

AFIRMASI POSITIF DALAM MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* Di MA al-Qur'an La Raiba Hanifida Bandung Diwek Jombang

Zuha El Widad

zuhezuha@gmail.com

Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang

Khoirotul Idawati

khoirotul.idawati11@gmail.com

Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang

Abstract:

Acceleration in the world of education is needed to keep pace with the unstoppable acceleration of world development, not a few people call for success starting from belief, but they are surprised by the success of others and tend to be unsure of themselves/not sure they can. Therefore, it is necessary to have self-confidence in success (self-efficacy) which is raised through positive affirmations. This study uses a qualitative approach with a case study type of research. Data collection techniques using observation, interviews, and communication studies. The application of positive affirmations at Madrasah Aliyah al-Qur'an La Raiba Hanifida consists of 3 categories, namely the slogan and jargon "Future Leaders, Creators of Civilization", positive affirmations in the form of spiritual activities and reading 3 Greetings of Commitment. Obstacles that arise come from internal (belief system rejection)

Keyword: *Self Efficacy, Afirmasi Positif, MA al-Qur'an La Raiba Hanifida*

Abstrak:

Percepatan dalam dunia pendidikan diperlukan untuk mengimbangi percepatan pembangunan dunia yang tak terhentikan, tidak sedikit orang yang menyeru untuk sukses berawal dari keyakinan, namun mereka dikejutkan oleh keberhasilan orang lain dan cenderung tidak yakin dengan diri sendiri/tidak yakin bisa. Oleh karena itu, perlu adanya kepercayaan diri dalam keberhasilan (self efficacy) yang dibangkitkan melalui afirmasi positif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan studi komunikasi. Penerapan afirmasi positif di Madrasah Aliyah al-Qur'an La Raiba Hanifida terdiri dari 3 kategori yaitu slogan dan jargon "Pemimpin Masa Depan, Pencipta Peradaban", afirmasi positif berupa kegiatan spiritual dan pembacaan 3 Salam Komitmen. Hambatan yang muncul berasal dari internal (penolakan sistem kepercayaan)

Kata Kunci: *Efikasi Diri, Afirmasi Positif, MA al-Qur'an La Raiba Hanifida*

Pendahuluan

Keyakinan adalah kunci keberhasilan. Kalimat tersebut sudah tidak asing untuk didengar, namun untuk menjadi “yakin” tidak semudah yang dibayangkan. Selama ini, kita mengetahui bahwa setiap manusia memiliki potensi di dalam dirinya sendiri sehingga dapat mewujudkan apa pun yang diinginkan.¹ Pernyataan tersebut memanglah benar, yang menjadi titik tekan di sini adalah mayoritas dari manusia tidak menyadari bahkan tidak mengetahui cara memaksimalkan dan memanfaatkan potensi yang ada. Hal yang terjadi adalah manusia terlalu sibuk menyaksikan keberhasilan orang lain yang telah memaksimalkan potensinya dalam mencapai kesuksesan hidup, sehingga lupa memikirkan bagaimana agar dapat menggunakan dan memaksimalkan potensi diri dalam kehidupan.

Berbicara tentang keyakinan, di dalam al-Quran sebagai pedoman utama manusia dalam dunia Islam Allah SWT. telah mengisyaratkan untuk manusia agar memiliki keyakinan diri untuk mencapai kesuksesan al-Qur'an surat Ali Imron ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Janganlah kamu bersifat lemah dan janganlah pula kamu bersedih hati padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya jika kamu orang-orang yang beriman (QS. Ali Imran: 139).²

Ayat yang disebutkan di atas mengindikasikan bahwa berbicara mengenai keyakinan diri karena bersinggungan dengan sikap dan sifat orang mukmin yang memiliki energi positif terhadap dirinya dan memiliki keyakinan yang kuat untuk menggapai suatu tujuan. Di sisi lain Allah SWT. telah memberikan modal untuk kita dalam menjalani kehidupan, kita memiliki raksasa sistem yang di dalam tubuh kita yang merupakan pusat dari pengaturan tubuh yakni otak, otak manusia melakukan sesuatu berdasarkan sistem keyakinan yang ada pada tubuh seseorang tersebut, keyakinan tersebut akan mengantarkan seseorang untuk meraih apa yang diinginkan dan apa yang diyakini.³ Dengan keyakinan, seseorang setidaknya telah memperoleh tingkat keberhasilan mencapai 75%, bahkan Seichiro Honda mengatakan bahwa kegagalan dan kesalahan lah yang membentuk kesuksesan dengan persentase 98%.⁴

¹ Hamdi Supriadi, “Peranan Pendidikan Dalam Pengembangan Diri Terhadap Tantangan Era Globalisasi,” *Jurnal Ilmiah Prodi Manajemen Universitas Pamulang* 3, no. 2 (2016): 92-119.

² Departemen Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahan* (Jakarta: CV as-Syifa, 2020), 43.

³ Agoes Noer Che, *Menyingkap Rahasia Asah Otak Ala Orang Yahudi: Tips Ampuh Melejitkan Dan Menajamkan Daya Ingat* (DIVA PRESS, n.d.), 22.

⁴ Andrias Harefa, *Membangkitkan Energi Penggerak Sumber Daya Manusia* (Jakarta: Gramedia, 2003), 3.

Namun mirisnya hanya sedikit orang di dunia memiliki keyakinan tersebut sehingga kebanyakan orang di dunia menganggap bahwa dirinya tidak mampu, menganggap bahwa dirinya rendah dan menganggap dirinya tidak berguna. Hal ini sangat buruk jika terjadi, suatu keadaan di mana seseorang tidak memiliki keyakinan bukan tidak mungkin perkembangan kepribadiannya terhambat, area pergaulan akan semakin sempit, proses menuju puncak kesuksesan akan semakin jauh sehingga upaya menggapai kebahagiaan yang dicita-citakan oleh umat manusia sangat sulit tercapai.

Subyek dalam keyakinan ada pada manusia, dan sebagaimana yang dikatakan James Ray mengungkapkan bahwa manusia merupakan makhluk gumpalan energi yang bersifat kekal.⁵ Energi energi positif ini yang menjadi landasan untuk memperkuat keyakinan. Realitanya ajakan untuk menimbulkan keyakinan diri santer terdengar, saat ini banyak aktivis baik dari ilmuan, penulis sampai para artis menyuarakan dan mengajak untuk *proud your self, love your self*, dan sebagainya. Ajakan-ajakan untuk bangga terhadap pencapaian diri sendiri, ajakan untuk mencintai diri sendiri semakin santer terdengar, hal itu menandakan bahwa keyakinan di dalam diri seseorang masih dikatakan di bawah garis rata-rata.

