dalam menjalankan studinya serta menjalankan perannya di lingkungan sosial. Menurut Hurlock (1980) mahasiswa tergolong pada tahap perkembangan dewasa awal (young adulthood) yaitu pada usia 20 – 40 tahun. Pada tahap dewasa awal in, dan ketika menghadapi fase *quarter life crisis* merupakan tahap perkembangan yang penuh dengan masalah, banyaknya tuntutan yang dimiliki dapat menimbulkan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, perubahan pada nilai-nilai dan penyesuaian diri yang terjadi pada pola hidup terutama mahasiswa yang sedang menjalankan pendidikannya (Afnan, dkk., 2020: 24). Respon mahasiswa dalam mengadapi tantangan dan tuntutan pada tahap ini berbeda-beda. Sebagian mahasiswa akan mempersiapkan dirinya untuk menghadapi hal tersebut, namun terdapat juga sebagian mahasiswa yang merasa gelisah dan merasa tidak mampu dalam menghadapinya, sehingga akan menimbulkan kecemasan sosial.

Berdasarkan penjelasan tersebut penelitian ini telah mencapai tujuannya, yaitu untuk membuktikan dan menguatkan teori sebelumnya dengan realita yang ada. Serta

menunjukkan bahwa religiusitas dan efikasi diri dapat berdampak pada kecemasan sosial pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Secara keseluruhan, dalam penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan. Pertama, keterbatasan penyebaran skala dalam penelitian ini yang dilakukan secara daring yaitu dengan memanfaatkan google form yang disebarluaskan melalui media sosial untuk memperoleh data. Kedua, penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang saja. yang mana sebenarnya masih ada mahasiswa dari Universitas lain yang juga memiliki karakteristik yang sama. Saran untuk penelitian selanjutnya agar dapat menggunakan faktor-faktor lain yang lebih dominan yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial. Sehingga dari banyaknya faktor yang dikaji, dapat diketahui apa saja faktor yang dapat mempengaruhi tinggi atau rendahnya kecemasan sosial pada mahasiswa.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang mengkaji antara variabel dependen dengan independen yaitu religiusitas dan efikasi diri dengan kecemasan sosial. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, kesimpulan yang didapat adalah:

1. Terdapat hubungan negatif antara religiusitas dengan Kecemasan sosial pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang ketika menghadapi fase *quarter life crisis*, artinya semakin tinggi religiusitas yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah kecemasan sosial. Sebaliknya, semakin rendah religiusitas yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi Tingkat kecemasan sosial.
2. Terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang ketika menghadapi fase *quarter life crisis*, artinya semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah kecemasan sosial. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi Tingkat kecemasan sosial.
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara bersamaan antara religiusitas dan efikasi diri dengan Kecemasan sosial pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang ketika menghadapi fase *quarter life crisis* artinya semakin tinggi religiusitas dan efikasi diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah kecemasan sosial. Sebaliknya, semakin rendah religiusitas dan efikasi diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Mahasiswa diharapkan mampu mempertahankan serta meningkatkan religiusitas dan efikasi diri agar dapat mencegah dan meminimalisir kecemasan sosial di kalangan mahasiswa UIN Walisongo Semarang saat menghadapi fase *quarter life crisis*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya yang akan menggunakan penelitian ini sebagai referensi diharapkan mampu memperluas jangkauan penelitian dengan

memperhatikan aspek-aspek, serta dapat menambahkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial pada mahasiswa. Selain itu juga disarankan untuk memperbanyak mengenai topik pembahasan guna mengetahui sudut pandang dari berbagai tokoh mengenai topik ini.

3. Bagi Pihak Fakultas dan Universitas

Diharapkan pihak fakultas dan universitas dapat memberikan intervensi baik dalam bentuk promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif untuk mencegah dan meminimalisir terjadinya kecemasan sosial pada mahasiswa. Sehingga Tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang dapat menurun

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. Y. A., Amalia, R. M., & Fitriah, I. (2018). Hubungan religiusitas dengan self awareness mahasiswa program studi bimbingan penyuluhan islam (konseling) UAI. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 4(4), 265-270.
- Amalia, S. (2018). Analisa psikometris skala religiusitas pada lansia. *Jurnal Psikologi*, 3(8).
- Andika, R. (2020). Hubungan tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(2), 131-144.
- Archbell, K. A., & Coplan, R. J. (2022). Too anxious to talk: social anxiety, academic communication, and students' experiences in higher education. *Journal of emotional and behavioral disorders*, 30(4), 273-286.
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psypathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201-210.
- Bakhtiar, M. I., Saman, A., & Aryani, F. (2017). Mengatasi kecemasan sosial melalui pendekatan behavioral rehearsal.
- Bandura, A. (Ed.). *Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Press, 1995.
- Bandura, A. *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman, 1997.
- Fauziyah, F. K., & Ariati, J. (2015). Dukungan sosial teman sebaya dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa S1 tingkat akhir. *Jurnal Empati*, 4(4), 255-261.
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1-5.
- Glock, C. dan Stark, R. 1966. Religion and society in tension. Chicago: University of California.
- Hood, S., Barrickman, N., Djerdjian, N., Farr, M., Magner, S., Roychowdhury, H., ... & Hull, K. (2021). "I like and prefer to work alone": Social anxiety, academic self-efficacy, and students' perceptions of active learning. *CBE—Life Sciences Education*, 20(1), ar12.
- Kushartanti, A. (2009). Perilaku menyontek ditinjau dari kepercayaan diri.

- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of abnormal child psychology*, 26(2), 83-94.
- Lusi, R. A., & Yuwanto, L. (2020). Aspek-aspek psikologis pada prosesi rambu Solo'(Tinjauan Teori Religiusitas). *Insight*, 16(2), 336-346.
- Manesi, D. (2022). Meningkatkan efikasi diri (self efficacy) pada kadet mahasiswa pendidikan paramiliter. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(1).
- Mizzi, S., Pedersen, M., Lorenzetti, V., Heinrichs, M., & Labuschagne, I. (2022). Resting-state neuroimaging in social anxiety disorder: a systematic review. *Molecular Psychiatry*, 27(1), 164-179.
- Nissa, A. K., Majid, A., & Lailiyah, S. (2022). Konsep self efficacy pada karakter remaja dalam pendidikan agama islam. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 7526-7531.
- Pramitasari, S. (2015). *Hubungan antara konsep diri fisik dan kecenderungan kecemasan sosial pada remaja awal* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Pratiwi, S. L., Ramdhani, R. N., Taufiq, A., & Sudrajat, D. (2023). Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa Bandung. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 7(1), 94-107.
- Putri, H. M., & Febriyanti, D. A. (2020). Hubungan dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 9(5), 375-383.
- Rachmawaty, F. (2015). Peran pola asuh orang tua terhadap kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 10(1).
- Swasti, I. K., & Martani, W. (2013). Menurunkan kecemasan sosial melalui pemaknaan kisah hidup. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 39-58.
- Yudianfi, Z. N. (2022). *Kecemasan sosial pada remaja di desa selur ngrayun ponorogo* (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Data Mahasiswa Aktif Angkatan 2019-2021 UIN Walisongo Semarang

Fakultas	Angkatan			Total
	2019	2020	2021	
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	68	54	216	338
Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	48	87	370	505
Fakultas Psikologi dan Kesehatan	41	82	209	332
Fakultas Syariah dan Hukum	107	142	435	684
Fakultas Ushuludin dan Humaniora	98	117	423	638
Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan	85	104	510	699
Fakultas Sains dan Teknologi	72	90	709	871
Fakultas Dakwah dan Komunikasi	88	120	447	655
Total				4.772

Sumber : PTIPD UIN Walisongo Semarang, walisongo.ac.id



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

PUSAT TEKNOLOGI INFORMASI DAN PANGKALAN DATA

Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus III, Tambakaji, Ngaliyan Semarang 50185

Telepon (024) 7604554, (024) 7624334, Faximili (024) 7601293 Website : www.walisongo.ac.id

Nomor : B-037/Un.10.0/P.2/KP.09/06/2025

Semarang, 24 Juni 2025

Perihal : Tanggapan Surat Permohonan data

Kepada

ADINDA FABELA

Di Tempat

Sehubungan dengan surat permohonan permintaan data melalui helpdesk PTIPD UIN Walisongo yang disampaikan oleh:

Nama : ADINDA FABELA

NIM : 1807016058

Jurusan : Psikologi

Fakultas : Psikologi dan Kesehatan

Berikut ini jumlah data mahasiswa aktif UIN Walisongo semua Prodi dan Fakultas Angkatan 2019-2021 berdasarkan data yang tersimpan di dalam sistem informasi akademik (Walisiadik) akademik.walisongo.ac.id (terlampir) pada hari Selasa, tanggal **24 Juni 2025**.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatiannya kami ucapan terimakasih.

Kepala Pusat Teknologi Informasi

dan Pangkalan Data

UIN Walisongo Semarang



Wenny Dwi Yuniarti

NIP 197706222006042005



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
PUSAT TEKNOLOGI INFORMASI DAN PANGKALAN DATA

Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus III, Tambakaji, Ngaliyan Semarang 50185
Telepon (024) 7604554, (024) 7624334, Faximili (024) 7601293 Website : www.walisongo.ac.id

Row Labels	2018		2019		2020		2021	
	Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan
④ Fakultas Dakwah dan Komunikasi	20	41	40	48	76	44	176	271
Bimbingan dan Penyuluhan Islam	3	15	4	10	11	6	24	64
Komunikasi dan Penyiaran Islam	6	17	16	17	26	19	60	91
Manajemen Dakwah	8	5	12	9	23	11	51	48
Manajemen Haji dan Umrah	3	4	7	10	11	7	22	30
Pengembangan Masyarakat Islam				1	2	5	1	19
④ Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	7	17	20	28	46	41	132	238
Akuntansi Syariah	1	4	3	9	4	7	19	60
Ekonomi Syariah / Ekonomi Islam	5	2	6	7	21	15	38	68
Manajemen				3	4	13	11	37
S1 Perbankan Syariah	1	11	8	8	8	8	38	76
④ Fakultas Ilmu Sosial dan Politik	11	19	33	35	30	24	90	126
Ilmu Politik	7	3	11	9	22	7	50	40
Sosiologi	4	16	22	26	8	17	40	86
④ Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	24	32	37	48	30	74	153	357
Manajemen Pendidikan Islam	4	4	8	6	4	6	17	52
Pendidikan Agama Islam	14	8	16	14	7	14	55	68
Pendidikan Bahasa Arab	4	4	7	3	9	12	38	48
Pendidikan Bahasa Inggris			6	3	12	5	12	73
Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah	2	10	2	7	2	20	11	53
Pendidikan Islam Anak Usia Dini				1	6	3	10	63
④ Fakultas Psikologi dan Kesehatan	2	16	4	37	18	64	22	187
Gizi			14	4	20	4	30	105
Psikologi	2	2		17	14	34	18	82
④ Fakultas Sains dan Teknologi	16	30	30	42	29	61	129	580
Biologi			1	2	1	2	13	59
Fisika	2		1	1	3	3	7	29
Kimia	1	1	1	2	1	3	6	65
Matematika			1	2	3	3	11	50
Pendidikan Biologi	1	6	1	7	5	16	17	135
Pendidikan Fisika	3	6	6	3	2	6	10	34
Pendidikan Kimia	2	2	2	11	3	12	15	82
Pendidikan Matematika	6	12	5	12	4	6	11	86
Teknik Lingkungan								
Teknologi Informasi	1	1	10	2	8	2	38	40
④ Fakultas Syariah dan Hukum	24	31	66	41	91	51	210	225
Hukum Ekonomi Syariah (Muamalah)	7	7	19	7	30	13	49	50
Hukum Keluarga Islam (Ahwal al-Syakhsiyah)	6	15	19	12	22	10	58	68
Hukum Pidana Islam	2	4	9	5	28	14	51	45
Ilmu Falak	6	4	11	10	5	3	19	24
Ilmu Hukum	3	1	8	7	6	11	33	38
④ Fakultas Ushuluddin dan Humaniora	18	24	57	41	62	55	187	236
Aqidah dan Filsafat Islam	5	5	17	8	21	8	45	33
Ilmu Al-Quran dan Tafsir (Tafsir dan Hadits)	6	11	18	8	17	22	56	73
Ilmu Seni dan Arsitektur Islam	4	1	9	13	11	7	43	57
Studi Agama Agama	1	3	7	3	6	5	17	15
Tasawuf dan Psikoterapi	2	4	6	9	7	13	26	58
Grand Total	122	210	287	320	382	414	1099	2220

LAMPIRAN 2 Blue Print (Sebelum Uji Coba)

