

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Self Efficacy* Dalam Menghafal Juz Amma

1. Pengertian *Self Efficacy* Dalam Menghafal Juz Amma

Sebelum menjelaskan apa itu *self efficacy* dalam menghafal juz amma, terlebih dahulu akan dijelaskan apa itu *self efficacy*. Konsep *self efficacy* pertama kali dikemukakan oleh Bandura. Bandura (1997: 3) mendefinisikan *self efficacy* sebagai kepercayaan pada kemampuan diri dalam mengatur dan melaksanakan suatu tindakan yang diperlukan dalam rangka pencapaian hasil tertentu. Ia juga mengatakan *self efficacy* merupakan keyakinan akan kemampuan individu untuk dapat mengorganisasi dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dianggap perlu untuk mencapai suatu hasil yang diinginkan. Sedangkan menurut Baron & Byrne (2003: 183) *Self efficacy* adalah keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan, mencapai tujuan, atau mengatasi sebuah hambatan.

Santrock (2007:523), menyatakan bahwa *self efficacy* merupakan “keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai situasi dan memproduksi hasil positif.” Sedangkan menurut Stipex & Maddux (dalam Santrock, 2007: 523), “*self efficacy* adalah keyakinan bahwa aku bisa, ketidakberdayaan adalah keyakinan bahwa aku tidak bisa”. Dan menurut Pervin (dalam Smet, 1994: 189) “*self*

efficacy mengacu pada kemampuan yang dirasakan untuk membentuk perilaku yang relevan pada tugas atau situasi khusus.

Feist & Feist (2010: 211) menyatakan bahwa *self efficacy* sebagai “keyakinan individu bahwa mereka mampu untuk melakukan suatu tindakan yang akan menghasilkan sesuatu yang diharapkan”. Manusia bertindak dalam suatu situasi bergantung pada hubungan timbal balik dari perilaku, lingkungan, dan kondisi kognitif, terutama faktor-faktor kognitif yang berhubungan dengan keyakinan bahwa mereka mampu atau tidak mampu melakukan suatu perilaku yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian yang diinginkan dalam suatu situasi.

Menurut Alwisol (2010: 287) “*Efficacy* adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan”. Alwisol juga mengemukakan bahwa cara individu berperilaku dalam situasi tertentu tergantung pada hubungan antara lingkungan dengan kondisi kognitif, khususnya faktor kognitif yang berkaitan dengan keyakinannya bahwa dirinya mampu atau tidak mampu memunculkan perilaku yang sesuai dengan harapan, dan keyakinan seperti ini dikenal dengan istilah *self efficacy*. Judge dan Erez (dalam Gufron dan Risnawita, 2012: 75) mengungkapkan bahwa *self efficacy* dapat membawa pada perilaku yang berbeda diantara individu dengan kemampuan yang sama karena *self efficacy* mempengaruhi pilihan, tujuan, pengatasan masalah, dan kegigihan dalam berusaha.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Dalam kajian ini, yang menjadi objek dari *self efficacy* adalah menghafal juz amma (Al-Qur'an). Menurut Sa'dulloh (2012: 59) menghafal Al-Qur'an adalah proses mengulang-ngulang bacaan Al-Qur'an, baik dengan bacaan, atau dengan mendengar, sehingga bacaan tersebut dapat melekat pada ingatan dan dapat diulang kembali tanpa melihat mushaf. Menurut Yudhi (dalam Yusuf, 2015: 2), kemampuan menghafal setiap manusia satu sama lain memang tidak sama, tidak semua orang cukup kuat ingatannya dan tidak semua orang mempunyai niat dan tekad yang kuat untuk menghafal al-Qur'an. Selain memiliki kemampuan yang berbeda dalam menghafal Al-Qur'an, juga masih dipengaruhi oleh faktor intern seperti tekad, semangat, ambisi, dan motif dari dalam diri, maupun extern seperti dukungan sosial yang mempunyai peranan yang sangat besar terhadap diri seseorang dalam menghafal.