Terlihat dari banyaknya kampanye yang dilakukan oleh berbagai *public figure* salah satunya kampanye yang dilakukan oleh *boy band* berkebangsaan Korea Selatan pada Sidang Majelis Umum PBB atau *United nations General Assembly (UNGA)* ke 76, 21 September 2021 yakni BTS mereka mengajak untuk mencintai diri sendiri, meyakini diri sendiri, dan menyatakan bahwa semua potensi manusia berasal dari mencintai dan menghargai diri sendiri. Mereka juga membawa misi untuk membuka pandangan orang tentang potensi yang tak terbatas dari anak muda, kesimpulan yang diberikan dari pidato yang berdurasi kurang lebih 3 menit tersebut adalah ke-7 personil mengajak pemuda dan pemudi dunia untuk mengikuti suara hati dan melihat diri dengan kaca mata diri sendiri, dengan tidak terbatas oleh ras, suku dan warna kulit bahkan dari manapun mereka berasal untuk bersama-sama menyuarakan untuk bangga dan percaya diri terhadap potensi yang dimiliki.⁶

Pernyataan diri dengan mengucapkan “banggalah terhadap diri sendiri, cintai diri sendiri, aku adalah seseorang yang terbaik” masih jarang kita dengar. Persuasi verbal ini bisa dikatakan sebagai informasi yang diberikan oleh seseorang sebagai suatu dorongan untuk menggugah semangat melalui kalimat-kalimat

⁵ Harefa, 17.

⁶ “Membangun Karakter Generasi ‘MUDA,’” accessed March 15, 2023, <https://kemenag.go.id/read/membangun-karakter-generasi-muda-ze8kj>.

ajakan dalam rangka mengajak orangnya yang bersangkutan untuk lebih memaksimalkan diri dan lebih gigih dalam meningkatkan efikasi diri.⁷

Perkataan-perkataan yang dapat menggugah semangat seseorang bisa kita sebut dengan afirmasi positif. Cohen, pada tahun 2006 mengungkapkan bahwa afirmasi diri dapat mengurangi ancaman dari aspek psikologis dan meningkatkan ranah positif dalam sektor prestasi intelektual pada lingkungan dunia nyata.⁸ Afirmasi afirmasi positif yang dinyatakan dengan kalimat-kalimat yang menggugah semangat perlu digalakkan dan diulang-ulang pada proses pembelajaran.

Banyak orang yang tidak memiliki kemampuan untuk meyakinkan dirinya sendiri, padahal di dalam keyakinan terdapat potensi untuk mengatur dan melakukan tindakan dalam rangka mewujudkan tujuan, hal tersebut sering disebut dengan istilah *self efficacy* (efikasi diri).⁹ Penelitian juga dilakukan oleh Moh Hatta di Mahmudi dan Suroso tentang hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial orang tua terhadap penyesuaian diri dalam belajar, hasilnya menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial dari orang tua secara bersama-sama berkesinambungan dengan penyesuaian diri siswa dalam belajar dengan persentase sebesar 56,9% yang diujikan dari 123 siswa secara acak.¹⁰

Efikasi memiliki peranan cukup fundamental di dalam diri seseorang. Jika dianalogikan seseorang akan menemukan kemampuan atau potensi di dalam dirinya secara maksimal jika kepercayaan diri di dalam diri sendiri muncul.¹¹ Dengan hal tersebut, prestasi akan muncul seiring dengan kepercayaan/keyakinan yang muncul. Berbagai penelitian telah dilakukan oleh peneliti, yang mayoritas menandakan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh dalam berbagai aspek seperti prestasi, kemampuan berbahasa, berwirausaha, memprediksi pola pendidikan dalam keluarga, tingkat emosional, tingkat stress sampai kondisi fisik seseorang. Dengan hal ini semakin mendukung pada pernyataan bahwa efikasi diri menempati posisi variabel tertinggi peran sertanya dalam menentukan prestasi seseorang.

Mengacu kepada dunia pendidikan yang sekarang ini mengalami krisis percaya diri harus terus dikikis, keyakinan pada diri siswa harus terus

⁷ I. Made Rustika, "Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura," *Buletin Psikologi* 20, no. 1-2 (2012): 18-25.

⁸ Indra Frana Jaya Kk, Irfannuddin Irfannuddin, and Budi Santoso, "Pengaruh Teknik Afirmasi Terhadap Tingkat Stress Kerja Perawat Covid-19," *Jurnal Media Kesehatan* 13, no. 2 (December 30, 2020): 67-72, <https://doi.org/10.33088/jmk.v13i2.544>.

⁹ Albert Bandura, "Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change," *Psychological Review* 84 (1977): 191-215, <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>.

¹⁰ Moh Hadi Mahmudi and Suroso Suroso, "Efikasi Diri, Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar," *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 3, no. 02 (2014).

¹¹ Rustika, "Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura."

dimunculkan. Karena salah satu bagian dari kehidupan yang dipengaruhi oleh efikasi diri yakni prestasi. Penelitian telah dilakukan oleh Lane et al pada tahun 2003 terhadap mahasiswa jenjang pascasarjana yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan prestasi belajar dengan hasil yang cukup signifikan.¹²

Manusia tidak terlepas dari pekerjaan yang dilakukan setiap harinya di dalam kehidupannya. Dalam memaksimalkan seluruh pekerjaan yang melibatkan manusia perlu adanya faktor penting yang mendukung tercapainya sebuah tujuan, yakni energi positif. Energi positif adalah kekuatan yang tidak terlihat namun memberikan sumbangsih yang besar dalam perubahan, perbedaan dan perkembangan dalam memenuhi keinginan dalam hidup.¹³

Pertanyaan yang muncul adalah dari manakah energi tersebut berasal?. Energi adalah sumber daya alam yang diberikan Tuhan yang bersifat kekal. Energi positif akan selalu berkumpul dengan energi positif pula, berdasar hukum keseimbangan menyatakan bahwa segala sesuatu di alam semesta ini selalu berpasangan. Terdapat energi positif juga terdapat pula energi negatif, hukum keseimbangan ini pula sangat erat kaitannya dengan hukum alam lainnya yakni hukum aksi reaksi. Dimana umpan balik berupa energi positif hanya akan diperoleh ketika kita selalu mengaplikasikan energi positif pula. Dan inilah urgensinya, sebagai seorang pendidik untuk mampu menyebarkan energi positif kepada siswa yang dimulai dengan adanya afirmasi positif sehingga keyakinan akan keberhasilan meningkat dan dapat terealisasikan dan perubahan terjadi berawal dari berubahnya pemikiran seseorang. Inilah yang menjadi dasar peneliti ingin mengetahui dan mengkaji lebih dalam tentang upaya meningkatkan efikasi diri melalui afirmasi positif yang hal ini telah diimplementasikan oleh MA al-Quran La Raiba Hanifida Jombang.