Hubungan Antara Religiusitas dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang Menghadapi Fase *Quarter Life Crisis*

1. Blue Print Skala Kecemasan Sosial

No.	Aspek	Indikator	Nomor Item	
			Favorable	Unfavorable
1.	<i>Fear of negative evaluation</i>	Percaya pada kemampuan diri sendiri	1, 13, 25 1. Saya yakin dapat menyelesaikan permasalahan yang dianggap sulit 13. Saya tidak mudah menyerah terhadap masalah yang sedang saya hadapi 25. Saya mampu menghadapi tantangan baru	7, 19, 31 7. Saya tidak yakin dapat menyelesaikan permasalahan yang saya miliki 19. Saya mudah menyerah terhadap masalah yang sedang saya hadapi 31. Saya tidak suka mencoba hal baru
		Dapat mengevaluasi diri sendiri	2, 14, 26 2. Saya dapat mengenali kelemahan diri sendiri 14. Saya menerima kritik dari orang lain 26. Saya dapat belajar dari kesalahan	8, 20, 32 8. Saya tidak mempu mengenali kelemahan diri sendiri 20. Saya enggan menerima kritik dari orang lain 32. Saya enggan belajar dari kesalahan
2.	<i>Social avoidance and distress-new</i>	Memiliki rasa positif pada diri	3, 15, 27 3. Saya selalu berusaha melakukan hal yang positif 15. Saya merasa memiliki banyak hal baik dalam diri 27. Saya menerima diri saya apa adanya	9, 21, 33 9. Saya tidak pernah melakukan hal positif 21. Saya merasa tidak memiliki potensi dalam diri

			33. Saya sulit menerima diri saya apa adanya	
			4, 16, 28 4. Saya mampu tetap tenang ketika menghadapi situasi yang membuat saya cemas 16. Saya mampu mengatur napas dan pikiran saat mulai merasa cemas 28. Saya tetap bisa mengambil keputusan meskipun sedang merasa cemas	10, 22, 34 10. Saya sering sulit untuk tenang ketika menghadapi situasi yang membuat saya cemas 22. Saya sulit mengatur napas dan pikiran saat mulai merasa cemas 34. Saya sulit untuk mengambil keputusan ketika sedang merasa cemas
3.	<i>Social avoidance and distress-general</i>	Mampu membangun sebuah relasi	5, 17, 29 5. Saya mudah menjalin hubungan dengan orang baru 17. Saya berusaha menjaga hubungan baik dengan orang lain 29. Saya berusaha memahami sudut pandang orang lain	11, 23, 35 11. Saya sulit menjalin hubungan dengan orang baru 23. Saya enggan menjaga hubungan baik dengan orang lain 35. Saya tidak peduli akan sudut pandang orang lain
		Mampu berinteraksi dengan lingkungan sosialnya	6, 18, 30 6. Saya dapat menyesuaikan diri di lingkungan baru 18. Saya mudah bergaul dan memiliki banyak teman	12, 24, 36 12. Saya sulit menyesuaikan diri di lingkungan baru 24. Saya tidak mudah bergaul dan tidak memiliki banyak teman

			30. Saya peduli pada orang terdekat dan lingkungan sosial	36. Saya acuh pada orang terdekat dan lingkungan sosial
	Total			36

2. Blue Print Skala Religiusitas

No.	Aspek	Indikator	Nomor Item	
			Favorable	Unfavorable
1.	keyakinan (<i>the ideological</i>)	Keyakinan diri terhadap adanya Allah	1, 21 1. Saya percaya bahwa Allah itu ada dan semua hal terjadi atas kehendak Allah 21. Saya percaya adanya kekuatan Allah yang Maha Besar	11, 31 11. Saya tidak percaya adanya Allah dan semua hal terjadi bukan kehendak Allah 31. Saya tidak percaya adanya kekuatan Allah yang Maha Besar
		Keyakinan terhadap perintah dan anjuran Agama Islam	2, 22 2. Saya taat melakukan perintah dan ajaran agama islam 22. Saya percaya ibadah yang saya lakukan akan berdampak positif pada kehidupan saya	12, 32 12. Saya jarang melakukan perintah dan ajaran agama islam 32. Ibadah yang saya lakukan tidak memberi dampak apapun pada kehidupan saya
2.	Aspek praktek agama (<i>the ritualistic</i>)	Menjalankan ibadah di kehidupan sehari-hari	3, 23 3. Saya taat melaksanakan sholat lima waktu secara rutin setiap hari 23. Saya mengamalkan kitab suci Al -Quran dengan membaca dan memahami makna yang terkandung	13, 33 13. Saya lalai akan sholat lima waktu 33. Saya enggan membaca dan mengamalkan Al-Quran

		Memahami dan taat pada anjuran Agama	4, 24 4. Saya paham dan mengamalkan rukun islam & rukun iman 24. Saya berdzikir & berdoa agar hati menjadi tenteram	14, 34 14. Saya tidak paham tentang rukun islam & rukun iman 34. Saya jarang berdzikir dan berdoa
3.	Aspek ihsan dan penghayatan (<i>the experiential</i>)	Mematuhi norma Agama yang ada	5, 25 5. Saya mengikuti kegiatan keagaamaan di lingkungan masyarakat 25. Saya menjaga sopan santun dalam berbicara dan bertindak sesuai norma Agama Islam	15, 35 15. Saya tidak pernah mengikuti kegiatan keagamaan di lingkungan masyarakat 35. Saya berperilaku sesuka hati tanpa melihat norma Agama
		Memiliki perasaan bersyukur terhadap nikmat Allah	6, 26 6. Saya bersyukur atas nikmat sehat yang Allah beri 26. Saya menyisihkan rezeki untuk berbagi ke orang yang membutuhkan	16, 36 16. Saya lupa untuk bersyukur 36. Saya jarang membagi rezeki ke orang lain
4.	pengetahuan agama (<i>the intellectual dimension</i>)	Memahami ajaran Agama	7, 27 7. Saya memahami bahwa dalam Agama Islam menganjurkan akhlak mulia, toleransi dan kasih sayang terhadap sesama 27. Saya menjadikan Al-Quran sebagai pedoman hidup, meyakini kebenaran yang terkandung di	17, 37 17. Saya hidup sesuka saya tanpa memikirkan sesama 37. Saya tidak paham pedoman hidup saya

