

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. KONSEP SHALAT TAHAJJUD

1. Pengertian dan Makna Shalat Tahajjud

Secara termologi shalat adalah suatu ibadah yang terdiri atas ucapan dan perbuatan tertentu yang dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam dengan syarat tertentu Depdikbud RI (dalam buku Sholeh, 2005).

Tujuan shalat pengakuan hati bahwa Allah Swt sebagai alam pencipta adalah maha agung, dan pernyataan patuh terhadap-Nya serta tunduk atas kebesaran dan kemuliaan-Nya, yang kekal dan abadi bagi orang yang melaksanakan shalat dengan khusuk dan ikhlas, maka hubungan dengan Allah Swt akan kokoh, kuat, dan *istiqamah* dalam beribadah kepada Allah Swt, dan menjalankan ketentuan yang digariskan-Nya Depdikbud RI (dalam buku sholeh, 2005).

Sholeh, 2005 membagi shalat menjadi tiga macam, yaitu :

- a. Shalat fardu ain, wajib untuk setiap individu, seperti lima waktu *dzuhur, ashar, magrib, 'isya', subuh*.
- b. Shalat ardu *kifayah* wajib untuk umum, dan kewajiban itu menjadi gugur, jika ada yang menjalankannya.
- c. Shalat sunnah.

Adapun Depdikbud (dalam buku Sholeh, 2005) memberikan makna shalat tahajjud sebagai indikator yaitu niat ikhlas, dan khusuk. Dengan penjelasan sebagai berikut :

a. Makna Niat Iklas

Secara etimologi kata niyyah atau anniyah identik dengan al-qashdu, al-'azimah, al-iradah, alhimmah, yang artinya, maksud, keinginan, kehendak, keinginan yang kuat, dan menyengaja. Menurut azaz Islam, orang yang hendak melakukan harus mempunyai maksud sebelum melakukannya, supaya ibadah itu bisa diterima dengan sah.

Menurut Jumhur ulama, niat itu wajib dalam ibadah. Niat merupakan syarat sahnya suatu ibadah. Sedangkan dalam masalah muamalah dan adat kebiasaan, jika bermaksud mendapat keridaan *Allah SWT* dan mendekati diri kepada-Nya, diharuskan memakai niat. Untuk meninggalkan perbuatan maksiat, tidak dituntut adanya niat. Begitu juga untuk menghindari langkah najis. Dengan demikian Makna ikhlas dapat diartikan membersihkan perbuatan dari segala ketidakmurnian umum, termasuk dari keinginan untuk menyenangkan diri sendiri dan makhluk lain. Atau membebaskan tujuan dari selain Allah Swt yang berperan dalam perbuatan itu. Pelaku perbuatan itu tidak mengiginkan balasan baik di dunia maupun di *akhirat*.

b. Makna khusuk

Secara kebahasaan kata khusuk diartikan dengan tunduk, rendah hati, takluk, mendekati tunduk hati atau badan. Khusuk dalam kaitannya

dengan suara berarti diam, kaitannya dengan pandangan mata, berarti rendah.

Khusuk berarti jiwa raganya tunduk dan ta'at dalam mengerjakan sholat dihadapan *Allah SWT*. Raganya tenang dan menunduk, karena merasa rendah dihadapan *Allah SWT*. Semua ini bisa tercapai bila yang bersangkutan merasa berada dalam pengawasan-Nya. Secara sederhana Thalib M (1998), membagi khusuk dalam 2 bagian, yaitu :

- a. Lahiriah, yakni melakukan gerak-gerik shalat dan ucapannya sesuai dengan tuntunan dan ajaran Rasulullah SAW.
- b. Batiniah, melakukan shalat dengan hati penuh rasa harap, cemas, takut, merasa diawasi, dan suasananya mendukung terciptanya pelaksanaan lahir batin dalam melakukan shalat khusuk.

Al-Ghazali (1992), menyimpulkan pendapat yang berkembang pada masanya, khusuk mencakup 6 hal, yaitu :

- a. Kehadiran hati.
- b. Mengerti apa yang dibaca dan diperbuat.
- c. Mengagungkan Allah SWT.
- d. Merasa gentar terhadap Allah SWT.
- e. Merasa penuh harap kepada Allah SWT.
- f. Merasa malu terhadap-Nya.

Allah SWT berfirman yang artinya sebagai berikut :

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴿٢﴾

“ *sesungguhnya sungguh beruntung orang-orang beriman, yaitu orang-orang yang khusuk dalam sholatnya* “ (QS. 23: 1-2)

Para ulama' berbeda pendapat tentang kewajiban khusuk dalam sholat. Sebagian ulama'sufi, berpendapat bahwa khusuk itu termasuk salah satu diantara syarat sah sholat. Sedangkan ulama' fiqih berpendapat khusuk dalam sholat hanya menempati sunnah. Alasannya khusuk itu bukan termasuk dalam sholat. Karena itu ketiadaanya, tidak membatalkan sholat. Selain itu khusuk merupakan perbuatan hati yang bersifat individual. Perbuatan hati tidak termasuk dalam rukun atau syarat sholat (Depdikbud RI, dalam buku sholeh 2005).

