

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Remaja di era kontemporer ini sedang menghadapi tantangan psikososial yang rumit, khususnya pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) yang mengalami tekanan akademik, paparan media sosial yang terus menerus dan tidak terbatas, dan kecemasan akan masa depan yang menjadi salah satu faktor adanya krisis kesehatan mental di kalangan generasi muda. Data *World Health Organization* / WHO pada tahun 2021 mencatat bahwa satu dari tujuh remaja berusia 10-19 tahun mengalami masalah kesehatan mental, dengan depresi menjadi salah satu penyebab utama (Hudson, 2007:8). Fenomena ini menunjukkan adanya tekanan psikologis yang dialami pelajar akibat persaingan akademik, perkembangan teknologi, serta tuntutan sosial yang tinggi. Temuan serupa dilaporkan dalam laporan penelitian Indonesia - *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) yang menunjukkan bahwa 26.7% kecemasan pada remaja merupakan gangguan mental yang paling umum (Indonesia National Adolescent Mental Health Survei, 2022:19). Gangguan kesehatan mental ini juga diperparah dengan arus modernisasi yang menyebabkan banyak remaja yang terlalu banyak interaksi di dunia maya sehingga kehilangan arah spiritual dan keyakinan terhadap potensi diri serta dituntut untuk memiliki resiliensi dan kapasitas psikologis yang kuat agar mampu menavigasi tuntutan zaman, sehingga berdampak pada aspek keyakinan diri mereka.

Salah satu aspek yang berperan penting dalam membantu remaja menghadapi berbagai tantang tersebut adalah *Self-Efficacy*. *Self-efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk mengorganisasi dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu (Bandura, 1997:21). Teori ini dikemukakan oleh Albert Bandura dan dipandang sebagai prediktor penting perilaku, motivasi, dan keberhasilan akademik. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-efficacy* erat hubungannya dengan pilihan strategi belajar, ketekunan dalam menghadapi kesulitan, serta prestasi akademik siswa. Dalam ranah pendidikan seharusnya lingkungan sekolah tidak hanya berorientasi pada

penguasaan ilmu pengetahuan saja, tetapi juga pembentukan kepribadian dan karakter peserta didik. Salah satu dimensi kepribadian yang penting dalam pendidikan modern adalah keyakinan diri, yang menjadi dasar bagi siswa untuk berkembang secara akademik, sosial dan emosional.

Kondisi rendahnya *self-efficacy* ini dapat menjadi penghambat perkembangan potensi diri siswa dan berdampak pada prestasi serta kesejahteraan psikososial mereka. Sementara itu siswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih gigih, tidak mudah menyerah, dan mampu menafsirkan kegagalannya sebagai bagian dari proses belajar (Rosi & Defrinal, 2025:10). Faktor-faktor seperti perubahan sosial, tekanan akademik, serta kurangnya pembiasaan kegiatan religius menjadi salah satu latar belakang munculnya masalah ini. Maka dari itu, *self-efficacy* ini menjadi aspek fundamental dalam keberhasilan remaja di lingkungan sekolah.

Namun demikian, pembentukan *Self-efficacy* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan belajar, pengalaman, maupun dukungan sosial. Dalam perspektif kajian tasawuf, keyakinan diri juga dapat tumbuh melalui penguatan dimensi spiritual. Kedekatan seorang hamba kepada Allah Swt. diyakini mampu menghadirkan ketenangan batin, rasa optimis, serta keyakinan bahwa setiap persoalan dapat dihadapi dengan pertolongan-Nya. Oleh karena itu, praktik-praktik ibadah tidak hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga mengandung fungsi psikologis yang dapat membantu individu membangun kekuatan mental dan emosional.

Dalam keilmuan tasawuf dan psikoterapi, praktik ibadah seperti salat tidak hanya dipahami sebagai pelaksanaan syarat dan rukun ibadah semata, melainkan sebagai bentuk ritual yang wajib bagi seorang muslim untuk dikerjakan, sekaligus menjadi sebuah manifestasi ketaatan hamba dan kebutuhan dirinya kepada Allah Swt. yang dapat menjadi sarana untuk meminta pertolongan serta permohonan dalam menghadapi semua kesulitan yang seorang hamba temui didalam kehidupannya (Primasari, 2019:57). Dengan kata lain, salat merupakan bentuk

hubungan antara makhluk dengan Penciptanya yang mengandung makna spiritual sekaligus memberikan dampak psikologis bagi pelakunya.

Pandangan tersebut sejalan dengan pemikiran Imam Al-Ghazali yang menjelaskan bahwa setiap ibadah dapat dipahami memiliki dua dimensi, yaitu lahiriyah berupa gerakan dan bacaan, serta batiniyah berupa kehadiran hati yang menghubungkan hamba dengan Tuhannya. Dalam kitabnya *Minhajul Abidin* Al-Ghazali menjelaskan bahwa orang yang melakukan ibadah, ruhaninya harus melewati 7 tingkatan batiniyah agar ibadahnya sukses dan mendapat derajat yang mulia di sisi Allah SWT. Ketika shalat dilakukan dengan kesadaran penuh, ia berfungsi sebagai terapi kejiwaan alami yang menenangkan emosi, membersihkan hati dari sifat-sifat negatif, dan menumbuhkan rasa mampu menghadapi ujian hidup (Ni'mah, 2022:41).

