

ARTIKEL PENELITIAN

Pengaruh *Self Compassion* dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Efikasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an

PUTRI MEGA NURMARITA FRANSISKA & NONO HERY YOENANTO*

Departemen Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Menghafal Al-Qur'an melibatkan proses yang panjang dan tidak mudah sehingga dibutuhkan efikasi diri dalam menjalaninya. Hasil dari beberapa penelitian menunjukkan rendahnya efikasi diri yang dimiliki mahasiswa penghafal Al-Qur'an (Barizah, 2020; Juliantini, 2020; Rahmawati, 2017). *Self compassion* merupakan konstruk yang berkaitan erat dengan efikasi diri pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an (Ahsani, 2019). Selain itu, dukungan dari keluarga menjadi faktor eksternal yang membantu mahasiswa penghafal Al-Qur'an bertahan menghadapi kondisi sulit selama menjalani tanggung jawab mereka (Noor, 2019). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih lanjut pengaruh prediktif dari *self compassion* dan dukungan sosial keluarga terhadap efikasi diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Data didapatkan dengan metode survei. Sebanyak 115 mahasiswa penghafal Al-Qur'an berpartisipasi dalam penelitian ini. Hasil menunjukkan adanya pengaruh prediktif *self compassion* dan dukungan sosial keluarga terhadap efikasi diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

Kata kunci: *self compassion, dukungan sosial keluarga, self efficacy, penghafal Al-Qur'an*

ABSTRACT

Memorizing Al-Qur'an involves a long and not easy process, so self-efficacy is needed in it. The results of several studies show the low self-efficacy of students who memorize Al-Qur'an (Barizah, 2020; Juliantini, 2020; Rahmawati, 2017). Self-compassion is a construct that correlates with self-efficacy in students memorizing Al-Qur'an (Ahsani, 2019). In addition, support from the family is an external factor that helps students memorizing Al-Qur'an to survive in the face of difficult conditions during the memorization and lectures process (Noor, 2019). This study aims to find out further the predictive effect of self-compassion and family social support on the self-efficacy of students memorizing Al-Qur'an. Data obtained by survey method. A total of 115 students memorizing AL-Qur'an participated in this study. The results show that there is a predictive effect of self-compassion and family social support on the self-efficacy of students memorizing aL-Qur'an.

Keywords: *self compassion, family social support, self efficacy, memorizing Al-Qur'an*

PENDAHULUAN

Efikasi diri didefinisikan sebagai keyakinan individu mengenai kemampuannya untuk mencapai atau mewujudkan performa tertentu (Bandura, 1994). Keyakinan tersebut berkenaan dengan kepercayaan individu terkait kapabilitasnya dalam mengerahkan pikiran, motivasi, serta tindakan yang dibutuhkan saat menghadapi tuntutan situasional (Wood & Bandura, 1989). Efikasi diri yang kuat dibutuhkan oleh mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam menjalani dan menyelesaikan proses kuliah serta hafalan Al-Qur'an. Efikasi diri telah terbukti memiliki peran penting bagi mahasiswa penghafal Al-Qur'an, yaitu meningkatkan kemampuan hafalan Al-Qur'an, menumbuhkan motivasi intrinsik dalam hafalan Al-Qur'an, serta menjadi faktor yang turut

mempengaruhi tingkat regulasi belajar pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an (Andani, 2017; Dzulkifli dkk., 2016; Mustaqimah, 2019).

