

**LEMBAR  
HASIL PENILAIAN SEJAWAT SEBIDANG ATAU PEER REVIEW  
KARYA ILMIAH: BUKU**

Judul Buku : Menanamkan Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi  
 Penulis Buku : Lina Arifah Fitriyah, Andri Wahyu Wijayadi,  
 Oktaffi Arinna Manasikana, Nur Hayati

Identitas Buku :  
 a. ISBN : 978-623-90655-4-6  
 b. Edisi : 1  
 c. Tahun Terbit : 2019  
 d. Penerbit : LPPM UNHAS  
 e. Jumlah Halaman : 51

Kategori Buku :  Buku Ajar  
 Diktat/Modul/Petunjuk Praktikum/Naskah Tutorial  
 Buku Referensi  
 Buku Monograf  
 Book Chapter

**I. Hasil Penilaian Validasi**

No	Aspek	Uraian/Komentar Penilaian
1	Indikasi Plagiasi	Indeks plagiasi 19%
2	Linearitas	Kajian buku sesuai dengan bidang ilmu penulis.

**II. Hasil Penilaian Peer Reviewer**

No	Komponen yang dinilai	Nilai Maksimal Buku (isikan kolom yang sesuai)					Nilai Akhir yang Diperoleh
		Ajar	Diktat/Modul/ Petunjuk Praktikum/ Naskah Tutorial	Referensi	Monograf	Book Chapter	
1	Kelengkapan unsur isi buku (20%)			8			7,45
2	Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan (30%)			12			11,45
3	Kecukupan dan kemutakhiran data/informasi dan metodologi (30%)			12			11,45
4	Kelengkapan unsur dan kualitas penerbit (20%)			8			7,45
Total = (100%)				40			37,8
Kontribusi Penulis: Penulis Utama / Anggota Utama		60% x 37,8 = 22,68					

<b>Komentar/Ulasan Peer Review</b>		
1	Kelengkapan dan kesesuaian unsur	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buku ini telah sesuai unsur buku yaitu cover judul, identitas penulis, no. ISBN, kata pengantar, daftar isi, isi buku yang terdiri dari bab dan judul bab, daftar pustaka, dan biografi penulis.</li> <li>- Isi buku menggunakan bahasa Indonesia.</li> <li>- Buku ini tentang psikologi pendidikan yaitu cara menanamkan efikasi dan kestabilan emosi.</li> <li>- Buku ini merupakan hasil luaran penelitian penulis.</li> </ul>
2	Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Isi buku disetiap bab didukung oleh teori yang relevan.</li> <li>- Isi buku ini adalah pendahuluan, efikasi diri, kestabilan emosi, menanamkan efikasi diri dan kestabilan emosi.</li> </ul>
3	Kecukupan dan kemutakhiran data dan metodologi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buku untuk setiap bab telah dijelaskan dengan baik.</li> <li>- Keruntutan isi buku dapat dilihat dari topik setiap bab pada buku yaitu penjelasan diawali dengan efikasi diri, kestabilan emosi lalu tentang keduanya.</li> <li>- Daftar pustaka cukup baik dan referensi yang digunakan masih ada yang lebih dari 10 tahun terakhir.</li> </ul>
4	Kelengkapan unsur dan kualitas penerbit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buku ini diterbitkan oleh LPPM Unhasy</li> <li>- Buku ini memiliki no, ISBN 978-623-90655-4-6</li> </ul>

Ambon,  
Reviewer



**Dhamas Mega Amarlita, S.Si, M.Pd**

NIDN : 1227058101

Unit Kerja : Stikes Pasapua Ambon

Jabatan Fungsional : Lektor

Bidang Ilmu : Pendidikan Kimia

**LEMBAR  
HASIL PENILAIAN SEJAWAT SEBIDANG ATAU PEER REVIEW  
KARYA ILMIAH: BUKU**

Judul Buku : Menanamkan Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi  
 Penulis Buku : Lina Arifah Fitriyah, Andri Wahyu Wijayadi,  
 Oktaffi Arinna Manasikana, Nur Hayati

Identitas Buku :  
 a. ISBN : 978-623-90655-4-6  
 b. Edisi : 1  
 c. Tahun Terbit : 2019  
 d. Penerbit : LPPM UNHASY  
 e. Jumlah Halaman : 51