Sejalan dengan hal tersebut, salat diyakini sebagai salah satu bentuk regulasi emosi yang mampu membantu seseorang untuk mendapatkan ketenangan jiwa dalam menghadapi tekanan hidup. Melalui salat, individu dapat mengurangi kecemasan, mengendalikan stress, serta membangun hubungan spiritual yang lebih kuat dengan Allah Swt. (Nur Rahmah, dkk., 2025:12). Salah satu ibadah yang memiliki fungsi psikospiritual tersebut adalah salat duha, yaitu salat sunah yang didirikan paling sedikit 2 rakaat pada waktu pagi sekitar pukul 07.00 hingga pukul 11.00 siang. Salat duha tidak hanya dipandang sebagai ibadah sunah yang memiliki banyak keutamaan, tetapi juga sebagai latihan spiritual yang mampu membentuk kekuatan batin, ketenangan emosional, dan keyakinan terhadap kemampuan diri. Melalui pembiasaan salat duha, individu belajar membangun kedisiplinan, rasa syukur, serta sikap optimis dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Tugiatik (2025:139) menjelaskan bahwa pelaksanaan salat duha dapat membantu meningkatkan kontrol diri, menghadirkan ketenteraman hati, serta memperkuat kecerdasan emosional yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan keyakinan diri seseorang..

Fungsi psikospiritual salat duha tersebut menemukan konteks yang relevan pada salah satu lembaga pendidikan yang menerapkan pembiasaan ibadah ini secara

konsisten. SMA Pasundan Banjaran Kab. Bandung merupakan sekolah swasta yang memadukan pembinaan akademik dengan pembinaan religius. Salah satu program unggulannya adalah salat duha berjamaah yang wajib dilaksanakan oleh siswa muslim secara rutin setiap hari jum'at dan telah berlangsung selama dua tahun. Program ini dirancang untuk membentuk karakter spiritual, meningkatkan kedisiplinan, serta menciptakan suasana religius yang kondusif bagi pertumbuhan psikologis siswa. Selaras dengan penelitian oleh Mistiningsih & Fahyuni (2020) yang menyatakan bahwa pelaksanaan salat duha dapat meningkatkan kedisiplinan dan menumbuhkan perilaku positif pada siswa di sekolah. Di SMA Pasundan Banjaran Kab. Bandung tercatat adanya capaian akademik dan non-akademik, sejumlah siswa berhasil meraih prestasi di bidang lomba akademik, olahraga, dan keterampilan, yang menunjukkan adanya kemampuan internal berupa motivasi, ketekunan, serta keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya. Prestasi yang telah diraih tersebut mengindikasikan bahwa sejumlah siswa memiliki *self-efficacy* yang baik dalam menghadapi tekanan/tuntutan akademik maupun non-akademik. Namun, belum diketahui bagaimana keyakinan diri tersebut dapat terbentuk dan faktor apa saja yang berperan kuat didalamnya. Dengan adanya program salat duha dan sejumlah siswa yang berprestasi, SMA Pasundan Banjaran Kab. Bandung menjadi lokasi yang relevan untuk mengkaji peran ibadah terhadap faktor psikologis internal pada siswa.

Meskipun demikian, kondisi *self-efficacy* siswa di SMA Pasundan Banjaran Kab. Bandung sesungguhnya tidak seragam. Hasil wawancara awal peneliti dengan guru di sekolah tersebut menunjukkan bahwa tidak semua siswa memiliki keyakinan diri yang setara dalam menghadapi tuntutan akademik maupun non-akademik, sebagian siswa masih menunjukkan keraguan diri, kecemasan saat menghadapi evaluasi, dan kurang percaya pada kemampuannya sendiri. Kondisi ini sejalan dengan temuan Ferdiansyah (2020:21) yang menunjukkan bahwa rendahnya *self-efficacy* siswa berdampak pada motivasi belajar, rasa keyakinan diri, dan ketahanan menghadapi kegagalan, serta temuan Sri Utami (2024) yang menegaskan eratnya hubungan antara konsep diri akademik dengan efikasi diri siswa SMA. Dengan kata lain, keikutsertaan dalam program salat duha berjamaah

saja belum tentu secara otomatis menghasilkan keyakinan diri yang tinggi pada seluruh siswa, sehingga penting untuk ditelusuri lebih jauh bagaimana proses pembentukan keyakinan diri tersebut sesungguhnya terjadi pada siswa yang berhasil mengembangkannya.

Berangkat dari kondisi tersebut, penelitian ini secara sengaja (*purposive*) memfokuskan penggalan pengalaman pada siswa-siswa berprestasi yang rutin mengikuti salat duha berjamaah, bukan untuk menggeneralisasi bahwa seluruh siswa di sekolah tersebut memiliki *self-efficacy* yang tinggi, melainkan untuk menjadikan siswa berprestasi tersebut sebagai informan yang mampu menggambarkan secara mendalam bagaimana proses batin dan pengalaman spiritual salat duha berkontribusi pada terbentuknya keyakinan diri (Sugiyono, 2019:126). Prestasi akademik dan non-akademik yang mereka raih dengan demikian dijadikan pintu masuk untuk memahami mekanisme pembentukan *self-efficacy*, bukan sebagai satu-satunya indikator keberhasilan program salat duha itu sendiri, sementara kondisi siswa yang belum menunjukkan keyakinan diri optimal tetap menjadi bagian dari gambaran persoalan yang melatarbelakangi penelitian ini.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Albert Bandura (1997:79), *Self-efficacy* memiliki 4 komponen utama dalam pembentukannya dan praktik salat duha ini memberikan kontribusi. Pertama, *mastery experience* (pengalaman langsung) dapat terbentuk ketika siswa berhasil melaksanakan ibadah salat duha secara konsisten, sehingga memberikan pengalaman keberhasilan spiritual. Kedua, *vicarious experience* (pembelajaran melalui teladan) muncul ketika siswa menjadikan guru dan teman sebaya sebagai *role model*, yaitu sosok yang keteladannya dalam melaksanakan ibadah yang sama dijadikan acuan dan menjadi model perilaku positif. Ketiga *verbal persuasion* (dukungan verbal) terwujud melalui motivasi, dorongan, atau nasihat yang diberikan oleh guru, teman, atau lingkungan sekolah yang mendukung terlaksananya ibadah ini. Keempat, *physiological and affective state* (keadaan fisiologis dan emosional) diperkuat melalui ketenangan hati, stabilitas emosi, dan rasa syukur setelah melaksanakan salat duha. Keseluruhan proses ini secara teoritis menjadikan salat duha sebagai