Namun, hasil dari beberapa penelitian menunjukkan rendahnya tingkat efikasi diri yang dimiliki mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Juliantini (2020) pada penelitiannya yang dilakukan di salah satu rumah Qur'an di Indonesia menemukan bahwa 73% sampel mahasiswa penghafal Al-Qur'an memiliki efikasi diri yang rendah, kemudian saat dilakukan penelitian lebih lanjut diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami keraguan dalam menyelesaikan target hafalan Al-Qur'an serta merasa membutuhkan waktu lebih lama dalam menyelesaikannya karena harus menjalani 2 kewajiban sekaligus, yakni sebagai penghafal Al-Qur'an dan mahasiswa. Sebanyak 18,2% sampel penelitian di Hai'ah Tahfidzul Qur'an UIN Malang memiliki keyakinan yang rendah mengenai kemampuan mereka dalam menjalani kuliah dan hafalan Al-Qur'an dikarenakan banyaknya tugas kuliah dan kegiatan kampus, serta kewajiban setor hafalan (Barizah, 2020). Kemudian dari hasil studi kuantitatif milik Rahmawati (2017) ditemukan setidaknya 15,5% mahasiswa penghafal Al-Qur'an memiliki efikasi diri yang rendah selama menjalani tugas kuliah maupun tugas di pesantren hafalan Al-Qur'an, dimana rendahnya efikasi tersebut membuat mahasiswa penghafal Al-Qur'an memiliki kecenderungan dalam menganggap tugas kuliah dan tugas hafalan Al-Qur'an sebagai hambatan yang harus dihindari. Sejalan dengan itu, studi fenomenologis yang dilakukan oleh Noor (2019) juga menemukan adanya keraguan yang dialami mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam menyelesaikan kuliah dan hafalan Al-Qur'an sesuai target sehingga berencana untuk tidak melanjutkan hafalan Al-Qur'an.

Tinggi rendahnya efikasi diri tidak lepas dari berbagai pengalaman yang dimiliki individu. Pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an, ditemukan adanya kesulitan serta kondisi menekan yang menjadi pemicu timbulnya permasalahan pada efikasi diri, seperti kelelahan yang disebabkan banyaknya kegiatan kuliah serta kewajiban hafalan Al-Qur'an, perasaan jenuh, mudah putus asa, kesulitan membagi waktu serta kesulitan dalam memaksimalkan target perkuliahan dan hafalan Al-Qur'an (Ahsani, 2019; Juliantini, 2020; Noor, 2019). Oleh karena itu, untuk meningkatkan efikasi diri pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an dibutuhkan kemampuan dalam memahami dan menerima dengan baik kesulitan yang sedang dialami. Sebagaimana menurut Bandura (1994) kesulitan yang dialami selama proses pencapaian tujuan baik yang berkaitan dengan kondisi fisik, suasana hati maupun kegagalan sangat rentan menurunkan efikasi diri sehingga untuk meningkatkannya dibutuhkan kemampuan dalam menerima dan menafsirkan kesulitan serta kondisi-kondisi tersebut secara tepat. De Souza & Hutz (2016) menyatakan bahwa *self compassion* membuat individu lebih mampu dalam mempersepsikan kegagalan maupun situasi menekan sebagai hal yang wajar dialami oleh setiap orang sehingga dapat menurunkan keraguan yang ditimbulkan oleh kegagalan tersebut dan dapat mempertahankan, bahkan meningkatkan efikasi diri. Siswati & Hadiyati (2017) juga mengungkapkan bahwa mahasiswa membutuhkan *self compassion* agar dapat mengurangi reaksi maladaptif terhadap peristiwa negatif, permasalahan kondisi fisik, emosional, maupun stres.

Self compassion adalah sikap menerima dan memahami diri saat menghadapi berbagai kegagalan atau penderitaan. Hal ini melibatkan keinginan untuk meringankan penderitaan diri dengan cara yang baik, tanpa menghakimi rasa sakit dan kekurangan diri serta memahami bahwa kegagalan, kesulitan, penderitaan dan kekurangan diri merupakan hal yang manusiawi (Neff & Germer, 2017). Dengan kesadaran dan keterbukaan terhadap apa yang dialami oleh diri, memungkinkan individu untuk lebih akurat dalam menilai diri, memperbaiki pola pikir, emosi dan mengubah kecenderungan perilaku maladaptif yang kemudian dapat mendorong individu untuk melakukan perubahan (Neff, 2003). Pada penelitian yang dilakukan Iskender (2009) ditemukan bahwa *self-compassion* memiliki kaitan yang erat dengan efikasi diri. Temuan tersebut didukung oleh hasil penelitian milik Hamed dkk. (2019) yang menjelaskan bahwa dimensi-dimensi dari *self compassion* berhubungan dengan efikasi diri. Madita & Widyasari (2020) juga menemukan hal yang serupa, dimana *self compassion* memiliki korelasi yang positif dan signifikan dengan efikasi

diri pada mahasiswa. Sejalan dengan hasil tersebut, penelitian yang dilakukan Ahsani (2019) menjelaskan bahwa tingkat *self compassion* berkaitan erat dengan tingkat efikasi diri yang dimiliki mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

