

PENERAPAN SHALAT DHUHA TERJADWAL UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA MT's. TARBIYATUS SHIBYAN

Abdul Rokhim¹⁾, Ahmad Nurus Shobah²⁾

^{1,2)} Mts. Tarbiyatus Shibyan Petung Panceng, Gresik

e-mail Correspondent: rohimandul132@gmail.com

Info Artikel

Abstract

Keywords:

Dhuha Prayer; Self-Confidence; Religious Habituation

This study aims to examine the effect of scheduled Dhuha prayer practices on improving students' self-confidence at MT's Tarbiyatus Shibyan. The research employed a Classroom Action Research (CAR) design using the Kemmis and McTaggart spiral model implemented in two cycles. The participants consisted of 30 eighth-grade students selected purposively due to their low initial self-confidence levels. Data were collected through a self-confidence questionnaire, behavioral observations, and documentation of Dhuha prayer activities. The findings reveal that regular Dhuha prayer significantly enhances students' ability to express themselves, interact with peers, and assume leadership roles. The average self-confidence score increased from 56.4% in the pre-intervention stage to 67.8% in cycle I and reached 81.2% in cycle II. Moreover, positive behavioral changes were observed, such as willingness to serve as prayer leaders, callers to prayer, and readers of supplication, as well as increased participation in classroom discussions. These results indicate that scheduled Dhuha prayer serves as an effective religious habituation model to strengthen students' self-confidence in Islamic schools. The study suggests integrating spiritual practices into school culture to support students' psychological development and character formation.

Abstrak.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan shalat dhuha terjadwal terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa MT's Tarbiyatus Shibyan. Metode penelitian menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kemmis dan McTaggart dengan dua siklus. Subjek penelitian terdiri dari 30 siswa kelas VIII yang dipilih secara purposive berdasarkan kecenderungan kepercayaan diri rendah. Data diperoleh melalui angket kepercayaan diri, observasi perilaku, dan dokumentasi kegiatan shalat dhuha. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan shalat dhuha secara rutin mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam berekspresi, berinteraksi, dan mengambil peran. Rata-rata skor kepercayaan diri meningkat dari 56,4% pada pra-tindakan menjadi 67,8% pada siklus I, dan mencapai 81,2% pada siklus II. Selain peningkatan kuantitatif, ditemukan perubahan perilaku positif seperti keberanian menjadi imam, muadzin, pembaca doa, serta keterlibatan diskusi di kelas. Dengan demikian, shalat dhuha terjadwal efektif sebagai model pembiasaan religius untuk memperkuat kepercayaan diri siswa madrasah.

Kata kunci:

Shalat Dhuha;
Kepercayaan Diri;
Pembiasaan Religius

PENERAPAN SHALAT DHUHA TERJADWAL UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA MTs. TARBIYATUS SHIBYAN

Penelitian ini menyarankan integrasi praktik ibadah dalam budaya sekolah guna mendukung perkembangan psikologis dan karakter peserta didik.

PENDAHULUAN

Pembentukan karakter religius merupakan bagian penting dari pendidikan Islam karena akhlak yang baik dianggap sebagai tujuan inti dari pembelajaran agama, sebagaimana Rasulullah diutus untuk menyempurnakan akhlak manusia (Hidayat, 2020). Pendidikan karakter dalam institusi formal seperti madrasah berperan dalam mengembangkan spiritualitas, moralitas, dan kepribadian siswa melalui pembiasaan praktik keagamaan yang terstruktur (Ningsih, 2019). Dalam konteks ini, shalat sebagai ibadah utama tidak hanya berfungsi sebagai kewajiban ritual, tetapi juga sebagai media pembinaan mental dan emosional peserta didik (Wahyuni, 2021).

