

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konsep Self Efficacy

1. Pengertian Self Efficacy

Self efficacy ialah keyakinan perihal kapasitas dirinya guna menggapai tujuan.¹ Selain itu, *Self efficacy* ialah keyakinan individu bahwasanya ia bisa menindaklanjuti dengan tanggung jawabnya. *Self-efficacy* sering diartikan di bahasa Indonesia sebagai keyakinan, yakni cara seseorang bisa menerima dirinya sendiri bahwasanya ia bisa menyelesaikan pekerjaan ataupun masalah dengan bebas.²

Self efficacy ialah evaluasi individu atas kapasitas individu untuk menjalankan tugas dan menghasilkan karya. Gagasan penting dari *Self efficacy* ialah keyakinan bahwa semua individu pasti dapat menangani pertimbangan, perasaan, dan perilaku mereka. *Self efficacy* juga merupakan masalah ketajaman emosional, yang menyiratkan bahwasanya kelangsungan hidup diri tidak selalu mencerminkan kapasitas aktual individu, melainkan keyakinan yang dia miliki pada item yang dapat dijangkau.³

Berdasar teori Bandura bahwasanya *self efficacy* membantu untuk melatih perintah atas stresor, yang berperan penting dalam kegembiraan ketegangan. Orang-orang yang menerima bahwa mereka

¹Ansari, Masaud & Sajid, Ali & Khan, Shah. *Teacher's Self Efficacy*. (New Delhi: Prasad Psycho Corporation 2019).

²Santrock, John W. *Psikologi Pendidikan Edisi III*. (Jakarta : Salemba Humanika 2009)

³Bandura, *Self Efficacy: The Exercise of Control* (New York: W.H. Reeman and Company 1997).

dapat mempraktikkan perintah atas bahaya tidak akan menghadapi kegembiraan yang tidak menyenangkan. Menariknya, orang-orang yang menerima bahwa mereka tidak dapat mengawasi bahaya akan menghadapi kegembiraan bahaya yang tinggi.

self efficacy ialah komponen penting dalam hipotesis mental ramah. Bandura mencirikan bahwasanya self efficacy ialah keyakinan tunggal tentang kemampuannya sendiri untuk melakukan tugas atau kegiatan yang diharapkan untuk mencapai hasil tertentu.⁴

Sesuai Bandura, seperti yang dikutip oleh M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati S: self efficacy pada dasarnya adalah konsekuensi dari siklus mental sebagai pilihan, keyakinan atau asumsi mengenai sejauh mana orang mengukur kapasitas mereka untuk menyelesaikan tugas atau kegiatan tertentu yang diharapkan untuk diselesaikan. hasil yang ideal. self efficacy tidak terkait dengan kemampuan yang dimiliki, tetapi terkait dengan keyakinan tentang bagaimana mengelola kemampuan yang dimiliki, betapapun besarnya.

Menurut Bandura, self efficacy ialah kapasitas pedoman diri yang tunggal. Gagasan self efficacy pertama kali dikemukakan oleh Bandura. self efficacy mengacu pada kesan kemampuan tunggal untuk mengatur dan melaksanakan kegiatan untuk menunjukkan kemampuan tertentu.⁵

Berdasar John W. Santrock, self efficacy ialah keyakinan

⁴ Dede Rahmat Hidayat, Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian dalam Konseling (Bogor: Ghalia Indonesia, 2015), 156.

⁵ Rista Febiyanti Wibowo, Self Efficacy dan Prokrastinasi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 3 (2014), 4.

“seseorang bisa menguasai situasi dan memproduksi hasil yang positif. Dan juga mengatakan teori self efficacy ini mempengaruhi tugas, usaha, ketekunan dan juga prsetasi belajar” siswa.⁶

Seseorang dengan self efficacy tinggi percaya bahwa seseorang dapat melakukan sesuatu untuk mengubah kesempatan mereka, sementara seseorang dengan self efficacy rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu melakukan segala sesuatu di sekitarnya. self efficacy ialah bagian yang paling menarik dari informasi diri dalam keberadaan manusia biasa karena kelangsungan hidup memengaruhi orang dalam mencari tahu langkah apa yang harus diambil untuk mencapai suatu tujuan, termasuk evaluasi kesulitan yang harus dihadapi.

Self efficacy menentukan apakah seseorang akan menunjukkan cara berperilaku tertentu, area kekuatan untuk bagaimana individu dapat memenuhi bahkan dengan kemalangan atau kekecewaan, dan apa arti pencapaian dan kekecewaan dalam tugas tertentu untuk cara berperilaku di masa depan. Self efficacy ialah keyakinan pada kapasitas seseorang untuk benar-benar menghadapi dan menangani masalah. Self efficacy juga berarti memercayai diri sendiri untuk menemukan kesuksesan dan keberhasilan. Orang-orang dengan self efficacy tinggi fokus pada mengatasi masalah dan tidak akan menyerah ketika mereka menyadari bahwasanya teknik yang digunakan tidak berhasil.⁷ dengan self efficacy

⁶ John W. Santrock, *Psikologi Pendidikan Edisi Kedua*, terj. Tribowo B.S (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2007), 298.

⁷ Bandura, A, *Self Efficacy-The Exercise of Control (Fifth Printing, 2002)*. (New York: W.H. Freeman & Company 1997)

Diri seseorang yang lebih tinggi cenderung suka menghabiskan waktu untuk usaha yang sulit, gigih dalam berusaha, tetap tenang dan tidak gelisah saat menghadapi tugas dan mengelola pemikiran dalam pola pikir yang logis. Di sisi lain, seseorang yang memiliki self-efficacy rendah mungkin bahkan mencoba untuk melakukan tindakan penting, menyerah secara efektif ketika dihadapkan dengan tugas sulit, akan lebih sering daripada tidak gelisah tentang menyelesaikan tugas, terbiasa menyibukkan, dan lalai untuk berpikir dan bertindak dengan cara yang tenang dan logis.⁸

Self-efficacy Pada dasarnya, itu adalah efek lanjutan dari siklus mental sebagai pilihan, keyakinan, atau asumsi mengenai sejauh mana orang mengukur kapasitas mereka untuk melakukan usaha atau kegiatan tertentu yang diharapkan untuk mencapai hasil yang ideal. Menurut Bandura, kelangsungan hidup diri tidak terkait dengan kemampuan yang dimiliki, melainkan terkait dengan keyakinan individu tentang hal-hal yang seharusnya bisa dilakukan dengan kemampuan yang dimilikinya, sebesar apapun.

Mengingat penjelasan di atas, dapat diasumsikan bahwasanya self efficacy ialah evaluasi tunggal atas kemampuan mereka untuk menghadapi kesulitan. Seorang siswa yang memiliki self efficacy yang tinggi akan setuju dengan pernyataan “saya bisa mewujudkannya” sedangkan siswa yang memiliki self efficacy yang rendah akan merasa

⁸ Cervone., & Pervin, *Kepribadian: Teori dan penelitian (jilid 2)*. (Jakarta: Salemba Humanika, 2012)

tidak memiliki kepastian bahwasanya dirinya dapat melakukannya.

2. Dimensi-Dimensi Self Efficacy

a. Dimensi Magnitude

Aspek ini menyanggung keyakinan bahwa orang akan benar-benar ingin menaklukkan masalah yang mereka hadapi. Orang yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan memiliki kepastian bahwa usaha yang benar-benar digelutinya akan menemukan kesuksesan. Di sisi lain, orang yang memiliki *self efficacy* rendah juga akan memiliki keyakinan yang rendah terhadap setiap karya yang dibuatnya.

Sudut ini juga terkait dengan tingkat kerumitan tugas yang harus diselesaikan oleh seseorang, mulai dari permintaan yang sederhana, sedang, hingga yang membutuhkan pelaksanaan yang paling ekstrim. Perspektif ini memiliki saran untuk keputusan perilaku untuk dicoba atau dihindari. Orang akan mencoba perilaku yang mereka rasa siap untuk dilakukan dan menjauhi perilaku yang melewati batasan dari apa yang mereka rasakan.

b. Dimensi Generality

Situasi yang berbeda di mana orang merasa yakin tentang kapasitas mereka. Seseorang dapat menilai dirinya memiliki *self efficacy* yang tinggi dalam berbagai latihan atau dalam latihan tertentu. Semakin banyak viabilitas diri diterapkan pada keadaan yang berbeda, semakin tinggi viabilitas diri individu.

Sudut pandang ini terkait dengan sejauh mana orang percaya pada kapasitas mereka dalam keadaan tugas yang berbeda. *Self efficacy* individu mungkin hanya terbatas pada wilayah tertentu, sementara yang lain mungkin mencakup beberapa wilayah tanpa penundaan.⁹

c. Dimensi Strength

Aspek ini terkait dengan kekuatan kelangsungan hidup individu saat mengelola permintaan suatu usaha atau masalah. Area kekuatan orang untuk memiliki dan jaminan dalam pekerjaan yang akan diselesaikan meskipun ada banyak hambatan. Semakin membumikan *Self efficacy* dan semakin besar ketekunan, semakin tinggi kemungkinan gerakan yang dipilih dan diselesaikan akan berhasil.