		dalamnya dan sebagai petunjuk hidup	
	Memahami larangan Agama	8, 28 8. Saya menjauhi larangan dalam Agama Islam misalnya minum alkohol, memakan makanan haram, mencuri 28. Saya sadar bahwa melanggar larangan Agama akan berdampak negatif	18, 38 18. Saya meminum dan memakan semuanya tanpa mengingat larangan Agama Islam 38. Saya melanggar larangan Agama tanpa memikirkan dampak negatif
5.	pengamalan dan konsekuensi (<i>the consequential dimension</i>)	9, 29 9. Saya berusaha menjadikan aktivitas sebagai bentuk ibadah kepada Allah 29. Saya berusaha tidak menunda-nunda dalam melaksanakan ibadah	19, 39 19. Saya beribadah sesuka saya 39. Saya sering menunda-nunda dalam melaksanakan ibadah
	Mengamalkan semua perintah Allah	10, 30 10. Saya menjadikan nilai-nilai Islam sebagai pedoman dalam besikap dan berperilaku 30. Saya menjauhkan diri dari perbuatan dosa	20, 40 20. Saya berperilaku sesuka hati tanpa memikirkan pedoman dalam Islam 40. Saya mengabaikan norma dalam Agama Islam dan berperilaku tanpa memikirkan dosa
Total		40	

3. Blue Print Skala Efikasi Diri

No.	Aspek	Indikator	Nomor Item
-----	-------	-----------	------------

			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1.	<i>Level</i>	Yakin dapat menyelesaikan tugas yang dianggap mudah	<p>1, 13</p> <p>1. Saya yakin dapat mengerjakan tugas yang mudah dengan baik 13. Saya mengerjakan tugas dari yang saya anggap mudah terlebih dahulu</p>	<p>7, 19</p> <p>7. Saya tidak yakin dapat mengerjakan tugas yang mudah dengan baik 19. Saya mengerjakan tugas sesuka hati saya</p>
		Yakin dapat menyelesaikan tugas yang dianggap sulit	<p>2, 14</p> <p>2. Saya tidak mudah menyerah ketika mengerjakan tugas yang sulit 14. Saya yakin dapat menemukan cara untuk menyelesaikan tugas yang sulit</p>	<p>8, 20</p> <p>8. Saya mudah menyerah ketika mengerjakan tugas yang sulit 20. Saya tidak yakin dapat menemukan cara untuk menyelesaikan tugas yang sulit</p>
2.	<i>Strength</i>	Yakin akan kemampuannya dalam menghadapi berbagai situasi yang menekan	<p>3, 15</p> <p>3. Saya mampu menghadapi tantangan di berbagai situasi 15. Saya dapat berfikir jernih ketika dalam kondisi di bawah tekanan</p>	<p>9, 21</p> <p>9. Saya tidak mampu menghadapi berbagai tantangan di berbagai situasi 21. Saya tidak dapat berfikir jernih ketika dalam kondisi di bawah tekanan</p>
		Yakin dirinya dapat bertanggung jawab atas tugas yang dimiliki	<p>4, 16</p> <p>4. Saya yakin dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan penuh tanggungjawab</p>	<p>10, 22</p> <p>10. Saya menyelesaikan tugas sesuka hati tanpa memikirkan tanggungjawab</p>

			16. Saya beranggungjawab atas tujuan yang hendak dicapai	22. Saya tidak memiliki tujuan yang hendak dicapai	
3.	<i>Generality</i>	Yakin atas kemampuan yang dimiliki	5, 17 5. Saya yakin bahwa mampu melakukan sesuatu dengan baik jika saya berusaha 17. Saya percaya bahwa memiliki kemampuan untuk menghadapi berbagai tantangan	11, 23 11. Saya tidak yakin mampu melakukan sesuatu dengan baik 23. Saya tidak yakin memiliki kemampuan untuk menghadapi berbagai tantangan	
		Mampu menyelesaikan tanggungjawab	6, 18 6. Saya yakin dapat menyelesaikan tanggungjawab sesuai harapan 18. Saya tidak kesulitan dalam menyelesaikan tanggungjawab yang saya miliki	12, 24 12. Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tanggungjawab sesuai harapan 24. Saya kesulitan dalam menyelesaikan tanggungjawab yang saya miliki	
Total		24			

LAMPIRAN 3 Skala Uji Coba

IDENTITAS RESPONDEN

Dengan ini saya secara sukarela bersedia mengisi angket ini :

1. Nama
2. Angkatan
3. Fakultas
4. Jurusan

PETUNJUK PENGISIAN

1. Isilah identitas diri Anda
2. Di bawah ini akan tersaji beberapa item, isilah jawaban yang mempresentasikan diri Anda
3. Berilah tanda (X) di kolom yang tersedia

Keterangan :

SS: Sangat Sesuai

S: Sesuai

TS: Tidak Sesuai

STS: Sangat Tidak Sesuai

4. Periksalah jawaban anda, jangan sampai ada yang terlewat
5. Jawaban Anda akan terjamin kerahasiaannya
6. Link *google form*: <https://>

SKALA UJI COBA

A. Kecemasan Sosial

No.	Item	SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin dapat menyelesaikan permasalahan yang dianggap sulit				
2.	Saya dapat mengenali kelemahan diri sendiri				
3.	Saya selalu berusaha melakukan hal yang positif				
4.	Saya mampu tetap tenang ketika menghadapi situasi yang membuat saya cemas				
5.	Saya mudah menjalin hubungan dengan orang baru				
6.	Saya dapat menyesuaikan diri di lingkungan baru				
7.	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan permasalahan yang saya miliki				
8.	Saya tidak mampu mengenali kelemahan diri sendiri				
9.	Saya tidak pernah melakukan hal positif				
10	Saya sering sulit untuk tenang ketika menghadapi situasi yang membuat saya cemas				
11	Saya sulit menjalin hubungan dengan orang baru				
12	Saya sulit menyesuaikan diri di lingkungan baru				
13	Saya tidak mudah menyerah terhadap masalah yang sedang saya hadapi				
14	Saya menerima kritik dari orang lain				
15	Saya merasa memiliki banyak hal baik dalam diri				
16	Saya mampu mengatur napas dan pikiran saat mulai merasa cemas				
17	Saya berusaha menjaga hubungan baik dengan orang lain				
18	Saya mudah bergaul dan memiliki banyak teman				
19	Saya mudah menyerah terhadap masalah yang sedang saya hadapi				