Selain upaya berupa pemahaman kondisi fisik dan emosional melalui *self compassion*, peran dari faktor eksternal berupa dukungan dari orang yang tepat dapat memperkuat efikasi diri individu untuk menguasai aktivitas tertentu serta dapat membantu individu mempertahankannya ketika menghadapi masalah atau kesulitan selama proses pencapaian tujuan (Bandura, 1994). Temuan dari studi fenomenologis yang dilakukan oleh Noor (2019) menunjukkan bahwa dukungan sosial seperti saran atau nasihat yang bersumber dari keluarga menjadi faktor yang memperkuat keyakinan mahasiswa penghafal Al-Qur'an mengenai kemampuannya dalam menghadapi hambatan, melalui dan menerima situasi sulit, serta memperkuat keyakinan mengenai kemampuan untuk bertahan dalam menjalani tanggung jawab sebagai mahasiswa sekaligus penghafal Al-Qur'an. Penelitian oleh Kaşıkçı & Alberto (2007) menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan efikasi diri yang dimiliki individu. Widanarti & Indati (2002) juga mengonfirmasi adanya korelasi antara dukungan sosial keluarga dengan efikasi diri. Ningsi (2021) menyebutkan bahwa efikasi diri pada mahasiswa dapat meningkat seiring dengan meningkatnya dukungan sosial yang didapatkan dari keluarga.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat diketahui permasalahan mengenai efikasi diri yang dialami oleh mahasiswa penghafal Al-Qur'an serta dampak negatifnya. Selain itu, berdasarkan penjelasan di atas juga dapat diketahui bahwa beberapa penelitian sebelumnya telah menemukan adanya keterkaitan antara *self compassion* maupun dukungan sosial keluarga terhadap efikasi diri. Namun, penelitian-penelitian tersebut hanya berfokus pada pengujian keeratan hubungan melalui uji korelasi. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut mengenai seberapa besar pengaruh prediktif yang disumbangkan kedua faktor tersebut terhadap efikasi diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an melalui uji regresi.

Ha: Terdapat pengaruh prediktif antara *self compassion* dan dukungan sosial keluarga terhadap efikasi diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan format eksplanasi. Pemilihan metode ini didasarkan pada tujuan penelitian yaitu untuk melihat nilai pengaruh prediktif antara variabel bebas dengan variabel terikat. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik survei, yaitu dengan memberikan kuesioner berisikan sejumlah pertanyaan kepada partisipan penelitian.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian adalah mahasiswa aktif dari perguruan tinggi baik negeri maupun swasta di Indonesia yang merupakan penghafal Al-Qur'an dengan jumlah 114 orang dan didominasi oleh perempuan sebanyak 68 partisipan, sedangkan sisanya merupakan partisipan laki-laki sebanyak 46 orang ($N= 114$, 59,6% perempuan, 40,45% laki-laki). Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* dengan tipe *accidental sampling*. Untuk menentukan jumlah minimal sampel digunakan rumus *rule of thumb* dari Tabachnick & Fidell (2013), yaitu $N \geq 50+8(m)$. Dalam rumus ini "m" merupakan jumlah variabel bebas. Penelitian ini menggunakan 2 variabel bebas, maka jika diaplikasikan ke dalam rumus *rule of thumb* $N \geq 50+8(2)$ menghasilkan $N \geq 66$ sehingga didapatkan jumlah minimal sampel pada

penelitian ini adalah 66 partisipan. Pengambilan data dimulai dengan partisipan mengisi *informed consent* yang menyatakan mereka bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

