

Konsep Efikasi Diri dalam Perspektif Hadis

Minarni¹, La Ode Ismail Ahmad^{2*}, Muhammad Ali³

Universitas Bosowa Makassar, Indonesia¹

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar, Indonesia²

Fakultas Ushuluddin, Filsafat & Politik UIN Alauddin Makassar, Indonesia³

Email: laode.ismail@uin-alauddin.ac.id* (Corresponding author)

Submitted: 8-11-2023 / Accepted: 26-12-2023

Abstrak: Efikasi diri adalah keyakinan dimana seseorang memahami kemampuan yang dimilikinya dalam menyelesaikan masalah atau aktifitas tertentu. Efikasi diri adalah keyakinan akan kemampuan atau kompetensi atas tugas yang diberikan. Seseorang memiliki keyakinan dapat mencapai tujuan, atau mengatasi sebuah hambatan. Keyakinan akan kemampuan ini dipengaruhi oleh dimensi dan faktor yang mempengaruhi Efikasi diri dari dalam diri seseorang. Efikasi diri dalam persepektif hadis akan memberikan kemampuan menjadi pribadi yang tangguh, menjadi pribadi yang cerdas, tidak menjadi pribadi yang lemah, mampu dalam pengendalian amar, mengontrol diri untuk memanfaatkan setiap kesempatan, mengontrol diri untuk menghindari buruk sangka, menjauhi sikap tergesa-gesa, kemampuan menentukan sikap, kemampuan menahan diri (sabar), kemampuan untuk bersikap memberi kemudahan dan membangun sikap optimisme.

Kata Kunci: Efikasi Diri; Hadis

Abstract: Self-efficacy is a belief in which a person understands his or her abilities in solving certain problems or activities. Self-efficacy is belief in ability or competence for a given task. A person has confidence that they can achieve a goal, or overcome an obstacle. This belief in ability is influenced by dimensions and factors that influence a person's inner self-efficacy. Self-efficacy in the hadith perspective will give you the ability to become a strong person, to be an intelligent person, not to be a weak person, to be able to control your thoughts, to control yourself to take advantage of every opportunity, to control yourself to avoid bad thoughts, to avoid hasty attitudes, the ability to determining attitudes, the ability to restrain oneself (patience), the ability to behave in a way that makes things easier and builds an attitude of optimism.

Keywords: Self-Efficacy; Hadith

I. PENDAHULUAN

Pendidikan salah satu cara yang dilakukan untuk mewujudkan suatu pewarisan budaya dari generasi ke generasi berikutnya dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dan Negara. Ilmu pendidikan bukan hanya diberikan atau diajarkan secara umum akan tetapi bias pula diberikan dan diajarkan dengan ilmu agama. Tidak sedikit orang tua berkeinginan untuk menyekolahkan anaknya dalam menuntut pendidikan di sekolah umum akan tetapi adapula yang berkeinginan menyekolahkan di sekolah yang bukan



hanya belajar pengetahuan umum tetapi sekaligus belajar ilmu agama. Bersekolah ditempat seperti ini dinamakan pondok pesantren

Pondok Pesantren merupakan tempat belajar para santri yang biasanya menjadi rumah atau tempat tinggal sederhana dalam menempuh pendidikan agama Islam. Santri biasanya menetap ditempat tersebut selesai pendidikannya. Pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan tempat para santri (peserta didik) tinggal yang diakui memiliki peranan yang cukup besar didalam mengembangkan ilmu pengetahuan, kemampuan dan keterampilan peserta didik yang berkaitan dengan nilai-nilai agama Islam (Dhofier Zamakhsyari, 2011).

Santri merupakan sebutan bagi para siswa yang belajar mendalami ilmu agama, mengkaji kitab, dan menghafal Al Quran yang berada di pesantren. Santri adalah seorang remaja yang rentang usianya antara 12 sampai 19 tahun yang tergolong dalam remaja Awal. Pada remaja awal seorang anak sebagian besar tidak bias dipisahkan keberadaannya dalam suatu kelompok. Pada masa ini akan menimbulkan permasalahan baru disaat berada dilingkungan baru.

Santri pada usia remaja sangat dikuasai oleh emosi dan keinginan yang tinggi untuk mencapai suatu keberhasilan terutama dalam bidang akademik akan tetapi itu tidak akan mudah dicapai tanpa adanya manajemen waktu yang baik, daya juang yang tinggi dan kepercayaan diri yang tinggi untuk mencapai keberhasilan tersebut. Manajemen waktu, daya juang, dan kepercayaan diri bisa terbentuk apabila remaja memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang dilakukannya serta mengenali kompetensi dalam dirinya sebagai bagian dari efikasi diri. Santri yang tidak memiliki kemampuan untuk mengatur waktu dengan baik akan mengalami kesulitan dalam berbagai hal dan akan mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan sesuatu.

Keyakinan akan kemampuan dalam diri individu dalam menyelesaikan tugas disebut efikasi diri. Efikasi diri menurut Azwar (Kurniawati, 2012) mengatakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang bahwa ia mampu melakukan tugas tertentu dengan baik. Siswa harus mampu meningkatkan perasaan efikasi diri yang tinggi, sehingga akan memiliki keyakinan dan kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk terus berusaha dan memiliki daya juang yang tinggi walau dalam tekanan (mengatasi hambatan), memiliki tekad yang kuat, serta tetap fokus pada apa yang dilakukan dengan menunjukkan performa dalam menyelesaikan tugas akademis (Baron, 2004)

Selain memiliki kepercayaan diri dan daya juang yang tinggi maka siswa harus memperhatikan waktu yang digunakan dalam melakukan berbagai aktivitas. Menurut Maulana (2008) bahwa waktu merupakan sumber daya yang paling berharga sehingga diperlukan konsep manajemen waktu untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan rutinitas dan kemampuan yang dimiliki. Menurut Santrock (2007) penerapan konsep efikasi diri pada berbagai aspek menunjukkan bahwa para siswa memperlihatkan efikasi diri yang mempengaruhi pilihan siswa terhadap aktivitas-aktivitas yang dilakukan, jadi semakin tinggi efikasi diri seseorang, semakin tinggi pula rasa percaya diri pada kemampuan yang dimiliki untuk berhasil dalam suatu tugas.

Efikasi diri merupakan keyakinan diri seseorang akan kemampuan-kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan suatu hal (Bandura, 1997). Selain itu, efikasi diri

merupakan kemampuan dan kompetensi diri seseorang untuk melakukan suatu tugas atau pekerjaan, kemampuan mencapai suatu tujuan, dan kemampuan individu dalam menghadapi hambatan yang ada. (Widodo & Rusmawati dalam Sugiarto & Nurdjajdi, 2009).

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, maka permasalahan yang akan dibahas dalam artikel ini adalah bagaimana konsep efikasi diri dalam perspektif hadis yang terjabarkan pada uraian tentang konsep teoretis dari efikasi diri dan interpretasi terhadap hadis-hadis yang berkenaan dengan hal tersebut. Kajian tentang efikasi diri diharapkan mampu mengetahui dan memahami efikasi diri para santri di pondok pesantren dalam perspektif hadis.