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif dari sisi definisi lainnya dikemukakan bahwa hal itu merupakan penelitian yang memanfaatkan wawancara terbuka untuk menelaah dan memahami sikap, pandangan, perasaan, dan perilaku individu atau sekelompok orang. Jenis penelitian yang dipakai peneliti adalah studi kasus yang mempelajari masalah-masalah yang ada, serta tata cara kerja yang berlaku.¹⁴ Adapaun penelitian ini dilakukan di Madrasah Aliyah al-Qur'an La Raiba Hanifida

¹² Mahmudi and Suroso, "Efikasi Diri, Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar."

¹³ Yusron Aminulloh, *Pensiun Bermartabat Tidak Ada Kata Pensiun Bagi Pejuang Hidup* (Jakarta: Gramedia, 2013), 43.

¹⁴ Mudjia Rahardjo, "Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep Dan Prosedurnya," 2017.

Jombang Jawa Timur. Teknik pengumpulan data¹⁵ menggunakan teknik wawancara yang dilakukan kepada pengasuh pesantren, Kepala Madrasah, Waka Kurikulum dan siswa. Selanjutnya observasi dan dokumentasi digunakan untuk mendapatkan data tentang pelaksanaan afirmasi Afirmasi Positif Dalam Meningkatkan Self Efficacy Di MA al-Qur'an La Raiba Hanifida Bandung Diwewek Jombang. Sedangkan teknik analisis datanya menggunakan triangulasi dan perpanjangan penelitian.¹⁶

Hasil Penelitian Dan Pembahasan

A. Konsep Afirmasi Positif di MA al-Qur'an La Raiba Hanifida

1. Afirmasi Positif di MA al-Qur'an La Raiba Hanifida

Istilah afirmasi sangat berkaitan dengan hal-hal yang yang memiliki ranah positif di sekitar kita. Menurut KBBI afirmasi merupakan suatu penegasan, penegasan ataupun penetapan positif dari diri seseorang.¹⁷ Afirmasi dilihat sebagai sesuatu yang kita rencanakan atau kita proyeksikan untuk masuk ke dalam pikiran bawah sadar seseorang yang bersifat sugesti.¹⁸ Afirmasi ini berupa susunan kata kata yang membentuk kalimat positif yang dilakukan seseorang secara berulang ulang sehingga pada akhirnya akan membentuk pernyataan dan penetapan yang akan berpengaruh pada diri seseorang tersebut.

Dengan mengucapkan dan melakukan kalimat kalimat berarah positif 90% dari sesuatu yang kita pelajari akan masuk kedalam diri kita.¹⁹ Kegiatan yang dapat memunculkan afirmasi positif di Madrasah Aliyah al-Qur'an La Raiba Hanifida dapat dikategorikan menjadi beberapa aspek:

a. Slogan dan Jargon

Slogan atau jargon seperti menanyakan kabar, seperti:

Bagaimana kabarnya hari ini?.. lalu dijawab Alhamdulillah... Luar biasa... bersemangat... Allahu Akbar...

Ketika proses ini disertai dengan tangan mengepal dan menjulurkan tangan ke atas, menjawab dengan tegas dan bersemangat. Selain itu, terdapat sapaan dan jargon "menjadi pemimpin masa depan pencipta peradaban yang bermanfaat untuk umat dunia" disertai gerakan dan dijawab dengan voltase tinggi.

¹⁵ Aunu Rofiq Djaelani, "Teknik Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif," *Majalah Ilmiah Pawiyatan* 20, no. 1 (2013): 82-92.

¹⁶ M. Jogiyanto Hartono, *Metoda Pengumpulan Dan Teknik Analisis Data* (Penerbit Andi, 2018).

¹⁷ Prety Rosyidin, *Super TPA OTO BAPPENAS* (Tangga Pustaka, 2016).

¹⁸ Adi W Gunawan, *Secret Of Mindset*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007), 173.

¹⁹ Gordon Dryden and Jeannette Vos, *Revolusi Cara Belajar (the Learning Revolution): Belajar Akan Efektif Kalau Anda Dalam Keadaan "Fun"*. (Bandung: Kaifa, 2002), 100.

b. Afirmasi positif berupa kegiatan spiritual

Afirmasi positif berupa kegiatan spiritual dapat kita jumpai dengan dengan berbagai macam kegiatan seperti pembiasaan membaca al-Asma al-Husna pada saat setelah salat 5 waktu, ketika memulai perjalanan dan seterusnya. Selain itu, pembiasaan spiritual lainnya seperti kegiatan cemilan al-Quran di mana setiap kali anak sebelum memasuki kelas wajib menyebarkan satu surah pada juz 30. Hal ini dimaksudkan melalui ayat-ayat al-Quran yang dihafal anak-anak sudah memiliki niat yang bersih sehingga mendapatkan hati yang tenang sebagai langkah awal menjalani hari untuk belajar. Allah SWT. telah berfirman:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram²⁰

Dari ayat di atas dapat di analogikan bahwa ketika seseorang hamba mengingat Tuhannya melalui pembiasaan membaca al-Quran maka janji Allah yakni menentramkan hati hamba tersebut.

c. Salam Komitmen

Salam Komitmen terdiri dari 3 macam yakni pertama, kedua dan ketiga. Salam ini merupakan pengakuan dari dalam individu yang dilakukan dengan sungguh-sungguh dan secara terus-menerus. Kegiatan ini sangat sering dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Afirmasi seperti salam komitmen seperti ini sangat sering kita jumpai pada kegiatan awal para pegawai di berbagai instansi baik itu instansi formal maupun nonformal, seperti bank bank maupun pada swalayan atau restoran. Kegiatan ini bukan tanpa tujuan akan tetapi afirmasi di sini dapat meningkatkan dan mengingatkan akan tujuan yang hendak dicapai.

²⁰ Departemen Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahan*, 115.

2. Pelaksanaan Afirmasi Positif Salam Komitmen di MA al-Qur'an La Raiba Hanifida

Salah satu afirmasi positif yang menjadi hal menarik di Madrasah Aliyah al-Qur'an La Raiba Hanifida yakni Salam Komitmen yang terdiri dari 3 macam, yakni:

Salam Komitmen Pertama adalah

"Saya adalah anak yang terbaik, Orangtua saya adalah orang tua yang terbaik, Keluarga saya adalah keluarga yang terbaik"

Di dalam **Salam Komitmen Yang Kedua**, terdapat kalimat sebagai berikut:

"Saya adalah murid terbaik, Guru saya adalah guru yang terbaik, Sekolah saya adalah sekolah yang terbaik, Teman saya adalah teman yang terbaik"

Sedang di **Salam Komitmen Yang Ketiga** yakni

"Saya ingin sukses.... Saya bisa sukses...Saya harus sukses.... Saya pasti sukses.."

