

PENGARUH PSIKOTERAPI SHALAT TERHADAP PENINGKATAN SELF EFFICACY SELAMA PENYELESAIAN TUGAS AKHIR PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTHAN THAHA SAIFUDDIN JAMBI

Sahat Martua, Rakhmi Mashita

Jambi, Pekanbaru, Indonesia

Email: sahat.mp.11@gmail.com, rakhmi.mashita@gmail.com

Abstrak

Pentingnya memiliki tingkat *self efficacy* yang baik dapat membantu mahasiswa mengatasi kendala-kendala yang dihadapi selama proses menyelesaikan studi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh psikoterapi shalat terhadap peningkatan *self efficacy* selama penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan melibatkan 127 mahasiswa Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. Hasil dari penelitian ini diketahui bahwa psikoterapi shalat memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan *self efficacy* selama penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi.

Kata kunci: *Psikoterapi Shalat; Self Efficacy; tugas akhir*

Abstract

The importance of having a good level of self efficacy can help students overcome the obstacles faced during the process of completing their studies. The purpose of the study was to find out the effect of prayer psychotherapy on increased self efficacy during the completion of the final assignment on Sulthan State Islamic University student Thaha Saifuddin Jambi. The research method used in this study is quantitative research involving 127 students of Sulthan State Islamic University Thaha Saifuddin Jambi. The results of this study found that prayer psychotherapy had a significant positive influence on the improvement of self efficacy during the completion of the final assignment in sulthan State Islamic University student Thaha Saifuddin Jambi.

Keywords: *Psychotherapy of Prayer; Self Efficacy; final task*

Pendahuluan

Perguruan tinggi sebagai salah satu tahapan dalam strata pendidikan yang tertinggi menuntut orang yang menempuh pendidikan tersebut yaitu mahasiswa memiliki kemampuan secara pengetahuan dan juga tingkat *self efficacy* yang baik. Banyaknya kasus dropout, alfa studi maupun lambatnya kelulusan mahasiswa,

disebabkan oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Beberapa faktor eksternal yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan studinya diantaranya yaitu faktor ekonomi, faktor sarana fasilitas penunjang, faktor komunikasi dengan dosen, faktor lingkungan atau teman-teman sekitar, faktor mata kuliah yang sulit dan sebagainya. Sedangkan faktor internal disebabkan oleh faktor *self efficacy*, motivasi kemampuan management waktu, emotional spiritual question (ESQ) dan sebagainya (Pratiwi, 2020).

Pentingnya memiliki tingkat *self efficacy* yang baik dapat membantu mahasiswa mengatasi kendala-kendala yang dihadapi selama proses menyelesaikan studinya, terutama dalam penyelesaian tugas akhir. *Self Efficacy* adalah kemampuan seseorang dalam menyadari segala kemampuan dan potensi diri serta memanfaatkannya dengan sebaik-baiknya (Kastubi, 2016). Apabila seseorang dapat menyadari kemampuan dan potensi dalam dirinya. Ia akan percaya diri dalam mengatasi situasi apapun yang dihadapinya.

Menurut (Bandura, 1986) kemampuan *self efficacy* dibentuk oleh keberhasilan di masa lalu, pengalaman orang lain yang ingin ditiru, keyakinan yang dipengaruhi oleh persuasi dari lingkungan sekitar, dan kondisi psikologis seseorang dan sebagainya. Islam menambahkan konsep *self efficacy* dari Al-Qur'an. Dalam Al-Qur'an Surah Al Baqarah ayat 286 dijelaskan bahwa:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا
اَكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا
تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا
وَلَا تُحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا إِنَّكَ
أَنْتَ الْمَوْلَىٰ فَاَنْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ □

Berdasarkan ayat Al-Quran tersebut dijelaskan bahwa Allah SWT hanya membebankan seseorang dengan masalah sesuai dengan kemampuannya. Artinya apabila seseorang menghadapi kendala ataupun kesulitan, cukup dengan memanfaatkan dan memaksimalkan potensi diri kita untuk terus berusaha menyelesaikan masalah tersebut.

Namun terkadang, ketika menghadapi sebuah masalah ataupun kesulitan, manusia cenderung merespon dengan kecemasan akan kemampuan dirinya, dan cenderung melupakan pertolongan yang utama datang dari Allah SWT dengan memanfaatkan kemampuan dan potensi di dalam diri mereka.

Salah satu cara untuk dapat mengingatkan seseorang akan hal tersebut adalah dengan psikoterapi shalat. Psikoterapi shalat adalah merupakan salah satu metode psikoterapi islam yang dapat dengan rutin dilakukan oleh seseorang, untuk dapat meningkatkan kemampuan *self efficacy* seseorang (Bandura, 1986), (Uyun & Rumiani, 2012).

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin mengetahui pengaruh psikoterapi shalat terhadap peningkatan *self efficacy* selama penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi.

Metode Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian kuantitatif, dengan pendekatan melalui teknik analisis data korelasi Pearson. Instrumen dalam penelitian ini adalah Instrumen Shalat dan Instrumen Self Efficacy.