II. KONSEP TEORITIS TENTANG EFIKASI DIRI

Istilah efikasi diri pertama kali dikonsepsikan oleh Albert Bandura (1997) yang menyatakan bahwa efikasi diri adalah deskripsi mengenai keyakinan atau kepercayaan diri pada kemampuan individu apakah individu itu mampu untuk menyelesaikan suatu tugas khusus, aktifitas, ataupun pekerjaan tertentu. Pada konteks akademik efikasi diri berarti keyakinan siswa ataupun pelajar akan kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan sebuah tugas ataupun pekerjaan tertentu. Efikasi diri juga terjadi dikonteks akademik khususnya pada siswa. Siswa yang merasa bahwa efikasi dirinya meningkat akan menjadi aspirasi untuk diri mereka sendiri, seperti menemukan strategi yang fleksibel untuk pemecahan masalah, mencapai performa intelektual yang lebih tinggi, dan lebih akurat dalam mengevaluasi kualitas dari kinerjanya, dibandingkan dengan siswa yang memiliki kognisi yang setara dan yakin bahwa ia memiliki banyak keterbatasan (Bandura, 1997)

Self efficacy dikaitkan dengan keyakinan pada diri sendiri bahwa terdapat kemampuan untuk melakukan tindakan yang diharapkan yang tidak dimiliki semua orang. Santrock (2008) menjelaskan bahwa *Self efficacy* merupakan salah satu aspek penunjang yang sangat berarti dalam proses pembelajaran karena akan mempengaruhi pencapaian hasil belajar. Sedangkan Maddux (2016) mengatakan bahwa *Self efficacy* menentukan bagaimana pilihan sikap, usaha yang dikeluarkan, kegigihan dalam menghadapi kesulitan, dan pengalaman emosional.

Self efficacy menurut Feist dan Gregory (2010) adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik tidaknya, tepat atau benar, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuatu sesuai dengan ketentuan. sedangkan menurut Jeanne dan Ormrod (2008) *Self efficacy* adalah keyakinan seseorang pada kemampuannya, melakukan tindakan tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Efikasi diri siswa adalah kepercayaan siswa untuk menentukan bagaimana dia merasa, berfikir, memotivasi dan berperilaku. Kemudian siswa percaya akan kemampuannya untuk meningkatkan prestasi setelah diberikan pekerjaan serta peristiwa yang mempengaruhi kehidupannya. Kepercayaan ini akan menghasilkan beragam efek melalui empat proses besar, yaitu; kognitif, motivasi, afektif dan proses pemilihan tindakan. Pemilihan tindakan yang dimaksud adalah hal yang akan dilakukan setelah mengikuti pembelajaran.

Pendapat di atas sesuai dengan hasil dari penelitian Ningtyas (2011) yang mengatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari afiliasi, dukungan dari guru, orientasi terhadap tugas, pencapaian tujuan pribadi, organisasi dan kejelasan, pengaruh dari siswa, keterlibatan, level, *generality*, dan *strength* terhadap motivasi belajar anak

jalanan. Efikasi diri sudah menjadi konsep sebagai keyakinan situasi yang spesifik (Sherer & Maddux, 1982) sehingga keyakinan ini bukanlah perasaan umum. Hal yang sama juga diungkapkan oleh Stajkovic & Luthans (1998) yang menjelaskan bahwa efikasi diri mewakili sistem keyakinan motivasi yang dinamis dan mungkin beragam, tergantung pada sifat khas dari tiap tugas dan situasi pengerjaan. Efikasi diri yang dirasakan merujuk kepada keyakinan pada kemampuan atau kapasitas diri yang dibutuhkan untuk mencapai suatu pencapaian tertentu atau kinerja tertentu.

Teori yang dinyatakan oleh Bandura (1997) menjelaskan bahwa Efikasi diri memiliki tiga dimensi yang sangat berperan penting yaitu *magnitude*, *generality*, dan *strenght*. *Magnitude* (tingkatan) berkaitan dengan tingkatan kemampuan individu (rendah, sedang, dan tinggi) dalam menyelesaikan suatu tugas. Tingkatan dari kesulitan dan kompleksitas tugas mewakili perbedaan tingkatan rintangan untuk menyelesaikan suatu tugas. Ketika tugas yang diberikan berada pada tingkatan yang cukup sulit, efikasi diri dari setiap individu mungkin akan menyelesaikan tugas yang lebih mudah, kemudian melanjutkannya pada tugas yang sulit, atau melakukan aktivitas yang paling berat sekalipun. *Generality* (generalisasi) berkaitan dengan keyakinan individu pada aktivitas yang serupa. Beberapa jenis dari harapan juga menciptakan keyakinan yang terbatas, sedangkan yang lainnya tetap menjadi disamaratakan dari keyakinan yang melampaui perlakuan situasi tertentu. Efikasi diri bisa di variasikan pada pengadaan kemampuan yang akan ditampilkan (perilaku kognitif) dan dikarakteristikkan dari situasi atau individu yang menerima perilaku. *Strength*, berkaitan dengan kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuannya yang dimiliki. Individu dengan *self efficacy* tinggi cenderung pantang menyerah, ulet dalam meningkatkan usahanya walaupun menghadapi rintangan, dibandingkan dengan individu dengan *self efficacy* rendah. *Self efficacy* pada individu yang lemah dapat dengan mudah menyerah dengan pengalaman yang sulit ketika menghadapi sebuah tugas yang sulit. Sedangkan apabila *self efficacy* tinggi maka individu akan memiliki keyakinan dan kemantapan yang kuat terhadap kemampuannya untuk mengerjakan suatu tugas dan akan terus bertahan dalam usahannya meskipun banyak mengalami kesulitan dan tantangan.

Bandura (1997) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self efficacy* yaitu *encative mastery experience* (*membentuk penguasaan pengalaman*), *vicarious learning/modeling*, *verbal persuasion*, dan *physiological* dan *psychological arousal*.

Encative Mastery experience berhubungan dengan penguasaan pengalaman masa lalu. Pengalaman akan menjadi umpan balik pada bagaimana keyakinan individu dalam mengerjakan sesuatu. Sehubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bautista (2011) bahwa pengalaman menguasai sesuatu menjadi sumber *self efficacy* yang penting bagi partisipan penelitian. Ketika individu dapat menguasai kegagalan pada pengalaman sebelumnya, maka hal tersebut membawa dampak *self efficacy* yang lebih baik. *Vicarious learning/modeling* merupakan proses pembelajaran yang terjadi dengan mengamati performa yang dianggap kompeten dan sesuai dari orang lain pada tugas yang mirip dan bisa ditingkatkan untuk itu. Semakin besar kemiripan yang dirasakan antara model dan observer dalam batas karakteristik individu sejalan dengan kinerja tugas, semakin besar pengaruh model terhadap pembelajaran observer dan begitupula konsekuensinya. *Verbal persuasion* tidak membutuhkan keterlibatan peningkatan keterampilan dan kemampuan, namun lebih berfokus pada pendekatan kognitif sebagai *self efficacy* individu dalam meningkatkan kepercayaan apa yang dapat

lakukan dengan apa yang di miliki. *Physiological* dan *psychological arousal*, Sumber dari kepercayaan informasi itu penting karena orang-orang biasanya lebih menerima pengaktifan fisiologis/emosional fisiologis sebagai tanda dari kerentanan dan ketidakberfungsian.

