

PENGARUH PELATIHAN SHOLAT KHUSYUK TERHADAP EFIKASI DIRI MAHASISWA

Nur Muhlashin¹, Budi Santosa²

^{1,2} Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Corespondency: budisantosa@staff.uinsaid.ac.id

Abstrack: The purpose of this study was to examine the effect of solemn prayer training in improving the self-efficacy of students working in the Islamic Guidance and Counseling Laboratory, Faculty of Ushuluddin and Da'wah, UIN Raden Mas Said Surakarta. The subjects involved in this study were 28 students. The research instruments used were solemn prayer training and a self-efficacy scale. The research design used was a control group pre-test-post-test. The results showed that there was no difference in the pre-test scores of the two groups' self-efficacy between the experimental group and the control group ($F = 0.014$; $p = 0.907$). Meanwhile, the post-test scores of the two groups showed a significant difference in self-efficacy between the experimental group and the control group ($F = 8.442$; $p = 0.007$). Thus, it shows that solemn prayer training effectively improves the self-efficacy of students working in the Islamic Guidance and Counseling Laboratory, Faculty of Ushuluddin and Da'wah, UIN Raden Mas Said Surakarta.

Keywords: Devout Prayer Training, Self-Efficacy.

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh pelatihan sholat khusyuk dalam meningkatkan efikasi diri mahasiswa pegiat Laboratorium Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 28 mahasiswa. Instrumen penelitian yang digunakan adalah pelatihan sholat khusyuk dan skala efikasi diri. Desain penelitian yang digunakan adalah kontrol group pre test-post test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor pre-test efikasi diri kedua kelompok antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol tidak ada perbedaan ($F=0,014$; $p=0,907$) . Sedangkan skor post-test kedua kelompok memiliki perbedaan efikasi diri yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. ($F=8,442$; $p=0,007$). Dengan demikian menunjukkan bahwa pelatihan sholat khusyuk secara efektif meningkatkan efikasi diri mahasiswa pegiat laboratorium Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta

Kata kunci: Pelatihan Sholat Khusyuk, Efikasi Diri.

Pendahuluan

Pengembangan sumber daya manusia (SDM) merupakan isu strategis dalam pembangunan nasional, sejalan dengan tujuan pendidikan Indonesia untuk membentuk manusia yang beriman, berakhhlak mulia, cerdas, mandiri, dan bertanggung jawab. Keberhasilan pendidikan sangat ditentukan oleh efektivitas seluruh sistem yang berjalan, sehingga mampu menghasilkan SDM yang produktif, kreatif, dan tangguh dalam menghadapi tantangan kehidupan yang semakin kompleks (Suwartini, 2017).

Mahasiswa sebagai bagian dari masyarakat tidak terlepas dari berbagai tekanan sosial dan psikologis. Tuntutan akademik, keterbatasan ekonomi, serta kebutuhan untuk mengembangkan keterampilan tambahan seringkali menimbulkan stres dan kesulitan penyesuaian diri (Mubarok et.al, 2025). Kondisi ini semakin kompleks ketika mahasiswa terlibat dalam organisasi atau unit kegiatan yang menuntut kinerja dan tanggung jawab lebih tinggi (Taufiqoh, 2025).

Perguruan tinggi sebagai organisasi dituntut memiliki manajemen SDM yang efektif, termasuk pengembangan kemampuan kerja tim. Kerja tim menjadi kebutuhan mutlak karena meningkatnya spesialisasi individu yang berimplikasi pada tingginya saling ketergantungan antaranggota organisasi. Oleh karena itu, diperlukan pelatihan yang mampu meningkatkan kemampuan, keterampilan, dan kemauan untuk bekerja secara kolaboratif (Sanjaya, 2024).

Laboratorium Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta memiliki peran strategis dalam pengembangan SDM civitas akademika dan masyarakat. Salah satu upaya yang dilakukan adalah melalui pelatihan *outbound*, yaitu pelatihan berbasis pengalaman di alam terbuka yang bersifat edukatif, interaktif, menyenangkan, serta menekankan pengembangan motivasi, kerja tim, dan aspek psikologis peserta (Setiawati, 2021).

