

**PENGARUH RASA SYUKUR DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP
KECEMASAN SAAT PRESENTASI PADA SISWA MA SALAFIYAH
KARANGTENGGAH**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memenuhi Gelar Sarjana Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

MILLATUL AZIZAH

NIM : 2104046001

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2025

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Millatul Azizah

Nim : 2104046001

Fakultas : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Pengaruh Rasa Syukur dan *Self-Efficacy* terhadap Kecemasan saat Presentasi pada Siswa MA Salafiyah Karangtengah

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa skripsi ini tidak berisi materi atau tulisan yang pernah diterbitkan oleh orang lain, termasuk juga pemikiran-pemikiran orang lain, kecuali informasi yang peneliti peroleh dari referensi yang menjadi bahan rujukan penelitian ini.

Semarang, 28 Februari 2025

Deklarator,



Millatul Azizah

NIM 2104046001

NOTA PEMBIMBING

Lampiran :

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah kami mengadakan koreksi dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Millatul Azizah

NIM : 2104046001

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : Pengaruh Rasa Syukur dan *Self-Efficacy* terhadap Kecemasan saat Presentasi pada Siswa MA Salafiyah Karangtengah.

Dengan ini kami mohon agar skripsi saudara tersebut dapat dimunaqosahkan

Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Semarang, 28 Februari 2025

Disetujui oleh Pembimbing



Ernawati, M.Stat

NIP. 199310062019032025



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

Jalan Prof. Hamka Km.2 Semarang 50185
Telepon 024-7601295, Website: www.fuhum.walisongo.ac.id, Email: fuhum@walisongo.ac.id

Naskah skripsi berikut ini:

Nama : Millatul Azizah

Nim : 2104046001

Judul Skripsi : Pengaruh Rasa Syukur dan *Self-Efficacy* terhadap Kecemasan saat Presentasi pada Siswa MA Salafiyah Karangtengah

Telah dimunaqasyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semaang, pada tanggal 12 Maret 2025.

Dan diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Ketua Sidang

Royanulloh, M.Psi.T.
NIP. 19881219018011001

Sekretaris Sidang

Dr. Ibnu Farhan, M.Hum
NIP. 198901052019031011

Penguji I

Dr. Bahroon Anshori, M.Ag.
NIP. 197505032006041001

Penguji II

Komari, M.Si
NIP. 198703082019031002

Pembimbing

Ernawati, M.Stat
NIP. 199310062019032025

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

"Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."

(QS. Al-Baqarah: 286)

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan skripsi didasarkan pada Keputusan Menteri Agama dan Menteri Departemen Pendidikan Republik Indonesia Nomor: 158 Tahun 1987 dan 0543b/U/1987. Maksud dari adanya transliterasi yaitu sebagai pengalihan huruf dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi arab-latin berisi penyalinan huruf-huruf arab dengan huruf-huruf latin lengkap dengan perangkatnya. Mengenai pedoman transliterasi arab-latin, berikut merupakan beberapa modifikasinya:

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	sa	s	Es (dengan titik di atas)
ج	jim	J	Je
ح	ha	ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	kha	Kh	Ka dan ha
د	dal	D	De
ذ	zal	Ẓ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	zai	Z	Zet

س	sin	S	Es
ش	syin	Sy	Es dan ye
ص	ṣad	ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	ḍad	ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	ṭa	ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓa	ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	`ain	`	Koma terbalik (di atas)
غ	gain	g	Ge
ف	Fa	f	Ef
ق	qaf	q	Ki
ك	kaf	k	Ka
ل	lam	l	El
م	mim	m	Em
ن	nun	n	En
و	wau	w	We
ه	Ha	h	Ha
ء	hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	y	Ye

2. Vokal

Sebagaimana vokal dalam bahasa Indonesia, vokal bahasa Arab terdiri dari dua yaitu vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

a) Vokal Tunggal (monoftong)

Dalam bahasa Arab vokal tunggal ini lambangnya berupa tanda atau harakat. Transliterasinya sebagai berikut:

كُتِبَ	dibaca kataba
فَعَلَ	dibaca fa'ala
ذَكَرَ	dibaca žukira

b) Vokal Rangkap (diftong)

Dalam bahasa Arab vokal rangkap ini lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf. Transliterasi lainnya berupa gabungan huruf yaitu sebagai berikut:

يَذْهَبُ	dibaca yažhabu
سُعِلَ	dibaca su'ila
كَيْفَ	dibaca kaifa
حَوَّلَ	dibaca haula

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut:

قَالَ	dibaca Qāla
قِيلَ	dibaca Qīla
يَقُولُ	dibaca Yaqūlu
رَمَى	dibaca Ramā

4. Ta Marbutah

Transliterasi untuk Ta Marbutah ada dua (2), yaitu :

- a) Ta Marbutah hidup atau yang mendapatkan harakat fathah, kasrah atau dammah transliterasinya adalah /t/.
- b) Ta Marbutah mati atau mendapat harakat sukun transliterasinya adalah /h/.

- c) Apabila pada suatu kata yang di akhir katanya Ta Marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang /al/ serta bacaan kedua kata itu terpisah maka Ta Marbutah itu ditransliterasikan dengan /h/.

Contoh:

No	Kata Bahasa Arab	Transliterasi
1.	رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ	Rauḍah al-aṭfāl
2.	طَلْحَة	Ṭalḥah

5. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau Tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda yaitu tanda Syaddah atau Tasydid. Dalam transliterasi ini tanda Syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda Syaddah itu.

Contoh:

رَبَّنَا dibaca Rabbana
نَزَّلَ dibaca Nazzala

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam bahasa Arab dilambangkan dengan huruf yaitu ال. Namun dalam transliterasinya kata sandang itu dibedakan antara kata sandang yang diikuti oleh huruf Syamsiyyah dengan kata sandang yang diikuti oleh huruf Qamariyyah.

- a) Kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah

Kata sandang ini diikuti oleh huruf syamsiyah yang ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang tersebut.

Contohnya berupa:

الرَّجُلُ dibaca Ar-rajulu

b) Kata sandang yang diikuti huruf qamariyah

Kata sandang ini diikuti oleh huruf qamariah yang ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang sudah digariskan di depan serta sesuai juga dengan bunyinya. Contoh sebagai berikut:

الْجَلَالُ dibaca Al-Jalālu

7. Hamzah

Sebagaimana yang telah disebutkan di depan bahwa Hamzah ditransliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya terletak di tengah dan di akhir kata. Apabila terletak diawal kata maka tidak dilambangkan karena dalam tulisan Arab berupa huruf alif.

Contoh:

أَكَلَ dibaca Akala

تَأْخُذُونَ dibaca Ta'khuzūna

النَّوْءُ dibaca An-Nau'u

8. Penulisan Kata Arab yang Lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Pada dasarnya setiap kata baik fi'il, isim, maupun huruf ditulis terpisah. Bagi kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab yang sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka penulisan kata tersebut dalam transliterasinya bisa dilakukan dengan dua cara yaitu bisa dipisahkan pada setiap kata atau bisa dirangkai.

Contoh:

No	Kata Bahasa Arab	Transliterasi
1.	وَإِنَّ اللَّهَ فَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ	Wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqin / Wa innallāha lahuwa khairur-rāziqīn
2.	وَالْمِيزَانَ الْكَيْلَ فَأَوْفُوا	Fa aufū al-Kaila wa al-mīzāna / Fa aful-kaila wal mīzāna

9. Huruf Kapital

Walaupun dalam sistem bahasa Arab tidak mengenal huruf kapital, tetapi dalam transliterasinya huruf kapital itu digunakan seperti yang berlaku dalam EYD yaitu digunakan untuk menuliskan huruf awal, nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandangan maka yang ditulis dengan huruf kapital adalah nama diri tersebut, bukan huruf awal atau kata sandangnya.

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan tersebut disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, maka huruf kapital tidak digunakan.

Contoh:

No	Kata Bahasa Arab	Transliterasi
1.	رَسُولٌ وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا	Wa mā Muḥamadun illā rasūl
2.	الْعَالَمِينَ رَبِّ اللَّهِ الْحَمْدُ	Al-ḥamdu lillahi rabbil 'ālamīna

10. Tajwid

Bagi mereka yang memiliki keinginan dalam kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Oleh karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab-Latin ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

UCAPAN TERIMA KASIH

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ

Segala puji bagi Allah SWT Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, karena atas limpahan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya penulis diberikan kemampuan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Rasa Syukur dan *Self-Efficacy* terhadap Kecemasan saat Presentasi pada Siswa MA Salafiyah Karangtengah”** yang mana skripsi ini dibuat untuk syarat memperoleh gelar sarjana strata (S1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak sekali mendapatkan bantuan baik itu berupa bimbingan, saran, dukungan, motivasi, serta doa dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh sebab itu, penulis sangat ingin menyampaikan banyak ucapan syukur dan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada:

1. Allah SWT atas segala anugerah, kenikmatan, dan karunia-Nya yang telah diberikan sehingga penyelesaian tugas akhir ini dapat berlangsung dengan baik.
2. Prof. Dr. H. Nizar, M.Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang bersama dengan jajarannya.
3. Dr. H. Mokh. Sya'roni, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
4. Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I., M.Si., selaku Ketua Jurusan beserta bapak Royanullah, M. Psi. T. selaku Sekretaris Jurusan yang telah membantu saya dalam menuntaskan kewajiban persyaratan skripsi
5. Bapak Royanullah, M. Psi. T., selaku wali dosen, yang telah membimbing, memberikan arahan, ilmu dan nasehat, serta mengingatkan penulis akan

berbagai kewajiban perkuliahan yang harus diselesaikan selama empat tahun.

6. Ibu Ernawati, M.Stat., selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, arahan, serta meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam mendampingi proses penyusunan skripsi ini dari awal hingga selesai.
7. Jajaran dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang dengan tulus memberikan ilmu dan bimbingan selama masa kuliah.
8. Seluruh civitas akademik Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas sebaik mungkin.
9. Kedua orang tua tercinta, Mama Alfiah dan Bapa Ma'muri, semoga senantiasa diberikan kesehatan lahir dan batin, kebahagiaan, umur panjang, serta selalu berada dalam lindungan-Nya. Terimakasih yang sebesar-besarnya atas dukungan, semangat, dan cinta yang tiada henti. Kalian adalah sumber inspirasi, kekuatan, dan kebahagiaan dalam hidupku. Doa-doa yang tiada henti dari kalian dalam setiap sujudnya menjadi berkah dan kekuatan yang luar biasa bagi saya, sehingga anakmu bisa berjuang dan menyelesaikan semuanya sejauh ini.
10. Untuk kedua adikku, Maia dan Fairuz, terimakasih atas doa dan semangat yang selalu kalian berikan. Kalian adalah alasan penulis untuk terus berjuang dan memberikan yang terbaik.
11. Untuk seluruh keluargaku, terimakasih atas doa dan dukungannya selama ini,
12. Sahabat-sahabat terbaikku, Puput, Dian, Nada yang selalu memberikan semangat, bantuan, serta tawa. Terimakasih atas kebersamaannya dan menjadi bagian penting dalam perjalanan ini.
13. Teman-teman KKN, yang telah menjadi keluarga kedua selama masa pengabdian, memberikan dukungan, kebersamaan, dan cerita tak terlupakan.

14. Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021, terutama TP A telah menjadi teman untuk menghabiskan masa-masa indah di kampus tercinta.
15. Keluarga besar MA Salafiyah Karangtengah, terimakasih kepada para guru, siswa, dan seluruh pihak yang telah mendukung proses penelitian saya.
16. Untuk semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang sejauh ini telah berkontribusi baik secara langsung maupun tidak dalam proses penyusunan skripsi ini.

Semoga segala kebaikan yang telah diberikan oleh pihak-pihak yang berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini mendapatkan balasan yang lebih baik dari Allah SWT dan menjadi amal jariyah yang membawa kebahagiaan, baik di dunia maupun di akhirat. Penulis menyadari, sebagai manusia yang memiliki banyak keterbatasan, skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Namun, penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat, baik bagi pembaca maupun penulis secara pribadi.

Semarang, 28 Februari 2025

Penulis,



Millatul Azizah

2104046001

DAFTAR ISI

DEKLARASI KEASLIAN.....	i
NOTA PEMBIMBING.....	ii
MOTTO.....	iii
PEDOMAN TRANSLITERASI	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	x
DAFTAR ISI.....	xiii
ABSTRAK.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	6
1. Tujuan Penelitian.....	6
2. Manfaat Penelitian.....	6
D. Kajian Pustaka.....	7
E. Sistematika Penulisan	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	10
A. Syukur.....	10
1. Pengertian Syukur	10
2. Manfaat Syukur.....	11
3. Aspek-aspek Rasa Syukur	14
4. Faktor yang Mempengaruhi Rasa Syukur.....	16
B. <i>Self-Efficacy</i>	18
1. Pengertian <i>Self-Efficacy</i>	18
2. Sumber <i>Self-Efficacy</i>	20
3. Aspek <i>Self-Efficacy</i>	22
4. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self-Efficacy</i>	23
C. Kecemasan Presentasi.....	25
1. Pengertian Kecemasan.....	25
2. Gejala Kecemasan	26
3. Aspek-aspek Kecemasan	28

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan.....	29
5. Kecemasan Yang Dialami Siswa Ketika Presentasi	33
D. Pengaruh Rasa Syukur dan <i>Self-Efficacy</i> terhadap Kecemasan saat Presentasi pada Siswa MA Salafiyah Karangtengah	34
E. Hipotesis	37
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Jenis Penelitian.....	39
B. Identitas Variabel.....	39
1. Variabel Independen	39
2. Variabel Dependen	40
C. Definisi Operasional Variabel	40
1. Rasa Syukur	40
2. <i>Self-efficacy</i>	41
3. Kecemasan.....	42
D. Populasi dan Sampel.....	42
1. Populasi	42
2. Sampel	43
E. Metode Pengambilan Data.....	44
F. Teknik Analisis Data.....	50
1. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	50
2. Uji Asumsi Klasik	56
3. Regresi Linier Berganda	59
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	61
A. Kancan Penelitian.....	61
1. Profil MA Salafiyah Karangtengah	61
2. Visi dan Misi MA Salafiyah Karangtengah	62
3. Deskripsi Data Penelitian.....	62
B. Hasil Penelitian	67
1. Uji Asumsi Klasik	67
2. Regresi Linear Berganda	70
C. Pembahasan.....	73
BAB V PENUTUP.....	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran.....	77

DAFTAR PUSTAKA.....	79
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	86
LAMPIRAN 1.....	86
Skala Penelitian.....	86
LAMPIRAN 2.....	95
Tabulasi Data Penelitian	95
LAMPIRAN 3.....	103
Uji Asumsi Klasik	103
LAMPIRAN 4.....	104
Analisis Regresi Berganda.....	104
LAMPIRAN 5.....	105
DISTRIBUSI NILAI r_{tabel} SIGNIFIKANSI 5% dan 1%.....	105
LAMPIRAN 6.....	107
Tabel Durbin-Watson (DW), $\alpha = 5\%$	107
LAMPIRAN 7.....	109
Dokumentasi Penelitian.....	109
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	110

ABSTRAK

Presentasi di depan kelas merupakan tantangan yang sering dihadapi oleh siswa, dan kerap menimbulkan kecemasan. Kecemasan ini dapat berdampak pada kemampuan mereka dalam menyampaikan materi dengan lancar serta penuh percaya diri. Fenomena tersebut banyak ditemukan di MA Salafiyah Karangtengah, di mana siswa menunjukkan gejala kecemasan saat presentasi, seperti jantung berdebar, suara bergetar, dan kesulitan berbicara.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh rasa syukur dan *self-efficacy* terhadap kecemasan saat presentasi pada siswa di MA Salafiyah Karangtengah. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode asosiatif korelatif. Penelitian ini melibatkan 80 siswa sebagai responden. Data dikumpulkan melalui pengisian skala rasa syukur, *self-efficacy*, dan kecemasan, kemudian dianalisis menggunakan regresi linear berganda.

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa rasa syukur dan *self-efficacy* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan saat presentasi. Secara parsial, rasa syukur berpengaruh negatif secara signifikan terhadap kecemasan, dengan koefisien regresi -0,393 dan nilai Sig. $0,001 < 0,05$. Demikian pula, *self-efficacy* juga memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap kecemasan, dengan koefisien regresi -0,579 dan nilai Sig. $0,000 < 0,05$. Secara simultan, kedua variabel ini memberikan pengaruh signifikan, seperti yang ditunjukkan oleh hasil uji ANOVA dengan nilai $F_{hitung} 258,277 > F_{tabel} 1,992$ dan nilai Sig. $0,000 < 0,05$. Variabel rasa syukur dan *self-efficacy* berkontribusi sebesar 87% terhadap variabel kecemasan saat presentasi, sementara 13% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

Kata Kunci: Presentasi, kecemasan, rasa syukur, *self-efficacy*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring berjalannya waktu, pendidikan di Indonesia telah mengalami perkembangan yang signifikan, terutama dalam hal sarana dan prasarana pembelajaran. Sekolah menjadi lembaga pendidikan formal yang memainkan peranan penting dalam pengembangan diri siswa. Di sekolah, siswa tidak hanya diajarkan untuk membaca dan memahami ilmu pengetahuan, tetapi juga dilatih untuk mengembangkan berbagai kecakapan hidup, membangun empati terhadap sesama, serta mempersiapkan diri menghadapi kehidupan setelah lulus.¹

Agar proses belajar mengajar dapat berlangsung dengan efektif, penting untuk menetapkan tujuan pendidikan terlebih dahulu. Proses ini bertujuan untuk mencapai hasil belajar yang optimal bagi peserta didik, yang pada gilirannya mencerminkan pencapaian tujuan pendidikan. Hasil belajar sering dijadikan sebagai indikator keberhasilan pembelajaran, yaitu sejauh mana siswa memahami materi yang diajarkan. Tingkat pemahaman dan keterampilan siswa setelah mengikuti proses pembelajaran dapat diukur melalui nilai yang diperoleh serta kompetensi yang ditunjukkan.²

Setelah menyelesaikan pendidikan menengah pertama, jenjang pendidikan yang selanjutnya yaitu jenjang pendidikan menengah atas, yang juga dikenal sebagai SMA/MA. Pendidikan pada tingkat ini berlangsung dari kelas sepuluh hingga dua belas, di mana siswa umumnya berusia antara enam belas hingga delapan belas tahun.³ Masa SMA/MA adalah masa remaja, yaitu periode transisi dari anak-anak menuju dewasa. Dalam tahap ini, remaja sedang

¹ Masnawati, "Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum pada Siswa SMP Satu Atap UPT XV Buluh Carak Kota Subulussalam," *Doctoral dissertation, Universitas Medan Area* (2021), h.1

² Siti Amaliyah, "Hubungan Kecemasan dan *Self-Efficacy* terhadap Hasil Belajar Kimia Siswa," *UIN Syarif Hidayatullah Jakarta* (2019), h.1.

³ Muhammad Dlou'ul Ma'aliy, "Pengaruh *Self-efficacy* terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMA Islam Nusantara" (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024), h.2

berusaha menemukan jati diri mereka. Oleh karena itu, setiap masalah yang muncul perlu segera ditangani, karena jika dibiarkan, hal ini dapat menghambat pencapaian tujuan perkembangan mereka. Masa remaja adalah waktu yang penuh gejolak emosi, tantangan, dan perubahan yang terkait dengan aspek fisik, psikologis, dan sosial. Beberapa masalah umum yang sering dihadapi remaja mencakup kesulitan dalam menerima dan memahami kenyataan, kendala dalam bersikap terbuka, serta rasa takut untuk mencari tahu lebih dalam.⁴

Salah satu tugas penting dalam perkembangan remaja adalah mengasah keterampilan komunikasi. Ini mencakup kemampuan untuk menyampaikan pendapat, bertanya, dan memberi jawaban, serta berinteraksi dengan orang lain. Komunikasi yang efektif sangatlah penting karena dapat meningkatkan pemahaman antar individu, memperkuat hubungan persahabatan, memelihara hubungan yang harmonis, serta berbagi pengetahuan di lingkungan sekolah.⁵ Remaja perlu mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal yang baik agar dapat berinteraksi secara efektif dengan teman-teman sebaya mereka. Keterampilan ini mencakup kemampuan berbicara di depan umum, termasuk kemampuan untuk melakukan presentasi di kelas.⁶

Berdasarkan data yang diperoleh dari pra riset, MA Salafiyah Karangtengah telah menerapkan kurikulum Merdeka Belajar, yang merupakan penyempurnaan dari kurikulum 2013. Kebijakan baru yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan di bawah kepemimpinan Nadiem Makarim ini memberikan keleluasaan bagi siswa untuk belajar di mana saja dan kapan saja, sehingga mereka dapat mengeksplorasi hal-hal baru yang sesuai dengan bakat dan kemampuan individual. Proses belajar siswa sangat dipengaruhi oleh kecerdasan yang dimiliki untuk meraih pengetahuan.⁷

⁴ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1993), h.101

⁵ Masnawati, "Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa SMP Satu Atap UPT XV Buluh Carak Kota Subulussalam.", h.2

⁶ Ma'aliy, "Pengaruh Self-efficacy terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMA Islam Nusantara.", h.3

⁷ Hanif Naufal, Indika Irkhamni, dan Milda Yuliyani, "Penelitian Penerapan Program Sistem Kredit Semester Menunjang Terealisasinya Merdeka Belajar di SMA Negeri 1 Pekalongan," *Jurnal Konferensi Ilmiah Pendidikan* 1, no. 1 (2020), h.143

Dalam praktiknya, MA Salafiyah Karangtengah menggunakan presentasi sebagai metode pembelajaran. Siswa diminta untuk mempresentasikan tugas yang telah mereka selesaikan di depan kelas. Namun, banyak siswa yang mengalami kecemasan saat harus melakukan presentasi, yang sering kali ditandai oleh reaksi fisiologis seperti jantung berdebar, keringat berlebihan, gemetar, dan gagap saat berbicara. Rasa cemas yang dialami siswa saat mempresentasikan tugas membuat mereka gugup, sehingga sering kali materi yang telah dipelajari sebelumnya terlupakan saat berada di depan kelas. Selain itu, siswa tidak hanya kesulitan mengingat materi, tetapi juga menghadapi masalah dalam berbicara, bahkan ada yang tidak bisa berbicara sama sekali, meskipun mereka telah mempersiapkan topik dengan baik.

Fenomena ini semakin diperkuat oleh hasil pra riset yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 05 September 2024. Menurut hasil pra riset yang dilakukan oleh peneliti, W (17) menyatakan bahwa ada presentasi setiap hari di sekolah, dan tantangan terbesarnya adalah ketika teman sekelompok sulit diajak bekerja sama. Dia juga sering merasa gugup, terutama jika mendapatkan ejekan saat presentasi, yang menyebabkan bicaranya menjadi tidak lancar. S (16), juga merasakan hal sama. Dia gugup dan tidak percaya diri setiap kali harus maju untuk presentasi, terutama ketika suaranya bergetar seperti orang yang hampir menangis. Dia merasa malu, terutama saat sesi tanya jawab, karena dia sering khawatir bahwa jawabannya akan salah atau kurang tepat. A (18), mengatakan bahwa ketika dia diberi tugas presentasi, dia merasa malas, namun jika teman-teman sekelompoknya kooperatif, semangatnya meningkat. Meskipun begitu, saat berada di depan kelas, dia sering gugup karena menjadi pusat perhatian, pikirannya bisa kosong, dan dia khawatir tidak dapat menjawab pertanyaan dengan benar.