Sudut pandang ini terkait dengan kekuatan keyakinan individu tentang kemampuannya. Orang dengan *Self efficacy* yang tinggi seringkali tidak akan pernah menyerah, gigih dalam mengembangkan usahanya meskipun menghadapi rintangan, berbeda dengan orang dengan *Self efficacy* yang rendah. Perspektif ini biasanya langsung dihubungkan dengan aspek level, artinya, semakin tinggi tingkat kesulitan usaha, semakin rentan kepastian yang tampak untuk menyelesaikannya.

Berdasar uraian diatas, disimpulkan bahwasanya dimensidimensi self-efficacy ialah dimensi tingkat (magnitude), dimensi kekuatan

⁹ Ubhan Ajrin Sudirman, "Self Efficacy, Optimisme dan Dukungan Dosen Pembimbing Terhadap Stres Mahasiswa Fakultas Ushuluddin IAIN Imam Bonjol Padang yang Sedang Menyusun Skripsi", *Tajdid*, 18 (November, 2015), 175.

(strength) juga dimensi generalisasi (generality).

3. Bentuk-bentuk Self Efficacy

Self efficacy terdiri atas dua bentuk yakni self- efficacy tinggi juga self-efficacy rendah. Berikut penjabarannya :

a. Self-Efficacy Tinggi

Dalam menyelesaikan suatu tugas, orang yang memiliki self efficacy tinggi umumnya akan memutuskan untuk terlibat secara lugas. Orang yang memiliki self-efficacy tinggi akan lebih sering melakukan tugas tertentu, meskipun tugas tersebut merupakan tugas yang merepotkan. Mereka tidak melihat usaha tersebut sebagai bahaya yang harus mereka hindari. Selain itu, mereka menumbuhkan minat yang khas dan minat yang mendalam pada suatu gerakan, mendorong tujuan, dan berfokus pada pencapaian tujuan tersebut. Mereka juga memperluas upaya mereka untuk mencegah kekecewaan yang mungkin muncul. Orang-orang yang gagal menyelesaikan sesuatu biasanya dengan cepat mendapatkan kembali vitalitas mereka setelah mengalami kekecewaan ini.¹⁰

Orang yang memiliki Self-Efficacy tinggi memikirkan kekecewaan karena tidak adanya kerja keras, informasi, dan kemampuan. Dalam melakukan penugasan yang berbeda, individu yang memiliki Self-Efficacy tinggi adalah individu yang berkinerja baik secara keseluruhan. Orang yang memiliki kecukupan diri yang

¹⁰ Mellisyah Arrianti, "Keyakinan Diri (Self Efficacy) dan Intensi Perilaku Mencontek Pada Saat Ujian(Studi Kasus Pada Sekelompok Mahasiswa Jurusan BPI)", Skripsi, (Palembang : Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2017), h. 31-34.

tinggi senang menghadapi kesulitan. Orang yang memiliki Self-Efficacy tinggi memiliki ciri menyertainya:¹¹

- 1) Siap untuk mengelola masalah yang mereka hadapi
- 2) Memiliki keyakinan akan kemajuan dalam menghadapi masalah atau hambatan
- 3) Masalah dipandang sebagai ujian yang harus dihadapi, bukan untuk dihindari
- 4) Ulet dalam usahanya untuk mengurus masalah
- 5) Masukkan persediaan dalam kapasitas yang mereka miliki
- 6) Segera bangkit dari kekecewaan yang dihadapinya
- 7) Suka mencari keadaan baru.

b. Self-Efficacy Rendah

Orang yang meragukan kemampuannya atau memiliki Self-Efficacy yang rendah akan menghindari tugas yang merepotkan karena tugas tersebut dianggap berbahaya bagi mereka. Orang seperti ini memiliki keinginan yang rendah dan tanggung jawab yang rendah dalam mencapai tujuan yang mereka pilih atau tetapkan. Ketika dihadapkan dengan tugas yang sulit, mereka terganggu dengan memikirkan kelemahan mereka sendiri, hambatan yang mereka hadapi, dan setiap hasil yang dapat membuat mereka mundur. Dalam melakukan suatu usaha, orang yang memiliki Self-Efficacy rendah umumnya akan menjauhi tugas tersebut.

¹¹ Mellisyah Arrianti, "Keyakinan Diri (Self Efficacy) dan Intensi Perilaku Mencontek Pada Saat Ujian (Studi Kasus Pada Sekelompok Mahasiswa Jurusan BPI)", h. 32.

Orang yang memiliki Self-Efficacy yang rendah tidak merenungkan bagaimana mengelola tugas yang merepotkan. Bahkan ketika dihadapkan dengan tugas yang sulit, mereka juga tertunda untuk memulihkan kelangsungan hidup mereka ketika dihadapkan pada kegagalan. Dalam menyelesaikan berbagai tugas, orang yang memiliki kemandirian rendah sebenarnya tidak bisa berusaha, meskipun sebenarnya mereka memiliki kemampuan yang baik. Kepastiannya untuk menyelesaikan berkurang ketika pertanyaan datang.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Self Efficacy

Self efficacy ialah variabel perubahan mental pada remaja, kapasitas individu untuk menunjukkan aktivitas dari tingkat yang ditunjukkan. Self efficacy akan menentukan bagaimana individu merasakan, berpikir, memacu diri dan bertindak. Seorang anak muda dalam mengatasi masalah, serta selama waktu yang dihabiskan untuk berubah ketika berada dalam posisi yang mengecewakan, membutuhkan kepercayaan pada kapasitasnya sendiri karena ini akan menentukan langkah yang diambil dan hasil yang ditunjukkan.

Bandura mengemukakan 4 faktor sumber penting yang dipakai individu guna membentuk self-efficacy, yakni:

a. *Mastery experience* (Pengalaman keberhasilan)

Pencapaian yang berkelanjutan akan memperluas self-efficacy seseorang, sedangkan kekecewaan akan mengurangi self-efficacy seseorang. Dengan

asumsi bahwasanya pencapaian yang diperoleh individu lebih disebabkan oleh variabel-variabel di luar dirinya, secara umum tidak akan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kelangsungan hidup diri. Namun jika pencapaian tersebut diperoleh melalui rintangan yang besar dan merupakan hasil dari perjuangan diri sendiri, maka hal ini akan berdampak pada peningkatan self-efficacy seseorang.

b. Vicarious experience atau meniru

Pengalaman berprestasi orang lain yang memiliki kesamaan dengan orang lain dalam melakukan suatu usaha biasanya akan membangun keberlangsungan diri seseorang dalam melakukan tugas yang sama. self-efficacy ini diperoleh melalui model ramah yang biasa terjadi pada seseorang yang membutuhkan informasi tentang kemampuannya sehingga mendorong seseorang untuk melakukan displaying. Namun daya tahan yang diperoleh tidak akan terlalu persuasif jika model yang diperhatikan tidak sebanding atau tidak sama dengan modelnya.

c. Pengaruh Verbal

Pengaruh verbal (verbal persuasion), yakni orang dapat menghasut atau mengusulkan untuk menerima bahwa mereka dapat mengalahkan persoalan yang akan dihadapinya. Pengaruh verbal ini dapat membimbing orang untuk lebih berupaya mencapai tujuan dan kemajuan. Namun, kelangsungan hidup yang berkembang dengan teknik ini biasanya tidak bertahan lama, terutama ketika orang tersebut mengalami kecelakaan mengerikan yang tidak menyenangkan.

d. Physiological & emotional state

Kegelisahan dan stres yang terjadi pada seseorang saat melakukan tugas sering diartikan sebagai kekecewaan. Secara umum, seseorang pada umumnya akan mengharapkan hasil dalam kondisi yang tidak dinaungi oleh tekanan atau merasa tidak ada hal buruk untuk dikatakan atau pengaruh meresahkan samamatis lainnya. Kemandirian diri biasanya digambarkan dengan tingkat stres dan ketegangan yang rendah, sementara self-efficacy yang rendah digambarkan dengan tingkat stres dan kegugupan yang tinggi.

“Berdasar uraian di atas disimpulkan sumber-sumber self-efficacy antara lain: *mastery experience* (pengalaman keberhasilan), *vicarious experience* atau modelling (meniru), *social persuasion*, *physikological dan emotional*” state.

B. Konsep Religiusitas

1. Pengertian Religiusitas

“Religiusitas berasal dari kata bahasa latin, yaitu religio yang berarti agama, kesalehan dan jiwa keagamaan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), religius berarti bersifat religi atau keagamaan, atau yang bersangkutan paut dengan religi” (keagamaan).¹² Religius, kata dasar dari religius ialah religi berasal dari bahasa asing religion sebagai kata bentuk dari kata benda yakni agama.