Menurut Wahid (dalam Lailatul, 2014: 31) menghafal Al-Qur'an adalah suatu proses mengingat materi ayat yang harus dihafal dan diingat secara sempurna. Sedangkan menurut Muniroh (2015: 7) menghafal Al-Qur'an adalah usaha meresapkan ayat-ayat Al-Qur'an ke dalam pikiran agar selalu diingat.

Berdasarkan konsep *self efficacy* dan konsep menghafal juz amma (Al-Qur'an), seperti yang telah dikemukakan di atas, maka *self efficacy* dalam menghafal juz amma adalah suatu keyakinan/kepercayaan yang dimiliki individu tentang kemampuan atau kompetensinya yang muncul dari dalam dirinya untuk mengulang-ulang dan mengingat ayat Al-Qur'an, baik dengan bacaan, ataupun

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



dengan mendengar, sehingga ayat tersebut dapat diingat serta diucapkan secara sempurna kemudian dapat dilafazkan kembali tanpa melihat mushaf.

2. Dimensi *Self efficacy* Dalam Menghafal Juz Amma

Bandura (1997: 42-43) membagi *self efficacy* menjadi tiga dimensi yang perlu diperhatikan apabila hendak mengukur keyakinan diri seseorang yaitu:

a. *Magnitude (level)*

Magnitude merupakan persepsi individu mengenai kemampuannya yang diukur melalui berbagai macam tingkat kesulitan tugas. Individu yang memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu mengerjakan tugas-tugas yang sukar, maka dikategorikan memiliki *self-efficacy* yang tinggi, sedangkan individu yang memiliki keyakinan bahwa dirinya hanya mampu mengerjakan tugas-tugas yang mudah maka dikategorikan memiliki *self-efficacy* yang rendah. Seseorang akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada diluar batas kemampuan yang dirasakan. Dikaitkan dengan menghafal juz amma maka pada dimensi ini berhubungan dengan bagaimana persepsi mahasiswa akan kemampuannya dalam menghafal juz amma, apakah mahasiswa mempersepsikan bahwa dia mampu menghafal juz amma atau tidak. Jika mahasiswa memiliki persepsi bahwa menghafal juz amma merupakan hal yang mudah maka mahasiswa tersebut akan menghafal juz amma. Namun, jika mahasiswa memiliki persepsi bahwa menghafal juz amma merupakan hal yang sulit, maka mahasiswa tersebut akan berusaha menghindarinya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. *Generality*

Generality merupakan keyakinan akan kemampuannya dalam menyelesaikan banyak bidang/tugas. Generalisasi memiliki perbedaan dimensi yang bervariasi yaitu intensitas kesamaan aktivitas, kemampuan yang ditunjukkan dengan tingkah laku, kognitif, afektif. Dimensi ini menunjukkan bahwa apakah individu merasa mampu memiliki efikasi diri pada saat banyak diberikan tugas atau hanya terbatas pada tugas tertentu saja. Jika individu memiliki efikasi diri yang tinggi maka akan dapat menyelesaikan semua tugas yang diberikan, sedangkan individu yang memiliki efikasi diri rendah akan mudah menyerah apabila diberikan tugas yang banyak. Dikaitkan dengan menghafal juz amma, maka pada dimensi ini mengukur keyakinan mahasiswa dalam menyelesaikan hafalan juz amma. Apakah mahasiswa memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menghafal semua surat dari juz amma, atau hanya surat-surat tertentu saja.

c. *Strength*

Strength berkaitan dengan kuat-lemahnya keyakinan seorang individu. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat akan bertahan dengan usaha mereka meskipun ada banyak kesulitan dan hambatan. Keyakinan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya keyakinan yang kuat akan mendorong individu untuk tetap bertahan dalam usahanya. Individu dengan efikasi diri yang rendah akan mudah menyerah apabila mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan,

sedangkan individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan terus berusaha dengan tekun jika menghadapi kesulitan. Dikaitkan dengan juz amma, maka pada dimensi ini mengukur kegigihan mahasiswa untuk menyelesaikan hafalan juz amma, apakah mahasiswa gigih atau tidak dalam menghafal juz amma