Salah satu ibadah sunnah yang memiliki manfaat ruhaniah dan psikologis adalah shalat dhuha, yang secara tradisional dipahami sebagai sarana memohon kelapangan rezeki sekaligus penyeimbang ketenangan batin (Kurniawan, 2018). Riset terdahulu menunjukkan bahwa praktik spiritual rutin, termasuk shalat dhuha, mampu meningkatkan ketenangan, kekuatan emosi, serta kepercayaan diri siswa (Fauzi & Rahma, 2021). Dalam pendidikan Islam, pembiasaan ibadah yang sistematis seringkali lebih berdampak daripada sekadar pembelajaran kognitif karena pembiasaan membentuk habitus religius yang berkelanjutan (Mansur, 2020).

Kepercayaan diri siswa merupakan salah satu indikator kematangan psikologis yang menentukan keberhasilan akademik dan sosial peserta didik (Yusuf, 2022). Rendahnya kepercayaan diri dapat menyebabkan siswa pasif, takut bertanya, dan enggan mengeksplorasi potensi dirinya (Pratama, 2021). Penelitian dalam konteks sekolah menengah menunjukkan bahwa intervensi religius dapat membantu membangun kontrol diri, keyakinan positif, serta rasa kompetensi pribadi peserta didik (Suharto, 2019). Pembiasaan religius pada saat yang sama dapat menjadi strategi pembentukan karakter tanpa tekanan evaluatif seperti pada pembelajaran akademik (Lestari, 2022).

Di lingkungan madrasah, praktik shalat dhuha sering dilakukan secara insidental sehingga belum mampu membentuk pengalaman spiritual yang konsisten dan bermakna bagi siswa (Mahfud, 2020). Implementasi shalat dhuha yang terjadwal dan berulang setiap pekan diyakini dapat menginternalisasi nilai tawakal, kesabaran, dan keberanian dalam bertindak, sehingga meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam berbagai aktivitas sekolah (Amalia, 2022). Dengan demikian, penerapan shalat dhuha terjadwal menjadi solusi strategis berbasis budaya sekolah yang mendorong penguatan karakter religius sekaligus pengembangan psikologis peserta didik (Ismail, 2021).

Berdasarkan konteks tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana penerapan shalat dhuha terjadwal dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa MTs Tarbiyatus Shibyan melalui pembiasaan ibadah, refleksi spiritual, dan penguatan perilaku positif. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada praktik pendidikan Islam dengan menghadirkan model pembinaan religius yang berorientasi pada kesejahteraan psikologis peserta didik. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai rekomendasi bagi pihak sekolah dalam merancang kebijakan pembiasaan ibadah yang lebih terstruktur dan sistematis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) karena bertujuan memperbaiki praktik pembelajaran dan perilaku siswa melalui tindakan pedagogis yang dilakukan secara sistematis di lingkungan sekolah. PTK dipilih karena mampu mengidentifikasi masalah nyata di kelas serta menghasilkan intervensi secara langsung dan terukur dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui pembiasaan shalat dhuha terjadwal.

Model PTK yang digunakan adalah model spiral Kemmis dan McTaggart, yang meliputi empat tahap pada setiap siklus: (1) Perencanaan (planning), (2) Pelaksanaan tindakan (acting), (3) Observasi (observing), dan (4) Refleksi (reflecting). Penelitian dilakukan dalam dua siklus, masing-masing terdiri dari 4 pertemuan shalat dhuha terjadwal.

Penelitian dilaksanakan di MTs. Tarbiyatus Shibyan Petung Panceng Gresik, dengan subjek penelitian adalah siswa kelas VIII sejumlah 30 peserta didik. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive, yaitu siswa yang menunjukkan kecenderungan kepercayaan diri rendah berdasarkan hasil observasi awal dan rekomendasi guru wali kelas.