Pelatihan outbound menggunakan pendekatan *experience-based learning* dan *team learning*, di mana peserta belajar melalui pengalaman langsung, refleksi, dan dinamika kelompok (Cahyaningrum et.al, 2025). Model ini memungkinkan peserta mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam, meningkatkan keterampilan sosial, serta mengaplikasikan pembelajaran dalam kehidupan nyata (Maryani & Syamsudin, 2009).

Dalam konteks mahasiswa, salah satu faktor internal yang penting untuk dikembangkan adalah efikasi diri. Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu (Bandura, 1997). Efikasi diri berpengaruh terhadap pilihan tindakan, tingkat usaha, ketekunan, serta kemampuan mengelola stres. Individu dengan efikasi diri tinggi cenderung

lebih gigih, optimis, dan menggunakan strategi coping aktif dibandingkan individu dengan efikasi diri rendah (Pramesta & Dewi, 2021).

Mahasiswa pegiat Laboratorium BKI memiliki tuntutan yang lebih berat dibandingkan mahasiswa pada umumnya. Selain dituntut memiliki prestasi akademik tinggi, mereka juga bertanggung jawab mengaplikasikan teori bimbingan dan konseling Islam dalam praktik pelayanan kepada masyarakat dengan latar belakang yang beragam. Kondisi ini menuntut efikasi diri, kreativitas, dan ketahanan psikologis yang tinggi.

Pelatihan outbound dinilai efektif sebagai bentuk intervensi psikologis untuk meningkatkan efikasi diri. Melalui pengalaman langsung, tantangan terstruktur, dan refleksi kelompok, pelatihan ini mampu menumbuhkan rasa percaya diri dan keyakinan akan kemampuan diri (Ancok, 2005). Metode pelatihan berbasis pengalaman juga terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi, memodifikasi sikap, serta mengembangkan keterampilan perilaku (Johnson & Johnson, 2000).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat efikasi diri mahasiswa pegiat Laboratorium BKI yang mengikuti pelatihan outbound dan yang tidak mengikuti pelatihan, serta menguji efektivitas pelatihan outbound dalam meningkatkan efikasi diri mahasiswa pegiat Laboratorium BKI UIN Raden Mas Said Surakarta.

Metode Penelitian

Model yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimental dimana minimal salah satu variabel dimanipulasi untuk mempelajari hubungan sebab akibat. Variabel tergantung adalah: Efikasi Diri mahasiswa Pegiat Laboratorium BKI. Sedangkan variabel bebas / perlakuan yaitu: pelatihan outbound mahasiswa Pegiat Laboratorium BKI.

Subjek dalam penelitian ini adalah 36 mahasiswa pegiat Laboratorium Bimbingan dan Konseling Islam periode 2016/2017, yang terdiri dari 18 mahasiswa menjadi kelompok eksperimen yang mendapat pelatihan outbound dan 18 mahasiswa sebagai kelompok kontrol yang tanpa pelatihan outbound.

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- a) Modul Pelatihan Outbound

Modul pelatihan outbound berisi tentang materi-materi permainan outbound pengembangan diri yang akan dilatihkan pada subjek, yang merupakan suatu proses pembelajaran yang tersusun secara sistematis dan dinamis sesuai dengan

perkembangan ilmu pengetahuan dan dinamika sosial kemasyarakatan. Pelatihan outbound merupakan sebuah konsep kerangka berfikir ulang dan pengingatan kesadaran berfikir yang mengedepankan aspek sosial dan individu didalam kelompok yang akan terbentuk dengan tetap memenuhi kaidah pembelajaran yang sesuai dan tepat sasaran disesuaikan dengan daya serap dan tingkat materi yang akan diberikan kepada peserta outbound.

Pelatihan Outbound merupakan jenis latihan di alam terbuka (outdoor) untuk pengembangan diri (self development) maupun untuk pengembangan organisasi laboratorium BKI yang dikemas dengan materi dan simulasi melalui permainan-permainan educating (educative game) baik secara individual maupun kelompok dengan tujuan untuk meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, berpikir kreatif, rasa kebersamaan, tanggung jawab, komunikasi, rasa saling percaya, daya juang, refreshing (kesenangan), interaktif, team building dan aspek-aspek psikologis lainnya.