Sholeh, 2005 membagi beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mencapai sifat khusuk dalam sholat diantaranya adalah sebagai berikut :

- a. Ketika sholat hendaknya merenungkan bahwa ia sedang berdiri dihadapan Alah SWT yang maha kuasa, yang maha mengetahui apa yang tersimpan dalam pikiran dan hati.
- b. Menghayati apa yang sedang dibaca.
- c. Memasukkan arti tersebut kedalam hati
- d. Tidak tergesah-gesah dalam ucapan dan amalan sholat.
- e. Menundukkan muka ketempat sujud. Thalib M (1998), mengemukakan 20 langkah untuk mencapai khusuk dalam sholat, yang dirangkim dari berbagai hadist Nabi Muhammad SAW. Dua puluh langkah itu
- f. Menjauhkan diri dari segala hfal yang dapat mengusik ketenangan hati.

Kemudian Thalib M (dalam buku Sholeh, 2005) mengungkapkan 20 langkah untuk mencapai khusuk dalam shalat, yaitu sebagai berikut :

- a. Bila lapar makan lebih dahulu.
- b. Tidak menahan kencing, kentut, dan buang air besar atau kecil.
- c. Tidak mengantuk.
- d. Berpakaian baik dan bersih.
- e. Hawa Tidak panas.
- f. Melakukan shalat pada awal waktu.
- g. Pergi ke masjid dengan tenang dan didahului dengan do'a, jika shalat dimasjid.
- h. Tempat shalat harus bersih dari kotoran.
- i. Tempat shalat bersih dari gambar.
- j. Tempat shalat tidak bising
- k. Ketika shalat pikiran tidak disibukkan dengan urusan duniawi
- l. Tidak tergesa-gesa melakukan gerakan dan bacaan shalat
- m. Menyadari bacaan yang diucapkan
- n. Ruku' dan sujud dengan tenang
- o. Tidak menoleh kekanan dan kekiri
- p. Melihat ke tempat sujud
- q. Tidak mengusap pasir ke tempat sujud
- r. Tidak menguap
- s. Tidak meludah kecuali terpaksa
- t. Meluruskan dan merapatkan shaf dalam shalat berjama'ah

2. Ayat-ayat tentang Shalat Tahajjud

Di dalam kitab Al-Qur'an, Allah SWT telah banyak menjelaskan melalui sekian banyak ayat, demikian pula melalui hadis Rosululloh SAW, bahwa betapa besar pahala yang didapatkan oleh orang yang mau mengerjakan shalat malam. Ini menunjukkan shalat yang paling utama setelah shalat fardu adalah shalat malam.

Secara langsung Allah SWT telah memberikan anjuran kepada Nabi-Nya agar mengerjakan shalat malam melalui sejumlah ayat di dalam kitab-Nya, yaitu :

﴿٧٦﴾ وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا ﴿٧٦﴾

Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajjudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; Mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang Terpuji. (Al-Isro'[17]:79)

تَتَجَافَىٰ جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ ﴿١٦﴾ فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّا أُخْفِيَ لَهُم مِّن قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَاءُ
بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٧﴾

“Lambung mereka jauh dari tempat tidurnya dan mereka selalu berdoa kepada Rabbnya dengan penuh rasa takut dan harap, serta mereka menafkahkan apa apa rezki yang kami berikan. Tak seorangpun mengetahui berbagai nikmat yang menanti, yang indah dipandang sebagai balasan bagi mereka, atas apa yang mereka kerjakan. QS. As-Sajdah: 16-

إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ ﴿١٥﴾ ءَأَخَذِينَ مَا ءَاتَاهُمْ رَبُّهُمْ ؕ إِنَّهُمْ كَانُوا
 قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ ﴿١٦﴾ كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ ﴿١٧﴾ وَبِالْأَسْحَارِ
 هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ﴿١٨﴾

” Sesungguhnya orang-orang yang bertaqwa itu berada dalam taman-taman (syurga) dan mata air-mata air. Sambil menerima segala pemberian Rabb mereka. Sesungguhnya mereka sebelum itu di dunia adalah orang-orang yang berbuat kebaikan. Di dunia mereka sedikit sekali tidur diwaktu malam. Dan selalu memohonkan ampunan diwaktu pagi sebelum fajar. QS. Al-Dzariyat: 15-18

3. Hadist-hadist tentang Shalat Malam

أَفْضَلُ الصَّلَاةِ بَعْدَ الصَّلَاةِ الْمَكْتُوبَةِ، الصَّلَاةُ فِي جَوْفِ اللَّيْلِ (رَوَاهُ مُسْلِمٌ)

”Sholat yang paling utama setelah sholat wajib adalah sholat di tengah malam.” (HR. Muslim).

عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ فَإِنَّهُ ذَابُّ الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ وَإِنَّ قِيَامَ اللَّيْلِ قُرْبَةٌ إِلَى اللَّهِ
 وَمَنْهَاةٌ عَنِ الْإِثْمِ، وَتَكْفِيرٌ لِلْسَيِّئَاتِ وَمَطْرَدَةٌ لِلدَّاءِ عَنِ الْجَسَدِ (رَوَاهُ أَحْمَدُ
 وَالتِّرْمِذِيُّ وَالْحَاكِمُ فِي صَحِيحِ الْجَامِعِ)

“Hendaklah kalian mengerjakan sholat malam, karena itu merupakan kebiasaan orang sholeh sebelum kalian, mendekatkan diri kepada Allah, mencegah dari perbuatan dosa, menghapus keburukan, dan mencegah penyakit dari badan.” (HR. Ahmad, Tirmidzi, Hakim dalam Shahihul Jami’).

طَيِّبُ الْكَلَامِ وَبَدُلُ السَّلَامِ وَإِطْعَامُ الطَّعَامِ وَالصَّلَاةُ بِاللَّيْلِ وَالنَّاسُ نِيَامٌ (رَوَاهُ
أَحْمَدَ وَالتِّرْمِذِي)

“Perkataan yang lembut, Gemar memberi makan, sholat di waktu malam ketika manusia tidur ... “ (HR. Imam Ahmad, Tirmidzi).

4. Hukum Shalat Malam

Para ulama sepakat bahwa hukum shalat malam adalah sunnah mu'akkadah, berdasarkan nash dari Kitab dan Sunnah serta ijmak kaum muslimin (Murbi, 1374 H).

Shalat malam merupakan kewajiban atas Nabi Muhammad SAW. kewajiban ini masih terus berlaku atas Rosululloh SAW setelah diwajibkan shalat lima waktu (Muhammad, 2008). Anjuran untuk kaum muslimin merupakan pengagungan kepada beliau untuk selalu memperbanyak amalan ibadah yang berbentuk sunnah, dengan kesunahan itulah beliau selalu memperbayak menghadap diri dalam bermunajat kepada Robbnya di waktu selang dari menyampaikan wahyu dan mengatur urusan kaum muslimin, yaitu waktu malam.

5. Kajian Keislaman

Di dalam beberapa ayat Al-Qur'an telah tersampaikan mengenai perintah adanya shalat tahajud, perintah tersebut langsung tertuju oleh Nabi Muhammad SAW bahkan terdapat perjalanan sejarah tentang awal diperintahkan adanya shalat tahajud. Allah SWT memerintahkan Nabi Muhammad SAW beserta para sahabat dan umatnya untuk qiyamul lail. Allah berfirman :

يَا أَيُّهَا الْمَرْمِلُ ﴿٢٠﴾ قُمْ أَلَيْلَ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٢١﴾ نَّصْفَهُ أَوْ أَنْقِصْ مِنْهُ قَلِيلًا ﴿٢٢﴾
 أَوْزِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا ﴿٢٣﴾

“Hai orang yang berselimut (Muhammad). bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari, kecuali sedikit (daripadanya). (yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit. atau lebih dari seperdua itu. Dan bacalah Al Qur'an itu dengan perlahan-lahan.” Al-Muzammil. (73 : 1-4)

Sa'ad bin Hisyam bin Amir ra pernah bertanya kepada aisyah, “beritahu aku bagaimana qiyamul lail yang dilakukan Rasulullah SAW.” Aisyah berkata, “Bukankan engkau membaca ayat (يَا أَيُّهَا الْمَرْمِلُ)?” Ya”, jawab saad. Aisyah menjelaskan, “sesungguhnya Allah SWT mewajibkan qiyamul lail pada awal surat ini. Lalu Nabi Muhammad SAW beserta para sahabatnya melaksanakan selama satu tahun. Allah menahan akhir surat ini dilangit selama dua belas tahun. Kemudian Allah menurunkan keringanan di akhir surta ini. Sejak saat itu, qiyamul lail menjadi ibadah *tathawwu'* setelah sempat menjadi wajib.” (HR Muslim dalam *Shaihnya*)

Dari Abu Abdurrahman As-Sama (dalam buku Muhammad, 2011), dia berkata, “ketika turun ayat, ‘Hai orang yang berselimut (Muhammad)! Bangunlah (untuk melaksanakan shalat) di malam hari, kecuali sedikit (darinya).’ Rasulullah SAW beserta para sahabat mengerjakan qiyamul lail selama satu tahun sampai kaki mereka bengkok. Hal itu terus mereka lakukan hingga turun ayat,

إِنَّ هَذِهِ تَذْكِرَةٌ فَمَنْ شَاءَ أَخَذْ إِلَىٰ رَبِّهِ سَبِيلًا ﴿٢٤﴾

Sesungguhnya ini adalah suatu peringatan. Maka barang siapa menghendaki, niscaya dia menempuh jalan (yang menyampaikannya) kepada Rabbnya. (Al-Muzammil 73:(19)

Allah Ta'ala berfirman kepada Nabi-Nya SAW, sedangkan umatnya mengikuti beliau dalam kewajiban menjalankan firman tersebut. Allah berfirman:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا ﴿٧٩﴾

Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu: mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji. (Al-Isra 17: (79)

Shalat dan membaca Al-Qur'an adalah salah satu bentuk ibadah yang berhubungan dengan Allah, sehingga bisa mengantarkan ke tempat yang terpuji. Apabila Rasulullah SAW saja diperintahkan untuk mengerjakan shalat, melaksanakan tahajud, dan membaca Al-Qur'an agar Allah mengangkatnya ke tempat yang terpuji, padahal dai adalah manusia pilihan, tentu orang-orang selainya lebih membutuhkan sarana-sarana ini agar bisa meraih tempat yang diperkenankan bagi mereka dalam kedudukan mereka.