¹² Tim penyusun kamus, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), 1250.

Religiulitas ialah suatu gagasan yang berhubungan dengan tingkat asal muasal agama seseorang dan tingkat tanggung jawab serta semangat seseorang terhadap agamanya. Derajat konseptualisasi adalah tingkat informasi seseorang tentang agamanya, sedangkan yang tersirat dari derajat tanggung jawab adalah sesuatu yang harus dirasakan secara umum, sehingga ada berbagai cara bagi orang untuk menjadi tegas. Agama adalah tatanan citra, kerangka keyakinan, kerangka penghargaan, dan kerangka perilaku yang dibakukan, yang semuanya terfokus pada masalah-masalah yang dimasukkan sebagai yang paling penting.¹³

Dalam Islam, religiusitas di garis besarnya tercermin di pengamalan akidah, syariah, akhlak, atau di ungkapan lain: iman, Islam, juga ihsan. Bila semua unsur itu sudah dimiliki individu, maka ia itulah insan beragama sesungguhnya.¹⁴

Menurut Jalaluddin, Agama mempunyai arti: “Percaya kepada Tuhan atau kekuatan super human atau kekuatan yang di atas dan di sembah sebagai pencipta dan pemelihara alam semesta, Ekspresi dari kepercayaan di atas berupa amal ibadah, dan suatu keadaan jiwa atau cara hidup yang mencerminkan kecintaan atau kepercayaan terhadap Tuhan, kehendak, sikap dan perilakunya sesuai dengan aturan Tuhan seperti tampak dalam kehidupan” kebiasaan.¹⁵

¹³ Ancok, D. & Suroso, F. N. *Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem-. Problem Psikologi*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), h. 76

¹⁴ Effendy, Onong Uchjana. *Ilmu Komunikasi, Teori & Praktik*. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya., 2008), h. 12

¹⁵ Jalaluddin, *Psikologi Agama Memahami Perilaku Keagamaan dengan Mengaplikasikan Prinsip-Prinsip Psikologi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008)

“Menurut Drikarya, kata Religi berasal dari bahasa latin religio yang akar katanya religare yang berarti mengikat. Maksudnya adalah suatu kewajibankewajiban atau aturan-aturan yang harus dilaksanakan, yang kesemuanya itu berfungsi untuk mengikat dan mengukuhkan diri seseorang atau sekelompok orang dalam hubungannya dengan Tuhan atau sesama manusia, serta alam” sekitarnya.¹⁶

“Zakiah Daradjat berpendapat bahwa religiusitas merupakan suatu sistem yang kompleks dari kepercayaan keyakinan dan sikap-sikap dan upacara-upacara yang menghubungkan individu dari satu keberadaan atau kepada sesuatu yang bersifat” keagamaan.¹⁷

Dari definisi atas disimpulkan sikap religius ialah keadaan individu di mana setiap individu melakukan aktivitasnya selalu terkait dengan agamanya. Untuk keadaan ini demikian pula dirinya sebagai seorang pekerjanya Tuhan berusaha untuk dapat memahami atau mengamalkan setiap ajaran agamanya berdasarkan keyakinan yang ada di dalam hatinya.

Dalam pelajaran agama Islam, religius seseorang tidak dapat secara eksklusif diakui melalui upacara-upacara seremonial, tetapi juga dilihat dari beberapa aspek yang berbeda. Berdasar Zuhairini secara umum dasar-dasar agama islam yakni Aqidah, Syari’ah juga Akhlak.¹⁸

Ini sejalan di pernyataan Yusuf Al-Qardhawy menyatakan bahwasanya

¹⁶ Ari Widiyanta, “Sikap terhadap Lingkungan dan Religiusitas”, *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, Vol.1, 2 (2005), 80.

¹⁷ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 1993)

¹⁸ Zuhairini, *Filsafat Pendidikan Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1997), hal. 48

agama islam memiliki dimensi ataupun pokok islam garis besar dibagi 3 yakni : Aqidah, Ibadah ataupun praktek agama atau syari'at juga akhlak¹⁹

Tentang religiusitas dijelaskan dalam Surat Al-Baqarah : (208)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السِّلْمِ كَافَّةً وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ
عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya :

“Hai orang-orang yang beriman masuklah kamu ke dalam Islam secara keseluruhan, dan janganlah kamu turut langkah-langkah syeitan. Sesungguhnya syeitan itu musuh nyata bagimu” (Albaqarah:208)

“Esensi Islam ialah tauhid ataupun pengesaan Tuhan, tindakan menegaskan Allah Yang Maha Esa, pencipta yang mutlak dan transeden, penguasa segala yang ada. Searah dengan pandangan Islam, (Glock dan Stark dalam buku ibid) menilai bahwa kepercayaan keagamaan adalah jantungnya dimensi keyakinan Keyakinan (keimanan) merupakan proses kejiwaan yang tercakup didalamnya fungsi jiwa, perasaan dan fikiran sama-sama meyakinkannya. Orang yang percaya tuhan tidak akan kesepian dimanapun mereka” berada.

Hal ini juga terdapat dalam Q.S Al-Baqarah : 285

أَمَّنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ ۚ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَيْكَتِهِ ۚ وَكُتُبِهِ ۚ وَرُسُلِهِ ۚ لَا
نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ ۚ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ

Artinya :

“Rasul (Muhammad) beriman kepada apa yang diturunkan kepadanya

¹⁹ Yusuf Al Qaradawi, *Pengantar Kajian Islam*, (Jakarta:Pustaka Al Kausar, 1997),

(Al-Qur'an) dari Tuhannya, demikian pula orang-orang yang beriman. Semua beriman kepada Allah, malaikat-malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya dan rasul-rasul-Nya. (Mereka berkata) "Kami tidak membeda-bedakan seorang pun dari rasul-rasul-Nya." Dan mereka berkata, "Kami dengar dan kami taat. Ampunilah kami Ya Tuhan kami, dan kepada-Mu tempat (kami) kembali". (Q.S Al-Baqarah : 285)

“Beriman kepada Allah, Malaikat-malaikat, Kitab-kitab, Rasul-rasul dan Takdir Merupakan keyakinan mutlak yang harus diyakini oleh penganut Agama Islam. Keimanan tersebut merupakan pondasi awal menuju ketentraman dan kedamaian hati, karena ada tempat mengeluh dan mengungkapkan segala perasaan” hatinya.

Berdasar ayat diatas orang yang beriman percaya bahwasanya semua kehidupan didunia ini ialah tuhan yang mengatur alam semua hal mereka yang beriman akan melaksanakan perintah tuhan juga menjauhi larangan nya.

2. Aspek-aspek Religiusitas

Religiusitas muncul dalam atribut yang berbeda dari sisi keberadaan manusia. Legalisme tidak mungkin dilakukan ketika orang melakukan upacara (cinta), tetapi latihan juga ditentukan oleh kekuatan dari dalam diri sendiri. Dengan demikian legalisme seseorang akan mencakup berbagai sisi atau sudut pandang. Aspek religiusitas berdasar Glock & Stark ada 5 macam, yaitu²⁰ :

a. Keyakinan Keagamaan (*The Ideological*)

khususnya seberapa besar seseorang mengakui hal-hal yang

²⁰ Ancok, D., & Suroso, F.N. *Psikologi Islami Solusi Islam Atas Problem Problem Psikologi*. (Yogyakarta: Pustaka Belajar 2005).

keras kepala dalam agamanya. Misalnya, apakah seseorang beriman kepada kehadiran Allah, rasul-rasul suci, para Nabi/Rasul, kitab-kitab Allah, hari akhir, serta mengada qadha dan qadar. Keyakinan berhubungan dengan sejauh mana seseorang mengakui dan memiliki keyakinan terhadap pelajaran agamanya. Jadi individu yang memiliki wilayah kekuatan kehendak umumnya melakukan perintah yang tegas dan menghindari apa yang dilarang oleh agama. Pergaulan bebas dan berbagai aktivitas yang bertentangan dengan kebajikan adalah hal-hal yang dilarang dalam agama. Akibatnya, individu yang memiliki tingkat legalisme yang tinggi akan menjauhi kecerobohan dan menjauhi aktivitas yang bertentangan dengan kebajikan dan umumnya akan memiliki kegugupan yang tinggi untuk tidak ikut serta dalam aktivitas yang bertentangan dengan kebajikan.

Aspek ini mengandung harapan manusia yang berpegang pada pelajaran agama tertentu dan mengakui konvensi mereka. Komponen keyakinan memperkirakan seberapa jauh seseorang berpegang teguh pada keyakinan tertentu dan mengakui realitas aturan (Islam) yang ketat, seperti iman kepada Allah SWT, para malaikat, nabi dan rasul, kitab-kitab Allah SWT, surga dan neraka, dan qada dan qadar.

