

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di akhir masa perkuliahan, mahasiswa diwajibkan membuat karya tulis berbentuk skripsi sebagai syarat memperoleh gelar akademik program strata satu (S1). Penyampaian hasil dari penelitian yang telah dilakukan merupakan kesempatan sangat penting untuk mahasiswa dalam membuktikan kemampuan menerapkan pendekatan dan aturan ilmiah untuk perolehan pengetahuan dalam bentuk tertulis. Skripsi yang dihasilkan bervariasi, terutama dalam hal pertanyaan penelitian, metode penelitian, objek penelitian dan yang menjadi subjek penelitiannya. Selama penyusunan mahasiswa dibimbing oleh pembimbing yang telah ditunjuk oleh fakultas.

Hampir setiap mahasiswa, khususnya mahasiswa akhir Tasawuf Psikoterapi angkatan 2019 memiliki impian besar untuk bisa mengerjakan skripsi dengan rapi, aman dan tepat waktu, akan tetapi kenyataannya sangat sedikit mahasiswa yang dapat menyelesaikan skripsi sesuai impiannya. Karena kenyataannya tidaklah mudah dalam menyelesaikan skripsi, dan ada tantangan, rintangan yang harus dihadapi. Beberapa kendala yang harus dihadapi mahasiswa akhir Tasawuf Psikoterapi 2019 ini dalam mengerjakan tugas akhir skripsi, salah satunya yaitu dalam manajemen waktu atau disiplin waktu. Manajemen waktu itu penting karena memfokus pada penguasaan diri dalam beragam cara dengan tekad untuk memaksimalkan waktu yang tersedia. Ini berarti individu mengerjakan pekerjaan dalam waktu yang ditentukan, dan mendapatkan hasil yang memuaskan. Keadaan tersebut menunjukkan bahwa masih banyaknya mahasiswa Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2019 yang mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugasnya. Berbagai faktor yang menghambat penyelesaian, salah satunya adalah mahasiswa itu sendiri dan faktor eksternal dari mahasiswa.

Banyaknya yang mengalami hambatan dalam menyelesaikan suatu pekerjaan atau tugas. Salah satunya dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi. Keyakinan yang kurang terhadap diri menjadi salah satu faktor yang mempengaruhinya, terlebih untuk seorang mahasiswa. Tidak yakin dalam melakukannya padahal memiliki potensi dalam diri, hal ini terbukti kurangnya kepercayaan dalam diri untuk melakukan tugas tersebut, dengan ini bisa dikatakan *self efficacy*. Kemampuan yang dipercaya individu yang kemudian menumbuhkan sikap yang relevan dengan kondisi tertentu.¹

Dijelaskan oleh Ormrod dan Ulfah bahwa "*Self efficacy* merupakan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya sendiri untuk dapat menghasilkan sikap tertentu dan untuk menggapai maksud tertentu. Karena *self efficacy* ini mempunyai peranan yang penting dalam menumbuhkan minat. Dan Maddox dalam Ulfah mengatakan bahwa individu yang mempunyai efikasi diri yang besar akan memiliki keinginan untuk dapat memfokuskan diri lebih baik lagi, dan bisa memperlihatkan kemampuan yang dimilikinya. Keyakinan individu bahwa dirinya mampu akan melakukan suatu pekerjaan yang dilandasi oleh keahlian yang diharapkan bisa mendorong pada berpikir baik dan efektif. Bandura juga menjelaskan, bahwa *self efficacy* sangat berpengaruh pada sikap seseorang. Apabila individu percaya dengan keahlian yang dimilikinya untuk mendapatkan hasil yang diharapkannya, maka seseorang tersebut mau berupaya untuk bisa mendapatkannya. Sebaliknya apabila individu tidak memiliki kepercayaan untuk menciptakan suatu hal yang diharapkan, individu tersebut tidak akan berusaha untuk mendapatkannya.

Dan dalam kaitan ini, banyak hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal tersebut, salah satunya dengan membiasakan shalat tahajud. Shalat tahajud merupakan salah satu ibadah shalat sunnah yang memiliki keutamaan yang istimewa yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW, yang dilaksanakannya

¹ Simaremare, Chairani Octavia. 2018. *Self Efficacy Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Studinya (Studi Kasus pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi)*. Artikel, Universitas Jambi, hlm. 3.

pada tengah malam, tepatnya di waktu sepertiga malam, di saat banyaknya manusia yang terbaring lelap setelah sehari penuh melakukan kegiatan dan aktifitas, beristirahat dari segala kesibukan yang telah dilakukan.