6. Kajian Psikologis Dalam Shalat Tahajjud

Dalam keterkaitan shalat tahajjud terhadap kekuatan rohani atau kejiwaan pada santri bisa tumbuh dengan melatih keiklasan. Shalat tahajjud yang dikerjakan malam hari di rumah, tanpa seorang pun yang tahu, bisa melatih kesadaran bahwa kesadaran bahwa ibadah hanya ditunjukkan kepada Allah semata. Hal ini Murtado 2010. Memberikan penjelasan dari beberapa bentuk keyakinan terhadap shalat tahajjud, diantaranya sebagai berikut:

a. Menjauhkan diri dari dosa

Merasa berdosa atau menganggap dosa-dosanya tidak terampuni adalah kondisi rohani yang berat. Sehingga rasa bersalah itu akan membebani jiwa dan akan muncul gejala-gejala fisik yang terasa sakit, namun tidak ada gejala rusak secara fisik. Keadaan seperti itu akan sangat mengganggu sehingga menyebabkan stres, kepala menjadi pusing, dan gejala fisik lainnya. Dengan begitu Islam memberikan cara yang baik untuk mengatasi masalah-masalah tersebut, yaitu dengan bertobat dan meminta pertolongan dengan melakukan ibadah salah satunya adalah shalat tahajjud.

b. Mendatangkan kebahagiaan

Jika keiklasan sudah diraih dan sudah dipahami, selanjutnya adalah bagaimana menjaganya. Salah satu cara menjaganya adalah dengan selalu menjaga kedekatan kepada Allah. Dengan begitu rasa kedekatan itu akan memunculkan ketenangan rohani, sehingga akan terhindar dari perbuatan dosa.

c. Membentuk kepribadian dan kewibawaan

Manfaat lain dari shalat tahajjud adalah mampu menumbuhkan kewibawaan sekaligus bisa membentuk kepribadian, sehingga menciptakan rasa senang dan lebih dikasihi sesama manusia. Ibadah shalat tahajjud salah satu bentuk pendekatan diri kepada Allah, jika ibadah tersebut dilakukan dengan penuh kecintaan, pasti Allah akan menyebutnya dengan cinta yang berlimpah

B. KEPERCAYAAN DIRI

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Rasa percaya diri sebagai keyakinan pada kemampuan diri sendiri yang mana percaya diri itu berawal dari tekad pada diri sendiri untuk melakukan segala sesuatu yang diinginkan dan dibutuhkan dalam hidup (De Angelis, 1997)

Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain (Willis, 1985).

Kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kepercayaan diri, berfikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan (Anthony, 1992).

Rasa percaya diri lebih menekankan pada kepuasan yang dirasakan individu terhadap dirinya, dengan kata lain individu yang percaya diri adalah individu yang merasa puas pada dirinya sendiri. Liendenfield (1997)

Kepercayaan diri adalah kekuatan keyakinan mental seseorang atas kemampuan dan kondisi dirinya dan mempunyai pengaruh terhadap kondisi dan perkembangan kepribadian seseorang secara keseluruhan. Wijaya (2000)

Kepercayaan diri merupakan sikap mental seseorang dalam menilai diri maupun objek sekitarnya sehingga orang tersebut mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya, sehingga keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai

karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis (Ghufron, 2010).

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri adalah keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk melakukan segala sesuatu yang diinginkan dan merasa puas terhadap dirinya.

2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Menurut Rini (dalam buku M. Nur Ghufon, 2010) berpendapat bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri tinggi akan mampu bergaul secara fleksibel, mempunyai toleransi yang cukup baik, bersikap positif, dan tidak mudah terpengaruh orang lain dalam bertindak serta mampu menentukan langkah-langkah pasti dalam kehidupannya.

Menurut Lautser (dalam buku M. Nur Ghufon, 2010) membagi beberapa aspek kepercayaan diri positif, yaitu sebagai berikut:

a. Keyakinan kemampuan diri

Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan.

b. Optimis

Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuan.

c. Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri

d. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab adalah kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya

e. Rasional dan realities

Rasional dan realitas adalah analisis terhadap sesuatu masalah, sesuatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Ghufron, (2010) menyebutkan bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Diantara lain adalah sebagai berikut:

a. Konsep diri

Menurut Anthony, terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan dari suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

b. Harga diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri.

c. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang.

d. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada di bawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan berpendidikan rendah.