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Faktor Yang Mempengaruhi *self efficacy* Dalam Menghafal Juz Amma

Secara tegas tidak ditemukan apa saja faktor yang mempengaruhi *self efficacy* dalam menghafal juz amma. Teori yang ada berkaitan dengan faktor yang mempengaruhi *self efficacy*. Menurut Bandura (dalam Jess Feist & Feist, 2010: 214-215) ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self efficacy* yaitu:

a. Pengalaman Menguasai Sesuatu

Pengalaman menguasai sesuatu yang performa masa lalu, secara umum yang berhasil akan menaikkan *self efficacy* individu, sedangkan pengalaman pada kegagalan akan menurunkan. Setelah *self efficacy* kuat dan berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang secara sendirinya. Bahkan kegagalan-kegagalan tersebut dapat diatasi dengan memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan hambatan yang tersulit melalui usaha yang terus menerus. Dikaitkan dengan menghafal juz amma, jika semakin banyak pengalaman individu dalam menguasai makhrujul khuruf hijayyah, maka penguasaan individu terhadap hafalan juz amma semakin mudah.

b. *Modeling Sosial*

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan *self efficacy* individu dalam mengerjakan tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuan dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukan. Dikaitkan dengan menghafal juz amma, maka keberhasilan para hafiz dalam berbagai kompetisi menghafal al-qur'an akan menjadi model bagi individu untuk menghafal juz amma.

c. *Persuasi Sosial*

Individu diarahkan berdasarkan saran, nasehat, dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki dapat membantu tercapainya tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk tercapainya suatu keberhasilan. Namun pengaruh persuasi tidaklah terlalu besar, dikarenakan tidak memberikan pengalaman yang dapat langsung dialami atau diamati individu. Pada kondisi tertekan dan kegagalan yang terus-menerus, akan menurunkan kapasitas pengaruh sugesti dan lenyap disaat mengalami kegagalan yang tidak menyenangkan. Dikaitkan dengan menghafal juz amma, maka individu yang mendapatkan saran, nasehat dan bimbingan tentang cara menghafal juz'amma, dia akan menggunakan kemampuannya untuk menghafal juz amma.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

d. Kondisi Fisik dan Emosioal

Emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa saat seseorang mengalami ketakutan kuat, kecemasan takut, atau tingkat stress yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai ekspektasi efiksi rendah. Dikaitkan dengan menghafal juz amma, jika individu memiliki kondisi fisik dan kondisi emosional yang baik, maka akan memudahkan individu dalam menghafal juz amma, dikarenakan kondisi fisik yang sehat dan kondisi emosional yang stabil.

Berdasarkan uraian di atas, dapat di simpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi *self efficacy* adalah Pengalaman Menguasai Sesuatu *Modeling Sosial, Persuasi Sosial* dan kondisi fisik dan emosional.

Selain faktor di atas, terdapat faktor lain yang mempengaruhi *self efficacy*, yaitu dukungan sosial dan berpikir positif. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Niken (2002) bahwa dukungan sosial yang berupa saran, nasehat, dan bimbingan merupakan bentuk dari faktor persuasi yang berpengaruh terhadap *self efficacy*, dan juga penelitian yang dilakukan oleh Dwitantyyanov A.,dkk. (2010) “Pelatihan berpikir positif memiliki pengaruh dalam meningkatkan efikasi diri akademik mahasiswa. Dukungan sosial dikaitkan dengan menghafal juz amma, jika individu mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang sekitar (keluarga, teman dan sahabat), maka akan memudahkan individu dalam menghafal juz amma, karena individu merasa mendapatkan dukungan dan penghargaan. Sedangkan berpikir positif, jika dikaitkan dengan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menghafal juz amma, maka individu memiliki pikiran yang positif (yakin pasti bisa menghafal juz' amma) akan membantu individu dalam menghafal juz amma, sebaliknya jika individu memiliki pikiran yang negatif (tidak yakin/gagal dalam menghafal juz amma), maka individu akan merasakan kesulitan dalam menghafal juz amma.