Pelatihan Outbound ini diselenggarakan selama satu hari dari mulai pukul 08.00 pagi sampai pukul 14.00 siang atau 6 jam pelajaran dengan 14 materi permainan (games) yang berisi tentang permainan untuk pengenalan potensi diri, pengembangan diri, komunikasi, kepemimpinan, kerjasama, konsentrasi, kreatifitas, membentuk persepsi positif, penguasaan skill, problem solving, manajemen waktu dan daya juang. 14 sesi materi-materi tersebut antara lain:

- 1) Pengenalan: berisi permainan pemecahan kebekuan (*ice breaking*).
- 2) Potret diri: mengenali potensi diri (kekuatan dan kelemahan diri) berdasarkan konsep dasar dari Jendela Johari. Permainan ini agar peserta pelatihan menjadi pribadi yang efektif. Dengan mengenali kekuatan dan kelemahan pribadi, serta berorientasi pada pola pikir prestatif dan memiliki *passion* yang tepat pada organisasi.
- 3) Kasus Kapal Livina: berisi permainan suatu kasus untuk membuat keputusan, manajemen waktu, kerjasama kelompok, komunikasi

efektif, kemampuan mendengarkan dan memahami pendapat orang lain, serta pengeksplorasi gagasan.

- 4) Permainan Lempar Bola: berisi pengarahan dan perencanaan diri, pengambilan keputusan, menjadi pribadi yang efektif, berorientasi pada pola pikir prestatif dan memiliki *passion* yang tepat pada organisasi.
- 5) Permainan Bola Punggung: berisi latihan daya juang, latihan empati, membangun komitmen dan kerjasama kelompok, menjadi "team player' yang handal, saling ketergantungan, pentingnya komunikasi dalam membangun suatu tim yang kompak.
- 6) Permainan Snack Empati: berisi latihan empati, pengorbanan, kepedulian sesama dan pelayanan.
- 7) Permainan Ular Panjang : berisi latihan empati, pengorbanan, kreatifitas, kerjasama, manajemen waktu dan kepemimpinan. Permainan ini bertujuan mengajak semua peserta agar memberikan kontribusi terhadap lembaga sehingga mereka mempunyai semangat baru dan target yang ingin dicapai mereka untuk lembaga.
- 8) Permainan makna suatu benda: berisi permainan kreatifitas, pemaknaan dan melatih berfikir *out of the box*.
- 9) Permainan cincin dan benda : berisi permainan kreatifitas, problem solving, pemaknaan dan melatih berfikir *out of the box*.
- 10) Permainan Kasus Anthony dan Cleopatra: berisi latihan berfikir out of the box, kreatifitas, kejelian dan analisis kasus.
- 11) Permainan Botol dan Tali : berisi latihan daya juang, problem solving, kerjasama kelompok, kepemimpinan.
- 12) Permainan Terjerat Tali Kelompok: berisi latihan problem solving, terjerat tali masalah, daya juang, kepemimpinan dan kerjasama tim.
- 13) Permainan Terjerat Tali Pasangan: berisi latihan daya juang, motivasi, problem solving, kejelian dan kreatifitas.

14) Permainan *see our feet* : berisi latihan daya juang mengatasi rintangan, kepemimpinan dan kerjasama kelompok.

b) Lembar kesediaan subjek

Surat kesediaan subjek ini digunakan untuk bukti bahwa subjek setuju dan bersedia melakukan penelitian dan pelatihan dengan segala keuntungan dan resikonya. Pada surat persetujuan subjek dijelaskan secara rinci mengenai perlakuan yang akan diterima, hak dan kewajiban yang harus dilakukan subjek, waktu pelaksanaan penelitian dan manfaat yang dapat diperoleh subjek dengan mengikuti penelitian dan pelatihan ini.

c) Metode skala

Skala untuk mengungkap efikasi diri mahasiswa pegiat laboratorium BKI adalah skala efikasi diri berdasarkan pendapat Bandura (1997). Skala efikasi diri bertujuan untuk mengungkap sejauh mana keyakinan seseorang untuk melakukan suatu perbuatan tertentu, mencapai tujuan dan mengatasi rintangan. Ada tiga dimensi efikasi diri yaitu tingkat kesulitan, tingkat generalisasi dan tingkat kekuatan.