Dalam dokumentasinya, Salam Komitmen yang dilaksanakan di Madrasah Aliyah al-Qur'an La Raiba Hanifida telah dimulai sejak awal berdirinya lembaga pendidikan ini pada tahun 2011. Adapun dasar penetapan dari kegiatan salam komitmen ini berawal dari teori *Quantum Learning*.

Dalam teorinya *Quantum Learning* merupakan model pembelajaran di mana suasana dalam proses belajar dibuat menjadi lebih bebas dan menyenangkan sehingga siswa dapat menemukan berbagai pengalaman untuk menunjang proses pembelajaran.²¹ Inilah yang menjadi dasar pengasuh Pesantren SuperCamp La Raiba Hanifida dalam menciptakan atau merumuskan tentang Salam Komitmen di mana dalam salam tersebut terdapat pengakuan dari dalam diri seseorang bahwa seseorang tersebut adalah anak terbaik dari keluarga yang terbaik, bahwa anak tersebut adalah murid terbaik dari guru yang terbaik.

Terdapat indikator dalam melakukan Salam Komitmen agar menjadi optimal, yakni:

1. Dilakukan dengan posisi berdiri tegap, dengan tidak merunduk
2. Diawali dengan Tarik nafas dan dihembuskan
3. Dilakukan dengan melafalkan tiga Salam Komitmen dengan sungguh-sungguh tegas dan tidak bertele-tele
4. Dipandu oleh satu orang pemimpin yang memberikan aba-aba

²¹ Elsinora Mahanangingtyas, "Metode Quantum Learning Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Dan Hasil Belajar Ips Siswa Kelas V Sekolah Dasar," *Pedagogika: Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan* 4, no. 1 (2016): 17-25, <https://doi.org/10.30598/pedagogikavol4issue1page17-25>.

5. Pelafalan salam komitmen di dalam suasana hening dan tertuju pada masing-masing individu yang bersungguh-sungguh dalam melafalkan tiga salam komitmen tersebut.

Seringkali pemberian afirmasi dikatakan gagal karena beberapa faktor. Adapun faktor tersebut antara lain:²²

1. Kegiatan afirmasi tidak pada posisi atau waktu yang tepat. Waktu yang tepat dalam menerima afirmasi adalah ketika seseorang dalam kondisi gelombang alpha-theta.
2. Informasi yang masuk kedalam individu tersebut disampaikan dengan menggunakan bahasa yang tidak dimengerti meskipun dalam kondisi gelombang pikiran alam bawah sadar
3. Informasi tidak satu arah dengan *belief system*

Tidak semua orang memiliki waktu yang cukup singkat untuk menerima afirmasi sehingga memberikan dampak untuk perilaku individu tersebut

Oleh karenanya perlu adanya kesiapan sebelum melakukan afirmasi salam komitmen tersebut.

B. Urgensi Meningkatkan *Self Efficacy* di MA al-Qur'an La Raiba Hanifida

Perhatian terhadap dunia pendidikan sudah selayaknya terus digalakkan, Duni atidak akan berhenti untuk berkembang, pendidikan sebagai fondasi zaman mengalami metafora yang cukup signifikan, pertanyaannya yang muncul adalah bagaimana dengan orang yang hanya menjalankan rutinitas harian belaka tanpa adanya keyakinan akan keberhasilan dalam belajar? Oleh karenanya keyakinan akan keberhasilan dipandang penting bagi keberlangsungan hidup.

Dalam penelitiannya, banyak peneliti mengkaji mengenai afirmasi yang dapat meningkatkan *self efficacy* terhadap pasien atau orang-orang yang terkena kanker atau penyakit lain. Salah satunya yakni relaksasi afirmasi dapat membantu pasien kanker nasofaring meningkatkan *self efficacy* melalui pengulangan dari beberapa kalimat penegasan. Dalam proses ini, tentunya alam bawah sadar mereka akan mengolah dan menerima pesan yang terkandung pada kata-kata afirmasi tersebut, setelah itu hal-hal positif yang diucapkan akan dirubah menjadi imajinasi atau gambaran-gambaran dan pemikiran positif sehingga pasien yang mengalami kanker nasofaring tersebut

²²Adi W Gunawan, *Secret Of Mindset*, (Jakarta, Gramedia Pustaka Utama: 2007), hlm. 175-176.

meningkat kemampuan untuk menerima kenyataan dengan ikhlas dan keyakinan akan kesembuhan meningkat.²³

Sedang dalam dunia pendidikan atau yang sering disebut dengan efikasi diri akademik, Asriana dalam penelitiannya menyatakan bahwa persuasi verbal yang dilakukan oleh guru mempengaruhi dalam peningkatan efikasi diri, hal ini menunjukkan bahwa peningkatan *self efficacy* dalam diri seseorang sangatlah penting terutama pada bidang pendidikan.²⁴ Selaras dengan hal itu, efikasi dan usaha berbanding lurus. Semakin tinggi tingkat efikasi dalam dunia pendidikan seorang siswa, maka semakin besar pula usaha siswa tersebut dalam memahami segala informasi yang diberikan. Jika sudah membahas tentang usaha, maka faktor kecerdasan logika bukan mejadi yang utama.

Kegiatan efikasi diri akademik harus terus digalakkan karena efikasi diri tidak terkait dengan keterampilan atau kecakapan. Akan tetapi, efikasi diri ini muncul dari pengaruh-pengaruh eksternal yang tidak hanya dari segi intelijen atau motivasi diri tapi efikasi diri ini juga mendapat pengaruh besar dari lingkungan, guru maupun teman sekitar.

Howard Gardner berpendapat bahwa terdapat *Multiple Intelligence* atau Kecerdasan ganda pada diri seseorang.²⁵ Kecerdasan itu meliputi daya pikir dan perkembangan kognitif. Pada awalnya *multiple intelligence* yang dicetuskan hanya 8 jenis kecerdasan saja, akan tetapi seiring perkembangan waktu dan pengetahuan, *multiple intelligence* ini menjadi sembilan kecerdasan, yaitu Intelegensi Linguistik, Intelegensi Matematis-Logis, Intelegensi Musikal, Intelegensi Interpersonal, Intelegensi Naturalis Atau Lingkungan dan Intelijen Eksistensial.

Selain logika terdapat 8 kecerdasan lain yang mengiri usaha dari dalam diri seseorang, dan dengan ini pula membuktikan bahwa kesuksesan seseorang tidak hanya berasal dari kecerdasan berhitung saja akan tetapi banyak dari arah yang tidak terduga.