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Sarafino (2011: 81) menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada memberikan kenyamanan pada orang lain, merawatnya, atau menghargainya. Menurut Baron dan Byrne (2003: 244) bahwa dukungan sosial merupakan kenyamanan yang diberikan oleh teman atau anggota keluarga baik secara fisik maupun psikologis. Dukungan sosial juga dapat dilihat dari banyaknya kontak sosial yang terjadi atau yang dilakukan individu dalam menjalin hubungan dengan sumber-sumber yang ada di lingkungan. Pendapat lain dikemukakan oleh Sarason (dalam Smet 1994:135) yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah adanya interaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain, dimana bantuan itu umumnya diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan. Dukungan sosial dapat berupa pemberian informasi, bantuan tingkah laku, ataupun materi yang didapat dari hubungan sosial akrab yang dapat membuat individu merasa diperhatikan, bernilai dan dicintai.

Gottlieb (dalam Smet, 1994: 135) menyatakan dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal maupun non verbal maupun non verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang didapat karena kehadiran orang lain dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima. Menurut Schwarzer and Leppin (dalam Smet, 1994: 135) dukungan sosial dapat dilihat sebagai fakta sosial atas dukungan yang sebenarnya terjadi atau diberikan oleh orang lain kepada individu (*perceived support*) dan sebagai kognisi individu yang mengacu pada persepsi terhadap dukungan yang diterima (*received support*).

Berdasarkan konsep yang dikemukakan di atas, maka dapat di simpulkan bahwa dukungan sosial adalah sesuatu yang diterima oleh individu berupa pemberian bantuan, pertolongan dan semangat. Dukungan sosial tersebut diwujudkan dalam bentuk informasi, tingkah laku verbal atau non verbal dari orang lain, saat individu menghadapi kesulitan atau masalah dimana keadaan dirasa tidak nyaman bagi individu tersebut.

2. Bentuk-bentuk Dukungan Sosial

House (dalam Smet, 1994: 136-137) mengungkapkan ada empat dukungan sosial, yaitu:

- a. Dukungan Emosional, yaitu mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan (misalnya umpan balik, penegasan).



- b. Dukungan Penghargaan, yaitu terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif untuk orang itu, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif orang itu dengan orang-orang lain, misalnya orang-orang kurang mampu atau lebih buruk kedaannya (menambah harga diri)
- c. Dukungan Instrumental, yaitu mencakup batuan langsung, seperti kalau orang-orang memberi pinjaman uang kepada orang itu atau menolong dengan pekerjaan pada waktu mengalami stress
- d. Dukungan Informatif, yaitu mencakup pemberian nasehat, petunjuk-petunjuk, saran-saran, informasi atau umpan balik.

3. Sumber-sumber Dukungan Sosial

Sumber-sumber dukungan sosial menurut Goldberger & Breznitz (dalam Apollo & Cahyadi, 2012: 261) adalah orang tua, saudara kandung, anak-anak, kerabat, pasangan hidup, sahabat rekan kerja, dan juga tetangga. Hal yang sama juga diungkapkan oleh Wentzel (dalam Apollo & Cahyadi, 2012: 261) bahwa sumber-sumber dukungan sosial adalah orang-orang yang memiliki hubungan yang berarti bagi individu, seperti keluarga, teman dekat, pasangan hidup, rekan sekerja, saudara, tetangga, teman-teman dan guru di sekolah.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

C. Berpikir Positif

1. Pengertian Berfikir Positif

Albreth (dalam Nurmayasari, 2015: 11) mengemukakan bahwa berpikir positif adalah kemampuan untuk menilai sesuatu dari sisi positif sehingga berpikir positif akan meningkat jika terjadi pembentukan kemampuan atau kebiasaan untuk menilai segala sesuatu dari sisi yang positif. Makin & Lindley (dalam Nurmayasari, 2015: 9) mengatakan bahwa berpikir positif adalah suatu cara yang dapat membuat seseorang menjadi lebih positif yakni dengan cara menilai kembali segala sesuatu dengan melihat segi-segi positifnya.