Berdasarkan fenomena dan hasil pra-riset yang telah diuraikan, ditemukan bahwa sebagian siswa MA Salafiyah Karangtengah mengalami gejala kecemasan saat melakukan presentasi. Gejala tersebut meliputi jantung yang berdebar-debar, suara yang bergetar, kesulitan dalam menyusun kata, serta perasaan takut dan malu. Menurut Brown, terdapat beberapa faktor afektif yang

memengaruhi proses belajar, antara lain motivasi berprestasi, rasa percaya diri, dan tingkat kecemasan yang dialami. Dari penjelasan ini, dapat disimpulkan bahwa kecemasan saat presentasi kemungkinan besar dialami oleh siswa.⁸ Menurut penjelasan Nevid, kecemasan adalah suatu kondisi yang ditandai oleh perasaan takut yang berasal dari pikiran negatif mengenai kemungkinan terjadinya hal yang buruk. Ketakutan ini merupakan reaksi emosional yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan, bahkan dalam beberapa kasus, bisa berpotensi mengancam. Perasaan ini sering kali muncul akibat pemikiran atau persepsi terhadap situasi yang belum jelas atau pasti terjadi.⁹

Nevid mengidentifikasi empat faktor yang dapat memengaruhi munculnya kecemasan adalah 1) Prediksi yang berlebihan terhadap rasa takut. 2) Keyakinan irasional (*self-defeating*). 3) Sensitivitas kecemasan. 4) *Self-efficacy* yang rendah.¹⁰ Sejalan dengan pernyataan tersebut, Bandura menjelaskan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas, menguasai keterampilan tertentu, dan mencapai tujuan yang diinginkan. Keyakinan ini mencerminkan potensi dan kekuatan seseorang untuk mencapai hasil yang diinginkan.¹¹

Selain itu, rasa syukur dapat menjadi cara yang efektif dalam mengurangi kecemasan. Menurut Munajjid, beberapa faktor yang dapat memengaruhi kecemasan antara lain dzikir, memperbanyak ibadah dan doa, meningkatkan kualitas diri, serta bersyukur.¹² Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa syukur adalah cara kita memanfaatkan nikmat yang diberikan oleh Allah. Kecemasan merupakan respon emosional yang wajar ketika menghadapi situasi yang dianggap mengancam. Ketika presentasi, kecemasan sering kali muncul karena ketakutan akan penilaian negatif, ketidakmampuan dalam menguasai

⁸ Baidi Bukhori, "Kecemasan Berbicara di Depan Umum Ditinjau dari Kepercayaan Diri dan Keaktifan dalam Organisasi Kemahasiswaan," *Jurnal Komunikasi Islam* 1, no. 6 (2016), h.164

⁹ Jeffrey S Nevid, Spencer A Rathus, and Beverly Greene, *Psikologi Abnormal* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2014), h.183

¹⁰ *Ibid*, h.196.

¹¹ Nur Laily dan Dewi Urip Wahyuni, *Efikasi Diri dan Perilaku Inovasi* (Sidoarjo: Indomedia Pustaka, 2018), h.30

¹² Andicha Aristama, dkk., "Pengaruh Rasa Syukur dan Kecemasan dengan Stres pada Ibu Rumah Tangga," *Jurnal Psikologi Malahayati* 6, no. 1 (2024), h.70

materi, dan kurangnya rasa percaya diri. Dalam konteks ini, rasa syukur dan *self-efficacy* memiliki peran yang sangat penting dalam mengurangi kecemasan. Siswa yang selalu bersyukur cenderung memiliki sikap positif terhadap diri mereka sendiri serta situasi yang mereka hadapi. Pandangan positif ini membantu meningkatkan keyakinan mereka terhadap *self-efficacy*. Ketika seorang siswa merasa yakin dengan kemampuannya saat melakukan presentasi, mereka akan lebih mudah menghadapi kesulitan dan menyelesaikan tugas tersebut.¹³

Hal ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Muhammad Dlou'ul Ma'aliy dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh *Self Efficacy* terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMA Islam Nusantara, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-efficacy*, maka semakin rendah tingkat kecemasan berbicara di depan umum, dan sebaliknya. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Winda Septa Riani dan Yuli Azmi Rozali dengan judul Hubungan antara *Self Efficacy* dan Kecemasan saat Presentasi pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul, yang menemukan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa saat presentasi, maka semakin rendah kecemasan yang dimiliki, begitu pula sebaliknya. Di sisi lain, penelitian oleh Zannuba Nuriya Chafza dan Effy Wardati Maryam dengan judul Hubungan Rasa Syukur dan Kecemasan Sosial di Kalangan Remaja juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara rasa syukur dengan kecemasan sosial; semakin tinggi rasa syukur maka semakin rendah kecemasan, dan sebaliknya.

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan, hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Rasa Syukur dan *Self-Efficacy* terhadap Kecemasan saat Presentasi pada Siswa MA Salafiyah Karangtengah”. Penelitian ini penting untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Rasa Syukur dan *Self-Efficacy* terhadap Kecemasan saat Presentasi pada Siswa

¹³ Winda Septa Riani dan Yuli Azmi Rozali, “Hubungan antara Self Efficacy dan Kecemasan saat Presentasi pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul,” *Jurnal Psikologi* 12, no. 1 (2014), h.3

MA Salafiyah Karangtengah. Selain itu, alasan peneliti mengambil sampel siswa di MA Salafiyah karena melihat masih belum banyak penelitian yang sesuai dalam pembahasan di atas.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi masalah, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh antara rasa syukur dan *self-efficacy* terhadap kecemasan saat presentasi pada siswa di MA Salafiyah Karangtengah?”

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara rasa syukur dan *self-efficacy* terhadap kecemasan saat presentasi pada siswa di MA Salafiyah Karangtengah.

2. Manfaat Penelitian

a) Secara Teoritis

Hasil penelitian dapat memberikan sumbangan secara teoritis mengenai rasa syukur, *self-efficacy*, dan kecemasan untuk meningkatkan ilmu pengetahuan.

b) Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi beberapa pihak.

- 1) Bagi lembaga pendidikan, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dan referensi untuk pengembangan di masa depan. Secara khusus, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai pentingnya rasa syukur dan *self-efficacy* dalam membantu siswa mengatasi kecemasan.
- 2) Bagi peneliti, diharapkan hasil penelitian ini bisa menaikkan pengalaman, pemahaman serta ilmu pengetahuan dan bisa

memberikan inspirasi untuk penelitian berikutnya dengan prosedur yang lebih baik.

- 3) Bagi peserta didik, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah wawasan dan pengetahuan peserta didik mengenai rasa syukur dan *self-efficacy* dalam mengatasi kecemasan ketika presentasi.

D. Kajian Pustaka

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Dlou'ul Ma'aliy pada tahun 2024 dengan judul "Pengaruh *Self-Efficacy* terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMA Islam Nusantara." Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang membuktikan bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-efficacy* seseorang, semakin rendah tingkat kecemasannya saat berbicara di depan umum. Kontribusi *self-efficacy* terhadap kecemasan sebesar 30,7 % dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Winda Septa Riani dan Yuli Azmi Rozali pada tahun 2014 dengan judul "Hubungan *Self-Efficacy* dengan Kecemasan saat Presentasi pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul." Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-efficacy* dan kecemasan saat presentasi dengan perhitungan korelasi sebesar -0,589.

Ketiga, penelitian lain yang berjudul "Hubungan Rasa Syukur dan Kecemasan Sosial pada Remaja" yang dilakukan oleh Zannuba Nuriya Chafza dan Effy Wardati Maryam pada tahun 2024, Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara rasa syukur dengan kecemasan sosial dengan perhitungan korelasi sebesar -0,334.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Siregar, dkk pada tahun 2021 dengan judul "Kebersyukuran dan Kecemasan akan Masa Depan pada

Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi Covid-19”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kebersyukuran dan kecemasan dengan perhitungan korelasi sebesar -0,675.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Masnawati pada tahun 2021 dengan judul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMP Satu Atap UPT” mengungkapkan adanya hubungan negatif antara tingkat percaya diri dan kecemasan berbicara di depan umum. Artinya, semakin tinggi rasa percaya diri seseorang, semakin rendah pula tingkat kecemasan yang dirasakannya saat berbicara di depan umum. Kontribusi kepercayaan diri terhadap kecemasan sebesar 51,9% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, peneliti menemukan adanya fenomena dan informasi terbaru yang merupakan hasil dari pengembangan penelitian terdahulu. Selain itu, peneliti belum menemukan penelitian yang membahas tiga variabel dalam satu penelitian. Kemudian, perbedaan lainnya yaitu terkait dengan objek maupun subjek. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan dan dapat menjadi pembaharuan tentang “Pengaruh Rasa Syukur dan *Self-Efficacy* terhadap Kecemasan saat Presentasi pada Siswa MA Salafiyah Karangtengah”.

E. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan penelitian dirancang untuk menata alur penulisan secara sistematis dan terstruktur. Selain itu, sistematika ini berfungsi untuk membatasi penulisan agar terstruktur dan sistematis, serta mengerucutkan pokok permasalahan agar memudahkan pembaca dalam memahami isi dari sebuah penelitian. Adapun sistematika dalam penelitian ini yakni terdiri dari:

1. Bagian muka

Bagian ini berisi diantaranya yaitu halaman judul, lembar pengesahan, deklarasi keaslian, nota pembimbing, nilai pembimbing,

motto, transliterasi arab-latin, ucapan terimakasih, daftar isi, dan abstrak.

2. Bagian isi

Bab I: Pendahuluan. Bab ini mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, serta sistematika penulisan.

Bab II: Landasan Teori. Pada bab ini, akan dibahas teori-teori mengenai rasa syukur, *self-efficacy*, dan kecemasan, yang bersumber dari literatur atau sumber sekunder. Selain itu, juga dijelaskan mengenai hipotesis, yang merupakan dugaan sementara terhadap permasalahan yang ada dalam penelitian dan nantinya akan diuji menggunakan data yang diperoleh.

Bab III: Metodologi Penelitian. Bab ini menguraikan secara detail tentang metode yang diterapkan dalam penelitian, termasuk jenis penelitian, identifikasi variabel, definisi operasional, subjek penelitian, teknik pengumpulan data, serta metode analisis data.

Bab VI: Hasil dan Pembahasan. Bab ini memaparkan hasil-hasil yang diperoleh dari penelitian, yang sebelumnya telah dibahas. Isi bab ini mencakup gambaran umum objek yang diteliti, deskripsi data penelitian, pengujian asumsi, serta hasil dari penelitian yang dilakukan.

Bab V: Penutup. Pada bab ini, disajikan kesimpulan yang merangkum hasil-hasil penelitian secara singkat dan jelas, serta saran-saran yang berisi rekomendasi atau solusi yang ingin diajukan oleh penulis.

Bagian akhir, bagian ini berisi daftar pustaka yang mencantumkan semua sumber yang digunakan dalam penelitian, serta lampiran-lampiran yang mendukung pembuatan penelitian ini.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Syukur

1. Pengertian Syukur

Dalam al-Qur'an, syukur berarti mengungkapkan rasa pujian atas segala kebaikan yang diterima, dirasakan, dan dinikmati oleh manusia. Nikmat sekecil apapun harus tetap disyukuri. Syukur berasal dari bahasa Arab شكر, yang berarti berterima kasih.¹⁴ Menurut Kamus Bahasa Indonesia, syukur dapat didefinisikan sebagai ungkapan rasa terima kasih kepada Allah SWT yang disertai dengan perasaan lega, bahagia, serta berbagai emosi positif lainnya.¹⁵ Dalam perspektif syariat, syukur merupakan suatu bentuk pengakuan terhadap nikmat yang diberikan oleh Allah Ta'ala, yang diiringi dengan ketaatan kepada-Nya serta pemanfaatan karunia tersebut sesuai dengan kehendak-Nya.¹⁶

Konsep syukur yang paling mahsyur dalam al-Qur'an adalah QS. Ibrahim ayat 7, sebagai berikut:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

“Dan ingatlah ketika Tuhanmu berfirman, 'Sesungguhnya, jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah nikmat kepada kalian. Namun, jika kamu mengingkari, azab-Ku sangatlah pedih’” (QS. Ibrahim: 7).

Wahbah Az-Zuhaili dalam kitab tafsir Al Munir, menafsirkan ayat diatas bahwa mensyukuri nikmat termasuk bertambahnya suatu nikmat, sedangkan mengingkari suatu nikmat menyebabkan hilangnya nikmat tersebut.¹⁷

Abu Sa'id al-Kharraz menjelaskan bahwa rasa syukur adalah wujud dari pengakuan terhadap nikmat yang diberikan oleh Allah serta

¹⁴ Muhammad Quraish Shihab, *Wawazan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 1996), h.217

¹⁵ Tim Penyusun KBI, *Kamus Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008), h.1043

¹⁶ Komaruddin Hidayat, *Dahsyatnya Syukur* (Jakarta: Qultum Media, 2009), h.2

¹⁷ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj Jilid 7*, trans. Abdul Hayyie al Kattani, dkk. (Depok: Gema Insani, 2013), h.207-208

pengakuan akan kekuasaan-Nya. Di sisi lain, Harits al-Muhasibi menyatakan bahwa rasa syukur adalah anugerah dari Allah SWT kepada mereka yang senantiasa bersyukur.¹⁸ Syukur menurut Imam Ibnu Qayyim al-jauziyah adalah bentuk ungkapan rasa terimakasih kepada Allah SWT yang dilakukan dengan lisan melalui pujian dan pengakuan, dengan hati melalui keyakinan dan cinta, serta dengan anggota tubuh melalui perbuatan taat.¹⁹ Dalam terjemahan kitab *Minhajul Abidin*, Imam al-Ghazali menjelaskan bahwa syukur merupakan wujud pengagungan dan pengakuan terhadap nikmat yang diberikan oleh Allah SWT.²⁰

Berdasarkan berbagai pendapat dari para ahli, dapat disimpulkan bahwa syukur merupakan suatu sikap dan tindakan yang mencerminkan rasa terima kasih atas karunia yang diberikan oleh Allah SWT. Sikap syukur ini diungkapkan melalui bentuk ketaatan yang melibatkan hati, lisan, dan tindakan sebagai usaha untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

2. Manfaat Syukur

Al-Qur'an menjelaskan bahwa barangsiapa yang bersyukur, maka ia akan merasakan manfaat dari rasa syukur itu sendiri. Sementara itu, Allah tidak mendapatkan apa-apa dari syukur tersebut karena Allah tidak memerlukan rasa syukur dari makhluk-Nya.

وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ

“Barangsiapa yang dapat bersyukur, sesungguhnya ia sedang menyiapkan kebaikan untuk dirinya sendiri. Sebaliknya, barangsiapa yang tidak bersyukur, ketahuilah bahwa Tuhanku adalah Maha Kaya dan Maha Mulia.” (QS. An Naml: 40)

¹⁸ Muhammad Makhdlori, *Bersyukurlah Maka Engkau Akan Kaya* (Yogyakarta: DIVA Press, 2007), h.17

¹⁹ T Mairizal and Siti Marwah, “Makna Syukur dalam Perspektif Mufassir Al-Qusyairi,” *Istifham: Journal of Islamic Studies* 1, no. 3 (2023), h.214

²⁰ Imam al Ghazali, *Minhajul Abidin: Jalan Para Ahli Ibadah*, trans. Abu Hamas As-Sasaky (Jakarta Selatan: Khatulistiwa Press, 2013), h.410

Secara spesifik, banyak manfaat dan faedah bersyukur, diantaranya:

- a) Rasa syukur dapat menjadi cara untuk mempertahankan atau bahkan meningkatkan nikmat, sebagaimana dijelaskan dalam surat Ibrahim ayat 7.
- b) Rasa syukur dapat mendatangkan ridha dan kasih sayang dari Allah SWT.
- c) Rasa syukur merupakan salah satu tanda kemuliaan seorang hamba.²¹

Manfaat rasa syukur menurut Sayyid Quthb, yang dikutip Widyaningsih adalah:

- a) Penyucian jiwa. Sebab, orang yang bersyukur cenderung menghindari hal-hal buruk dalam hidupnya.
- b) Mendorong jiwa untuk beramal shaleh, karena rasa syukur bukan hanya soal perasaan hati, tetapi juga cara memanfaatkan segala nikmat Allah untuk berbuat baik sesuai perintah-Nya.
- c) Menumbuhkan rasa kepedulian terhadap sesama, karena orang yang bersyukur akan menyadari bahwa nikmat yang mereka terima harus dinikmati oleh orang lain juga sehingga hubungan antar individu pun menjadi baik.
- d) Rasa syukur berperan penting dalam meningkatkan interaksi sosial, hal ini disebabkan karena orang yang bersyukur cenderung menjaga dan memperkuat ikatan sosial yang mereka miliki.²²

²¹ Desri Ari Enghariano, "Syukur dalam Prespektif Al-Qur'an," *Jurnal El-Qanuniy: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesyariahan dan Pranata Sosial* 5, no. 2 (2019), h.281

²² Winda Widyaningsih, Iu Rusliana, dan Naan, "Sikap Syukur sebagai Proses Pembentukan Budi Pekerti pada Remaja (Studi Deskriptif Terhadap Siswa Kelas 10 Di SMK Pasundan 4 Bandung)," *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 2, no. 3 (2022), h.673-674

Menurut Muhammad Syafi'ie el-Bantanie terdapat lima manfaat rasa syukur, yaitu:

a) Terbebas dari kesusahan

Dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 152

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

"Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku".

Ayat tersebut menunjukkan bahwa jika kita terus-menerus mengingat Allah, maka Allah juga akan mengingat kita. Artinya Allah akan melimpahkan karunia dan rahmat-Nya kepada kita serta meringankan kesulitan yang kita hadapi.

b) Mendatangkan rezeki

Dengan penuh rasa syukur, Allah akan membuka jalan rezeki dari berbagai arah.

c) Menambah rezeki

Dalam Al-Qur'an surat Ibrahim ayat 7

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

"Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari azab-Ku amatlah pedih (QS. Ibrahim: 7)".

Ayat diatas menjelaskan bahwa Allah SWT akan menambah nikmat bagi orang-orang yang bersyukur.

d) Mendatangkan kesembuhan

Barangsiapa yang tetap bersyukur meski sedang sakit akan mendapatkan pahala yang besar. Allah akan menyembuhkan penyakit mereka dan memberikan kenikmatan yang lebih besar kepada mereka daripada sebelumnya, sebagaimana yang terjadi dalam kisah Nabi Ayub a.s.

e) Mengantar ke surga

Barangsiapa yang senantiasa bersyukur kepada Allah, maka ia akan merasa cukup dan puas atas nikmat yang Allah berikan, serta tidak merasa iri terhadap apa yang dimiliki orang lain, akan lebih mudah menemukan jalan menuju surga.²³

3. Aspek-aspek Rasa Syukur

Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa rasa syukur memiliki tiga aspek, yaitu:

a) Ilmu

Ilmu mencakup kesadaran akan segala karunia dan nikmat yang kita terima, serta keyakinan bahwa semua nikmat tersebut berasal dari Allah SWT. Dalam hal ini, peran orang lain hanyalah sebagai perantara, sehingga pujian kita tetap ditujukan hanya kepada Allah, tanpa keinginan untuk memuji selain-Nya. Sementara itu, ucapan lisan dalam memuji-Nya merupakan wujud dari keyakinan tersebut.

b) Hal (Keadaan)

Pengetahuan dan keyakinan akan melahirkan jiwa yang tentram. Keadaan ini membawa kebahagiaan dan cinta pemberi nikmat, yang terwujud dalam ketundukan dan kepatuhan kepada Allah. Rasa syukur bukan hanya sekedar mengucapkan terima kasih atas nikmat tersebut, tetapi juga mencerminkan rasa cinta yang mendalam kepada Sang Pemberi, yaitu Allah SWT.

c) Amal

Amal mencakup tindakan yang dilakukan dengan penuh kesadaran dalam hati, lisan, dan anggota tubuh. Kita hendaknya sepenuhnya menyadari dalam hati bahwa segala kenikmatan yang kita alami adalah merupakan karunia dari Allah. Lisan kita

²³ Muhammad Syafi'ie al-Bantani, *Dahsyatnya Syukur* (Jakarta: Qultum Media, 2009), h.42-62

harus mengakui bahwa satu-satunya sumber kebahagiaan adalah Allah SWT, sementara tubuh kita harus memanfaatkan nikmat yang diberikan oleh-Nya dengan menaati perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya.²⁴

Syekh Abdul Qodir Al-Jailani menjelaskan bahwa rasa syukur dapat dibagi menjadi tiga aspek, yaitu:

- a) Syukur secara lisan dinyatakan dengan pengakuan atas segala karunia yang dikaruniakan oleh Allah SWT, disertai dengan sikap tawakal dan ketaatan kepada-Nya.
- b) Syukur badan, ditunjukkan melalui pelaksanaan ibadah, seperti melaksanakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.
- c) Syukur hati, yaitu rasa syukur yang ditunjukkan melalui keyakinan dalam hati bahwa Allah selalu mengawasi kita dan menjauhkan diri dari segala hal yang dilarang-Nya.²⁵

Menurut Muhammad Quraish Shihab, rasa syukur terdiri dari tiga aspek:

- a) Syukur dengan hati, yaitu kesadaran penuh bahwa segala nikmat yang diterima berasal dari rahmat Allah SWT. Kesadaran ini mendorong seseorang untuk menerima nikmat tersebut dengan tulus tanpa mengeluh sekecil apapun nikmat tersebut.
- b) Syukur melalui lisan adalah mengungkapkan rasa terimakasih atas nikmat yang diterima dengan mengucapkan hamdalah serta memuji-Nya.
- c) Rasa syukur dapat diungkapkan melalui tindakan nyata, yaitu dengan memanfaatkan anugerah yang diterima sesuai dengan tujuan pemberiannya. Hal ini juga mengharuskan penerima

²⁴ Imam Al-Ghazali, *Terjemah Ihya' Ulumiddin Jilid 8: Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama (Sabar Dan Syukur)*, h.66

²⁵ Aly Mashar dan Nailal Muna, "Filsafat Etika Tasawuf Syaikh 'Abdul Qadir Al-Jailani: Kajian Etika Salik dalam Kitab Ghunyat Li Thalibi Thariq Al-Haqq," *Jurnal Intelektual: Jurnal Pendidikan dan Studi Keislaman* 10, no. 3 (2020), h. 284-285

nikmat untuk merenungkan tujuan Allah SWT dalam menganugerahkan nikmat tersebut.²⁶

4. Faktor yang Mempengaruhi Rasa Syukur

Menurut Al-Fauzan, terdapat lima faktor utama yang memengaruhi rasa syukur seseorang:

a) Pandangan hidup yang luas

Cara pandang hidup yang menyeluruh, dimana semua yang kita miliki merupakan karunia dari Allah SWT, dan bukan berasal dari sumber-sumber duniawi atau makhluk ciptaan lainnya.

b) Persepsi positif terhadap kehidupan

Menjaga pola pikir positif dengan keyakinan bahwa setiap kejadian, baik maupun buruk, memiliki kebaikan tersendiri, serta menyadari bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah atas kehendak Allah.

c) Niat baik terhadap orang lain

Memiliki niat positif dalam tindakan dan berinteraksi dengan orang lain.

d) Tindakan positif berdasarkan penghargaan dan niat baik

Sikap seseorang yang bersyukur tercermin dari tindakan positifnya, dimana seseorang menunjukkan rasa syukurnya melalui perbuatan baik.

e) Apresiasi tulus kepada orang lain

Menghargai dan mendoakan kebaikan bagi orang lain sebagai wujud rasa syukur.²⁷

²⁶ Shihab, *Wawazan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*, h.217

²⁷ Abdullah bin Shalih Al-Fauzan, *Menjadi Hamba Yang Pandai Bersyukur* (Solo: Aqwam, 2008), h.49

Menurut Al-Qur'an, ada beberapa faktor yang mempengaruhi rasa syukur:

a) Mengingat nikmat Allah

Dalam QS An-Nahl ayat 18, Allah SWT menjelaskan:

وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَعَفُورٌ رَّحِيمٌ

“Dan jika kamu menghitung-hitung nikmat Allah, niscaya kamu tak dapat menentukan jumlahnya. Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”

Allah telah melimpahkan banyak sekali nikmat kepada hamba-hamba-Nya, salah satunya adalah nikmat kehidupan. Manusia diciptakan sebagai makhluk yang paling sempurna. Sebagaimana dijelaskan dalam surat An-Nahl ayat 18, nikmat yang Allah berikan sangatlah banyak dan bermanfaat bagi hamba-hamba-Nya. Oleh karena itu, sangatlah penting bagi setiap individu untuk senantiasa mengingat dan bersyukur atas segala nikmat yang dianugerahkan oleh Allah. Dengan mengingat nikmat-nikmat tersebut, kita dapat memperdalam rasa syukur kepada-Nya, sehingga tidak menjadi hamba yang melupakan anugerah-Nya.

b) Semua nikmat akan dimintai pertanggungjawaban

Seorang hamba harus menyadari bahwa setiap nikmat yang diterima akan dipertanggungjawabkan, seperti yang tertera dalam Qs. At-Takatsur ayat 8.