Menurut Alwisol bahwa efikasi diri dapat diperoleh dan ditingkatkan maupun diturunkan dari salah satu atau gabungan dari empat factor yaitu melalui pengalaman menguasai sesuatu prestasi, persuasi social dan verbal, pengalaman *vicarious/modeling* serta pembangkitan emosi (*psychological arousal*). Pengalaman menguasai situasi adalah sebuah tindakan yang pernah dicapai pada masa lalu, persuasi verbal dan social mengenai rasa percaya terhadap pemberi persuasi dan kenyataan sifat dari apa yang dipersuasikan seperti yang dicontohkan oleh guru. Kemjudian pengalaman *vicarious* diperoleh melalui permodelan sosial seperti dukungan yang diberikan oleh guru (Adicondro dan Purnamasari, 2011).

Santri yang menuntut ilmu dipondok pesantren haruslah mempunyai keyakinan akan kemampuannya dirinya dan santri harus memiliki kemampuan usaha yang keras dalam mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapi dalam menuntut ilmu sehingga dapat menjalani tuntutan belajar dan kedisiplinan dalam menjalani kehidupan di pondok pesantren tanpa melakukan pelanggaran-pelanggaran yang membuat santri tidak betah dipondok pesantren (Maksum, 2003). Banyak aspek yang berhubungan dengan tidak betahnyanya santri dipondok pesantren, santri yang memiliki kemampuan keras dan kemauan yang keras didalam dirinya akan mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapi didalam menuntut ilmu begitu pula sebaliknya santri yang tidak mampu mengatasi kesulitan-kesulitan dalam menuntut ilmu di pondok pesantren akan merasa tidak betah dan bosan untuk tinggal. (Dhofier Zamakhsyari, 2011). Menurut Al-Qarsy (2004) bahwa individu yang dapat mengatasi kesulitan-kesulitan dalam menuntut ilmu disebut dengan daya juang.

Daya juang merupakan dasar bagi seseorang untuk mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan dan bagaimana cara seseorang tersebut dalam mengatasinya (Al-Qarsy, 2004). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sandi A (2020) bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara daya juang terhadap efikasi diri pada santri. Hal ini sejalan dengan pendapat bandura mengenai efiaksi diri sebagai salah satu faktor pribadi yang menjadi perantara dalam berinteraksi antara factor perilaku dengan faktor lingkungan.

III. PENELITIAN HADIS

a. Takhrij Al-Hadis dan Klasifikasi Hadis Tentang Efikasi Diri

Pencarian hadis (takhrij al-hadis) adalah salah satu kegiatan yang sangat penting dalam kajian sebuah hadis yang berkaitan dengan topic yang akan dikaji. Banyak cara yang bisa dilakukan dalam mencari hadis dengan metode tertentu dan untuk kepentingan dalam makalah ini. Pencarian hadis yang dilakukan berdasarkan tema pokok dari topik yang dibahas. Berdasarkan dari hal tersebut penulis menemukan beberapa klasifikasi hadis yang terkait dengan efikasi diri. Adapun klasifikasi hadis-hadis tentang efikasi diri adalah sebagai berikut:

1. Hadis efikasi diri untuk menjadi pribadi yang Tangguh

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- « الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ آخِرٌ أَحْرَصُ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِينُ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزُ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا. وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ.»

Artinya:

“Diriwayatkan dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah saw. bersabda, “Seorang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada seorang mukmin yang lemah. Namun, keduanya memiliki keistimewaan masing-masing.”

2. Hadis efikasi diri untuk menjadi pribadi yang cerdas

سنن الترمذي ٢٣٨٣: حدثنا سفيان بن وكيع حدثنا عيسى بن يونس عن أبي بكر بن أبي مریم ح و حدثنا عبد الله بن عبد الرحمن أخبرنا عمرو بن عون أخبرنا ابن المبارك عن أبي بكر بن أبي مریم عن ضمرة بن حبيب عن شداد بن أوس عن النبي صلى الله عليه وسلم قال الكيس من دان نفسه وعمل لما بعد الموت والعاجز من أتبع نفسه هواها وتمنى على الله

Artinya:

“Sunan Tirmidzi 2383: Telah menceritakan kepada kami Sufyan bin Waqi' telah menceritakan kepada kami 'Isa bin Yunus dari Abu Bakar bin Abu Maryam, dan telah mengkhabarkan kepada kami Abdullah bin Abdurrahman telah mengkhabarkan kepada kami 'Amru bin 'Aun telah mengkhabarkan kepada kami Ibnu Al Mubarak dari Abu Bakar bin Abu Maryam dari Dlamrah bin Habib dari Syaddad bin Aus dari Nabi saw. beliau bersabda: "Orang yang cerdas adalah orang yang mempersiapkan dirinya dan beramal untuk hari setelah kematian, sedangkan orang yang bodoh adalah orang jiwanya mengikuti hawa nafsunya dan berangan kepada Allah.”

3. Hadis efikasi diri untuk tidak menjadi pribadi yang lemah

سنن أبي داود ٣١٤٣: حدثنا عبد الوهاب بن نجدة وموسى بن مروان الرقي قال حدثنا بقیة بن الولید عن بحیر بن سعد عن خالد بن معدان عن سيف عن عوف بن مالک أنه حدثهم أن النبي صلى الله عليه وسلم قضى بين رجلين فقال المقضي عليه لما أدبر حسبي الله ونعم الوكيل فقال النبي صلى الله عليه وسلم إن الله يلوم على العجز ولكن عليك بالكيس فإذا غلبك أمر فقل حسبي الله ونعم الوكيل

Artinya:

“Sunan Abu Daud 3143: Telah menceritakan kepada kami Abdul Wahhab bin Najdah dan Musa bin Marwan Ar Raqqi mereka berkata: telah menceritakan kepada kami Baqiyyah bin Al Walid dari Bahir bin Sa'd dari Khalid bin Ma'dan dari Saif dari 'Auf bin Malik bahwa ia menceritakan kepada mereka, bahwa Nabi saw. telah memberikan keputusan di antara dua orang laki-laki, kemudian orang yang diputuskan atasnya ketika pergi mengatakan: "Cukuplah Allah bagiku dan Dia adalah sebaik-baik pelindung." Kemudian Nabi saw. bersabda: "Sesungguhnya Allah mencela kelemahan, hendaklah kalian berlaku bijak, jika kalian mendapati sesuatu yang kalian tidak sukai maka ucapkanlah: HASBIALLAHU WA NI'MAL WAKIL (Cukuplah Allah bagiku dan Dia adalah sebaik-baik pelindung).”