Seluruh aitem dalam skala efikasi diri mahasiswa pegiat lab berjumlah 36 butir, yang terdiri dari 19 bersifat *favorable* dan 17 *unfavorable*. Skor untuk aitem *favorable*: SS (Sangat Sesuai) skor 4, S (Sesuai) skor 3, TS (Tidak Sesuai) skor 2, STS (Sangat Tidak Sesuai) skor 1. Skor untuk aitem *unfavorable*: SS (Sangat Sesuai) skor 1, S (Sesuai) skor 2, Tidak Sesuai (TS) skor 3, Sangat Tidak Sesuai (STS) skor 4. Kisi-kisi dan distribusi aitem Skala efikasi diri dapat dilihat pada tabel 1.

Skala efikasi diri ini telah sering digunakan dan menunjukkan kualitas internal konsistensi yang cukup meyakinkan dan reliabilitasnya juga meyakinkan. Uji reliabilitas skala ini menggunakan teknik Alpha Cronbach sebagai salah satu teknik yang dapat digunakan untuk menentukan reliabilitas internal dan diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,930. Oleh karena itu skala ini langsung digunakan saja tanpa terlebih dahulu diujicobakan.

Rancangan Eksperimen

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen yaitu dengan rancangan *group pretest-posttest design* (Cook dan Campbell, 1979). Rancangan eksperimen untuk penelitian ini adalah kontrol group pre tes-post tes. Bentuk rancangan tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini.

Gambar 1 Rancangan Eksperimen *group pretest-posttest design*

	Pre-tes	Perlakuan n	Post-tes
Kelompok Eksperimen	Y1	X	Y2
R			
Kelompok Kontrol	Y1	- X	Y2

Keterangan:

- R : Random
Y1 : Skor pre-test skala efikasi diri
Y2 : Skor post-test skala efikasi diri
X : Perlakuan pelatihan outbound
-X : Tanpa perlakuan pelatihan outbound

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan t-test. Sedangkan analisis data menggunakan fasilitas komputer program SPSS 16.0 for windows.

Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini ada 36 mahasiswa pegiat laboratorium BKI Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta tahun 2016 yang bersedia secara sukarela berpartisipasi menjadi subjek dalam penelitian ini untuk diikutsertakan dalam analisis. Penempatan sebanyak 18 subjek sebagai kelompok eksperimen yang mengikuti pelatihan outbound dipilih secara random sedangkan 18 subjek lainnya sebagai kelompok kontrol yang tanpa mengikuti pelatihan outbound. Selanjutnya subjek diminta mengisi lembar persetujuan dan mengerjakan skala efikasi diri sebagai pre test.

Sebelum mengikuti pelatihan subjek kedua kelompok diuji terlebih dahulu apakah mempunyai keadaan yang sama. Hasilnya menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan rerata sekor efikasi diri mahasiswa pegiat Lab antara kelompok perlakuan dan kontrol pada pre-test ($t\text{-test}=0,329$; $p=0,746$). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kedua kelompok subjek baik kelompok eksperimen yang mendapat pelatihan outbound maupun kelompok

kontrol yang tanpa pelatihan outbound mempunyai skor basal yang sama atau tidak ada perbedaan perbedaan diantara kedua kelompok tersebut.