Kategori Buku :  Buku Ajar  
 Diktat/Modul/Petunjuk Praktikum/Naskah Tutorial  
 Buku Referensi  
 Buku Monograf  
 Book Chapter

**I. Hasil Penilaian Validasi**

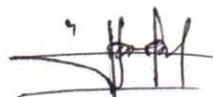
No	Aspek	Uraian/Komentar Penilaian
1	Indikasi Plagiasi	Buku ini mempunyai indeks plagiasi sebesar 19%
2	Linearitas	Kemampuan dari penulis sangat sesuai terhadap aspek / bagian buku ini

**II. Hasil Penilaian Peer Reviewer**

No	Komponen yang dinilai	Nilai Maksimal Buku (isikan kolom yang sesuai)					Nilai Akhir yang Diperoleh
		Ajar	Diktat/Modul/ Petunjuk Praktikum/ Naskah Tutorial	Referensi	Monograf	Book Chapter	
1	Kelengkapan unsur isi buku (20%)			8			7
2	Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan (30%)			12			11
3	Kecukupan dan kemutakhiran data/informasi dan metodologi (30%)			12			11
4	Kelengkapan unsur dan kualitas penerbit (20%)			8			7
Total = (100%)				40			36
Kontribusi Penulis: Penulis Utama/Anggota Utama		$60\% \times 36 = 21,6$					

Komentar/Ulasan Peer Review		
1	Kelengkapan dan kesesuaian unsur	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kelengkapan dan kesesuaian ini buku memuat cover yang berisi judul, nama penulis, memiliki ISBN, kata pengantar, daftar isi, isi utama buku yang terdiri dari bab dan judul bab, daftar pustaka, dan biografi penulis.</li> <li>- Buku ditulis dalam bahasa Indonesia yang memberikan informasi tentang menanamkan epifasi dan kestabilan emosi.</li> <li>- Buku ini ditulis sebagai hasil Cuaran penelitian dosen hibah internal kampus.</li> </ul>
2	Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Terdapat empat bab yang terdiri dari bab pendahuluan, bab epifasi diri, bab kestabilan emosi, dan bab menanamkan epifasi diri dan kestabilan emosi.</li> <li>- Pembahasan di setiap bab sudah baik dan diperkuat dengan berbagai teori yang relevan.</li> <li>- Buku ini ditekankan pada pentingnya psikologi pendidikan yaitu epifasi dan kestabilan emosi peserta didik.</li> </ul>
3	Kecukupan dan kemutakhiran data dan metodologi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Semua bagian bab diuraikan dengan baik dan jelas.</li> <li>- Topik telah dijelaskan oleh penulis secara baik dan runtut dari pentingnya mengetahui epifasi diri dan kestabilan emosi hingga penjelasan di setiap bab tentang epifasi diri dan kestabilan emosi.</li> <li>- Referensi yang digunakan masih ada yang menggunakan referensi di bawah 10 tahun terakhir.</li> </ul>
4	Kelengkapan unsur dan kualitas penerbit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buku ini diterbitkan oleh LPPM Unhasy dan memiliki ISBN : 978-623-90655-4-6</li> </ul>

Malang,  
Reviewer



**Febi Dwi Widayanti, S.Pd, M.Pd**

NIDN : 0707028401

Unit Kerja : Universitas Wisnuwardhana Malang

Jabatan Fungsional : Lektor

Bidang Ilmu : Pendidikan Kimia

# Bukti Buku Menanamkan Efikasi Diri

9786239065546

Judul  Kepengarangan  Penerbit  ISBN

**Hasil pencarian '9786239065546' berdasarkan kategori 'ISBN'**

Judul	Seri	Kepengarangan	Penerbit	ISBN
Menanamkan efikasi diri dan kestabilan emosi		oleh Lina Arifah Fitriyah ... [et al.] ; editor, Ivatul Laily Kurmiawati	LPPM Unhasy Tebuireng Jombang	978-623-90655-4-6

Judul: Menanamkan efikasi diri dan kestabilan emosi

Penerbit: LPPM Unhasy Tebuireng Jombang

Pengarang: oleh Lina Arifah Fitriyah ... [et al.] ; editor, Ivatul Laily Kurmiawati

Tahun: 2019

Seri: -

ISBN: 978-623-90655-4-6

Link: -

Website: [lppm.unhasy.ac.id](http://lppm.unhasy.ac.id)