ثُمَّ لَنُسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ

“Kemudian kamu pasti akan ditanyai pada hari itu tentang kenikmatan (yang kamu megah-megahkan di dunia itu).”

Oleh karena itu, penting untuk diingat bahwa setiap nikmat dan anugerah yang telah Allah berikan kepada kita harus dipertanggungjawabkan dan digunakan dengan baik selama hidup di dunia. Jika seseorang tidak memenuhi tanggung-

jawabnya dalam memanfaatkan nikmat Allah dengan baik, hal tersebut dianggap sebagai tanda kurangnya rasa syukur.

c) Melihat orang yang lebih bawah derajatnya

Ketika seseorang memandang orang lain yang memiliki kedudukan lebih tinggi darinya, hal ini cenderung membuatnya kurang bersyukur. Sebaliknya, jika ia melihat orang yang kedudukannya lebih rendah, hal tersebut dapat mendorongnya untuk menjadi pribadi yang bersyukur.

d) Berdoa agar diberi pertolongan untuk bersyukur

Berdoa menjadi salah satu aspek penting bagi manusia dalam mengembangkan rasa syukur. Untuk bersyukur, manusia memerlukan bantuan dari Allah, karena segala sesuatu yang dilakukan manusia terjadi atas kehendak-Nya. Oleh karena itu, manusia dianjurkan untuk memohon pertolongan kepada Allah agar dapat menjadi hamba yang senantiasa bersyukur.²⁸

B. Self-Efficacy

1. Pengertian *Self-Efficacy*

Efikasi diri (*self-efficacy*) adalah bagian penting dari pemahaman diri kita. Pengaruhnya sangat signifikan dalam kehidupan sehari-hari, karena *self-efficacy* berperan dalam menentukan cara kita memilih tindakan untuk mencapai tujuan, serta dalam penilaian terhadap tantangan yang dihadapi.²⁹

Menurut Bandura (1997), *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang bahwa mereka memiliki tingkat kendali atas fungsi diri mereka sendiri dan peristiwa di sekitar mereka.³⁰ Keyakinan akan seluruh kemampuan ini meliputi kepercayaan diri, kemampuan

²⁸ Karimulloh, Novika Grasiawaty, dan Riselligia Caninsti, "Tiga Tema Konsep Kebersyukuran dalam Perspektif Al-Qur'an: Sebuah Literatur Review" 17, no. 2 (2021), h.259

²⁹ Nita Karmila dan Siti Raudhoh, "Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kemandirian Belajar Siswa," *Pedagonal : Jurnal Ilmiah Pendidikan* 5, no. 1 (2021), h.37

³⁰ Albert Bandura, "Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change," *Psychological Review* 84, no. 2 (1997), h.191

menyesuaikan diri, kapasitas kognitif, kecerdasan dan kapasitas bertindak pada situasi yang penuh tekanan.³¹

Menurut Tumasjan dan Braun, *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas tertentu serta mencapai tujuan yang diinginkan.³² Menurut Ajzen, *self-efficacy* adalah kemampuan individu untuk menilai kekuatan pribadi mereka dan mengenali kemampuannya untuk mempengaruhi faktor pendukung dan penghambat eksternal untuk mencapai perilaku yang diinginkan.³³ Feist mengemukakan bahwa *self-efficacy* merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melaksanakan suatu tindakan yang dapat menghasilkan hasil yang diinginkan.³⁴

Menurut Santrock, efikasi diri merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengendalikan hasil dari usaha yang dilakukannya.³⁵ Kreitner menjelaskan bahwa efikasi diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas dengan baik.³⁶ Rustika menjelaskan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan suatu tugas demi mencapai hasil yang diharapkan.³⁷ Stefani menjelaskan bahwa *self-efficacy* adalah merupakan keyakinan individu mengenai kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas.³⁸

³¹ Arya Firmanu Jendra dan Sugiyo, "Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Presentasi Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Wuryantoro," *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling* 4, no. 1 (2020), h.142

³² Itot Bian Raharjo, dkk., "Analysing the Relationship between Entrepreneurship Education, Self-Efficacy, and Entrepreneurial Performance," *Journal on Education* 05, no. 04 (2023), h.11566–11574

³³ *Ibid*, h. 11566–11574

³⁴ Jess Feist, Gregory J Feist, dan Tomi-Ann Robert, *Teori Kepribadian* (Jakarta: Salemba Humanika, 2017), h.212

³⁵ Sri Florina Laurence Zagoto, "Efikasi Diri dalam Proses Pembelajaran," *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran* 2, no. 2 (2019), h.388

³⁶ Karmila and Raudhoh, "Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kemandirian Belajar Siswa.", h.37

³⁷ Ghaleb AL-Baddareen, Souad Ghaith, dan Mutasem Akour, "Self-Efficacy, Achievement Goals, and Metacognition as Predicators of Academic Motivation," *Procedia Social and Behavioral Sciences* 191 (2015), h.2068 – 2073

³⁸ Stefani Aprilia Bulu Geon, "Hubungan antara Efikasi Diri dan Determinasi Diri Siswa Kelas X SMA Charitas," *Psiko-Edukasi* 14 (2016), h.31

Efikasi diri sangat penting bagi siswa karena memberikan mereka kepercayaan diri yang mereka butuhkan untuk mengatasi tantangan dan persyaratan akademik apa pun. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin baik adaptasi diri, namun jika efikasi diri rendah maka akan mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Karena efikasi diri adalah salah satu aspek psikologis yang sangat berpengaruh terhadap kemampuan memecahkan masalah dan menyelesaikan tugas, maka penting bagi siswa untuk mengembangkan efikasi diri.³⁹

Berdasarkan definisi *self-efficacy* dari berbagai sumber, peneliti menyimpulkan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengatasi tantangan, menghadapi situasi, dan menyelesaikan tugas untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

2. Sumber Self-Efficacy

Menurut Albert Bandura, *self-efficacy* seseorang bisa didapatkan, dipelajari, dan dikembangkan melalui empat sumber informasi utama. Keempat sumber ini merupakan stimulasi atau pengalaman yang dapat memotivasi individu untuk berusaha menyelesaikan tugas atau permasalahan. Berikut adalah keempat sumber tersebut:

a) Pengalaman Keberhasilan dan Pencapaian Prestasi (*Enactive Attainment and Performance Accomplishment*)

Sumber utama ini didasarkan pada pengalaman langsung individu. Ketika seseorang berhasil meraih prestasi, hal ini meningkatkan kepercayaan dirinya. Pengalaman keberhasilan ini memberikan inspirasi pada individu untuk lebih tekun dan gigih dalam menghadapi tantangan, sekaligus mengurangi peluang kegagalan.

³⁹ Fika Winda Hamidah, "Pengaruh Self-Efficacy terhadap Kematangan Karir Mahasiswa BKI Tingkat Akhir UIN Surakarta" (Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, 2023), h.13-14

b) Pengalaman Orang Lain (*Vicarious Experience*)

Vicarious Experience adalah proses pembelajaran yang berlangsung melalui pengamatan terhadap tindakan dan pengalaman orang lain. Metode ini dapat memberikan dampak positif pada keyakinan diri atau *self-efficacy* seseorang. Secara khusus, *self-efficacy* cenderung meningkat ketika individu merasa memiliki kemampuan yang setara atau bahkan lebih baik dibandingkan dengan orang yang mereka amati. Situasi ini mendorong individu untuk percaya diri dalam melakukan hal-hal serupa. Dengan begitu, peningkatan *self-efficacy* seperti ini dapat memotivasi seseorang untuk meraih prestasi yang lebih tinggi dan menunjukkan performa yang lebih baik.

c) Persuasi Verbal (*Verbal Persuasion*)

Persuasi verbal adalah keyakinan seseorang bahwa mereka mampu mengatasi masalah melalui dorongan atau sugesti. Seseorang harus meyakini bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Persuasi verbal dapat mendorong seseorang untuk lebih gigih dalam mencapai tujuan dan meraih kesuksesan. Namun, *self-efficacy* yang terbangun melalui cara ini seringkali tidak bertahan lama, terutama jika individu tersebut mengalami peristiwa traumatis atau tidak menyenangkan.

d) Keadaan Fisiologis dan Emosional (*Physiological State and Emotional Arousal*)

Kondisi fisiologis dan emosi yang bergejolak, terutama dalam situasi yang menekan, dapat memengaruhi efikasi diri. Emosi yang intens, ketakutan mendalam, dan kondisi fisik yang lemah dapat dianggap sebagai pertanda buruk. Kecemasan dan stres saat mengerjakan tugas sering diartikan sebagai indikasi kegagalan. Seseorang cenderung berharap keberhasilan jika ia merasa tenang, nyaman, dan tidak mengalami keluhan fisik. Oleh sebab itu, seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung tidak

mudah stres atau merasa cemas. Sebaliknya, orang yang memiliki efikasi diri yang rendah biasanya lebih rentan terhadap stres dan kecemasan.⁴⁰

3. Aspek *Self-Efficacy*

Bandura mengungkapkan bahwa perbedaan efikasi diri pada setiap individu terletak pada tiga aspek, yaitu *Level* (Tingkat kesulitan tugas), *strength* (kekuatan keyakinan), dan *generality* (generalitas).

- a) *Level* (Tingkat kesulitan tugas), yaitu aspek yang memengaruhi keputusan seseorang dalam bertindak, berdasarkan keyakinannya terhadap tingkat kesulitan tugas. Seseorang cenderung memilih tugas yang mereka anggap mampu diselesaikan, sementara mereka akan menghindari tugas yang dianggap sulit.
- b) *Strength* (kekuatan keyakinan), yaitu seberapa besar seseorang percaya pada kemampuannya sendiri. Jika seseorang sangat yakin dengan kemampuannya, berarti mereka memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Sebaliknya, individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah atau efikasi diri yang kurang akan lebih mungkin untuk menyerah sebelum menghadapi tantangan yang sulit.
- c) *Generality* (keadaan umum), yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan, yang bergantung pada pemahamannya tentang sejauh mana kemampuannya dapat diterapkan. Hal ini berkaitan dengan aktivitas dan situasi tertentu, serta sejauh mana kemampuannya dapat digunakan dalam berbagai aktivitas dan situasi yang lebih luas.⁴¹

⁴⁰ Nur Laily dan Dewi Urip Wahyuni, *Efikasi Diri dan Perilaku Inovasi* (Sidoarjo: Indomedia Pustaka, 2018), h.29.

⁴¹ *Ibid*, h.30

Ada tiga aspek *self-efficacy* menurut Baron (2017), yaitu:

a) *Self-efficacy* akademis

Self-efficacy yang berhubungan dengan keyakinan siswa terhadap kemampuan untuk berhasil dalam pelajaran. Ini mencakup keyakinan bahwa mereka bisa menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan, mengatur cara belajar mereka sendiri dengan efektif, serta mencapai standar atau harapan yang mereka buat sendiri maupun yang ditetapkan oleh orang lain (seperti orang tua dan guru).

b) *Self-efficacy* sosial

Self-efficacy yang berkaitan dengan kepercayaan diri siswa dalam berinteraksi dengan orang lain, yang mencakup keyakinan bahwa mereka mampu membangun dan menjaga hubungan baik, tegas, dan mampu berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan di waktu luang bersama orang lain.

c) *Self-regulatory*

Self-efficacy yang berhubungan dengan kemampuan mereka untuk menghindari tekanan dari teman sebaya dan mencegah kegiatan beresiko tinggi.⁴²

4. Faktor Yang Mempengaruhi *Self-Efficacy*

Bandura berpendapat bahwa *self-efficacy* seseorang berbeda-beda tergantung pada tugas yang dihadapi. Perbedaan ini disebabkan oleh berbagai faktor yang memengaruhi bagaimana individu mempersepsikan efikasi dirinya. Beberapa faktor yang memengaruhi *self-efficacy* menurut Bandura adalah:

a) Jenis Kelamin

Terkadang orang tua sering kali mempunyai ekspektasi yang berbeda terhadap kemampuan anak laki-laki dan perempuan. Zimmerman (dalam Bandura, 1997) menyatakan bahwa ada perbedaan dalam perkembangan keterampilan dan kompetensi

⁴² Robert A Baron dan Donn Bryne, *Psikologi Sosial* (Jakarta: Erlangga, 2017), h.186

antara keduanya. Anak laki-laki cenderung menunjukkan keunggulan, sementara anak perempuan cenderung meremehkan kemampuan mereka sendiri. Pandangan ini dipengaruhi oleh sikap orang tua, yang seringkali beranggapan bahwa anak perempuan lebih sulit memahami pelajaran dibanding anak laki-laki, meskipun prestasi akademis mereka sebenarnya tidak jauh berbeda. Semakin perempuan menerima perlakuan stereotipe gender ini, semakin rendah pula penilaian mereka terhadap kemampuan diri sendiri. Dalam dunia kerja, laki-laki cenderung memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dalam bidang tertentu, sementara perempuan menunjukkan kinerja yang lebih baik di bidang lainnya.

b) Usia

Self-efficacy berkembang melalui proses pembelajaran sosial yang terjadi sepanjang hidup. Orang yang lebih dewasa mempunyai lebih banyak waktu dan pengalaman dalam mengatasi situasi yang beragam dibandingkan orang yang lebih muda, yang mungkin masih memiliki pengalaman hidup yang terbatas. Dengan pengalaman yang lebih banyak, orang yang lebih dewasa cenderung lebih mampu mengatasi tantangan hidup dibandingkan individu yang lebih muda, karena pengalaman tersebut membantu mereka mengembangkan kemampuan untuk menghadapi rintangan.

c) Tingkat Pendidikan

Proses pembelajaran seseorang, termasuk pendidikan formal, dapat menentukan efikasi diri. Seseorang yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi biasanya akan memiliki efikasi diri yang lebih besar. Hal ini disebabkan oleh peluang mereka untuk memperoleh lebih banyak pengetahuan dan pengalaman belajar, serta kemampuan mereka untuk menangani masalah hidup yang lebih kompleks.

d) Pengalaman

Selain itu, efikasi diri juga dapat berkembang melalui pengalaman kerja di organisasi atau perusahaan. Dalam dunia kerja, efikasi diri tercapai ketika seseorang mampu beradaptasi dan terus belajar di lingkungan kerjanya. Pengalaman kerja yang lebih lama biasanya membuat seseorang menjadi lebih efektif menjalankan tugas-tugasnya. Namun, efikasi diri juga dapat tetap stagnan atau bahkan menurun, tergantung pada cara individu menghadapi keberhasilan maupun kegagalan yang dialami selama bekerja.⁴³

C. Kecemasan Presentasi

1. Pengertian Kecemasan

Setiap orang memiliki penyebab kecemasannya masing-masing. Ada yang merasa cemas saat akan menghadapi ujian, tampil di depan kelas, beradaptasi dengan lingkungan baru, atau bahkan terhadap sesuatu yang belum dihadapi. Kecemasan, atau sering disebut dengan *anxietas*, adalah perasaan khawatir atau takut yang muncul tanpa penyebab yang jelas.⁴⁴

Namora Lumongga Lubis yang dikutip oleh Rania mendefinisikan kecemasan muncul sebagai reaksi atas ancaman, baik ancaman yang benar-benar ada maupun khayalan. Salah satu penyebab utama kecemasan adalah perasaan tidak pasti atau khawatir tentang apa yang terjadi di masa depan. Kecemasan dialami ketika berfikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yang akan terjadi.⁴⁵

Berdasarkan American Psychological Association (APA) yang dikutip oleh Nazwa Aurelia, kecemasan merupakan keadaan emosi yang terjadi pada saat seseorang sedang mengalami tekanan atau stres dan hal

⁴³ Laily dan Wahyuni, *Efikasi Diri Dan Perilaku Inovasi*, h.33

⁴⁴ Aditya Dedy Nugraha, "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam," *Indonesian Journal Of Islamic Psychology* 2, no. 1 (2020), h.3-4

⁴⁵ Rania Dwi Tirta Sari, "Perbedaan Tingkat Kecemasan antara Mahasiswi Keperawatan Dan Mahasiswi Kesehatan Masyarakat dalam Menyelesaikan Tugas Akhir (Skripsi) Di STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun Tahun 2017" (STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, 2017), h.7

itu dapat ditandai dengan perasaan yang tegang, pikiran yang mengkhawatirkan orang tersebut, dan dibarengi dengan reaksi fisik (detak jantung berdegup cepat, tekanan darah tinggi, dan hal menegangkan lainnya).⁴⁶ Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb, kecemasan adalah respon yang wajar terhadap suatu kondisi yang dianggap berbahaya atau mengancam. Kecemasan adalah bagian alami dari kehidupan manusia dan sering kali muncul seiring dengan pertumbuhan, perubahan dalam hidup, pengalaman-pengalaman baru atau yang belum pernah dialami sebelumnya, serta proses pencarian identitas diri dan pemahaman tentang tujuan hidup. Kecemasan merupakan respons yang dapat dialami oleh siapa pun. Akan tetapi, kecemasan yang berlebihan, terutama jika sudah menjadi suatu gangguan, dapat menghambat fungsi kehidupan seseorang.⁴⁷ Nevid berpendapat bahwa kecemasan adalah suatu keadaan khawatir yang disebabkan pemikiran negatif bahwa keadaan buruk akan menghampirinya.⁴⁸

Berdasarkan pendapat-pendapat diatas, peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan takut dan khawatir yang muncul saat menghadapi situasi yang dianggap berbahaya. Perasaan ini bisa juga disebabkan oleh rasa tidak pasti tentang masa depan dan kekhawatiran akan hal-hal buruk yang mungkin terjadi.

2. Gejala Kecemasan

Kecemasan adalah suatu kondisi ketakutan yang disebabkan oleh adanya bahaya terhadap kesehatan. Individu yang normal kadang-kadang dapat merasakan kecemasan yang berat bersamaan dengan tanda-tanda fisik dan psikologis. Gejala fisik diantaranya adalah berkeringat dingin, jantung berdebar lebih kencang dari biasanya,

⁴⁶ Nazwa Aurelia, dkk., "Hubungan Tingkat Religiusitas dengan Kecemasan Moral," *Moderasi: Jurnal Kajian Islam Kontemporer* 1, no. 1 (2023), h.4

⁴⁷ Jendra dan Sugiyo, "Pengaruh Efikasi Diri terhadap Kecemasan Presentasi Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Wuryantoro.", h.146

⁴⁸ Nevid, Rathus, and Greene, *Psikologi Abnormal*, h.163

merasakan sakit di kepala, kehilangan selera makan, kesulitan untuk tidur nyenyak, dada sesak. Sedangkan gejala psikologisnya yaitu perasaan khawatir berlebihan seolah-olah ada ancaman atau bahaya yang akan terjadi, sulit untuk fokus atau berkonsentrasi pada suatu hal, serta dorongan kuat untuk menghindari atau menjauhi situasi yang sedang dihadapi.⁴⁹

Nevid, dkk membagi gejala kecemasan menjadi tiga jenis:

- a) Gejala fisik, yang meliputi kondisi seperti merasa gelisah, gemetar pada anggota tubuh, mengeluarkan keringat berlebihan, kesulitan bernapas, jantung berdebar kencang, merasa lemas, panas dingin, dan mudah marah atau tersinggung.
- b) Gejala kognitif, terdiri dari kekhawatiran tentang sesuatu, takut terhadap masa depan, ketakutan kehilangan kendali, memikirkan hal yang sama berulang-ulang, pikiran yang kacau, sulit berkonsentrasi, dan memiliki perasaan bahwa segalanya berada di luar kendali.
- c) Gejala perilaku, terdiri dari rasa cemas yang menyebabkan perubahan perilaku yang tidak biasa, seperti menghindar, ketergantungan yang pada akhirnya membuat seseorang meninggalkan semua situasi yang membuatnya cemas.⁵⁰

Menurut Priest, seseorang yang mengalami kecemasan sering kali menunjukkan reaksi fisik berupa detak jantung meningkat, tangan dan lutut gemetar, gelisah, kesulitan untuk tidur nyenyak, keringat yang berlebihan, serta dorongan untuk buang air kecil yang terjadi terus menerus.⁵¹

Gejala kecemasan menurut Rogers yaitu meliputi gejala fisik seperti sulit untuk tidur, detak jantung yang semakin cepat, kaki gemetar, suara yang bergetar, perasaan seperti akan pingsan dan sulit untuk

⁴⁹ Jendra dan Sugiyo, "Pengaruh Efikasi Diri terhadap Kecemasan Presentasi Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Wuryantoro.", h. 147-148

⁵⁰ Nevid, Rathus, and Greene, *Psikologi Abnormal*, h. 164

⁵¹ Astri Widya Sari, Mudjiran, dan Alizamar, "Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Sekolah Ditinjau dari Jenis Kelamin, Jurusan dan Daerah Asal serta Implikasi," *Jurnal Bikotetik* 1, no. 2 (2017), h.41

bernafas. Sedangkan gejala mentalnya yaitu pengungkapan kata atau kalimat yang berulang-ulang, ingatan yang rusak serta mendadak seperti ketidakmampuan mengingat fakta secara benar, serta merasa kehilangan kendali.⁵²

3. Aspek-aspek Kecemasan

Menurut Nevid, dkk., aspek-aspek kecemasan terbagi menjadi tiga, yaitu:

- a) Aspek Fisik, ketika seseorang mengalami kecemasan, hal ini dapat terlihat dari berbagai reaksi fisik, seperti merasa khawatir atau gugup, gelisah, gemetar pada anggota tubuh, mengeluarkan keringat berlebihan, kesulitan bernapas, jantung berdebar kencang, merasa lemas, panas dingin, dan mudah marah atau tersinggung.
- b) Aspek Behavioral (Perilaku), terdiri dari rasa cemas yang menyebabkan perubahan perilaku yang tidak biasa, seperti menghindar, ketergantungan yang pada akhirnya membuat seseorang meninggalkan semua situasi yang membuatnya cemas.
- c) Aspek kognitif, terdiri dari kekhawatiran tentang sesuatu, takut terhadap masa depan, ketakutan kehilangan kendali, memikirkan hal yang sama berulang-ulang, pikiran yang kacau, sulit berkonsentrasi, dan memiliki perasaan bahwa segalanya berada di luar kendali.⁵³

Stuart mengelompokkan aspek-aspek kecemasan menjadi tiga aspek, yaitu:

- a) Aspek perilaku, ditandai dengan rasa gelisah, berbicara dengan tempo yang cepat, mengalami ketegangan pada tubuh, menarik diri dari hubungan interpersonal, menghindari masalah, bersikap menghindar, dan menjadi sangat waspada.

⁵² Yosefina David de Naor dan Sitasari Novendewati Wahyu Safitri, "Gambaran Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Santri Sma di Pondok Pesantren," *JCA Psikologi* 2, no. 2 (2021), h.103

⁵³ Nevid, Rathus, and Greene, *Psikologi Abnormal*, h.183

- b) Aspek Kognitif, ditandai dengan kesulitan dalam berkonsentrasi, perhatian mudah teralihkan, sering lupa, lambat dalam berpikir, merasa bingung, dan takut kehilangan kendali.
- c) Aspek Afektif, ditandai dengan sifat yang tidak sabaran, perasaan takut, gugup, khawatir, perasaan bersalah, dan rasa malu.⁵⁴

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan menurut Nevid, yaitu:

- a) Faktor biologis, mencakup kecenderungan genetik, ketidakaturan dalam fungsi *neurotransmitter*, dan kelainan dalam jalur otak yang mengirimkan sinyal bahaya atau menghambat perilaku berulang.

- b) Faktor kognitif dan emosional

- 1) Prediksi yang berlebihan terhadap rasa takut

Ketika mengalami kecemasan, individu sering kali memprediksi secara berlebihan tentang seberapa besar ketakutan atau kecemasan yang akan mereka alami dalam situasi-situasi pembangkit kecemasan.