Di samping bahwa shalat itu bertujuan untuk ibadah, adapun manfaat lainnya, salah satunya yaitu mendatangkan ketenangan, mengontrol emosi, membuat pikiran jernih, dan membuat lebih percaya diri. Karena keadaan seperti ini yang dilaksanakan di waktu malam, saat sedang sepi kondisi lingkungannya, pastinya menjadi lebih terkoneksi dan nilai spiritualnya menjadi lebih meningkat, dan dalam hal ini lebih mendatangkan ketenangan diri. Ketenangan diri ini yang nantinya berkorelasi dengan efikasi diri atau kemampuan seseorang dalam melakukan suatu tugas. Dengan faedah yang ada dalam shalat tahajud itu sendiri, yang dapat mengontrol ketenangan diri, maka akan membuat diri lebih mampu dan yakin dalam menyelesaikannya.

Membiasakan ibadah “shalat” sama artinya dengan membiasakan hidup disiplin, baik itu dalam waktu, tanggung jawab, maupun dalam aturan. Dan ini nantinya yang bisa menjadi salah satu pemicu untuk lebih lagi dalam menjalankan tugas tertentu, lebih yakin bahkan lebih percaya diri bahwa tugas itu akan selesai.

Pra penelitian dalam penelitian ini yaitu dengan melakukan obrolan singkat atau wawancara singkat kepada beberapa teman angkatan tentang bagaimana kesiapan dan keyakinan dirinya dalam menghadapi semester akhir ini terlebih dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini. Dan dari hasil yang didapat, beberapa teman mengalami sedikit keraguan, ketakutan, ketidakpercayaan dalam dirinya terhadap kemampuan yang dimiliki untuk bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.

Sesuai dengan fenomena yang diuraikan diatas penulis tertarik untuk mengangkat judul **“Pengaruh Pembiasaan Shalat Tahajud terhadap *Self Efficacy* dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi angkatan 2019”** untuk melakukan penelitian.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada didapat rumusan masalah yaitu:

1. Bagaimana gambaran efikasi diri mahasiswa akhir Tasawuf Psikoterapi angkatan 2019 yang sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi?
2. Bagaimana gambaran pembiasaan shalat tahajud bagi mahasiswa akhir Tasawuf Psikoterapia angkatan 2019?
3. Apakah pembiasaan shalat tahajud berpengaruh terhadap *self efficacy* dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi pada mahasiswa akhir Tasawuf Psikoterapi angkatan 2019?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini pada hakikatnya yaitu mengetahui solusi dari masalah yang disebutkan pada rumusan masalah diatas. Adapun tujuan dari penelitian yang dimaksud yaitu:

1. Untuk mengetahui gambaran efikasi diri mahasiswa akhir Tasawuf Psikoterapi angkatan 2019 yang sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi.
2. Untuk mengetahui gambaran pembiasaan shalat tahajud bagi mahasiswa akhir Tasawuf Psikoterapi angkatan 2019.
3. Untuk mengetahui pengaruh dari pembiasaan shalat tahajud terhadap *self efficacy* dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi pada mahasiswa akhir Tasawuf Psikoterapi angkatan 2019.

D. Manfaat Penelitian

Adapun dari penelitian ini penulis berharap adanya manfaat yang akan dicapai, diantaranya manfaat teoritis/akademis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dalam hal pengaruh *Self Efficacy* mahasiswa Tasawuf Psikoterapi, dengan membiasakan shalat tahajud dalam menyelesaikan tugas

akhir skripsi. Dan penelitian ini nantinya bisa memberikan manfaat bagi perkembangan Ilmu Pengetahuan.

2. Manfaat Praktis

Manfaat yang diinginkan dalam penelitian ini yaitu dapat menghasilkan informasi yang lebih dalam tentang bagaimana pengaruhnya membiasakan shalat tahajud pada *self efficacy* mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir skripsinya, yang untuk berikutnya bisa dilaksanakan dengan cara yang baik dan tepat untuk meningkatkan efikasi dirinya, sehingga dapat belajar dengan baik dan bersungguh-sungguh untuk mendapatkan hasil yang lebih baik dan sesuai yang diharapkan.

E. Kerangka Berpikir

Pembiasaan didefinisikan sebagai suatu proses untuk membuat sesuatu/seseorang menjadi terbiasa. Di kehidupan sehari-hari pembiasaan itu penting, karena banyak orang yang berbuat atau bertingkah laku hanya karena kebiasaan semanta-mata. Tanpa hal itu seseorang akan maju dengan lambat, karena sebelum melakukan sesuatu ia harus memikirkan terlebih dulu apa yang akan dilakukan.