Seorang muslim yang taat akan memiliki kualitas utama yaitu keyakinan yang kokoh. Komponen akidah ini menyingkap persoalan keyakinan manusia terhadap pokok-pokok keyakinan (keyakinan

kepada Allah, para malaikat, kitab-kitab, nabi, hari kiamat dan qadha dan qadar), kebenaran yang tegas dan persoalan-persoalan misterius yang dididik oleh agama. Unsur pusat akidah dalam pelajaran Islam adalah tauhid atau tauhid atau tauhid dan ketaqwaan kepada Allah. Islam mendekati individu untuk memiliki keyakinan dan ketaqwaan.²¹

b. Praktek Keagamaan (*The Ritualistic*)

The Ritualistic yakni seberapa banyak individu menyelesaikan komitmen seremonial dalam agamanya. Misalnya, bagi orang yang beragama Islam, apakah mereka berdoa, berpuasa dan membaca Al-Qur'an. Cinta dihubungkan dengan sejauh mana seseorang menyelesaikan komitmen seremonial dalam agamanya. Seseorang yang memiliki tingkat legalisme yang tinggi akan menyempurnakan cinta sebaik yang diharapkan. Sebagaimana diketahui, berdoa, berpuasa, dan membaca Al-Qur'an akan menjauhkan seseorang dari perbuatan-perbuatan yang maksiat dan bengkok, khususnya kegiatan-kegiatan yang bertentangan dengan akhlak dan sifat-sifat yang tegas. Dengan demikian seseorang yang telah selayaknya meminta, berpuasa dan membaca Al-Qur'an maka ia akan selalu menjaga akhlaknya dari hal-hal yang buruk.

Komponen yang terlihat dari legalisme seorang Muslim adalah caranya berperilaku cinta kepada Allah. Komponen dari

²¹²¹ Hery Noer Aly dan Munzier Suparta, *Watak Pendidikan Islam* (Jakarta: Friska Agung Insani, 2000), 138

amalan yang keras ini harus dilihat dari sejauh mana tingkat kepatuhan seseorang dalam melakukan amalan-amalan yang diwajibkan oleh agamanya. Komponen cinta berhubungan dengan pengulangan, kekuatan dan pelaksanaan cinta seseorang.

Seorang muslim yang beribadah dengan baik menggunakan waktu-waktu yang dibutuhkannya untuk beribadah kepada Allah dengan berdoa, banyak berzikir, berdoa, berpuasa dengan tekun dan memberikan zakat serta berbagai bentuk cinta kasih. Apa yang tersirat dari cinta itu luas, menutupi keberadaan dengan segala kecenderungannya. Di dalam struktur ini tujuannya adalah untuk mengajarkan jiwa dan mengarahkan instruksi ke arah etis. Pada saat yang sama, layanan ini adalah dorongan utama bagi orang-orang untuk benar-benar menghadapi semua masalah dan hambatan, selain menjadi dorongan utama untuk mengakui kebaikan bagi mereka dan masyarakat.²²

c. Penghayatan Keagamaan (*The Consequential*)

Penghayatan keagamaan yakni menggambarkan jenis sentimen atau perjumpaan ketat yang mampu dan dirasakan. Misalnya, rajin memohon, rajin memohon, dan rajin berdzikir. apresiasi menggambarkan berbagai macam perasaan atau pengalaman yang luar biasa yang telah mampu dan dirasakan oleh seseorang dalam kehidupan yang ketat. Sentimen memainkan peran yang sangat besar

²² Hery Noer Aly dan Munzier Suparta, *Watak Pendidikan Islam*, (Jakarta:FriskaAgung Insani:2000) 118

dalam memengaruhi perilaku. Perasaan takut salah langkah yang bertentangan dengan kualitas etika akan membuat individu menghindari hal-hal yang dapat membuatnya melakukan pelanggaran moral. Kemudian lagi, rasa hening saat berdo'a, berdzikir dan mencintai Allah akan membuat seseorang menengok kembali cinta untuk mendapatkan kecenderungan hening itu. Sejalan dengan ketegangan moral, seseorang yang memiliki derajat legalisme yang tinggi akan merasa takut melakukan dosa dengan mengabaikan apa yang dilarang oleh agama.

d. Pengetahuan Keagamaan (*The Intellectual*)

Yakni sejauh mana individu mengetahui pelajaran agamanya dan sejauh mana gerak individu membangun informasi ketatnya. Misalnya informasi yang berkaitan dengan butir-butir dalam Al-Qur'an, informasi tentang pokok-pokok pelajaran yang harus diterima, dan informasi tentang aturan-aturan Islam. Informasi terkait dengan bagaimana dan seberapa banyak seseorang mengetahui pelajaran agamanya. Informasi tentang agama akan menjadi pembantu dalam mengambil langkah. Dengan asumsi seseorang memiliki informasi bahwa apa yang dia lakukan adalah salah menurut agama, maka, pada saat itu, dia akan menjauh darinya. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang luas tentang apa yang masuk akal dan apa yang dilarang oleh pelajaran yang ketat, maka individu tersebut akan merasakan ketegangan moral sehingga ia

menghindari hal-hal yang bertentangan dengan standar moral dan ketat.

Aspek ini mengacu pada individu yang ketat yang memiliki informasi yang pada dasarnya tidak penting tentang keyakinan mendasar, upacara, tulisan suci, dan adat istiadat. Informasi tentang agama yang dianutnya sebagaimana tertuang dalam Al-Qur'an, seperti pokok-pokok pelajaran yang harus diterima dan dilaksanakan, peraturan-peraturan Islam, sejarah Islam dll.

e. Pengamalan Keagamaan

Aspek yang terdiri dari sentimen dan perjumpaan ketat yang telah dirasakan dan dialami. Misalnya, seseorang merasa dekat dengan Tuhan, seseorang merasa takut berbuat salah, seseorang merasa bahwa Tuhan telah mengabulkan permintaan mereka, dll.

Aspek ini tidak sama dengan empat aspek sebelumnya. Aspek ini mengacu pada bukti yang dapat dikenali dari hasil dari keyakinan, praktik, pertemuan, dan informasi yang ketat. Agama membingkai bagaimana para murid seharusnya berpikir dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari yang teratur. Namun, tidak sepenuhnya jelas apa batasan hasil yang ketat yang penting untuk tanggung jawab yang ketat atau pada dasarnya dimulai dari agama.

Jenis legalisme yang harus segera diketahui adalah cara berperilaku sosial seseorang. Jika seseorang pada umumnya melakukan perilaku yang positif dan bermanfaat terhadap orang lain,

yang dijiwai oleh agama, maka itu adalah tanda dari agamanya. Unsur amalan yang tegas ini berkaitan dengan amalan para pemeluk agama untuk memahami pelajaran agamanya dalam kehidupan sehari-hari dalam pandangan moral yang tegas dan keduniawian. Aspek ini menyangkut hubungan antara manusia dan orang yang berbeda dan hubungan antara manusia dan iklim.

Dalam rencana Glock dan Distinct, aspek ini menyinggung seberapa jauh cara seseorang berperilaku didorong oleh pelajaran agamanya. Tingkah laku yang dimaksud adalah cara manusia berhubungan dengan realitasnya, khususnya dengan individu individu, dengan alasan bahwa pelajaran Islam memiliki tujuan membingkai pengabdian individu dan sosial, sehingga yayasan Islam memiliki tujuan untuk individu dan sosial yang besar. Alasan mulia untuk situasi ini dicirikan sebagai bagaimana kepribadian atau perilaku seseorang bergantung pada pelajaran agama yang dianutnya. Etika sebenarnya adalah produk dari keyakinan dan cinta seseorang.

Berdasar Gay Hendrick dan Kate Ludeman dalam Ari Ginanjar, sikap religius yang tampak dalam diri seseorang guna menjalankan tugasnya, yakni :

- 1) Kejujuran, rahasia guna meraih sukses ialah selalu berkata jujur. Mereka menyadari, ketidakjujuran mengakibatkan diri mereka sendiri terjebak kesulitan berlarut-larut.

- 2) Keadilan, skill individu religius ialah mampu bersikap adil ke semua pihak, bahkan saat ia terdesak sekalipun.
- 3) Bermanfaat bagi orang lain, ini bentuk sikap religius yang tampak dari diri seseorang. Sebagaimana sabda Nabi Muhammad SAW: “Sebaik-baik manusia adalah manusia yang bermanfaat bagi manusia lain”.
- 4) Disiplin tinggi, mereka sangatlah disiplin. Kedisiplinan mereka tumbuh dari semangat penuh gairah juga kesadaran, bukan dari keharusan ataupun keterpaksaan.
- 5) Keseimbangan, seseorang memiliki sikap religius sangatlah menjaga keseimbangan hidupnya.²³
- 6) Rendah hati, sikap rendah hati ialah sikap tidak sombong mau mendengarkan pendapat orang lain juga tidak memkasakan kehendaknya.