Setelah mendapatkan bukti empiris bahwa kedua kelompok dalam kondisi yang tidak berbeda, kemudian baru diberikan pelatihan outbound selama satu hari oleh peneliti yang sekaligus sebagai Trainer outbound yang dibantu asisten trainer dari mahasiswa. Data deskripsi hasil penelitian dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1 Data Deskripsi Hasil Penelitian

Sumber		Data Deskriptif				
		N	Skor Min	Skor Maks	Rerata	SD
Efikasi Diri	Kelompok Eksperimen (pelatihan outbound)	Pre-test	1 8	95 119	105,833	7,31 8
		Post-test	1 8	103 130	117,611	8,33 9
	Kelompok Kontrol (tanpa pelatihan outbound)	Pre-test	1 8	92 119	105,056	8,27 0
		Post-test	1 8	95 119	105,611	7,61 6

Hasil analisis statistika ternyata ada perbedaan rerata pre-test dan post-test efikasi diri pada kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan pelatihan outbound mahasiswa pegiat Laboratorium.

Dari table di atas terlihat bahwa terjadi peningkatan rerata efikasi diri bila dibandingkan antara pre-test ($X=105,833$) dengan post-test ($X=117,611$). Kelompok Eksperimen mengalami peningkatan skor efikasi diri yang lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Untuk mengetahui apakah peningkatan tersebut betul-betul karena perlakuan berupa pelatihan outbound dilakukan uji t terhadap skor dari kelompok eksperimen sebelum dan sesudah menjalani pelatihan outbound. Hasil uji t menunjukkan bahwa skor efikasi diri kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pelatihan outbound berbeda secara signifikan ($t\text{-test}=-6,618$; $p < 0,001$).

Dengan demikian ada perbedaan yang signifikan antara pegiat lab BKI yang memperoleh perlakuan pelatihan outbound dengan yang tidak mengikuti pelatihan Outbound. Dengan kata lain pelatihan outbound ini efektif untuk meningkatkan efikasi diri

mahasiswa pegiat laboratorium BKI Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta.

Pelatihan outbound ini sejalan dengan prinsip *experiential learning* bertujuan untuk mempengaruhi peserta dalam tiga cara yaitu mengubah struktur kognitif peserta, memodifikasi sikap peserta dan menambah keterampilan berperilaku peserta. Dengan mempunyai efikasi diri yang tinggi diharapkan mahasiswa pegiat laboratorium BKI mempunyai keyakinan atau kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki individu dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi sebagai mahasiswa pegiat laboratorium sehingga harapannya mampu mengatasi setiap rintangan, ancaman dan meraih tujuan yang diharapkan dalam memberikan layanan sekaligus sebagai media pembelajaran dan latihan untuk mengembangkan *soft skill* dan mengasah keahlian dalam bimbingan dan konseling Islam di masyarakat luas.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil bahwa ada perbedaan efikasi diri mahasiswa pegiat Laboratorium Bimbingan dan Konseling Islam antara sebelum perlakuan dibandingkan dengan setelah perlakuan. Rata-rata skor efikasi diri sebelum pelatihan lebih rendah dibanding skor efikasi diri setelah dilakukan pelatihan sholat khusyuk yang mendasarkan pada prinsip *experiential learning*. Hal ini sejalan dengan pendapat Johnson dan Johnson (2000) yang menyatakan bahwa metode pelatihan berdasarkan prinsip *experiential learning* bertujuan untuk mempengaruhi peserta dalam tiga cara yaitu mengubah struktur kognitif peserta, memodifikasi sikap peserta dan menambah keterampilan berperilaku peserta.

Pelatihan Sholat khusyuk dengan metode Tuma'ninah, Tafakkur dan Tadabbur memberikan pemahaman dan cara baru terhadap peserta pelatihan untuk dapat menggapai sholat khusyuk. Hal ini dapat juga diketahui bahwa selama ini peserta pelatihan tidak mengetahui cara untuk melakukan sholat khusyuk yang sesuai dengan syaraiat namun mudah untuk dilakukan. Selama ini mereka mengalami kesulitan untuk mencapai sholat khusyuk terutama kemampuan mengendalikan fikiran yang tidak bisa fokus atau kemana-mana saat melakukan sholat. Dalam praktiknya sholat khusyuk cenderung dilakukan secara instan yaitu khusyuk yang karena terpaksa, menduga-duga, merekayasa dengan memancing emosi atau bahkan khusyuk yang memaksakan diri. Oleh karenanya cara khusyuk yang seperti bisa datang dengan cepat dan pergi dengan cepat.