4. Hadis efikasi diri pada aspek pengendalian amarah

صحيح البخاري ٥٦٥١: حدثني يحيى بن يوسف أخبرنا أبو بكر هو ابن عياش عن أبي حصين عن أبي صالح عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلا قال للنبي صلى الله عليه وسلم أوصني قال لا تغضب فردد مرارا قال لا تغضب

Artinya:

“Shahih Bukhari 5651: Telah menceritakan kepadaku Yahya bin Yusuf telah mengabarkan kepada kami Abu Bakr yaitu Ibnu Ayyasy dari Abu Hashin dari Abu Shalih dari Abu Hurairah radliallahu 'anhu bahwa seorang laki-laki berkata kepada Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam: "Berilah aku wasiat?" beliau bersabda: "Janganlah kamu marah." Laki-laki itu mengulangi kata-katanya, beliau tetap bersabda: "Janganlah kamu marah.”

5. Hadis efikasi diri pada aspek mengontrol diri untuk memanfaatkan setiap kesempatan

صحيح البخاري ٥٩٣٧: حدثنا علي بن عبد الله حدثنا محمد بن عبد الرحمن أبو المنذر الطفاوي عن سليمان الأعمش قال حدثني مجاهد عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما قال أخذ رسول الله صلى الله عليه وسلم بمنكبي فقال كن في الدنيا كأنك غريب أو عابر سبيل وكان ابن عمر يقول إذا أمسيت فلا تنتظر الصباح وإذا أصبحت فلا تنتظر المساء وخذ من صحتك لمرضك ومن حياتك لموتك

Artinya:

“Shahih Bukhari 5937: Telah menceritakan kepada kami Ali bin Abdullah telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Abdurrahman Abu Al Mundzir At Thufawi dari Sulaiman Al A'masy dia berkata: telah menceritakan kepadaku Mujahid dari Abdullah bin Umar radliallahu 'anhuma dia berkata: "Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam pernah memegang pundakku dan bersabda: 'Jadilah kamu di dunia ini seakan-akan orang asing atau seorang pengembara." Ibnu Umar juga berkata: 'Bila kamu berada di sore hari, maka janganlah kamu

menunggu datangnya waktu pagi, dan bila kamu berada di pagi hari, maka janganlah menunggu waktu sore, pergunakanlah waktu sehatmu sebelum sakitmu, dan hidupmu sebelum matimu.”

6. Hadis efikasi diri pada aspek mengontrol diri untuk menghindari buruk sangka

سنن الترمذي ١٩١١: حدثنا ابن أبي عمر حدثنا سفيان عن أبي الزناد عن الأعرج عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال إياكم والظن فإن الظن أكذب الحديث

Artinya:

“Sunan Tirmidzi 1911: Telah menceritakan kepada kami Ibnu Abu Umar, telah menceritakan kepada kami Sufyan dari Abu Zinad dari Al A'raj dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Jauhilah oleh kalian prasangka, karena prasangka itu adalah ungkapan yang paling dusta.”

7. Hadis efikasi diri pada aspek menjauhi ketergesa-gesaan

سنن الدارمي ٢١١٩: أخبرنا عبد الله بن مطيع حدثنا هشيم أخبرنا سيار عن الشعبي حدثنا جابر بن عبد الله قال كنا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم في سفر فلما قفلنا تعجلت فلحقني راكب قال فالتفت فإذا أنا برسول الله صلى الله عليه وسلم فقال لي ما أعجلك يا جابر قال إني حديث عهد بعرس قال أفبكرت تزوجتها أم ثيبا قال قلت بل ثيبا قال فهلا بكرا تلاعبها وتلاعبك قال ثم قال لي إذا قدمت فالكيس الكيس قال فلما قدمنا ذهبنا ندخل قال أمهلوا حتى ندخل ليلا أي عشاء لكي تمتشط الشعثة وتستحد المغيبة

Artinya:

“Sunan Darimi 2119: Telah mengabarkan kepada kami Abdullah bin Muthi' telah menceritakan kepada kami Husyaim telah mengabarkan kepada kami Sayyar dari Asy Sya'bi telah menceritakan kepada kami Jabir bin Abdullah ia berkata; kami bersama Rasulullah saw. dalam suatu perjalanan, tatkala kami kembali (dari perjalanan), aku terburu-buru kemudian seseorang yang menunggang kendaraan menyusulku dan berbicara, kemudian aku menoleh, ternyata aku dengan Rasulullah saw., beliau bersabda kepadaku: "Apa yang menyebabkanmu terburu-buru wahai Jabir?" Jabir menjawab; "Sesungguhnya aku baru menikah." Beliau bertanya: "Apakah engkau menikahi gadis atau janda?" Jabir berkata; Aku menjawab; "Janda." Beliau bersabda: "Tidakkah engkau menikahi seorang gadis, sehingga engkau dapat bercumbu dengannya dan dia bercumbu denganmu?" Jabir berkata; kemudian beliau bersabda kepadaku: "Berharaplah mendapatkan anak, berharaplah mendapatkan anak." Jabir berkata; Tatkala kami tiba (di Madinah), kami pun pergi dan segera

hendak masuk rumah. Rasulullah saw. bersabda: "Pelan-pelanlah, hingga kita masuk pada malam hari yaitu pada waktu Isya` agar wanita yang rambutnya berantakan menyisir rambutnya dan mereka bisa mempersiapkan dirinya."

8. Efikasi diri pada aspek kemampuan menentukan sikap

سنن الترمذي ١٢٤٩: حدثنا هناد حدثنا وكيع عن شعبة عن أبي عون الثقفي عن الحارث بن عمرو عن رجال من أصحاب معاذ أن رسول الله صلى الله عليه وسلم بعث معاذًا إلى اليمن فقال كيف تقضي فقال أقضي بما في كتاب الله قال فإن لم يكن في كتاب الله قال فبسنة رسول الله صلى الله عليه وسلم قال فإن لم يكن في سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم قال أجتهد رأيي قال الحمد لله الذي وفق رسول الله صلى الله عليه وسلم

Artinya:

"Sunan Tirmidzi 1249: Telah menceritakan kepada kami Hannad, telah menceritakan kepada kami Waki' dari Syu'bah dari Abu 'Aun Ats Tsaqafi dari Al Harits bin Amr dari seseorang dari kalangan sahabat Mu'adz bahwa Rasulullah saw. pernah mengutus Mu'adz ke Yaman, lalu beliau bertanya: "Bagaimana engkau memutuskan hukum?" ia menjawab: Aku memutuskan hukum dari apa yang terdapat di dalam kitabullah. Beliau bertanya lagi: "Jika tidak ada di dalam kitabullah?" ia menjawab: Dengan sunnah Rasulullah saw. Beliau bertanya: "Jika tidak terdapat di dalam sunnah Rasulullah saw.?" Ia menjawab: Aku akan berijtihad dengan pendapatku. Beliau mengatakan: "Segala puji bagi Allah yang telah memberi taufiq kepada utusan Rasulullah saw."