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Pendidikan dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi yang berjumlah 127 mahasiswa.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan perhitungan korelasi pearson diketahui signifikansi 0.00 yaitu sebesar 50.4% psikoterapi shalat memiliki hubungan yang signifikan terhadap peningkatan self efficacy selama penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi.

Hasil analisis data menunjukkan ditemukan hubungan yang signifikan antara Shalat dengan Self-efficacy mahasiswa Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. sebesar 50,4%. Hubungan tersebut bersifat positif. Artinya semakin tinggi tingkat kualitas shalat mahasiswa maka semakin tinggi self-efficacy yang akan dimiliki mahasiswa tersebut, begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat kualitas shalat seorang mahasiswa maka semakin rendah self-efficacy yang akan dimilikinya (Nela Herweni, Rafidah, & Addiarrahman, 2019).

Faktor-faktor yang mempengaruhi self-efficacy seseorang diantaranya yaitu factor eksternal dan factor internal. Adapun faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kemampuan self efficacy seorang mahasiswa menurut (Nauvalia, 2021) adalah dukungan sosial yaitu dukungan keluarga, dukungan guru atau pengajar dan dukungan teman sebaya. Sedangkan faktor internal yang mempengaruhi kemampuan self efficacy mahasiswa menurut (Putri & Fakhruddiana, 2018) adalah pengalaman masa lalu, pengalaman orang lain dan persuasif verbal.

Self Efficacy adalah proses dimana seseorang meyakini kemampuan dirinya untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi seseorang. Self –Efficacy melibatkan proses kognitif saat menggunakan kemampuan self efficacy. Proses re-call kembali pengalaman masa lalu atau keberhasilan di masa lalu, atau me-recall pengalaman orang lain yang berhasil yang ia ketahui, ataupun persuasive verbal yang dapat menguatkannya. Dalam proses kognitif tersebut kondisi psikologis, seperti emotional maupun spiritual quotient sangat berpengaruh untuk menguatkan diri, bahwa masalah yang ia hadapi dapat diselesaikan dengan baik.

Ketika seseorang melakukan psikoterapi shalat dengan kualitas yang baik, seseorang akan menemukan kondisi psikologis yang lebih tenang dalam proses terlibatnya komunikasi dan interaksi dirinya dengan Allah SWT. Sehingga mahasiswa yang melakukan psikoterapi shalat yang berkualitas akan secara tidak langsung meningkatkan emotional dan spiritual quotient sekaligus juga meningkatkan self efficacy yang dimilikinya (Rajab, 2011).

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian ini diketahui bahwa psikoterapi shalat memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan self efficacy selama penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. Beberapa faktor yang menyebabkan hal ini terjadi ialah kondisi psikologis yang dilahirkan akibat interaksi dan komunikasi yang dilakukan mahasiswa dengan Allah SWT selama prose psikoterapi shalat dilakukan dengan kualitas yang baik, diyakini meningkatkan emotional dan spiritual quotient seseorang. Sehingga dapat mempengaruhi kondisi psikologis dan kemampuan self efficacy mahasiswa tersebut selama penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi.

BIBLIOGRAFI

- Bandura, Albert. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory* Englewood Cliffs. In NJ. Prentice Hall Englewood-Cliffs.
- Kastubi, Dwi Adji Norontoko. (2016). Peningkatan Self Efficacy Melalui Intervensi Psikoreligi Pada Pasien Kanker Yang Mengalami Depresi. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 109–117. [Google Scholar](#)
- Nauvalia, Chozina. (2021). Faktor eksternal yang mempengaruhi academic self-efficacy: Sebuah tinjauan literatur. *Cognicia*, 9(1), 36–39. [Google Scholar](#)
- Nela Herweni, Ses141416, Rafidah, Rafidah, & Addiarrahman, Addiarrahman. (2019). *Pengaruh Religiusitas Dan Lingkungan Eksternal Terhadap Minat Berwirausaha Mahasiswa Uin Sulthan Thaha Saifuddin Jambi*. UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. [Google Scholar](#)
- Pratiwi, Avida Destya. (2020). *Pengaruh Keputusan Terhadap Ide Bunuh Diri Dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Moderator Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir*. Universitas Airlangga. [Google Scholar](#)
- Putri, Farida Agustin Riyanda, & Fakhruddiana, Fuadah. (2018). Self-efficacy guru kelas dalam membimbing siswa slow learner. *JPK (Jurnal Pendidikan Khusus)*, 14(1), 1–8. [Google Scholar](#)
- Rajab, Khairunnas. (2011). *Psikoterapi Ibadah*. Jakarta: Amzah.
- Uyun, Qurotul, & Rumiani, Rumiani. (2012). Sabar dan shalat sebagai model untuk meningkatkan resiliensi di daerah bencana, Yogyakarta. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 4(2), 253–276. [Google Scholar](#)

Copyright holder :
Sahat Martua, Rakhmi Mashita (2022)

First publication right :
[Jurnal Equivalent](#)

This article is licensed under:

