

The Construction of the Concept of Self-Efficacy in the Qur'an: A Thematic Interpretation and Grounded Theory Approach

(Pembentukan Konsep Kepercayaan Diri dalam Al-Qur'an: Pendekatan Interpretasi Tematik dan Teori yang Berakar pada Data)

Muhammad Raihan Syahid,^{1*} Muhammad Alif¹

¹Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jun 26, 2025

Revised Aug 5, 2025

Accepted Aug 5, 2025

Published Feb 26, 2026

Keywords:

Grounded Theory

Qur'an

Self-Efficacy

How to Cite

Syahid, Muhammad Raihan and Muhammad Alif. "The Construction of the Concept of Self-Efficacy in the Qur'an: A Thematic Interpretation and Grounded Theory Approach: (Pembentukan Konsep Kepercayaan Diri dalam Al-Qur'an: Pendekatan Interpretasi Tematik dan Teori yang Berakar pada Data)". 2026. *Al Muhafidz: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 6 (1), 1-22. <https://doi.org/10.57163/7zszdx07>

ABSTRACT

This study aims to construct a conceptual model of self-efficacy from the perspective of the Qur'an, positioning spiritual values as the foundational elements in shaping personal belief and confidence. In contrast to established Western psychological frameworks such as Bandura's model, which emphasizes cognitive, social, and affective dimensions, this research proposes a Qur'anic self-efficacy framework rooted in tawhid (monotheism), tawakkul (reliance on God), and belief in divine intervention as core components of human agency. Employing a qualitative grounded theory approach and thematic Qur'anic exegesis (tafsir maudhu'i), the study analyzed selected Qur'anic verses through open, axial, and selective coding. The analysis identified 19 key verses that form the basis of three interconnected dimensions of Qur'anic self-efficacy: 1) Personal efficacy, which instills a transcendent belief that ease accompanies hardship (Q.S. Al-Inshirah: 5); 2) Behavioral efficacy, which links persistent effort (mujahadah) to divine guidance (Q.S. Al-Ankabut: 69); and 3) Spiritual efficacy, affirming that each soul is only burdened within its capacity (Q.S. Al-Baqarah: 286). The primary novelty of this research lies in the formulation of "spiritual efficacy" as a distinct dimension, absent in conventional self-efficacy theories. This contribution expands the theoretical scope of psychology by integrating spiritual-transcendental values rooted in Islamic epistemology. Furthermore, the findings offer a theoretical foundation for the development of Islamic psychology and Qur'an-based character education, presenting a comprehensive model of human self-efficacy that harmonizes reason, behavior, and faith.

This is an open access article under the CC BY license.



Corresponding Author:

Muhammad Raihan Syahid

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Jl. Raya Syekh Nawawi Al-Bantani No. 30, Curug, Kota Serang, Banten, Indonesia.

Email: Syahid1332@gmail.com

PENDAHULUAN

Self-efficacy atau efikasi diri merupakan salah satu pilar utama dalam teori kognitif sosial yang dikembangkan oleh Albert Bandura.¹ Albert Bandura adalah seorang psikolog terkenal asal Kanada-Amerika yang dikenal luas sebagai tokoh utama dalam psikologi sosial dan kognitif, serta pelopor teori pembelajaran sosial (*Social Learning Theory*). Konsep ini didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kapasitas dirinya untuk merencanakan, mengorganisasi, dan melaksanakan tindakan-tindakan yang diperlukan dalam rangka mencapai tujuan tertentu.² Efikasi diri bukan sekadar optimisme umum, melainkan mencerminkan evaluasi realistis seseorang terhadap kompetensinya dalam konteks tertentu. Secara praktis, individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung menunjukkan ketekunan yang lebih besar, kemampuan pengelolaan emosi yang lebih baik, serta kecenderungan untuk mencari solusi daripada menyerah pada kesulitan. Efikasi diri telah diteliti secara luas dalam berbagai disiplin ilmu, mulai dari pendidikan, psikologi klinis, hingga manajemen sumber daya manusia.³ Namun, pengembangan konseptual ini masih menyisakan ruang terbuka untuk eksplorasi lebih lanjut, terutama dalam kaitannya dengan dimensi spiritual dan nilai-nilai religius.

Dalam konteks pendidikan, peran efikasi diri sangat strategis tidak hanya bagi peserta didik tetapi juga pendidik. Guru yang memiliki efikasi diri tinggi biasanya lebih kreatif dalam menyusun strategi pembelajaran, lebih percaya diri dalam menghadapi keragaman karakter siswa, dan lebih tangguh dalam mengelola tantangan pedagogis yang kompleks. Efikasi diri pada guru juga berkorelasi positif dengan keterlibatan siswa, pencapaian hasil belajar, serta iklim kelas yang sehat dan inklusif.⁴ Di sisi lain, siswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih baik, menunjukkan keuletan dalam menyelesaikan tugas akademik, serta mampu mengelola tekanan emosional dan sosial dengan lebih efektif.⁵ Dengan demikian, efikasi diri dapat dianggap sebagai faktor psikologis kunci yang mendasari proses pembelajaran yang bermakna dan berkelanjutan.

Di tengah kemajuan teknologi dan globalisasi pendidikan, muncul kebutuhan mendesak untuk mendefinisikan ulang kerangka pembentukan efikasi diri yang tidak hanya berbasis pada model Barat, tetapi juga mencerminkan nilai-nilai budaya dan spiritual masyarakat lokal.⁶

Dalam hal ini, Islam sebagai sistem nilai yang menyeluruh menawarkan kerangka etis dan spiritual yang kuat. Al-Qur'an, sebagai sumber utama ajaran Islam, memuat beragam narasi, prinsip hidup, dan arahan moral yang mencerminkan semangat efikasi

¹ Minarni Minarni, La Ode Ismail Ahmad, and Muhammad Ali, "Konsep Efikasi Diri Dalam Perspektif Hadis," *Jurnal Diskursus Islam* 11, no. 3 (December 31, 2023): 371–87, <https://doi.org/10.24252/jdi.v11i3.44817>.

² Novita Hidayanti, "Implikasi Self Efficacy Albert Bandura Dalam Pendidikan Agama Islam," *Risalah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* 9, no. 4 (December 2023): 1626–36, https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v9i4.618.

³ Hidayanti, "Implikasi Self Efficacy Albert Bandura Dalam Pendidikan Agama Islam,"

⁴ Hasan Baharun et al., "SELF-EFFICACY SEBAGAI MEDIA PENINGKATAN GURU DI MADRASAH," *Risalah, Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* 6, no. 1 (August 2019): 244–57, https://doi.org/https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v6i2.158.

⁵ Moh Toriqul Chaer, "SELF-EFFICACY DAN PENDIDIKAN (Kajian Teori Kognitif Sosial Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Agama Islam)," *AL MURABBI* 3, no. 1 (July 2016): 106–22, <https://jurnal.stiti-kp.ac.id/index.php/murabbi/article/view/1722>.

⁶ Muh Takdir, Wawan Karsiwan, and Nasir, "Transformasi Nilai Efikasi Diri Dalam Penguatan Budaya Mutu Sekolah," *Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan* 9, no. 1 (June 2022): 43–51, <https://doi.org/https://doi.org/10.24246/j.jk.2022.v9.i1.p43-51>.

diri.⁷ Misalnya, kisah Nabi Musa AS yang tetap teguh meskipun dihadapkan pada kekuatan besar Fir'aun, atau kisah Nabi Yusuf AS yang sabar dan konsisten dalam menjaga integritas meskipun menghadapi tekanan berat, dapat dibaca sebagai representasi dari dimensi efikasi diri dalam perspektif Qur'ani.⁸

Berbagai studi telah mencoba menjelaskan efikasi diri dalam konteks Islam. Penelitian Yundianto & Khatami (2023) mengeksplorasi pengaruh *academic hardiness* dan dukungan sosial terhadap *self-efficacy* dalam konteks penghafalan Al-Qur'an di sekolah Islam. Studi ini menemukan bahwa praktik spiritual, seperti tilawah dan zikir, memperkuat rasa percaya diri siswa dalam proses belajar.⁹ Sementara itu, Romadhon (2025) meneliti dimensi spiritual dalam efikasi akademik dengan pendekatan fenomenologi transendental, dan menunjukkan bahwa kegiatan ibadah sunnah seperti tahajud dan puasa berdampak positif pada kepercayaan diri mahasiswa Muslim dalam pencapaian akademik.¹⁰

Kedua penelitian tersebut memiliki titik temu dengan studi ini, yakni sama-sama menekankan pentingnya aspek spiritual dalam pembentukan efikasi diri. Namun, keduanya masih berfokus pada korelasi empiris antara praktik keagamaan dengan kepercayaan diri. Namun, keduanya masih berfokus pada korelasi empiris antara praktik keagamaan dengan kepercayaan diri, tanpa menawarkan konstruksi teoretis atau model konseptual yang langsung bersumber dari ayat-ayat Al-Qur'an. Lebih jauh lagi, pendekatan yang digunakan bersifat deduktif dan fenomenologis, belum menyentuh pendekatan induktif berbasis *grounded theory* yang langsung menggali dari teks wahyu secara sistematis.

Sayangnya, hingga kini belum banyak upaya ilmiah yang secara sistematis dan metodologis menggali serta mengonstruksi konsep efikasi diri dari teks Al-Qur'an itu sendiri, terutama melalui pendekatan yang bersifat induktif dan berbasis data primer. Hal ini menjadi semakin urgen mengingat meningkatnya krisis kepercayaan diri, disorientasi nilai, dan lemahnya daya tahan psikologis di kalangan generasi muda Muslim dalam menghadapi tekanan sosial, kompetisi global, serta derasnya arus materialisme.¹¹

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh lemahnya fondasi konseptual efikasi diri dalam pendidikan Islam yang bersumber langsung dari Al-Qur'an. Selama ini, sebagian besar pendekatan terhadap konsep efikasi diri masih merujuk pada konstruksi teoretis Barat seperti yang dikembangkan oleh Albert Bandura yang cenderung menitikberatkan pada aspek kognitif dan performatif individual. Meskipun pendekatan tersebut telah banyak diadopsi dalam berbagai program pendidikan dan intervensi psikologis, ia belum sepenuhnya mampu menjawab kompleksitas pembentukan pribadi Muslim yang menyatu dengan dimensi spiritual dan nilai-nilai transenden. Gap ini menunjukkan

⁷ Evita Yuliatul Wahidah, "RESILIENSI PERSPEKTIF AL QURAN," *Jurnal Islam Nusantara* 02, no. 1 (June 2018): 105–20, <https://doi.org/10.33852/jurnalin.v2i1.73>.

⁸ Yunita Furi Aristyasari and Chusnul Azhar, "Model Pendidikan Qur'ani Dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional," *DAYAH: Journal of Islamic Education* 5, no. 1 (January 15, 2022): 111, <https://doi.org/10.22373/jie.v5i1.10721>.