Sedang berdasar Fetzer dalam Adindara Padmaninggar²⁴ menyatakan bahwasanya 12 dimensi religiusitas, yakni:

a. Daily spritual experience

Suatu aspek melihat pengaruh agama dan dunia lain dalam kehidupan sehari-hari. Untuk situasi ini, pertemuan sehari-hari adalah kesan individu tentang sesuatu yang berhubungan dengan kualitas luar biasa (Tuhan, yang surgawi) dalam keberadaan sehari-hari dan pandangan komunikasi mereka

²³Ary Ginanjar Agustin, *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ power : Sebuah Inner Journey Melalui Ihsan*, (Jakarta : ARGA, 2003)

²⁴ Adindara Padmaninggar, *Analisis Pengaruh Tingkat Religiusitas, Pengetahuan dan Jumlah Uang Saku terhadap Minat mahasiswa Menabung di Bank Umum Syariah*. (Malang: Skripsi Universitas Brawijaya, 2016) hlm. 38-39

dalam kehidupan itu, jadi pertemuan sehari-hari di dunia lain lebih bersifat wawasan daripada mental.

b. Meaning

Signifikansi yang disinggung di sini berkaitan dengan legalisme atau yang disebut dengan religi-meaning, yaitu sejauh mana seorang individu dapat mencari arti penting hidupnya melalui agama yang dianutnya dan menjadi agama sebagai tumpuan tujuan hidupnya. .

c. Value

Apakah dampak dari sifat percaya diri terhadap sisi kehidupan, misalnya menunjukkan nilai kasih sayang, saling membantu, saling menjaga, dll.

d. Konsep belief

Adalah ide pusat religiusitas. Dalam bahasa Indonesia keyakinan disebut keyakinan, yaitu kenyataan khusus yang diterima dengan hati dan dilatih dengan perbuatan.

e. Forgiveness

Suatu aspek muncul sebagai tindakan pengampunan, rencana untuk memaafkan individu yang melakukan kesalahan dan melakukan upaya terhormat untuk melihat individu tersebut dengan empati, perhatian, dan cinta. Aspek pengampunan mencakup empat aspek yang ditentukan, yaitu pengakuan dosa, perasaan diampuni oleh Tuhan, perasaan diampuni oleh orang lain dan memaafkan diri sendiri.

f. Private religious practice

Ini adalah perilaku yang ketat dalam berkonsentrasi pada agama yang

melekat termasuk: cinta, berkonsentrasi pada buku, dan latihan yang berbeda untuk bekerja pada sifat legalisme mereka.

g. Religious/spiritual Coping

Adaptasi tekanan atau pendekatan untuk mengelola tekanan bagi seseorang dengan menggunakan contoh dan strategi, misalnya dengan memohon, memuliakan.

h. Religious support

Itu adalah bagian dari hubungan sosial antara orang-orang dan pemeluk agama yang berbeda.

i. Commitment

Begitulah sejauh mana singular menambahkan signifikansi pada agamanya, tanggung jawabnya dan menambah agamanya.

j. Organizational religiousness

Sebuah ide memperkirakan seberapa jauh orang mengambil bagian dalam pendirian yang ketat di mata publik dan dinamis di dalamnya.

3. Indikator Religiusitas

Indikator menurut teori Menurut Glock dan Stark mengatakan bahwasanya agama memiliki 5 dimensi membuat religiusitas seseorang bisa diukur, yakni :

a. Keyakinan atau ideologis

Aspek ini mengandung asumsi bahwa individu yang tegas berpegang pada perspektif agama tertentu dan mengakui realitas peraturan tersebut. secara lisan diibaratkan dengan keyakinan, yang

menunjukkan tingkat keimanan seseorang terhadap realitas ajarannya yang tegas yang bersifat fundamentalis juga dogmatis.

Di indikator :

- 1) Percaya kepada Allah
- 2) Pasrah pada Allah
- 3) Percaya kepada Malaikat, Rosul juga Kitab suci.
- 4) Melakukan sesuatu dengan Ikhlas
- 5) Percaya takdir Tuhan

b. Praktik Ibadah atau ritualistik

Dimensi praktik ibadah ialah seberapa banyak individu menyelesaikan komitmen seremonial dalam agamanya. Penampakan aspek ini adalah cara berperilaku individu penganut agama tertentu dalam menyelesaikan ritual-ritual yang berhubungan dengan agama. Aspek fungsional dalam Islam dapat diselesaikan dengan melakukan sholat, puasa, zakat, haji ataupun muamalah lainnya. Di indikator :

- 1) Selalu menjalankan sholat lima waktu dengan tertib
- 2) Membaca Al-quran
- 3) Melakukan puasa juga sholat sunnah sesuai ajaran rosul.
- 4) Melakukan kegiatan keagamaan yakni mendengarkan ceramah agama, melakukan dakwah, kegiatan amal, bersedekah juga berperan di aktifitas keagamaan.

c. Pengalaman atau eksperinsial

Aspek ini menyinggung bukti yang membedakan hasil dari keyakinan, praktik, pertemuan, dan informasi seseorang spiritual dari satu hari ke hari lain yang menunjukkan betapa hormatnya tingkat ketundukan seorang Muslim dalam menyelesaikan aktifitas agama yang ditentukan dan untuk agamanya. Di indikator:

- 1) Toleransi dalam menghadapi cobaan
- 2) Terus bersyukur kepada Allah
- 3) Menganggap kekecewaan yang dialami sebagai kegagalan yang ada hikmahnya (tawakkal).
- 4) Cemas menentang pedoman dan merasakan kehadiran Tuhan.

d. Pengetahuan Agama atau Intelektual

Dimensi pengetahuan agama ialah dimensi yang menerangkan seberapa jauh individu mengetahui ajaran agamanya, yakni di kitab suci juga yang lain. Di indikator:

- 1) Pengetahuan perihal agama dengan membaca kitab suci (Alqur'an), mendalami agama dengan membaca kitab suci, membaca buku agama.

e. Konsekuensi atau Pengamalan

Dimensi konsekuensi ialah aspek bahwasanya tindakan sejauh mana perilaku individu dibangkitkan oleh pelajaran ketatnya dalam aktivitas publik, misalnya apakah dia membantu individu dalam situasi sulit, memberikan kekayaannya, dll. Di indikator:

- 1) Mengakomodasi cara berperilaku
- 2) Mengatakan yang sebenarnya juga memaafkan
- 3) Jaga perintah
- 4) Bertanggung jawab atas semua tindakan dilakukan juga menjaga kebersihan lingkungan.²⁵

C. Konsep Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Kecemasan ialah kekhawatiran yang tidak jelas dan tak terhindarkan terkait dengan sensasi kerentanan dan kelemahan. Negara bagian ini tidak memiliki artikel khusus. Ketegangan mampu secara emosional dan disampaikan secara nyata. Kegelisahan mengkonsolidasikan perasaan dan getaran aktual dari memiliki pandangan stres atau khawatir tentang sesuatu.

Kecemasan juga dicirikan sebagai suatu kondisi yang menggerogoti keberadaan kehidupan individu, akan menimbulkan kecenderungan yang tidak baik pada individu tersebut. Sensasi jiwa dan jiwa yang tidak diinginkan dan sangat menjengkelkan ini dapat memengaruhi proses seseorang dalam mengartikan peristiwa atau masalah yang sedang dihadapi. Biasanya implikasi yang terjadi seringkali abstrak dan tidak dapat mengecualikan penilaian umum karena otak dan jantung berada dalam keadaan tidak stabil. Gunarsa dan Gunarsa mengatakan bahwa grogi adalah

²⁵ Wibawa R, Dandy Damaputera (2020) *Pengaruh Religiusitas Dan Kualitas Pelayanan Terhadap Preferensi Menabung (Studi Pada Bank Rakyat Indonesia Syariah Majalengka)*. Other thesis, Universitas Komputer Indonesia.

sensasi stres dan ketakutan yang tidak jelas sebabnya. Seseorang yang akan sering mengalami kegelisahan tidak bisa mengatakan alasannya dengan jelas. Hal inilah yang menyebabkan seseorang yang mengalami kegelisahan biasanya memiliki pandangan emosional terhadap perasaan dan kejadian yang mungkin terjadi.²⁶

Kecemasan menurut Darajat diartikan sebagai manifestasi dari siklus mendalam campuran lainnya, yang terjadi ketika orang mengalami perasaan tegang (kekecewaan) dan perjuangan batin (perjuangan). Selain itu, Darajat juga mengungkapkan bahwa orang yang merasa resah karena menganggap sesuatu yang tidak baik akan terjadi, maka merasa terganggu dengan hal tersebut.²⁷

Menurut Freud di buku teori kepribadian dan terapi Psikoanalitik Freud yang dikutip Kanisius bahwasanya “kecemasan adalah suatu keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang”.²⁸

Sedangkan menurut Hurlock di buku Child Development mengatakan bahwasanya “rasa cemas adalah keadaan mental yang tidak enak berkenaan dengan rasa sakit yang mengancam atau yang

²⁶ Gunarsa, SD dan Gunarsa YSD, Psikologi Keperawatan. Edisi I. (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1986), hlm. 27

²⁷ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta : CV. Haji Masagung, 1990), hlm. 27

²⁸ Kanisius, *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud*, (Yogyakarta: Kanisius, 2010) hlm 87

dibayangkan”.²⁹

Alloy juga menjelaskan bahwasanya kecemasan ialah sensasi ketakutan yang luar biasa dan keresahan tentang sesuatu yang akan terjadi tentang bahaya atau tantangan nyata yang meragukan dan tidak masuk akal yang akan muncul mulai sekarang namun tidak terbukti dengan sendirinya, dan dapat merusak kemakmuran seseorang.