Pengukuran

Penelitian ini menggunakan dua variabel bebas, yaitu *self compassion* dan dukungan sosial keluarga serta satu variabel terikat, yaitu efikasi diri. Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur, yaitu *self compassion scale* milik Neff (2003) yang telah ditranslasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Khamaisyah (2019), dan kemudian dimodifikasi oleh penulis dengan menyesuaikan konteks penelitian, yaitu mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Alat ukur kedua adalah skala dukungan sosial keluarga yang disusun oleh Rahmawati (2017) berdasarkan teori Weiss (1974) dan telah digunakan dalam penelitian sebelumnya untuk mengukur dukungan sosial keluarga pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Alat ukur selanjutnya yaitu skala efikasi diri yang disusun oleh Rozaldi (2019) berdasarkan teori Bandura (1994), dan kemudian dimodifikasi oleh penulis untuk menyesuaikan konteks penelitian.

Ketiga alat ukur tersebut menggunakan skala Likert, yaitu skala dengan gradasi respon untuk setiap aitem. *Self compassion scale* yang digunakan dalam penelitian ini memiliki 26 aitem dengan 5 pilihan respon (tidak pernah, jarang, kadang, sering, dan selalu), dan memiliki reliabilitas 0,893. Skala dukungan sosial keluarga terdiri dari 20 aitem dengan 4 pilihan jawaban (sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, sangat setuju), dan memiliki reliabilitas 0,922. Kemudian skala efikasi diri terdiri atas 30 aitem dengan 4 pilihan jawaban (sangat tidak sesuai, tidak sesuai, sesuai, sangat tidak sesuai), alat ukur ini memiliki reliabilitas sebesar 0,960.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis regresi linear berganda. Teknik analisis ini digunakan untuk mengetahui pengaruh prediktif antara dua variabel bebas terhadap satu variabel terikat. Sebelum melakukan analisis tersebut, penulis terlebih dahulu melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Serangkaian analisis tersebut dilakukan dengan menggunakan program *IBM SPSS 22.0 for Windows*.

HASIL PENELITIAN

Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai gambaran statistik data yang telah diperoleh pada penelitian ini. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa jumlah partisipan sebanyak 114 orang dengan rincian 68 partisipan perempuan (59,6%), dan 46 partisipan laki-laki (40,45%). Dari pengolahan data diperoleh nilai rerata (*mean*), skor minimal dan maksimal, serta standar deviasi pada tiap variabel, yaitu variabel *self compassion* memiliki nilai *mean* sebesar 94,94 (*SD*=14,448; *Min*=58; *Max*=130), variabel dukungan sosial keluarga memiliki nilai *mean* sebesar 66,69 (*SD*=11,039; *Min*=32; *Max*=80), dan variabel efikasi diri memiliki nilai *mean* sebesar 100,46 (*SD*=14,860; *Min*=43; *Max*=120). Setelah dilakukan penormaan, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *self compassion*, dukungan sosial keluarga, dan efikasi diri pada kategori sedang dengan rincian pada variabel *self compassion* (sedang=80 responden, tinggi=90 responden, rendah=15 responden), pada variabel dukungan sosial keluarga (sedang=69 responden, tinggi=20 responden, rendah=25 responden, dan pada variabel efikasi diri (sedang=75 responden, tinggi=21 responden, rendah=18 responden).

Analisis Regresi

Penulis menggunakan analisis regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh prediktif dari *self compassion* dan dukungan sosial keluarga secara simultan terhadap efikasi diri. Berdasarkan hasil analisis model *summary* dan model ANOVA dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh prediktif yang signifikan antara kedua variabel bebas secara simultan (bersamaan) terhadap variabel terikat. Sumbangan prediktif yang diberikan kedua variabel bebas tersebut terhadap variabel terikat adalah sebesar 32,7% ($p = 0,000$; $p < 0,05$; $R^2 = 0,327$). Maka dapat disimpulkan bahwa *self compassion* dan dukungan sosial keluarga secara bersamaan memiliki pengaruh prediktif sebesar 32,7% dalam menjelaskan efikasi diri pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima.