⁹ D. Yundianto, M. Khatami, dan A. Fathony, "Memorizing the Qur'an: Exploring Academic Hardiness, Self-Efficacy, and Perceived Social Support in Islamic Schools," *Indonesian Journal of Islamic Educational Psychology* 4, no. 2 (2023): 123–138. <https://journal.umy.ac.id/index.php/ijiep/article/view/19812>.

¹⁰ Q.M. Romadhon, "Epistemological Construction of Academic Self-Efficacy in Muslim Students: A Transcendental Phenomenological Study," *Journal of Islamic Communication and Counseling* 2, no. 1 (2025): 45–60. <https://jicc.umy.ac.id/index.php/jicc/article/view/97>.

¹¹ Hanifa Ihsani dan Sabrina Utami, "The Role of Religiosity and Self-Efficacy towards a Quarter-Life Crisis in Muslim College Students," *INSPIRA*, (June 28, 2022) <https://doi.org/10.32505/inspira.v3i1.4309>.

absennya kerangka konseptual yang otentik, kontekstual, dan berbasis pada epistemologi Islam dalam menjelaskan efikasi diri.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dirancang untuk menjawab dua pertanyaan utama: (1) bagaimana struktur konseptual efikasi diri dapat dirumuskan secara induktif dari teks Al-Qur'an, dan (2) bagaimana karakteristik dimensi efikasi diri Qur'ani jika dibandingkan dengan konstruksi psikologi Barat. Berdasarkan persoalan tersebut, penelitian ini menawarkan novelty berupa konseptualisasi efikasi diri berbasis teks Al-Qur'an melalui pendekatan induktif *grounded theory* dan tafsir tematik (*maudhu'i*). Berbeda dari pendekatan normatif atau spekulatif yang umum dalam kajian keislaman, penelitian ini menempatkan teks Al-Qur'an sebagai data primer yang dikonstruksi secara sistematis melalui proses pengkodean terbuka, aksial, dan selektif. Hal ini memungkinkan terbentuknya kategori dan dimensi efikasi diri yang tidak hanya berakar pada nilai-nilai spiritual, tetapi juga memiliki relevansi aplikatif dalam konteks pendidikan karakter.

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada penyusunan model konseptual efikasi diri Qur'ani yang secara eksplisit memadukan aspek personal, sosial, dan spiritual, sehingga membuka peluang integrasi antara wahyu dan psikologi dalam kerangka psikologi Islam kontemporer. Lebih lanjut, temuan ini diharapkan menjadi fondasi pengembangan kurikulum Pendidikan Agama Islam (PAI) yang lebih transformative yang tidak hanya menekankan capaian kognitif, tetapi juga membentuk ketangguhan moral dan kepercayaan diri spiritual peserta didik. Dengan demikian, penelitian ini menjawab kebutuhan epistemologis dan praktis dalam menghadirkan kerangka efikasi diri yang bersumber dari nilai-nilai Qur'ani secara sistematis dan ilmiah.

TINJAUAN PUSTAKA

Konsep *self-efficacy* telah menjadi pokok perhatian dalam literatur psikologi selama beberapa dekade terakhir, terutama sejak diperkenalkan oleh Bandura (1977) dalam teori *Social Cognitive*.¹² Ia menjelaskan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan tertentu. Sejumlah penelitian mengonfirmasi bahwa individu dengan efikasi diri tinggi memiliki daya tahan lebih besar terhadap kegagalan dan mampu mengatur ulang strategi untuk mencapai tujuannya.¹³ Namun, mayoritas literatur ini dibangun di atas paradigma Barat yang menekankan pada kekuatan individual dan lingkungan sosial, dengan sedikit ruang untuk dimensi spiritual atau transendental, yang sangat penting dalam konteks keislaman.

Dalam konteks pendidikan Islam, integrasi antara aspek psikologis dan spiritual menjadi krusial. Sejumlah kajian telah berupaya menjembatani pemahaman efikasi diri melalui lensa nilai-nilai Qur'ani. Ahmad Izzan dan Muhammad Taufiq Murthada (2023) misalnya. Penulis menemukan bahwa nilai seperti kesabaran, optimisme terhadap masa depan, dan semangat memperbaiki diri merupakan indikator penting yang mendukung terbentuknya *growth mindset* dalam kerangka keimanan Islam. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian ini dengan sama sama menyentuh aspek keislaman, namun penelitian tersebut belum menyentuh pendekatan induktif berbasis *grounded theory*

¹² Toriqul Chaer, "SELF-EFFICACY DAN PENDIDIKAN (Kajian Teori Kognitif Sosial Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Agama Islam)."

¹³ Arif Sahin et al., "Self-Efficacy Pada Siswa: Systematic Literatur Review," *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 2 (January 7, 2024): 627–39, <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5549>.

yang langsung menggali dari teks wahyu secara sistematis.¹⁴ Sementara itu, Fauziana (2022), Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri siswa, semakin baik pula kemampuan mereka dalam memecahkan masalah kompleks dalam konteks pembelajaran IPA. Meskipun penelitian tersebut menyoroti pengaruh *self-efficacy*, Tetapi kajiannya tidak menyentuh dimensi teks Al-Qur'an.¹⁵

Lebih lanjut, penelitian Zuha El Widad dan Khoirotul (2023). menunjukkan bahwa afirmasi positif dapat meningkatkan efikasi diri siswa. Walau menarik, pendekatannya kuantitatif dan berangkat dari teori yang telah mapan, bukan eksplorasi terhadap wahyu sebagai sumber primer.¹⁶ Sementara, pendekatan yang lebih eksploratif dan induktif seperti *grounded theory* yang digabungkan dengan tafsir tematik belum banyak digunakan untuk mengungkap makna efikasi diri dari perspektif Qur'ani secara sistematis.

Dari literatur tersebut, tampak bahwa kajian tentang efikasi diri dalam konteks Islam masih bersifat parsial, baik dari segi metodologi maupun keterpaduan antara teks wahyu dan teori psikologi modern. Belum banyak studi yang menggunakan pendekatan induktif eksploratif seperti *grounded theory* yang terintegrasi dengan tafsir tematik untuk menyusun kerangka konseptual efikasi diri berbasis Al-Qur'an secara sistematis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menawarkan sintesis konseptual antara spiritualitas Qur'ani dan bangunan ilmiah kontemporer. Upaya ini diharapkan dapat memperkaya khasanah psikologi Islam dan menjadi dasar pengembangan pendidikan karakter yang lebih transformatif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif eksploratif dengan metode *grounded theory* untuk mengonstruksi konsep *self-efficacy* dalam perspektif Al-Qur'an secara induktif. Pemilihan metode *grounded theory* didasarkan atas pertimbangan epistemologis yang sesuai dengan pendekatan Islam, yaitu menggali makna-makna substantif dari wahyu melalui interpretasi sistematis dan kontekstual. Dalam epistemologi Islam, pengetahuan diperoleh tidak hanya dari realitas empiris tetapi juga dari teks wahyu yang dianggap sebagai sumber pengetahuan ilahiah. Oleh karena itu, *grounded theory* digunakan bukan sekadar untuk membentuk teori dari data, tetapi juga sebagai sarana untuk menafsirkan nilai-nilai normatif yang melekat dalam ayat-ayat Al-Qur'an, dengan pendekatan induktif-ijtihadi yang berakar pada semangat maqasid al-shari'ah dan integrasi antara wahyu dan akal.

Teknik sampling dalam penelitian ini dilakukan secara purposif, yaitu dengan memilih ayat-ayat Al-Qur'an yang secara semantik memiliki kesepadanan dengan dimensi-dimensi *self-efficacy* sebagaimana dijelaskan oleh Albert Bandura, seperti pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), keteladanan sosial (*social modeling*), persuasi verbal (*verbal persuasion*), dan pengelolaan emosi (*emotional regulation*).

¹⁴ Ahmad Izzan, Dan Muhammad, and Taufiq Murtadha, "Menggali Konsep Growth Mindset Dalam Al-Qur'an: Strategi Qur'ani Mengatasi Kecemasan Dan Pengembangan Pribadi," *Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 8, no. 2 (December 31, 2023): 142–58, <https://doi.org/10.15575/al-bayan.v8i2.38658>.

¹⁵ Fauziana, "PENGARUH SELF EFFICACY TERHADAP KEMAMPUAN MEMECAHKAN MASALAH IPA," *PIONIR: Jurnal Pendidikan* 11, no. 1 (2022): 151–62, <https://doi.org/https://doi.org/10.22373/pjp.v11i1.13138>.

¹⁶ El widad Zuha and Khoirotul Idawati, "AFIRMASI POSITIF DALAM MENINGKATKAN SELF EFFICACY Di MA Al-Qur'an La Raiba Hanifida Bandung Diwek Jombang," *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman* 12, no. 1 (March 2023): 93–111, <https://doi.org/https://doi.org/10.54437/juw>.

Penelusuran awal dilakukan melalui perangkat lunak Qur'an digital seperti Qur'an KSU, Quran.com, dan Tanzil.net yang memungkinkan pencarian kata kunci secara sistematis dan luas. Dari hasil penelusuran tersebut, ditetapkan kriteria inklusi dan eksklusi secara eksplisit untuk memastikan validitas pemilihan ayat. Kriteria inklusi mencakup ayat-ayat yang memuat konsep agensitas individu, nilai-nilai kepribadian yang berdaya (seperti sabar, tekad, keberanian, dan tawakkul), serta narasi yang mengandung makna motivasional atau preskriptif yang mendorong kemampuan dalam mengambil keputusan atau mengatasi tantangan. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup ayat-ayat yang bersifat deskriptif-historis tanpa muatan normatif, atau ayat yang tidak berhubungan dengan aspek kognitif, afektif, maupun spiritual dari efikasi diri.

Melalui tahap penyaringan tersebut, sebanyak 19 ayat Al-Qur'an dipilih sebagai unit analisis utama yang dinilai memenuhi kriteria semantik dan relevansi teologis terhadap struktur efikasi diri. Relevansi tersebut tidak hanya dilihat dari kemiripan leksikal, tetapi juga dari struktur semantik dan konsekuensi moral yang terkandung dalam ayat. Untuk memperkuat justifikasi pemilihan ayat, dilakukan analisis triangulatif terhadap tiga tafsir utama yang representatif dari pendekatan berbeda: Tafsir al-Misbah karya Quraish Shihab (kontekstual dan psikologis), Tafsir Ibn Kathir (tekstual dan riwayat), serta Mafatih al-Ghayb karya Fakhr al-Din al-Razi (filosofis dan konseptual). Pendekatan ini memberikan dasar yang kokoh secara metodologis untuk menetapkan bahwa ayat-ayat yang dipilih benar-benar berkontribusi terhadap konstruksi konseptual *self-efficacy* dalam kerangka keislaman yang integratif.