Hal inilah salah satu alasan Madrasah Aliyah al-Qur'an La Raiba Hanifida menerapkan afirmasi positif untuk meningkatkan *self efficacy* terhadap peserta didiknya. Di samping itu *self efficacy* dalam bidang

²³ Ah Yusuf, Ira Suarilah, and Pandu Rahmat, "Relaksasi Afirmasi Meningkatkan Self Efficacy Pasien Kanker Nasofaring," *Bimbingan Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik Melalui Teknik Self Affirmation (Penelitian Pra-Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Lab-School UPI Bandung Tahun Ajaran 2011/2012)* 1, no. 1 (2013): 243.

²⁴ Asriyana Kibtiyah, "Model Struktural Efikasi Diri Akademik Siswa SMP Negeri Di Kota Malang" (Universitas Negeri Malang, 2016), 201.

²⁵ Syarifah Syarifah, "Konsep Kecerdasan Majemuk Howard Gardner," *Sustainable Jurnal Kajian Mutu Pendidikan* 2, no. 2 (2019): 176-97.

pendidikan menentukan seberapa tinggi rendahnya usaha yang akan dilakukan oleh peserta didik dan seberapa kuat peserta didik tersebut bertahan dan menyelesaikan rintangan dan hal-hal yang dirasa sulit olehnya selama menjalani proses pembelajaran.

Pembiasaan cemilan al-Qur'an (menghafal 1 surat pendek), pembacaan al-Asma al-Husna, melafalkan 3 Salam Komitmen dan kegiatan afirmasi lainnya merupakan salah satu langkah nyata upaya meningkatkan *self efficacy* di lingkungan belajar.

C. Upaya Meningkatkan *Self Efficacy* Melalui Afirmasi Positif Di MA Al Qur'an La Raiba Hanafida

Sejatinya, Level tertinggi dalam proses keyakinan ada pada keyakinan akan Allah SWT. sebagai TuhanNya. Di samping itu, dari berbagai ajaran yang Allah SWT. turunkan setidaknya terdapat empat hal yang perlu dicermati tentang keyakinan itu sendiri:

1. Tauhid, tentang keesaan yakni meyakini segala sesuatu adalah dari Allah dan kembali ke Allah.²⁶ Datangnya suatu keyakinan itupun dari Allah, Allah memiliki Taqdir, jika seseorang belum meyakini kekuasaanNya bukan tanpa alasan seseorang tersebut belum mendapat hidayah dariNya.
2. Jaminan Allah atas hidup makhlukNya Quran Surat Hud ayat 6:

﴿وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ ٦﴾

Yang artinya:

"Dan tidak ada suatu binatang melata pun di bumi melainkan Allah-lah yang memberi rezekinya, dan Dia mengetahui tempat berdiam binatang itu dan tempat penyimpanannya. Semuanya tertulis dalam Kitab yang nyata (Lauh mahfuzh)"²⁷

Melihat Jaminan Allah pada ayat di atas, Allah disini tidak menginginkan hambanya hanya dengan mengadahkan tangan belaka, akan tetapi harus tetap dengan usaha yang dapat dilakukan oleh seseorang tersebut.

3. Segala perbuatan baik maupun buruk pasti ada balasannya. Hal ini sesuai dengan aksi reaksi, dimana segala sesuatu akan mendapat ganjaran dari perilaku yang dilakukan manusia.
4. Dan yang terakhir yakni segala kondisi apapun Allah selalu melihat mengetahui.²⁸

²⁶ Saidul Amin, "Eksistensi Kajian Tauhid Dalam Keilmuan Ushuluddin," *Majalah Ilmu Pengetahuan dan Pemikiran Keagamaan Tajdid* 22, no. 1 (July 4, 2019): 71-83, <https://doi.org/10.15548/tajdid.v22i1.282>.

²⁷ Departemen Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahan*, 222.

Hasil akhir dari keyakinan tersebut adalah lahirnya perilaku menjaga perbuatan baik fisik maupun psikis hamba terhadap Tuhannya.

Sedang keyakinan terhadap diri sendiri akan kemampuan untuk menghadapi tantangan yang sering disebut *self efficacy* memberikan dampak penting bagi seseorang, yakni dalam perilaku terpilih, ketekunan, upaya pola pikir dan reaksi emosional.²⁹ Lalu, bagaimana dengan cara yang ditempuh agar dapat meningkatkan *self efficacy* yakni Bandura mengatkan bahwa sumber sumber yang menentukan tingkat efikasi diri pada diri seseorang yakni sebagai berikut:³⁰

1. Pengalaman keberhasilan
2. Pengalaman yang seolah-olah dialaminya
3. Kondisi psikologis
4. Persuasi verbal

Madrasah Aliyah La Raiba Hanifida hadir dengan afirmasi positifnya, salah satunya yakni "Salam Komitmen" yang telah menjadi kegiatan rutin masuk dalam kategori persuasi verbal. Persuasi verbal diartikan sebagai bujukan atau sugesti dimana tujuan utamanya yakni agar percaya bahwa seseorang dapat mengatasi masalah masalah yang dihadapinya.³¹

Dalam teorinya Bandura menjelaskan bahwa persuasif verbal merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan efikasi di dalam diri seseorang.³² Terlebih sosok yang sangat erat dalam pembelajaran di sekolah yakni guru, persuasi yang dilakukan oleh guru sangatlah penting karena guru tersebut merupakan sosok yang dapat meyakinkan seseorang untuk sukses dalam menghadapi masalah. Asriana mengemukakan bahwa seorang guru selayaknya memiliki kemampuan untuk menentukan kata-kata yang terucap, jika kata-kata yang keluar dari seorang guru dapat menimbulkan suatu perasaan yang tidak nyaman atau membuat anak kehilangan kepercayaan diri maka tutur kata yang terucap itu tadi merupakan kekerasan verbal bagi diri anak tersebut.³³ Dalam sejarahnya ke 3 Salam Komitmen yang berbunyi:

²⁸ Jarman Arroisi, "Bahagia Dalam Perspektif Al-Ghazali," *Kalimah: Jurnal Studi Agama Dan Pemikiran Islam* 17, no. 1 (2019): 85-99.

²⁹ Asriyana Kibtiyah, "Model Struktural Efikasi Diri Akademik Siswa SMP Negeri Di Kota Malang" (Universitas Negeri Malang, 2016), 5.

³⁰ Bandura, "Self-Efficacy."

³¹ Mohammad Al Farabi, "Diktat Psikologi Agama," 2019.