- 2) Keyakinan irasional (*self-defeating*)

Pikiran-pikiran yang tidak rasional dapat memperburuk gangguan kecemasan. Pikiran ini meningkatkan respons otonomik, mendorong perilaku menghindar, dan menurunkan harapan terhadap *self-efficacy* yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan emosi.

- 3) Sensitivitas berlebih terhadap ancaman

Individu yang mengalami kecemasan merasa terancam dalam keadaan-keadaan yang biasanya dianggap aman oleh sebagian besar orang.

⁵⁴ Gail. W Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, Kelima. (Jakarta: EGC, 2006), h.149

4) *Self-efficacy* yang rendah

Kecemasan akan meningkat ketika individu merasa tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan-tantangan dalam hidupnya. Sebaliknya, individu yang yakin pada kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugasnya tidak akan mengalami kecemasan. Individu dengan *self-efficacy* rendah (kurang percaya pada kemampuannya untuk sukses dalam melakukan tugas) cenderung focus pada kelemahan yang dirasakannya.⁵⁵

Menurut Durand & Barlow, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan, antara lain:

a) Lingkungan

Pengalaman seseorang dengan keluarga, teman, sahabat, atau rekan kerja dapat memengaruhi cara berpikirnya. Hal ini juga berdampak pada kemungkinan munculnya kecemasan. Oleh karena itu, dukungan sosial yang baik dari lingkungan sangat penting untuk mengurangi kecemasan.

b) Emosi

Ketidakmampuan individu dalam mengelola emosi dan menemukan solusi untuk masalah yang muncul dalam hubungan personal dapat memicu kecemasan. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan regulasi emosi yang baik untuk mengurangi kecemasan.

c) Tubuh dan Pikiran

Keterkaitan antara tubuh dan pikiran seseorang dapat memicu kecemasan, terutama ketika individu mengalami perubahan yang tidak biasa dalam hidupnya.

⁵⁵ Nevid, Rathus, and Greene, *Psikologi Abnormal*, h. 196

d) Keturunan

Dalam beberapa kasus, gangguan kecemasan ditemukan menurun di dalam beberapa keluarga tertentu.⁵⁶

Menurut Eliot dan Chong yang dikutip oleh Nurhasanah, perbedaan gender merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan saat presentasi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa perempuan cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi ketika berbicara di depan umum jika dibandingkan dengan laki-laki. Nyatanya kecemasan ketika presentasi merupakan bentuk perilaku normal dan tidak terlalu serius, jika individu tersebut dapat mengurangi kecemasan, sehingga kecemasannya tidak berpengaruh terhadap komunikasi yang dilakukannya.⁵⁷

Munajjid mengemukakan beberapa faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan, yaitu:

a) Memperbanyak berdzikir

Dzikir menjadi salah satu cara efektif untuk menenangkan hati dan pikiran. Dengan senantiasa mengingat Allah, seseorang akan merasakan ketenangan dan kedamaian, sehingga tingkat kecemasannya dapat berkurang.

b) Memperbanyak ibadah dan berdoa

Selain sebagai bentuk ketaatan kepada Allah, ibadah juga berfungsi sebagai sarana menenangkan diri. Ketika seseorang berdoa, ia menyerahkan segala kecemasan dan kekhawatirannya kepada Allah, sehingga beban pikiran yang dirasakan menjadi lebih ringan.

⁵⁶ V Mark Durand dan David H Barlow, *Psikologi Abnormal*, trans. Helly Prajitno Soetjipto and Sri Mulyantini Soetjipto, Keempat. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), h.158

⁵⁷ Dini Nurhasanah et al., "Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa (Public Speaking Anxiety Level In College Students)," *Syiah Kuala Psychology Journal* 1, no. 2 (2023), h.76

c) Meningkatkan kualitas diri

Meningkatkan kualitas diri dengan belajar dan mengembangkan keterampilan dapat membantu seseorang mengurangi kecemasan. Ketika seseorang merasa lebih kompeten dan memiliki kepercayaan diri yang baik, ia akan lebih mampu mengatasi tantangan tanpa merasa cemas yang berlebihan.

d) Ridha

Sikap ridha membuat seseorang lebih kuat dalam menghadapi situasi yang tidak sesuai harapannya. Dengan memiliki sikap ini, seseorang akan lebih tenang dalam menerima berbagai kemungkinan yang terjadi dalam hidup dan tidak mudah mengalami kecemasan.

e) Bersyukur

Individu yang senantiasa bersyukur akan lebih fokus pada aspek positif dalam hidupnya, sehingga pikiran negatif yang dapat memicu kecemasan dapat berkurang. Rasa syukur juga membantu seseorang merasa lebih puas dengan apa yang dimiliki, mengurangi perasaan takut terhadap masa depan, dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan.⁵⁸

Monart dan Kase juga mengemukakan beberapa faktor yang dapat memicu perasaan cemas pada seseorang saat melakukan presentasi di depan kelas. Faktor-faktor tersebut diantaranya sebagai berikut:

a) Faktor biologis

Setiap individu secara alami akan merasakan kecemasan ketika menghadapi situasi yang dianggap berbahaya. Perasaan ini memicu serangkaian reaksi fisiologis dalam tubuh, seperti produksi dan pelepasan hormon adrenalin oleh sistem syaraf simpatik. Hormon adrenalin ini sering dikaitkan dengan respon *fight*

⁵⁸ Aristama, dkk., "Pengaruh Rasa Syukur dan Kecemasan dengan Stres pada Ibu Rumah Tangga.", h.70

(menghadapi) dan *fligh* (menghindar). Akibatnya, seseorang mungkin mengalami detak jantung yang lebih cepat, peningkatan tekanan darah, pernapasan yang menjadi lebih cepat, serta gemetar pada tangan dan kaki.

b) Faktor pikiran negatif

Kecemasan saat presentasi juga dapat dipengaruhi oleh pikiran-pikiran negatif. Contoh dari pikiran-pikiran negatif adalah menganggap bahwa "presentasi itu menakutkan, merupakan pemikiran yang berlebihan mengenai akibat-akibat negatif dari sebuah situasi sosial.

c) Faktor perilaku menghindar

Ketika seseorang merasa cemas, salah satu reaksi umum yang muncul adalah keinginan untuk menjauhi atau menghindari situasi yang menyebabkan ketegangan tersebut. Bahkan, orang tersebut mungkin tidak ingin berurusan lagi dengan situasi serupa di masa depan karena pengalaman cemas yang tidak menyenangkan. Dengan kata lain, kecemasan dapat mendorong seseorang untuk menghindari hal-hal yang dianggap sebagai sumber stres atau ketidaknyamanan.

d) Faktor emosional

Rasa cemas dapat memicu serangkaian reaksi dalam diri seseorang, meliputi perubahan fisik, kognitif, dan perilaku. Reaksi-reaksi ini adalah cara tubuh dan pikiran mencoba memahami dan mengatasi situasi yang menakutkan. Seiring berjalannya waktu, pengalaman emosional ini dapat membentuk ketakutan yang lebih spesifik terhadap situasi serupa di masa depan.⁵⁹

5. Kecemasan Yang Dialami Siswa Ketika Presentasi

Kecemasan adalah perasaan wajar yang muncul saat seseorang merasa takut atau khawatir tentang suatu kejadian di masa depan.

⁵⁹ Harrison Monarth dan Larina Kase, *The Confident Speaker; Beat Your Nervous & Communicate at Your Best at Any Situation* (New York: McGraw-Hill, 2007), h.9

Perasaan ini bisa dialami oleh siapa saja, termasuk para pelajar. Bagi siswa kecemasan merupakan gangguan emosi yang dapat menghambat proses belajar di sekolah. Berbagai bentuk kecemasan yang dialami siswa yaitu ketika ingin memberi pendapat di kelas, cemas saat presentasi, cemas saat bertanya, dan lain sebagainya. Para siswa sering kali mempersepsikan presentasi di kelas sebagai sebuah pengalaman yang menimbulkan kecemasan. Hal ini disebabkan oleh berbagai kekhawatiran, termasuk rasa takut menjadi bahan tertawaan teman-teman sekelas. Selain itu, mereka juga merasa takut terhadap guru, takut mendapatkan kritikan yang tajam, takut dipermalukan, dan takut dianggap tidak mampu atau tidak pintar di kelas. Ketakutan-ketakutan ini menjadikan presentasi sebagai suatu pengalaman yang sangat menakutkan bagi mereka.

Siswa yang mengalami kecemasan presentasi sering kali melihat kegiatan presentasi sebagai ancaman bagi diri mereka. Pandangan ini biasanya disebabkan oleh pemikiran dan cara pandang yang negatif. Cara pandang negatif itulah yang membuat mereka cemas. Akibatnya tidak jarang siswa memilih tidak masuk kelas atau berpura-pura sakit agar bisa menghindari presentasi. Masalah kecemasan ini dapat berdampak buruk pada semangat belajar siswa, keberhasilan mereka dalam mata pelajaran, dan tentu saja, dapat memengaruhi nilai prestasi siswa.⁶⁰

D. Pengaruh Rasa Syukur dan *Self-Efficacy* terhadap Kecemasan saat Presentasi pada Siswa MA Salafiyah Karangtengah

Kecemasan merupakan reaksi emosional yang muncul sebagai respon terhadap situasi yang dianggap mengancam atau berbahaya, baik secara fisik maupun psikologis. Kecemasan sering kali disertai dengan

⁶⁰ Lulu Septiani Anwar, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Positive Self Talk Untuk Mengurangi Kecemasan saat Presentasi Peserta Didik Kelas XI MA AL-KHAIRIYAH NATAR Tahun Ajaran 2019/2020" (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2020), h.43

perasaan khawatir, gelisah, dan takut yang berlebihan terhadap masa depan atau kemungkinan hasil yang tidak sesuai. Kecemasan dapat mengganggu seseorang dan dapat menurunkan rasa percaya diri seseorang. Oleh karena itu, rasa syukur dan *self-efficacy* dapat berfungsi dalam menurunkan kecemasan.

Menurut Nevid, kecemasan memiliki beberapa aspek yang dapat dikenali, yakni: (1) Gejala fisik, seperti gemetar, keringat dingin, jantung berdebar, nafas tidak teratur, pening, gugup, lemas, atau bahkan pingsan. (2) Gejala perilaku, yang mencakup perubahan perilaku yang tidak biasa, seperti menghindar atau ketergantungan yang menyebabkan seseorang menghindari situasi yang membuatnya cemas. (3) Gejala kognitif, yang melibatkan kekhawatiran yang berlebihan, rasa percaya bahwa hal buruk akan terjadi tanpa alasan yang jelas, dan perasaan tidak aman, baik terhadap orang lain maupun peristiwa yang dihadapi.⁶¹

Nevid juga mengidentifikasi empat faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan, yaitu: (1) Prediksi yang berlebihan terhadap rasa takut, (2) Keyakinan irasional (*self-defeating*), (3) Sensitivitas kecemasan, dan (4) *Self-efficacy* yang rendah.⁶² Dalam konteks ini, konsep *self-efficacy* yang diusulkan oleh Bandura memiliki peranan yang signifikan. *Self-efficacy* merujuk pada keyakinan individu mengenai kemampuannya dalam menghadapi tantangan dan mencapai sasaran. Semakin tinggi keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya, semakin rendah kecemasan yang muncul dalam menghadapi berbagai situasi. Bandura membagi *self-efficacy* menjadi tiga aspek utama: (1) *Level* (tingkat), yang berkaitan dengan keyakinan seseorang dalam menyelesaikan tugas dengan tingkat kesulitan tertentu; (2) *Strength* (kekuatan), yang berkaitan dengan tingkat keyakinan individu tentang kemampuannya dalam menghadapi tantangan hidup; dan (3) *Generality* (keadaan umum), yang berhubungan dengan

⁶¹ Nevid, Rathus, and Greene, *Psikologi Abnormal*, h.183

⁶² *Ibid*, h.196

keyakinan seseorang atas kemampuannya dalam melaksanakan berbagai tugas.⁶³

Selain *self-efficacy*, rasa syukur juga dapat berperan dalam meredakan kecemasan. Syukur adalah sikap batin yang mencerminkan rasa terima kasih atas segala nikmat yang diberikan oleh Allah SWT, yang diwujudkan dalam ketaatan melalui hati, lisan, dan perbuatan. Menurut Imam Al-Ghazali, syukur terbagi dalam tiga aspek, yakni: (1) Ilmu, mencakup kesadaran akan segala karunia dan nikmat yang kita terima, serta keyakinan bahwa semua nikmat tersebut berasal dari Allah SWT. Dalam hal ini, peran orang lain hanyalah sebagai perantara, sehingga pujian kita tetap ditujukan hanya kepada Allah, tanpa keinginan untuk memuji selain-Nya. Sementara itu, ucapan lisan dalam memuji-Nya merupakan wujud dari keyakinan tersebut. (2) Hal (Kondisi Spiritual), yaitu pengetahuan dan keyakinan akan melahirkan jiwa yang tenang. Keadaan ini membawa kebahagiaan dan cinta pemberi nikmat, yang terwujud dalam ketundukan dan kepatuhan kepada Allah. Rasa syukur bukan hanya sekedar mengucapkan terima kasih atas nikmat tersebut, tetapi juga mencerminkan rasa cinta yang mendalam kepada Sang Pemberi, yaitu Allah SWT. (3) Amal Perbuatan, amal mencakup tindakan yang dilakukan dengan penuh kesadaran dalam hati, lisan, dan anggota tubuh. Kita hendaknya sepenuhnya menyadari dalam hati bahwa segala kenikmatan yang kita alami adalah merupakan karunia dari Allah. Lisan kita harus mengakui bahwa satu-satunya sumber kebahagiaan adalah Allah SWT, sementara tubuh kita harus memanfaatkan nikmat yang diberikan oleh-Nya dengan menaati perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya.⁶⁴

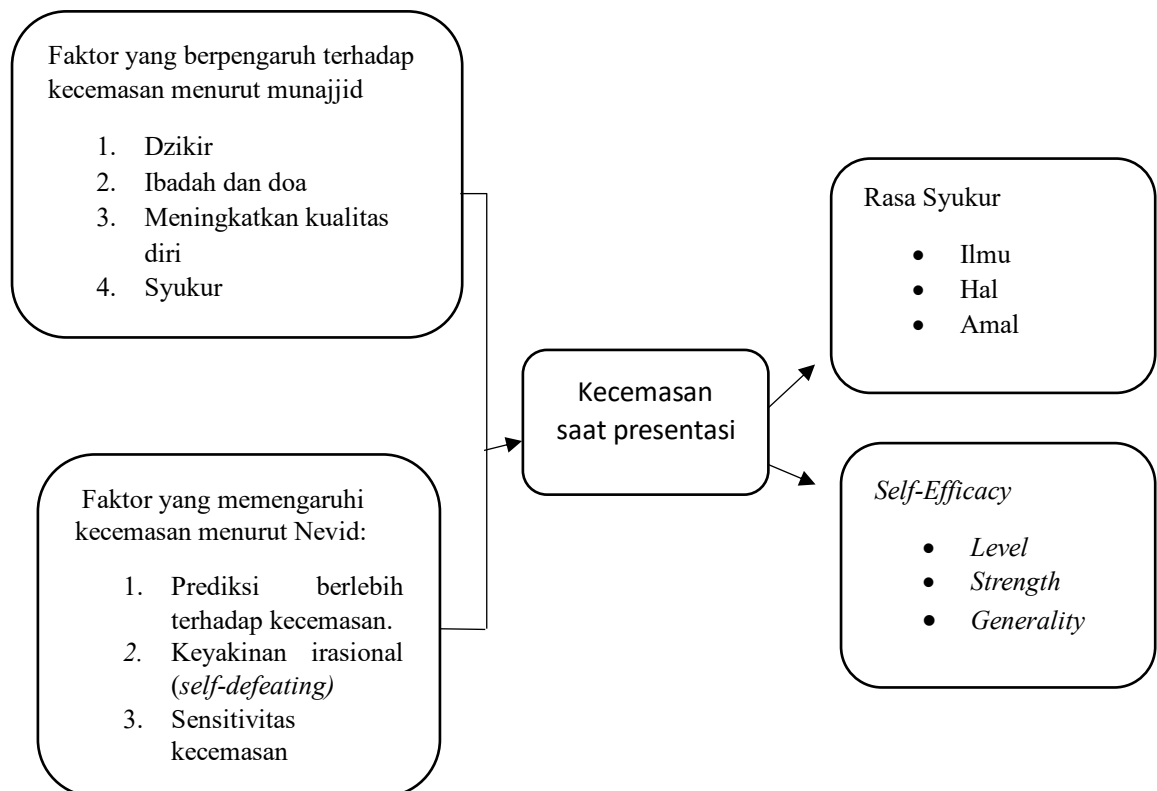
Rasa syukur memiliki dampak positif dalam mengurangi kecemasan, terutama pada individu yang memiliki pandangan positif terhadap dirinya dan situasi di sekitarnya. Dengan rasa syukur, seseorang

⁶³ Nur Laily dan Dewi Urip Wahyuni, *Efikasi Diri dan Perilaku Inovasi* (Sidoarjo: Indomedia Pustaka, 2018), h.30

⁶⁴ Imam Al-Ghazali, *Terjemah Ihya' Ulumiddin Jilid 8: Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama (Sabar Dan Syukur)*, h.66

dapat lebih mudah mengendalikan kecemasannya dan menerima kenyataan dengan lebih lapang. Hal ini juga mendukung penguatan *self-efficacy*, karena individu yang bersyukur akan lebih mampu memandang tantangan sebagai bagian dari anugerah dan kesempatan untuk berkembang. Oleh karena itu, rasa syukur tidak hanya meningkatkan kualitas spiritual dan emosional, tetapi juga berfungsi sebagai alat efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Tabel 2.1 Kerangka Konsep Penelitian



E. Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah dugaan sementara yang disusun berdasarkan dasar-dasar teoritis. Dugaan ini tidak hanya berhenti pada ranah teori, tetapi juga menghasilkan langkah-langkah pembuktian empiris yang relevan.⁶⁵

⁶⁵ Royanulloh, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Bidang Sosial Keagamaan*, ed. Feti Pratiwi (Semarang: Alinea Media Dipantara, 2022), h.150

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Hipotesis Alternatif (H_1): terdapat pengaruh rasa syukur dan *self-efficacy* terhadap kecemasan saat presentasi pada siswa MA Salafiyah Karangtengah.

Hipotesis Nihil (H_0): tidak terdapat pengaruh rasa syukur dan *self-efficacy* terhadap kecemasan saat presentasi pada siswa MA Salafiyah Karangtengah.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelatif-asosiatif yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dua atau lebih variabel. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian lapangan, yang berarti data dikumpulkan secara langsung di lokasi di mana masalah yang sedang diteliti terjadi. Dalam penelitian kuantitatif, hipotesis diuji dengan menganalisis hubungan antar variabel. Hubungan tersebut disajikan dalam bentuk nilai atau angka sehingga dapat diuji secara statistik.⁶⁶ Penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda untuk mengolah data. Metode ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel independen, yaitu X_1 dan X_2 dengan satu variabel dependen, yaitu Y .⁶⁷

B. Identitas Variabel

Variabel penelitian merupakan bagian penting dari penelitian. Variabel ini mencakup atribut, karakteristik, atau nilai tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dikaji, dengan tujuan mendapatkan informasi yang relevan serta menarik kesimpulan mengenai atribut tersebut.⁶⁸ Adapun variabel dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel Independen

Variabel independen, yang sering disebut sebagai variabel bebas, adalah variabel yang tidak dipengaruhi oleh variabel lain. Dalam penelitian ini, variabel independen berfungsi sebagai faktor pemicu munculnya gejala tertentu. Fokus penelitian ini adalah pada variabel bebas berupa rasa syukur (X_1) dan *self-efficacy* (X_2).

⁶⁶ *Ibid*, h.11

⁶⁷ *Ibid*, h.54

⁶⁸ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h.96

2. Variabel Dependen

Variabel dependen, atau yang disebut juga variabel terikat, merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini, variabel dependen yang dianalisis adalah kecemasan.⁶⁹

C. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah penjelasan yang memberikan batasan jelas mengenai suatu gejala yang diungkapkan melalui perilaku yang terlihat dalam kehidupan sehari-hari.⁷⁰ Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah:

1. Rasa Syukur

Dalam terjemahan kitab *Minhajul Abidin*, Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa syukur merupakan sebuah bentuk penghormatan serta pengakuan terhadap nikmat yang telah dianugerahkan oleh Allah SWT. Beliau juga mengemukakan bahwa syukur mencakup tiga aspek, yaitu:

a) Ilmu

Ilmu mencakup kesadaran akan segala karunia dan nikmat yang kita terima, serta keyakinan bahwa semua nikmat tersebut berasal dari Allah SWT. Dalam hal ini, peran orang lain hanyalah sebagai perantara, sehingga pujian kita tetap ditujukan hanya kepada Allah, tanpa keinginan untuk memuji selain-Nya. Sementara itu, ucapan lisan dalam memuji-Nya merupakan wujud dari keyakinan tersebut.

b) Hal (Keadaan)

Pengetahuan dan keyakinan akan melahirkan jiwa yang tentram. Keadaan ini membawa kebahagiaan dan cinta pemberi nikmat, yang terwujud dalam ketundukan dan kepatuhan kepada Allah. Rasa syukur bukan hanya sekedar mengucapkan terima kasih atas nikmat tersebut,

⁶⁹ Royanulloh, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Bidang Sosial Keagamaan*, h.24

⁷⁰ *Ibid*, h.32

tetapi juga mencerminkan rasa cinta yang mendalam kepada Sang Pemberi, yaitu Allah SWT.

c) Amal

Amal mencakup tindakan yang dilakukan dengan penuh kesadaran dalam hati, lisan, dan anggota tubuh. Kita hendaknya sepenuhnya menyadari dalam hati bahwa segala kenikmatan yang kita alami adalah merupakan karunia dari Allah. Lisan kita harus mengakui bahwa satu-satunya sumber kebahagiaan adalah Allah SWT, sementara tubuh kita harus memanfaatkan nikmat yang diberikan oleh-Nya dengan menaati perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya.⁷¹

2. *Self-efficacy*

Menurut Bandura, efikasi diri adalah keyakinan seseorang bahwa mereka memiliki tingkat kendali atas fungsi diri mereka sendiri dan peristiwa di sekitar mereka. Bandura menjelaskan bahwa perbedaan efikasi diri di antara individu dapat dilihat dari tiga aspek, yaitu tingkat kesulitan tugas (*level*), kekuatan (*strength*), dan keadaan umum (*generality*).

- a) Tingkat kesulitan tugas (*level*), yaitu aspek yang memengaruhi keputusan seseorang dalam bertindak, berdasarkan keyakinannya terhadap tingkat kesulitan tugas. Seseorang cenderung memilih tugas yang mereka anggap mampu diselesaikan, sementara mereka akan menghindari tugas yang dianggap sulit.
- b) Kekuatan (*strength*), yaitu seberapa besar seseorang percaya pada kemampuannya sendiri. Jika seseorang sangat yakin dengan kemampuannya, berarti mereka memiliki rasa *self-efficacy* yang tinggi. Sebaliknya, ketika seseorang memiliki rasa percaya diri yang rendah atau tingkat *self-efficacy* yang minim, mereka cenderung lebih cepat menyerah saat menghadapi tugas yang sulit.
- c) Keadaan umum (*generality*), yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan, yang bergantung pada pemahamannya tentang sejauh

⁷¹ Imam al Ghazali, *Minhajul Abidin: Jalan Para Ahli Ibadah*, h.410

mana kemampuannya dapat diterapkan. Hal ini berkaitan dengan aktivitas dan situasi tertentu, serta sejauh mana kemampuannya dapat digunakan dalam berbagai aktivitas dan situasi yang lebih luas.⁷²

3. Kecemasan

Nevid berpendapat bahwa kecemasan adalah suatu keadaan khawatir yang disebabkan pemikiran negatif bahwa keadaan buruk akan menghampirinya. Menurut Nevid, dkk., aspek-aspek kecemasan terbagi menjadi tiga, yaitu:

- a) Aspek Fisik, ketika seseorang mengalami kecemasan, hal ini dapat terlihat dari berbagai reaksi fisik, seperti merasa khawatir atau gugup, gelisah, gemetar pada anggota tubuh, mengeluarkan keringat berlebihan, kesulitan bernapas, jantung berdebar kencang, merasa lemas, panas dingin, dan mudah marah atau tersinggung.
- b) Aspek Behavioral (perilaku), terdiri dari rasa cemas yang menyebabkan perubahan perilaku yang tidak biasa, seperti menghindar, ketergantungan yang pada akhirnya membuat seseorang meninggalkan semua situasi yang membuatnya cemas.
- c) Aspek kognitif, terdiri dari kekhawatiran tentang sesuatu, takut terhadap masa depan, ketakutan kehilangan kendali, memikirkan hal yang sama berulang-ulang, pikiran yang kacau, sulit berkonsentrasi, dan memiliki perasaan bahwa segalanya berada di luar kendali.⁷³

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sugiyono menjelaskan bahwa populasi merujuk pada sekumpulan objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi fokus utama dalam suatu penelitian. Dengan demikian, peneliti dapat menarik

⁷² Laily dan Wahyuni, *Efikasi Diri Dan Perilaku Inovasi*, h.29

⁷³ Nevid, Rathus, and Greene, *Psikologi Abnormal*, h.183

kesimpulan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan.⁷⁴ Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 390 siswa yang bersekolah di MA Salafiyah Karangtengah.