Tahapan analisis data dalam penelitian ini mengikuti kerangka *grounded theory* versi Strauss dan Corbin yang sistematis, terdiri atas tiga fase utama: *open coding*, *axial coding*, dan *selective coding*. Analisis dilakukan secara manual dan didukung oleh perangkat lunak ATLAS.ti 9.0, yang digunakan untuk pengelolaan kutipan teks ayat, pengkodean konsep, serta pemetaan keterhubungan tematik melalui diagram jaringan (*network views*). Tahap *open coding* dimulai dengan mengidentifikasi unit makna dari ayat yang relevan, baik dalam bentuk kata kunci maupun frasa, lalu memberi label kategori awal berdasarkan makna semantik dominan. Misalnya, QS. Al-Baqarah: 286 dikodekan sebagai *spiritual perseverance*, QS. Al-Insyirah: 5 sebagai *emotional empathy*, dan QS. Al-Ankabut: 69 sebagai *motivational struggle*. Hasil *open coding* ini kemudian disusun ke dalam format matriks coding dengan kolom yang mencakup: nomor ayat, kutipan teks, kategori awal, konsep efikasi, domain konseptual, serta referensi tafsir pendukung. Selanjutnya, pada tahap *axial coding*, peneliti mengelompokkan kategori-kategori tersebut ke dalam tema konseptual yang lebih luas dengan menelusuri hubungan kausal, kontekstual, dan konsekuensial. Contohnya, beberapa kategori seperti *tawakkul*, *husnudzon*, dan *ikhlas* dikonsolidasikan dalam domain *spiritual reliance*, sedangkan *ketekunan*, *kemampuan memilih tindakan*, dan *keberanian* dikelompokkan ke dalam domain *behavioral efficacy*. Pemetaan relasional ini difasilitasi oleh fitur diagram dalam ATLAS.ti dan divisualisasikan untuk menjaga koherensi struktural antar konsep. Pada tahap akhir, *selective coding*, kerangka konseptual Qur'anic *self-efficacy* dirumuskan dalam tiga domain utama: (1) Personal-Psikologis, mencakup sabar, percaya diri, dan tekun; (2) Perilaku-Keputusan, mencakup keberanian, konsistensi, dan kecakapan bertindak; serta (3) Spiritual-Transendental, yang mencakup tawakkul, harapan terhadap pertolongan Allah, dan ikhlas dalam berjuang.

Tabel. 1 : transparansi dokumentasi hasil coding

No.	Ayat	Kutipan Teks	Kategori (Coding)	Konsep Efikasi	Domain	Sumber Tafsir
1	QS. Al- insyirah: 5	فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا	emotional empathy	resiliensi emosional	personal efficacy	Fi Zilalil Qur'an, Tafsir al- Maraghi
2	QS. Al- 'Ankabut: 69	وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا	motivational struggle	ketekunan bertujuan	behavioral efficacy	Ibn Kathir, al-Razi
3	QS. Al- Baqarah: 286	لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا	spiritual perseverance	optimisme kapasitas diri	spiritual efficacy	al- Misbah

Pada tabel. 1. di atas, guna menjamin reliabilitas analisis, penelitian ini menerapkan *audit trail* yang terdokumentasi secara sistematis dan teknis. *Audit trail* disusun melalui tiga bentuk dokumentasi utama. Pertama, *log digital proses coding* mencatat seluruh aktivitas analisis terhadap ayat, termasuk kategori awal, perubahan label, serta tahapan perkembangan dari *open coding* hingga *selective coding*. Kedua, disusun memo analisis konseptual, yaitu catatan reflektif yang merekam penalaran peneliti, argumen interpretatif, dan justifikasi atas pergeseran kategori maupun perumusan domain teoritis. Ketiga, seluruh proses analitik dikompilasi dalam folder dokumentasi elektronik yang tersusun dalam format spreadsheet, berisi alur terstruktur dari ayat → kategori → konsep → domain. Struktur ini memastikan transparansi jalur analisis dan memudahkan pelacakan ulang secara independen.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil analisis tematik terhadap 19 ayat Al-Qur'an menunjukkan bahwa konsep efikasi diri dalam wahyu tidak hanya mencakup aspek personal dan perilaku sebagaimana dijelaskan dalam teori *self-efficacy* Bandura, tetapi juga mencakup aspek transendental khas epistemologi Islam. Bandura mengidentifikasi empat sumber utama efikasi diri: *mastery experience*, *vicarious experience*, *social persuasion*, dan *physiological/emotional states*. Namun, temuan dalam teks Al-Qur'an mengungkap tiga dimensi dominan, yakni personal efficacy, behavioral efficacy, dan spiritual efficacy, yang merepresentasikan integrasi antara kapasitas psikologis, tindakan, dan kebergantungan ilahiah.

Secara komparatif, dimensi *personal efficacy* Qur'ani serupa dengan *physiological states* Bandura, namun diperkaya oleh memperluas cakupan regulasi emosi menjadi spiritual regulation yaitu pengelolaan emosi berbasis keimanan, ketenangan yang lahir dari keyakinan akan janji ilahi serta penyandaran diri kepada Allah (QS. Al-Insyirah: 5). Selanjutnya *Behavioral efficacy* beririsan dengan *mastery experience*, namun dalam Islam dimensi ini ditopang oleh nilai mujahadah (QS. Al-Ankabut: 69), yakni perjuangan aktif yang berorientasi pada keridhaan Allah, bukan sekadar pencapaian pribadi. mujahadah

dalam Al-Qur'an terletak pada sumber motivasi dan orientasi nilai. model Qur'ani memperluas dimensi *behavioral efficacy* dari sekadar performa tugas menjadi ibadah dalam bentuk tindakan, sehingga nilai usaha tidak semata diukur dari hasilnya, tetapi juga dari ketulusan dan arah niatnya. Adapun *spiritual efficacy* merupakan perluasan yang tidak tercakup dalam teori Bandura. Tawakkul, husnudzon, dan ikhlas menjadi sumber daya psiko-spiritual yang tidak hanya mereduksi kecemasan, tetapi juga mengukuhkan regulasi spiritual dalam menghadapi ketidakpastian (QS. Al-Baqarah: 286). Ini sekaligus menjadi kritik terhadap model Bandura yang terlalu menekankan agensi manusia dan cenderung mengabaikan determinan ilahiah dalam pengambilan keputusan dan pengelolaan stres.

Dengan demikian, model *Self-Efficacy Qur'ani* (SEQ) tidak hanya melengkapi teori Bandura, tetapi juga memperluasnya dengan menambahkan determinan spiritual sebagai komponen utama. SEQ menyinergikan aspek personal, tindakan sadar, dan kebergantungan spiritual dalam satu sistem keyakinan terpadu yang relevan dengan psikologi Islam kontemporer. Berikut merupakan hasil kategorisasi yang menunjukkan bahwa 19 ayat tersebut terdistribusi dalam dua tema utama terkait *self-efficacy*, masing-masing dengan tiga hingga tujuh subtema, sebagaimana ditampilkan pada Tabel. 2.

Tabel. 2: Klasifikasi ayat-ayat yang relevan dengan konsep self-efficacy

No.	Tema / Sub Tema Ayat-ayat Al-Qur'an	Kode ID
1.	Pengertian <i>Self-efficacy</i>	
A.	Pengertian <i>Self-Efficacy</i> - Tauhid dan Tawakkul sebagai Sumber Keyakinan Diri - Permohonan Pertolongan sebagai Mekanisme Psikospiritual - Perasaan Kendali	QS. Ali Imran: 160 QS. Al-Fatihah: 5 QS. Ar-Ra'd: 11
2.	Konsep <i>Self-efficacy</i>	
A.	<i>Self-Efficacy</i> Sebagai Daya Dorong Internal - Usaha sebagai sumber hasil - Optimisme pasca kesulitan - Tidak putus asa - Keyakinan Total terhadap Jalan yang Ditempuh - Stabilitas emosional - Sabar sebagai modal daya tahan - Fokus dan khushyuk sebagai tanda sukses - Azm (Tekad) dan Kekuatan Intensi - Orientasi Hati yang Memperkuat Aksi	QS. An-Najm: 39 QS. Al-Insyirah: 5 QS. Yusuf: 87 QS. Al-Hijr: 99 QS. Al-Hadid: 23 QS. Al-Baqarah: 153 QS. Al-Mu'minun: 1-2 QS. Luqman: 17 QS. Al-Bayyinah : 5
B.	<i>Self-Efficacy</i> dalam Amal Nyata dan Perjuangan - Mujahadah (Perjuangan Jiwa) sebagai Cermin Efikasi Diri - Pahala atas amal dengan iman - Tadhiyyah (Pengorbanan) dan Keberanian Bertindak - Konsistensi Amal dan Kontinuitas Efikasi	QS. Al-'Ankabut : 69 QS. Al-'Asr: 3 QS. As-Saffat: 102 QS. Fuṣṣilat: 30

C.	<i>Self-Efficacy</i> dan Kecerdasan Spiritual - Kapasitas manusia sesuai beban - Petunjuk sebagai kekuatan batin - Keberanian atas dasar iman	QS. Al-Baqarah: 286 QS. Maryam:76 QS. Al-Anfal: 65
----	---	--

Agar lebih jelas penulis memvisualisasikan konsep *Self-Efficacy Qur'ani (SEQ)* seperti pada gambar. 1. berikut:

Gambar. 1 : diagram model konseptual



Diagram segitiga yang divisualisasikan merupakan model konseptual dari *Self-Efficacy Qur'ani (SEQ)*. Sebuah pengembangan teoritik dari konsep *self-efficacy* Bandura yang diintegrasikan dengan nilai-nilai spiritual Qur'ani. Model ini terdiri atas tiga dimensi utama yang saling terhubung: *personal efficacy*, *behavioral efficacy*, dan *spiritual efficacy*. Ketiga dimensi ini saling memperkuat: *personal efficacy* memperkuat kesiapan mental dan emosional; *behavioral efficacy* mengarahkan tindakan strategis; dan *spiritual efficacy* menopang makna, harapan, dan keteguhan dalam menghadapi ketidakpastian. Dengan demikian, model SEQ memperluas cakupan teori Bandura sehingga menjadi suatu kerangka teoritis integratif dalam kajian psikologi Islam yang berbasis wahyu.

Definisi *Self-Efficacy*

Secara terminologis, *self-efficacy* berasal dari dua kata dalam bahasa Inggris: “*self*” yang berarti diri sendiri, dan “*efficacy*” yang berarti kemanjuran atau efektivitas.¹⁷ Dengan demikian, *self-efficacy* secara sederhana dapat dipahami sebagai keyakinan individu terhadap efektivitas atau kemampuannya sendiri dalam melakukan suatu tindakan untuk mencapai hasil tertentu.¹⁸ Sedangkan Secara etimologis, kata *self* mengacu pada aspek-aspek yang membentuk struktur kepribadian seseorang, sementara *efficacy* merujuk pada kemampuan atau kapasitas untuk menghasilkan pengaruh atau hasil yang diinginkan.¹⁹ Dalam konteks psikologi, *self-efficacy* merupakan penilaian individu terhadap sejauh mana ia mampu melakukan tindakan yang tepat dalam situasi

¹⁷ Łukasz Kwiatkowski, “Poczucie Własnej Skuteczności u Osób Skazanych na Karę Pozbawienia Wolności” [Self-Efficacy among Individuals Sentenced to Imprisonment], *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Sectio J – Paedagogia-Psychologia* 33, no. 4 (2021): 133–147, <https://doi.org/10.17951/J.2020.33.4.133-147>.