20	Saya enggan menerima kritik dari orang lain				
21	Saya merasa tidak memiliki potensi dalam diri				
22	Saya sulit mengatur napas dan pikiran saat mulai merasa cemas				
23	Saya enggan menjaga hubungan baik dengan orang lain				
24	Saya tidak mudah bergaul dan tidak memiliki banyak teman				
25	Saya mampu menghadapi tantangan baru				
26	Saya dapat belajar dari kesalahan				
27	Saya menerima diri saya apa adanya				
28	Saya tetap bisa mengambil keputusan meskipun sedang merasa cemas				
29	Saya berusaha memahami sudut pandang orang lain				
30	Saya peduli pada orang terdekat dan lingkungan sosial				
31	Saya tidak suka mencoba hal baru				
32	Saya enggan belajar dari kesalahan				
33	Saya sulit menerima diri saya apa adanya				
34	Saya sulit untuk mengambil keputusan ketika sedang merasa cemas				
35	Saya tidak peduli akan sudut pandang orang lain				
36	Saya acuh pada orang terdekat dan lingkungan sosial				

B. Skala Religiusitas

No.	Item	SS	S	TS	STS
1.	Saya percaya bahwa Allah itu ada dan semua hal terjadi atas kehendak Allah				
2.	Saya taat melakukan perintah dan ajaran agama islam				
3.	Saya taat melaksanakan sholat lima waktu secara rutin setiap hari				
4.	Saya paham dan mengamalkan rukun islam & rukun iman				
5.	Saya mengikuti kegiatan keagamaan di lingkungan masyarakat				
6.	Saya bersyukur atas nikmat sehat yang Allah beri				
7.	Saya memahami bahwa dalam Agama Islam menganjurkan akhlak mulia, toleransi dan kasih sayang terhadap sesama				
8.	Saya menjauhi larangan dalam Agama Islam misalnya minum alkohol, memakan makanan haram, mencuri				
9.	Saya berusaha menjadikan aktivitas sebagai bentuk ibadah kepada Allah				
10.	Saya menjadikan nilai-nilai Islam sebagai pedoman dalam besikap dan berperilaku				
11.	Saya tidak percaya adanya Allah dan semua hal terjadi bukan kehendak Allah				
12.	Saya jarang melakukan perintah dan ajaran agama islam				
13.	Saya lalai akan sholat lima waktu				
14.	Saya tidak paham tentang rukun islam & rukun iman				
15.	Saya tidak pernah mengikuti kegiatan keagamaan di lingkungan masyarakat				

16.	Saya lupa untuk bersyukur				
17.	Saya hidup sesuka saya tanpa memikirkan sesama				
18.	Saya meminum dan memakan semuanya tanpa mengingat larangan Agama Islam				
19.	Saya beribadah sesuka saya				
20.	Saya berperilaku sesuka hati tanpa memikirkan pedoman dalam Islam				
21.	Saya percaya adanya kekuatan Allah yang Maha Besar				
22.	Saya percaya ibadah yang saya lakukan akan berdampak positif pada kehidupan saya				
23.	Saya mengamalkan kitab suci Al -Quran dengan membaca dan memahami makna yang terkandung				
24.	Saya berdzikir & berdoa agar hati menjadi tenteram				
25.	Saya menjaga sopan santun dalam berbicara dan bertindak sesuai norma Agama Islam				
26.	Saya menyisihkan rezeki untuk berbagi ke orang yang membutuhkan				
27.	Saya menjadikan Al-Quran sebagai pedoman hidup, meyakini kebenaran yang terkandung di dalamnya dan sebagai petunjuk hidup				
28.	Saya sadar bahwa melanggar larangan Agama akan berdampak negatif				
29.	Saya berusaha tidak menunda-nunda dalam melaksanakan ibadah				
30.	Saya menjauhkan diri dari perbuatan dosa				
31.	Saya tidak percaya adanya kekuatan Allah yang Maha Besar				
32.	Ibadah yang saya lakukan tidak memberi dampak apapun pada kehidupan saya				

33.	Saya enggan membaca dan mengamalkan Al-Quran				
34.	Saya jarang berdzikir dan berdoa				
35.	Saya berperilaku sesuka hati tanpa melihat norma Agama				
36.	Saya jarang membagi rezeki ke orang lain				
37.	Saya tidak paham pedoman hidup saya				
38.	Saya melanggar larangan Agama tanpa memikirkan dampak negatif				
39.	Saya sering menunda-nunda dalam melaksanakan ibadah				
40.	Saya mengabaikan norma dalam Agama Islam dan beperilaku tanpa memikirkan dosa				

C. Skala Efikasi Diri

No.	Item	SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin dapat mengerjakan tugas yang mudah dengan baik				
2.	Saya tidak mudah menyerah ketika mengerjakan tugas yang sulit				
3.	Saya mampu menghadapi tantangan di berbagai situasi				
4.	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan penuh tanggungjawab				
5.	Saya yakin bahwa mampu melakukan sesuatu dengan baik jika saya berusaha				
6.	Saya yakin dapat menyelesaikan tanggungjawab sesuai harapan				
7.	Saya tidak yakin dapat mengerjakan tugas yang mudah dengan baik				
8.	Saya mudah menyerah ketika mengerjakan tugas yang sulit				
9.	Saya tidak mampu menghadapi berbagai tantangan di berbagai situasi				
10	Saya menyelesaikan tugas sesuka hati tanpa memikirkan tanggungjawab				
11	Saya tidak yakin mampu melakukan sesuatu dengan baik				
12	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tanggungjawab sesuai harapan				
13	Saya mengerjakan tugas dari yang saya anggap mudah terlebih dahulu				
14	Saya yakin dapat menemukan cara untuk menyelesaikan tugas yang sulit				
15	Saya dapat berfikir jernih ketika dalam kondisi dibawah tekanan				

16	Saya beranggungjawab atas tujuan yang hendak dicapai				
17	Saya percaya bahwa memiliki kemampuan untuk menghadapi berbagai tantangan				
18	Saya tidak kesulitan dalam menyelesaikan tanggungjawab yang saya miliki				
19	Saya mengerjakan tugas sesuka hati saya				
20	Saya tidak yakin dapat menemukan cara untuk menyelesaikan tugas yang sulit				
21	Saya tidak dapat berfikir jernih ketika dalam kondisi di bawah tekanan				
22	Saya tidak memiliki tujuan yang hendak dicapai				
23	Saya tidak yakin memiliki kemampuan untuk menghadapi berbagai tantangan				
24	Saya kesulitan dalam menyelesaikan tanggungjawab yang saya miliki				