praktik spiritual yang relevan untuk dikaji dalam kaitannya dengan pembentukan *self-efficacy*. Ketika seseorang mampu membangun hubungan spiritual yang kuat, mereka akan memperoleh ketenangan batin, kedamaian jiwa, dan keyakinan bahwa mereka berada dalam lindungan dan pertolongan Allah. Yang pada gilirannya akan mempengaruhi tingkat keyakinan diri mereka.

Di antara keempat sumber tersebut, penelitian ini secara khusus menyoroti peran *role model*, yaitu sosok-sosok yang keteladanannya dalam pelaksanaan salat duha berjamaah, baik guru maupun teman sebaya, dijadikan rujukan oleh siswa dalam membentuk keyakinan dirinya. Penekanan pada peran *role model* ini didasari oleh pengamatan bahwa mekanisme *vicarious experience* tidak bekerja secara abstrak, melainkan melalui kehadiran figur-figur nyata yang dapat diamati dan dijadikan teladan secara langsung oleh siswa dalam keseharian mereka di sekolah.

Meskipun secara teoritis keempat sumber tersebut berpeluang difasilitasi melalui pembiasaan salat duha, persoalan mendasar yang melatarbelakangi penelitian ini tetap perlu digarisbawahi. Salah satu permasalahan yang muncul dalam dunia pendidikan adalah rendahnya *self-efficacy* siswa yang berdampak pada motivasi belajar, rasa keyakinan diri, dan ketahanan menghadapi kegagalan (Ferdiansyah, dkk., 2020:21). Di lingkungan sekolah, *self-efficacy* merupakan salah satu aspek penting yang mempengaruhi keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tugas, tantangan belajar dan prestasi akademik maupun non-akademik. Di sisi lain, sekolah juga memiliki program pembiasaan salat duha berjamaah rutin setiap hari Jumat sebagai bagian dari pembentukan karakter dan spiritual siswa. Menariknya, beberapa siswa yang aktif mengikuti kegiatan tersebut menunjukkan sikap disiplin, optimisme, tanggung jawab, serta keyakinan diri yang baik dalam meraih prestasi. Akan tetapi, belum diketahui secara mendalam bagaimana pengalaman siswa berprestasi dalam mengikuti salat duha berjamaah tersebut serta bagaimana kegiatan itu berperan dalam proses pembentukan *self-efficacy* mereka. Maka dari itu, penelitian ini dilakukan untuk menggali pengalaman dan pemaknaan siswa terhadap pelaksanaan salat duha dalam upaya pembentukan *self-efficacy* siswa. Kemudian, pendekatan

psikospiritual seperti salat duha masih belum dijadikan media pembinaan psikologis yang sistematis. Oleh karena itu, pendekatan psikoterapi sufistik dapat membantu siswa untuk menyeimbangkan keyakinan diri secara spiritual dan psikologis.

Berdasarkan hasil wawancara awal peneliti dengan salah satu guru di SMA Pasundan diketahui bahwa terdapat program wajib salat duha berjamaah setiap jumat untuk seluruh siswa muslim, dan program ini telah berlangsung sekitar dua tahun. Program ini bisa dianggap sebagai bagian dari budaya religius sekolah yang konsisten dan sistematis. Dengan demikian, sekolah menyediakan konteks yang memadai untuk penelitian mengenai bagaimana ritual keagamaan rutin dapat berdampak pada aspek psikologis siswa, khususnya keyakinan diri.

Penelitian-penelitian sebelumnya di Indonesia telah mengeksplorasi pembiasaan dhuha terhadap aspek seperti kedisiplinan siswa. Mistiningsih & Fahyuni (2020) menegaskan bahwa pembiasaan salat duha berjamaah meningkatkan kedisiplinan siswa. Santosa, dkk (2022) menemukan bahwa pelaksanaan salat duha secara rutin di MTs Al-Amien Kediri menumbuhkan rasa tanggung jawab dan keteraturan waktu. Danuwara & Giyoto (2024) menunjukkan bahwa pembiasaan salat duha menumbuhkan karakter religius dan disiplin. Rosi Yulita & Defrinal (2025) menemukan bahwa *self-efficacy* memiliki peran yang penting bagi perkembangan siswa, salah satunya dalam meningkatkan minat belajarnya. Abdurrahman & Hadjar (2025) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan prestasi belajar siswa. Sri Utami (2024) menemukan adanya hubungan antara konsep diri akademik dengan efikasi diri pada siswa SMA Negeri 17 Tebo. Dan penelitian Muhammad Fiki (2022) yang menyebutkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas salat duha terhadap *self-efficacy* mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018. Namun, sampai saat ini masih terbatas penelitian yang secara spesifik menggali peranan salat duha dalam pembentukan *self-efficacy* itu sendiri sehingga gap penelitian masih terbuka. Selain itu, penelitian-penelitian sebelumnya masih banyak yang belum menggunakan pendekatan psikoterapi sufistik yang mengungkap makna pengalaman spiritual secara mendalam. Oleh karena itu perlu adanya penelitian

dengan pendekatan kualitatif yang mampu memahami pengalaman subjektif siswa dalam merasakan dampak spiritual dan psikologis salat duha terhadap keyakinan diri