Adapun faktor-faktor yang Mempengaruhi perkembangan kepercayaan diri menurut Middlebrook. (dalam Mahrita, 1997). Ada empat faktor yang mempengaruhi perkembangan kepercayaan diri, yaitu:

a. Pola Asuh

Keluarga merupakan faktor utama yang mempunyai pengaruh besar terhadap perkembangan anak dimasa yang akan datang. Dari ketiga pola asuh baik itu otoriter, demokratis, dan permisif, menurut Hurlock (dalam Mahrita, 1997) pola asuh demokratis adalah model yang paling cocok yang mendukung pengembangan percaya diri pada anak, karena pola asuh demokratis melatih dan mengembangkan tanggung jawab serta keberanian menghadapi dan menyelesaikan masalah secara mandiri.

b. Jenis Kelamin

Peran jenis kelamin yang disandang oleh budaya terhadap kaum perempuan maupun laki-laki memiliki efek sendiri terhadap perkembangan rasa percaya diri. Perempuan cenderung dianggap lemah

dan harus dilindungi, sedangkan laki-laki harus bersikap sebagai makhluk kuat, mandiri dan mampu melindungi.

c. Pendidikan

Pendidikan seringkali menjadi ukuran dalam menilai keberhasilan seseorang. Berarti semakin tinggi jenjang pendidikan seseorang semakin tinggi pula anggapan orang lain terhadap dirinya. Mereka yang memiliki jenjang pendidikan yang rendah biasanya merasa tersisih dan akhirnya tidak memiliki keyakinan akan kemampuannya. Sedangkan yang memiliki jenjang pendidikan yang tinggi semakin terpacu untuk menunjukkan kemampuannya.

d. Penampilan Fisik

Individu yang memiliki tampilan fisik yang menarik lebih sering diperlakukan dengan baik dibandingkan dengan individu yang mempunyai penampilan kurang menarik.

4. Karakteristik Individu yang Memiliki Kepercayaan Diri

Menurut Fatimah (dalam buku M. Nur Ghufron, 2010) ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri yang proporsional, diantaranya adalah:

- a. Percaya akan kemampuan diri sendiri, sehingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun rasa hormat dari orang lain.
- b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.

- c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain.
- d. Punya kendali diri yang baik (tidak mood dan emosi stabil).
- e. Memiliki internal *locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung pada bantuan orang lain).
- f. Mempunyai cara pandang positif terhadap orang lain, diri sendiri, dan situasi diluar dirinya.
- g. Memiliki harapan-harapan yang realistik, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud mampu untuk melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Menurut Guilford, 1959; Lauster, 1978; Instone, 1983 (dalam Afiatin dan Martaniah, 1998), ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri adalah sebagai berikut:

- a. Individu merasa adekuat terhadap tindakan yang dilakukan. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan, kemampuan, dan ketrampilan yang dimiliki.
- b. Individu merasa diterima oleh kelompoknya. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kemampuannya dalam berhubungan sosial.

- c. Individu percaya sekali terhadap dirinya sertamemiliki ketenangan sikap. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan dan kemampuannya.

Dari kedua pendapat diatas, maka dapat ditarik kesimpulan adalah sebagai berikut:

- a. Individu merasa diterima oleh kelompoknya
- b. Individu percaya sekali terhadap dirinyaserta memiliki ketenangan sikap
- c. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- d. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain
- e. Punya kendali diri yang baik (tidak mood dan emosi stabil).
- f.. Memiliki internal *locus of control*
- g. Mempunyai cara pandang positif terhadap orang lain, diri sendiri, dan situasi diluar dirinya.
- h. Memiliki harapan-harapan yang realistik

5. Cara Menumbuhkan Percaya Diri

Menurut Fatimah (dalam buku M. Nur Ghufron, 2010)) untuk dapat menumbuhkan rasa percaya diri yang proporsional, individu tersebut harus memulai dari diri sendiri. Adapun cara yang digunakan adalah:

- a. Evaluasi Diri Secara Objektif

Individu harus belajar untuk menerima diri secara objektif dan jujur. Membuat daftar potensi yang ada dalam diri baik yang telah diraih ataupun belum. Kenali apa yang menjadi penyebab terhalangnya kemunculan potensi yang ada dalam diri.

- b. Memberi penghargaan yang jujur terhadap diri Menyadari dan menghargai sekecil apapun keberhasilan dan potensi yang dimiliki.

- c. Positif Thinking

Mencoba untuk melawan setiap asumsi, prasangka atau persepsi negatif yang muncul dalam benak, dan tidak membiarkan pikiran negatif berlarut-larut.

- d. Gunakan *Sel Affirmation*

Menggunakan *sel affirmation* memerangi negatif thinking, contohnya: “Saya pasti bisa!”.

- e. Berani Mengambil Resiko

Setelah memahami secara objektif, maka akan dapat memprediksi resiko setiap tantangan yang dihadapi, sehingga tidak perlu menghindari melainkan lebih menggunakan strategi-strategi untuk menghindari, mencegah, atau mengatasi resiko.

- f. Belajar Mensyukuri dan Menikmati Rahmat Tuhan

Individu tersebut harus dapat melihat dirinya secara positif.