¹⁸ Rina Indah Kurniasari, Agus Dariyo, and Ria Mardhatillah Idulfilastri, “Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Pengambilan Keputusan Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi,” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 3, no. 1 (2018), <https://doi.org/10.33367/psi.v3i1.497>.

¹⁹ Rina Reffina, “Kaitan Pembelajaran Berbasis Masalah dengan Kemampuan Self-Efficacy Siswa,” *Axiom: Jurnal Pendidikan dan Matematika* 7, no. 1 (2018), <https://doi.org/10.30821/axiom.v7i1.1770>.

tertentu.²⁰ Sejalan dengan hal tersebut, Omod dalam Sihalocho menyatakan bahwa efikasi diri adalah penilaian seseorang terhadap kemampuannya dalam bertindak dan mencapai tujuan tertentu.²¹ Pendapat ini sejalan dengan Baron dan Byrne (dalam Gufron & Abdul Aziz), yang mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan seseorang terhadap kapasitasnya dalam menyelesaikan tugas, mencapai tujuan, serta menghadapi tantangan atau hambatan secara efektif.²²

Efikasi diri memainkan peran penting dalam membentuk cara individu merasakan, berpikir, memotivasi diri, dan bertindak. Keyakinan terhadap kemampuan diri ini memengaruhi berbagai aspek perilaku melalui empat mekanisme utama, yaitu proses kognitif, motivasional, afektif, dan selektif.²³ Dalam perspektif kognitif yang dikemukakan Bandura, persepsi individu terhadap efikasi diri berpengaruh terhadap berbagai aspek perilaku, termasuk pemilihan aktivitas, intensitas usaha, tingkat ketekunan, serta pencapaian belajar dan prestasi.²⁴

Efikasi diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kapasitas dirinya dalam menghadapi berbagai situasi serta melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Adanya keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri memiliki pengaruh signifikan terhadap pencapaian keberhasilan yang diharapkan. Individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung memperoleh hasil yang positif, sedangkan individu dengan efikasi diri rendah lebih berisiko mengalami performa yang kurang optimal. Oleh karena itu, keberhasilan maupun kegagalan yang dialami sebelumnya turut membentuk dan memengaruhi tingkat efikasi diri seseorang. Selain itu, kemampuan untuk membedakan antara kebenaran dan kesalahan menjadi bagian penting dalam proses mengenali dan memahami diri. Pengembangan efikasi diri seseorang dipengaruhi oleh akumulasi pengalaman dan kemampuan yang dimilikinya, yang pada akhirnya membentuk respons emosional, pola pikir, serta perilaku yang dapat dikendalikan secara sadar dalam interaksi sosial.²⁵

Dari seluruh pengertian mengenai *self-efficacy* maka ditemukan ayat yang relevan dengan pengertian tersebut yakni dalam surah Ali-Imran ayat 160:

إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ ۗ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١٦٠﴾

"Jika Allah menolongmu, tidak ada yang (dapat) mengalahkanmu dan jika Dia membiarkanmu (tidak memberimu pertolongan), siapa yang (dapat) menolongmu

²⁰ Alwisol, *Psikologi Pendidikan* (Malang: UMM Press, 2010).

²¹ Lasmita Sihalocho, Agus Rahayu, and Lili Adi Wibowo, "PENGARUH METAKOGNITIF TERHADAP HASIL BELAJAR PADA MATA PELAJARAN EKONOMI MELALUI EFIKASI DIRI SISWA," *JURNAL EKONOMI PENDIDIKAN DAN KEWIRAUSAHAAN* 6, no. 2 (October 26, 2018): 121, <https://doi.org/10.26740/jepk.v6n2.p121-136>.

²² Abdul Aziz, "EFIKASI DIRI DALAM PROSES PEMBELAJARAN," *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 2, no. 2 (December 28, 2019): 386–91, <https://doi.org/10.31004/jrpp.v2i2.667>.

²³ Albert Bandura, "Self-Efficacy," in *Encyclopedia of Human Behavior*, vol. 4, ed. V. S. Ramachaudran (New York: Academic Press, 1994), 71–81; reprinted in *Encyclopedia of Mental Health*, ed. H. Friedman (San Diego: Academic Press, 1998).

²⁴ Albert Bandura, *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986).

²⁵ L. A. Fitriyah et al., *Menanamkan Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi* (Jawa Timur: LPPM UNHAS Y Tebuireng Jombang, 2019).

setelah itu? Oleh karena itu, hendaklah kepada Allah saja orang-orang mukmin bertawakal."

Dalam Surah Ali Imran ayat 160, tersirat makna bahwa segala bentuk keberhasilan maupun kesuksesan yang diraih manusia sesungguhnya bersumber dari pertolongan Allah, yang menunjukkan pentingnya sikap tawakkal dalam setiap upaya yang dilakukan. Allah juga menegaskan bahwa tiada pertolongan yang akan sampai kepada manusia kecuali atas izin dan kehendak-Nya, sehingga inti dari segala usaha adalah bertawakkal, menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah, dan menaruh harapan hanya kepada-Nya agar setiap ikhtiar yang dilakukan dapat mencapai keberhasilan.²⁶

Bertawakal berarti meyakini sepenuhnya bahwa Allah adalah satu-satunya tempat bergantung, dengan tetap berusaha sekuat tenaga dan menjaga pikiran positif dalam menjalani proses meraih cita-cita, kemudian menyerahkan sepenuhnya hasil akhir kepada Allah; sehingga ketika gagal, seseorang tidak larut dalam penyesalan, dan ketika berhasil, ia tetap bersyukur dan menyadari bahwa semua yang dimilikinya adalah milik Allah, sebab sikap sabar saat gagal dan syukur saat berhasil merupakan refleksi keimanan yang sejati nilai fundamental ini seharusnya ditanamkan orang tua sejak dini dalam diri anak-anak.²⁷ Ayat di atas juga menekankan pentingnya dalam menjaga kondisi emosi yang tidak stabil dan pendekatan yang cenderung keras, karena penyelesaian masalah cenderung tidak berjalan secara efektif. Pendekatan yang terlalu tegas atau kaku justru berisiko menimbulkan komplikasi baru, yang memperberat situasi yang ada.

Dari perspektif penulis, Ayat ini mencerminkan prinsip spiritual bahwa setelah melakukan upaya maksimal (*ikhtiar*), manusia harus bersandar sepenuhnya kepada kehendak Ilahi (*tawakal*). Dalam konteks teori *self-efficacy* Bandura (1997), sumber utama efikasi diri berasal dari *mastery experience*, yakni pengalaman keberhasilan yang memperkuat keyakinan individu akan kemampuannya menyelesaikan tugas serupa di masa depan.²⁸ Perbedaan mendasar antara keduanya terletak pada titik fokus keyakinan tersebut: *mastery experience* berakar pada capaian empiris masa lalu yang bersifat individual dan psikologis, sementara *tawakkul* bertumpu pada dimensi transcendental yaitu kepercayaan bahwa Allah adalah penentu akhir dari setiap hasil, meskipun manusia tetap diwajibkan berusaha. Dalam konsep Bandura, keyakinan diri sangat bergantung pada persepsi kontrol personal terhadap lingkungan; kegagalan yang berulang dapat melemahkan efikasi. Sebaliknya, dalam perspektif Qur'ani, bahkan ketika hasil tidak sesuai harapan, seseorang tetap memiliki keteguhan spiritual karena ia menyandarkan harapan dan ketenangan kepada hikmah Allah. Oleh karena itu, *tawakkul* tidak hanya berfungsi sebagai penguat efikasi dalam konteks keberhasilan, tetapi juga sebagai penyangga spiritual dalam menghadapi ketidakpastian dan kegagalan. Pendekatan ini memperluas konsep *self-efficacy* dari ranah psikologis menuju dimensi spiritual yang lebih utuh.

²⁶ Ulfi Nursyafitri, Nahwiyah Sopiatun, and Akbar Helbi, "ANALISIS NILAI-NILAI PENDIDIKAN AKHLAK DALAM PERSPEKTIF AL-QURAN SURAH ALI IMRAN AYAT 159-160 (Kajian Literatur Terhadap Tafsir Ibnu Katsir)," *JOM FTK UNIKS* 4, no. 2 (February 7, 2024): 405–17, <https://ejournal.uniks.ac.id/index.php/JOM/article/view/3462?articlesBySameAuthorPage=4>.

²⁷ Fuji Awaliah, Muhammad Fuadzy, and Zulkipli Lessy, "RELEVANSI NILAI-NILAI PENDIDIKAN KARAKTER SURAH ALI-IMRAN 159-160," *Jurnal Tazkirah: Transformasi Ilmu-Ilmu Keislaman* 8, no. 2 (2023): 55–66, <https://doi.org/https://doi.org/10.53888/tazkirah.v8i2.622>.

²⁸ Novia Mutiara Saragih, "Pengaruh Mastery Experience dan Persuasi Sosial terhadap Peningkatan Self-Efficacy Pegawai pada Instansi Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Deli Serdang," *Accumulated Journal: Accounting and Management Research Edition* 3, no. 2 (2022): 132–141, <https://doi.org/10.22303/accumulated.3.2.2021.132-141>.

Sehingga penting bagi individu untuk mampu menempatkan respons secara proporsional dan kontekstual agar tidak memicu konsekuensi negatif yang pada akhirnya menimbulkan penyesalan.²⁹ Hal tersebut sejalan dengan teori *self-efficacy* yang dimana *self-efficacy* merupakan bentuk keyakinan terhadap kemampuan diri untuk mengatasi tugas atau tantangan. Narasi-narasi dalam Al-Qur'an banyak menggambarkan individu-individu beriman yang memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi cobaan hidup, dengan tetap bersandar kepada kekuatan Ilahiah yakni dengan cara bertawakal.³⁰

Konsep *Self-Efficacy* dalam Islam

A. *Self-Efficacy* Sebagai Daya Dorong Internal

Seperti yang telah disebutkan tadi, bahwa efikasi diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menampilkan perilaku yang diyakini akan menghasilkan hasil yang diharapkan. Individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi akan merasa yakin dapat melakukan tindakan tertentu guna memperoleh hasil yang memperkuat. Sebaliknya, ketika efikasi diri rendah, individu merasa tidak mampu menghasilkan respons yang dibutuhkan untuk mencapai hasil tersebut. Efikasi diri dapat dikonstruksi dan ditingkatkan melalui empat mekanisme utama, yakni proses kognitif, motivasional, emosional, serta dalam pengambilan keputusan atau pilihan yang dijalankan oleh individu.³¹ Maka dari itu tentunya faktor daya dorong terhadap diri sendiri sangat diperlukan untuk meningkatkan keyakinan kita terhadap kemampuan diri sendiri. Salah satu langkah penting yang perlu dilakukan individu untuk membentuk pemikiran positif yang kuat adalah dengan menanamkan keyakinan bahwa setiap upaya yang dilakukan memiliki potensi untuk menghasilkan keberhasilan.³²

Dalam Al-Qur'an Allah Swt menegaskan mengenai optimisme bahwasannya pasca kesulitan pasti ada kemudahan pada surah Al-Insyirah ayat 5:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾

"Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan."