2. Sampel

Menurut Sugiyono, sampel adalah sekelompok kecil yang diambil dari keseluruhan populasi yang menjadi objek penelitian. Ukuran sampel sendiri merujuk pada jumlah bagian dari populasi yang digunakan dalam proses penelitian.⁷⁵ Dalam penelitian ini, pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode *simple random sampling*, yang memberikan kesempatan yang sama bagi setiap individu dalam populasi untuk dipilih. Pemilihan sampel dilakukan tanpa mempertimbangkan latar belakang atau kelompok tertentu, karena populasi dianggap homogen. Metode ini mengikuti prinsip sampling probabilitas, sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang setara untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini.⁷⁶

Menurut Arikunto, apabila populasi terdiri dari kurang dari 100 orang, maka seluruh populasi dapat dijadikan sebagai sampel untuk penelitian. Sebaliknya, jika populasi melebihi 100 orang, sampel yang diambil biasanya berkisar antara 10 hingga 15% atau 20 hingga 25% dari jumlah total populasi.⁷⁷

Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah siswa MA Salafiyah Karangtengah. Peneliti mengacu pada rumus Slovin yang diperkenalkan oleh Sugiyono untuk menentukan jumlah sampel yang diperlukan. Rumus yang dipakai adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

⁷⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: ALFABETA, 2016), h.78

⁷⁵ *Ibid*, h.80

⁷⁶ Royanulloh, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Bidang Sosial Keagamaan*, h.88

⁷⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Rineka Cipta, 2012), h.104

$$n = \frac{390}{1+390 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{390}{1+3,9}$$

$$n = \frac{390}{4,9}$$

$$n = 79,59 \approx 80$$

Keterangan:

N : Jumlah Populasi

n : Jumlah Sampel

e : Batas toleransi (10%)

Dalam rumus Slovin ada ketentuan sebagai berikut:

Nilai $e = 0,1$ (10%) untuk populasi dalam jumlah besar

Nilai $e = 0,2$ (20%) untuk populasi dalam jumlah kecil

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, jumlah sampel yang dijadikan responden dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 80 orang, yang merupakan sekitar 20,51% dari total siswa di MA Salafiyah Karangtengah. Penetapan angka ini bertujuan untuk mempermudah pengolahan data dan memperoleh hasil pengujian yang lebih optimal. Teknik pengambilan sampel dilaksanakan secara acak. Menurut Sugiyono, random sampling adalah metode pengambilan sampel yang didasarkan pada peluang, di mana siapa pun yang ditemui peneliti secara kebetulan dapat dijadikan sampel, asalkan memenuhi kriteria sebagai sumber data.⁷⁸

E. Metode Pengambilan Data

Dalam penelitian ini, data diperoleh melalui penyebaran kuesioner yang dirancang berdasarkan prinsip-prinsip skala psikologis. Alat ukur yang digunakan adalah skala likert, yang umumnya digunakan untuk mengukur sikap, persepsi, serta pandangan individu atau kelompok terhadap suatu fenomena sosial. Kuesioner ini menyediakan empat pilihan jawaban, yaitu:

⁷⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, h.85

sangat tidak sesuai, tidak sesuai, sesuai, dan sangat sesuai. Selain itu, skala ini terdiri dari dua jenis pernyataan yaitu pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*) yang menggambarkan karakteristik tertentu. Penilaian dilakukan dalam rentang satu hingga empat, sebagaimana tercantum pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.1 Skala Likert

Jawaban	Keterangan	Skor	Skor
		Favorable	Unfavorable
SS	Sangat Sesuai	4	1
S	Sesuai	3	2
TS	Tidak Sesuai	2	3
STS	Sangat Tidak Sesuai	1	4

Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Skala rasa Syukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur rasa syukur yang didasarkan pada aspek-aspek rasa syukur menurut Imam Al Ghazali. Aspek-aspek tersebut telah disesuaikan dengan karakteristik subjek penelitian, yaitu siswa MA Salafiyah Karangtengah, mencakup aspek Ilmu, hal, dan aspek amal. Beberapa indikator yang digunakan telah diadaptasi dari penelitian Anastasya Erniawati (2022), sebagaimana yang dijabarkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.2 Blue Print Skala Rasa Syukur

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	Item
1.	Ilmu	Menyadari bahwa segala nikmat berasal dari Allah	1, 2	3, 4	4
		Menghargai seberapa nikmat yang didapat	5, 6	7, 8, 9	5
		Tidak ragu-ragu atas nikmat yang diberikan Allah.	-	10	1
2.	Hal	Menerima kenyataan yang diberikan Allah.	11, 12	13	3
		Mampu membantu orang lain dan berusaha mengubah diri.	14, 15	16	3
3.	Amal	Menggunakan nikmat yang Allah berikan dengan baik.	17, 18	19, 20	4
		Mengucapkan pujian-pujian kepada Allah.	21, 22	23, 24	4
		Melaksanakan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya	25	26	2
Total					26

2. Skala *self-efficacy*

Penelitian ini menggunakan skala *self-efficacy* yang didasarkan pada beberapa aspek yang dijelaskan oleh Bandura. Aspek-aspek tersebut telah disesuaikan dengan karakteristik subjek penelitian, yaitu siswa MA Salafiyah Karangtengah, meliputi aspek kesulitan tugas (*level*), kekuatan (*strength*), keadaan umum (*generality*). Beberapa indikator yang digunakan telah diadaptasi dari penelitian Wiby Nadia Alawiyah (2024).

Tabel 3.3 Blue Print Skala Self-Efficacy

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah Item
			Favorable	Unfavorable	
1.	Level (Tingkat Kesulitan Tugas)	Tingkat kesulitan tugas, dimana individu mampu atau tidak untuk menyelesaikannya.	1, 2, 3	4, 5, 6	6
		Pemilihan perilaku didasarkan pada hambatan atau Tingkat kesulitan suatu tugas.	7, 8, 9	10, 11, 12	6
2.	Strength (Kekuatan)	Memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas.	13, 14	15, 16	4
		Memiliki tekad yang kuat dan pantang menyerah	17, 18, 19	20, 21	5

		ketika menghadapi tantangan dalam menyelesaikan tugas.			
3.	Generality (Keadaan umum)	Mampu menghadapi berbagai situasi dan kondisi dengan sikap yang positif.	22, 23, 24	25, 26	5
		Menunjukkan sikap percaya diri selama proses pembelajaran	27, 28, 29	30, 31	5
Total					31

3. Skala Kecemasan

Penelitian ini menggunakan skala kecemasan yang didasarkan pada beberapa aspek yang dijelaskan oleh Nevid. Aspek-aspek tersebut telah disesuaikan dengan karakteristik subjek penelitian, yaitu siswa MA Salafiyah Karangtengah, meliputi aspek fisik, behavioral, dan kognitif. Beberapa indikator yang digunakan dalam penelitian ini telah diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Sri Wulandari pada tahun 2021.

Tabel 3.4 Blue Print Skala Kecemasan

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah Item
			Favorable	Unfavorable	
1.	Fisik	Reaksi kecemasan yang dirasakan individu meliputi khawatir, gelisah, gemetar, berkeringat berlebihan, sulit bernafas, jantung berdebar, lemas, mual, panas dingin, serta mudah marah atau tersinggung.	1, 2, 3, 4, 5	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	13
2.	Behavioral (Perilaku)	Tingkah laku yang terlihat pada individu ketika melakukan presentasi.	14, 15, 16	17, 18, 19, 20, 21	8
3.	Kognitif	Proses-proses yang menghambat individu ketika melakukan presentasi.	22, 23, 24, 25, 26, 27	28, 29, 30,31	10
Total					31

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Validitas dan Reliabilitas

a) Uji Validitas

Validitas merujuk kepada istilah "*validity*", yang menggambarkan sejauh mana suatu alat atau instrumen pengukuran mampu menghasilkan pengukuran yang tepat dan akurat dalam menjalankan fungsinya.⁷⁹ Uji validitas adalah suatu metode yang digunakan untuk menentukan keabsahan atau validitas suatu kuesioner. Sebuah kuesioner dianggap valid apabila nilai r_{hitung} lebih besar dari nilai r_{tabel} . Sebaliknya, jika nilai r_{hitung} tidak memenuhi kondisi tersebut, maka kuesioner tersebut dianggap tidak valid.⁸⁰

Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan pada tanggal 11 Desember 2024. Untuk menguji validitas instrumen, kuesioner diuji coba kepada 30 responden yang merupakan sampel penelitian. Dengan jumlah sampel (n) sebanyak 30, besarnya *degree of freedom* (df) dihitung menggunakan rumus $df = n - 2$, sehingga diperoleh $df = 30 - 2 = 28$ dan *Cronbach Alpha* = 0,05, nilai r_{tabel} yang didapat adalah 0,361.

Data hasil uji coba kuesioner ini kemudian diolah menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistic 24* untuk menghitung nilai r_{hitung} , yang selanjutnya dibandingkan dengan r_{tabel} untuk menentukan validitas setiap item dalam kuesioner.

Tabel 3.5 Uji Validitas Rasa Syukur

No	R_{hitung}	R_{tabel}	Keterangan
1	0,426	0,361	Valid
2	0,448	0,361	Valid
3	0,451	0,361	Valid

⁷⁹ Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), h.5

⁸⁰ Imam Ghazali, *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 26* (Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2021), h.66

4	0,464	0,361	Valid
5	0,421	0,361	Valid
6	0,441	0,361	Valid
7	0,532	0,361	Valid
8	0,427	0,361	Valid
9	-0,249	0,361	Tidak Valid
10	0,588	0,361	Valid
11	0,149	0,361	Tidak Valid
12	0,158	0,361	Tidak Valid
13	0,709	0,361	Valid
14	0,445	0,361	Valid
15	0,118	0,361	Tidak Valid
16	0,496	0,361	Valid
17	0,530	0,361	Valid
18	0,514	0,361	Valid
19	0,664	0,361	Valid
20	0,516	0,361	Valid
21	0,402	0,361	Valid
22	0,425	0,361	Valid
23	0,590	0,361	Valid
24	0,618	0,361	Valid
25	0,597	0,361	Valid
26	0,427	0,361	Valid

Tabel 3.5 menunjukkan bahwa dari 26 butir pernyataan yang diajukan untuk mengukur rasa syukur, terdapat 22 butir yang valid. Empat butir pernyataan lainnya (nomor 9, 11, 12, dan 15) dinyatakan tidak valid atau gugur.

Tabel 3.6 Uji Validitas Self-Efficacy

No	R_{hitung}	R_{tabel}	Keterangan
1	0,545	0,361	Valid
2	0,664	0,361	Valid
3	0,656	0,361	Valid
4	0,493	0,361	Valid
5	0,429	0,361	Valid
6	0,827	0,361	Valid
7	0,305	0,361	Tidak Valid
8	0,707	0,361	Valid
9	0,442	0,361	Valid
10	0,283	0,361	Tidak Valid
11	0,804	0,361	Valid
12	0,369	0,361	Valid
13	0,574	0,361	Valid
14	0,501	0,361	Valid
15	0,373	0,361	Valid
16	0,534	0,361	Valid
17	0,548	0,361	Valid
18	0,802	0,361	Valid
19	0,424	0,361	Valid
20	0,262	0,361	Tidak Valid
21	0,690	0,361	Valid
22	0,530	0,361	Valid
23	0,657	0,361	Valid
24	0,428	0,361	Valid
25	0,763	0,361	Valid
26	0,577	0,361	Valid
27	0,678	0,361	Valid

28	0,400	0,361	Valid
29	0,454	0,361	Valid
30	0,461	0,361	Valid
31	0,840	0,361	Valid

Pada Tabel 3.6 blueprint *self-efficacy*, terdapat 31 item yang diuji. Namun, hanya 28 item yang dinyatakan valid. Tiga item lainnya, yaitu item nomor 7, 10, dan 20, dinyatakan tidak valid atau gugur.

Tabel 3.7 Uji Validitas Kecemasan

No Soal	R_{hitung}	R_{tabel}	Keterangan
1	0,429	0,361	Valid
2	0,612	0,361	Valid
3	0,602	0,361	Valid
4	0,518	0,361	Valid
5	0,524	0,361	Valid
6	0,660	0,361	Valid
7	0,701	0,361	Valid
8	0,495	0,361	Valid
9	0,637	0,361	Valid
10	0,552	0,361	Valid
11	0,449	0,361	Valid
12	0,311	0,361	Tidak Valid
13	0,300	0,361	Tidak Valid
14	0,664	0,361	Valid
15	0,781	0,361	Valid
16	0,390	0,361	Valid
17	0,369	0,361	Valid
18	0,528	0,361	Valid

19	0,452	0,361	Valid
20	0,223	0,361	Tidak Valid
21	0,272	0,361	Tidak Valid
22	0,530	0,361	Valid
23	0,510	0,361	Valid
24	0,557	0,361	Valid
25	0,509	0,361	Valid
26	0,572	0,361	Valid
27	0,686	0,361	Valid
28	0,536	0,361	Valid
29	0,519	0,361	Valid
30	0,353	0,361	Tidak Valid
31	0,225	0,361	Tidak Valid

Tabel 3.7 menunjukkan bahwa dari 31 item yang diuji, hanya 25 item yang valid, dan 6 item nomor 12, 13, 20, 21, 30, 31 dinyatakan tidak valid atau gugur.

b) Uji Reliabilitas

Sebuah instrumen dianggap reliabel jika ia mampu memberikan data yang konsisten ketika digunakan untuk mengukur objek yang sama beberapa kali. Reliabilitas kuesioner ditentukan oleh konsistensi jawaban responden terhadap item pernyataan dalam kuesioner tersebut, sehingga jika dilakukan pengukuran ulang pada waktu yang berbeda, data yang dihasilkan tetap stabil. Secara spesifik, sebuah instrumen pengukuran dianggap memenuhi kriteria reliabilitas apabila nilai Cronbach's alpha-nya melebihi 0,60.⁸¹ Dalam penelitian ini, reliabilitas diukur dengan menggunakan koefisien Cronbach's alpha yang dianalisis melalui perangkat lunak *IBM SPSS Statistics 24*.

⁸¹ Duwi Priyatno, *Analisis Korelasi, Regresi, Dan Multivariate dengan SPSS* (Yogyakarta: Gava Media, 2013), h.30

Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Rasa Syukur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.814	26

Tabel 3.8 menunjukkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,814, yang berarti lebih besar 0,60. Hal ini mengindikasikan bahwa skala yang digunakan untuk mengukur rasa syukur memiliki tingkat reliabilitas yang baik.

Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Self-Efficacy

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.923	31

Menurut Tabel 3.9, nilai Cronbach Alpha yang diperoleh sebesar 0,923, yang berarti nilainya lebih dari 0,60. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa skala yang digunakan untuk mengukur *self-efficacy* dapat dianggap reliabel.

Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Kecemasan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.896	31

Tabel 3.10 menunjukkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,896, yang lebih besar dari 0,60. Hal ini mengindikasikan bahwa skala yang

digunakan dalam mengukur kecemasan memiliki reliabilitas yang tinggi.

2. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik digunakan untuk menganalisis apakah dalam model regresi terdapat normalitas residual, multikolinearitas, autokorelasi, dan heteroskedastisitas. Dalam regresi linear berganda, suatu model dikatakan baik jika memenuhi asumsi klasik, yaitu residual berdistribusi normal, tidak terjadi multikolinearitas, autokorelasi, maupun heteroskedastisitas. Pemenuhan asumsi klasik sangat penting karena menjadi syarat utama dalam memperoleh model regresi yang menghasilkan estimasi tidak bias serta uji yang valid dan reliabel. Jika salah satu asumsi tidak terpenuhi, maka hasil analisis regresi tidak dapat dikategorikan sebagai BLUE (Best Linear Unbiased Estimator).⁸²

a) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data pada variabel independen dan dependen memiliki distribusi normal. Model regresi yang baik umumnya memerlukan data yang berdistribusi normal atau setidaknya mendekati normal. Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Keputusan akhir akan diambil berdasarkan nilai probabilitas yang diperoleh.:

- 1) Jika probabilitas $> 0,05$, maka populusi dianggap berdistribusi normal.
- 2) Jika probabilitas $< 0,05$, maka populasi tidak berdistribusi normal.

b) Uji Multikolinieritas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mendeteksi apakah terdapat hubungan yang kuat antara variabel independen dalam model regresi linear berganda. Jika multikolinearitas terjadi, maka pengaruh

⁸² Rochmat Aldy Purnomo, *Analisis Statistik Ekonomi dan Bisnis dengan SPSS* (Ponorogo: CV. WADE GROUP, 2016), h.107

variabel independen terhadap variabel dependen dapat menjadi tidak akurat atau tidak valid.⁸³

Untuk mendeteksi multikolinearitas, digunakan uji VIF (Variance Inflation Factor).

- 1) Jika $VIF > 10$ atau *tolerance value* $< 0,01$, maka multikolinearitas terjadi.
- 2) Jika $VIF < 10$ atau *tolerance value* $> 0,01$, maka multikolinearitas tidak terdeteksi.

c) Uji Autokorelasi

Uji autokorelasi bertujuan untuk mengidentifikasi adanya hubungan antara nilai residual pada suatu waktu tertentu (1) dan periode sebelumnya (t-1). Dengan kata lain, uji ini digunakan untuk mengevaluasi apakah terdapat keterkaitan antara nilai residual pada periode waktu tertentu (t) dan nilai pada periode sebelumnya (1-1). Pada dasarnya, analisis regresi dirancang untuk mengukur pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen, sehingga sangat penting untuk memastikan bahwa tidak ada keterkaitan antara satu observasi dengan observasi lainnya dalam data.⁸⁴ Untuk mendeteksi adanya autokorelasi yaitu dengan menggunakan metode grafik dan metode pengujian hipotesis secara statistika, misalnya dengan uji tanda, uji Durbin-Watson, uji Breusch-Godfrey, dan Autocorrelation Function (ACF).⁸⁵ Untuk mendeteksi autokorelasi dalam penelitian ini, digunakan uji Durbin Watson dengan kriteria pengambilan Keputusan sebagai berikut:

⁸³ *Ibid*, h.91

⁸⁴ *Ibid*, h.92-93

⁸⁵ Ernawati, *Statistika pada Tasawuf dan Psikoterapi: Contoh Kasus dan Analisis Data* (Semarang: Alinea Media Dipantara, 2022), h.152-154

Tabel 3.11 Dasar Pengambilan Keputusan Uji Durbin-Watson

H_0	Kondisi	Keputusan
Tidak ada autokorelasi positif	$0 < d < d_L$	Tolak
Tidak ada autokorelasi positif	$d_L \leq d \leq d_U$	Tidak ada keputusan
Tidak ada autokorelasi negatif	$4 - d_L < d < 4$	Tolak
Tidak ada autokorelasi negatif	$4 - d_U \leq d \leq 4 - d_L$	Tidak ada keputusan
Tidak ada autokorelasi positif atau negatif	$d_U < d < 4 - d_U$	Gagal Tolak (Terima)

Keterangan:

d_U = Durbin Watson Upper (batas atas Durbin Watson)

d_L = Durbin Watson Lower (batas bawah Durbin Watson)

d) Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengidentifikasi apakah variasi kesalahan (residual) dalam model regresi berbeda di antara satu pengamat dengan pengamat lainnya. Model regresi yang baik harus memenuhi syarat homoskedastisitas, yaitu kondisi di mana varians residual antar pengamatan tetap sama atau konsisten. Adapun statistik uji yang bisa digunakan misalnya: dengan uji korelasi Rank-Spearman, Uji Park, Uji Glejser, dan Uji Goldfield-Quandt.⁸⁶

Uji Glejser dilakukan untuk menentukan apakah terdapat heteroskedastisitas dalam penelitian ini. Berikut ini adalah alasan yang mendasari pengambilan keputusan tersebut:

- 1) Apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, hal ini tidak menunjukkan adanya heteroskedastisitas dalam model regresi.

⁸⁶ *Ibid*, h.92

- 2) Sebaliknya, apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05, terdapat indikasi terjadinya heteroskedastisitas dalam model regresi.

3. Regresi Linier Berganda

Regresi linear berganda adalah suatu metode statistik yang digunakan untuk menganalisis hubungan linier antara satu variabel dependen dan beberapa variabel independen. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengidentifikasi arah hubungan tersebut, baik positif maupun negatif, serta untuk memprediksi nilai variabel dependen berdasarkan perubahan yang terjadi pada variabel independen. Data yang digunakan dalam analisis ini umumnya memiliki skala interval atau rasio.⁸⁷

a) Uji Signifikansi Parsial (Uji t)

Uji Signifikansi Parsial (Uji t) digunakan untuk melihat pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen secara individu. Dalam penelitian ini, uji t diterapkan untuk menguji signifikansi hubungan antar variabel, dengan kriteria keputusan yang telah ditetapkan sebagai berikut:

- 1) Jika nilai $T_{hitung} < T_{tabel}$ atau nilai $Sig. > \alpha = 5\%$, maka H_1 ditolak dan H_0 diterima, yang berarti variabel independen tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen.
- 2) Jika nilai $T_{hitung} > T_{tabel}$ atau nilai $Sig. < \alpha = 5\%$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak, yang menunjukkan bahwa variabel independen berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen.⁸⁸

b) Uji Simultan (Uji F)

Uji F digunakan untuk menilai apakah semua variabel independen secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen. Keputusan dalam uji ini didasarkan pada kriteria berikut:

⁸⁷ Mintarti Indartini dan Mutmainah, *Analisis Data Kuantitatif Uji Instrumen, Uji Asumsi Klasik, Uji Korelasi Dan Regresi Linier Berganda*, vol. 14 (Klaten: Penerbit Lakeisha, 2024), h.39

⁸⁸ *Ibid*, h.99

- 1) Apabila nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ atau nilai signifikansi (Sig.) $< \alpha = 5\%$, maka hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa variabel independen memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen.
- 2) Sebaliknya, jika nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ atau nilai signifikansi (Sig.) $> \alpha = 5\%$, maka hipotesis alternatif (H_1) ditolak dan hipotesis nol (H_0) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel independen tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap variabel dependen.⁸⁹

Keterangan: $F_{tabel} = (\" \alpha \" ; df_{regression}; df_{residual})$

c) Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi (R^2) berfungsi untuk mengukur sejauh mana variabel independen memengaruhi variabel dependen. Nilai R^2 yang mendekati nol (0), menunjukkan bahwa variabel independen memiliki pengaruh yang sangat kecil terhadap variabel dependen. Sebaliknya, apabila nilai R^2 mendekati satu (1), hal tersebut menandakan adanya pengaruh yang sangat kuat.⁹⁰

⁸⁹ Imam Ghazali, *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS*, Sembilan. (Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2018), h.98

⁹⁰ Syafrida Hafni Sahir, *Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Penerbit KBM Indonesia, 2021), h.54

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Kancan Penelitian

1. Profil MA Salafiyah Karangtengah

MA Salafiyah merupakan lembaga pendidikan tingkat menengah atas yang didirikan pada tanggal 1 Juli 1982. Madrasah ini berada di bawah naungan Yayasan Mislakhul Muta'alimin Karangtengah, Warungpring, Pemalang, Jawa Tengah.