Elfiky (2009: 207) mengatakan berpikir positif adalah sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Disebut sumber kekuatan karena membantu individu memikirkan solusi sampai mendapatkannya. Disebut sumber kebebasan karena dengannya individu akan terbebas dari penderitaan dan kungkungan pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik. Sedangkan menurut Walgito (dalam Nurmayasari, 2015: 11) menjelaskan bahwa berpikir merupakan kemampuan manusia yang membedakannya dengan makhluk lain. Berpikir terjadi sebagai respon terhadap masalah yang timbul dari dunia luar sehingga dapat dikatakan bahwa individu berpikir apabila menghadapi permasalahan atau persoalan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa berpikir positif adalah kemampuan yang berkaitan dengan konsentrasi, perasaan, sikap, perilaku, emosi dan sudut pandang untuk menilai sesuatu dari sisi yang positif atas keadaan diri, orang lain dan segala sesuatu yang terjadi di dalam lingkungan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Aspek-aspek Berpikir Positif

Albercth (dalam Marseto & Bachtiar, 2007: 8) mengemukakan bahwa kecenderungan berpikir positif memiliki empat aspek yaitu:

- a. Harapan yang positif, yaitu melakukan sesuatu lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah dan menjauhkan diri dari perasaan takut akan kegagalan, serta selalu menggunakan kata-kata yang mengandung harapan, seperti: “Saya dapat melakukan”, Mengapa tidak” atau “Mari kita coba”.
- b. Afirmasi diri, yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri sendiri dengan dasar pikiran bahwa setiap individu sama artinya dengan individu lain
- c. Pernyataan yang tidak menilai, yaitu suatu pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan diri daripada menilai keadaan, bersifat luas dan tidak fanatik dalam berpendapat. Pernyataan ini dimaksudkan sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung memberikan pernyataan yang negatif terhadap suatu hal
- d. Penyesuaian diri terhadap suatu kenyataan, yaitu mengakui kenyataan dan segera menyesuaikan diri, menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi, dan menyalahkan diri sendiri. Ditambahkan oleh Anderson (1980) bahwa menerima masalah dan berusaha menghadapinya adalah salah satu ciri dari berpikir positif. Masalah bukanlah suatu hal yang harus dihindari atau disesali, melainkan bagian dari hidup yang harus dihadapi.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek berpikir positif adalah harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai dan penyesuaian diri terhadap suatu kenyataan.

D. Kerangka Berpikir

Teori utama yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada teori House untuk dukungan sosial, teori Albrecht untuk berpikir positif, dan teori Bandura untuk *self efficacy* dalam menghafal juz amma.

Juz amma merupakan juz ke-30 yang terdiri dari 38 surat yang terdapat di dalam Al-Qur'an. Ayat dan surat yang ada dalam al-qur'an bukan hanya untuk dibaca, dipahami, dan diamalkan, tetapi sangat baik jika mampu menghafalnya, termasuk juz amma. Menurut sa'dulloh (2012: 59) menghafal Al-Qur'an adalah proses mengulang-ngulang bacaan Al-Qur'an, baik dengan bacaan, atau dengan mendengar, sehingga bacaan tersebut dapat melekat pada ingatan dan dapat diulang kembali tanpa melihat mushaf. Dalam menghafal ayat dan surat dari al-qur'an (termasuk juz amma), diperlukan keyakinan akan kemampuan diri, hal ini sesuai hasil penelitian Warsito (2004: 106), yang menemukan individu yang memiliki keyakinan tinggi akan memberikan seluruh kemampuan yang dimiliki untuk dapat mencapai sesuatu yang diinginkan. Maka dari itu, dengan adanya keyakinan pada diri mahasiswa, akan membuat mahasiswa tersebut yakin dan percaya diri untuk mencapai apa yang diinginkannya termasuk menghafal juz amma. Dalam istilah psikologi keyakinan akan kemampuan diri itu disebut *self efficacy*.