Ayat "*Fa inna ma'al 'usri yusra*" (QS. Al-Insyirah: 5) menyampaikan pesan ilahiah yang kuat tentang keberadaan kemudahan yang menyatu dan menyertai setiap bentuk kesulitan. Secara linguistik, penggunaan kata "*ma'a*" (bersama), alih-alih "*ba'da*" (setelah), menjadi penekanan bahwa antara kesulitan dan kemudahan terjadi secara bersamaan dan bukan dalam urutan kronologis. Tafsir Al-Qurtubi menjelaskan bahwa struktur semantik ayat ini mengandung makna simultaneitas, yaitu hadirnya solusi bersamaan dengan tantangan yang dihadapi. Lebih lanjut, aspek balaghah dalam ayat ini menunjukkan keunikan retorik: istilah "*usr*" (kesulitan) hadir dalam bentuk ma'rifah (definitif) yang merujuk pada satu bentuk kesulitan tertentu, sedangkan kata "*yusr*" (kemudahan) muncul dalam bentuk nakirah (indefinitif), menandakan sifatnya yang lebih luas, variatif, dan berlipat ganda.

²⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Kesan Pesan dan Kerasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2009).

³⁰ Faris Maulana Akbar, "RAGAM EKSPRESI DAN INTERAKSI MANUSIA DENGAN AL-QUR'AN (DARI TEKSTUALIS, KONTEKSTUALIS, HINGGA PRAKTIS)," *REVELATIA Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 3, no. 1 (May 31, 2022): 47–65, <https://doi.org/10.19105/revelatia.v3i1.5799>.

³¹ Aziz, "EFIKASI DIRI DALAM PROSES PEMBELAJARAN."

³² Aziz. "EFIKASI DIRI DALAM PROSES PEMBELAJARAN."

Dari aspek historis-teologis, ayat ini diturunkan untuk memberikan penguatan psikologis dan spiritual kepada Nabi Muhammad SAW di tengah tekanan dan penolakan masyarakat Quraisy terhadap dakwah beliau pada fase awal kenabian di Makkah. Dalam Tafsir al-Miṣbah, Quraish Shihab memaknai ayat ini sebagai bentuk *ta'qib*, yaitu pengulangan janji ilahi yang ditekankan secara langsung dalam ayat berikutnya (QS. Al-Insyirah: 6), menandakan bahwa janji tersebut bukan hanya retorik, tetapi merupakan ketetapan hukum ilahi yang tak terelakkan.³³

Pokok ajaran yang terkandung dalam Surah al-Insyirah bertujuan untuk memberikan ketenangan batin kepada Nabi Muhammad saw., dengan menyoroti berbagai kemudahan yang menyertai kesulitan yang pernah beliau alami, sekaligus memberikan dorongan spiritual agar beliau tetap teguh dan optimis dalam menghadapi tantangan di masa mendatang. Surah ini juga berperan sebagai bimbingan ilahi untuk mendorong beliau agar terus berusaha dengan sepenuh hati dan semangat pantang menyerah.³⁴ Nabi Muhammad saw. pernah menasihati para sahabat agar tidak mudah berputus asa ataupun menyerah dalam menghadapi berbagai cobaan dan tantangan yang datang, khususnya dari kaum kafir. Beliau mengingatkan bahwa setiap kesulitan yang dihadapi pasti disertai dengan kemudahan. Hal ini sejalan dengan kandungan Surah al-Insyirah, yang mengisyaratkan bahwa di balik satu kesulitan, Allah SWT telah menyediakan dua bentuk kemudahan atau solusi. Oleh karena itu, Rasulullah saw. mendorong para sahabat untuk tetap tabah dan bersabar, sembari menyongsong kemudahan yang dijanjikan.³⁵

Allah menegaskan bahwa di balik setiap kesulitan pasti terdapat kemudahan, bahkan penegasan ini diulang dua kali dalam surah yang sama pada ayat ke 5 dan ke 6 sebagai bentuk penekanan atas kepastian janji-Nya. Imam al-Biqā'i menafsirkan bahwa melalui kesabaran, ketabahan, dan ikhtiar yang sungguh-sungguh, Allah akan menganugerahkan jalan keluar serta kemudahan bagi hamba-Nya. Oleh karena itu, seorang hamba dituntut untuk senantiasa menanamkan keyakinan kepada Allah bahwa setiap usaha yang dilakukan dengan niat yang benar akan berujung pada pertolongan dan kemudahan dari-Nya.³⁶

Ayat tersebut juga tidak hanya berfungsi sebagai narasi motivasional ilahiah, tetapi juga dapat ditinjau secara teoretis sebagai bentuk regulasi emosi Qur'ani (*Qur'anic-based emotional regulation*). Dalam kerangka *self-efficacy* Bandura (1997), emotional regulation merupakan komponen penting yang mempengaruhi persepsi individu terhadap kemampuannya.³⁷ Individu dengan kapasitas regulasi emosi yang baik cenderung memiliki efikasi diri lebih tinggi karena mampu mereduksi kecemasan, mempertahankan ketenangan dalam tekanan, serta menafsirkan stres sebagai tantangan, bukan ancaman. Namun, pendekatan Bandura tetap bersifat psikologis-situasional dan berakar pada pengalaman personal serta kontrol internal.

Dalam konteks Qur'ani, optimisme yang bersumber dari wahyu, sebagaimana tertuang dalam QS. Al-Insyirah: 5, memperluas cakupan regulasi emosi menjadi spiritual

³³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 15 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 583–585.

³⁴ Teungku Muhammad Hasbi As-Shiddieqy, "Al-Bayan Tafsir Penjelas al-Qur'anul Karim" (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2002): 405

³⁵ As-Shiddieqy, "Al-Bayan Tafsir Penjelas al-Qur'anul Karim."

³⁶ Ibrāhīm ibn 'Umar al-Biqā'i, *Naẓmu al-Dhurar fī Tanāsibi al-Āyāt wa al-Suwar*, Juz 22 (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1995): 121–122

³⁷ F. Akhlaghi Yazdi Nejad, F. Hossein Sabet, and Ahmad Borjali, "Effectiveness of Emotion Regulation Training on Increasing Self-Efficacy and Well-Being in Drug-Dependent Individuals," *Journal of Occupational Health and Epidemiology* 6, no. 1 (2017): 9–16, <https://doi.org/10.18869/ACADPUB.IOHE.6.1.9>.

regulation yaitu pengelolaan emosi berbasis keimanan, ketenangan yang lahir dari keyakinan akan janji ilahi, serta penyandaran diri kepada Allah (tawakkul). Di sini, optimisme bukan sekadar hasil dari interpretasi pengalaman empiris, melainkan dibentuk oleh *iman terhadap makna kesulitan*, bahwa setiap ujian mengandung potensi kemudahan yang telah disiapkan oleh Allah. Maka, optimisme Qur'ani membentuk regulasi emosional yang tidak hanya bersifat kognitif-afektif, tetapi juga transendental, yang pada gilirannya melahirkan ketahanan psikospiritual (*spiritual resilience*) yang lebih kokoh dibanding pendekatan sekuler.

Dengan demikian, ayat ini menjadi fondasi integratif dalam pengembangan *Self-Efficacy Qur'ani (SEQ)* yang tidak hanya mencakup aspek *behavioral* dan *cognitive*, tetapi juga spiritual sebagai determinan utama. SEQ tidak hanya memperkuat *belief of capability*, melainkan juga *belief in divine support*, menjadikannya sebagai perluasan signifikan terhadap teori Bandura dalam lanskap psikologi Islam.

B. Self-Efficacy dalam Amal Nyata dan Perjuangan

Dalam perspektif Al-Qur'an, *self-efficacy* memiliki dimensi yang bersifat aksiologis dan transformatif; keyakinan terhadap kemampuan diri tidak dimaknai sebagai tujuan akhir, melainkan sebagai sarana untuk mendorong tindakan nyata, pengorbanan, serta keteguhan dalam perjuangan. Al-Qur'an memadukan antara iman, niat, dan amal sebagai satu kesatuan yang tidak terpisahkan dalam kesadaran tauhid dan komitmen untuk bertindak secara konsisten. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri menurut kerangka Islam tidak hanya bersandar pada aspek kognitif dan afektif, sebagaimana yang umum ditemui dalam pendekatan sekuler, tetapi juga terikat pada tujuan spiritual dan etika transendental yang lebih tinggi. Beragam rintangan dan ujian yang berat dalam kehidupan dunia sejatinya merupakan anak tangga spiritual yang mengantarkan individu menuju derajat kemuliaan dan penguatan jati diri di hadapan Allah SWT dan di tengah-tengah makhluk-Nya. Dalam perspektif ini, sikap optimis serta semangat pantang menyerah bukan sekadar respons emosional, melainkan wujud nyata dari doa yang hidup yang menyalurkan energi batin serta kekuatan spiritual yang luar biasa dalam jiwa. Keteguhan semacam ini menjadi motor penggerak bagi transformasi diri dan penguatan makna eksistensial seorang hamba dalam menjalani proses hidup sebagai bentuk pengabdian kepada Tuhan.³⁸

Sebagaimana Allah berfirman dalam surah Al-'Ankabut ayat 69:

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ ﴿٦٩﴾

"Orang-orang yang berusaha dengan sungguh-sungguh untuk (mencari keridaan) Kami benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Sesungguhnya Allah benar-benar bersama orang-orang yang berbuat kebaikan."