Melalui salat individu dapat memiliki kondisi batin yang stabil, tenang, dan penuh kepercayaan kepada Allah (Bintang Amanda, dkk., 2024:121). Hal tersebut dapat mendukung terbentuknya *self-efficacy*, karena individu menjadi lebih yakin dalam menghadapi tantangan dan tugas yang dihadapinya. Dengan demikian, program duha berjamaah dapat dilihat sebagai intervensi psikospiritual yang layak diteliti, untuk mengetahui perannya dalam upaya pembentukan *self-efficacy* atau keyakinan diri siswa. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teoritis dan praktis. Secara teoritik, penelitian ini memperkaya khazanah psikologi islam dan tasawuf kontemporer dengan mengaitkan konsep *self-efficacy* Bandura dengan pengalaman spiritual salat duha. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi sekolah untuk merancang program pembiasaan ibadah yang berorientasi psikoterapi sufistik, bukan hanya ritual, tetapi juga pembentukan keyakinan diri dan keseimbangan mental siswa.

Keunikan penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan deskriptif dengan menggali pengalaman spiritual siswa secara mendalam. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memahami bagaimana salat duha dihayati, bukan sekedar ritual keagamaan, tetapi sebagai pengalaman psikologis yang menumbuhkan rasa mampu, yakin, dan tenang. Selain itu, lokasi penelitian di SMA Pasundan Banjaran Kabupaten Bandung menarik karena merupakan sekolah umum swasta (bukan pesantren) dengan berbagai macam latar belakang sosial dan budaya, sehingga penelitian dapat mempresentasikan dan memahami konteks spiritualitas remaja masa kini.

Oleh karena itu, penelitian ini mengambil fokus pada peranan salat duha berjamaah sebagai media pembinaan spiritual sekaligus penguatan keyakinan diri siswa di SMA Pasundan Banjaran Kabupaten Bandung. Penelitian ini akan menggali pelaksanaan program, pengalaman siswa, mekanisme penguatan rasa keyakinan diri serta hambatan yang dihadapi dalam konteks dua tahun pelaksanaan

program rutin ini. Penelitian ini juga menjadi sangat relevan dan urgen untuk dilakukan karena minimnya riset yang mengaitkan praktik spiritual dengan *self-efficacy*. Penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan ilmu tasawuf dan psikoterapi, tetapi juga memberikan model pendidikan karakter dan psikoterapi yang aplikatif untuk sekolah-sekolah islam di Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjawab pertanyaan utama yaitu, bagaimana peran salat duha dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa di SMA Pasundan Banjaran.

B. Rumusan Masalah

Dari pembatasan masalah tersebut penulis akan menetapkan mengenai rumusan masalah, yaitu :

1. Bagaimana pelaksanaan program salat duha berjamaah di SMA Pasundan Banjaran Kabupaten Bandung?
2. Bagaimana peran *role model* dalam pelaksanaan salat duha berjamaah terhadap proses pembentukan *self-efficacy* siswa di SMA Pasundan Banjaran Kabupaten Bandung?
3. Faktor-faktor apa yang mendukung dan menghambat peran salat duha dalam pembentukan *self-efficacy* siswa di SMA Pasundan Banjaran Kabupaten Bandung?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam melakukan penelitian, yaitu:

1. Untuk mengetahui pelaksanaan program salat duha berjamaah di SMA Pasundan Banjaran Kabupaten Bandung.
2. Untuk mengetahui peran *role model* dalam pelaksanaan salat duha berjamaah terhadap pembentukan *self-efficacy* siswa di SMA Pasundan Banjaran Kabupaten Bandung.
3. Untuk mengetahui faktor-faktor pendukung dan penghambat pembentukan *self efficacy* siswa melalui praktik salat duha berjamaah di SMA Pasundan Banjaran Kabupaten Bandung

Adapun manfaat dari hasil penelitian, yaitu:

a) Manfaat Teoritis

- a. Memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan kajian tasawuf dan psikoterapi, khususnya dalam memahami hubungan antara praktik ibadah salat duha dengan aspek psikologis berupa *self-efficacy* atau keyakinan diri
- b. Memperkaya ilmu psikologi islam dengan mengintegrasikan teori *self-efficacy* dari Albert Bandura dengan konsep spiritualitas sufistik.
- c. Menjadi landasan konseptual bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji bagaimana peran sebuah ritual keagamaan dalam membentuk kesehatan mental dan keseimbangan emosional remaja

b) Manfaat Praktis

- a. Memberi masukan bagi lembaga pendidikan, khususnya SMA pasundan Banjarn, dalam merancang program pembiasaan ibadah yang tidak hanya bersifat ritual, tetapi juga berorientasi pada pembinaan psikologis dan spiritual siswa.
- b. Menjadi referensi bagi guru bimbingan konseling (BK) dan tenaga pendidik dalam mengimplementasikan pendekatan psikoterapi sufistik sebagai alternatif intervensi untuk membentuk *self-efficacy* (keyakinan diri) siswa.
- c. Menjadi bahan refleksi bagi siswa agar lebih memahami makna spiritual dari ibadah salat duha serta dampaknya terhadap penguatan keyakinan diri dan kesiapan menghadapi tantangan akademik maupun sosial.