LAMPIRAN 4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji Validitas Skala Religiusitas (X1)

Berdasarkan hasil *Corrected Item Total-Correlation* diketahui item yang valid sebanyak 38 item, dan item dinyatakan gugur yaitu item nomor 26 dan 36 karena *Corrected Item-Total Correlation* korelasi kurang dari 0,30.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_X100_1	136,80	327,545	,758	,974
Item_X100_2	137,07	318,616	,861	,973
Item_X100_3	137,17	315,385	,840	,973
Item_X100_4	137,00	324,000	,846	,973
Item_X100_5	137,43	315,633	,788	,973
Item_X100_6	136,87	328,671	,653	,974
Item_X100_7	136,93	331,237	,569	,974
Item_X100_8	136,97	327,344	,686	,974
Item_X100_9	137,10	323,266	,731	,974
Item_X101_0	137,13	322,602	,761	,974
Item_X101_1	136,80	332,441	,353	,975
Item_X101_2	137,00	324,897	,724	,974
Item_X101_3	137,33	321,540	,702	,974
Item_X101_4	137,00	331,034	,564	,974
Item_X101_5	137,27	322,547	,688	,974

Item_X101 6	137,23	328,944	,560	,974
Item_X101 7	137,03	328,861	,601	,974
Item_X101 8	136,97	323,551	,726	,974
Item_X101 9	137,13	322,395	,671	,974
Item_X102 0	136,97	320,447	,705	,974
Item_X102 1	136,73	329,789	,695	,974
Item_X102 2	136,83	325,316	,854	,973
Item_X102 3	137,00	323,241	,884	,973
Item_X102 4	137,07	320,892	,829	,973
Item_X102 5	137,10	323,886	,705	,974
Item_X102 6	137,03	336,171	,280	,975
Item_X102 7	137,00	324,690	,812	,973
Item_X102 8	137,03	322,516	,762	,974
Item_X102 9	137,23	321,220	,781	,973
Item_X103 0	137,17	323,109	,812	,973
Item_X103 1	136,83	323,316	,857	,973
Item_X103 2	136,97	328,171	,581	,974
Item_X103 3	137,17	327,730	,666	,974
Item_X103 4	137,33	318,092	,785	,973
Item_X103 5	137,00	321,172	,764	,973
Item_X103 6	137,10	335,059	,299	,975

Item_X103 7	137,03	333,757	,326	,975
Item_X103 8	136,97	326,171	,744	,974
Item_X103 9	137,30	322,148	,766	,973
Item_X104 0	137,00	321,724	,742	,974

*Hasil dengan tanda merah merupakan item yang tidak valid

A. UJI RELIABILITAS Religiusitas

- Uji Reliabilitas sebelum dikurangi item gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,974	40

- Uji Reliabilitas setelah dikurangi item gugur

Nilai *alpha cronbach* skala 0,976 atau lebih besar dari 0,6 sehingga dinyatakan reliabel.

Reliability Statistics

Cronba ch's Alpha	N of Ite ms
,976	38

Uji Validitas Efikasi Diri (X2)

Berdasarkan hasil *Corrected Item Total-Correlation* diketahui item yang valid sebanyak 22 item, dan item dinyatakan gugur yaitu item nomor 18 dan 19 karena *Corrected Item-Total Correlation* korelasi kurang dari 0,30.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_X200 1	75,60	129,007	,680	,946

Item_X200 2	75,83	122,075	,856	,943
Item_X200 3	75,90	127,679	,595	,947
Item_X200 4	75,90	124,369	,771	,945
Item_X200 5	76,00	128,345	,572	,947
Item_X200 6	75,83	122,971	,859	,944
Item_X200 7	76,00	124,414	,685	,946
Item_X200 8	75,97	124,723	,705	,945
Item_X200 9	75,97	124,723	,763	,945
Item_X201 0	75,97	128,033	,654	,946
Item_X201 1	76,00	123,448	,745	,945
Item_X201 2	76,23	126,254	,542	,947
Item_X201 3	75,70	127,872	,646	,946
Item_X201 4	75,70	128,355	,693	,946
Item_X201 5	76,33	118,299	,759	,945
Item_X201 6	75,83	128,626	,655	,946
Item_X201 7	75,93	124,133	,646	,946
Item_X201 8	76,63	130,033	,263	,952
Item_X201 9	76,23	130,875	,275	,951
Item_X202 0	76,03	126,930	,696	,946
Item_X202 1	76,33	121,609	,653	,946
Item_X202 2	75,80	128,786	,563	,947

Item_X202 3	76,07	123,513	,674	,946
Item_X202 4	76,10	118,714	,876	,943

Uji Reliabilitas (X1)

Nilai *alpha cronbach* skala kecemasan sosial 0,948 atau lebih besar dari 0,6 sehingga dinyatakan reliabel.

Uji Reliabilitas sebelum dikurangi item gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,948	24

Uji Reliabilitas setelah dikurangi item gugur

Nilai *alpha cronbach* skala 0,955 atau lebih besar dari 0,6 sehingga dinyatakan reliabel.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,955	22

Uji Validitas Kecemasan Sosial

Berdasarkan hasil *Corrected Item Total-Correlation* diketahui item yang valid sebanyak 34 item, dan item dinyatakan gugur yaitu item nomor 22 dan 31 karena *Corrected Item-Total Correlation* korelasi kurang dari 0,30.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted

Item_Y00 1	116,17	286,719	,794	,958
Item_Y00 2	116,03	289,749	,738	,958
Item_Y00 3	116,28	289,564	,568	,959
Item_Y00 4	116,52	285,473	,723	,958
Item_Y00 5	116,45	283,256	,633	,959
Item_Y00 6	116,45	284,185	,700	,958
Item_Y00 7	116,45	278,399	,793	,957
Item_Y00 8	116,34	288,805	,613	,959
Item_Y00 9	115,97	292,820	,596	,959
Item_Y01 0	116,79	279,741	,708	,958
Item_Y01 1	116,45	285,828	,638	,959
Item_Y01 2	116,48	284,901	,729	,958
Item_Y01 3	116,10	284,310	,838	,957
Item_Y01 4	116,03	291,249	,657	,959
Item_Y01 5	116,31	293,150	,566	,959
Item_Y01 6	116,31	287,365	,720	,958
Item_Y01 7	116,14	291,409	,633	,959
Item_Y01 8	116,55	285,328	,623	,959
Item_Y01 9	116,38	279,244	,819	,957
Item_Y02 0	116,28	291,564	,525	,959
Item_Y02 1	116,48	283,544	,662	,958