9. Efikasi diri pada aspek kemampuan menahan diri (sabar)

صحيح البخاري ٢١٢: حدثنا موسى بن إسماعيل قال حدثنا همام أخبرنا إسحاق عن أنس بن مالك أن النبي صلى الله عليه وسلم رأى أعرابيا يبول في المسجد فقال دعوه حتى إذا فرغ دعا بماء فصبه عليه

Artinya:

"Shahih Bukhari 212: Telah menceritakan kepada kami Musa bin Isma'il berkata: telah menceritakan kepada kami Hammam telah mengabarkan kepada kami Ishaq dari Anas bin Malik bahwa Nabi saw. melihat seorang 'Arab badui kencing di dalam masjid, lalu beliau bersabda: "Biarkanlah." Setelah orang itu selesai, beliau meminta air dan menyiram bekasnya."

10. Efikasi diri pada aspek kemampuan untuk bersikap memberi kemudahan

صحيح البخاري ٢١٣: حدثنا أبو اليمان قال أخبرنا شعيب عن الزهري قال أخبرني عبيد الله بن عبد الله بن عتبة بن مسعود أن أبا هريرة قال قام أعرابي فبال في

المسجد فتناوله الناس فقال لهم النبي صلى الله عليه وسلم دعوه وهريقوا على بوله سجلا من ماء أو ذنوبا من ماء فإنما بعثتم ميسرين ولم تبعثوا معسرين

Artinya:

"Shahih Bukhari 213: Telah menceritakan kepada kami Abu Al Yaman berkata: telah mengabarkan kepada kami Syu'aib dari Az Zuhri berkata: telah mengabarkan kepadaku 'Ubaidullah bin 'Abdullah bin 'Utbah bin Mas'ud bahwa Abu Hurairah berkata: "Seorang 'Arab badui berdiri dan kencing di Masjid, lalu orang-orang ingin mengusirnya. Maka Nabi saw. pun bersabda kepada mereka: "Biarkanlah dia dan siramlah bekas kencingnya dengan setimba air, atau dengan seember air, sesungguhnya kalian diutus untuk memberi kemudahan dan tidak diutus untuk membuat kesulitan."

11. Efikasi diri pada aspek membangun sikap optimism

صحيح البخاري ٥٢٢٤: حدثنا معلى بن أسد حدثنا عبد العزيز بن مختار حدثنا خالد عن عكرمة عن ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم دخل على أعرابي يعودده قال وكان النبي صلى الله عليه وسلم إذا دخل على مريض يعودده فقال له لا بأس طهور إن شاء الله قال قلت طهور كلا بل هي حصى تفور أو تثور على شيخ كبير تزيره القبور فقال النبي صلى الله عليه وسلم فنعم إذا

Artinya:

"Shahih Bukhari 5224: Telah menceritakan kepada kami Mu'allaa bin Asad telah menceritakan kepada kami Abdul Aziz bin Muhtar telah menceritakan kepada kami Khalid dari Ikrimah dari Ibnu Abbas ra bahwa Nabi saw. pernah menjenguk seorang Arab badui, Ibnu Abbas melanjutkan: "Setiap kali beliau menjenguk orang sakit, maka beliau akan mengatakan kepadanya: "Tidak apa-apa, Insya Allah baik-baik saja." Ibnu Abbas berkata: lalu aku bertanya: "Baik?!, tidak mungkin, sebab penyakit yang di deritanya adalah demam yang sangat kritis, yang apabila diderita oleh orang tua akan menyebabkannya meninggal dunia." Maka Nabi saw. bersabda: "Kalau begitu, memang benar."

b. Fiqh Al-Hadis/Interpretasi Hadis

Setelah melakukan takhrij al hadis maka dalam makalah ini akan dilanjutkan dengan memfokuskan pemahaman terkait dengan efikasi diri. Adapun fiqh al hadis dari klasifikasi tahrij al hadis adalah sebagai berikut:

1. Hadis efikasi diri untuk menjadi pribadi yang Tangguh

Hadis ini menunjukkan bahwa setiap individu atau setiap mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah SWT daripada seorang mukmin yang lemah. Namun keduanya memiliki keistimewaan masing-masing. Hadis ini berkaitan dengan aspek kekuatan keyakinan (*strength*) maksud dalam hadis ini adalah setiap individu memiliki tingkat kekuatan keyakinan atau pengharapan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki. Setiap individu memiliki kegigihan untuk bertahan dalam

mencapai tujuan. Efikasi diri dalam konsep pribadi yang tangguh dapat dikembangkan melalui tawakkal kepada Allah, sabar dalam menghadapi setiap cobaan, berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikan masalah dan memperluas serta menambah ilmu pengetahuan.

Pribadi tangguh juga bisa disebut dengan resiliensi dan *hardiness*. Kedua konsep ini memiliki perbedaan yakni resiliensi lebih menekankan pada kemampuan seseorang dalam mengatasi, melalui, dan kembali kepada kondisi semula setelah mengalami kejadian yang menekan (Reivich & Shatte, 2002). Ada tujuh aspek yang berpengaruh pada resiliensi seseorang adalah regulasi emosi, pengendalian diri, optimis, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri dan kemampuan untuk meraih apa yang diinginkan. Sedangkan *hardiness* menurut Santrock (2002) adalah gaya kepribadian yang dikarakteristikan oleh suatu komitmen, pengendalian dan persepsi terhadap masalah-masalah sebagai suatu tantangan. Maddi (2013) mengatakan bahwa *hardiness* merupakan karakteristik kepribadian seseorang yang membuat seseorang bisa menjadi lebih kuat, tahan, stabil dan optimis dalam menghadapi sesuatu dan kondisi stress. Aspek *hardiness* yang dibangun oleh Kobasa (dalam Kreitner & Kinicki, 2005) adalah komitmen, control, tantangan. Perbedaan antara *hardiness* dengan *resiliensi* yakni *hardiness* mengacu pada kepribadian yang dimiliki individu sedangkan *resiliensi* lebih mengarah kepada proses adaptasi yang positif ketika individu sedang mengalami stres atau sedang menghadapi tekanan (Reivich, Shatte, 2002 & Kobasa, 1979).