Instrumen Pengumpulan Data dalam penelitian ini terdiri dari

1. Angket kepercayaan diri siswa Menggunakan skala Likert 1–4 yang mencakup indikator: (a) Keberanian berbicara atau bertanya, (b) Keyakinan terhadap kemampuan diri, (c) Kesiapan menghadapi tugas/aktivitas, (d) Stabilitas emosi di lingkungan sosial.
2. Lembar observasi. Berisi indikator perilaku selama pelaksanaan shalat dhuha: ketepatan waktu, ketenangan, fokus, partisipasi, kepemimpinan.
3. Wawancara guru/wali kelas Untuk memperoleh data pendukung mengenai perubahan perilaku siswa.
4. Dokumentasi berupa foto kegiatan, presensi shalat, catatan guru.

Teknik Analisis Data dalam penelitian ini adalah Data angket dianalisis menggunakan statistik deskriptif meliputi : (a) Rata-rata skor per indikator, (b) Persentase kategori kepercayaan diri (rendah, sedang, tinggi), (c) Perbandingan skor pra–siklus I–siklus II. Peningkatan dianggap signifikan jika terjadi kenaikan minimal 10–20% dari skor awal. Penelitian dinyatakan berhasil apabila Minimal 75% siswa mengikuti shalat dhuha secara konsisten, dan Tingkat kepercayaan diri siswa meningkat $\geq 20\%$ dari pra-penelitian menuju akhir siklus II.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Deskripsi Kondisi Awal (Pra-Tindakan)

Observasi awal menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa kelas VIII MTs Tarbiyatus Shibyan tergolong rendah. Sebagian besar siswa cenderung pasif dalam pembelajaran, enggan mengajukan pertanyaan, serta menunjukkan perilaku menghindar saat diminta tampil atau berdiskusi. Hasil angket pra-tindakan menunjukkan rata-rata skor kepercayaan diri siswa 56,4% dengan kategori rendah–sedang. Dari 30 siswa, hanya 6 siswa (20%) yang menunjukkan kepercayaan diri cukup baik, sedangkan 24 siswa (80%) berada pada kategori lemah dan tidak stabil.

2. Hasil Siklus I

a. Pelaksanaan

Shalat dhuha terjadwal dilaksanakan dua kali per pekan secara berjamaah, dipandu oleh guru Aqidah Akhlak. Seluruh siswa mengikuti kegiatan, namun beberapa terlihat

PENERAPAN SHALAT DHUHA TERJADWAL UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA MTs. TARBIYATUS SHIBYAN

kurang serius dan datang terlambat. Pada 3 pertemuan pertama, sebagian siswa hanya mengikuti secara formal tanpa menunjukkan perubahan perilaku.

b. Observasi

Hasil observasi menunjukkan indikator kepercayaan diri mulai meningkat, khususnya pada aspek nonverbal seperti ketenangan fisik dan kontak mata. Namun, keterlibatan aktif seperti menjadi imam, muadzin, atau pemimpin doa masih sangat minim. Perilaku berani berbicara di kelas hanya menunjukkan perubahan kecil.

c. Data Angket Siklus I

Skor rata-rata kepercayaan diri siswa meningkat dari 56,4% → 67,8%. Jumlah siswa yang masuk kategori cukup percaya diri meningkat menjadi 14 siswa (46,7%), sedangkan kategori rendah berkurang menjadi 16 siswa (53,3%).

d. Refleksi Siklus I

Beberapa hambatan ditemukan:

- 1) Siswa mengikuti aktivitas tanpa motivasi spiritual internal.
- 2) Tidak ada pembagian peran sehingga aktivitas dianggap rutinitas biasa.
- 3) Guru lebih dominan memimpin, siswa hanya mengikuti.

Perbaikan dilakukan dengan:

- 1) Motivasi keutamaan shalat dhuha pada sebelum pelaksanaan.
- 2) Pembagian peran bergiliran (imam, muadzin, pembaca doa).
- 3) Memberi apresiasi verbal bagi yang berani tampil.