Item_Y02 2	116,83	293,219	,289	,961
Item_Y02 3	116,24	291,118	,540	,959
Item_Y02 4	116,48	274,901	,791	,958
Item_Y02 5	116,17	288,148	,726	,958
Item_Y02 6	116,10	290,239	,793	,958
Item_Y02 7	116,14	293,409	,477	,959
Item_Y02 8	116,31	286,793	,690	,958
Item_Y02 9	116,10	293,167	,620	,959
Item_Y03 0	116,03	292,392	,683	,959
Item_Y03 1	116,55	294,685	,267	,961
Item_Y03 2	116,21	288,599	,707	,958
Item_Y03 3	116,38	292,387	,437	,960
Item_Y03 4	116,79	293,170	,410	,960
Item_Y03 5	116,45	286,542	,484	,960
Item_Y03 6	116,17	286,505	,891	,957

Uji Reliabilitas X2

Nilai *alpha cronbach* skala kedisiplinan 0,899 atau lebih besar dari 0,6 sehingga dinyatakan reliabel.

Uji Reliabilitas Kecemasan Sosial sebelum dikurangi item gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items

setelah dikurangi item gugur

Nilai *alpha cronbach* skala 0,963 atau lebih besar dari 0,6 sehingga dinyatakan reliabel.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,963	34

LAMPIRAN 5

IDENTITAS RESPONDEN

Dengan ini saya secara sukarela bersedia mengisi angket ini :

5. Nama
6. Angkatan
7. Fakultas
8. Jurusan

PETUNJUK PENGISIAN

1. Isilah identitas diri Anda
2. Di bawah ini akan tersaji beberapa item, isilah jawaban yang mempresentasikan diri Anda
3. Berilah tanda (X) di kolom yang tersedia

Keterangan :

SS: Sangat Sesuai

S: Sesuai

TS: Tidak Sesuai

STS: Sangat Tidak Sesuai

4. Periksalah jawaban anda, jangan sampai ada yang terlewat
5. Jawaban Anda akan terjamin kerahasiaannya
6. Link *google form*: <https://>

LAMPIRAN 5 Skala Penelitian

Kecemasan Sosial

No.	Item	SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin dapat menyelesaikan permasalahan yang dianggap sulit				
2.	Saya dapat mengenali kelemahan diri sendiri				
3.	Saya selalu berusaha melakukan hal yang positif				
4.	Saya mampu tetap tenang ketika menghadapi situasi yang membuat saya cemas				
5.	Saya mudah menjalin hubungan dengan orang baru				
6.	Saya dapat menyesuaikan diri di lingkungan baru				
7.	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan permasalahan yang saya miliki				
8.	Saya tidak mampu mengenali kelemahan diri sendiri				
9.	Saya tidak pernah melakukan hal positif				
10	Saya sering sulit untuk tenang ketika menghadapi situasi yang membuat saya cemas				
11	Saya sulit menjalin hubungan dengan orang baru				
12	Saya sulit menyesuaikan diri di lingkungan baru				
13	Saya tidak mudah menyerah terhadap masalah yang sedang saya hadapi				
14	Saya menerima kritik dari orang lain				
15	Saya merasa memiliki banyak hal baik dalam diri				
16	Saya mampu mengatur napas dan pikiran saat mulai merasa cemas				
17	Saya berusaha menjaga hubungan baik dengan orang lain				
18	Saya mudah bergaul dan memiliki banyak teman				
19	Saya mudah menyerah terhadap masalah yang sedang saya hadapi				

20	Saya enggan menerima kritik dari orang lain				
21	Saya merasa tidak memiliki potensi dalam diri				
22	Saya enggan menjaga hubungan baik dengan orang lain				
23	Saya tidak mudah bergaul dan tidak memiliki banyak teman				
24	Saya mampu menghadapi tantangan baru				
25	Saya dapat belajar dari kesalahan				
26	Saya menerima diri saya apa adanya				
27	Saya tetap bisa mengambil keputusan meskipun sedang merasa cemas				
28	Saya berusaha memahami sudut pandang orang lain				
29	Saya peduli pada orang terdekat dan lingkungan sosial				
30	Saya enggan belajar dari kesalahan				
31	Saya sulit menerima diri saya apa adanya				
32	Saya sulit untuk mengambil keputusan ketika sedang merasa cemas				
33	Saya tidak peduli akan sudut pandang orang lain				
34	Saya acuh pada orang terdekat dan lingkungan sosial				

Religiusitas

No.	Item	SS	S	TS	STS
1.	Saya percaya bahwa Allah itu ada dan semua hal terjadi atas kehendak Allah				
2.	Saya taat melakukan perintah dan ajaran agama islam				
3.	Saya taat melaksanakan sholat lima waktu secara rutin setiap hari				
4.	Saya paham dan mengamalkan rukun islam & rukun iman				
5.	Saya mengikuti kegiatan keagamaan di lingkungan masyarakat				
6.	Saya bersyukur atas nikmat sehat yang Allah beri				
7.	Saya memahami bahwa dalam Agama Islam menganjurkan akhlak mulia, toleransi dan kasih sayang terhadap sesama				
8.	Saya menjauhi larangan dalam Agama Islam misalnya minum alkohol, memakan makanan haram, mencuri				
9.	Saya berusaha menjadikan aktivitas sebagai bentuk ibadah kepada Allah				
10.	Saya menjadikan nilai-nilai Islam sebagai pedoman dalam besikap dan berperilaku				
11.	Saya tidak percaya adanya Allah dan semua hal terjadi bukan kehendak Allah				
12.	Saya jarang melakukan perintah dan ajaran agama islam				
13.	Saya lalai akan sholat lima waktu				
14.	Saya tidak paham tentang rukun islam & rukun iman				
15.	Saya tidak pernah mengikuti kegiatan keagamaan di lingkungan masyarakat				