2. Hadis efikasi diri untuk menjadi pribadi yang cerdas

Hadis ini berkaitan dengan aspek mengenai luas bidang perilaku seseorang yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki (*generality*). Dalam hadis ini menunjukkan kemampuan seseorang untuk mempersiapkan diri dan beramal untuk hari setelah kematiannya sebagai orang yang Cerdas sedangkan orang yang bodoh adalah orang yang jiwanya mengikuti hawa nafsunya saja dan berangan-angan kepada Allah SWT. Hadis mengenai Efikasi diri untuk menjadi pribadi yang cerdas menekankan pentingnya mencari dan menuntut ilmu sebagai kewajiban setiap Muslim dalam mengembangkan diri, keinginan untuk terus belajar, memiliki pemikiran kritis dan bijaksana sebelum mengeluarkan pendapat atau berbicara. Hadis ini pula menggambarkan mengenai suatu pengalaman yang berhasil akan menaikkan efikasi diri individu tetapi sebaliknya pengalaman pada kegagalan akan menurunkan efikasi diri

Pribadi yang cerdas atau biasa disebut kecerdasan adalah kemampuan mengarahkan pikiran dan atau tindakan, kemampuan merubah arah tindakan jika tindakan tersebut telah dilakukan dan kemampuan mengkritik diri sendiri (Binet dan Simon dalam Agus Effendi, 2005). Kecerdasan memiliki dua aspek yakni kemampuan berpikir abstrak dan kemampuan belajar dari pengalaman. Gardner sebagai tokoh kecerdasan menjelaskan mengenai *multiple intelligence* (kecerdasan majemuk) yakni kecerdasan matematika logika, kecerdasan bahasa, kecerdasan music, kecerdasan visual-spasial, kecerdasan kinestetik, kecerdasan interpersonal, kecerdasan intrapersonal seiring perkembangannya kecerdasan bertambah menjadi kecerdasan natural (Mahmud, 2010). Kecerdasan bukan hanya terkait dengan kecerdasan Intelektual (IQ) tetapi terkait pula dengan kecerdasan emosional (EQ) dan Kecerdasan spiritual (SQ).

3. Hadis efikasi diri untuk tidak menjadi pribadi yang lemah

Hadis Nabi Saw mengenai efikasi diri untuk tidak menjadi pribadi yang lemah menunjukkan kepada keyakinan seseorang atas kemampuan dirinya sendiri dalam

menyelesaikan berbagai macam kesulitan yang dihadapi atau disebut dengan *magnitude*. Pada hadis ini menjelaskan bahwa Nabi saw. telah memberikan keputusan di antara dua orang laki-laki, kemudian orang yang diputuskan atasnya ketika pergi mengatakan “Cukuplah Allah bagiku dan Dia adalah sebaik-baik pelindung” kemudian Nabi saw bersabda : “Sesungguhnya Allah mencela kelemahan, hendaklah kalian berlaku bijak, jika kalian mendapati sesuatu yang kalian tidak sukai maka ucapkanlah: HASBIALLAHU WA NI'MAL WAKIL (Cukuplah Allah bagiku dan Dia adalah sebaik-baik pelindung). Dalam hadis ini menggambarkan bahwa setiap individu tidak boleh menjadi pribadi yang lemah tetapi harus memiliki semangat dan kegigihan dalam melakukan apa yang perlu dilakukan. Dalam mengembangkan efikasi diri hadis ini pula mengajarkan pentingnya berdoa dalam menghadapi segala situasi dan tantangan dalam hidup.

Pribadi yang lemah atau *inferiority* adalah salah satu keraguan dalam seseorang akan kemampuannya dan merasa rendah diri. Perasaan rendah diri suatu perasaan ketidakberdayaan karena ketidakmampuan dalam mengatasi beberapa aspek kelemahan yang dimiliki baik yang sifatnya fisik maupun psikologis. Ketidakmampuan ini bisa menimbulkan depresi. *Inferiority* adalah keadaan dimana individu tidak dapat mengimbangi perasaan rendah dirinya, sehingga cenderung memandang dirinya secara negatif dan merasa tidak berdaya menghadapi lingkungannya (Schultz&Schultz, 2009). Seseorang yang merasa *inferiority* memiliki mekanisme pertahanan diri yang kuat untuk membantu menyembunyikan perasaan inferior (rendah diri) dari dirinya sendiri maupun orang lain (Kazuki, 2014)

4. Hadis efikasi diri pada aspek pengendalian amarah

Hadis ini menjelaskan bahwa seorang laki-laki berkata kepada Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam: "Berilah aku wasiat?" beliau bersabda: "Janganlah kamu marah." Laki-laki itu mengulangi kata-katanya, beliau tetap bersabda: "Janganlah kamu marah." Hadis ini berarti membahas terkait dengan kekuatan sejati terletak pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan amarah dengan belajar untuk mengontrol emosi dan menahan diri untuk bereaksi dari emosi yang tidak terkendali, menghindari tindakan yang merugikan. Pada kondisi emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa pada seseorang. Dalam efikasi diri pada aspek pengendalian amarah berhubungan dengan ketahanan mental dan emosional dalam bentuk *strength* sebagai kemampuan seseorang untuk menghindari amarah yang berlebihan.

Marah adalah bagian dari struktur mental secara emosional. Marah seringkali diartikan dengan emosi. Dalam pandangan psikologi emosi manusia terbagi menjadi dua kategori yaitu, emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif dapat tergambar melalui perasaan bahagia, tenang, rileks, gembira, dampak dari emosi positif yaitu menyenangkan dan menenangkan. Sementara emosi negatif dapat di gambarkan melalui perasaan sedih, kecewa, depresi, putus asa, marah, dendam, perilaku emosi negatif pun memiliki dampak yang negatif pula bagi perilaku yang ditimbulkan, seperti mencaci orang atau benda, memarahi orang lain, membanting barang atau perilaku agresif lainnya yang kerap kali merusak hubungan dengan orang lain. (Triantoro, 2012)

5. Hadis efikasi diri pada aspek mengontrol diri untuk memanfaatkan setiap kesempatan

Dalam hadis ini mengajarkan seseorang akan pentingnya mengontrol diri dan memanfaatkan kesempatan yang dimiliki terutama dalam hal waktu. Seseorang harus

belajar untuk mengatur waktu dengan baik, pentingnya mengontrol diri dan mengambil tindakan ketika kesempatan datang. Efikasi diri dalam hadis ini menunjukkan pada aspek *magnitude* yang menunjuk kepada keyakinan seseorang atas kemampuan dirinya sendiri dalam menyelesaikan kesulitan yang dihadapi. Hadis ini menunjukkan kondisi seseorang berubah seiring dengan waktu dan pengalaman individu. Kontrol diri yang dikemukakan oleh Averill (Kusumadewi, 2012) merupakan kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak penting atau penting dan kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan yang diyakininya dan memanfaatkan kesempatan. Kontrol diri terkait dengan memanfaatkan kesempatan melalui manajemen waktu. Manajemen waktu adalah segenap kegiatan dan langkah mengatur serta mengelola waktu dengan sebaik baiknya, sehingga mampu membawa ke arah tercapainya tujuan hidup yang telah ditetapkan. Manajemen waktu merupakan pengaturan diri untuk menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin dengan melakukan perencanaan dan mampu membuat prioritas dengan baik.

6. Hadis efikasi diri pada aspek mengontrol diri untuk menghindari buruk sangka

Efikasi diri dalam hadis ini mengajarkan seseorang belajar tidak membuat kesimpulan sebelum memahami situasi atau keadaan secara menyeluruh dan memberikan manfaat dari keraguan terhadap prasangka tanpa ada dasar yang jelas. Hadis ini pula mengajarkan kepada seseorang akan pentingnya mengontrol diri dalam menghadapi dan menghindari buruk sangka terhadap orang lain, mengontrol diri dalam memberikan interpretasi terhadap tindakan atau kata-kata orang lain. Aspek efikasi diri dalam hadis ini termasuk dalam *generality* yang menekankan kemampuan seseorang dalam mengontrol diri untuk menghindari buruk sangka kepada orang lain.