Kecemasan ialah variabel yang signifikan dalam hampir semua hipotesis karakter. Kecemasan karena perselisihan yang merupakan bagian dari kehidupan yang tak terbantahkan, dipandang sebagai bagian karakter yang sangat kuat. Kegugupan adalah bagian dari citra diri untuk mengingatkan orang tentang kemungkinan datangnya bahaya, sehingga respons serbaguna yang sesuai dapat disiapkan. Biasanya tanggapan orang tunggal terhadap bahaya kekecewaan dan kehancuran yang belum dia hadapi adalah menjadi gelisah atau khawatir. Ketegangan berfungsi sebagai komponen yang melindungi citra diri karena menandakan bahwa ada risiko yang dapat dijangkau. Kegelisahan akan muncul ketika individu tidak siap menghadapi bahaya.

Berdasarkan penilaian beberapa ahli, dianggap bahwasanya pengertian kecemasan ialah kecenderungan yang tidak menyenangkan yang digambarkan dengan istilah-istilah seperti stres, kecemasan, dan ketakutan yang tidak memiliki alasan yang jelas, yang berlaku pada berbagai tingkat situasi. yang dianggap melemahkan.

²⁹ Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak*, terj. Meithasari Tjandrasa dan Muslichah Zarkasih, (Jakarta: Erlangga, 1978) hlm 221

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan

Pencetus kecemasan menurut Asmadi , dikelompokan ke 2 kategori yakni:

- a. Ancaman terhadap integritas diri, mengingat ketidakberdayaan fisiologis atau impedansi untuk melakukan latihan sehari-hari untuk memenuhi kebutuhan dasar mereka.
- b. Ancaman terhadap sistem diri, khususnya kehadiran sesuatu yang dapat merusak kepribadian diri, kepercayaan diri, kehilangan status diri atau pekerjaan, juga koneksi relasional.³⁰

Faktor yang menjadi pencetus seseorang merasa cemas bisa berasal dari diri sendiri (faktor internal) juga dari luar dirinya (faktor eksternal).

a. Faktor Internal

1) Umur

Seseorang yang memiliki usia lebih muda ternyata lebih cenderung mengalami kekacauan karena stres daripada seseorang yang lebih tua.

2) Jenis kelamin

Gangguan panik ialah masalah kegugupan yang digambarkan oleh kegelisahan yang tidak terbatas dan bertele-tele. Masalah ini lebih normal pada wanita daripada pria. Wanita memiliki tingkat ketegangan yang lebih signifikan daripada subjek pria. Karena wanita lebih peka terhadap perasaan mereka, yang juga peka

³⁰ Asmadi, *Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep Anak dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. (Jakarta, Salemba Medika : 2012)

terhadap perasaan tegang. Perbedaan ini tidak hanya dipengaruhi oleh unsur-unsur yang mendalam, tetapi juga dipengaruhi oleh variabel mental. Wanita biasanya akan melihat kehidupan atau peristiwa yang mereka alami tentang seluk-beluk, sedangkan pria akan sering berpikir secara mendunia atau tidak mendalam. Orang-orang yang melihat lebih detail, juga akan lebih mudah dihancurkan oleh stres karena mereka memiliki lebih banyak informasi dan itu akhirnya benar-benar dapat meredakan emosi mereka.

3) Jenis karakter

Individu dengan karakter A lebih cenderung menghadapi kekacauan terkait kegugupan daripada individu dengan karakter B. Kualitas individu dengan karakter A adalah cerewet, kejam, agresif dan mempertahankan bahwa semuanya harus baik.

4) Lingkungan juga keadaan

Seseorang yang berada di lingkungan asing lebih cenderung mengalami kegelisahan daripada ketika dia berada di lingkungan yang biasa dia alami.

b. Faktor Eksternal

- 1) Ancaman terhadap integritas diri, mengingat ketidakberdayaan fisiologis atau impedansi untuk melakukan latihan sehari-hari untuk memenuhi kebutuhan dasar mereka.
- 2) Ancaman terhadap sistem diri, khususnya kehadiran sesuatu yang

dapat merusak kepribadian diri, kepercayaan diri, kehilangan status diri atau pekerjaan, juga koneksi relasional.

3. Tingkat kecemasan

a. Tingkat kecemasan ringan

Terkait dengan tekanan yang dialami sehari-hari. Individu masih siap dan bidang perseptualnya tumbuh, mengasah kemampuan. Dapat membujuk orang untuk belajar dan memiliki pilihan untuk mengatasi masalah dengan sungguh-sungguh dan menghasilkan pengembangan dan imajinasi. Pada level ini, biasanya mendapat semacam reaksi seperti:

- 1) Respons fisiologi: sesekali napas pendek, nadi juga tekanan darah naik, gejala ringan di lambung, muka berkerut juga bibir bergetar.
- 2) Respons kognitif: lapang persepsi melebar, mampu menerima rangsang yang kompleks, konsentrasi di masalah, menjelaskan masalah dengan efektif.
- 3) Respons perilaku juga emosi: tidak bisa duduk tenang, tremor halus padatanan, suara kadang meninggi.

b. Tingkat kecemasan sedang

Individu terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain. Pada tingkat ini, biasanya menimbulkan beberapa respons seperti :

- 1) Respons fisiologi: sering napas pendek, nadi juga tekanan darah

naik, mulutkering, anorexia, diare ataupun konstipasi, gelisah.

- 2) Respons kognitif: lapang persepsi menyempit, rangsan luar tidak mampu diterima, berfokus di apa yang menjadi perhatian.
- 3) Respons prilaku juga emosi: gerakan tersentak-sentak (meremas tangan),bicara banyak juga lebih cepat, susah tidur, perasaan tidak aman.

c. Tingkat kecemasan berat

Kecemasan di tingkat berat lapangan persepsi individu sangatlah sempit. Pusat perhatiannya pada detil yang kecil (spesifik) dan tidak dapat berfikir tentang hal-hal lain. Seluruh prilaku dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan dan perlu banyak perintah atau arahan untuk terfokus pada area lain. Pada tingkat ini, menunjukkan respons seperti :

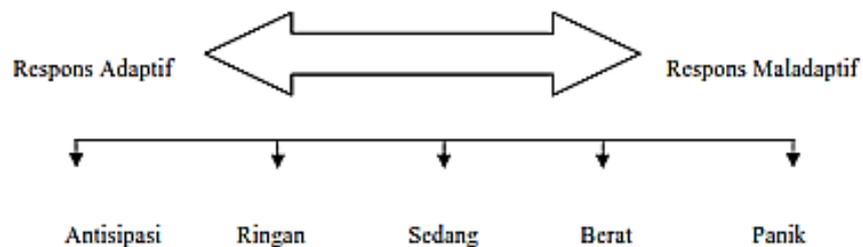
- 1) Respons fisiologi: napas pendek, nadi juga tekanan darah naik, berkeringatdan sakit kepala, penglihatan kabur, ketegangan.
- 2) Respons kognitif: lapang persepsi sangat sempit, tidak mampu menyelesaikan masalah.
- 3) Respons perilaku juga emosi: perasaan ancaman meningkat, verbalisasi cepat, blocking.

d. Panik

Individu kehilangan kendali diri dan detil perhatian hilang. Karena hilangnya kontrol, maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah.Tahap panik ini, akan menunjukkan

beberapa respons seperti :

- 1) Respons fisiologi: napas pendek, rasa tercekik juga palpitasi, sakit dada, pucat, hipotensi, koordinasi motorik rendah.
- 2) Respons kognitif: lapang persepsi sangat sempit, tidak bisa berfikir logis. Respons perilaku dan emosi: agitasi, mengamuk juga marah, ketakutan, berteriak-teriak, blocking, kehilangan kendali ataupun kontrol diri, persepsi kacau.
- 3) Respons perilaku juga emosi: agitasi, mengamuk juga marah, ketakutan, berteriak-teriak, blocking, kehilangan kendali ataupun kontrol diri, persepsi kacau.