Dalam kaitannya dengan ibadah, membiasakan shalat tahajud membuat seseorang bisa mendapatkan suatu ketenangan dalam hidup dan hal baik lainnya yang dibutuhkan. Shalat tahajud adalah satu diantara shalat sunnat lainnya, yang banyak dikerjakan oleh kaum muslim.

Tahajud diartikan bangun dari tidur.² Di dalam pengertian al-Quran dijelaskan bahwa, tahajud adalah ibadah tambahan (nafilah) dilaksanakan pada malam hari, baik pada waktu awal, tengah, atau bahkan akhir malam. Berasal dari kata *tahajjada* yang berarti tetap terjaga di malam hari. Seperti yang dikatakan oleh Ash Syafi'i bahwa shalat di malam hari, baik sebelum tidur atau sesudah tidur dan sholat witir disebut shalat tahajud. Shalat tahajud yang hukumnya shalat sunnat *mu'akad* (shalat yang dikuatkan oleh *syara'*).

² Aidh al-Qarani, *La Tahzan*, (Jakarta: Qisthi Press, 2008), 34.

Shalat yang dilakukan sedikitnya dua rakaat dan sebanyaknya tidak dibatas. Shalat tahajud yang dilakukan dengan penuh hati yang ikhlas dengan hanya mengharap ridha-Nya, pastinya akan mendatangkan hal baik lainnya. membuat pikiran menjadi jernih, mengontrol emosi, dan ketenangan diri akan didapatkan. Seperti yang dikatakan oleh Sholeh dalam artikelnya, bahwa pelaksanaan shalat tahajud yang dengan berlandaskan iman kepada Allah SWT dapat menjadi penolong yang sangat penting dalam mendatangkan kondisi yang tenang dan tenag.

Dijelaskan oleh Ancok dan Suroso³ terdapat empat aspek terapeutik dalam shalat, yang mana shalat tahajud salah satunya, yaitu:

1. Aspek Olahraga

Dikatakan oleh Ahmad M. Marzuki bahwa gerakan-gerakan yang ada dalam shalat itu bisa mengurangi kecemasan. Dan Ibn Al-Qayyim juga menjelaskan bahwa shalat yang terdapat aktifitas yang dapat menciptakan energi yang nantinya mendatangkan dalam keadaan yang sebanding antara jiwa dan raganya.

2. Aspek Meditasi

Shalat yang mana merupakan aktifitas badan dengan menggabungkan hati dan pikiran. Shalat yang khusyu dilaksanakan dengan pikiran yang penuh konsentrasi. Konsentrasi yang penuh dalam shalat yang mendatangkan pada kondisi meditasi atau keadaan yang tenang. Dan ketenangan diri yang didapat yang bisa membuat seseorang lebih yakin dan lebih percaya diri dalam melakukan suatu tugas atau pekerjaan.

3. Aspek Auto-Sugesti

Doa atau bacaan ketika melaksanakan shalat merupakan ucapan yang dipanjatkan kepada Allah SWT yang mengandung pujian dan juga doa supaya mampu dalam melalui kehidupan dengan selamat di dunia dan akhirat.

³ Ancok, Djamaludin, dan Fuad Nashori Suroso, Op. Cit, hlm. 98.

4. Aspek Kebersamaan

Dalam pelaksanaan shalat diajurkannya untuk dilaksanakan secara berjamaah, karena pahala shalat berjamaah jauh lebih besar, 27 kali lipat akan didapatkan dari pada melaksanakan shalat sendiri.

Dan adanya juga aspek lainnya di dalam shalat, salah satunya dalam shalat tahajud yaitu dalam aspek frekuensi dalam melaksanakan shalat tahajudnya, aspek motivasi yang dapat mendorong seseorang menjadi lebih baik lagi, dan aspek efek yang merupakan hasil yang didapatkan setelah membiasakan shalat tahajud.

Dan sebagaimana dengan ketenangan diri yang nantinya berkorelasi dengan *self efficacy* (efikasi diri). Bandura menjelaskan bahwa *self efficacy* yaitu suatu keyakinan seseorang terhadap dirinya sendiri bahwa ia mampu dan mempunyai keahlian melakukan tugas atau pekerjaan untuk mendapatkan suatu keberhasilan tertentu. Yang mana nantinya dengan ini juga seseorang menjadi lebih percaya diri, menjadi lebih tenang dalam bersikap.