Buruk sangka atau disebut dengan suudzon Suudzon adalah akhlak yang sangat tidak terpuji atau tercela, karena arti dari suudzon adalah berburuk sangka kepada orang lain, dan suudzon juga merupakan bibit awal dari penyakit hati. (dalam Shihab, 2002). Suudzon bisa mampu merusak hubungan social antara individu dan memicu munculnya perasaan negative pada diri seseorang. Perasaan negatif bisa seperti rasa curiga, kebencian, berprasangka buruk tanpa ada bukti yang jelas.

7. Hadis efikasi diri pada aspek menjauhi ketergesa-gesaan

Dalam hadis ini menunjukkan bahwa aspek efikasi diri *strength* sebagai keyakinan seseorang memiliki kekuatan untuk bisa beradaptasi pada perubahan dan menyesuaikan diri dengan situasi yang baru tanpa terburu-buru dalam mengambil keputusan yang penting. Hadis ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk bersabar dan tidak terburu-buru dalam mengambil keputusan atau bertindak sehingga bisa mempertimbangkan sesuatu dengan bijaksana, memikirkan dengan baik sebelum berbicara atau bertindak. Konsep efikasi diri pada aspek ketergesa-gesaan melibatkan kemampuan seseorang untuk bersabar, mendahulukan pemikiran yang baik dan mengambil waktu dalam pengambilan keputusan.

Menurut Ibnu al- Qayyim al-Jauziyyah dalam kitab Ar-ruh (Mifdah, 2022) mengatakan tergesa-gesa adalah keinginan untuk mendapatkan sesuatu sebelum tiba waktunya yang disebabkan oleh keinginan yang besar kepada sesuatu itu laksana orang yang panen buah sebelum waktunya. Menurut KBBI tergesa-gesa adalah terburu-buru, melakukan sesuatu secara cepat, menyegerakan supaya cepat selesai. Terkesa-gesa adalah kondisi psikologis seseorang yang secara emosional ingin cepat-cepat melakukan sesuatu, kosong dari pertimbangan fikiran karena tidak dilakukan dengan pertimbangan

terlebih dahulu, akhirnya aktivitas yang dilakukan juga tidak produktif. Orang tergesa-gesa biasanya susah mengontrol emosi dan pikirannya. Bahkan biasanya pikiran dan hatinya kosong. Jika pikiran dan hati kosong maka menjadi sarang kesukaan syaitan.

8. Hadis Efikasi diri pada aspek kemampuan menentukan sikap

Hadis ini berkaitan dengan aspek *magnitude* sebagai keyakinan seseorang akan kekuatan yang dimiliki dalam mengatasi tantangan dan mencapai tujuan yang diinginkan. Hadis ini menunjukkan mengenai kemampuan sikap yang baik seperti kejujuran, kesabaran, pengampunan, tidak sombong atau angkuh melainkan sikap rendah hati sehingga membantu seseorang dalam mencapai suatu tujuan yang diinginkan dengan berusaha keras.

Kemampuan menentukan sikap merupakan predictor utama bagi perilaku seseorang dalam mengambil tindakan sehari-hari. Sikap menurut Azwar (Zuhdi, 1995) mengatakan bahwa struktur dari komponen sikap adalah komponen kognitif berupa keyakinan seseorang, komponen afektif berupa aspek emosional dan komponen konatif berupa kecenderungan bertindak sesuai dengan sikapnya.

9. Hadis Efikasi diri pada aspek kemampuan menahan diri (sabar)

Hadis ini menunjukkan kemampuan seseorang untuk tetap tenang dan sabar dalam menghadapi kesulitan dan ujian hidup karena dengan sabar manusia bisa mendapatkan penghapusan dosa-dosa dan keberkahan dari Allah SWT. Konsep efikasi diri dalam hadis ini adalah *generality* mengenai kemampuan seseorang dalam menghadapi problematika dalam kehidupan.

Sabar dalam menghadapi tingkah laku seseorang adalah menahan dan mencegah. Sabar suatu kekuatan yang dimiliki seseorang, daya positif yang mendorong jiwa untuk menunaikan suatu kewajiban. Kesabaran bukan semata-mata memiliki pengertian menerima sesuatu begitu saja. Sabar sesungguhnya memiliki dimensi yang lebih besar dalam mengalahkan hawa nafsu yang terdapat dalam jiwa manusia dengan sabar pula mampu mengubah sebuah kondisi baik yang bersifat pribadi maupun social menuju suatu perbaikan yang lebih baik (Raihanah, 2016). Hakikat kesabaran adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri, menaati perintah Allah SWT dan menghadapi ujian dan cobaan dari Allah SWT. (Hadi, 2018)

10. Hadis Efikasi diri pada aspek kemampuan untuk bersikap memberi kemudahan

Hadis ini mengajarkan seseorang akan pentingnya mengontrol diri dan memiliki kemampuan untuk memberi kemudahan dalam melakukan sesuatu sehingga menciptakan lingkungan yang kondusif dan menyenangkan dalam beribadah. Selain itu hadis ini menunjukkan kemampuan seseorang untuk saling membantu, menumbuhkan sikap yang ramah, memberikan nasehat yang baik dan jujur. Konsep efikasi diri dalam hadis ini menunjukkan *strength* sebagai kemampuan individu dalam adaptabilitas dengan menggunakan rasionalisasi

Memberi kemudahan merupakan salah satu hal yang melibatkan pemikiran kognitif dengan menggunakan rasionalisasi dalam menghadapi kehidupan. Seseorang dengan rasionalisasi yang dimiliki berusaha untuk mempertahankan eksistensinya yang cenderung memakai pertahanan diri. Rasionalisasi adalah tindakan menciptakan alasan yang baik dan masuk akal untuk membenarkan tindakan yang salah sehingga kenyataan yang mengecewakan tidak begitu menyakitkan. (Sulistianto, A.P. 2022)

11. Hadis Efikasi diri pada aspek membangun sikap optimisme

Hadis ini menunjukkan pentingnya membangun sikap berpikir positif terhadap situasi atau masalah yang dihadapi melainkan memandangnya dengan sikap optimisme dan berdoa dengan harapan Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam pernah memegang pundakku dan bersabda: 'Jadilah kamu di dunia ini seakan-akan orang asing atau seorang pengembara." Ibnu Umar juga berkata: 'Bila kamu berada di sore hari, maka janganlah kamu menunggu datangnya waktu pagi, dan bila kamu berada di pagi hari, maka janganlah menunggu waktu sore, pergunakanlah waktu sehatmu sebelum sakitmu, dan hidupmu sebelum matimu baik, percaya bahwa Allah SWT akan memberikan yang terbaik kepada setiap orang dalam segala hal. Selain itu harus selalu bersyukur dalam mengembangkan diri. Konsep efikasi diri dalam hadis ini adalah *magnitude* bahwa seseorang memiliki keyakinan dan kemampuan jika dihadapkan pada situasi yang sulit untuk tetap berpikir positif dan optimisme.