³² Lukman Hakim, "Penguatan Efikasi Diri Pada Pribadi Introvert," *Jurnal Konseling Pendidikan Islam* 2, no. 1 (2021): 203-16.

³³ Kibtiyah, "Model Struktural Efikasi Diri Akademik Siswa SMP Negeri Di Kota Malang," 2016, 201.

1. "Saya adalah anak yang terbaik, Orangtua saya adalah orang tua yang terbaik, Saudara saya adalah saudara terbaik, Keluarga saya adalah keluarga yang terbaik"
2. "Saya adalah murid terbaik, Guru saya adalah guru yang terbaik, Sekolah saya adalah sekolah yang terbaik, Teman saya adalah teman yang terbaik"
3. "Saya ingin sukses.... Saya bisa sukses...Saya harus sukses.... Saya pasti sukses."

Merupakan adaptasi dari teori Quantum Learning, dimana dalam teorinya Quantum learning merupakan model pembelajaran di mana suasana dalam proses belajar dibuat menjadi lebih bebas dan menyenangkan sehingga siswa dapat menemukan berbagai pengalaman untuk menunjang proses pembelajaran.³⁴

Bobby The Potter mengemukakan bahwa gubahan energi menjadi cahaya ditimbulkan dari interaksi interaksi yang berkolaborasi. Semua kehidupan adalah energi sebagaimana rumus dari kuantum adalah massa dikali kecepatan cahaya kuadrat sama dengan energi.³⁵

Dari ke 3 kalimat Salam Komitmen itulah membentuk energi yang akan masuk ke dalam alam bawah sadar, sehingga menghasilkan suatu imajinasi atau gambaran pemikiran positif yang diyakini dan diperkuat dengan adanya pengulangan dan penegasan dalam pelafalan tersebut. Di dalam pelaksanaannya pelafalan 3 Salam Komitmen tersebut perlu adanya 3 hal:

1. Pra Pelaksanaan

Anak -anak diposisikan dalam kondisi berdiri, siap, dengan tangan mengepal, seraya menarik nafas

2. Pelaksanaan

Pengucapan 3 Salam Komitmen ini dilakukan dengan suara tegas, voltase tinggi dan tidak terburu buru, sehingga esensi dari pelafalan akan masuk, seringkali beberapa individu melakukannya dengan mata tertutup untuk mendalami pada tingkat khusus

3. Pasca Pelaksanaan

Setelah pelafalan, ditutup oleh ucapan persuasi verbal yang mengandung afirmasi positif seperti harapan dan doa-doa, contoh "Semoga menjadi pemimpin masa depan, pencipta peradaban".

Secara umum pelaksanaan pelafalan 3 Salam Komitmen tersebut akan memberi semangat dan energi baru terhadap individu tersebut. Akan tetapi

³⁴ Mahanangingtyas, "Metode Quantum Learning Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Dan Hasil Belajar Ips Siswa Kelas V Sekolah Dasar."

³⁵ Bobbi DePorter, Mike Hernacki, and Alwiyah Abdurrahman, *Quantum Learning: Membiasakan Belajar Nyaman Dan Menyenangkan* (Penerbit Kaifa, 1999), 16.

masuknya energi positif dari afirmasi yang telah dilakukan tergantung kepada kesiapan dan kondisi psikologis dari anak tersebut, anak yang melakukan dengan sungguh-sungguh dan penuh penghayatan akan mengalami suasana yang rileks dan dapat memacu semangat sehingga timbul keyakinan akan kesuksesan keberhasilan di masa yang mendatang. Sebaliknya anak yang melakukan pelafalan dengan kurang serius dan terkesan terburu-buru sudah dipastikan tidak mendapatkan banyak energi positif dari pelafalan 3 Salam Komitmen tersebut dan pada akhirnya *self efficacy* yang ada rendah. Semakin tinggi tingkat efikasi dalam dunia pendidikan seorang siswa, maka semakin besar pula usaha siswa tersebut dalam memahami segala informasi yang diberikan.

Di balik itu semua, perlu disadari bahwa keberhasilan dunia secara global tergantung pada sejauh mana seseorang mengembangkan seluruh keterampilan yang dimilikinya untuk menguasai kekuatan, kecepatan, kompleksitas, dan ketidakpastian yang saling berhubungan antar dimensi satu sama lain.

Kecepatan dunia dalam berubah menuntut dan mensyaratkan kemampuan belajar individu menjadi lebih cepat, kompleksitas yang terus meningkat juga menuntut kemampuan yang sesuai untuk menganalisis setiap situasi secara logis dan memecahkan masalah secara kreatif dan optimal.³⁶

D. Proses Peningkatan *Self Efficacy* Melalui Afirmasi Positif di MA al Qur'an La Raiba

Dalam prosesnya setelah siswa melakukan pelaksanaan afirmasi positif berupa salam komitmen, siswa berangsur angsur mengalami peningkatan efikasi diri dalam diri siswa tersebut.

Meningkat berarti menaikkan derajat atau taraf, mempertinggi atau memperhebat sesuatu. Meningkatkan juga dapat diartikan dengan perpindahan kondisi menjadi lebih baik dari sebelumnya.³⁷ Maka dari itu, salah satu bukti siswa dikatakan meningkat *self efficacy*nya akan tercermin dari terjadinya peningkatan kepercayaan diri dalam mengeluarkan aspirasi dan hasil pemikiran dalam presentasi peta konsep. Presentasi peta konsep dari hasil belajar ini dilakukan secara rutin setiap malam dihadapan teman sebaya dan direkam menggunakan ponsel.

Di dalam pelaksanaan presentasi ini terdapat beberapa aspek yang dinilai. peningkatan kepercayaan diri pada siswa bisa terukur diantaranya melalui aspek logis matematis dan aspek linguistik.

³⁶ Khoirotul Idawati, "Pengembangan Teknik Menghafal Al-Qur'an Model File Komputer," *Disertasi--IAIN Sunan Ampel Surabaya*, 2011, 163.