Pelatihan sholat khusyuk yang sebenarnya bukanlah sholat khusyuk instan tetapi dilakukan dengan tenang (tuma'ninah) jiwa raga, bacaan shalat dipahami dan dihayati (tafakkur , tadabbur), lidah, pikiran, jiwa dan gerakan badan berjalan seiring. Hal ini melalui proses belajar dan berlatih yang benar, terarah dan teratur dalam jangka panjang yang hasilnya dinikmati hingga akhir hayat.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa pelatihan sholat khusyuk mempunyai pengaruh dalam meningkatkan efikasi diri mahasiswa pegiat laboratorium Bimbingan dan Konseling Islam. Penemuan ini juga menegaskan bahwa mahasiswa pegiat laboratorium BKI Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang mengikuti pelatihan sholat khusyuk menjadi lebih mempunyai efikasi diri dibanding yang tidak mengikuti pelatihan sholat khusyuk. Pelatihan sholat khusyuk memberikan bekal, pemahaman dan skill baru bagi pegiat laboratorium BKI yang memang sejak awal mempunyai minat untuk mengaplikasikan keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam dalam membantu berbagai permasalahan hidup manusia.

Dengan mempunyai efikasi diri yang tinggi diharapkan mahasiswa pegiat laboratorium BKI mempunyai keyakinan atau kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki individu dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi sebagai mahasiswa pegiat laboratorium sehingga harapannya mampu mengatasi setiap rintangan, ancaman dan meraih tujuan yang diharapkan dalam memberikan layanan sekaligus sebagai media pembelajaran dan latihan untuk mengembangkan *soft skill* dan mengasah keahlian dalam bimbingan dan konseling Islam di masyarakat luas. Hal ini juga menguatkan beberapa temuan tentang beberapa manfaat dari sholat khusyuk sebagaimana yang diuraikan oleh Hakim (2016) yaitu:

1. Merasakan kesegaran dan kebugaran, jiwa dan raga lebih sehat dari sebelumnya,
2. Penyakit-penyakit yang ada di dalam tubuh berangsur-angsur akan berkurang,
3. Memulihkan keseimbangan dan keselarasan sistem kerja sel-sel tubuh.
4. Menurunkan aktifitas emosi negatif dalam diri.
5. Membantu menyelesaikan masalah-masalah hidup yang dialami seperti; gelisah resah, galau, cemas, khawatir, kecewa, stres, pemyakit lahiriah, gangguan jin, teluh, santet, masalah keluarga, bisnis, karir dan sebagainya.
6. Membantu meningkatkan kepercayaan diri, inner beauty, akhlak mulia, gairah hidup, memperlambat proses penuaan (awet muda) dan lainnya.
7. Membantu meraih sukses dalam segala hal, lahir, bathin, dunia akhirat.
8. Khusus untuk perusahaan dan perkantoran pembelajaran ini dapat meningkatkan kedamaian, ketenteraman, ketenangan kerja dan meningkatkan kemampuan pegawai dalam menghadapi stres yang akhirnya akan menumbuhkan kreatifitas, inovasi, inspirasi dan produktivitas serta gairah kerja.

Dengan berbagai manfaat sholat khusyuk tersebut maka pelatihan sholat khusyuk juga dapat difahami dapat meningkatkan efikasi diri mahasiswa karena mahasiswa pegiat laboratorium semakin tumbuh rasa percaya dirinya dan perasaan diri mampu (efikasi diri) (Ancok, 2002). Hal ini juga sejalan dengan Bandura (1977) sebagai tokoh yang mencetuskan

konsep efikasi diri yang menyatakan bahwa efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari apabila mampu melakukan manipulasi terhadap sumber-sumber informasi, sehingga perlu adanya upaya intervensi psikologi untuk menumbuhkan efikasi diri.