MA Salafiyah terletak di Dukuh Karangtengah, Desa Warungpring, Kecamatan Warungpring, Kabupaten Pemalang, Provinsi Jawa Tengah. Hingga tahun 2024, madrasah ini telah berusia 42 tahun. Awalnya, MA Salafiyah dibangun di atas tanah wakaf seluas 380 m², yang kini telah berkembang menjadi 6.600 m². Kepala madrasah pertama adalah KH. Abdul Aziz Sy. Sejak tahun 2000 hingga sekarang, kepemimpinan madrasah dipegang oleh Ibu Hj, Faizatul Khoriyah, M.Pd.

Dalam upaya meningkatkan kualitas dan prestasi, MA Salafiyah terus melakukan perbaikan dan pengembangan sarana serta prasarana. Fasilitas yang tersedia mencakup ruang kelas berstandar nasional, laboratorium computer, laboratorium IPA, perpustakaan, serta berbagai fasilitas pendukung lainnya. Saat ini, MA Salafiyah menjadi salah satu madrasah swasta terbesar di Kabupaten Pemalang, dengan jumlah siswa sekitar 400 orang. Pada tahun 2017 dan 2024, MA Salafiyah berhasil meraih akreditasi dengan nilai A, menjadikannya layak disebut sebagai madrasah unggulan yang setara dengan madrasah negeri.⁹¹

⁹¹ <https://maskarteng.sch.id/>. Diakses pada 1 Desember 2024 pukul 18.07 WIB.

2. Visi dan Misi MA Salafiyah Karangtengah

a) Visi

Terwujudnya siswa berakhlakul karimah, berkompeten, berprestasi, dan berwawasan luas.

b) Misi

- 1) Meningkatkan kompetensi dan prestasi siswa melalui kegiatan pembelajaran yang berkualitas dengan gaya dukung PTK yang professional dan sarana dan prasarana yang memadai.
- 2) Mewujudkan pembelajaran dan pembiasaan menjalankan ajaran agama Islam.
- 3) Mewujudkan pembentukan karakter Islam yang mampu diaktualisasikan dalam kehidupan sehari-hari dalam Masyarakat.
- 4) Meningkatkan pengetahuan dan keahlian peserta didik sesuai dengan perkembangan dunia pendidikan dan teknologi.
- 5) Menyelenggarakan Pendidikan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi yang aplikatif sebagai penunjang keterampilan siswa.⁹²

3. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MA Salafiyah Karangtengah pada tanggal 13 Januari 2025. Responden penelitian terdiri atas 80 siswa dari total populasi sebanyak 390 siswa, yang ditentukan berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus Slovin. Data penelitian dianalisis secara deskriptif menggunakan bantuan program *IBM SPSS Statistic 24*. Analisis ini menghasilkan gambaran statistik mengenai nilai mean, standar deviasi, nilai minimum, nilai maksimum dari data. Hasil analisis deskriptif disajikan dibawah ini:

⁹² <https://maskarteng.sch.id/>. Diakses pada 1 Desember 2024 pukul 18.07 WIB

Tabel 4.1 Hasil Deskriptif Statistik Data Rasa syukur, Self-Efficacy dan Kecemasan

Descriptive Statistics							
	N Statistic	Range Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Mean Statistic	Std. Error	Std. Deviation Statistic
Rasa Syukur	80	104	53	157	109.64	2.908	26.012
Self Efficacy	80	106	67	173	119.52	2.973	26.589
Kecemasan	80	110	58	168	108.14	3.011	26.933
Valid N (listwise)	80						

Berdasarkan hasil *Descriptive statistics* dari tabel 4.1 diatas, Variabel Rasa Syukur memiliki rata-rata sebesar 109,64 dengan nilai minimum 53 dan maksimum 157. Rentang nilai sebesar 104 dan standar deviasi 26,012. Pada variabel *Self-Efficacy*, rata-rata yang diperoleh adalah 119,52 dengan nilai minimum 67 dan maksimum 173. Rentang nilai sebesar 106 dan standar deviasi 26,589. Sementara itu, variabel kecemasan memiliki rata-rata 108,14 dengan nilai minimum 58 dan maksimum 168. Rentang nilai sebesar 110 dan standar deviasi 26,933.

Berdasarkan deskriptif statistik tersebut, selanjutnya kategorisasi untuk masing-masing variabel penelitian. Peneliti melakukan pengkategorian dalam tiga tingkatan, yaitu tinggi, sedang, dan rendah.⁹³

Tabel 4.2 Rumus Kategorisasi

Klasifikasi	Skor
Rendah	$X < (M - 1,0 \text{ SD})$
Sedang	$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (M + 1,0 \text{ SD})$
Tinggi	$X \geq (M + 1,0 \text{ SD})$

⁹³ Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2008), h.106

a) Kategorisasi rasa syukur

Tabel 4.3 kategorisasi rasa syukur

Klasifikasi	Skor
Rendah	$X < 83,628$
Sedang	$83,628 \leq X < 135,652$
Tinggi	$X \geq 135,652$

Tabel 4.3 mengklasifikasikan rasa syukur ke dalam tiga tingkat berdasarkan skor yang diperoleh oleh responden. Rasa syukur dianggap rendah jika skor yang diperoleh kurang dari 83,628. Jika skor berada dalam rentang 83,628 hingga kurang dari 135,652, maka rasa syukur dikategorikan sebagai sedang. Sementara itu, skor yang mencapai 135,652 atau lebih menunjukkan bahwa rasa syukur berada dalam kategori tinggi.

Tabel 4.4 hasil kategorisasi rasa syukur

kategori_rasa_syukur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	14	17.5	17.5	17.5
	sedang	51	63.8	63.8	81.3
	tinggi	15	18.8	18.8	100.0
	Total	80	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.4, dapat disimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat rasa syukur yang tergolong sedang, dengan persentase mencapai 63,8%. Hal ini menunjukkan bahwa dari total 80 subjek, sebanyak 51 siswa memiliki tingkat rasa syukur yang cukup.

b) Kategori *self-efficacy*

Tabel 4.5 kategorisasi *self-efficacy*

Klasifikasi	Skor
Rendah	$X < 92,931$
Sedang	$92,931 \leq X < 146,109$
Tinggi	$X \geq 146,109$

Tabel 4.5 menunjukkan kategorisasi *self-efficacy* berdasarkan skor yang diperoleh. Skor di bawah 92,931 menunjukkan bahwa *self-efficacy* berada pada kategori rendah. Untuk skor yang berkisar antara 92,931 hingga kurang dari 146,109, *self-efficacy* tergolong dalam kategori sedang. Di sisi lain, jika skor mencapai atau melebihi 146,109, *self-efficacy* akan dikategorikan sebagai tinggi.

Tabel 4.6 hasil kategorisasi *self-efficacy*

		kategori_self_efficacy			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	15	18.8	18.8	18.8
	sedang	51	63.8	63.8	82.5
	tinggi	14	17.5	17.5	100.0
	Total	80	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.6, dapat disimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat *self-efficacy* yang tergolong sedang, dengan persentase mencapai 63,8%. Artinya, dari total 80 subjek, sebanyak 51 siswa menunjukkan tingkat *self-efficacy* yang cukup.

c) kategori kecemasan

Tabel 4.7 kategorisasi kecemasan

Klasifikasi	Skor
Rendah	$X < 81,207$
Sedang	$81,207 \leq X < 135,073$
Tinggi	$X \geq 135,073$

Tabel 4.7 menunjukkan kategorisasi kecemasan berdasarkan skor yang diperoleh. Klasifikasi kecemasan dibagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kecemasan dikategorikan rendah jika skornya kurang dari 81,207. Jika skor berada dalam rentang 81,207 hingga kurang dari 135,073, maka kecemasan dikategorikan sedang. Sementara itu, kecemasan dikategorikan tinggi apabila skornya sama dengan atau lebih dari 135,073.

Tabel 4.8 hasil kategorisasi kecemasan

kategori_kecemasan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	15	18.8	18.8	18.8
	sedang	49	61.3	61.3	80.0
	tinggi	16	20.0	20.0	100.0
	Total	80	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 4.8, dapat disimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini mengalami tingkat kecemasan yang tergolong sedang, dengan persentase mencapai 61,3%. Artinya, dari total 80 subjek, sebanyak 49 siswa menunjukkan tingkat kecemasan yang cukup.

B. Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi Klasik

a) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data pada variabel independen dan dependen berdistribusi normal. Model regresi yang baik umumnya memerlukan data yang berdistribusi normal atau setidaknya mendekati normal. Dalam penelitian ini, metode *Kolmogorov-Smirnov* digunakan untuk melakukan uji normalitas dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih dari 0,05, sementara jika nilai Sig. kurang dari atau sama dengan 0,05 maka data dianggap tidak berdistribusi normal.

Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		80
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.00
	Std. Deviation	5.547
Most Extreme Differences	Absolute	.052
	Positive	.052
	Negative	-.045
Test Statistic		.052
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 uji Kolmogorov-Smirnov pada tabel 4.9, nilai $Sig. = 0,200 > \alpha (0,05)$ sehingga Gagal Tolak H_0 (Terima H_0). Karena Terima H_0 maka residual mengikuti sebaran distribusi normal.

b) Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengidentifikasi adanya perbedaan variansi residual antar observasi dalam suatu model regresi. Sebuah model regresi yang baik seharusnya bersifat

homoskedastis, yang berarti tidak menunjukkan adanya indikasi heteroskedastisitas. Berikut ini hasil uji heteroskedastisitas yang dilakukan menggunakan metode Glejser dan perangkat lunak SPSS versi 24.

Tabel 4.10 Uji Heteroskedastisitas

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	2.080	1.049		.051
	Rasa Syukur	.022	.023	.283	.340
	Self Efficacy	-.017	.022	-.220	.456

a. Dependent Variable: ABS_RES

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas yang ditunjukkan dalam tabel Coefficients, hasil regresi ABS_RES dengan variabel Rasa Syukur dan *Self-Efficacy*, diperoleh bahwa nilai signifikansi uji-t untuk variabel Rasa Syukur (X1) adalah $Sig. = 0,340 > \alpha (0,05)$, sedangkan untuk variabel *Self-Efficacy* (X2) $Sig. = 0,456 > \alpha (0,05)$.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi yang digunakan telah memenuhi asumsi homoskedastisitas dan tidak mengalami masalah heteroskedastisitas.

c) Uji Multikolinieritas

Sebuah model regresi yang baik harus bebas dari multikolinearitas. Untuk mendeteksi adanya multikolinearitas, dapat dilakukan analisis melalui nilai tolerance dan *Variance Inflation Factor* (VIF). Apabila nilai tolerance lebih dari 0,10 dan VIF kurang dari 10, maka data dapat dikatakan bebas dari multikolinearitas. Pengujian ini dilakukan menggunakan aplikasi SPSS versi 24, dan berikut merupakan hasil uji multikolinearitas:

Tabel 4.11 Uji Multikolinearitas

Coefficients ^a			
		Collinearity Statistics	
Model		Tolerance	VIF
1	Rasa Syukur	.148	6.744
	Self Efficacy	.148	6.744

a. Dependent Variable: Kecemasan

Berdasarkan tabel 4.11, hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa nilai tolerance untuk variabel rasa syukur dan *self-efficacy* adalah $0,148 > 0,10$. Serta nilai VIF sebesar $6,744 < 10$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi dalam penelitian ini terbebas dari masalah multikolinearitas.

d) Uji Autokorelasi

Uji autokorelasi dilakukan untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara error (kesalahan) pada periode t dengan error (kesalahan) pada periode sebelumnya (t-1) dalam sebuah model regresi linear. Salah satu metode yang umum digunakan untuk mendeteksi autokorelasi adalah uji Durbin-Watson (DW test). Berikut adalah hasil uji Durbin-Watson (DW test) yang diperoleh dalam penelitian ini

Tabel 4.12 Uji Autokorelasi

Model Summary ^b					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.933 ^a	.870	.867	9.826	2.019

a. Predictors: (Constant), Self Efficacy, Rasa Syukur

b. Dependent Variable: Kecemasan

Diketahui $n = 80$ dan K (Variabel Independen) = 2

- Nilai $d_L = 1,5859$
- Nilai $d_U = 1,6882$
- Nilai $4 - d_U = 4 - 1,6882 = 2,3118$
- $d_U = 1,6882 < d = 2,019 < \text{Nilai } 4 - d_U = 2,3118$

keterangan: nilai d_L dan d_U diperoleh dari tabel dw (lampiran 9)

Jadi sesuai dengan tabel 3.11 dapat diambil keputusan Gagal Tolak (Terima) H_0 jika, $d_U < d < 4 - d_U$. Dapat disimpulkan bahwa Tidak ada autokorelasi positif atau negatif.

2. Regresi Linear Berganda

Regresi linear berganda adalah suatu metode statistik yang digunakan untuk menganalisis hubungan linier antara satu variabel dependen dan beberapa variabel independen. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengidentifikasi arah hubungan tersebut, baik positif maupun negatif, serta untuk memprediksi nilai variabel dependen berdasarkan perubahan yang terjadi pada variabel independen. Data yang digunakan dalam analisis ini umumnya memiliki skala interval atau rasio.

Persamaan regresi linear berganda sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + \dots + b_nX_n$$

Keterangan:

Y : Variabel dependen

X_1 dan X_2 : Variabel Independen

a : Konstanta (nilai Y' apabila $X_1, X_2, \dots, X_n = 0$)

b : Koefisien regresi (nilai peningkatan ataupun penurunan)

Tabel 4.13 Koefisien Regresi

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4.094	5.093		.804	.424
	Rasa Syukur	-.393	.110	-.379	-3.557	.001
	Self Efficacy	-.579	.108	-.572	-5.362	.000

a. Dependent Variable: Kecemasan

Hasil persamaan regresi linear berganda ini:

$$Y = 4,094 + (-0,393) X_1 + (-0,579) X_2 + e$$

$$Y = 4,094 - 0,393 X_1 - 0,579 X_2 + e$$

Yang memiliki arti

- $\alpha = 4,094$ berarti jika variabel rasa syukur (X_1) dan *self-efficacy* (X_2) diabaikan, maka tingkat kecemasan berada pada angka 4,094.
- $b_1 = -0,393$ menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan dalam rasa syukur (X_1) akan menurunkan kecemasan sebesar 0,393, dengan asumsi variabel *self-efficacy* (X_2) tetap atau konstan.
- $b_2 = -0,579$ berarti setiap peningkatan satu satuan dalam *self-efficacy* (X_2) akan menurunkan kecemasan sebesar 0,579, dengan asumsi variabel rasa syukur (X_1) tetap atau konstan.

a) Uji Parsial (uji t)

Pengaruh parsial dari setiap variabel bebas, yaitu X_1 (rasa syukur) dan X_2 (*self-efficacy*), terhadap variabel terikat Y (kecemasan) dapat dilihat dari hasil yang diperoleh dalam tabel koefisien sebagai berikut:

Tabel 4.14 Hasil Uji t (Parsial)

Coefficients ^a						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	4.094	5.093		.804	.424
	Rasa Syukur	-.393	.110	-.379	-3.557	.001
	Self Efficacy	-.579	.108	-.572	-5.362	.000

a. Dependent Variable: Kecemasan

➤ Variabel Rasa Syukur (X_1)

Berdasarkan output SPSS diatas, nilai $Sig. = 0,001 < \alpha$ (0,05) sehingga tolak H_0 . Demikian juga nilai $t_{hitung} = -3,557 > t_{tabel (0,05/2;77)} = 1,992$. Jadi kesimpulannya, karena tolak H_0 maka variabel Rasa Syukur (X_1) signifikan mempengaruhi variabel Kecemasan saat presentasi (Y).

➤ Variabel *Self-Efficacy* (X_2)

Berdasarkan output SPSS diatas, nilai $Sig. = 0,000 < \alpha$ (0,05) sehingga tolak H_0 . Demikian juga nilai $t_{hitung} = -5,362 > t_{tabel (0,05/2;77)} = 1,992$. Jadi kesimpulannya, karena tolak H_0 maka

variabel *Self-Efficacy* (X_2) signifikan mempengaruhi variabel Kecemasan (Y).

b) Uji F

Pengaruh simultan dari model regresi dapat dilihat melalui hasil output SPSS yang disajikan dalam tabel ANOVA berikut.

Tabel 4.15 Hasil Uji F

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	49871.418	2	24935.709	258.277	.000 ^b
	Residual	7434.070	77	96.546		
	Total	57305.487	79			

a. Dependent Variable: Kecemasan

b. Predictors: (Constant), Self Efficacy, Rasa Syukur

Hasil analisis SPSS nilai *Sig.* = $0,000 < \alpha$ ($0,05$). Selain itu, nilai $F_{hitung} = 258,277 > F_{tabel} (0,05;2;77) = 1,992$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa rasa syukur dan *self-efficacy* memiliki pengaruh yang signifikan secara simultan terhadap kecemasan saat melakukan presentasi

c) Uji Determinasi (R^2)

Uji determinasi ini dimaksudkan untuk mengukur seberapa jauh variabel independen memengaruhi variabel dependen.

Tabel 4.16 Hasil Uji Determinasi (R^2)

Model Summary ^b					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.933 ^a	.870	.867	9.826	2.019

a. Predictors: (Constant), Self Efficacy, Rasa Syukur

b. Dependent Variable: Kecemasan

Berdasarkan hasil uji determinasi pada tabel 4.16, nilai R Square (R^2) yang diperoleh adalah 0,870. Hal ini menunjukkan bahwa variabel rasa syukur (X_1) dan *self-efficacy* (X_2) memberikan kontribusi sebesar 87% terhadap variabel kecemasan (Y) dalam

model regresi yang terbentuk. Sementara itu, sisanya 13% dipengaruhi oleh variabel lain diluar variabel yang digunakan.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “pengaruh rasa syukur dan *self-efficacy* terhadap kecemasan saat presentasi pada siswa MA Salafiyah Karangtengah”. Berdasarkan data penelitian yang dianalisis maka dilakukan pembahasan tentang hasil penelitian sebagai berikut:

Hasil analisis yang dilakukan terhadap 80 siswa di MA Salafiyah Karangtengah menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara rasa syukur dan *self-efficacy* terhadap kecemasan saat presentasi. Uji *t* mengindikasikan bahwa variabel rasa syukur memiliki nilai t_{hitung} sebesar -3,557. Temuan ini menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki peran penting dalam mengurangi kecemasan yang dialami siswa saat melakukan presentasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat rasa syukur yang dimiliki oleh siswa, semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami saat presentasi. Sebaliknya, siswa yang memiliki rasa syukur yang rendah cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi saat melakukan presentasi.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh temuan dari penelitian sebelumnya yang menunjukkan pola hubungan serupa antara rasa syukur dan kecemasan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Zannuba Nuriya Chafza dan Effy Wardati Maryam, yang juga mengidentifikasi adanya hubungan negatif antara kebersyukuran dan kecemasan sosial.⁹⁴ Penelitian ini menunjukkan bahwa seiring dengan meningkatnya rasa syukur individu, terdapat penurunan dalam tingkat kecemasan yang dialami. Sebaliknya, tingkat kecemasan cenderung meningkat pada individu yang memiliki rasa syukur yang rendah.

⁹⁴ Chafza dan Maryam, “Hubungan Rasa Syukur dan Kecemasan Sosial di Kalangan Remaja.”, h.5

Kemudian, hasil penelitian oleh Siregar, dkk., terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kebersyukuran dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir selama pandemi Covid-19. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin besar rasa syukur yang dimiliki seseorang, semakin rendah pula tingkat kecemasan yang dirasakannya. Sebaliknya, individu yang memiliki tingkat kebersyukuran yang lebih rendah cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi.⁹⁵

Temuan-temuan tersebut secara keseluruhan mendukung konsep syukur yang dikemukakan oleh Imam Al-Ghazali, yang menyatakan bahwa syukur terdiri dari tiga aspek, yaitu ilmu, hal, dan amal. Syukur merupakan sikap menerima dan menghargai segala nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT, serta bentuk rasa terima kasih kepada Allah SWT. Seseorang yang bersyukur atas apa yang dimilikinya akan merasakan ketenangan batin dan kebahagiaan karena memahami bahwa segala sesuatu berasal dari Allah dan harus diterima dengan lapang dada. Oleh karena itu, individu yang memiliki rasa syukur lebih mampu mengelola kecemasan saat presentasi, karena ia tidak terlalu fokus pada kekurangan atau ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain.

Hasil uji t menunjukkan bahwa nilai t hitung untuk variabel *self-efficacy* adalah -5,362, yang menandakan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan kecemasan saat presentasi. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-efficacy* yang dimiliki siswa, semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka rasakan saat melakukan presentasi. Sebaliknya, siswa dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi ketika berbicara di depan umum.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Dlou'ul Ma'ally, yang juga menemukan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan kecemasan

⁹⁵ Tsurayya Kamilah Siregar, dkk., "Kebersyukuran dan Kecemasan akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi Covid-19 Gratefulness and Future Anxiety on Final Years Students during Covid-19 Pandemic" 01, no. 01 (2021), h.34

berbicara di depan umum. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa individu dengan *self-efficacy* yang lebih tinggi cenderung mengalami kecemasan yang lebih rendah ketika berbicara di depan umum, sedangkan mereka yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang lebih rendah lebih rentan terhadap kecemasan yang lebih tinggi dalam situasi tersebut.⁹⁶

Hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Winda Septa Riani dan Yuli Azmi Rozali menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan kecemasan.⁹⁷ Penelitian yang sejenis juga telah dilakukan oleh Uli Ester Bethania Gandhi Purba dan Ervina M. R. Siahaan. Mereka menemukan adanya hubungan negatif antara *self-efficacy* dan kecemasan saat presentasi di depan kelas pada siswa SMA. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-efficacy* seseorang, semakin rendah kecemasan yang dirasakan ketika melakukan presentasi. Sebaliknya, ketika *self-efficacy* rendah, tingkat kecemasan cenderung meningkat.⁹⁸

Hasil uji regresi yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan nilai F hitung sebesar 258,277 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel rasa syukur dan *self-efficacy* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan saat presentasi secara simultan. Nilai R Square yang mencapai 0,870 menunjukkan bahwa 87% variasi kecemasan saat presentasi dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut. Sementara itu, 13% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini.

Hal ini sejalan dengan visi madrasah untuk mewujudkan siswa yang berakhlakul karimah dan berkompeten. Rasa syukur, yang merupakan bagian dari akhlak islami, terbukti memiliki peran signifikan dalam mengurangi kecemasan siswa. Sementara *self-efficacy* mendukung aspek kompetensi dan prestasi yang menjadi bagian dari visi madrasah.

⁹⁶ Ma'aliy, "Pengaruh Self-efficacy Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMA Islam Nusantara.", h.47

⁹⁷ Riani dan Rozali, "Hubungan Antara *Self Efficacy* dan Kecemasan saat Presentasi Pada Mahasiswa Univeristas Esa Unggul.", h.7

⁹⁸ Uli Ester, dkk., "Hubungan Antara Self Efficacy dengan Kecemasan Presentasi Tugas di Depan Kelas pada Siswa SMA" 7 (2023), h.16349

Self-efficacy memiliki keterkaitan yang erat dengan kecemasan yang timbul saat melakukan presentasi. Siswa dapat merasakan kekhawatiran, baik disebabkan oleh persiapan yang kurang matang maupun meskipun telah merasa siap untuk melaksanakan presentasi. Kekhawatiran ini merupakan hal yang wajar, namun dapat dianggap tidak normal apabila berkembang menjadi kecemasan yang berlebihan. Contoh dari kecemasan berlebihan tersebut antara lain adalah munculnya keringat dingin secara tiba-tiba, perasaan tidak mampu dalam menjalankan tugas, detak jantung yang meningkat, atau rasa gugup yang berlebihan. Dalam situasi demikian, *self-efficacy* memainkan peran yang sangat penting dalam membantu individu mengatasi kecemasan yang muncul selama presentasi.⁹⁹

Selain itu, rasa syukur juga memiliki dampak positif dalam mengurangi kecemasan, terutama pada individu yang memiliki pandangan positif terhadap dirinya dan situasi di sekitarnya. Dengan rasa syukur, seseorang dapat lebih mudah mengendalikan kecemasannya dan menerima kenyataan dengan lebih lapang.¹⁰⁰ Hal ini juga mendukung penguatan *self-efficacy*, karena individu yang bersyukur akan lebih mampu memandang tantangan sebagai bagian dari anugerah dan kesempatan untuk berkembang.

