

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Shalat merupakan rukun Islam yang ke dua dari perintah ajaran Islam dan salah satu kewajiban seorang muslim untuk mengerjakan sebagai amalan ibadah, banyak sekali macam-macam shalat yang diperintakan oleh *Allah SWT* melalui ajaran Nabi Muhammad SAW. Bukan hanya salat fardu lima waktu tapi juga shalat-shalat sunnah lainnya diantaranya ialah shalat tahajjud yang dikerjakan pada malam hari pada waktu sepertiga malam. Dari situ perintah shalat tahajjud sangat dianjurkan, bahkan dari Imam Turmudzi meriwayatkan dari Abu Hurairah, Rasulullah SAW, bersabda : “*salat sunnah yang pertama setelah salat fardu adalah salat tahajjud*” (Abu Dawud). Dalam Al-Qur’an dijelaskan bahwa *Allah SWT*, menyuruh orang-orang yang berselimut bangun di malam hari menjalankan salat tahajjud karena mempunyai makna sebagai ibadah tambahan (QS. 17:79). Shalat tahajjud dapat menghapus dosa, mendatangkan ketenangan dan menghindarkan dari penyakit (HR. Turmudzi). Sebuah penelitian membuktikan bahwa ketenangan dapat meningkatkan ketahanan tubuh dan mengurangi resiko terkena penyakit jantung, meningkatkan usia harapan (McLeland, 1998). Salah satu aspek yang dapat menumbuhkan kepercayaan diri khususnya pada santri Anwarul Huda, bisa didapat dari ketenangan dalam jiwanya. Dari jiwa yang tenang akan menumbuhkan perilaku yang baik dan dibarengi dengan amalan yang wajib maupun sunnah.

Latar belakang santri Anwarul Huda Karangbesuki Malang terdapat sebagian besar para mahasiswa. Dalam tataran kehidupan mahasiswa mestinya

lebih banyak menemukan masalah entah itu masalah pada dirinya sendiri ataupun masalah diluar. Keadaan ini memungkinkan para santri mencari ketenangan di dalam pondok yang bernuansa damai, penuh nasihat dengan tutur kata yang baik. Dengan begitu terdapat masalah yang menyangkut tentang kepercayaan diri pada santri, baik itu menghadapi proses penerimaan di dalam maupun di luar. proses percaya diri adalah kesiapan mental yang harus dibentuk sedini mungkin, karena dalam kehidupan santri jauh dari keluarga dan mengawali hidup baru dengan lingkungan baru dan teman-teman baru. Dalam dunia baru seorang santri sedikit demi sedikit telah diajarkan bagaimana mengurus dirinya yang bersangkutan paut dengan kehidupannya. Baik itu menjaga pola kehidupan yang baik sesuai dengan ajaran Islam.

Secara fisiologis pola kehidupan manusia mempunyai irama sirkadian *diurnal*, namun dengan menjalankan shalat tahajjud di dalam hari, kehidupan akan berubah menjadi *nocturnal* beraktifitas di malam hari. Hal ini akan menyebabkan perubahan *behavior* dari sistem syaraf yang bertujuan menyesuaikan irama sirkadian, yang mempunyai siklus 24 jam terhadap lingkungan (Carlson, 1997). Dengan begitu, bagi sebagian orang yang pernah melakukan shalat tahajjud tapi malah mengalami sakit dalam tubuhnya, bisa jadi hal ini berkaitan dengan kesungguhan dalam menjalankannya atau niat yang tidak ikhlas, sehingga gagal beradaptasi dengan perubahan irama sirkadian tersebut. Kepercayaan diri pada diri seseorang sangat dipengaruhi oleh banyak faktor terutama berkaitan dengan konsep diri, harga diri, pengalaman seseorang, dan pendidikan. Dari faktor-faktor diatas dapat didukung dari lingkungan dimana individu bertempat tinggal, sebagai seorang santri di sebuah pondok, pastinya memiliki lingkungan yang baik dan