Lebih lanjut Weningtyas & Suseno (2012) juga memaparkan bahwa seseorang yang memiliki efikasi diri akan cenderung memiliki penetapan target yang tinggi dan senantiasa berusaha dengan gigih untuk mencapai target tersebut. Apabila individu sudah berhasil dan mampu meraih target tersebut maka ia akan kembali meninggikan target dan berusaha terus untuk meraihnya pula. Dengan target yang lebih tinggi diharapkan dapat memperoleh banyak peluang dan kesempatan dengan menjadi pegiat laboratorium.

Pelatihan sholat khusyuk yang dilakukan dapat memberikan gambaran bahwa selama menjalankan rintisan sebagai pegiat laboratorium mengalami stres dan kebingungan dalam mencari bentuk dan pola organisasi dalam pegiat laboratorium.

Pelatihan tersebut dirancang berdasarkan teori efikasi diri dari Bandura (1997) yang memiliki beberapa tiga dimensi yaitu 1) tingkat kesulitan, yaitu berkaitan dengan kesulitan tugas. Individu yang yakin terhadap kemampuannya akan mendekati dan mengerjakan tugas sebagai tantangan untuk dikuasai dan bukan ancaman yang harus dihindari. 2) Tingkat generalisasi, yaitu berkaitan dengan luas bidang tugas yang dilakukan. 3) Tingkat kekuatan, yaitu kemampuan individu terhadap keyakinan atau pengharapan dalam menjalankan tugas sebagai pegiat laboratorium. Kemantapan pengharapan akan menentukan ketahanan dan keuletan individu dalam berusaha menggerakkan lembaga sehingga bisa memberikan layanan kepada masyarakat lebih luas yang juga sekaligus sebagai media pembelajaran bagi mahasiswa dalam memahami berbagai macam masalah yang berkembang di masyarakat.

Menurut Johnson dan Johnson (2000) pelatihan dibuat berdasarkan prinsip belajar mengalami (*experiential learning*), yang prosesnya tidak hanya dilakukan dengan pemberian materi saja tetapi peserta juga diberi kesempatan untuk mengalami secara langsung perilaku-perilaku yang dilatihkan dalam bentuk tugas yang bermakna (Ancok, 2002). Peserta pelatihan sholat khusyuk memperoleh pengalaman melalui pemahaman dan penjelasan serta latihan atau praktik langsung sehingga mampu mengurangi kecemasan dan menambah persepsi mereka terhadap kompetensi dalam menyelesaikan tugas-tugas sebagai pegiat laboratorium dalam meningkatkan keterampilan dan skill keahlian dalam memberikan layanan konseling dan psikoterapinya dan lebih memahami proses konseling lebih baik. Selain itu peserta yang mendapat pelatihan akan meningkat efikasi dirinya dalam memberikan konseling dan psikoterapi kepada masyarakat luas.

Selain itu situasi dalam pelatihan sangat mendukung dan kondusif bagi perkembangan diri. Pelatih juga memberikan modeling dan umpan balik positif terhadap peserta sehingga menambah kepercayaan dirinya.

Individu yang efikasi dirinya tinggi mempunyai minat yang kuat, ketertarikan yang dalam terhadap aktivitas, bertekat mencapai tujuan dan memiliki komitmen yang kuat serta

mempertinggi usahanya dalam menghadapi kegagalan dengan memulihkan perasaan setelah mengalami kegagalan dan menambah keterampilan (Bandura, 1997).

Menurut Jex dan Bliese (2001) jika individu dengan efikasi diri yang kuat maka akan bereaksi lebih positif terhadap ketegangan psikologis dan fisik yang diakibatkan oleh lamanya waktu penyelesaian dan beban kerja. Individu yang efikasi dirinya rendah bereaksi lebih negatif, tingkat kepuasan kerjanya rendah dan komitmen yang rendah terhadap pekerjaan dan tugas-tugas yang menjadi tanggungjawabnya.

Chan (2002) juga menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan sumber pribadi untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik dan psikologis. Penelitian yang serupa dilakukan oleh Chang et.al (2004) yang mengatakan bahwa kesadaran efikasi diri berhubungan dengan pikiran positif. Pelatihan sholat khusyuk memberikan perubahan-perubahan diantaranya peserta mempunyai persepsi positif terhadap tugas-tugas dan masalah, lebih yakin terhadap kemampuannya, kecemasannya menurun, motivasi dan daya juangnya meningkat serta komitmen terhadap tugas tinggi.