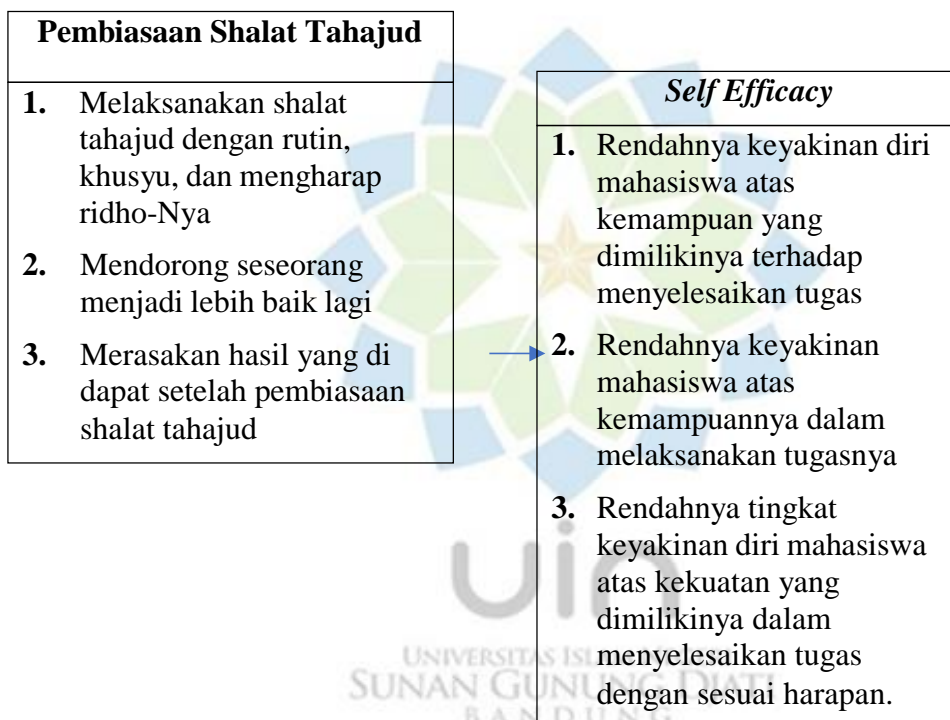
Dijelaskan juga di dalam Al Quran, Allah berfirman bahwa memerintahkan kepada hamba-Nya untuk senantiasa yakin, teguh dan tidak bersikap lemah dalam menyelesaikan tugas atau mencapai sesuatu. Keyakinan tersebut yang nantinya disandatkan kepada keimanan seseorang kepada Allah serta mengharap pertolongan dari-Nya.

Dijelaskan juga oleh Bandura, ada tiga aspek dalam *self efficacy* diantaranya:

1. Aspek Level, yang mana dalam hal ini ketika individu merasa kesusahan saat melakukan sesuatu, tetapi individu tetap melakukannya, rasa efikasi diri ini membantu melaksanakan sendiri tugas yang diberikan. Memulai dengan hal-hal yang mudah sebelum beralih ke tugas yang lebih sulit.
2. Aspek Kekuatan (*strength*), orang yang tekun dalam melakukan sebuah tugas tidak mudah untuk menyerah dalam menghadapi berbagai tantangan dan hambatan. Dan seseorang yang mempunyai efikasi diri yang baik, akan berusaha untuk menggapai keberhasilan itu, dan tidak akan mudah menyerah.

3. Aspek Generalisasi (*generality*), yang berhubungan dengan beberapa aktifitas yang berbeda tetapi individu tersebut masih percaya untuk mampu dan bisa melakukan aktifitas tersebut. Yang berarti, individu yang mempunyai banyak keahlian dan keyakinan pada dirinya, akan membuat tingkat efikasi diri padanya semakin tinggi, sehingga lebih mudah dalam melakukan suatu pekerjaan atau tugas bagi individu tersebut.

Gambar 1
Kerangka Pemikiran Penelitian



F. Hipotesis

1. H0 = bahwa tidak ada pengaruh dari pembiasaan shalat tahajud terhadap *self efficacy* dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi pada mahasiswa Tasawuf Psikoterapi angkatan 2019.
2. H1 = bahwa ada pengaruh dari pembiasaan shalat tahajud terhadap *self efficacy* dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi pada mahasiswa Tasawuf Psikoterapi angkatan 2019.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Penulis mengawali dengan mencari dan menelaah penelitian-penelitian terdahulu yang pastinya relevan dan berkaitan. Sehingga dapat dijadikan rujukan pendukung dalam penyusunan yang akan diteliti oleh penulis.

