

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/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

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 / 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

BAB 1 PENDAHULUAN	1
BAB 2 EFIKASI DIRI	
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
BAB 3 KESTABILAN EMOSI	
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
BAB 4 MENANAMKAN EFIKASI DIRI DAN KESTABILAN EMOSI	
4.1 Menanamkan Efikasi Diri	29
4.2 Menanamkan Kestabilan Emosi	32
4.3 Pentingnya Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi Dalam Keberhasilan Akademik	37
DAFTAR PUSTAKA	46
TENTANG PENULIS	50