Dengan demikian harapannya akan mempunyai keyakinan atau kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki, sehingga dapat melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi, mampu mengatasi setiap rintangan, ancaman dan meraih tujuan yang diharapkan sehingga dapat meningkatkan prestasi akademik dan profesionalisme bimbingan konseling islam, sekaligus tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang mempunyai kedulian yang tinggi terhadap sesama disekitar lingkungan.

Kesimpulan

Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok pegiat laboratorium BKI yang memperoleh pelatihan outbound dengan kelompok pegiat laboratorium BKI yang tidak memperoleh pelatihan outbound.

Pelatihan outbound dapat secara efektif meningkatkan efikasi diri mahasiswa pegiat laboratorium BKI Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta. Efikasi diri mahasiswa yang meningkat dapat mempengaruhi keyakinan atau kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki individu dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi sebagai pegiat laboratorium dalam memberikan pelayanan bimbingan dan konseling Islam.

Daftar Pustaka

- Ancok, D. 2005. Experience & Case Based Teaching. *Hand out (tidak diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Bandura, A. 1977. Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. 1997. Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Cahyaningrum, D., Asri, N. W. A. M., Ibrahim, I. D. K., & Roodhi, M. N. (2025). Pengaruh Kolaborasi Guru SMK melalui Outbound Training: Perspektif Experiential Learning. *MANABIS: Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 4(4), 348-361.
- Chan, D. W. (2002). Stress, self-efficacy, social support, and psychological distress among prospective Chinese teachers in Hong Kong. *Educational psychology*, 22(5), 557-569.
- Chang, V. Y., Palesh, O., Caldwell, R., Glasgow, N., Abramson, M., Luskin, F., ... & Koopman, C. (2004). The effects of a mindfulness-based stress reduction program on stress, mindfulness self-efficacy, and positive states of mind. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 20(3), 141-147.
- Hakim, L. (2016). *Sholat Khusyuk dengan metode 3T, Tuma'ninah, Tafakkur, Tadabbur*. Jakarta: Link Consulting.
- Jex, S. M., Bliese, P. D., Buzzell, S., & Primeau, J. (2001). The impact of self-efficacy on stressor-strain relations: Coping style as an explanatory mechanism. *Journal of applied psychology*, 86(3), 401.
- Johnson, D. W., & Johnson, F. P. (1991). *Joining together: Group theory and group skills*. Prentice-Hall, Inc.
- Maryani, E., & Syamsudin, H. (2009). Pengembangan Program Pembelajaran IPS untuk meningkatkan kompetensi Keterampilan sosial. *Jurnal penelitian*, 9(1).
- Mubarok, A. S., Opier, N. M., Ramopoly, I. H., Judijanto, L., & Junizar, J. (2025). *Psikologi: Stres akademik dan penanganannya*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa di SMA X. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23-33.
- Sanjaya, I. K. G., Hadiyat, Y., Kusuma, B. A., Agustina, I. A. S., Wardani, M. K., Terimajaya, I. W., ... & Judijanto, L. (2024). *MANAJEMEN SUMBER DAYA MANUSIA: Membangun Tim dan Organisasi Berkinerja Unggul*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Setiawati, N. A. (2021). Penerapan Metode Outbond Pada Sekolah Alam Untuk Menciptakan Pembentukan Leadership. *Journal Of Education And Teaching Learning (JETL)*, 3(2), 21-34.
- Suwartini, S. (2017). Pendidikan karakter dan pembangunan sumber daya manusia keberlanjutan. *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 4(1).

Taufiqoh, Q. (2025). Strategi Penyesuaian Diri Remaja Strategi Penyesuaian Diri Remaja dalam Merespons Tuntutan Sosial dan Dinamika Emosi. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 11(02), 276-299.

Weningtyas, E., & Suseno, M. N. M. (2012). Pengaruh komunikasi interpersonal dan kualitas pelayanan terhadap kepuasan konsumen. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 17(1), 33-42.