QS. Al-'Ankabūt: 69 merupakan ayat yang memuat prinsip dasar perjuangan spiritual sekaligus janji ilahi terhadap orang-orang yang bersungguh-sungguh dalam meniti jalan Allah. Ayat ini menggunakan ungkapan "*wa alladzina jahadu fina lanahdiyannahum subulana*" yang secara linguistik mengandung kekuatan semantik ganda melalui penggunaan kata "*jahadu*" (berjuang sungguh-sungguh), serta penegasan ilahi dengan "*lanahdiyannahum*" mengandung partikel *lam* dan *nun tawkid* yang

³⁸ Wahidah, "RESILIENSI PERSPEKTIF AL QURAN."

menunjukkan jaminan kepastian hidayah. Tafsir Ibn Katsir menekankan bahwa kesungguhan dalam menaati Allah adalah kunci utama untuk memperoleh petunjuk dan pementapan hati.³⁹

Ayat ini mengandung pujian terhadap orang-orang beriman, serta memberikan jaminan akan terbukanya jalan kemudahan dan kebahagiaan bagi mereka. Para *mujahid* yang berjuang dengan penuh kesungguhan mencurahkan seluruh potensi dirinya, dengan tabah menanggung berbagai kesulitan demi tetap istiqamah di jalan kebenaran. Seluruh aktivitas jihad yang mereka lakukan dilandasi oleh niat tulus untuk meraih ridha Allah SWT semata. Atas dasar keikhlasan dan keluhuran niat tersebut, Allah SWT kemudian membimbing mereka menuju berbagai jalan yang penuh kedamaian dan ketenteraman, sebagai bentuk petunjuk ilahi kepada hamba-hamba-Nya yang bersungguh-sungguh.⁴⁰

Imam al-Razi, dalam *Al-Tafsir al-Kabir*, memaknai ayat ini sebagai dorongan kuat bagi manusia untuk bersungguh-sungguh dalam berusaha melalui proses pencarian dan perenungan yang mendalam terhadap tanda-tanda kebesaran Allah SWT yang tersebar di alam semesta. Jihad dalam pandangan beliau tidak hanya dimaknai sebagai perjuangan fisik, melainkan sebagai kesungguhan intelektual dan spiritual dalam menelusuri hakikat kebenaran dan keesaan Tuhan.⁴¹ Ayat ini seolah menuntun manusia agar tidak mudah menyerah dan terus berupaya secara konsisten dalam menempuh jalan ilmu dan pemahaman. Melalui kesungguhan yang terus-menerus ini, seseorang akan mencapai tingkat *ma'rifah*, yaitu pengenalan hakiki terhadap keagungan dan keluasan ilmu Allah, yang pada akhirnya akan mengangkat derajatnya di sisi Tuhan.⁴²

Ibn al-Qayyim menyatakan bahwa jihad, jika ditinjau dari aspek pelaksanaannya, dapat diklasifikasikan ke dalam tiga bentuk utama, salah satunya adalah *jihad 'amm*. Jenis jihad ini mencakup seluruh aspek kehidupan, baik dalam dimensi moral maupun material, yang dilakukan terhadap diri sendiri maupun dalam interaksi sosial di tengah masyarakat. *Jihad 'amm* dilakukan melalui pengorbanan berbagai sumber daya yang dimiliki, seperti harta, jiwa, tenaga, waktu, serta ilmu pengetahuan. Karakteristik dari jihad ini bersifat berkelanjutan tidak dibatasi oleh ruang dan waktu dan dapat diarahkan kepada beragam bentuk musuh, baik yang bersifat nyata seperti penindasan dan keterbelakangan, maupun yang tak kasat mata seperti godaan setan dan dorongan hawa nafsu. Musuh yang nyata tidak hanya merujuk pada konteks peperangan, tetapi juga meliputi segala bentuk tantangan yang dihadapi umat Islam, seperti kemiskinan, ketidaktahuan, dan stagnasi peradaban. Jihad melawan setan bermakna usaha sungguh-sungguh untuk menenyapkan pengaruh negatif yang mengancam kemaslahatan manusia. Adapun jihad terhadap hawa nafsu mencerminkan pengendalian diri secara internal, agar perilaku dan cara berinteraksi tetap berada dalam koridor nilai-nilai Islam.⁴³

Dalam perspektif Bandura, *behavioral efficacy* merupakan keyakinan individu bahwa dirinya mampu melakukan tindakan tertentu secara konsisten untuk mencapai tujuan. Efikasi ini ditopang oleh faktor-faktor seperti keterampilan, pengalaman, dan

³⁹ Ismail ibn 'Umar Ibn Kathir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azim*, vol. 6 (Beirut: Dār al-Fikr, 2000), 260.

⁴⁰ Ainol Yaqin, "REKONTRUKSI DAN REORIENTASI JIHAD DI ERA KONTEMPORER; KAJIAN TEMATIK ATAS AYAT-AYAT JIHAD," OKARA: Jurnal Bahasa Dan Sastra 10, no. 1 (May 2016), <https://doi.org/https://doi.org/10.19105/ojbs.v10i1.807>.

⁴¹ Fakhr al-Dīn al-Rāzī, *Mafātīḥ al-Ghayb (al-Tafsir al-Kabir)*, vol. 21 (Beirut: Dār Ihya' al-Turāth al-'Arabī, 1999), 50-51

⁴² Yaqin. REKONTRUKSI DAN REORIENTASI JIHAD DI ERA KONTEMPORER; KAJIAN TEMATIK ATAS AYAT-AYAT JIHAD,"

⁴³ Yaqin. REKONTRUKSI DAN REORIENTASI JIHAD DI ERA KONTEMPORER; KAJIAN TEMATIK ATAS AYAT-AYAT JIHAD,"

persepsi kontrol terhadap hasil.⁴⁴ Sementara itu, dalam kerangka Qur'ani, konsep serupa dapat ditemukan dalam istilah *mujahadah*, yaitu kesungguhan dalam berjuang secara terus-menerus (*ijtihad*) untuk mencapai kebaikan, yang tidak hanya bersifat fisik atau kognitif, tetapi juga spiritual seperti pada ayat tersebut.

Ayat tersebut menegaskan bahwa usaha manusia yang dilakukan dengan niat ikhlas karena Allah akan mendapatkan bimbingan ilahi, bukan semata hasil dari upaya teknis atau rasionalitas belaka. Perbedaan mendasar antara *behavioral efficacy* dalam model Bandura dan *mujahadah* dalam Al-Qur'an terletak pada sumber motivasi dan orientasi nilai. Dalam psikologi Barat, tindakan yang efektif diukur dari keberhasilan objektif yang dihasilkan oleh kemampuan personal dan lingkungan pendukung. Sebaliknya, dalam konsep *mujahadah*, usaha bukan hanya ditujukan untuk keberhasilan duniawi, tetapi juga dilandasi oleh motivasi transendental: mengharap rida Allah, pahala akhirat, dan keberkahan spiritual. Dengan demikian, model Qur'ani memperluas dimensi *behavioral efficacy* dari sekadar performa tugas menjadi ibadah dalam bentuk tindakan, sehingga nilai usaha tidak semata diukur dari hasilnya, tetapi juga dari ketulusan dan arah niatnya.

C. Self-Efficacy dan Kecerdasan Spiritual

Sebagaimana dikemukakan oleh Danah Zohar yang dikutip dalam karya Akhmad Muhaimin, kecerdasan spiritual dipandang sebagai bentuk kecerdasan yang paling tinggi, karena mengintegrasikan dua bentuk kecerdasan lainnya yakni kecerdasan intelektual dan emosional. Kecerdasan ini menempati posisi tertinggi karena berhubungan erat dengan tingkat kesadaran individu dalam memaknai pengalaman hidup secara mendalam, serta menjadi sarana yang memungkinkan seseorang untuk meraih kebahagiaan sejati. Menurut Ali Ginanjar, *Spiritual Quotient* (SQ) merupakan kemampuan individu dalam mengaktualisasikan nilai-nilai keagamaan sebagai inti keyakinan dan fondasi utama dalam bertindak secara benar, baik dalam konteks perilaku maupun aktivitas sehari-hari. SQ juga mencerminkan kapasitas seseorang untuk menyelaraskan kecerdasan intelektual (IQ), emosional (EQ), dan spiritual (SQ) secara utuh dan menyeluruh dalam kehidupan.⁴⁵

Kecerdasan spiritual merupakan bentuk kecerdasan yang terbentuk melalui integrasi antara kecerdasan intelektual dan emosional. Individu yang memiliki kecerdasan spiritual tidak hanya mengandalkan logika dan perasaan dalam menyelesaikan masalah, tetapi juga mengaitkannya dengan dimensi makna hidup yang bersifat transendental. Ketika kecerdasan spiritual ditanamkan sejak usia dini, ia akan menjadi fondasi penting dalam membentuk pribadi yang berani karena dilandasi oleh keyakinan kepada Tuhan, memiliki sikap optimistis dalam menghadapi tantangan, serta konsisten dalam melakukan perbuatan baik secara berkelanjutan. Kecerdasan spiritual memiliki peran penting dalam memengaruhi tingkat *self-efficacy* pada seseorang. Semakin tinggi tingkat kecerdasan spiritual yang dimiliki, maka semakin kuat pula keyakinan dirinya terhadap kemampuan untuk menghadapi dan menyelesaikan berbagai tantangan akademik maupun personal. Sebaliknya, rendahnya kecerdasan spiritual

⁴⁴ Silke Pawils, Désirée Kolodziej, Sönke Siefert, and Franka Metzner-Guczka, "Self-Efficacy as Outcome Measuring the Effectiveness of the Family Intervention 'Babylotse Ambulant' in Gynecologic Practices," *Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie* (2022), <https://doi.org/10.1055/a-1696-2280>.

⁴⁵ Ullin Nuril Farida and Badrus, "Hubungan Tingkat Kecerdasan Spiritual Dan Kecerdasan Sosial Terhadap Self Efficacy Pada Siswa Kelas XI Di MAN 4 Madiun," *Intelektual: Jurnal Pendidikan Dan Studi Keislaman* 9, no. 1 (April 2019): 25–34, <https://doi.org/https://doi.org/10.33367/ji.v9i01.964>.

cenderung berbanding lurus dengan rendahnya tingkat *self-efficacy*. Dengan demikian, skor kecerdasan spiritual dapat digunakan sebagai indikator potensial dalam menilai sejauh mana tingkat *self-efficacy* yang dimiliki oleh individu tersebut.⁴⁶

Dalam Al-Qur'an Allah Swt berfirman pada surah Al-Baqarah potongan ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

"Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya.."

Ayat tersebut merupakan prinsip dasar dalam Islam yang menegaskan bahwa Allah tidak membebani seseorang melebihi batas kemampuannya. Secara linguistik, kata *"wus'aha"* berarti kapasitas, keluasan, atau kemampuan aktual yang dimiliki oleh individu. Menurut Tafsir Al-Qurṭubī dan Ibn Katsir, ayat ini menjelaskan bahwa segala kewajiban syariat yang dibebankan oleh Allah bersifat proporsional dan adil, sesuai dengan potensi dan batas daya manusia, baik secara fisik maupun psikologis.⁴⁷ Ayat ini tidak hanya memiliki dimensi hukum (taklif), tetapi juga menjadi landasan spiritual dan psikologis bagi pembentukan sikap *coping* terhadap tekanan hidup.