16.	Saya lupa untuk bersyukur				
17.	Saya hidup sesuka saya tanpa memikirkan sesama				
18.	Saya meminum dan memakan semuanya tanpa mengingat larangan Agama Islam				
19.	Saya beribadah sesuka saya				
20.	Saya berperilaku sesuka hati tanpa memikirkan pedoman dalam Islam				
21.	Saya percaya adanya kekuatan Allah yang Maha Besar				
22.	Saya percaya ibadah yang saya lakukan akan berdampak positif pada kehidupan saya				
23.	Saya mengamalkan kitab suci Al -Quran dengan membaca dan memahami makna yang terkandung				
24.	Saya berdzikir & berdoa agar hati menjadi tenteram				
25.	Saya menjaga sopan santun dalam berbicara dan bertindak sesuai norma Agama Islam				
26.	Saya menjadikan Al-Quran sebagai pedoman hidup, meyakini kebenaran yang terkandung di dalamnya dan sebagai petunjuk hidup				
27.	Saya sadar bahwa melanggar larangan Agama akan berdampak negatif				
28.	Saya berusaha tidak menunda-nunda dalam melaksanakan ibadah				
29.	Saya menjauhkan diri dari perbuatan dosa				
30.	Saya tidak percaya adanya kekuatan Allah yang Maha Besar				
31.	Ibadah yang saya lakukan tidak memberi dampak apapun pada kehidupan saya				
32.	Saya enggan membaca dan mengamalkan Al-Quran				

33.	Saya jarang berdzikir dan berdoa				
34.	Saya berperilaku sesuka hati tanpa melihat norma Agama				
35.	Saya tidak paham pedoman hidup saya				
36.	Saya melanggar larangan Agama tanpa memikirkan dampak negatif				
37.	Saya sering menunda-nunda dalam melaksanakan ibadah				
38.	Saya mengabaikan norma dalam Agama Islam dan beperilaku tanpa memikirkan dosa				

Efikasi Diri

No.	Item	SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin dapat mengerjakan tugas yang mudah dengan baik				
2.	Saya tidak mudah menyerah ketika mengerjakan tugas yang sulit				
3.	Saya mampu menghadapi tantangan di berbagai situasi				
4.	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan penuh tanggungjawab				
5.	Saya yakin bahwa mampu melakukan sesuatu dengan baik jika saya berusaha				
6.	Saya yakin dapat menyelesaikan tanggungjawab sesuai harapan				
7.	Saya tidak yakin dapat mengerjakan tugas yang mudah dengan baik				
8.	Saya mudah menyerah ketika mengerjakan tugas yang sulit				
9.	Saya tidak mampu menghadapi berbagai tantangan di berbagai situasi				
10.	Saya menyelesaikan tugas sesuka hati tanpa memikirkan tanggungjawab				
11.	Saya tidak yakin mampu melakukan sesuatu dengan baik				
12.	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tanggungjawab sesuai harapan				
13.	Saya mengerjakan tugas dari yang saya anggap mudah terlebih dahulu				
14.	Saya yakin dapat menemukan cara untuk menyelesaikan tugas yang sulit				
15.	Saya dapat berfikir jernih ketika dalam kondisi dibawah tekanan				

16	Saya beranggungjawab atas tujuan yang hendak dicapai				
17	Saya percaya bahwa memiliki kemampuan untuk menghadapi berbagai tantangan				
18	Saya tidak yakin dapat menemukan cara untuk menyelesaikan tugas yang sulit				
19	Saya tidak dapat berfikir jernih ketika dalam kondisi di bawah tekanan				
20	Saya tidak memiliki tujuan yang hendak dicapai				
21	Saya tidak yakin memiliki kemampuan untuk menghadapi berbagai tantangan				
22	Saya kesulitan dalam menyelesaikan tanggungjawab yang saya miliki				

LAMPIRAN 6 Skor Total Responden Hasil Penelitian

Responden	Total KS	Total R	Total ED
1.	41	95	61
2.	56	84	50
3.	45	98	48
4.	60	85	49
5.	34	99	56
6.	59	100	52
7.	50	84	29
8.	61	108	40
9.	56	38	55
10.	56	38	56
11.	59	51	37
12.	39	55	49
13.	60	66	56
14.	47	59	70
15.	53	44	43
16.	60	39	32
17.	64	44	42
18.	41	63	61
19.	49	45	53
20.	46	41	28
21.	45	39	58
22.	45	40	39
23.	34	38	65
24.	51	47	51
25.	52	45	49
26.	38	73	40
27.	62	57	43
28.	80	43	42
29.	47	45	49
30.	49	39	29
31.	57	39	41
32.	35	38	38
33.	58	54	51
34.	34	52	55
35.	34	51	66
36.	46	53	59
37.	50	55	44
38.	58	40	39
39.	53	42	44
40.	39	50	63
41.	36	57	45
42.	38	55	41
43.	57	69	39
44.	41	55	40

45.	54	38	71
46.	56	40	74
47.	66	46	70
48.	34	65	71
49.	43	51	75
50.	41	46	76
51.	65	43	87
52.	52	39	86
53.	39	38	85
54.	39	47	80
55.	34	46	87
56.	35	67	84
57.	35	79	75
58.	48	93	73
59.	47	85	69
60.	45	85	67
61.	49	94	72
62.	45	93	62
63.	36	111	73
64.	38	106	73
65.	45	99	68
66.	51	114	61
67.	50	109	74
68.	50	112	67
69.	46	88	62
70.	35	79	45
71.	37	104	54
72.	40	109	44
73.	57	116	38
74.	45	120	58
75.	40	98	43
76.	39	118	51
77.	35	45	57
78.	34	38	44
79.	42	58	54
80.	41	43	45
81.	59	51	38
82.	52	57	58
83.	113	44	43
84.	46	54	51
85.	45	45	57
86.	54	41	44
87.	44	57	54
88.	57	38	38
89.	51	92	58
90.	43	123	43
91.	58	92	51
92.	38	93	57

93.	44	103	44
94.	56	97	53
95.	34	110	41
96.	35	106	57
97.	45	89	38
98.	35	117	36
99.	35	106	39
100.	44	53	53

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama : Adinda Fabela
2. Tempat, tanggal lahir : Banyumas, 23 Maret 2000
3. Alamat : Desa Prembun RT 05/04 Kec. Tambak Kab. Banyumas
4. Nomor HP : 085284332036
5. Email : adindafabela058@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal

- a. SD Negeri 02 Gebangsari
- b. SMP Negeri 02 Tambak
- c. SMA Negeri 01 Rowokele
- d. UIN Walisogo Semarang

2. Pendidikan Non Formal

- a. Asrama Muslimat NU Jateng

3. Pengalaman Organisasi

- a. Pengurus KSR PMI Unit UIN Walisongo Semarang
- b. Pengurus Dompet Dhuafa Volunteer Jateng