⁹⁹ Ma'aliy, "Pengaruh Self-efficacy Terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMA Islam Nusantara.", h.55

¹⁰⁰ Hamid Mukhlis dan Koentjoro, "Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA," *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology* 1, no. 3 (2015), h.209-210

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dalam penelitian ini juga terdapat keterbatasan, salah satunya adalah pengambilan data yang hanya dilakukan melalui kuesioner tanpa didukung metode pengumpulan data lain seperti wawancara atau observasi yang mungkin dapat memberikan pemahaman lebih mendalam tentang dinamika hubungan antara rasa syukur, *self-efficacy*, dan kecemasan saat presentasi.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa rasa syukur dan *self-efficacy* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kecemasan saat presentasi pada siswa MA Salafiyah Karangtengah. Artinya, semakin tinggi rasa syukur dan *self-efficacy* yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecemasan yang mereka alami saat presentasi. Sebaliknya, semakin rendah rasa syukur dan *self-efficacy*, semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dirasakan saat presentasi.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien regresi untuk rasa syukur sebesar -0,393 dengan nilai t hitung = -3,557 dan sig. = 0,001 (< 0,05), sedangkan nilai koefisien regresi untuk *self-efficacy* sebesar -0,579 dengan nilai t hitung = -5,362 dan sig. = 0,000 (< 0,05). Dengan demikian, baik rasa syukur maupun *self-efficacy* memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kecemasan saat presentasi pada siswa di MA Salafiyah Karangtengah.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang perlu diperhatikan oleh pihak-pihak terkait. Saran ini bertujuan untuk mengembangkan topik penelitian yang telah dikaji atau dimanfaatkan untuk berbagai keperluan lainnya. Beberapa saran tersebut meliputi:

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat memanfaatkan beragam kegiatan yang disediakan oleh sekolah untuk mengembangkan rasa syukur dan *self-*

efficacy, seperti mengikuti kajian kitab setiap hari Minggu serta berpartisipasi aktif dalam berbagai aktivitas keagamaan dan akademik lainnya.

2. Bagi Pihak Sekolah

Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan program yang mendukung rasa syukur dan *self-efficacy* siswa. Sekolah dapat menambahkan materi kebersyukuran dan kepercayaan diri dalam pembelajaran, mengintegrasikan lebih banyak kegiatan presentasi dengan pendampingan, serta mengadakan pelatihan *public speaking* dan program pengembangan diri secara rutin.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki kebaruan dari segi metode, yaitu menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linear berganda untuk menguji pengaruh rasa syukur dan *self-efficacy* terhadap kecemasan saat presentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memberikan pengaruh signifikan dengan kontribusi sebesar 87%. Dari sisi gap penelitian, penelitian ini mengisi kekosongan karena masih terbatasnya penelitian yang menggabungkan ketiga variabel tersebut pada siswa MA Salafiyah Karangtengah. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan pendekatan yang berbeda, menambahkan variabel lain yang relevan, serta memperluas subjek dan konteks penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- AL-Baddareen, Ghaleb, Souad Ghaith, and Mutasem Akour. "Self-Efficacy, Achievement Goals, and Metacognition as Predictors of Academic Motivation." *Procedia Social and Behavioral Sciences* 191 (2015): 2068 – 2073.
- al-Bantani, Muhammad Syafi'ie. *Dahsyatnya Syukur*. Jakarta: Qultum Media, 2009.
- Al-Fauzan, 'Abdullah bin Shalih. *Menjadi Hamba Yang Pandai Bersyukur*. Solo: Aqwam, 2008.
- Amaliyah, Siti. "Hubungan Kecemasan Dan Self-Efficacy Terhadap Hasil Belajar Kimia Siswa." *UIN Syarif Hidaytullah Jakarta*, 2019, 1. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/48204>.
- Anwar, Lulu Septiani. "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Positive Self Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Saat Presentasi Peserta Didik Kelas XI MA AL-KHAIRIYAH NATAR Tahun Ajaran 2019/2020." Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2020.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, 2012.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Aristama, Andicha, Junaidi, Prida Harkina, and Octa Reni Setiawati. "Pengaruh Rasa Syukur Dan Kecemasan Dengan Stres Pada Ibu Rumah Tangga." *Jurnal Psikologi Malahayati* 6, no. 1 (2024): 69–76. <https://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/article/view/9244>.
- Aurelia, Nazwa, Yusuf Immanuel Tooy, Bill Stanley Ivander, Axel Gerwinsa Dungus, Nadja Annabelle Qubeley Pellondo'u P, and Universitas Pradita.

- “Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Kecemasan Moral.” *Moderasi: Jurnal Kajian Islam Kontemporer* 1, no. 1 (2023): 1–25.
<https://doi.org/10.11111/nusantara.xxxxxxx>.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj Jilid 7*. Translated by Abdul Hayyie al Kattani, dkk. Depok: Gema Insani, 2013.
- Azwar, Saifuddin. *Reliabilitas Dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997.
- Azwar, Saifuddin. *Reliabilitas Dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2008.
- Bandura, Albert. “Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change.” *Psychological Review* 84, no. 2 (1997): 191–215.
- Baron, Robert A, and Donn Bryne. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga, 2017.
- Bukhori, Baidi. “Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Ditinjau Dari Kepercayaan Diri Dan Keaktifan Dalam Organisasi Kemahasiswaan.” *Jurnal Komunikasi Islam* 1, no. 6 (2016): 161–86.
<https://doi.org/10.15642/jki.2016.6.1.158-186>.
- Chafza, Zannuba Nuriya, and Effy Wardati Maryam. “Hubungan Rasa Syukur Dan Kecemasan Sosial Di Kalangan Remaja” 1, no. 1 (2024): 1–8.
- Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 1993.
- Durand, V Mark, and David H Barlow. *Psikologi Abnormal*. Translated by Helly Prajitno Soetjipto and Sri Mulyantini Soetjipto. Keempat. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006.
- Enghariano, Desri Ari. “Syukur Dalam Prespektif Al-Qur’an.” *Jurnal El-Qanuniy: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesyariahan Dan Pranata Sosial* 5, no. 2 (2019): 270–83.
- Ernawati. *Statistika Pada Tasawuf dan Psikoterapi: Contoh Kasus dan Analisis Data*. Semarang: Alinea Media Dipantara, 2022.
- Ester, Uli, Bethania Gandhi, Ervina M R Siahaan, and Universitas Hkbp

- Nommensen. “Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Presentasi Tugas Di Depan Kelas Pada Siswa SMA” 7 (2023): 16344–53.
- Feist, Jess, Gregory J Feist, and Tomi-Ann Robert. *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika, 2017.
- Geon, Stefani Aprilia Bulu. “Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Determinasi Diri Siswa Kelas X SMA Charitas.” *Psiko-Edukasi* 14 (2016): 28–38.
- Ghozali, Imam. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Pogram IBM SPSS*. Sembilan. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2018.
- Ghozali, Imam. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 26*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2021.
- Hamidah, Fika Winda. “Pengaruh Self-Efficacy terhadap Kematangan Karir Mahasiswa BKI Tingkat Akhir UIN Surakarta.” Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, 2023.
- Hidayat, Komaruddin. *Dahsyatnya Syukur*. Jakarta: Qultum Media, 2009.
- Imam Al-Ghazali. *Terjemah Ihya’ Ulumiddin Jilid 8: Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama (Sabar Dan Syukur)*. Cetakan 2. Jakarta: Republika, 2016.
- Imam al Ghazali. *Minhajul Abidin: Jalan Para Ahli Ibadah*. Translated by Abu Hamas As-Sasaky. Jakarta Selatan: Khatulistiwa Press, 2013.
- Indartini, Mintarti, and Mutmainah. *Analisis Data Kuantitatif Uji Instrumen, Uji Asumsi Klasik, Uji Korelasi Dan Regresi Linier Berganda*. Vol. 14. Klaten: Penerbit Lakeisha, 2024.
- Jendra, Arya Firmanu, and Sugiyo. “Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Presentasi Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Wuryantoro.” *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling* 4, no. 1 (2020): 138–59.
- Karimulloh, Novika Grasiawaty, and Riselligia Caninsti. “Tiga Tema Konsep Kebersyukuran Dalam Perspektif Al-Qur’an: Sebuah Literatur Review” 17, no. 2 (2021): 251–63. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art2>.

- Karmila, Nita, and Siti Raudhoh. "Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kemandirian Belajar Siswa." *Pedagonal : Jurnal Ilmiah Pendidikan* 5, no. 1 (2021): 36–39. <https://doi.org/10.33751/pedagonal.v4i2.2692>.
- Laily, Nur, and Dewi Urip Wahyuni. *Efikasi Diri Dan Perilaku Inovasi*. Sidoarjo: Indomedia Pustaka, 2018.
- Ma'aliy, Muhammad Dlou'ul. "Pengaruh Self-Efficacy terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMA Islam Nusantara." Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024.
- Mairizal, T, and Siti Marwah. "Makna Syukur Dalam Perspektif Mufassir Al-Qusyairi." *Istifham: Journal of Islamic Studies* 1, no. 3 (2023): 209–18.
- Makhdlori, Muhammad. *Bersyukurlah Maka Engkau Akan Kaya*. Yogyakarta: DIVA Press, 2007.
- Mashar, Aly, and Nailal Muna. "Filsafat Etika Tasawuf Syaikh 'Abdul Qadir Al-Jailani: Kajian Etika Salik Dalam Kitab Ghunyat Li Thalibi Thariq Al-Haqq." *Jurnal Intelektual: Jurnal Pendidikan Dan Studi Keislaman* 10, no. 3 (2020): 272–86. <https://doi.org/10.33367/ji.v10i3.1427>.
- Masnawati. "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa SMP Satu Atap UPT XV Buluh Carak Kota Subulussalam." *Doctoral Dissertation, Universitas Medan Area*, 2021, 1.
- Monarth, Harrison, and Larina Kase. *The Confident Speaker; Beat Your Nervous & Communicate at Your Best at Any Situation*. New York: McGraw-Hill, 2007.
- Mukhlis, Hamid, and Koentjoro. "Pelatihan Kebersyukuran Untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa SMA." *Gajah Mada Journal of Professional Psychology* 1, no. 3 (2015).
- Naor, Yosefina David de, and Sitasari Novendewati Wahyu Safitri. "Gambaran Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Santri Sma Di Pondok Pesantren." *JCA Psikologi* 2, no. 2 (2021): 98–106.

- Naufal, Hanif, Indika Irkhamni, and Milda Yuliyani. "Penelitian Penerapan Program Sistem Kredit Semester Menunjang Terealisasinya Merdeka Belajar Di SMA Negeri 1 Pekalongan." *Jurnal Konferensi Ilmiah Pendidikan* 1, no. 1 (2020):141–48.
<https://proceeding.unikal.ac.id/index.php/kip/article/view/493>.
- Nevid, Jeffrey S, Spencer A Rathus, and Beverly Greene. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2014.
- Nugraha, Aditya Dedy. "Memahami Kecemasan : Perspektif Psikologi Islam." *Indonesian Journal Of Islamic Psychology* 2, no. 1 (2020).
- Nurhasanah, Dini, Talitha Fatiyah Mukhyi, Raudhatul Wirda, Munifa Nadhira, Ghina Tsabitah, Andra Salsabila, and Zaujatul Amna. "Tingkat Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa (Public Speaking Anxiety Level In College Students)." *Syiah Kuala Psychology Journal* 1, no. 2 (2023): 74–83.
- Priyatno, Duwi. *Analisis Korelasi, Regresi, Dan Multivariate Dengan SPSS*. Yogyakarta: Gava Media, 2013.
- Purnomo, Rochmat Aldy, M Si, and Untuk Mahasiswa. *Analisis Statistik Ekonomi Dan Bisnis Dengan SPSS*. Ponorogo: CV. WADE GROUP, 2016.
- Raharjo, Itot Bian, Abu Muna, Almaududi Ausat, Andriya Risdwiyanto, Sivy Sondari Gadzali, and Hizbul Khootimah Azzaakiyyah. "Analysing the Relationship between Entrepreneurship Education, Self-Efficacy, and Entrepreneurial Performance." *Journal on Education* 05, no. 04 (2023): 11566–74.
- Riani, Winda Septa, and Yuli Azmi Rozali. "Hubungan Antara Self Efficacy Dan Kecemasan Saat Presentasi Pada Mahasiswa Univeristas Esa Unggul." *Jurnal Psikologi* 12, no. 1 (2014): 1–9.
<https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/psiko/article/view/1457>.
- Royanulloh. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Bidang Sosial Keagamaan*. Edited

- by Feti Pratiwi. Semarang: Alinea Media Dipantara, 2022.
- Sahir, Syafrida Hafni. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: PENERBIT KBM INDONESIA, 2021.
- Sari, Astri Widya, Mudjiran, and Alizamar. "Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Sekolah Ditinjau dari Jenis Kelamin, Jurusan dan Daerah Asal Serta Implikasi." *Jurnal Bikotetik* 1, no. 2 (2017): 37–42.
- Sari, Rania Dwi Tirta. "Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Mahasiswi Keperawatan Dan Mahasiswi Kesehatan Masyarakat Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir (Skripsi) Di STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN Tahun 2017." STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN, 2017.
- Shihab, Muhammad Quraish. *Wawazan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan, 1996.
- Siregar, Tsurayya Kamilah, Adinda Tasya Kamila, Muhammad Novvaliant, and Filsuf Tasauafi. "Kebersyukuran Dan Kecemasan Akan Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Masa Pandemi Covid-19 Gratefulness and Future Anxiety on Final Years Students during Covid-19 Pandemic" 01, no. 01 (2021): 29–37. <https://doi.org/10.31603/bpsr.4881>.
- Stuart, Gail. W. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Kelima. Jakarta: EGC, 2006.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: ALFABETA, 2016.
- Tim Penyusun KBI. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008.
- Widyaningsih, Winda, Iu Rusliana, and Naan. "Sikap Syukur Sebagai Proses Pembentukan Budi Pekerti pada Remaja (Studi Deskriptif Terhadap Siswa Kelas 10 Di SMK Pasundan 4 Bandung)." *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 2, no. 3 (2022): 666–86.
- Zagoto, Sri Florina Laurence. "Efikasi Diri Dalam Proses Pembelajaran." *Jurnal*

Review Pendidikan Dan Pengajaran 2, no. 2 (2019): 386–91.
<https://doi.org/10.31004/jrpp.v2i2.667>.

MA Salafiyah. <https://maskarteng.sch.id/>.diakses pada 1 Desember 2024 pukul 18.07 WIB

LAMPIRAN-LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

Skala Penelitian

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Perkenalkan, saya Millatul Azizah mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian skripsi pada siswa MA Salafiyah Karangtengah.

Demi terselenggaranya penelitian ini, saya sangat berterimakasih jika kiranya anda dapat membantu mengisi skala penelitian dibawah ini.

Petunjuk Pengisian oleh Responden

1. Silahkan baca semua pernyataan dengan cermat dan teliti, selanjutnya silahkan pilih jawaban dari empat pernyataan yang tersedia sesuai dengan keadaan anda.
2. Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu kolom yang tersedia, dengan pilihan jawaban:
SS : Sangat Sesuai
S : Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai
3. Dalam penelitian ini, tidak ada jawaban benar atau salah. Mohon untuk menjawab dengan jujur dan pilihlah yang paling sesuai dan menggambarkan diri anda.
4. Informasi dan jawaban yang anda berikan akan dijaga kerahasiaannya sesuai dengan kode etik dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian.

Terimakasih

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

IDENTITAS RESPONDEN

Nama Lengkap :

Usia :

Kelas :

Jenis Kelamin :

SKALA 1

NO	AITEM	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya percaya setiap kesempatan presentasi adalah nikmat dari Allah.				
2.	Saya percaya bahwa setiap kegagalan dalam presentasi adalah bagian dari pelajaran yang diberikan Allah.				
3.	Saya merasa kesulitan saat presentasi adalah hal yang tidak seharusnya terjadi.				
4.	Saya merasa bahwa setiap kegagalan dalam presentasi adalah tanda bahwa Allah tidak memberikan pertolongan kepada saya.				
5.	Saya menerima setiap hasil presentasi dengan ikhlas, karena saya tahu itu adalah takdir Allah				
6.	Saya merasa bersyukur meskipun belum mendapatkan hasil yang saya harapkan dalam presentasi.				

7.	Saya merasa kecewa dan menyalahkan keadaan jika presentasi saya tidak berjalan lancar.				
8.	Saya merasa kecewa dengan diri sendiri jika hasil presentasi tidak sesuai harapan.				
9.	Saya merasa pencapaian saya dalam presentasi murni karena usaha saya sendiri, bukan anugrah dari Allah.				
10.	Saya merasa tertekan jika harus melakukan presentasi karena merasa tidak siap.				
11.	Saya senang membantu teman yang kesulitan mempersiapkan presentasi.				
12.	Saya memilih fokus pada diri sendiri saat teman butuh bantuan.				
13.	Saya menggunakan kemampuan saya dalam presentasi untuk tujuan yang positif dan bermanfaat bagi orang lain.				
14.	Saya berusaha memberikan yang terbaik ketika presentasi sebagai bentuk rasa syukur atas kemampuan yang diberikan Allah.				
15.	Saya merasa tugas presentasi adalah beban yang berat.				
16.	Saya merasa tidak bisa maksimal ketika presentasi meskipun sudah berusaha.				
17.	Ketika selesai presentasi, saya selalu mengucapkan “Alhamdulillah”				

18.	Setelah presentasi selesai, saya selalu berdoa dan mengucapkan terimakasih kepada Allah.				
19.	Saya merasa biasa saja tanpa memuji Allah setelah menyelesaikan presentasi.				
20.	Saya cenderung melupakan rasa syukur setelah presentasi selesai dan hanya fokus pada hasil.				
21.	Saya berdoa sebelum presentasi agar diberikan kelancaran.				
22.	Saya merasa tidak perlu berdoa sebelum presentasi karena semua tergantung usaha saya.				

SKALA 2

NO	AITEM	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin bisa menyelesaikan presentasi dengan baik meskipun sulit.				
2.	Saya dapat menyelesaikan semua tugas yang diberikan guru kepada saya.				
3.	Saya mampu mengerjakan tugas yang sulit tanpa bantuan orang lain.				
4.	Saya sering merasa tertekan ketika ada tugas presentasi.				
5.	Saya memilih untuk tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru.				
6.	Saya hanya mampu menyelesaikan tugas yang mudah saja.				
7.	Tugas yang sulit semakin membuat saya bersemangat mengerjakannya.				
8.	Saya cenderung mencari Solusi untuk mengatasi kesulitan dalam presentasi, bukan menghindarinya.				
9.	Tugas yang sulit membuat saya malas mengerjakannya.				
10.	Saya merasa takut dan lebih memilih untuk menghindari presentasi jika saya merasa tidak mampu menghadapinya.				
11.	Saya yakin dengan potensi yang saya miliki sehingga dapat menyelesaikan presentasi dengan baik.				

12.	Saya yakin dengan kemampuan diri saya untuk mempersiapkan materi presentasi secara efektif.				
13.	Saya sering merasa ragu, apakah saya bisa menyelesaikan tugas dengan baik.				
14.	Saya kurang percaya diri terhadap kemampuan saya dalam mempersiapkan materi presentasi.				
15.	Saya tidak mudah menyerah saat mengerjakan tugas meskipun terasa sulit.				
16.	Saya selalu bersemangat ketika menghadapi tantangan yang belum pernah saya hadapi sebelumnya.				
17.	Dengan kemampuan yang saya miliki, saya pasti bisa bertahan melewati masalah apapun dalam hidup saya.				
18.	Saya akan menghindari tugas yang berat karena hanya menyusahkan saja.				
19.	Saya tetap berfikir positif meskipun situasi presentasi tidak kondusif.				
20.	Saya yakin semua yang saya kerjakan pasti menghasilkan hal-hal yang baik.				
21.	Saya merasa yakin bisa menghadapi situasi yang sulit selama presentasi.				
22.	Saya merasa takut ketika menghadapi situasi yang tidak terduga selama presentasi.				

23.	Ketika presentasi berjalan tidak sesuai harapan, saya cenderung merasa pesimis.				
24.	Saya merasa percaya diri ketika berbicara di depan kelas.				
25.	Saya yakin mampu mendapatkan nilai yang baik walaupun saat presentasi cukup sulit.				
26.	Ketika presentasi, saya menjawab pertanyaan dari teman-teman dengan sejelas-jelasnya.				
27.	Ketika harus berbicara di depan kelas, saya merasa ragu dan tidak percaya diri.				
28.	Saya sering merasa takut salah menjawab pertanyaan dari teman-teman.				

SKALA 3

NO	AITEM	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Ketika sedang presentasi, denyut jantung saya tetap normal.				
2.	Saya dapat berbicara dengan jelas ketika presentasi.				
3.	Saya tetap tenang saat berbicara di depan teman teman.				
4.	Saya besuara lantang ketika presentasi.				
5.	Saya tidak mudah tersinggung meskipun ada kritik atau komentar selama presentasi.				
6.	Saya merasa gelisah menunggu giliran untuk melakukan presentasi di depan kelas.				
7.	Suara saya bergetar saat mempresentasikan materi di depan kelas.				
8.	Saya sering berkeringat saat presentasi.				
9.	Tangan saya terasa dingin ketika saya melakukan presentasi di depan kelas.				
10.	Saya merasa kesulitan bernafas ketika presentasi.				
11.	Ketika presentasi dimulai, saya merasa lemas dan tidak berenergi.				
12.	Saya mampu mengatasi kecemasan saya saat presentasi.				
13.	Saya merasa tenang saat presentasi.				

14.	Saya berdiri paling depan ketika presentasi.				
15.	Saya berusaha menghindari presentasi sebisa mungkin.				
16.	Saya selalu ketergantungan pada teman untuk membantu saya saat presentasi.				
17.	Saya sering khawatir dan lebih memilih untuk tidak mengikuti presentasi.				
18.	Saya menjelaskan materi presentasi dengan kalimat yang jelas dan terstruktur.				
19.	Saya tetap fokus dan tidak terganggu meskipun ada masalah teknis saat presentasi.				
20.	Saya dapat mengatur waktu dengan baik selama presentasi.				
21.	Saya dapat mengingat dengan tepat hal-hal yang akan saya presentasikan.				
22.	Ucapan saya tetap lancar dan jelas dalam menjawab pertanyaan.				
23.	Saya mudah menemukan kata-kata yang tepat saat presentasi.				
24.	Saya merasa bingung dan kehilangan fokus saat presentasi berlangsung.				
25.	Saya sering merasa terburu-buru dan tidak dapat mengatur waktu dengan baik selama presentasi.				