Sebagaimana dikemukakan oleh Zohar dan Emmons, kemampuan untuk menemukan makna dalam penderitaan, serta bertindak berdasarkan nilai-nilai terdalam seseorang, merupakan inti dari kecerdasan spiritual.⁴⁸ Ayat ini memperkuat aspek *spiritual self-efficacy*, yaitu keyakinan bahwa setiap tantangan hidup dapat dilalui dengan ikhtiar dan ketergantungan kepada Tuhan, karena manusia tidak akan diberi beban di luar batas kemampuannya. Selain itu, bagian ayat yang menyatakan bahwa seseorang akan memperoleh balasan sesuai dengan apa yang diusahakannya, menekankan pentingnya tanggung jawab moral dan kesadaran etis dalam setiap tindakan. Hal ini mencerminkan integrasi antara iman, makna, dan amal tiga elemen utama dari kecerdasan spiritual yang tidak hanya mendorong ketangguhan mental, tetapi juga menumbuhkan orientasi hidup yang berakar pada tauhid dan pengabdian kepada Allah.

Dalam teori *self-efficacy* Bandura, salah satu faktor yang memengaruhi efikasi diri adalah *physiological and emotional states* yaitu kondisi tubuh dan emosi seseorang saat menghadapi tugas atau tantangan.⁴⁹ Kelelahan, stres, atau ketegangan emosional dapat menurunkan efikasi diri karena diasosiasikan dengan ketidakmampuan. Sebaliknya, kondisi fisiologis yang stabil dan emosi yang positif dapat memperkuat keyakinan individu terhadap kemampuannya. Dalam konteks Qur'ani, prinsip yang sejalan ditemukan pada ayat di atas.

Ayat di atas menyiratkan bahwa setiap manusia memiliki batas kemampuan yang telah diperhitungkan secara ilahiah, dan tidak akan dibebani di luar kapasitasnya. Berbeda dari pendekatan psikologi Barat yang cenderung bergantung pada persepsi tubuh dan emosi semata, konsep Qur'ani memperluas pemahaman tentang kapasitas melalui keyakinan spiritual bahwa Allah Maha Mengetahui kadar beban yang layak bagi

⁴⁶ Nuril Farida and Badrus. "Hubungan Tingkat Kecerdasan Spiritual Dan Kecerdasan Sosial Terhadap Self Efficacy Pada Siswa Kelas XI Di MAN 4 Madiun,"

⁴⁷ Abū 'Abd Allāh Muḥammad ibn Aḥmad al-Qurṭubī, *al-Jāmi' li Aḥkām al-Qur'ān*, vol. 3 (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2000), 429

⁴⁸ Fredi Purwanto and Rini Wulandari, "Implementasi Kecerdasan Spiritual Bagi Pendidikan," *Missio Ecclesiae* 9, no. 1 (April 2020): 95–112, <https://doi.org/10.52157/me.v9i1.107>.

⁴⁹ Ellen L. Usher et al., "Supporting Self-Efficacy Development from Primary School to the Professions: A Guide for Educators," *Theory Into Practice* (2023), <https://doi.org/10.1080/00405841.2023.2226559>.

hamba-Nya. Keyakinan ini bukan hanya menenangkan secara emosional, tetapi juga memperkuat resiliensi psikologis, karena individu meyakini bahwa setiap ujian telah diukur dengan keadilan dan kasih sayang ilahi. Oleh karena itu, model Qur'ani menempatkan kondisi fisiologis bukan sebagai batas tetap, melainkan sebagai bagian dari skenario ilahiah yang dapat dihadapi dengan kekuatan iman, memperkaya makna efikasi diri dengan nilai-nilai sabar, tawakal, dan pengharapan spiritual. Maka, QS. Al-Baqarah: 286 bukan sekadar doktrin *taklif syar'i* yang menegaskan bahwa Allah tidak membebani seseorang melebihi kemampuannya, melainkan juga menjadi fondasi konseptual untuk membentuk pribadi yang tangguh, percaya diri, dan bertawakal. Keyakinan bahwa setiap beban kehidupan telah diukur secara proporsional oleh Allah membangun optimisme eksistensial yang melampaui sekadar coping mekanisme psikologis; ia menjadi sumber resiliensi spiritual. Dalam konteks ini, keyakinan terhadap *kecukupan kapasitas* sebagaimana disebutkan dalam ayat tersebut, tidak hanya mereduksi kecemasan tetapi juga memperkuat stabilitas emosi dan fisiologi seseorang ketika menghadapi ujian, memperluas makna *physiological states* dalam teori Bandura.

Jika disintesis secara teoritik, maka ketiga dimensi yang telah ditemukan dalam kajian ini yakni *spiritual efficacy*, *behavioral efficacy*, dan *personal efficacy* secara terpadu membentuk suatu model konseptual baru yang disebut sebagai *Self-Efficacy Qur'ani* (SEQ). Model ini merupakan bentuk pengembangan dari teori *self-efficacy* Bandura, yang selama ini berpusat pada empat sumber: *mastery experience*, *vicarious experience*, *verbal persuasion*, dan *physiological states*. SEQ memperluas kerangka tersebut dengan memasukkan satu determinasi spiritual yang bersifat transendental, yaitu ketergantungan kepada Allah (tawakkul), kesungguhan dalam berjihad diri (mujahadah), serta keyakinan akan keadilan takdir dan proporsionalitas beban. Dengan demikian, SEQ tidak hanya menjelaskan bagaimana manusia percaya diri atas dasar pengalaman atau kemampuan, tetapi juga atas dasar iman, menjadikannya sebagai kontribusi teoritis terhadap integrasi psikologi dan wahyu.

KESIMPULAN

Konsep *self-efficacy* dalam perspektif Islam tidak hanya mencerminkan kepercayaan diri secara psikologis, tetapi juga mencakup dimensi spiritual yang bersifat transformatif, di mana kesungguhan (jihad), optimisme, dan keyakinan kepada Allah menjadi pilar utama dalam pembentukan efikasi diri. Al-Qur'an dan pandangan ulama klasik maupun kontemporer menegaskan bahwa nilai-nilai seperti tawakal, sabar, dan ikhlas memainkan peran penting dalam memperkuat ketahanan pribadi. Secara teoretis, penelitian ini menawarkan kontribusi dengan memperluas model *self-efficacy* Bandura ke dalam kerangka konseptual yang holistik dan berbasis tauhid, sehingga menjembatani teori psikologi modern dengan epistemologi Islam. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan utama berupa belum dilakukannya verifikasi empiris atas hubungan antara *spiritual quotient* dan *self-efficacy*, yang menimbulkan pertanyaan validitas dalam konteks aplikatif. Oleh karena itu, studi lanjutan disarankan untuk menguji model ini melalui pendekatan lapangan agar konsep-konsep normatif yang dibangun dapat dikaji secara kontekstual, diverifikasi secara metodologis, dan diadaptasikan ke dalam praksis sosial-keagamaan yang relevan dengan kebutuhan umat masa kini.

BATASAN

Penelitian ini tentu memiliki sejumlah keterbatasan yang patut diakui secara terbuka dan reflektif. Pertama, pendekatan yang digunakan dalam kajian ini bersifat

konseptual dan teoretis, tanpa adanya dukungan data empiris melalui metode lapangan seperti observasi, wawancara, atau kuesioner. Keterbatasan ini berdampak pada rendahnya validitas eksternal dari temuan, karena tidak dapat secara langsung diuji dalam konteks perilaku nyata peserta didik, mahasiswa, atau komunitas lainnya. Walaupun uraian teoritik yang disusun berdasarkan sumber-sumber primer seperti ayat Al-Qur'an dan pandangan tokoh Islam memiliki kekuatan argumentatif, namun tanpa pengukuran empiris, hubungan antara *spiritual quotient* dan *self-efficacy* masih bersifat spekulatif dan normatif. Kedua, keterbatasan muncul pada aspek cakupan literatur yang belum secara komprehensif mengintegrasikan pendekatan psikologi Islam kontemporer, khususnya dari disiplin neuropsikologi Islam, psikologi perkembangan Islam, atau studi empiris berbasis lembaga pendidikan Islam. Hal ini menyebabkan analisis cenderung berfokus pada penguatan ide normatif-religius, dan belum membandingkan efektivitas pendekatan Islam dengan pendekatan Barat dalam konteks aktual *self-efficacy*. Akibatnya, kekayaan perspektif lintas-disiplin belum sepenuhnya tergal, yang dapat membatasi kedalaman kajian. Ketiga, peneliti belum melibatkan dimensi variabel sosial-budaya secara khusus, padahal konteks masyarakat muslim yang beragam memiliki pengaruh signifikan terhadap manifestasi *self-efficacy* dan implementasi kecerdasan spiritual. Misalnya, karakteristik gender, lingkungan pesantren, latar belakang ekonomi, atau pengaruh komunitas keagamaan belum dimasukkan sebagai faktor pendukung atau penghambat.

Namun demikian, keterbatasan-keterbatasan ini bukan merupakan kesalahan metodologis yang substantif, melainkan hasil dari batasan ruang lingkup yang memang disengaja untuk menajamkan fokus kajian. Hal ini memberikan peluang yang sangat luas bagi penelitian selanjutnya untuk menguji ulang teori yang telah dibangun, melalui pendekatan kuantitatif maupun kualitatif, serta memperluas cakupan populasi dan variabel kontekstual. Oleh karena itu, penulis mendorong agar studi lanjutan dapat memvalidasi konstruksi konseptual ini melalui penelitian lapangan yang melibatkan subjek nyata, seperti peserta didik di lembaga pendidikan Islam, mahasiswa, atau komunitas religius. Penelitian mendatang juga diharapkan mampu mengeksplorasi sinergi antara kecerdasan spiritual dan faktor lain seperti *resilience*, *locus of control*, serta motivasi intrinsik, untuk membentuk model *Islamic self-efficacy* yang lebih terukur dan kontekstual.

KONTRIBUSI PENULIS

Artikel ini ditulis oleh dua penulis dengan pembagian peran yang saling melengkapi. Penulis pertama bertanggung jawab dalam merumuskan masalah penelitian, melakukan telaah pustaka, menyusun kerangka teori, serta menulis bagian utama artikel seperti pendahuluan, pembahasan, dan kesimpulan. Selain itu, penulis pertama juga menggali relevansi ayat-ayat Al-Qur'an dan pemikiran tokoh Islam untuk membangun argumentasi dalam kerangka *self-efficacy*. Sementara itu, penulis kedua yang juga berperan sebagai dosen pembimbing, memberikan arahan konseptual, supervisi metodologis, serta melakukan koreksi substansi dan redaksional. Penulis kedua turut memastikan agar isi artikel memiliki koherensi akademik dan layak untuk dipublikasikan. Keduanya terlibat aktif dalam proses diskusi, penyusunan akhir naskah, dan menyetujui versi akhir artikel secara bersama.