D. Kerangka Berpikir

Dalam teori Albert Bandura (1997:79), *self-efficacy* terbentuk melalui empat sumber utama, yaitu *mastery experience* (pengalaman keberhasilan pribadi), *vicarious experience* (pembelajaran melalui teladan), *verbal persuasion* (dukungan verbal), dan *physiological and affective states* (kondisi fisiologis dan emosional). Keempat komponen ini dapat terfasilitasi melalui praktik salat duha berjamaah: siswa memperoleh pengalaman langsung dalam menjalankan ibadah (mastery),

melihat guru sebagai teladan religious (vicarious experience), mendapatkan dukungan verbal dari teman dan lingkungan (verbal persuasion), serta ketenangan hati, perasaan syukur, dan kenyamanan emosional setelah melakukan salat duha. Secara logis, proses ini dapat memperkuat keyakinan siswa bahwa mereka mampu mengendalikan diri, menyelesaikan tugas, dan menghadapi tantangan akademik dengan penuh keyakinan karena sejatinya ketenangan jiwa yang menjadi dasar keyakinan itu bersumber dari kedekatan individu dengan Allah Swt. Sikap ini di dasari oleh pengamatan lapangan bahwa pembiasaan ibadah pagi mampu memberikan momen reflektif, keteraturan, dan dukungan sosial yang berpeluang menguatkan kesiapan mental siswa sebelum menjalani aktivitas akademik. Hal ini dapat menjadi sebuah asumsi awal yang perlu diverifikasi secara empiris melalui penelitian.

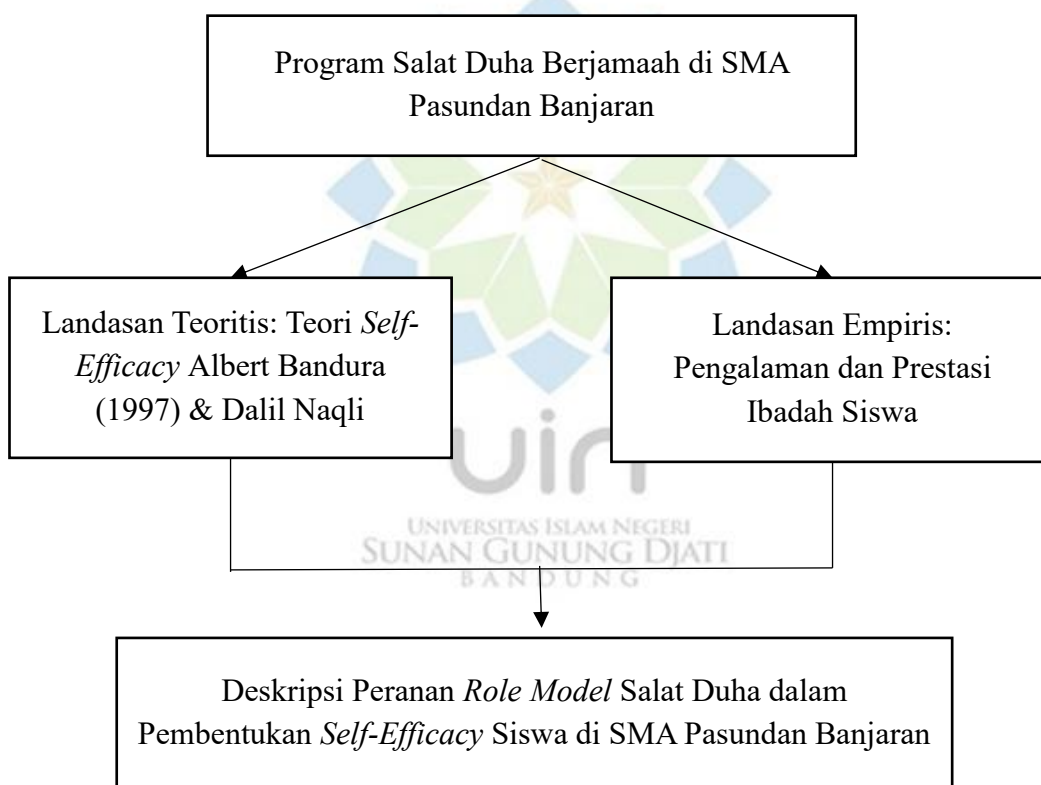
Asumsi ini diperkuat oleh dalil dan teori yang saling bersinggungan. Dalam Al-Qur'an, Allah Swt. berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

”(yaitu) orang yang beriman dan dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya mengingat Allah hati menjadi tentram.” (QS. Ar-Ra'd: 28). Ayat ini menunjukkan bahwa ibadah tambahan (termasuk salat duha) memiliki efek pengangkatan spiritual dan psikologis. Secara konseptual, praktik spiritual seperti dzikir dan salat duha terbukti dapat menurunkan tingkat stress serta meningkatkan kebahagiaan subjektif. Penelitian Lilis Fitriyah (2019) juga menyimpulkan bahwa dzikir efektif menurunkan stress mahasiswa akhir. Penelitian skripsi oleh Nugraha (2022) menunjukkan adanya korelasi atau hubungan positif antara intensitas dhuha terhadap *self-efficacy*. Bukti empiris tersebut memperkuat persepsi bahwa dimensi spiritualitas islam memiliki efek psikoterapeutik, dan salat duha dapat menjadi sarana menumbuhkan ketenangan serta keyakinan diri.