mempunyai dukungan sosial. Dalam kehidupan pondok shalat wajib maupun sunnah sangat ditekankan dan dianjurkan. Ibadah sunnah yang dianjurkan salah satunya adalah shalat tahajjud, dikarenakan shalat tahajjud mempunyai keutamaan dibandingkan shalat sunnah lainnya. Dari faktor lain yang bisa mendukung termotivasi shalat tahajjud bisa dikarenakan lingkungan, oleh sebab itu seorang santri yang tinggal dalam pondok memiliki lingkungan yang baik dapat menumbuhkan rasa keiklasan dalam menjalankan suatu ibadah.

Dalam mengerjakan shalat tahajjud ini tidak semerta-merta langsung bisa mendatangkan rasa percaya diri, karena ada proses shalat dan adaptasi itu sendiri. Adaptasi diartikan untuk menggambarkan makna biologis yang biasanya dilakukan makhluk hidup terhadap perubahan cuaca atau lingkungan. Sementara ilmu psikologi menggunakan istilah adaptasi untuk makna yang lebih luas dan menganggap bahwa kesehatan psikis didapatkan dari proses adaptasi yang baik antara seseorang dengan lingkungan alami, lingkungan sosia, dan dirinya sendiri Bahnasi, (2004). Anjuran untuk mendirikan shalat tahajjud bagi setiap muslim pasti memiliki kekhususan atau keistimewaan diantara ibadah lainnya, dengan begitu dalam kehidupan ini pasti akan mengalami perubahan yang tidak dapat ditebak. Apakah ada proses adaptasi untuk berbagai perubahan sehingga ibadah shalat tahajud dapat terus dilakukan, sehingga dapat membiasakan diri untuk beradaptasi terhadap berbagai perubahan kondisi untuk menjamin kontinuitas shalat dalam mewujudkan dan menjaga keseimbangan tubuh dalam berbagai keadaan perubahan dalam meningkatkan kepercayaan diri. Adapun hubungan adaptasi dengan shalat tahajjud itu sendiri, sebagaimana mestinya suatu ibadah yang dilaksanakan tanpa pernah mempertimbangkan perbedaan situasi dan

kondisi. Semisal dalam keadaan dingin atau sakit dan disarankan tidak boleh terkena air di malam hari, mungkinkah seorang muslim tetap akan melakukan shalat tahajjud di malam hari. Seorang muslim tidak harus berhenti shalat tahajjud ketika mengalami keadaan atau situasi seperti ini, karena Islam telah memberikan adaptasi (solusi) yang baik untuk menghadapi keadaan walaupun sulit. Tanyamun adalah bersuci tanpa menggunakan air, sehingga shalat tahajjud dapat terus dilakukan.

Shalat tahajjud merupakan salah satu bentuk belajar bagi seorang muslim untuk mempelajari sifat-sifat keadaan pada diri maupun lingkungan sebagai proses belajar untuk beradaptasi yang benar dengan menghadapi berbagai perubahan yang menghalangi pelaksanaan ibadah shalat tahajjud. Shalat bukan semata-mata gerakan yang harus dilakukan tetapi juga ruh yang hidup dari sejak pelaksanaannya hingga sehari penuh Bahnsi, (2004). Ketika Rasulullah Saw, menghadapi naiknya suhu udara, beliau beradaptasi dengan kondisi cuaca tersebut. kemudian beliau pun menggerakkan waktu shalat atau mengakhirkannya. Anas r.a berkata, *“jika udara sangat dingin, Nabi Saw menyegerakan shalat. Dan jika cuaca sangat panas, beliau mengakhirkannya.”* (HR Al-Bukhari). Begitu pula hubungan shalat tahajjud dengan kebiasaan, sebab kebiasaan itu berbentuk perilaku yang berulang-ulang apalagi kebiasaan positif yang langsung berhubungan dengan ibadah.

Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya Fatimah (2006). Kepercayaan diri berkembang melalui interaksi individu dengan lingkungannya. Lingkungan psikologis dan sosiologis akan menumbuhkan dan

meningkatkan kepercayaan diri seseorang. Seorang individu yang memiliki peran sebagai santri sekaligus sebagai mahasiswa berada pada lingkungan yang sangat kompleks. Lingkungan yang menuntut untuk lebih mandiri, lebih inisiatif, lebih dewasa, dan lebih matang dalam berpikir dan berperilaku. Hal ini bukan merupakan proses yang mudah. Setiap santri berbeda dalam menghadapi lingkungan yang kompleks ini. Artinya dalam proses interaksi dengan lingkungannya, santri bertujuan untuk memenuhi kebutuhannya baik itu secara rohani (religius) maupun jasmani. Dan dalam pemenuhan kebutuhan tersebut, perilaku yang dimunculkan akan berbeda dalam menghadapi sesuatu, untuk melakukan kebutuhan secara religius membutuhkan niat ikhlas dan kekhusuan, dengan begitu religius atau ibadah yang berbentuk shalat akan memberikan dampak yang positif, baik itu bagi dirinya dan lingkungannya.

Hal ini didukung dari penelitian sebelumnya yang berjudul hubungan antara religiusitas dengan kepercayaan diri mahasiswa Fakultas psikologi Unirversitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan hasil ada hubungan yang positif dan signifikan antara religius dengan kepercayaan diri mahasiswa Fakult Psikologi Unirversitas Islam Negeri Malik Ibrahim Malang yang dibuktikan dengan hasil perhitungan $r_{hitung} = 0,560 > r_{tabel} = 0,47$ dan didukung dengan hasil taraf signifikan harga $P < 0,000$. Artinya semakin tinggi tingkat religiusitas maka akan semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri mahasiswa Fakult Psikologi Unirversitas Islam Negeri Malik Ibrahim Malang.

Shalat adalah hubungan antara hamba dan Tuhannya yang dilakukan manusia dengan seluruh eksistensi jasad, akal, dan jiwa. Jasad melakukan gerakan yang mengungkapkan kekhusyukan dan ketaatan, akal memahami berbagai makna

shalat dan jiwa dipenuhi ketenangan Bahnasi, (2004). Dari situlah terdapat keseimbangan dalam hidup baik di dalam maupun di luar yang bisa meningkatkan pola kehidupan yang baik dan meningkatkan kepercayaan diri.

Bermula dari uraian di atas, peneliti sangat tertarik untuk mengetahui permasalahan tersebut dan ingin mengungkapnya dalam penelitian ilmiah, dengan mengambil judul **“Pengaruh Shalat Tahajjud Terhadap Kepercayaan Diri Pada Santri Anwarul Huda Karangbesuki Malang”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana tingkat shalat tahajjud pada santri?
2. Bagaimana tingkat kepercayaan diri pada santri?
3. Apakah ada pengaruh tingkat shalat tahajjud terhadap tingkat kepercayaan diri pada santri?

C. Tujuan Penelitian

Adapun beberapa tujuan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri pada santri.
2. Untuk mengetahui tingkat shalat tahajjud pada santri.
3. Untuk mengetahui tingkat shalat tahajjud terhadap tingkat kepercayaan diri pada santri.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah sumbangan keilmuan dalam bidang psikologi pada khususnya dan pada bidang keilmuan lain.

b. Manfaat praktis

Bagi peneliti bisa mengetahui tentang pengaruh tingkat shalat tahajjud terhadap kepercayaan diri pada santri.

Bagi subyek, bisa mengetahui tentang pengaruh tingkat shalat tahajjud terhadap kepercayaan diri dan diharapkan bisa lebih meningkatkan amalan ibadah shalat tahajjud.

Bagi mahasiswa psikologi, untuk memberi masukan pengetahuan tentang shalat tahajjud terhadap kepercayaan diri.