- g. Melakukan Tujuan yang Relistik

Mengevaluasi segala tujuan yang telah ditetapkan, apakah tujuan tersebut realistik atau tidak. Tujuan yang realistik akan memudahkan dalam pencapaian tujuan.

6. Kajian Keislaman

Ajaran Islam telah mengajarkan begitu banyak bentuk-bentuk ibadah secara dhoir maupun batin. Ajaran secara dhoir bisa berupa shalat, puasa, zakat, sedangkan semua itu tidak terlepas dari ajara batin itu sendiri yang berkaitan dengan keiklasan, kesabaran, tanggung jawab, dan kedisiplinan. Pada hakikatnya semua ajaran menuju penyempurnaan amalan ibadah untuk manusia yang percaya dengan ajaran agama Islam. Manusia secara umum adalah paling sempurna dibandingkan dengan makhluk lain, kesempurnaan itulah menjadikan manusia menempati kedudukan paling tinggi dimuka bumi ini karena diberikan akal sebagai sesuatu karunia yang baik dari makhluk lain. Hal ini terkandung dalam al-Quran pada surat at-Tiin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

Artinya: *“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”* (QS. At-Tiin 95: (4).

Kehidupan adalah suatu pilihan, dengan akal manusia bisa memilih mana yang baik dan buruk, mana yang menguntungkan dan merugikan. Dengan begitu manusia memiliki kekuatan yang bisa menciptan sesuatu yang berguna bagi dirinya sendiri dan mengembangkan diri terutama kearah Allah Swt. pernyataan ini terdapat dalam firman Allah QS. al-Imron ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman” (QS. al-Imron 3 :(139)

Manusia diciptakan dengan bentuk yang berbeda-beda, mulai dari bentuk badan, kebudayaan, suku, bahkan keberadaan tempat tinggal. Dengan demikian manusia dituntut untuk hidup saling mengenal satu sama lainnya, yaitu saling berinteraksi untuk melanjutkan kehidupannya dengan saling membutuhkan dan tolong menolong terhadap sesame. Dengan adanya kebutuhan untuk melanjutkan kehidupan dan kekurangan yang dimilikinya, maka berhubungan dengan orang lain akan dapat melengkapi kekurangannya, dan engan kelebihan akan dapat membagi dengan orang lain.

Sebagai seorang muslim, yang memiliki kesempurnaan dalam ajaran agama Islam, salah satunya adalah ibadah shalat tahajjud. Harus mampu menumbuhkan kekuatan rasa kepercayaan diri pada dirinya sendiri, sebab kekuatan yang ada pada dirinya itu digantungkannya kepada kekuatan yang mengatur alam ini yaitu Allah Yang Maha Esa. Seseorang harus mempercayai bahwa Allah itu selalu ada di dekat kita, Dialah Maha segala-galanya yang menguasai alam seluruh jagat raya, hanya kepada-Nyalah manusia diharuskan untuk berserah diri.

Dalam melakukan ibadah shalat, seorang muslim dianjurkan untuk berdoa dengan memohon pertolongan kepada Allah Swt. Fadlullah mengatakan bahwa doa memiliki makna ibadah yang dinamis dan mampu mengatasi setiap kondisi yang tidak dibatasi oleh waktu. Nilai penting doa adalah mampu menyentuh ruang kesadaran manusia untuk berhubungan dengan Allah Swt. Doa berarti menciptakan optimisme dalam jiwa, sebagai antitesis terhadap sikap pesimis dan lari dari tanggung jawab yang di emban. Nabi Muhammad Saw bersabda hadis riwayat Tirmidzi dan Ibnu Majah: *“Tidak ada sesuatupun yang paling mulia selain berdoa kepada Allah”* (Sapuri, 2009:68).

Hadis ini memberikan pengertian bahwa orang yang berdoa amat mulia di sisi Allah. Kemuliaan adalah lambang kesuksesan-kesuksesan yang akan didapatkan. Kemampuan untuk melakukan sesuatu atau aktivitas merupakan salah satu anugrah yang jika kita syukuri akan membawa manusia ke tingkat orang-orang yang beruntung baik di dunia maupun di akhirat. Jadi doa sangat penting bagi perkembangan psikologis seseorang.

Dalam dunia pondok, ajaran untuk melakukan ibadah sangat ditekankan sekali baik itu amalan yang wajib maupun amalan sunnah. Bagi seorang santri yang memiliki pemahaman mengenai ibadah, menjalankan shalat sunnah berupa shalat tahajjud merupakan amalan yang baik untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt, berserta dibarengi dengan berdoa dengan cara tertentu yang dianjurkan oleh syariat akan mendatangkan manfaat dan tentunya akan mengubah cara pandang mereka dalam mempelajari suatu ilmu pengetahuan.