Gagasan utama yang menjadi paradigma penelitian ini adalah peran salat duha yang rutin dan terorganisir di lingkungan sekolah berfungsi sebagai intervensi psikospiritual yang memberikan pengalaman *mastery, vicarious, verbal persuasion*,

dan *psychological and affective state* sehingga berkontribusi pada pembentukan dan penguatan *self efficacy* (keyakinan diri) siswa (Martua & Mashita, 2022:61). Dengan paradigma ini penelitian akan menelusuri indikator-indikator proses (seperti pengalaman batin saat duha, teladan imam/guru, dukungan teman) dan *outcome* psikologis (seperti kesiapan tampil, pengambilan inisiatif, ketenangan menghadapi evaluasi), lalu menghubungkannya kembali pada teori Bandura dengan salat duha. Paradigma ini juga membuka ruang bagi rekomendasi aplikatif tentang pembiasaan duha dapat dipandang sebagai praktik pengembangan karakter yang terintegrasi dalam kurikulum penguatan karakter sekolah



Gambar 1.1 Bagan Kerangka Berpikir

Bagan kerangka berpikir di atas menggambarkan alur pemikiran peneliti secara bertahap. Kotak paling atas menunjukkan objek yang dikaji, yaitu program salat duha berjamaah yang telah berjalan secara rutin di SMA Pasundan Banjaran. Dari objek tersebut, tanda panah yang mengarah ke bawah menunjukkan bahwa

program ini ditelusuri melalui dua pendekatan yang saling melengkapi, yaitu pendekatan teoritis yang bersandar pada teori empat sumber *self-efficacy* Albert Bandura (1997) serta dalil naqli mengenai ketenangan hati melalui mengingat Allah (QS. Ar-Ra'd: 28), dan pendekatan empiris yang bersandar pada pengalaman ibadah serta pencapaian prestasi siswa yang mengikuti program tersebut. Dengan kata lain, tanda panah pada bagan ini menunjukkan arah penelusuran kajian, yakni program salat duha berjamaah menjadi titik tolak yang dikaji melalui kedua pendekatan tersebut, bukan menunjukkan bahwa program itu dipengaruhi oleh keduanya. Selanjutnya, garis penghubung dari kedua kotak tersebut bertemu pada satu titik yang diteruskan dengan tanda panah menuju kotak paling bawah, yang menunjukkan bahwa perpaduan landasan teoritis dan landasan empiris itulah yang menghasilkan capaian akhir penelitian, yaitu deskripsi mengenai peranan salat duha berjamaah dalam pembentukan *self-efficacy* siswa. Dengan demikian, bagan ini menggambarkan proses berpikir peneliti mulai dari fenomena di lapangan, ditelaah melalui teori dan data pengalaman siswa, hingga menghasilkan gambaran utuh mengenai peranan salat duha dalam upaya pembentukan keyakinan diri siswa.

Penelitian ini berangkat dari adanya program pembiasaan salat duha berjamaah yang telah berjalan secara terstruktur di sekolah. Program tersebut dikaji dari dua arah secara bersamaan. Pertama, secara teoritis penelitian ini berpijak pada teori *self-efficacy* Albert Bandura yang menjelaskan bahwa keyakinan diri siswa dapat terbentuk dan diperkuat melalui empat sumber, yakni pengalaman keberhasilan langsung (*mastery experience*), pembelajaran melalui keteladanan (*vicarious experience*), dukungan verbal (*verbal persuasion*), serta kondisi fisiologis dan afektif/emosional (*physiological and affective state*). Kedua, secara empiris penelitian ini menggali pengalaman nyata siswa dalam menjalani ibadah duha berjamaah di lingkungan sekolah. Perpaduan antara landasan teori Bandura dan data pengalaman ibadah siswa tersebut menjadi pijakan untuk menjawab tujuan penelitian, yaitu mengetahui peranan salat duha dalam upaya pembentukan *self-efficacy* siswa. Dengan pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini tidak bermaksud mengukur pengaruh atau menguji hipotesis, melainkan berupaya memahami dan menggambarkan secara mendalam bagaimana program salat duha

berperan sebagai sarana psikospiritual yang berkontribusi pada tumbuhnya keyakinan diri siswa.

E. Problem Statements/Research Problem/Permasalahan Utama

Permasalahan utama yang melatarbelakangi penelitian ini adalah rendahnya *self-efficacy* siswa yang berdampak pada motivasi belajar, keyakinan diri, dan ketahanan menghadapi tantangan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi semangat belajar, kedisiplinan, partisipasi dalam kegiatan sekolah, bahkan prestasi yang dicapai siswa. Di sisi lain, pembentukan *self-efficacy* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademik, tetapi juga dapat dibentuk melalui pembiasaan spiritual dan kegiatan religius yang dilakukan secara konsisten. Salah satu bentuk pembiasaan tersebut adalah pelaksanaan salat duha berjamaah yang menjadi program rutin sekolah. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan meningkatkan spiritualitas siswa, tetapi juga diharapkan mampu menanamkan sikap disiplin, tanggung jawab, ketenangan batin, serta keyakinan positif terhadap kemampuan diri. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menggali lebih mendalam bagaimana peranan salat duha dalam upaya pembentukan *self-efficacy* siswa, khususnya berdasarkan pengalaman siswa berprestasi yang rutin mengikuti kegiatan tersebut.

F. Hasil Penelitian Terdahulu

1. Artikel Jurnal oleh Cindy Mistiningsih & Eni Fariyatu Fahyuni tahun 2020 yang berjudul "*Manajemen Islamic Culture Melalui Pembiasaan Salat duha Berjamaah Dalam Meningkatkan Karakter Kedisiplinan Siswa*" penelitian ini dikhususkan untuk mengetahui manajemen implementasi sholat dhuha dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa shalat dhuha berjamaah mampu membentuk kepribadian siswa menjadi lebih baik dan bijak serta teratur, juga pelaksanaan shalat dhuha mampu meningkatkan kedisiplinan siswa dalam melaksanakan tugasnya sebagai pelajar.
2. Artikel Jurnal oleh Agus Dwi Santosa, dkk. Tahun 2022 yang berjudul "*Menumbuhkan Kedisiplinan Siswa MTs Al-Amien Kota Kediri Melalui Pembiasaan Shalat Dhuha*". Penelitian ini dilakukan untuk melihat nilai

positif dalam hal kedisiplinan siswa yang dihasilkan melalui pembiasaan shalat dhuha. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan shalat dhuha berjamaah di MTs Al-Amien memberikan dampak positif terutama bagi para siswa. Dari kegiatan shalat dhuha ini juga mampu menambah tingkat kedisiplinan siswa dalam hal kegiatan apapun.