(Rentang respon kecemasan)

4) Penatalaksanaan kecemasan

a) Penatalaksanaan farmakologi

Pengobatan untuk anti kecemasan yakni benzodiazepine, obat ini digunakan untuk saat ini, dan tidak dianjurkan untuk jangka panjang karena pengobatan ini menyebabkan resistensi dan ketergantungan. Nonbenzodiazepine melawan obat gugup seperti buspiron (Buspar) dan antidepresan lainnya juga digunakan (Marsh, 2015).

b) Penatalaksanaan non farmakologi

Distraksi

Distraksi ialah suatu teknik untuk menghilangkan kegelisahan dengan mengarahkan kembali pertimbangan mengenai berbagai hal sehingga pasien akan mengabaikan kegugupan yang sedang dihadapinya.

Peningkatan nyata yang menyenangkan menyebabkan pelepasan endorfin yang dapat menghambat perbaikan gelisah yang menyebabkan dorongan gelisah yang lebih sedikit dikirim ke otak. Salah satu interupsi yang kuat adalah menawarkan bantuan dunia lain (menceritakan doa sesuai dengan agama dan keyakinan seseorang), sehingga dapat mengurangi bahan kimia pemicu stres, memicu endorfin normal, meningkatkan sensasi relaksasi, dan mengalihkan dari rasa takut, gugup, dan tegang, bekerja pada kerangka substansi. dengan cara ini menurunkan tekanan peredaran darah dan meredakan kembali pernapasan, denyut nadi, detak jantung, dan aktivitas gelombang otak. Tingkat pernapasan yang lebih dalam atau lebih lambat ini umumnya sangat baik untuk menyebabkan ketenangan, kontrol dekat dengan rumah, penalaran lebih lanjut, dan pencernaan yang lebih baik.

e. Alat ukur kecemasan

Pengukuran tingkat kecemasan bisa dinilai memakai alat

ukur kecemasan disebut HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale).³¹ Skala HARS ialah pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya symptom pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala HARS terdapat 14 gejala yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan. Skala HARS pertama kali digunakan pada tahun 1959, yang diperkenalkan oleh Max Hamilton dan sekarang telah menjadi standar dalam pengukuran kecemasan terutama pada penelitian trial clinic.³² Skala HARS sudah dibuktikan memiliki validitas dan reliabilitas cukup tinggi untuk melakukan pengukuran kecemasan pada penelitian trial clinic yaitu 0,93 dan 0,97. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengukuran kecemasan dengan menggunakan skala HARS akan diperoleh hasil yang valid dan reliable. Skala HARS menurut Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) penelitian kecemasan terdiri dari 14 item, meliputi :

- 1) Sensasi kecemasan (nervousness) yang digambarkan dengan kegelisahan, sentimen yang buruk, perasaan takut terhadap sudut pandang sendiri, sifat pemaarah.
- 2) Kecemasan yang digambarkan dengan perasaan tegang, malas, tidak bisa istirahat secara diam-diam, mudah ketakutan, menangis secara efektif, gemetar, gelisah.

³¹ Thompson, E. (2015). *Hamilton rating scale for anxiety (HAM-A)*. *Occupational Medicine*, 65(7), 601

- 3) Ketakutan digambarkan dengan rasa takut akan keremangan, ketakutan akan dibiarkan, kecemasan terhadap orang luar, rasa takut terhadap makhluk besar, ketakutan akan kemacetan, ketakutan akan kawanan.
- 4) Pengaruh tidur yang meresahkan digambarkan dengan susah tidur, terbangun di malam hari, tidur tidak nyenyak, bangun tidur, mimpi bertumpuk, mimpi buruk, mimpi menakutkan.
- 5) Kebingungan ilmiah digambarkan dengan kesulitan berkonsentrasi, ingatan yang tidak baik, ingatan yang berkurang.
- 6) Sensasi kesedihan yang digambarkan dengan kehilangan minat, kesengsaraan, bangun di pagi hari, tidak adanya kesenangan dalam aktivitas santai, keadaan pikiran yang berubah-ubah sepanjang hari.
- 7) Efek samping fisik digambarkan dengan siksaan pada otot, kekencangan, sentakan otot, gigi remuk, suara gemetar.
- 8) Efek samping yang nyata dijelaskan oleh tinitus, penglihatan kabur, wajah merah dan pucat, merasa tidak berdaya, merasa tertusuk.
- 9) Efek samping kardiovaskular dijelaskan oleh takikardia (denyut nadi cepat), jantung berdebar, nyeri dada, detak jantung yang padat, merasa lamban/tidak berdaya seperti pingsan, detak jantung menghilang sebentar.

- 10) Efek samping pernapasan ditandai dengan sensasi tegang atau sesak di dada, sensasi sesak, sensasi sesak/sesak napas, napas penuh berturut-turut.
- 11) Efek samping gastrointestinal ditandai dengan kesulitan menelan, mual, perut berkelok-kelok, refluks asam, sakit perut saat makan, gangguan pencernaan, perut terasa kembung atau penuh, muntah-muntah, keluar cairan padat, penurunan berat badan, kesulitan buang air besar (sumbatan).
- 12) Efek samping urogenital yang ditandai dengan kencing terus-menerus, tidak bisa menahan kencing, tidak ada siklus kewanitaan (tidak ada siklus kewanitaan), darah kewanitaan tidak wajar, darah kewanitaan sangat sedikit, haid terlambat kewanitaan, haid sangat pendek, siklus bulanan beberapa kali setiap bulan, menjadi dingin (mendinginkan tulang), keluar cairan sebelum waktunya, ereksi lemah, kehilangan ereksi, lemah.
- 13) Efek samping otonom dijelaskan oleh mulut kering, wajah merah, mudah berkeringat, mabuk, migrain, kepala berat, rambut tersisa di ujung.
- 14) Tingkah laku selama wawancara ditandai dengan gugup, gelisah, jari gemetar, melotot atau alis, wajah tegang, otot

membesar, napas pendek dan cepat, wajah merah.³³

D. Asesmen Nasional Berbasis Komputer (ANBK)

1. Pengertian Asesmen Nasional Berbasis Komputer (ANBK)

Dalam KBBI menyatakan bahwasanya “asesmen” ialah aktifitas mengumpulkan, menguraikan, dan menguraikan informasi atau data tentang siswa dan keadaannya saat ini untuk mendapatkan gambaran tentang keadaan individu dan keadaannya saat ini sebagai bahan untuk memahami orang dan membuat arahan dan memberi nasihat program manajemen berdasarkan kasus per kasus. Jadi, penilaian dapat dianggap sebagai evaluasi, satu lagi arti penting penilaian adalah interaksi dan pemahaman tentang kekhawatiran, kebutuhan, dan potensi klien, juga sebagai aset yang dapat digunakan untuk menangani masalah klien.³⁴ Asesmen (penilaian) ialah upaya untuk mendapatkan informasi/data dari pengalaman dan hasil yang berkembang untuk mengetahui seberapa baik kontras antara pameran atau program studi dengan target/standar/prestasi pembelajaran tertentu.

Assesmen Nasional (AN) akan menjadi penilaian sifat setiap sekolah, madrasah dan program di tingkat esensial dan opsional. Sifat sekolah dievaluasi berdasarkan hasil belajar dasar siswa (kemampuan, berhitung, dan karakter) serta sifat dari pengalaman belajar yang berkembang dan lingkungan instruktif yang mendukung pembelajaran.

Data diperoleh dari tiga instrumen fundamental, yakni Asesmen

³³ Hidayat, A.A, *Metode Penelitian Keperawatan dan teknik Analisa Data*,. (Penerbit Salemba medika 2007)

³⁴ KBBI Asesmen,<https://www.kamusbesar.com/asesmen>. Diakses pada tanggal 21 agustus 2022

Kompetensi Minimum (AKM), Survei Karakter, juga Survei Lingkungan Belajar. Asesmen Nasional penting untuk bekerja pada sifat sekolah. Evaluasi ini dimaksudkan untuk menghasilkan data yang tepat untuk bekerja pada sifat mengajar dan menyadari, yang selanjutnya akan mengembangkan hasil belajar siswa. Evaluasi Publik menghasilkan data untuk menyatukan peningkatan kualitas sesekali, dan menggabungkan antar segmen di dalam sistem sekolah (misalnya, antara pertemuan keuangan di dalam unit pelatihan, iklim di antara unit sekolah negeri dan swasta di suatu tempat, antar distrik atau pertemuan antar kelompok di melihat karakteristik tertentu).

Assesmen Nasional Berbasis Komputer (ANBK) ialah program evaluasi sifat setiap sekolah, madrasah, dan program perimbangan pada tingkat dasar dan pilihan. Sifat satuan pendidikan disurvei dilihat dari hasil belajar dasar siswa (kemampuan, berhitung, dan karakter) serta sifat pengalaman tumbuh kembang pendidikan dan lingkungan satuan pendidikan yang mendukung pembelajaran. Data ini diperoleh dari tiga instrumen fundamental, yaitu evaluasi keterampilan dasar (AKM), gambaran umum karakter, dan studi iklim pembelajaran. Penilaian Publik harus dilakukan untuk bekerja pada sifat sekolah. Penilaian ini dimaksudkan untuk menghasilkan data yang tepat untuk bekerja pada sifat mendidik dan mewujudkan, yang selanjutnya akan mengembangkan hasil belajar siswa.