³⁷KBBI.web.id Diakses 2 Agustus 2022

ASPEK YANG DINILAI		SKOR MAKSIMAL	SKOR PEROLEHAN	NILAI PER ASPEK
<u>Aspek Logis Matematis</u>	a. <u>Kesesuaian Materi produk Peta Imajinasi</u>	10		
	b. <u>Kelengkapan Materi produk Peta Imajinasi</u>	10		
	c. <u>Kedalaman Materi dalam Presentasi</u>	10		
	d. <u>Kemampuan menjawab pertanyaan dalam Presentasi</u>	10		
Skor Maksimal		40		
<u>Aspek Linguistik</u>	1. <u>Presentasi PI</u>			
	a. <u>Kefasihan presentasi Materi.</u>	10		
	b. <u>Logic Sistemik dan struktur cara berfikir (Logic) dalam penyampaian materi.</u>	10		
Skor Maksimal		20		

Tabel 5.1 Aspek yang dinilai

Gambar di atas merupakan pedoman penilaian pelaksanaan presentasi, aspek apa saja yang terdapat dalam pedoman tersebut secara lengkap akan peneliti lampirkan di halaman lampiran. Dari aspek logis matematis dapat ditarik indikator sejauh mana kesesuaian materi yang disampaikan, kedalaman materi yang disampaikan dan kemampuan menjawab pertanyaan dalam presentasi. Adapun dari aspek linguistik yakni sejauh mana anak memiliki kefasihan dalam penyampaian dan sejauh kesistematiskan siswa dalam menyampaikan materi. Selain dua aspek diatas hasil video rekaman juga dapat dijadikan acuan dalam peningkatan kepercayaan diri siswa dalam presentasi.

Penilaian dari performa presentasi siswa mencerminkan sejauh mana kelugasan, penyampaian yang sistematis dan kedalaman pemahan siswa terhadap materi yang dipelajari. Produk dari pelaksanaan presentasi ini berupa video, dari video yang terkumpul itulah dapat dianalisis sejauh mana kefasihan dalam melakukan presentasi. Yang awalnya siswa merasa gugup, ditandai dengan terdapat banyaknya *filler word* seperti "ehmmmm" atau "eeee", sikap yang cemas, terburu-buru dalam berbicara, menjadi siswa yang *enjoy*, tenang, tidak terburu-buru dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam menyampaikan gagasan secara lengkap, lugas dan sistematis.

Video yang telah terkumpul diunggah ke platform YouTube pada channel dari masing-masing siswa, sehingga evaluasi dapat dilakukan melalui dua arah yakni dari guru dan siswa itu sendiri.

E. Faktor Penghambat dan Solusi Penyelesaiannya

Setelah peneliti melakukan proses observasi secara mendalam, ditemukan beberapa faktor penghambat dari kegiatan afirmasi positif dalam meningkatkan *self efficacy* siswa. Faktor penghambat ini muncul dari dalam (*internal*) dan luar (*eksternal*) siswa.

1. *Internal*

Hambatan yang muncul dari dalam yakni kurang adanya kesadaran diri akan pentingnya afirmasi positif di dalam proses pembelajaran. Kurangnya kesadaran diri akan pentingnya afirmasi ditimbulkan karena adanya penolakan terhadap *belief system* yang ada pada diri anak tersebut.

Belief system menurut Ferdy Surya yakni sesuatu yang menjadi keyakinan seseorang yang mempengaruhi jalan kehidupannya.³⁸ Dalam bahasa Inggris *belief* berarti kepercayaan, adapun *berasal* berasal dari bahasa Yunani yang mengandung arti sesuatu yang tersusun dari beberapa elemen yang di dalamnya saling berkaitan yang bertujuan untuk memudahkan informasi untuk mencapai suatu tujuan.

Belief system ini menjadi sebuah inti dari segala hal yang diyakini sebagai sebuah kebenaran, ia merupakan bagian dari manusia yang bertugas sebagai filter atas informasi yang masuk. Informasi tersebut difilter oleh keyakinan, perhatian dan pengalaman hingga pada akhirnya menghasilkan dari individu berupa kebiasaan, aksi atau respon.

Tidak adanya keyakinan alamiah yang muncul sejak awal dan secara terus menerus kondisi ini terjadi, mengakibatkan afirmasi yang dilakukan oleh siswa dalam rangka meningkatkan *self efficacy* tidak mengalami progress yang signifikan. Siswa cenderung menganggap afirmasi ini menjadi sesuatu yang tidak berguna dan tidak perlu diyakini, hal ini semakin menjadi penghambat siswa dalam meningkatkan *self efficacy* dari dalam diri tersebut karena adanya blok blok hitam yang membuat siswa tersebut tidak yakin terhadap apa yang di kerjakan.

2. *Eksternal*

Faktor penghambat yang muncul dari luar terlihat ketika seseorang melaksanakan afirmasi positif dengan tidak sungguh-sungguh maka hasil yang diberikanpun tidak optimal, seperti seorang pemimpin yang tidak cakap dalam memimpin jalannya afirmasi, suara yang terlalu bising dan pengaruh teman yang tidak serius.

Peneliti menawarkan solusi untuk hambatan tersebut yakni:

³⁸ "Sulaiman-Islam_Bubuhan_Kumai_Bab4.Pdf," accessed March 15, 2023, https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/1273/11/Sulaiman-Islam_Bubuhan_Kumai_Bab4.pdf.

- a. Pemberian pengetahuan atau sosialisasi akan pentingnya afirmasi positif, harus terus ditanamkan di berbagai kesempatan.
- b. Pemilihan pemimpin siswa dalam pelafalan 3 Salam Komitmen yang wajib sesuai standar operasional .
- c. Pengawasan terhadap pelaksanaan afirmasi positif lebih dimaksimalkan. Pengawasan dilakukan dapat dari berbagai pihak seperti kepala sekolah dan guru-guru, dalam hal ini perilaku dari sosok seorang guru ataupun pemimpin lembaga kepala sekolah sangat diperhatikan oleh siswa. Sejatinya perilaku dari kepala sekolah yang menjadi perhatian di sini bisa diartikan bahwa kepala sekolah menjadi sosok percontohan bagi seluruh komponen dalam satuan pendidikan di lembaga pendidikan yang dipimpinnya.³⁹

Kesimpulan

Penerapan afirmasi positif di Madrasah Aliyah al-Qur'an La Raiba Hanifida terdiri dari 3 kategori. Pertama, yel-yel dan jargon "Pemimpin Masa Depan Pencipta Peradaban". Kedua, afirmasi positif berupa kegiatan spiritual seperti cemilan al-Quran (menghafal 1 surah juz 30) dan pembiasaan al-Asma al-Husna beserta gerakan dan ekspresi. Ketiga, yakni pelafalan 3 Salam Komitmen.

Upaya mengasah *self efficacy* melalui afirmasi positif di Madrasah Aliyah al-Qur'an La Raiba Hanifida dilakukan dengan pembiasaan 3 Salam Komitmen. Dalam hal ini peneliti membatasi kegiatan afirmasi positif yang dilakukan dengan meneliti lebih dalam pada aspek pelafalan 3 salam komitmen. Proses dimulai dengan pra pelafalan (persiapan kondisi), pelafalan 3 Salam Komitmen dan pasca pelafalan (persuasi verbal dari guru). Dari pelafalan ke 3 kalimat Salam Komitmen tersebut akan membentuk energi yang akan masuk ke dalam alam bawah sadar, sehingga menghasilkan suatu imajinasi atau gambaran pemikiran positif yang diyakini dan diperkuat dengan adanya pengulangan dan penegasan secara kontinyu. Hasil dari peningkatan *self efficacy* tercermin dari meningkatnya kepercayaan diri dalam menyampaikan gagasan secara terkonsep, lugas dan sistematis.