3. Artikel Jurnal oleh Prima Danuwara & Giyoto 2024 yang berjudul *“Penanaman Karakter Religius dan Karakter Disiplin Melalui Pembiasaan Shalat Dhuha di Madrasah Ibtidaiyah”*. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam akan penanaman karakter religious dan disiplin melalui pembiasaan shalat dhuha di MI Muhammadiyah Karangduren Sawit Boyolali. Hasil penelitian menunjukkan adanya karakter positif seperti kejujuran, kesadaran diri, dan gotong royong yang tercermin dari perilaku siswa saat akan melaksanakan shalat dhuha berjamaah.
4. Artikel Jurnal oleh Yulita dan Defrinal tahun 2025 yang berjudul *“Peranan Self Efficacy dalam Meningkatkan Minat Belajar”* bertujuan untuk mengetahui peran efikasi diri dalam meningkatkan minat belajar siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki peran penting dalam meningkatkan motivasi, pola pikir, serta usaha belajar siswa. Siswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung lebih aktif, optimis, dan memiliki minat belajar yang lebih baik.
5. Artikel Jurnal oleh Abdurrahman dan Hadjar pada tahun 2025 yang berjudul *“Hubungan Efikasi Diri Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas XI Mipa Sma Negeri 5 Model Palu”*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara efikasi diri dengan prestasi belajar siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self efficacy* dengan prestasi belajar. Siswa yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuannya cenderung memperoleh hasil belajar yang lebih baik.
6. Skripsi oleh Sri Utami pada tahun 2024 dengan judul penelitian *“Hubungan Konsep Diri Akademik dengan Efikasi Diri pada Siswa SMA N 17 Tebo”*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara

konsep diri akademik dengan efikasi diri siswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara konsep diri dengan efikasi diri pada siswa SMA A 17 tebo dengan analisis data korelasi sebesar $0.000 < 0.05$. sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima dengan diperoleh *Thitung* sebesar 0,160 yang menunjukkan bahwa hubungan ini dapat dikategorikan sebagai korelasi sedang atau hubungan memadai. Hasil ini memaparkan bahwa semakin tinggi tingkat konsep diri akademik maka akan semakin tinggi pula efikasi diri siswa, begitu pula sebaliknya semakin rendah konsep diri akademik maka akan semakin rendah pula efikasi diri siswa di SMA N 17 Tebo.

7. Skripsi oleh Muhammad Fikri Nugraha 2022 dengan judul “*Hubungan Intensitas Shalat Dhuha terhadap Self Efficacy pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2018 UIN Sunan Gunung Djati Bandung*”. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara intensitas salat duha dengan *self efficacy* mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara intensitas shalat dhuha dengan *self efficacy*. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji korelasi Pearson Correlation sebesar 0,431 dengan nilai signifikansi $0,003 < 0,05$. Selain itu, hasil uji t menunjukkan nilai *thitung* sebesar 3,164 lebih besar dari *ttabel* 2,016 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Penelitian ini menjelaskan bahwa semakin tinggi intensitas shalat dhuha mahasiswa maka semakin tinggi pula *self efficacy* yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah intensitas shalat dhuha maka *self efficacy* mahasiswa juga semakin rendah.

Penelitian terdahulu digunakan sebagai bahan acuan dan perbandingan dalam penelitian yang dilakukan penulis. Dengan adanya kajian terhadap penelitian sebelumnya, penulis dapat mengetahui persamaan, perbedaan, serta posisi penelitian yang akan dilakukan sehingga dapat memperkuat landasan penelitian. Beberapa penelitian terdahulu berikut membahas mengenai pembiasaan salat duha, pembentukan karakter, serta *self efficacy* atau efikasi diri yang memiliki keterkaitan dengan topik penelitian penulis mengenai peranan salat duha terhadap *self efficacy*

siswa. Adapun uraian persamaan dan perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan penulis dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1.1 Hasil Penelitian Terdahulu

No.	Judul Penelitian	Peneliti	Sumber	Persamaan	Perbedaan
1.	Manajemen Islamic Culture Melalui Pembiasaan Shalat Dhuha Berjamaah Dalam Meningkatkan Karakter Kedisiplinan Siswa	Cindy Mistiningsih & Eni Fariyatu Fahyuni (2020)	Artikel Jurnal	Sama-sama membahas pelaksanaan shalat dhuha dan pengaruhnya terhadap perilaku atau karakter individu.	Penelitian ini berfokus pada manajemen Islamic culture dan peningkatan kedisiplinan siswa, sedangkan penelitian penulis berfokus pada peranan shalat dhuha dengan <i>self efficacy</i> .
2.	Menumbuhkan Kedisiplinan Siswa MTs Al-Amien Kota Kediri Melalui Pembiasaan Shalat Dhuha	Agus Dwi Santosa, dkk. (2022)	Artikel Jurnal	Sama-sama meneliti pembiasaan shalat dhuha sebagai variabel utama penelitian.	Penelitian ini menitikberatkan pada kedisiplinan siswa MTs, sedangkan penelitian penulis meneliti <i>self efficacy</i> pada siswa SMA.