Menurut Bandura (1997) *self efficacy* merupakan kepercayaan pada kemampuan diri dalam mengatur dan melaksanakan suatu tindakan yang diperlukan dalam rangka pencapaian hasil tertentu. Bandura juga mengatakan *self efficacy* merupakan keyakinan akan kemampuan individu untuk dapat mengorganisasi dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dianggap perlu untuk mencapai suatu hasil yang diinginkan. Dengan demikian jika mengacu kepada konsep *self efficacy* yang dikemukakan Bandura (1997), maka *self efficacy* dalam menghafal juz amma adalah suatu keyakinan/kepercayaan yang dimiliki individu tentang kemampuan atau kompetensinya yang muncul dari dalam dirinya untuk mengulang-ulang dan mengingat ayat Al-Qur'an, baik dengan bacaan, ataupun dengan mendengar, sehingga ayat tersebut dapat diingat serta diucapkan secara sempurna kemudian dapat dilafazkan kembali tanpa melihat mushaf.

Menurut Bandura (dalam Jess Feist & Feist, 2010: 214-215) *self efficacy* dapat diperoleh, ditingkatkan, dan bahkan diturunkan melalui faktor-faktor yang mempengaruhi yaitu pengalaman menguasai sesuatu adalah menguasai sesuatu yang diperoleh akan meningkatkan ekspektasi dan membangun suatu keyakinan yang kuat akan kepercayaan diri, sedangkan kegagalan cenderung akan melemahkan, khususnya jika kegagalan terjadi sebelum keyakinan pada diri terbentuk. Pengalaman orang lain atau modeling sosial adalah kesan yang ditimbulkan oleh *modeling* pada *self efficacy* dipengaruhi dengan kuat oleh kesamaan akan kemampuan yang dimiliki orang lain dan dirinya. Semakin besar kesamaan yang dimiliki seseorang model maka akan semakin mempengaruhi pada *self efficacy* dari orang yang mengamati. Persuasi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



termasuk bagian dari kelompok tersebut, sehingga berdampak kepada keyakinan mahasiswa tersebut dalam menjalani tuntutan menghafal juz amma.

Selanjutnya dukungan dalam bentuk pemberian informasi (nasehat, petunjuk dan saran) akan dapat memberikan *support* pada mahasiswa manakala dia menghadapi suatu masalah dalam usahanya untuk menyelesaikan suatu kewajiban atau suatu kendala, termasuk kewajiban dan berbagai kendala dalam menghafal juz amma. Selanjutnya dukungan penghargaan (dorongan untuk maju, perbandingan positif), dan dukungan instrumental (dukungan ini mencakup bantuan langsung berupa waktu dan materi) akan dapat mengurangi dan menghibur mahasiswa ketika mendapatkan suatu masalah termasuk kesulitan dalam menghafal juz amma.

Menurut Bandura (1997: 116) proses psikologis dalam *self efficacy* yang turut berperan dalam diri manusia ada 4 yakni proses kognitif, motivasional, afeksi dan proses pemilihan/seleksi. Proses kognitif merupakan proses berfikir, didalamnya termasuk pemerolehan, pengorganisasian, dan penggunaan informasi. Kebanyakan tindakan seseorang bermula dari sesuatu yang difikirkan terlebih dahulu. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi lebih senang membayangkan tentang kesuksesan. Sebaliknya individu yang *self efficacy* rendah lebih banyak membayangkan kegagalan dan hal-hal yang dapat menghambat tercapainya kesuksesan (Bandura, 1997: 202).

Bentuk tujuan personal juga dipengaruhi oleh penilaian akan kemampuan diri. Semakin seseorang mempersepsikan dirinya mampu maka individu akan semakin

membentuk usaha-usaha dalam mencapai tujuannya dan semakin kuat komitmen individu terhadap tujuannya (Bandura, 1997: 202). Hal ini berkaitan dengan cara individu dalam menilai kemampuan diri sendiri secara positif maupun negatif. Individu yang mempersepsikan dirinya memiliki kemampuan yang berdampak baik bagi dirinya sendiri dan orang lain dikarenakan seseorang tersebut mampu berfikir secara positif, lain halnya dengan individu yang mempersepsikan kemampuan dirinya tidak dapat berdampak baik bagi dirinya sendiri dan orang merupakan individu yang selalu berpikir negatif sehingga keyakinan terhadap usaha-usaha yang akan dijalannya akan berkurang.

Menurut Dwi (2012) berpikir positif dapat mempengaruhi keyakinan diri (*self efficacy*) bahwa individu mampu melakukan segala sesuatu yang diinginkannya untuk mencapai kehidupan yang menurutnya baik. Berpikir positif akan membantu mahasiswa dalam menghadapi dan menyelesaikan segala sesuatu yang akan dihadapinya termasuk dalam menghafal juz amma.

Menurut Elfiky (2009: 269), pelatihan berpikir positif dapat diidentifikasi sebagai pelatihan yang menekankan suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi. Albreth (dalam Nurmayasari, 2015: 11) mengemukakan bahwa berpikir positif adalah kemampuan untuk menilai sesuatu dari sisi positif sehingga berpikir positif akan meningkat jika terjadi pembentukan kemampuan atau kebiasaan untuk menilai segala sesuatu dari sisi yang positif. Albreth (dalam Marseto & Bachtiar, 2007: 8), mengungkapkan ada empat aspek berpikir positif, yaitu harapan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai dan penyesuaian diri terhadap suatu kenyataan. Harapan yang positif (harapan yang positif akan membuat mahasiswa merasa optimis dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi), afirmasi diri (mengoptimalkan kelebihan dan tidak memfokuskan pada kekurangannya), pernyataan yang tidak menilai (pernyataan tidak menilai akan membantu mahasiswa untuk berpikir objektif dan rasional), dan yang terakhir aspek penyesuaian diri terhadap kenyataan (membantu mahasiswa untuk mengakui kenyataan dan segera menyesuaikan diri menjauhkan diri dari perbuatan yang salah).

Pemikiran yang positif membuat mahasiswa dapat menerima kenyataan yang terjadi pada dirinya. Mahasiswa tidak akan menyalahkan diri atau apapun dalam permasalahan atau kesulitan yang dihadapi, dan mahasiswa juga tidak memberikan penilaian terhadap peristiwa buruk yang menimpa atau kesulitan yang datang.

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat dikatakan bahwa dukungan sosial dan berpikir positif dapat mempengaruhi *self efficacy* mahasiswa dalam menghafal juz amma. Dukungan sosial dan berpikir positif penting bagi mahasiswa, karena disaat mahasiswa merasa kesulitan dalam menghafal juz amma akan berkemungkinan berkurangnya *self efficacy* pada dirinya. Dengan adanya dukungan sosial dan berpikir positif, mahasiswa dapat mempermudah mahasiswa dalam menghafal juz amma. Hal ini menggambarkan bahwa mahasiswa mampu berkomunikasi yang baik dengan orang lain, memotivasi diri, dan selalu berpikir positif, sehingga akan membantu mahasiswa untuk meningkatkan *self efficacy* dalam menghafal juz amma.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



E. Hipotesis

Berdasarkan uraian dalam kerangka pemikiran, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Terdapat hubungan antara dukungan sosial dan berpikir positif dengan *self efficacy* dalam menghafal juz amma pada mahasiswa”.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.