DISKUSI

Serangkaian proses penelitian dan analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima, dimana *self compassion* dan dukungan sosial keluarga secara simultan memiliki pengaruh prediktif terhadap efikasi diri. Sumbangan prediksi yang diberikan berada pada angka sedang yakni sebesar 32,7%. Hal ini dapat dikatakan bahwa 67,3% sisanya kemungkinan besar dipengaruhi oleh variabel lain, seperti pengalaman keberhasilan atau *modelling* yang diketahui terkait dengan efikasi diri (Bandura, 1994).

Hasil tersebut turut mendukung serta melengkapi hasil penelitian sebelumnya yang membahas mengenai keterkaitan antara variabel *self compassion* dan variabel dukungan sosial keluarga terhadap efikasi diri. Sebagaimana penelitian milik Iskender (2009) yang menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri berkaitan erat dengan tingkat *self compassion*. De Souza & Hutz (2016) juga mengungkapkan bahwa tinggi rendahnya *self compassion* menentukan tingkat efikasi diri responden, dimana semakin tinggi tingkat *self compassion*, semakin tinggi pula efikasi diri responden. Penelitian mengenai keeratan hubungan dukungan sosial keluarga terhadap efikasi diri yang dilakukan menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan dari keluarga, maka semakin tinggi pula efikasi diri individu (Kaşıkçı & Alberto, 2007; Ningsi, 2021; Widanarti & Indati, 2002).

Selain itu, penelitian ini juga menjadi pelengkap dan studi lanjutan dari penelitian sebelumnya yang telah dilakukan pada konteks mahasiswa penghafal Al-Qur'an, sebagaimana penelitian milik Ahsani (2019) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *self compassion* dengan efikasi diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an, serta studi fenomenologis milik Noor (2019) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga menjadi faktor yang memperkuat keyakinan mahasiswa penghafal Al-Qur'an mengenai kemampuannya dalam menghadapi hambatan, melalui dan menerima situasi sulit, serta memperkuat keyakinan mengenai kemampuan untuk bertahan dalam menjalani tanggung jawab sebagai mahasiswa sekaligus penghafal Al-Qur'an. Hasil dari penelitian ini memberikan bukti lebih lanjut bahwa *self compassion* dan dukungan sosial keluarga tidak hanya memiliki keterkaitan dengan efikasi diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an, namun juga terbukti secara kuantitatif dan terukur memberikan kontribusi atau sumbangan prediktif yang signifikan terhadap efikasi diri pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yakni terdapat pengaruh prediktif yang signifikan antara variabel *self compassion* dan dukungan sosial keluarga terhadap efikasi diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk pengembangan penelitian selanjutnya terkait *self compassion*, dukungan sosial keluarga, dan efikasi diri sehingga penulis ingin memberikan beberapa saran untuk penelitian berikutnya, diantaranya yaitu agar peneliti berikutnya dapat