No.	Judul Penelitian	Peneliti	Sumber	Persamaan	Perbedaan
3.	Penanaman Karakter Religius dan Karakter Disiplin Melalui Pembiasaan Shalat Dhuha di Madrasah Ibtidaiyah	Prima Danuwara & Giyoto (2024)	Artikel Jurnal	Sama-sama mengkaji dampak positif dari pembiasaan shalat dhuha terhadap perkembangan individu.	Penelitian ini fokus pada pembentukan karakter religius dan disiplin siswa MI, sedangkan penelitian penulis fokus pada peranan shalat dhuha dengan <i>self efficacy</i> siswa SMA.
4.	Peranan <i>Self Efficacy</i> dalam Meningkatkan Minat Belajar	Yulita dan Defrinal (2025)	Artikel Jurnal	Sama-sama membahas <i>self efficacy</i> sebagai faktor yang memengaruhi perkembangan dan perilaku individu.	Penelitian ini berfokus pada peran <i>self efficacy</i> dalam meningkatkan minat belajar siswa, sedangkan penelitian penulis berfokus pada peran shalat dhuha dengan <i>self efficacy</i> .

No.	Judul Penelitian	Peneliti	Sumber	Persamaan	Perbedaan
5.	Hubungan Efikasi Diri Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas XI MIPA SMA Negeri 5 Model Palu	Abdurrahman dan Hadjar (2025)	Artikel Jurnal	Sama-sama meneliti <i>self efficacy</i> /efikasi diri sebagai variabel utama penelitian.	Penelitian ini meneliti hubungan efikasi diri dengan prestasi belajar siswa SMA, sedangkan penelitian penulis meneliti peranan shalat dhuha dengan <i>self efficacy</i> siswa.
6.	Hubungan Konsep Diri Akademik dengan Efikasi Diri pada Siswa SMA N 17 Tebo	Sri Utami (2024)	Skripsi	Sama-sama membahas peningkatan kepercayaan diri atau keyakinan individu terhadap diri sendiri.	Penelitian ini menggunakan layanan konseling individu dengan teknik cognitive defusion sebagai metode meningkatkan rasa percaya diri, sedangkan penelitian penulis menggunakan

No.	Judul Penelitian	Peneliti	Sumber	Persamaan	Perbedaan
					shalat dhuha sebagai variabel yang dikaitkan dengan <i>self efficacy</i> .
7.	Hubungan Intensitas Shalat Dhuha terhadap Self Efficacy pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2018 UIN Sunan Gunung Djati Bandung	Muhammad Fiki Nugraha (2022)	Skripsi	Sama-sama meneliti shalat dhuha dengan <i>self efficacy</i> .	Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 UIN Sunan Gunung Djati Bandung, sedangkan penelitian penulis memiliki subjek, lokasi, dan kondisi penelitian yang berbeda.

Berdasarkan hasil kajian penelitian terdahulu di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar penelitian membahas tentang pelaksanaan salat duha dan kaitannya dengan pembentukan karakter, kedisiplinan, serta perkembangan psikologis individu. Penelitian yang dilakukan oleh Cindy Mistiningsih dan Eni Fariyatu Fahyuni (2020), Agus Dwi Santosa, dkk. (2022), serta Prima Danuwara dan Giyoto (2024) sama-sama menyoroti pembiasaan salat duha sebagai sarana pembentukan

karakter positif pada siswa, seperti kedisiplinan, religiusitas, tanggung jawab, dan kesadaran diri. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa salat duha tidak hanya menjadi ibadah sunah, tetapi juga memiliki pengaruh terhadap perilaku dan pembentukan karakter peserta didik.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Yulita dan Defrinal (2025), Abdurrahman dan Hadjar (2025), serta Sri Utami (2024) lebih memfokuskan pada variabel *self efficacy* atau efikasi diri. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki hubungan positif terhadap minat belajar, prestasi belajar, dan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya sendiri. Semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki seseorang, maka semakin tinggi pula motivasi, usaha, serta keberhasilan yang dicapai individu tersebut dalam bidang akademik maupun kehidupan sehari-hari.

Selain itu, penelitian Muhammad Fikri Nugraha (2022) memiliki keterkaitan yang paling dekat dengan penelitian penulis karena sama-sama membahas hubungan salat duha dengan *self efficacy*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa intensitas salat duha memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap *self efficacy* mahasiswa. Artinya, semakin tinggi intensitas pelaksanaan salat duha maka semakin tinggi pula *self efficacy* individu.

Meskipun demikian, penelitian penulis memiliki perbedaan dan kebaruan (*novelty*) dibandingkan penelitian-penelitian sebelumnya. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus penelitian yang mengkaji peranan salat duha terhadap *self efficacy* pada siswa SMA. Sebagian besar penelitian terdahulu hanya berfokus pada pembentukan karakter disiplin, religiusitas, dan kedisiplinan siswa, sedangkan penelitian mengenai peranan salat duha terhadap *self-efficacy* masih relatif terbatas, khususnya pada jenjang siswa SMA.

Kemudian, penelitian Muhammad Fikri Nugraha memang membahas mengenai salat duha dengan *self efficacy*, namun subjek penelitiannya adalah mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi di perguruan tinggi. Sementara itu, penelitian

penulis dilakukan pada siswa SMA yang memiliki karakteristik psikologis, tingkat perkembangan, dan kondisi lingkungan yang berbeda dengan mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru mengenai bagaimana pelaksanaan salat duha dapat berperan dalam membentuk *self efficacy* siswa SMA.

Kebaruan lainnya terletak pada upaya penulis menghubungkan aspek ibadah spiritual dengan aspek psikologis siswa. Penelitian ini tidak hanya melihat salat duha sebagai aktivitas keagamaan, tetapi juga sebagai salah satu faktor yang dapat membantu meningkatkan keyakinan diri, optimisme, dan kemampuan siswa dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memperluas kajian mengenai integrasi antara nilai-nilai spiritual Islam dengan perkembangan psikologis peserta didik.