LAMPIRAN 2

Tabulasi Data Penelitian

R	Pernyataan Skala Rasa Syukur																						TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	X1
1	3	3	2	4	3	4	2	1	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	74
2	3	3	2	3	3	4	2	1	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	74
3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	78
4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	73
5	3	3	2	1	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	2	4	3	2	3	3	2	66
6	3	3	1	4	4	3	2	1	3	3	3	3	4	4	1	2	3	3	3	3	4	3	69
7	4	4	2	4	4	3	1	2	2	2	4	3	4	4	3	2	4	4	3	3	4	3	76
8	3	3	2	4	3	4	2	1	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	77
9	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	89
10	4	3	2	2	3	3	2	2	2	1	4	3	3	4	1	2	2	2	2	3	2	2	64
11	3	3	2	4	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	73
12	3	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	53
13	3	2	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	56
14	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	56
15	3	4	2	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	2	4	4	4	2	4	3	91
16	3	3	2	4	3	3	2	1	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	89
17	4	4	2	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	94
18	4	4	3	4	3	3	2	2	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	96
19	3	4	1	4	3	4	2	1	3	2	4	4	3	3	4	3	3	4	1	4	4	2	85
20	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	80
21	4	4	3	4	4	4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	95
22	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	4	95
23	3	3	1	2	4	3	3	3	2	2	4	3	3	4	3	2	3	4	4	3	4	4	90
24	4	3	2	3	4	3	4	3	4	2	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	99
25	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	101
26	4	4	2	4	3	4	2	1	4	4	3	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	100
27	3	4	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	102
28	4	3	3	4	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	2	4	4	99
29	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	105
30	4	4	2	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	100
31	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	103
32	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	113
33	4	4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	4	104
34	3	4	2	4	4	4	2	2	3	3	3	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	107
35	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	112

36	4	3	2	4	3	4	4	2	4	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	107
37	4	3	3	4	3	4	2	2	4	2	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	112
38	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	118
39	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	115
40	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	105
41	3	3	2	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4	3	4	112
42	4	4	2	3	3	4	1	2	3	2	4	3	3	4	3	2	4	3	1	2	105
43	4	4	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	2	2	3	4	1	3	113
44	3	3	2	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	108
45	4	4	4	4	3	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	119
46	4	3	2	4	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	117
47	3	4	2	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	120
48	4	4	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	127
49	4	4	2	4	4	4	4	2	4	2	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	127
50	4	4	2	2	2	1	1	1	2	3	1	1	3	4	2	3	1	4	2	1	100
51	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	1	3	114
52	4	1	3	4	1	4	3	2	2	4	4	3	3	3	2	3	4	3	4	3	116
53	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	2	4	3	3	3	123
54	2	3	1	1	3	2	1	2	1	2	4	1	3	3	1	1	3	4	1	1	98
55	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	2	131
56	4	4	2	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	132
57	4	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	119
58	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	4	3	3	3	3	1	3	121
59	3	3	2	3	1	1	2	3	1	4	2	3	2	1	2	3	1	1	2	2	108
60	3	4	2	4	4	3	2	2	2	3	3	2	4	4	2	3	4	4	4	2	129
61	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	125
62	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	127
63	4	3	3	3	4	3	2	2	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	137
64	4	4	2	3	4	4	3	2	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	140
65	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	4	4	3	4	144
66	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	128
67	4	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	146
68	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	2	3	4	1	3	133
69	4	3	3	3	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	148
70	3	4	2	1	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	3	3	3	138
71	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	134
72	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	157
73	2	2	2	3	3	4	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	140
74	3	4	2	4	4	4	3	2	3	1	3	3	4	4	2	2	3	3	3	3	141
75	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	138
76	4	4	3	4	4	3	2	2	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	141
77	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	156
78	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	157

79	4	3	2	3	3	4	3	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	156
80	3	3	3	4	4	4	3	3	4	1	3	3	4	4	3	3	4	4	153

R	Pernyataan Skala <i>Self-efficacy</i>																												TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	X2
1	4	3	2	2	1	3	2	4	2	3	4	4	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	78
2	3	3	2	2	3	3	2	4	2	2	4	4	2	2	3	3	3	1	3	3	3	2	1	3	4	3	3	2	77
3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	2	3	4	3	4	2	3	97
4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	4	3	2	3	88
5	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	4	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	87
6	4	4	4	2	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	1	4	3	4	4	4	4	104
7	4	4	3	2	3	2	4	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	4	3	4	2	3	91
8	3	3	2	2	3	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	3	3	1	3	3	3	1	2	3	3	3	1	2	80
9	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	2	85
10	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	4	4	3	2	2	79
11	3	3	3	1	2	1	2	2	1	1	3	2	1	2	4	3	3	1	3	3	3	1	2	3	3	3	1	1	72
12	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	4	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	72
13	2	2	3	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	3	2	3	1	2	4	2	1	1	3	3	3	1	1	67
14	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	3	2	3	3	2	3	4	4	2	3	3	2	2	1	79
15	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	124
16	3	2	2	2	3	2	2	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	1	3	3	4	1	2	87
17	3	3	2	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	4	4	3	2	2	3	3	4	3	3	104
18	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	2	1	3	4	4	3	2	94
19	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	2	3	4	4	2	2	3	4	4	2	2	113
20	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	1	2	93
21	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	3	2	97
22	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	4	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	94
23	3	2	2	2	4	3	1	3	2	2	3	3	2	2	4	4	4	3	3	4	4	2	2	3	4	3	2	2	101
24	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	105
25	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	111
26	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	114
27	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	119
28	3	3	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	101
29	4	3	2	2	3	3	3	4	3	3	4	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	108
30	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	3	3	2	4	2	3	1	3	3	4	1	1	92
31	3	3	2	3	4	3	2	4	3	3	3	3	2	2	4	4	4	4	3	4	4	2	2	3	4	4	1	3	117
32	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	130
33	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	109
34	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	3	2	133
35	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	122
36	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	1	2	2	3	3	1	3	4	3	2	1	1	3	1	1	2	99
37	4	3	2	3	4	3	3	4	3	3	1	4	2	2	3	4	4	3	3	4	4	2	2	3	4	3	3	2	122
38	4	4	4	2	4	3	4	3	3	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	2	3	135

39	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	130
40	3	3	4	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	2	121
41	4	3	3	1	2	1	3	3	2	1	4	3	2	2	3	3	3	2	3	4	4	2	1	3	3	3	112
42	3	3	3	2	1	2	4	3	1	2	3	3	1	1	3	3	4	1	3	3	3	1	2	3	3	3	109
43	3	2	2	2	4	2	1	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	116
44	3	3	3	2	1	1	3	1	2	1	3	2	1	1	3	3	1	1	3	1	3	1	2	3	3	3	100
45	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	3	135
46	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	2	4	3	3	3	2	4	3	3	137
47	3	2	1	2	3	3	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	107
48	3	4	4	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	138
49	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	156
50	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	3	1	1	2	1	1	1	3	2	1	90
51	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	119
52	2	3	2	3	3	4	4	2	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	4	141
53	3	2	2	3	3	2	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	127
54	4	3	2	4	4	3	3	4	2	3	1	4	2	1	4	4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	131
55	4	3	3	3	4	3	3	4	2	3	4	4	2	2	4	4	3	3	4	3	3	2	2	3	4	3	144
56	4	4	2	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	3	4	4	1	3	4	4	4	146
57	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	134
58	3	3	4	1	1	2	1	3	1	2	3	3	1	2	2	3	3	1	3	4	3	1	2	3	3	3	123
59	2	3	3	2	1	2	2	2	2	1	1	3	2	2	3	2	3	1	2	3	2	2	1	3	4	2	118
60	4	3	2	3	4	4	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3	2	2	3	4	3	142
61	3	2	3	1	2	1	2	3	2	1	4	3	2	1	3	3	2	1	3	3	3	1	2	4	3	4	125
62	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	3	3	138
63	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	2	2	3	4	4	3	4	3	3	2	3	4	4	3	150
64	4	3	4	3	4	3	3	4	2	3	4	4	3	2	4	4	3	3	3	4	4	3	2	3	4	4	158
65	4	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	151
66	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	143
67	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	148
68	3	3	3	1	2	1	3	3	2	1	1	3	1	2	3	1	3	1	3	3	3	1	2	3	3	3	129
69	4	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	146
70	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	156
71	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	148
72	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	157
73	4	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	1	3	4	3	159
74	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	145
75	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	155
76	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	4	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	1	2	1	3	136
77	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	166
78	3	3	3	4	4	2	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	173
79	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	168

80 3 3 3 3 3 4 3 3 3 1 3 3 3 2 2 3 3 4 1 3 4 3 1 2 3 3 3 2 2 156

R	Pernyataan Skala Kecemasan																									TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Y
1	3	3	3	2	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	73
2	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	74
3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	4	1	2	59
4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77
5	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	84
6	4	4	4	3	4	3	2	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	91
7	2	2	3	3	4	2	2	2	1	3	2	3	2	3	1	2	1	3	3	3	3	4	2	1	2	66
8	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3	4	3	3	3	2	3	77
9	2	2	2	2	3	1	2	1	1	2	1	3	3	3	1	2	1	3	3	3	2	4	2	2	1	61
10	2	4	2	3	4	1	1	2	2	1	2	2	3	2	2	1	1	3	4	3	4	3	3	1	2	68
11	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	4	3	2	2	76
12	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	4	2	1	2	61
13	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	58
14	2	3	4	2	2	1	2	2	1	1	1	3	3	3	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	1	66
15	4	4	3	4	4	2	3	3	4	3	2	4	3	4	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	3	100
16	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2	2	4	4	4	2	1	2	4	3	3	2	3	3	2	2	82
17	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	85
18	2	3	4	3	2	2	2	1	1	2	3	3	3	3	1	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	74
19	4	4	4	3	4	4	3	4	2	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	109
20	2	3	3	4	3	3	2	1	1	3	4	3	4	2	2	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	91
21	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	91
22	3	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	3	83
23	2	3	3	3	3	2	1	2	2	1	2	4	4	4	2	1	2	4	4	4	3	3	3	2	2	89
24	3	3	3	2	3	1	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	93
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	100
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	100
27	2	3	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	100
28	2	3	3	2	4	1	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	1	95
29	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	99
30	3	3	3	2	3	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	76
31	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	2	3	1	3	3	3	3	4	3	1	4	107
32	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	99
33	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	94
34	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	116
35	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	103
36	2	3	3	3	3	2	2	3	3	1	3	2	3	4	2	1	2	2	3	3	2	3	2	2	1	96
37	2	2	3	3	3	2	3	4	1	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	2	3	2	3	111
38	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	4	2	4	3	3	3	3	4	3	3	2	107
39	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4	3	2	1	3	3	2	3	2	3	2	2	2	103
40	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	1	4	3	2	3	3	2	1	1	98

41	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	2	2	108
42	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	78
43	3	4	3	2	3	2	3	4	2	3	1	3	4	3	1	2	2	3	3	3	4	3	3	1	1	109
44	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	106	
45	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	4	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	113
46	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	114
47	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	1	3	1	3	4	2	3	3	2	2	2	101
48	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	118
49	3	4	4	4	4	4	3	1	1	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	136
50	4	3	3	2	1	1	2	1	1	1	2	4	3	3	2	1	2	2	1	3	3	4	4	2	3	108
51	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	103
52	3	3	4	2	3	3	1	4	3	4	4	3	4	3	4	3	2	4	4	3	4	4	3	4	3	134
53	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	109
54	4	3	2	1	2	2	2	3	4	3	2	4	3	4	1	2	2	4	3	4	1	1	2	2	1	116
55	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	131
56	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	142
57	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	2	126
58	2	3	4	3	3	3	1	4	4	2	3	4	3	3	3	2	2	2	1	1	2	4	3	1	2	123
59	3	3	2	2	2	4	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	130
60	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	138
61	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	1	145
62	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	1	2	2	118
63	2	3	2	2	3	1	2	3	3	3	1	2	3	3	3	3	2	4	4	4	2	3	2	3	3	129
64	4	3	2	2	4	3	2	1	4	1	3	3	2	4	3	1	4	4	2	3	4	2	4	1	3	133
65	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	148
66	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	137
67	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	127
68	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	137
69	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	130
70	2	4	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	132
71	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	142
72	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	146
73	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	146
74	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	135
75	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	148
76	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	3	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1	139
77	3	3	2	4	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	145
78	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	168
79	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	157
80	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	154

LAMPIRAN 3

Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		80
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.00
	Std. Deviation	5.547
Most Extreme Differences	Absolute	.052
	Positive	.052
	Negative	-.045
Test Statistic		.052
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.

2. Uji Heteroskedasitas

Coefficients^a

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
Model		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2.080	1.049		1.984	.051
	Rasa Syukur	.022	.023	.283	.961	.340
	Self Efficacy	-.017	.022	-.220	-.749	.456

a. Dependent Variable: ABS_RES

3. Uji Multikolinearisme

Coefficients^a

		Collinearity Statistics	
Model		Tolerance	VIF
1	Rasa Syukur	.148	6.744
	Self Efficacy	.148	6.744

a. Dependent Variable: Kecemasan

4. Uji Autokorelasi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.933 ^a	.870	.867	9.826	2.019

a. Predictors: (Constant), Self Efficacy, Rasa Syukur

b. Dependent Variable: Kecemasan

LAMPIRAN 4

Analisis Regresi Berganda

1. Uji t (Parsial)

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4.094	5.093		.804	.424
	Rasa Syukur	-.393	.110	-.379	-3.557	.001
	Self Efficacy	-.579	.108	-.572	-5.362	.000

a. Dependent Variable: Kecemasan

2. Uji F

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	49871.418	2	24935.709	258.277	.000 ^b
	Residual	7434.070	77	96.546		
	Total	57305.487	79			

a. Dependent Variable: Kecemasan

b. Predictors: (Constant), Self Efficacy, Rasa Syukur

3. Uji Determinasi (R^2)

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.933 ^a	.870	.867	9.826	2.019

a. Predictors: (Constant), Self Efficacy, Rasa Syukur

b. Dependent Variable: Kecemasan

LAMPIRAN 5

DISTRIBUSI NILAI r_{tabel} SIGNIFIKANSI 5% dan 1%

N	The Level of Significance		N	The Level of Significance	
	5%	1%		5%	1%
3	0.997	0.999	38	0.320	0.413
4	0.950	0.990	39	0.316	0.408
5	0.878	0.959	40	0.312	0.403
6	0.811	0.917	41	0.308	0.398
7	0.754	0.874	42	0.304	0.393
8	0.707	0.834	43	0.301	0.389
9	0.666	0.798	44	0.297	0.384
10	0.632	0.765	45	0.294	0.380
11	0.602	0.735	46	0.291	0.376
12	0.576	0.708	47	0.288	0.372
13	0.553	0.684	48	0.284	0.368
14	0.532	0.661	49	0.281	0.364
15	0.514	0.641	50	0.279	0.361
16	0.497	0.623	55	0.266	0.345
17	0.482	0.606	60	0.254	0.330
18	0.468	0.590	65	0.244	0.317
19	0.456	0.575	70	0.235	0.306
20	0.444	0.561	75	0.227	0.296
21	0.433	0.549	80	0.220	0.286
22	0.432	0.537	85	0.213	0.278
23	0.413	0.526	90	0.207	0.267
24	0.404	0.515	95	0.202	0.263
25	0.396	0.505	100	0.195	0.256
26	0.388	0.496	125	0.176	0.230
27	0.381	0.487	150	0.159	0.210
28	0.374	0.478	175	0.148	0.194

29	0.367	0.470	200	0.138	0.181
30	0.361	0.463	300	0.113	0.148
31	0.355	0.456	400	0.098	0.128
32	0.349	0.449	500	0.088	0.115
33	0.344	0.442	600	0.080	0.105
34	0.339	0.436	700	0.074	0.097
35	0.334	0.430	800	0.070	0.091
36	0.329	0.424	900	0.065	0.086
37	0.325	0.418	1000	0.062	0.081

Eka Nur Kamilah, 2015

Pengaruh keterampilan mengajar guru terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran Akuntansi

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LAMPIRAN 6

Tabel Durbin-Watson (DW), $\alpha = 5\%$

n	k=1		k=2		k=3		k=4		k=5	
	dL	dU	dL	dU	dL	dU	dL	dU	dL	dU
71	1.5865	1.6435	1.5577	1.6733	1.5284	1.7041	1.4987	1.7358	1.4685	1.7685
72	1.5895	1.6457	1.5611	1.6751	1.5323	1.7054	1.5029	1.7366	1.4732	1.7688
73	1.5924	1.6479	1.5645	1.6768	1.5360	1.7067	1.5071	1.7375	1.4778	1.7691
74	1.5953	1.6500	1.5677	1.6785	1.5397	1.7079	1.5112	1.7383	1.4822	1.7694
75	1.5981	1.6521	1.5709	1.6802	1.5432	1.7092	1.5151	1.7390	1.4866	1.7698
76	1.6009	1.6541	1.5740	1.6819	1.5467	1.7104	1.5190	1.7399	1.4909	1.7701
77	1.6036	1.6561	1.5771	1.6835	1.5502	1.7117	1.5228	1.7407	1.4950	1.7704
78	1.6063	1.6581	1.5801	1.6851	1.5535	1.7129	1.5265	1.7415	1.4991	1.7708
79	1.6089	1.6601	1.5830	1.6867	1.5568	1.7141	1.5302	1.7423	1.5031	1.7712
80	1.6114	1.6620	1.5859	1.6882	1.5600	1.7153	1.5337	1.7430	1.5070	1.7716
81	1.6139	1.6639	1.5888	1.6898	1.5632	1.7164	1.5372	1.7438	1.5109	1.7720
82	1.6164	1.6657	1.5915	1.6913	1.5663	1.7176	1.5406	1.7446	1.5146	1.7724
83	1.6188	1.6675	1.5942	1.6928	1.5693	1.7187	1.5440	1.7454	1.5183	1.7728
84	1.6212	1.6693	1.5969	1.6942	1.5723	1.7199	1.5472	1.7462	1.5219	1.7732
85	1.6235	1.6711	1.5995	1.6957	1.5752	1.7210	1.5505	1.7470	1.5254	1.7736
86	1.6258	1.6728	1.6021	1.6971	1.5780	1.7221	1.5536	1.7478	1.5289	1.7740
87	1.6280	1.6745	1.6046	1.6985	1.5808	1.7232	1.5567	1.7485	1.5322	1.7745
88	1.6302	1.6762	1.6071	1.6999	1.5836	1.7243	1.5597	1.7493	1.5356	1.7749
89	1.6324	1.6778	1.6095	1.7013	1.5863	1.7254	1.5627	1.7501	1.5388	1.7754
90	1.6345	1.6794	1.6119	1.7026	1.5889	1.7264	1.5656	1.7508	1.5420	1.7758
91	1.6366	1.6810	1.6143	1.7040	1.5915	1.7275	1.5685	1.7516	1.5452	1.7763
92	1.6387	1.6826	1.6166	1.7053	1.5941	1.7285	1.5713	1.7523	1.5482	1.7767
93	1.6407	1.6841	1.6188	1.7066	1.5966	1.7295	1.5741	1.7531	1.5513	1.7772
94	1.6427	1.6857	1.6211	1.7078	1.5991	1.7306	1.5768	1.7538	1.5542	1.7776
95	1.6447	1.6872	1.6233	1.7091	1.6015	1.7316	1.5795	1.7546	1.5572	1.7781
96	1.6466	1.6887	1.6254	1.7103	1.6039	1.7326	1.5821	1.7553	1.5600	1.7785
97	1.6485	1.6901	1.6275	1.7116	1.6063	1.7335	1.5847	1.7560	1.5628	1.7790
98	1.6504	1.6916	1.6296	1.7128	1.6086	1.7345	1.5872	1.7567	1.5656	1.7795
99	1.6522	1.6930	1.6317	1.7140	1.6108	1.7355	1.5897	1.7575	1.5683	1.7799
100	1.6540	1.6944	1.6337	1.7152	1.6131	1.7364	1.5922	1.7582	1.5710	1.7804
101	1.6558	1.6958	1.6357	1.7163	1.6153	1.7374	1.5946	1.7589	1.5736	1.7809
102	1.6576	1.6971	1.6376	1.7175	1.6174	1.7383	1.5969	1.7596	1.5762	1.7813

103	1.6593	1.6985	1.6396	1.7186	1.6196	1.7392	1.5993	1.7603	1.5788	1.7818
104	1.6610	1.6998	1.6415	1.7198	1.6217	1.7402	1.6016	1.7610	1.5813	1.7823
105	1.6627	1.7011	1.6433	1.7209	1.6237	1.7411	1.6038	1.7617	1.5837	1.7827
106	1.6644	1.7024	1.6452	1.7220	1.6258	1.7420	1.6061	1.7624	1.5861	1.7832
107	1.6660	1.7037	1.6470	1.7231	1.6277	1.7428	1.6083	1.7631	1.5885	1.7837
108	1.6676	1.7050	1.6488	1.7241	1.6297	1.7437	1.6104	1.7637	1.5909	1.7841
109	1.6692	1.7062	1.6505	1.7252	1.6317	1.7446	1.6125	1.7644	1.5932	1.7846
110	1.6708	1.7074	1.6523	1.7262	1.6336	1.7455	1.6146	1.7651	1.5955	1.7851
111	1.6723	1.7086	1.6540	1.7273	1.6355	1.7463	1.6167	1.7657	1.5977	1.7855
112	1.6738	1.7098	1.6557	1.7283	1.6373	1.7472	1.6187	1.7664	1.5999	1.7860
113	1.6753	1.7110	1.6574	1.7293	1.6391	1.7480	1.6207	1.7670	1.6021	1.7864
114	1.6768	1.7122	1.6590	1.7303	1.6410	1.7488	1.6227	1.7677	1.6042	1.7869
115	1.6783	1.7133	1.6606	1.7313	1.6427	1.7496	1.6246	1.7683	1.6063	1.7874
116	1.6797	1.7145	1.6622	1.7323	1.6445	1.7504	1.6265	1.7690	1.6084	1.7878
117	1.6812	1.7156	1.6638	1.7332	1.6462	1.7512	1.6284	1.7696	1.6105	1.7883
118	1.6826	1.7167	1.6653	1.7342	1.6479	1.7520	1.6303	1.7702	1.6125	1.7887
119	1.6839	1.7178	1.6669	1.7352	1.6496	1.7528	1.6321	1.7709	1.6145	1.7892
120	1.6853	1.7189	1.6684	1.7361	1.6513	1.7536	1.6339	1.7715	1.6164	1.7896
121	1.6867	1.7200	1.6699	1.7370	1.6529	1.7544	1.6357	1.7721	1.6184	1.7901
122	1.6880	1.7210	1.6714	1.7379	1.6545	1.7552	1.6375	1.7727	1.6203	1.7905
123	1.6893	1.7221	1.6728	1.7388	1.6561	1.7559	1.6392	1.7733	1.6222	1.7910
124	1.6906	1.7231	1.6743	1.7397	1.6577	1.7567	1.6409	1.7739	1.6240	1.7914
125	1.6919	1.7241	1.6757	1.7406	1.6592	1.7574	1.6426	1.7745	1.6258	1.7919
126	1.6932	1.7252	1.6771	1.7415	1.6608	1.7582	1.6443	1.7751	1.6276	1.7923
127	1.6944	1.7261	1.6785	1.7424	1.6623	1.7589	1.6460	1.7757	1.6294	1.7928
128	1.6957	1.7271	1.6798	1.7432	1.6638	1.7596	1.6476	1.7763	1.6312	1.7932
129	1.6969	1.7281	1.6812	1.7441	1.6653	1.7603	1.6492	1.7769	1.6329	1.7937
130	1.6981	1.7291	1.6825	1.7449	1.6667	1.7610	1.6508	1.7774	1.6346	1.7941
131	1.6993	1.7301	1.6838	1.7458	1.6682	1.7617	1.6523	1.7780	1.6363	1.7945
132	1.7005	1.7310	1.6851	1.7466	1.6696	1.7624	1.6539	1.7786	1.6380	1.7950
133	1.7017	1.7319	1.6864	1.7474	1.6710	1.7631	1.6554	1.7791	1.6397	1.7954
134	1.7028	1.7329	1.6877	1.7482	1.6724	1.7638	1.6569	1.7797	1.6413	1.7958
135	1.7040	1.7338	1.6889	1.7490	1.6738	1.7645	1.6584	1.7802	1.6429	1.7962
136	1.7051	1.7347	1.6902	1.7498	1.6751	1.7652	1.6599	1.7808	1.6445	1.7967

LAMPIRAN 7

Dokumentasi Penelitian



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Millatul Azizah

Tempat dan Tanggal Lahir : Pemalang, 13 Februari 2003

NIM : 2104046001

Email : millatulazizah1@gmail.com

Alamat : Desa Warungpring, RT 002/RW 004, Kecamatan Warungpring, Kabupaten Pemalang, Jawa Tengah

No Hp : 0895384644195

Riwayat Pendidikan Formal

- 1) SDN 05 Warungpring : 2009 - 2015
- 2) MTs Salafiyah Karangtengah : 2015 - 2018
- 3) MA Salafiyah Karangtengah : 2018 - 2021
- 4) UIN Walisongo Semarang : 2021 – 2025

Riwayat Pendidikan Nonformal

MDA Salafiyah Karangtengah : 2009 - 2015