Mazhahiri menjelaskan, bahwa doa adalah kenikmatan yang paling tinggi. Sehingga dengannya manusia akan pandai bersyukur Sapuri (2009:69). Doa memberikan dorongan seseorang untuk selalu berharap hanya kepada Allah Swt, sehingga dapat memberikan sumbangsih spiritual serta keyakinan yang kuat bahwa doa yang dipanjatkan akan dikabulkan. Kemampuan seorang santri dalam melakukan kegiatan tentu didukung oleh rasa percaya diri dan kestabilan emosi yang ada pada dirinya. Sehingga santri yang menjalankan amalan ibadah shalat tahajjud secara istiqomah dan selalu melakukan doa dengan adab yang benar, akan semakin mendukung kemampuan mereka dalam melakukan aktivitas secara positif.

C. PENGARUH SHALAT TAHAJJUD TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI

Bentuk kepercayaan diri pada seseorang santri bisa bersumber secara fisik dan psikis secara mental, yang dapat dipengaruhi dengan keyakinan terhadap amalan salah satunya adalah shalat tahajjud. Keyakinan tersebut bisa mendorong memberikan pemahaman kepada santri untuk mengetahui hikmah dan manfaat dari shalat tahajjud, khususnya untuk meningkatkan kepercayaan diri. Sholeh (2005). Menyebutkan beberapa *hikmah* dan manfaat yang dapat diambil dari shalat tahajjud, diantaranya sebagai berikut:

1. Orang yang shalat tahajjud akan memperoleh macam-macam nikmat yang menunjukkan pandangan mata (QS.32:16-17), tutur kata yang berbobot, berkualitas, dan qaulan tsaqila (QS.73:5).
2. Tempat yang terpuji, *mahkamah mahmuda* (QS.17:79), baik di dunia maupun di akhirat, di sisi Allah SWT.

3. Dihapuskan segala dosa dan kejelekannya dan terhindar dari penyakit (HR.Turmudzi) (Al-Sijistani, tt)

Hikmah lain yang dapat diperoleh dari mengamalkan shalat tahajjud adalah akan hilang perasaan pesimis, rendah diri, minder, kurang berbobot, berganti dengan sikap selalu optimis, penuh percaya diri dan pemberani tanpa disertai sombong dan *takabur* Thahari H (1998).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa shalat tahajjud dapat meningkatkan kepercayaan diri. Hal ini terbukti dari firman Allah SWT yang artinya :

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ ۖ وَمَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّكُمْ تُرْجَعُونَ ﴿١٥﴾

“barang siapa yang menjalankan amal Sholeh, maka itu untuk dirinya sendiri. Dan barang siapa yang mengerjakan kejahatan, maka itu akan menimpa dirinya sendiri, kemudian kepada Tuhanmulah kamu dikembalikan”(QS.45:15)

Dari pernyataan diatas, terbukti bahwa Allah SWT mensyariatkan sholat tahajjud dan dijanjikan dengan ikhlas dan penuh semangat hanya semata-mata ingin mendapatkan riho dari Allah SWT, bukan untuk kepentingan selain Allah SWT, melainkan untuk kepentingan yang menjalankan itu sendiri.

Dari situ keterkaitan antara shalat tahajjud dengan jasmani dijelaskan oleh Bahnas 2004. Membagi hubungan-hubungan yang berkaitan shalat tahajjud dengan diri sendiri dan kehidupan, diantara lain adalah sebagai berikut:

1. Hubungan Shalat dengan Tubuh

Tubuh merupakan organ yang memelihara kehidupan manusia, dengan memperhatikan kesehatan tubuh sama seperti memperhatikan hidupnya. Sumber untuk mendapatkan kesehatan hampir diketahui dan dikenal semua orang, dan yang paling penting adalah menjaga kebersihan, gizi seimbang, olahraga teratur, dan pemeliharaan kesehatan. Adapun penjelasan mengenai apakah shalat memiliki kaitan dengan kaidah-kaidah sumber diatas, yaitu:

a. Shalat dengan kebersihan

Syarat yang harus dilakukan untuk mendirikan shalat ialah terlebih dahulu dengan bersuci bisa berwudu dan mandi bagi orang yang situasinya mengharuskan mandi. Allah SWT berfirman.

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ
إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ ۚ وَإِنْ كُنْتُمْ
جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا ۚ وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِّنَ
الْغَايِبِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا
فَأَمْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ ۚ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ
حَرَجٍ وَلَٰكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ



Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub maka mandilah, dan jika kamu sakit⁴⁰³ atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau

menyentuh⁴⁰⁴ perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hemndak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan ni'mat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur. (QS Al-Maidah [5]: 6)

Mandi wajib dilaksanakan satu kali dalam satu minggu, yaitu pada hari jum'at sebelum shalat jum'at. Rasulullah SAW bersabda,

غُسْلُ الْجُمُعَةِ وَاجِبٌ عَلَى كُلِّ مُحْتَلِمٍ (رَوَاهُ مُسْلِمٌ)

“mandi hari jum'at adalah wajib bagi setiap orang yang telah baligh” (HR Muslim). Syarat utama untuk mendirikan shalat adalah berwudhu hingga sempurna membasuh anggota-anggota tubuh untuk dibersihkan, dengan melakukan berulang-ulang dalam setiap wudhu. Sehingga anggota tubuh ini akan selalu dalam keadaan bersih secara lengkap, pembersihan yang sempurna, serta kebersihan terhadap berbagai detail pelaksanaannya. Jika dalam setiap pekerjaan selalu bersabar terhadap berbagai detail yang kecil dan menyempurnakan pelaksanaannya pasti pekerjaan akan selesai dengan baik.

b. Shalat dengan proses gizi seimbang

Shalat berpengaruh terhadap alat pencernaan manusia. Sebagai cara awal dengan memelihara mulut menjadi selalu bersih dengan berkumur pada setiap berwudhu, begitupun gigi dengan ber-*siwak*. Ruh shalat mesti terbawa ke dalam seluruh perbuatan manusia, sebab jika dalam pelaksanaan shalat dengan benar akan membawa ketenangan bagi ruh itu sendiri.