REFERENSI

- Aristyasari, Yunita Furi, and Chusnul Azhar. "Model Pendidikan Qur'ani Dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional." *DAYAH: Journal of Islamic Education* 5, no. 1 (January 15, 2022): 111. <https://doi.org/10.22373/jie.v5i1.10721>.
- Alwisol. *Psikologi Pendidikan*. Malang: UMM Press, 2010.
- As-Shiddieqy, Teungku Muhammad Hasbi. "Al-Bayan Tafsir Penjelas al-Qur'anul Karim. Al-Biq'a'i, Ibrahim ibn 'Umar. *Nazmu al-Dhurar fi Tanasubi al-Ayat wa al-Suwar*. Juz 22. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1995.
- Awaliah, Fuji, Muhammad Fuadzy, and Zulkipli Lessy. "RELEVANSI NILAI-NILAI PENDIDIKAN KARAKTER SURAH ALI-IMRAN 159-160." *Jurnal Tazkirah: Transformasi Ilmu-Ilmu Keislaman* 8, no. 2 (2023): 55-66. <https://doi.org/https://doi.org/10.53888/tazkirah.v8i2.622>.
- Aziz, Abdul. "EFIKASI DIRI DALAM PROSES PEMBELAJARAN." *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 2, no. 2 (December 28, 2019): 386-91. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v2i2.667>.
- Akhlaghi Yazdi Nejad, F., F. Hossein Sabet, and Ahmad Borjali. "Effectiveness of Emotion Regulation Training on Increasing Self-Efficacy and Well-Being in Drug Dependent Individuals." *Journal of Occupational Health and Epidemiology* 6, no. 1 (2017): 9 - 16. <https://doi.org/10.18869/ACADPUB.JOHE.6.1.9>.
- Al-Qurtubi, Abu 'Abd Allah Muhammad ibn Ahmad. *al-aami' li Ahkam al-Qur'an*. Vol. 3. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2000.
- Al-Razi, Fakhr al-Din. *Mafatih al-Ghayb (al-Tafsir al-Kabir)*. Vol. 21. Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi, 1999.
- Bandura, Albert. "Self-Efficacy." In *Encyclopedia of Human Behavior*. Vol. 4, edited by V. S. Ramachaudran, 71-81. New York: Academic Press, 1994. Reprinted in *Encyclopedia of Mental Health*, edited by H. Friedman. San Diego: Academic Press, 1998.
- Bandura, Albert. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986.
- Baharun, Hasan, Mushafi, Muhammad Bali El Iq, Chusnul Muali, and Laili Munawaroh. "SELF-EFFICACY SEBAGAI MEDIA PENINGKATAN GURU DI MADRASAH." *Risalah, Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* 6, no. 1 (August 2019): 244-57. https://doi.org/https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v6i2.158.
- Fitriyah, L. A., et al. *Menanamkan Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi*. Jawa Timur: LPPM UNHAS Y Tebuireng Jombang, 2019.
- Faris Maulana Akbar. "RAGAM EKSPRESI DAN INTERAKSI MANUSIA DENGAN AL-QUR'AN (DARI TEKSTUALIS, KONTEKSTUALIS, HINGGA PRAKTIS)." *REVELATIA Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 3, no. 1 (May 31, 2022): 47-65. <https://doi.org/10.19105/revelatia.v3i1.5799>.
- Fauziana. "PENGARUH SELF EFFICACY TERHADAP KEMAMPUAN MEMECAHKAN MASALAH IPA." *PIONIR: Jurnal Pendidikan* 11, no. 1 (2022): 151-62. <https://doi.org/https://doi.org/10.22373/pjp.v11i1.13138>.
- Hidayanti, Novita. "Implikasi Self Efficacy Albert Bandura Dalam Pendidikan Agama Islam." *Risalah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* 9, no. 4 (December 2023): 1626-36. https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v9i4.618.
- Ihsani, Hanifa, and Sabrina Utami. "The Role of Religiosity and Self-Efficacy towards a Quarter-Life Crisis in Muslim College Students." *INSPIRA*, June 28, 2022. <https://doi.org/10.32505/inspira.v3i1.4309>.
- Izzan, Ahmad, Dan Muhammad, and Taufiq Murtadha. "Menggalai Konsep Growth Mindset Dalam Al-Qur'an: Strategi Qur'ani Mengatasi Kecemasan Dan Pengembangan

- Pribadi." *Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 8, no. 2 (December 31, 2023): 142–58. <https://doi.org/10.15575/al-bayan.v8i2.38658>.
- Ibn Kathir, Isma'il ibn 'Umar. *Tafsir al-Qur'an al-'Azim*. Vol. 6. Beirut: Dar al-Fikr, 2000.
- Kwiatkowski, Łukasz. "Poczucie Własnej Skuteczności u Osób Skazanych na Karę Pozbawienia Wolności" [Self- Efficacy among Individuals Sentenced to Imprisonment]. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Sectio J – Paedagogia Psychologia* 33, no. 4 (2021): 133–147. <https://doi.org/10.17951/J.2020.33.4.133-147>.
- Minarni, Minarni, La Ode Ismail Ahmad, and Muhammad Ali. "Konsep Efikasi Diri Dalam Perspektif Hadis." *Jurnal Diskursus Islam* 11, no. 3 (December 31, 2023): 371–87. <https://doi.org/10.24252/jdi.v11i3.44817>.
- Nuril Farida, Ullin, and Badrus. "Hubungan Tingkat Kecerdasan Spiritual Dan Kecerdasan Sosial Terhadap Self Efficacy Pada Siswa Kelas XI Di MAN 4 Madiun." *Intelektual: Jurnal Pendidikan Dan Studi Keislaman* 9, no. 1 (April 2019): 25–34. <https://doi.org/https://doi.org/10.33367/ji.v9i01.964>.
- Nursyafitri, Ulfi, Nahwiyah Sopiatur, and Akbar Helbi. "ANALISIS NILAI-NILAI PENDIDIKAN AKHLAK DALAM PERSPEKTIF AL-QURAN SURAH ALI IMRAN AYAT 159-160 (Kajian Literatur Terhadap Tafsir Ibnu Katsir)." *JOM FTK UNIKS* 4, no. 2 (February 7, 2024): 405. <https://ejournal.uniks.ac.id/index.php/JOM/article/view/3462?articlesBySameAuthorPage=4>.
- Purnama Indah. "Q.s Al-Jumu'ah Ayat 10: Self-Efficacy Dan Communication Dalam Bekerja." *JAHE: Jurnal Ayat Dan Hadits Ekonomi* 1, no. 2 (June 2023): 91–99. <http://www.jurnalhamfara.ac.id/index.php/JAHE/article/view/291>.
- Purwanto, Fredi, and Rini Wulandari. "Implementasi Kecerdasan Spiritual Bagi Pendidikan." *Missio Ecclesiae* 9, no. 1 (April 2020): 95–112. <https://doi.org/https://doi.org/10.52157/me.v9i1.107>.
- Pawils, Silke, Désirée Kolodziej, Sönke Siefert, and Franka Metzner-Guczka. "Efficacy as Outcome Measuring the Effectiveness of the Family Intervention 'Babylotse Ambulant' in Gynecologic Practices," *Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie* (2022), <https://doi.org/10.1055/a-1696-2280>.
- Kurniasari, Rina Indah, Agus Dariyo, and Ria Mardhatillah Idulfilastri. "Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Pengambilan Keputusan Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 3, no. 1 (2018) <https://doi.org/10.33367/psi.v3i1.497>.
- Reflina, Rina Rina Reflina, "Kaitan Pembelajaran Berbasis Masalah dengan Kemampuan Self-Efficacy Siswa," *Axiom: Jurnal Pendidikan dan Matematika* 7, no. 1 (2018), <https://doi.org/10.30821/axiom.v7i1.1770>.
- Romadhon, Q.M. "Epistemological Construction of Academic Self-Efficacy in Muslim Students: A Transcendental Phenomenological Study." *Journal of Islamic Communication and Counseling* 2, no. 1 (2025): 45 - 60. <https://jicc.ummy.ac.id/index.php/jicc/article/view/97>.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah: Kesan Pesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2009.
- Sahin, Arif, Renatha Ernawati, Rizki Amalia, Raudah Zaimah Dalimunthe, Amalia Rizki Pautina, Sya'ban Maghfur, Dini Chairunnisa, and Ahmad Fasya AlfayyadI. "Self-Efficacy Pada Siswa: Systematic Literatur Review." *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 2 (January 7, 2024): 627–39. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5549>.

- Sihaloho, Lasmita, Agus Rahayu, and Lili Adi Wibowo. "PENGARUH METAKOGNITIF TERHADAP HASIL BELAJAR PADA MATA PELAJARAN EKONOMI MELALUI EFIKASI DIRI SISWA." *JURNAL EKONOMI PENDIDIKAN DAN KEWIRAUSAHAAN* 6, no. 2 (October 26, 2018): 121. <https://doi.org/10.26740/jepk.v6n2.p121-136>.
- Takdir, Muh, Wawan Karsiwan, and Nasir. "Transformasi Nilai Efikasi Diri Dalam Penguatan Budaya Mutu Sekolah." *Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan* 9, no. 1 (June 2022): 43–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.24246/j.jk.2022.v9.i1.p43-51>.
- Toriqul Chaer, Moh. "SELF-EFFICACY DAN PENDIDIKAN (Kajian Teori Kognitif Sosial Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Agama Islam)." *AL MURABBI* 3, no. 1 (July 2016): 106–22. <https://jurnal.stiti-kp.ac.id/index.php/murabbi/article/view/1722>.
- Usher, Ellen L., Adam R. Butz, Xinhui Chen, Catherine J. Ford, Ji Hoon Han, Nicole A. Mamaril, David B. Morris, Päivi Peura, and R. R. Piercey. "Supporting Self-Efficacy Development from Primary School to the Professions: A Guide for Educators," *Theory Into Practice* (2023), <https://doi.org/10.1080/00405841.2023.2226559>.
- Wahidah, Evita Yuliatul. "RESILIENSI PERSPEKTIF AL QURAN." *Jurnal Islam Nusantara* 02, no. 1 (June 2018): 105–20. <https://doi.org/10.33852/jurnalin.v2i1.73>.
- Yundianto, D., M. Khatami, dan A. Fathony. "Memorizing the Qur'an: Exploring Academic Hardiness, Self-Efficacy, and Perceived Social Support in Islamic Schools." *Indonesian Journal of Islamic Educational Psychology* 4, no. 2 (2023): 123 - 138. <https://journal.umy.ac.id/index.php/ijiep/article/view/19812>
- Yaqin, Ainol. "REKONSTRUKSI DAN REORIENTASI JIHAD DI ERA KONTEMPORER; KAJIAN TEMATIK ATAS AYAT-AYAT JIHAD." *OKARA: Jurnal Bahasa Dan Sastra* 10, no. 1 (May 2016). <https://doi.org/https://doi.org/10.19105/ojbs.v10i1.807>.
- Zuha, El widad, and Khoirotul Idawati. "AFIRMASI POSITIF DALAM MENINGKATKAN SELF EFFICACY Di MA Al-Qur'an La Raiba Hanifida Bandung Diwrek Jombang." *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman* 12, no. 1 (March 2023): 93–111. <https://doi.org/https://doi.org/10.54437/juw>.