mengusahakan untuk melakukan observasi langsung dan mendampingi subjek selama pengisian kuesioner sehingga dapat menjamin perolehan respon yang dimaksudkan dalam penelitian. Selain itu, penelitian berikutnya juga dapat menyolediki lebih lanjut mengenai pengaruh prediktif secara parsial dari *self compassion* dan dukungan sosial keluarga terhadap efikasi diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an atau pada konteks lain.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat yang diberikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini. Penulis juga ingin mengucapkan terimakasih kepada responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian, kepada dosen pembimbing penulis, yaitu Dr. Nono Hery Yoenanti S.Psi., M.Pd., Psikolog, serta keluarga dan pihak-pihak lain yang selalu mendukung penulis.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Putri Mega Nurmarita Fransiska dan Nono Hery Yoenanto tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Ahsani, B. (2019). Hubungan antara self compassion dengan efikasi diri pada santri penghafal Al-Qur'an. Skripsi (tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel. Surabaya, <https://digilib.uinsby.ac.id/35287/>
- Andani, M. (2017). Hubungan antara efikasi diri dengan motivasi intrinsik menghafal Al-Qur'an (juz 'amma) pada mahasiswa. Skripsi (tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau. <http://repository.uin-suska.ac.id/21305/>
- Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. Academic Press.
- Barizah, F. (2020). Pengaruh efikasi diri terhadap regulasi diri mahasiswa yang menghafalkan Al-Qur'an di HTQ UIN MALANG. Skripsi (tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/18669/>
- De Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2016). Self-compassion in relation to self-esteem, self-efficacy and demographical aspects. *Paideia*, 26(64), 181–188. <https://doi.org/10.1590/1982-43272664201604>
- Dzulkifli, M. A., Wahab bin Abdul Rahman, A., Bashier Badi, J. A., & Hussain Solihu, A. K. (2016). Routes to remembering: lessons from al huffaz. *Mediterranean Journal of Social Sciences*. <https://doi.org/10.5901/mjss.2016.v7n3s1p121>
- Hamed, W. E., Lawend, J. A. A. E. M., & Abdelraof, A. I. (2019). Self compassion and self-fficacy among academic nursing staff: relationship approach. *Journal of Health, Medicine and Nursing*, 62. <https://doi.org/10.7176/jhmn/62-05>
- Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, selfefficacy, and control belief about learning in turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 37(5), 711–720. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.5.711>
- Juliantini, M. (2020). Efikasi diri mahasantri dalam menghafal Al-Qur'an di Rumah Qur'an Daarut Tarbiyah Cabang Bogor. Skripsi (tidak dipublikasikan). Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Syarif Hidayatulloh, Jakarta.

- Kaşıkçı, M. K., & Alberto, J. (2007). Family support, perceived self-efficacy and self-care behaviour of Turkish patients with chronic obstructive pulmonary disease. *Journal Clinical Nursing*, 16(8). <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2006.01782.x>.
- Khamaisya, C. B. (2019). Hubungan antara self compassion dengan depresi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Skripsi (tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Surabaya.
- Madita, A. S., & Widayari, P. (2020). Relationship between self-compassion and college self-efficacy among first-year college students. *International Conference on Intervention and Applied Psychology*, 494(Iciap 2019), 1–10. <https://doi.org/https://www.atlantispress.com/article/125946636.pdf>
- Mustaqimah, R. (2019). The influence of intelligence quotient (IQ), self efficacy, and self regulated learning on the ability of memorize Al-Qur'an. *Didaktika Religia: Journal of Islamic Education*, 7(2), 359–423. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30762/didaktika.v7i2.1552>
- Neff, K. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K., & Germer, C. (2017). Self compassion and psychological well being. In *Oxford Handbook of Compassion Science*. Oxford University Press.
- Ningsi, S. N. (2021). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan self efficacy mahasiswa bimbingan dan konseling IAIN Batusangkar. Skripsi (tidak dipublikasikan). Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Batusangkar, Batusangkar. <https://repo.iainbatusangkar.ac.id/xmlui/handle/123456789/21104>
- Noor, H. N. (2019). Efikasi diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Skripsi (tidak dipublikasikan). Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/40595/>
- Rahmawati, D. (2017). Peranan efikasi diri dan dukungan sosial keluarga terhadap pengambilan keputusan bertahan di pondok tahfidz pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi (tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Rozaldi, A. (2019). Pengaruh efikasi diri terhadap motivasi berprestasi pada mahasiswa bidikmisi di Universitas Airlangga. Skripsi (tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Surabaya.
- Siswati, S., & Hadiyati, F. N. R. (2017). Hubungan antara self-compassion dan efikasi diri pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. *Mediapsi*, 3(2), 22–28. <https://doi.org/10.21776/UB.MPS.2017.003.02.3>
- Tabachnick, B., & Fidell, L. (2013). *Using multivariate statistics*. (6 ed.). Pearson Education, Inc.
- Weiss, R. S. (1974). The provisions of social relationships. Dalam *Doing Unto Others*. Prentice Hall.
- Widanarti, N., & Indati, A. (2002). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan self efficacy pada remaja di SMU Negeri 9 Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 2, 112–123. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jpsi.7019>
- Wood, R., & Bandura, A. (1989). Social cognitive theory of organizational management. *Academy of Management Review*, 14(3), 361–384. <https://doi.org/10.5465/amr.1989.4279067>