1. Skripsi Ratna Dilla M yang berjudul "*Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa*". Mahasiswa IAIN Palopo Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, ini menerangkan tentang pengaruh *self efficacy* dalam menyelesaikan tugas akhir, untuk mengetahui besaran pengaruh dari *self efficacy* tersebut. Dalam skripsinya Ratna Dila menjelaskan bahwa penelitian yang dilakukannya menunjukkan adanya pengaruh *Self efficacy* terhadap tugas akhir. Persamaan pada penelitian ini yaitu sama membahas tentang *self Efficacy* dan juga sama menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sedangkan yang membedakannya dapat ditemukan pada lokasi penelitian, objek penelitian dan sampel penelitian. Dan dengan ditambahkan variabel x yaitu pembiasaan pada shalat tahajud. Meneliti pengaruhnya terhadap *self efficacy* dalam menyelesaikan tugas akhir tersebut.

2. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ade Rina, yang berjudul "*Pengaruh Shalat Tahajud terhadap Kecerdasan Emosional Remaja*". Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung Jurusan Tasawuf Psikoterapi ini meneliti bagaimana tata cara tahajud dan pengaruhnya terhadap remaja di Panti Asuhan Tumpuan Harapan Tasikmalaya.

Ade Rina menjelaskan di skripsinya bahwa shalat tahajud dapat mempengaruhi emosi remaja. Setelah terbiasa dengan melaksanakan shalat tahajud, nantinya remaja dapat mengatur dan mengatasi emosinya.

Persamaannya dengan penelitian ini yaitu di variabel x yang sama membahas tentang shalat tahajud. Dan perbedaannya, penelitian ini difokuskan pada pengaruh membiasakan shalat tahajud untuk efikasi diri dalam menyelesaikan tugas akhir.

3. Artikel Jurnal oleh Siti Chodijah yang berjudul “*Konsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungan dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian Di Klinik Terapi Tahajud Surabaya)*”. Dalam penelitian ini yang tujuannya untuk mengetahui dasar-dasar shalat tahajud sebagai psikoterapi dan mengetahui apa pengaruh shalat tahajud sebagai psikoterapi dalam psikologi kesehatan. Dan menjelaskan bahwa shalat tahajud adalah satu diantara amal perbuatan yang dapat menjadi psikoterapi , yang dilengkapi oleh ibadah amalan lain seperti dzikir, tidak meninggalkan shalat, dan selalu berbuat baik kepada sesama.

4. Jurnal oleh Hadi Warsito dengan judul “*Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Penyesuaian Akademik dan Prestasi Akademik (Studi Pada Mahasiswa FIP Universitas Negeri Surabaya)*”. Di dalam penelitian ini yang bertujuan untuk mengkaji secara empiris bagaimana hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian akademik dan prestasi akademik di kampus. Yang mana dijeaskan bahwa dengan keyakinan yang tinggi tentang kemampuan yang dimiliki untuk bisa menghadapi berbagai situasi, berusaha keras dan yakin dengan tidak mudah menyerah dalam menghadapi rintangan yang ada, bisa membuat mahasiswa mencapai prestasi yang tinggi yang juga diinginkan. Dalam penelitian ini sama-sama membahas tentang variabel y yaitu *self efficacy*, namun dibedakan dengan fokus penelitian ini yaitu pada efikasi diri dalam menyelesaikan tugas akhir dengan membiasakan shalat tahajud.

H. Sistematika Penulisan

Untuk mendapatkan gambaran tentang permasalahan yang dibahas dan diteliti dalam skripsi ini dan bagaimana hubungan antar bab selanjutnya, maka sistematika disusun sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, bab ini berisi tentang Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kerangka Berpikir, Metodologi Penelitian, Hasil Penelitian Terdahulu dan Sistematika Penulisan.

Bab II Tinjauan Pustaka, berisi tentang teori yang digunakan dalam membahas masalah Shalat tahajud, dari mulai pengertiannya, hukumnya, hukumnya, dan manfaat dari shalat tahajud itu sendiri. Kemudian teori tentang *Self Efficacy*, diantaranya ada pengertian, faktor-faktor yang mempengaruhi, fungsi, dan aspek dan indikator dari *self efficacy*. Dan bahasan tentang Pengaruh Pembiasaan Shalat Tahajud terhadap *Self Efficacy* dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi.

Bab III Metodologi Penelitian, dalam bab ini berisi tentang Pendekatan dan Metode Penelitian, Jenis dan Sumber Data, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Analisis Data, dan Tempat & waktu Penelitian.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, berisi tentang Pengaruh dari Pembiasaan Shalat Tahajud terhadap *Self Efficacy* dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skrip (Studi Kasus Mahasiswa Akhir Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2019).

Bab V Penutup, dalam bab ini berisi Kesimpulan dan Saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi para pembaca.