Assesmen Nasional menghasilkan data untuk menyaring (a)

peningkatan kualitas dalam jangka panjang, dan (b) perbedaan antara segmen-segmen sistem sekolah (misalnya variasi antara pertemuan keuangan di dalam unit pendidikan, penyimpangan antara unit sekolah negeri dan swasta di suatu tempat, ketidakkonsistenan antara distrik, atau celah antar tatanan berdasarkan kredit tertentu). Penilaian Publik bermaksud untuk menunjukkan apa yang seharusnya menjadi tujuan mendasar dari satuan pendidikan, khususnya peningkatan kemampuan dan karakter siswa. Evaluasi Publik juga memberikan garis besar kualitas dasar dari unit pendidikan yang berhasil untuk mencapai tujuan utama tersebut. Ini seharusnya memberdayakan satuan Pendidikan dan Dinas Pendidikan menjadi aset guna pembelajaran.

2. Dasar Hukum Asesmen Nasional Berbasis Komputer (ANBK)

- a. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
 - 1) Pasal 57(1): “Evaluasi dilakukan dalam rangka pengendalian mutu pendidikan secara nasional sebagai bentuk akuntabilitas penyelenggaraan pendidikan kepada pihak-pihak yang berkepentingan”.
 - 2) Pasal 59(1): “Pemerintah dan Pemerintah Daerah melakukan evaluasi terhadap pengelola, satuan, jalur, jenjang dan jenis pendidikan”
- b. Peraturan Pemerintah Nomor 57 Tahun 2021 tentang Standar Pendidikan Nasional

- 1) Pasal 46(3): “Evaluasi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilaksanakan dalam bentuk: a. asesmen nasional; dan b. analisis analisis data Satuan Pendidikan, pendidik, tenaga dan Pemerintah Daerah”.
- 2) Pasal 46 (4): “Asesmen nasional sebagaimana dimaksud pada ayat (3) huruf a mengukur: dst. Pasal 46(5): Asesmen nasional sebagaimana dimaksud pada ayat (4)”

Guna mengatur ketentuan terkait Asesmen Nasional 2021. Kemendikbudristek mengeluarkan Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 17 Tahun 2021 perihal Asesmen Nasional. Mengacu pada Permendikbudristek Nomor 17 Tahun 2021 pasal 12, maka diterbitkanlah Peraturan Kepala Badan Standar, Kurikulum, Dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Nomor: 030/H/PG.00/2021 Tentang Prosedur Operasional Standar Penyelenggaraan Asesmen Nasional Tahun 2021.

Peraturan Kepala Badan Standar, Kurikulum, Dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Nomor: 030/H/PG.00/2021 merupakan Petunjuk teknis mengenai persiapan, pelaksanaan, dan pelaporan hasil AN yang dituangkan lebih detail dalam bentuk Prosedur Operasional Standar (POS) penyelenggaraan asesmen nasional tahun 2021.

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset

dan Teknologi Mendikbudristek Nadiem Anwar Makarim Nomor 17 tahun 2021 tentang Asesmen Nasional (AN) ditetapkan pada tanggal 12 juli di jakarta. Dasar Asesmen Kompetensi Minimum (AKM) merupakan salah satu kebijakan merdeka belajar yang digagas oleh menteri pendidikan dan kebudayaan yang ditunjukan untuk menggantikan UN agar dapat meningkatkan mutu pendidikan. Hal tersebut memang bukan sesuatu hal yang baru bagi dunia pendidikan di indonesia, namun dalam pelaksanaan dan perencanaanya belum terlalu optimal. Asesmen merupakan kegiatan untuk mengungkapkan kualitas proses dan hasil pembelajaran. Sehingga dapat dikatakan bahwa assesmen merupakan penerapan penggunaan alat penilaian untuk mendapatkan informasi sebanyak banyaknya tentang keberhasilan siswa dalam menguasai kompetensi tertentu. Assesmen berbeda dengan evaluasi dimana evaluasi hanya berorientasi pada kemampuan kognitif yang berhubungan dengan nilai.³⁵

3. Sistem Asesmen Nasional Berbasis Komputer (ANBK)

Sistem ialah perangkat saling bertautan, antar gadget merupakan satu kesatuan yang tidak dapat berdiri sendiri yang menyatu menjadi satu kesatuan dan setiap gadget menjadi bantuan bagi gadget yang berbeda. Pengajaran adalah pekerjaan sadar untuk menyiapkan siswa melalui pendidikan juga pengajaran.³⁶

³⁵ KKN kelompok 8 universitas pendidikan indonesia, *Mengabdidi demi meningkatkan kualitas literasi dan numerasi*, (Bandung : Guepedia, 2022), hal. 385.

³⁶ Ahiruddin Habe Hazairin, Sistem Pendidikan Nasional, (online), Journal Template, Vol.2, No.1. (2017),

Sistem pelaksanaan ujian nasional apa yang dulu dilakukan secara eksklusif melalui tes terakhir tahun ini dan sertifikasi lembaga pendidikan yang menggunakan kertas, namun sekarang ini harus berbasis PC. ANBK dilaksanakan dengan tekad untuk menyelamatkan keuangan negara dengan tidak mengurangi jumlah dan sifat normalisasi lembaga pendidikan serta memperkirakan kemampuan siswa dalam menangkap informasi yang diberikan di sekolah, sebelum siswa tersebut duduk di kelas akhir.

E. Pengaruh Self Efficacy dan Religiusitas terhadap kecemasan

Duran mengatakan Kecemasan dipengaruhi faktor ialah religiusitas. Religiusitas ialah yang terpenting menghitung orang dimana komponennya menyangkut kedekatan orang tersebut dengan Sang Pencipta. Kedekatan ini dapat membuat individu menjadi tenang, aman sehingga kegugupan dapat dijauhkan. Legalisme yang tinggi menimbulkan rasa menyerahkan segalanya kepada Tuhan dengan segala upaya yang telah dilakukan sebelumnya. Dapat dikatakan bahwa semakin tinggi legalisme seseorang, semakin rendah kemungkinan mengalami ketegangan.³⁷ Barlow dan Durand juga mengungkapkan bahwasanya kecemasan sebagai sensasi ketakutan atau kegelisahan yang dimulai dari sumber yang tidak disadari. Dalam ulasan ini, memberikan tes harian menempatkan siswa dalam kondisi tidak pasti sehingga mereka merasa benar-benar dan secara mental dikompromikan oleh perspektif Barlow dan sehubungan dengan konsep stres.

³⁷Durand, W dan Bartow D. *Intisari Psikologi Abnormal Buku Kedua Edisi Keempat*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2007).

Beberapa penelitian mendukung hasil serupa dalam kaitannya dengan hubungan antara legalisme dan ketegangan termasuk penelitian yang diarahkan oleh Maisaroh dan Falah. Konsekuensi dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antar religius siswa dan kecemasan ujian.³⁸ Kecemasan pada murid bisa terjadi ketika siswa kurang siap untuk mengontrol perhatian mereka dalam keadaan tertentu dan membutuhkan kepercayaan dengan adanya kekuatan yang lebih menonjol dari manusia. Dister mengungkapkan bahwa salah satu unsur agama adalah mengalahkan kegelisahan, dan mengalahkannya adalah dengan bertindak tegas. Bertindak tegas memiliki kendali atas kegelisahan siswa karena dengan bertindak tegas siswa akan memiliki rasa aman yang kuat dan nyaman karena menyerahkan segala urusan kepada kuasa Tuhan.

Hal ini sesuai dengan hipotesis Mahsun, bahwa legalisme yang tinggi akan membuat individu lebih tenang menghadapi objek ketegangan. Keadaan menyerah dan tunduk pada kekuatan yang lebih menonjol akan lebih siap mengendalikan ketegangan yang tidak masuk akal daripada jiwa yang beringas dan gelisah.

Berdasarkan teori di atas, ditunjukkan bahwasanya siswa yang memiliki self-efficacy tinggi akan benar-benar ingin meyakinkan diri sendiri bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas atau kegiatan yang diharapkan untuk mencapai tujuan. Sebaliknya, siswa yang memiliki self efficacy rendah kurang memiliki kepastian bahwa mereka dapat melakukan tugas atau

³⁸Maisaroh, E. N., & Falah, F. *Hubungan antara Religiusitas dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (UN)*. Jurnal Proyeksi, Vol.6 (2), 78 – 88. 2011.

kegiatan dalam mencapai tujuan tertentu, dalam hal ini, untuk menghadapi UN.