Begitu juga makan, seseorang tidak dianjurkan menelan makanan dengan cepat, namun harus mengunyah dan menelan pelan-pelan. Cara demikian sangat berguna untuk mengambil manfaat makanan (bagi tubuh) dan menjaga fungsi tubuh alat pencernaan.

Adapun yang harus diperhatikan dalam memakan baik itu porsi makanan, jenis, dan waktu makanannya karena akan mempengaruhi dalam shalat.

Sesuai dengan alasan mengapa *khamr* diharamkan, sebab dalam Al-Qur'an Allah Swt berfirman,

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا لَا تَقْرَبُوْا الصَّلٰوةَ وَاَنْتُمْ سٰكِرٰى حَتّٰى تَعْلَمُوْا مَا
تَقُوْلُوْنَ وَلَا جُنُبًا اِلَّا عَابِرِيْ سَبِيْلٍ حَتّٰى تَغْتَسِلُوْا ۗ وَاِنْ كُنْتُمْ مَّرْضٰى اَوْ
عَلٰى سَفَرٍ اَوْ جَاءَ اَحَدٌ مِّنْكُمْ مِّنَ الْغَايِبِ اَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوْا مٰءًا
فَتَيَمَّمُوْا صَعِيْدًا طَيِّبًا فَاَمْسَحُوْا بِوُجُوْهِكُمْ وَاَيْدِيْكُمْ ۗ اِنَّ اللّٰهَ كَانَ عَفُوًّا
غَفُوْرًا ﴿٤٣﴾

“Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu shalat, sedang kamu dalam Keadaan mabuk, sehingga kamu mengerti apa yang kamu ucapkan, (jangan pula hampiri mesjid) sedang kamu dalam Keadaan junub, terkecuali sekedar berlalu saja, hingga kamu mandi. dan jika kamu sakit atau sedang dalam musafir atau datang dari tempat buang air atau kamu telah menyentuh perempuan, kemudian kamu tidak mendapat air, Maka bertayamumlah kamu dengan tanah yang baik (suci); sapulah mukamu dan tanganmu. Sesungguhnya Allah Maha Pema'af lagi Maha Pengampun”. (QS Al-Nisa [4]:43).

Shalat juga menentukan aturan hidup seorang muslim. Pada saat yang sama waktu makanpun diatur hingga waktu-waktu makan menjadi tetap, sebab telah diatur dengan sendirinya oleh shalat lima waktu dalam sehari. Dengan demikian, shalat menjadi semacam pengaturan hidup manusia yang dikerjakan pada waktu-waktu tertentu. Sehingga akan berpengaruh terhadap fungsi alat pencernaan.

c. Shalat dengan keteraturan sebagai olahraga

Pengaruh shalat yang paling jelas bisa kita dapatkan pada tubuh. Begitu juga ketika shalat dilakukan sesuai dengan apa yang dicontohkan Rasulullah Saw. Shalat akan membentuk tubuh dengan ciri-ciri tertentu, ciri-ciri itu akan terlihat dengan jelas dalam diri orang yang tidak shalat atau orang yang tidak melaksanakan shalat dengan benar seperti yang diperintahkan oleh Rasulullah Saw. beliau bersabda, *“Shalatlah kalian sebagaimana kalian melihatku shalat.”* (HR. Al-Bukhari). Sehingga orang yang mengerjakan shalat dengan benar, pasti akan terlihat perawakanya akan seimbang, gerakan cekatan, dan menjadikan perut berisi.

d. Shalat dengan pemeliharaan kesehatan

Shalat merupakan perlindungan dari berbagai penyakit yang bisa menyerang tubuh. Shalat juga adalah obat untuk menjaga berbagai dari penyakit. Mengenai masalah ini, seorang professor Fakultas Kedokteran Universitas Ain Ayams, Prof. Dr. Muhammad Zaki Suwaidan, telah menulis sebuah karya ilmiah. Dia melihat shalat dari sisi kedokteran dan mengambil kesimpulan bahwa, *“shalat dipercayai sebagai cara perlindungan paling efektif dari berbagai penyakit kronis lainnya,*

sebagaimana ia juga merupakan metode paling baik untuk menjaga kesehatan”.

D. HIPOTESIS

Hipotesis dari penelitian ini adalah shalat tahajjud berpengaruh positif terhadap kepercayaan diri santri Anwarul Huda Karangbesuki Malang.