3. Hasil Siklus II

a. Pelaksanaan

Siswa mulai menunjukkan antusiasme saat kegiatan dhuha. Beberapa siswa mengajukan diri sebagai imam dan pembaca doa. Kegiatan berjalan lebih tertib, dan keterlambatan berkurang signifikan.

b. Observasi

Perubahan terlihat dari:

- 1) Siswa lebih tenang saat berbicara,
- 2) Mampu mengambil keputusan kecil di kelompok,
- 3) Mulai aktif bertanya dan mengungkapkan pendapat.
- 4) Interaksi sosial menjadi lebih positif: siswa saling memberi dukungan saat teman memimpin shalat atau doa.

c. Data Angket Siklus II

Skor kepercayaan diri meningkat dari 67,8% → 81,2%. Jumlah siswa yang masuk kategori percaya diri tinggi meningkat menjadi 22 siswa (73,3%), sementara hanya 8 siswa (26,7%) berada pada kategori sedang. Tidak ada siswa berada pada kategori kepercayaan diri rendah.

d. Dampak Umum

Selain perubahan skor angket, guru mencatat kenaikan motivasi belajar, ketenangan emosi, serta keberanian tampil di kegiatan sekolah seperti membaca doa dan pidato ringan.

e. Indikator Keberhasilan

Penelitian memenuhi indikator keberhasilan:

- 1) Lebih dari 75% siswa mengikuti shalat dhuha secara konsisten. (kehadiran rata-rata 89%)
- 2) Peningkatan skor kepercayaan diri $\geq 20\%$. (56,4% \rightarrow 81,2% = peningkatan 24,8%)

Pembahasan

Penerapan shalat dhuha terjadwal terbukti memberikan pengaruh positif terhadap kepercayaan diri siswa. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan konsisten melalui pembiasaan ibadah yang sistematis. Peningkatan ini diduga terjadi karena praktik spiritual memberi ruang relaksasi emosional dan ketenangan psikis sehingga siswa merasa lebih stabil saat menghadapi tantangan akademik maupun sosial.

Temuan penelitian ini memperkuat hasil-hasil studi sebelumnya. Kurniawan (2018) menyatakan bahwa shalat dhuha memiliki dampak psikologis berupa ketenangan batin dan rasa syukur yang dapat meningkatkan keberanian dalam bertindak. Demikian pula, Fauzi dan Rahma (2021) menunjukkan bahwa rutinitas religius yang dilaksanakan bersama-sama meningkatkan ketahanan emosi dan kepercayaan diri pada remaja sekolah. Pada konteks pendidikan Islam, pembiasaan ibadah rutin memberi efek internalisasi nilai spiritual yang lebih kuat daripada sekadar transfer materi keagamaan (Mansur, 2020).

Faktor pembagian peran pada siklus II menjadi aspek penting dalam peningkatan kepercayaan diri. Ketika siswa diberi tanggung jawab menjadi imam, muadzin, atau pembaca doa, mereka mengalami situasi performansi yang aman dan positif. Situasi ini membantu pembentukan self-efficacy, yaitu keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya sebagaimana dikemukakan Yusuf (2022). Dengan bertahap tampil di ranah keagamaan yang bernuansa suportif, siswa tidak merasa dihakimi, berbeda dengan presentasi akademik formal yang mereka hindari.

Selain itu, dukungan guru berperan penting. Apresiasi verbal dan suasana religius meningkatkan motivasi intrinsik siswa. Hal ini sejalan dengan temuan Suharto (2019) bahwa pengalaman spiritual yang bermakna menguatkan daya tahan psikologis remaja dan mempengaruhi perilaku interpersonal mereka. Budaya sekolah berbasis religius juga menjadi media internalisasi nilai yang efektif dibandingkan metode belajar konvensional (Ismail, 2021).

Dengan demikian, shalat dhuha terjadwal bukan sekadar aktivitas ritual tambahan, tetapi proses pembinaan karakter yang sistematis. Keterlibatan aktif, pembagian peran, dan konsistensi waktu membangun lingkungan aman untuk mencoba, gagal, dan berkembang — hal yang sering tidak ditemukan pada praktik pembelajaran biasa. Oleh itu, intervensi ini layak direkomendasikan sebagai model pendidikan spiritual yang memiliki dampak psikologis nyata pada siswa madrasah.