Email: [lppm.unhasy@gmail.com](mailto:lppm.unhasy@gmail.com)

Menampilkan 1 sampai 1 dari 1 baris

## Menanamkan Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi

Efikasi diri merupakan keyakinan diri yang terdiri dari kepercayaan diri, kemampuan adaptasi diri, kualitas dan kuantitas kognitif serta tindakan pada kondisi yang memiliki tekanan. Setiap individu sering tidak yakin akan kemampuannya dalam mengerjakan tugas dan tidak mampu menunjukkan keberhasilan akademik maupun non akademiknya secara optimal sesuai dengan potensi yang ia miliki. Padahal keyakinan sangatlah penting untuk mengarahkan pemilihan tindakan, pergerakan ikhtiar dan keuletan. Menanamkan efikasi diri dilakukan dengan menunaikan kewajiban yang telah ditetapkan oleh agama dan menepis segala stigma negatif. Setiap individu jangan bersifat lemah dan bersedih hati setiap permasalahan yang ada. Seseorang harus memiliki keinginan dalam dirinya untuk melakukan perbuatan yang baik dan positif. Individu juga harus memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menjalani kehidupan yang lebih baik dan bermanfaat bagi dirinya ataupun lingkungan serta mampu menyelesaikan segala permasalahan yang ia hadapi dengan kelebihan yang telah Allah berikan pada manusia.

Kestabilan emosi merupakan kondisi emosi individu yang bercirikan pribadi yang tidak mudah marah, *positif thinking*, mandiri, tegas, mempunyai semangat yang tinggi, seimbang dan mampu menghadapi berbagai masalah dan tekanan. Kestabilan emosi sangatlah berpengaruh terhadap perilaku individu dalam kehidupannya. Kestabilan emosi dilakukan melalui pengendalian dan pengalihan emosi dengan cara sabar, memaafkan, dan sering mengingat Allah (dzikrullah) serta menahan hawa nafsu.

Data yang berkaitan dalam pembahasan buku ini diambil berdasarkan hasil penelitian penulis dengan judul "Hubungan *Sel Efficacy* dan Kestabilan Emosi Mahasiswa Prodi Pendidikan IPA Unhasy Angkatan 2015 dalam Keberhasilan Akademik". Uraian dalam buku ini diambil dari referensi mutakhir yang terdapat dalam terjemahan Al Quran, artikel jurnal, dan buku teks.

Penerbit:  
LPPM UNHASY Tebuireng Jombang  
Gedung B Lt.1 Jl. Irian Jaya No. 55 Tebuireng,  
Jombang, 61471 - Indonesia  
Telp: (0321) 861719  
E-mail: [lppm.unhasy@gmail.com](mailto:lppm.unhasy@gmail.com)/[lppm@unhasy.ac.id](mailto:lppm@unhasy.ac.id)  
Website: <http://www.lppm.unhasy.ac.id>



Menanamkan Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi

Lina Arifah Fitriyah, dkk

# Menanamkan Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi

LINA ARIFAH FITRIYAH, DKK



LPPM UNHASY  
TEBUIRENG JOMBANG

# **MENANAMKAN EFIKASI DIRI DAN KESTABILAN EMOSI**

Oleh:  
Lina Arifah Fitriyah, dkk

**PENERBIT**



**LPPM UNHASY TEBUIRENG JOMBANG  
2019**

**JUDUL BUKU**

MENANAMKAN EFIKASI DIRI DAN KESTABILAN EMOSI

**Penulis:**

Lina Arifah Fitriyah, S.Pd., M.Pd  
Andri Wahyu Wijayadi, S.Si., M.Pd  
Oktaffi Arinna Manasikana, S.Si., M.Pd  
Nur Hayati, S.Pd., M.Pd

**ISBN:**

978-623-90655-4-6

**Perancang Sampul:**

[Http://www.canva.com](http://www.canva.com)  
[android-app@canva.com](mailto:android-app@canva.com)

**Penata Letak:**

Lina Arifah Fitriyah, S.Pd., M.Pd  
Andri Wahyu Wijayadi, S.Si., M.Pd

**Editor:**

Ivatul Laily Kurniawati, S.Pd., M.Pd

Penerbit,

**LPPM UNHAS Y TEBUIRENG JOMBANG**



Alamat Redaksi:

Jl. Irian Jaya No. 55 Tebuireng, Diwek, Jombang, Jawa Timur  
Gedung B UNHAS Y Lt.1  
Telp: (0321) 861719  
e-mail: [lppm.unhasy@gmail.com](mailto:lppm.unhasy@gmail.com) / [lppm@unhasy.ac.id](mailto:lppm@unhasy.ac.id)  
<http://www.lppm.unhasy.ac.id>

Cetakan Pertama, April 2019  
i-vi+51 hlm, 15.5 cm × 23.5 cm

Hak Cipta dilindungi Undang-undang  
All Rights Reserved

**Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa seizin tertulis dari penerbit**

## PENGANTAR PENULIS

Syukur Alhamdulillah, segala puji bagi Allah yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan kenikmatan lahir batin sehingga penulis dapat menyelesaikan buku Menanamkan Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi. Buku ini ditulis dengan harapan agar peserta didik, sejawat pendidik, calon pendidik khususnya, dan masyarakat agar mampu mengenali, memahami kemampuan serta kekurangan diri dan mengendalikan emosi sehingga dapat lebih antisipatif terhadap masalah-masalah akademik, hambatan dan kesulitan yang akan dihadapi untuk meraih kesuksesan belajar.

Buku ini ditulis dalam rangka Program Penelitian Hibah Internal Universitas Hasyim Asy'ari (Unhasy) serta disusun berdasarkan hasil penelitian dengan judul Hubungan *Self Efficacy* dan Kestabilan Emosi Mahasiswa Prodi Pendidikan IPA Unhasy Angkatan 2015 Dalam Keberhasilan Akademik selama bulan Agustus sampai November 2018. Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak atas selesainya buku ini terutama kepada:

1. Rektor Unhasy; Dr. (HC). Ir. KH Salahudin Wahid yang telah memberikan sarana dan prasarana untuk melakukan penelitian.
2. LPPM Unhasy atas izin dan bantuan dana melalui Program Penelitian Hibah Internal Unhasy sehingga memungkinkan penulis menyelesaikan penelitian dan buku ini.
3. Dekan FIP Unhasy dan selaku reviewer; Dr. Kamidjan, M.Hum yang telah memberikan saran dan arahan untuk menyelesaikan laporan penelitian ini.
4. Mahasiswa Prodi Pendidikan IPA angkatan 2015 yang menempuh semester 7 tahun akademik 2018/2019; selaku subjek penelitian atas bantuan dan kerjasamanya dalam pelaksanaan penelitian.
5. Rekan-rekan satu tim penelitian Program Studi Pendidikan IPA Universitas Hasyim Asy'ari atas diskusi dan supportnya sehingga kegiatan tersebut dapat penulis selesaikan.
6. Pihak lain yang tidak bisa disebut semuanya; atas kontribusi dan masukan terhadap proses penulisan buku ini.

Akhirnya tiada gading yang tak retak bahwa isi buku ini masih belum sempurna baik susunan bahasa maupun materi bukunya. Oleh karena itu, saran dan masukan konstruktif dari berbagai pihak terutama para pembaca sangat kami harapkan.

Semoga buku ini bermanfaat bagi para pembaca, dan yang paling penting semoga terbitnya buku ini mendapat ridho dan barokah dari Allah Yang Maha Kuasa. Amin.

Jombang, Januari 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>BAB 2 EFIKASI DIRI</b>	
2.1 Pengertian Efikasi Diri .....	5
2.2 Sumber Efikasi Diri .....	8
2.3 Komponen Efikasi Diri .....	9
2.4 Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri .....	10
2.5 Konsep Efikasi Diri Dalam Islam .....	12
<b>BAB 3 KESTABILAN EMOSI</b>	
3.1 Tinjauan Kestabilan Emosi .....	16
3.1.1 Pengertian Emosi .....	16
3.1.2 Pengertian Kestabilan Emosi .....	18
3.2 Aspek Kestabilan Emosi .....	19
3.3 Faktor yang Mempengaruhi Kestabilan Emosi .....	20
3.4 Konsep Emosi Dalam Islam .....	23
<b>BAB 4 MENANAMKAN EFIKASI DIRI DAN KESTABILAN EMOSI</b>	
4.1 Menanamkan Efikasi Diri .....	29
4.2 Menanamkan Kestabilan Emosi .....	32
4.3 Pentingnya Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi Dalam Keberhasilan Akademik .....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>
<b>TENTANG PENULIS .....</b>	<b>50</b>