Hambatan yang muncul berupa Internal dan Eksternal. Internal meliputi penolakan terhadap *belief system* yang ada pada diri siswa, Adapun hambatan eksternalnya berupa tidak adanya pemimpin yang cakap dan kondisi ruangan yang tidak kondusif. Solusi yang diberikan yakni sosialisasi secara berkala, pemilihan pimpinan pelafalan yang sesuai dengan standart operational dan penguatan pengawasan dari pihak kepala sekolah dan guru saat proses afirmasi.

³⁹ Maskuri Bakri and Rofiatul Hosna, "Kompetensi Kepala Sekolah Sebagai Leader Dalam Meningkatkan Pendidikan Mutu Pendidikan Agama Islam; Studi Di Sekolah Dasar Al-Ma'arif 02 Singosari Malang," 2020.

Daftar Pustaka

- Al Farabi, Mohammad. "Diktat Psikologi Agama," 2019.
- Amin, Saidul. "Eksistensi Kajian Tauhid Dalam Keilmuan Ushuluddin." *Majalah Ilmu Pengetahuan dan Pemikiran Keagamaan Tajdid* 22, no. 1 (July 4, 2019): 71-83. <https://doi.org/10.15548/tajdid.v22i1.282>.
- Aminulloh, Yusron. *Pensiun Bermartabat Tidak Ada Kata Pensiun Bagi Pejuang Hidup*. Jakarta: Gramedia, 2013.
- Arroisi, Jarman. "Bahagia Dalam Perspektif Al-Ghazali." *Kalimah: Jurnal Studi Agama Dan Pemikiran Islam* 17, no. 1 (2019): 85-99.
- Bakri, Maskuri, and Rofiatul Hosna. "Kompetensi Kepala Sekolah Sebagai Leader Dalam Meningkatkan Pendidikan Mutu Pendidikan Agama Islam; Studi Di Sekolah Dasar Al-Ma'arif 02 Singosari Malang," 2020.
- Bandura, Albert. "Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change." *Psychological Review* 84 (1977): 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>.
- Che, Agoes Noer. *Menyingkap Rahasia Asah Otak Ala Orang Yahudi: Tips Ampuh Melejitkan Dan Menajamkan Daya Ingat*. DIVA PRESS, n.d.
- Departemen Agama RI. *Al-Quran Dan Terjemahan*. Jakarta: CV as-Syifa, 2020.
- DePorter, Bobbi, Mike Hernacki, and Alwiyah Abdurrahman. *Quantum Learning: Membiasakan Belajar Nyaman Dan Menyenangkan*. Penerbit Kaifa, 1999.
- Djaelani, Aunu Rofiq. "Teknik Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif." *Majalah Ilmiah Pawiyatan* 20, no. 1 (2013): 82-92.
- Dryden, Gordon, and Jeannette Vos. *Revolusi Cara Belajar (the Learning Revolution): Belajar Akan Efektif Kalau Anda Dalam Keadaan "Fun"*. Bandung: Kaifa, 2002.
- Gunawan, Adi W. *Secret Of Mindset*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007.
- Hakim, Lukman. "Penguatan Efikasi Diri Pada Pribadi Introvert." *Jurnal Konseling Pendidikan Islam* 2, no. 1 (2021): 203-16.
- Harefa, Andrias. *Membangkitkan Energi Penggerak Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Gramedia, 2003.
- Idawati, Khoirotul. "Pengembangan Teknik Menghafal Al-Qur'an Model File Komputer." *Disertasi--IAIN Sunan Ampel Surabaya*, 2011.

Jogiyanto Hartono, M. *Metoda Pengumpulan Dan Teknik Analisis Data*. Penerbit Andi, 2018.

Kibtiyah, Asriyana. "Model Struktural Efikasi Diri Akademik Siswa SMP Negeri Di Kota Malang." Universitas Negeri Malang, 2016.

— — —. "Model Struktural Efikasi Diri Akademik Siswa SMP Negeri Di Kota Malang." Universitas Negeri Malang, 2016.

Kk, Indra Frana Jaya, Irfannuddin Irfannuddin, and Budi Santoso. "Pengaruh Teknik Afirmasi Terhadap Tingkat Stress Kerja Perawat Covid-19." *Jurnal Media Kesehatan* 13, no. 2 (December 30, 2020): 67-72. <https://doi.org/10.33088/jmk.v13i2.544>.

Mahananingtyas, Elsinora. "Metode Quantum Learning Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Dan Hasil Belajar Ips Siswa Kelas V Sekolah Dasar." *Pedagogika: Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan* 4, no. 1 (2016): 17-25. <https://doi.org/10.30598/pedagogikavol4issue1page17-25>.

Mahmudi, Moh Hadi, and Suroso Suroso. "Efikasi Diri, Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar." *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 3, no. 02 (2014).

"Membangun Karakter Generasi 'MUDA.'" Accessed March 15, 2023. <https://kemenag.go.id/read/membangun-karakter-generasi-muda-ze8kj>.

Rahardjo, Mudjia. "Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep Dan Prosedurnya," 2017.

Rosyidin, Prety. *Super TPA OTO BAPPENAS*. Tangga Pustaka, 2016.

Rustika, I. Made. "Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura." *Buletin Psikologi* 20, no. 1-2 (2012): 18-25.

"Sulaiman-Islam_Bubuhan_Kumai_Bab4.Pdf." Accessed March 15, 2023. https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/1273/11/Sulaiman-Islam_Bubuhan_Kumai_Bab4.pdf.

Supriadi, Hamdi. "Peranan Pendidikan Dalam Pengembangan Diri Terhadap Tantangan Era Globalisasi." *Jurnal Ilmiah Prodi Manajemen Universitas Pamulang* 3, no. 2 (2016): 92-119.

Syarifah, Syarifah. "Konsep Kecerdasan Majemuk Howard Gardner." *Sustainable Jurnal Kajian Mutu Pendidikan* 2, no. 2 (2019): 176-97.

Yusuf, Ah, Ira Suarilah, and Pandu Rahmat. "Relaksasi Afirmasi Meningkatkan Self Efficacy Pasien Kanker Nasofaring." *Bimbingan Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik Melalui Teknik Self Affirmation (Penelitian Pra-Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Lab-School UPI Bandung Tahun Ajaran 2011/2012)* 1, no. 1 (2013): 243.