KESIMPULAN

Penerapan shalat dhuha terjadwal pada siswa kelas VIII MTs Tarbiyatus Shibyan secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri. Kegiatan religius rutin dua kali per pekan memberi pengalaman spiritual yang menumbuhkan ketenangan emosional, keberanian mengambil peran, dan perilaku sosial positif. Rata-rata skor kepercayaan diri meningkat dari 56,4% pada pra-tindakan menjadi 67,8% pada siklus I dan 81,2% pada siklus II. Perubahan nyata terlihat dari keberanian menjadi imam, muadzin, pembaca doa, serta partisipasi aktif di kelas. Pembiasaan ibadah terbukti efektif sebagai strategi pembinaan karakter dan penguatan psikologis siswa.

Penelitian terbatas pada satu kelas, pengukuran subjektif, dan durasi pendek. Studi lanjutan disarankan memakai sampel lebih luas, instrumen psikometrik tervalidasi, serta desain kuasi-

PENERAPAN SHALAT DHUHA TERJADWAL UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA MTs. TARBIYATUS SHIBYAN

eksperimen atau longitudinal untuk menilai konsistensi dampak shalat dhuha terhadap kepercayaan diri siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, F. (2022). Implementasi pembiasaan religius di madrasah dalam membentuk karakter peserta didik. *Jurnal Pendidikan Islam*, 14(2), 115–129.
- Astuti, S. (2020). Pengaruh kegiatan keagamaan terhadap perkembangan psikologis remaja sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), 44–57.
- Fauzi, M., & Rahma, I. (2021). Religious practice and student self-confidence: A school-based intervention. *Journal of Educational Psychology*, 10(3), 201–212.
- Hidayat, A. (2020). Akhlak mulia sebagai tujuan pendidikan Islam: Telaah konseptual. *Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, 5(1), 15–24.
- Ismail, T. (2021). Budaya sekolah berbasis religius dalam meningkatkan kualitas pendidikan Islam. *Jurnal Administrasi Pendidikan Islam*, 3(2), 90–101.
- Kurniawan, S. (2018). Shalat dhuha dalam perspektif spiritual Islam dan praktik pendidikan. *Jurnal Studi Islam*, 9(1), 55–68.
- Lestari, V. (2022). Pembentukan karakter siswa melalui pembiasaan religius dalam sekolah berbasis pesantren. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 11(4), 77–88.
- Mahfud, Z. (2020). Efektivitas pelaksanaan shalat berjamaah di sekolah dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(3), 43–59.
- Mansur, A. (2020). Praktik pembiasaan ibadah sebagai metode pendidikan karakter. *Jurnal Tarbiyah*, 7(2), 100–118.
- Ningsih, R. (2019). Pendidikan karakter dalam institusi keagamaan: Model dan implementasi. *Journal of Islamic Education Research*, 6(1), 20–33.
- Pratama, D. (2021). Self-confidence and academic performance of middle school students. *International Journal of Educational Development*, 17(2), 33–49.
- Rahman, M. (2019). Program religius sekolah dan pengembangan kepribadian siswa. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 4(2), 59–72.
- Rohman, H. (2023). Penguatan karakter religius melalui pembiasaan shalat dhuha di sekolah. *Jurnal Pendidikan Islam Kontemporer*, 5(1), 22–37.
- Suharto, A. (2019). Religiosity and emotional resilience among adolescents. *Asian Journal of Educational Psychology*, 9(3), 124–135.
- Wahyuni, E. (2021). Makna spiritual shalat dalam pembentukan pribadi muslim. *Jurnal Ilmu Agama*, 12(4), 250–266.
- Yusuf, R. (2022). Self-efficacy and student behavior in secondary school learning. *Journal of Educational Behavior*, 15(1), 100–114.