Optimisme merupakan sebuah sikap yang mendorong seorang individu untuk terus berusaha pantang menyerah untuk mencapai tujuan dan cita-cita yang diinginkan (Zulkifli, 2017). Optimisme adalah keyakinan bahwa peristiwa di masa depan akan melahirkan sesuatu yang positif (Suseno, 2013). Adapun dasar sikap optimisme yakni keyakinan hati dan berpikir positif (Anshory & Hafid, 2022). Optimisme dalam bentuk ucapan sangat penting karena akan menimbulkan pikiran positif dan perbuatan positif.

IV. PENUTUP

Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki dari dirinya dalam menyelesaikan masalah atau aktifitas tertentu. Efikasi diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan, mencapai tujuan, atau mengatasi sebuah hambatan. Keyakinan akan kemampuan ini dipengaruhi oleh dimensi dan factor yang mempengaruhi Efikasi diri dari dalam diri seseorang. Efikasi diri dalam persepektif hadis akan memberikan kemampuan menjadi pribadi yang tangguh, menjadi pribadi yang cerdas, tidak menjadi pribadi yang lemah, mampu dalam pengendalian amar, mengontrol diri untuk memanfaatkan setiap kesempatan, mengontrol diri untuk menghindari buruk sangka, menjauhi sikap tergesa-gesa, kemampuan menentukan sikap, kemampuan menahan diri (sabar), kemampuan untuk bersikap memberi kemudahan dan membangun sikap optimism.

DAFTAR PUSTAKA

- Adicondro dan Purnamasari, 2011. Efikasi diri, dukungan sosial keluarga dan self regulated learning pada siswa kelas VIII. *Humanitas*, Vol. VIII, 20.
- Al-Qarsy, 2004. Hubungan Antara daya juang dan dukungan social dengan *Task Commitment* Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Perguruan Tinggi Yogyakarta : Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
- Anshory, M.I.& Hafid, M.S. 2022. Sikap optimism para Nabi Dalam Al-Qu'an.

- Mubarak. Jurnal Kajian Al-Qur'an & Tafsir. Volume 7, No, 2,2022
- Bandura, A. 1997. *Self Efficacy The Exercise Of Control*. New York: W. H Freeman and Company
- Baron R.A & Byrne, 2004. *Psikologi Sosial Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Bautista, N. U. 2011. Investigating the Use of Vicarious and Mastery Experiences in Influencing Early Childhood Education Majors' Self- Efficacy Beliefs. *Journal of Science Teacher Education*, 22(4), 333-349.
- Dhofier Zamakhsyari, 2011 Tradisi Pesantren, Studi Pandangan Hidup Kyai dan Visinya Mengenai Masa Depan Indonesia, Jakarta: LP3ES
- Effendi, Agus. 2005. Revolusi Kecerdasan Abad 21. Bandung: Alfabeta.
- Feist, J. dan Gregory J. F. 2010. *Teori Kepribadian (Edisi Ketujuh)*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika
- Hadi, 2018 Hadi, S. 2018. Konsep Sabar dalam Al-Qura'n. Jurnal Madani : Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Humaniora. Vol. 1, No.2, September 2018 : 473-488. *IAIN Batusangkar*, 1(2), 433-443.
- Kazuki, H. 2014. Comparison of Feelings of Inferiority among University Students with Autotelic, Average, and Nonautotelic Personalities. *North America Journal of Medical Sciences*, 6(9), 440-444.
- Kobasa. 1979. Stressful Live Event, Personality Health: An Inquiry Into Hardiness. *Journal of Prsonality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Kreitner & Kinicki. 2005. *Organizational Behaviour* 8 th edition. McGrow Hill International Edition.
- Kurniawati, 2012. Hubungan antara Efikasi Diri dengan Motivasi Belajar Siswa. Skripsi.Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kusumadewi, S. Tuti, H. & Aditya N. P. (2012). *Hubungan antara Dukungan Sosial Peer Group dan Kontrol Diri dengan Kepatuhan tterhadap Peraturan pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam Sukoharjo*. Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa. Surakarta: Unversitas Sebelas Maret.
- Maddi, S. R. 2013. *Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. New York: Springer.
- Maddux, J. E., dan Kleiman, E. M. (2016). *Self efficacy: A Foundational Concept For Positive Clinical Psychology*. In A. M. Wood dan J. Johnson
- Mahmud, 2010. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Maksum, 2003. *Pola Pembelajaran d Pesantren* (Jakarta: Ditpekapontren Ditjen Kelembagaan Agama Islam
- Maulana, A. M. 2008. *50 Cara Cerdas Menggunakan Waktu*. Jawa Timur: Motivasi Arief.co.cc
- Mifidah, Siti Zakiyatul 2022 *Tergesa Gesa Dalam Al- Qur'an Wawasan Dan Implikasinya Dalam Realita Fenomena Keagamaan Di Masyarakat*. Undergraduate (S1) thesis, IAIN Kediri.

- Ningtyas, P. 2011. Pengaruh Persepsi Iklim Kelas dan Self efficacy Terhadap Motivasi Belajar Anak jalanan. Skripsi tidak diterbitkan. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
- Ormrod, J. E. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Erlangga.
- Raihanah, 2016 Raihanah. 206. Konsep Sabar Dalam Al-Quran. Tarbiyah Islamiyah, Volume 6, Nomor 1, Januari-Juni. 2016
- Reivich, K., & Shatte, A. 2002. *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York: Broadway Books
- Sandi A 2020. Hubungan antara daya juang dengan efikasi diri pada santri. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. Pekanbaru
- Santrock 2002. *Life-Span Development (perkembangan masa hidup, jilid 1)*. Jakarta: Erlangga
- Santrock 2007 *Remaja (edisi 11 Jilid 2)*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock. 2008. *Psikologi Pendidikan*. (Alih Bahasa:Dina Angelica). Jakarta: Salemba Humanika.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2009). *Theories of Personality, Ninth Edition*. California: Wadsworth
- Sherer, M. Maddux, J.E. 1982 The Self-Efficacy Scale: Construction And Validation. *Psychological Reports*, 1982,'51., 663-671. @ *Psychological Reports* 1982
- Shihab, M. Q. 2002. *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*. Lentera Hati.
- Stajkovic, A.D. and Luthans, F. (1998). Self-Efficacy and Work-Related Performance: A MetaAnalysis. *Psychological Bulletin*, 124(2), 240-261.
- Sugiarto, J & Nurdjajadi, R. D. 2009. Perbedaan tingkat self efficacy pada manajer berdasarkan gaya manajemen konflik (Studi pada manajer di bidang industri jasa pengiriman ekspres). *Jurnal Psikologi*, 11, 28-40
- Sulistianto, A.P. 2022. Mekanisme Pertahanan Diri pada Mahasiswa Korban Kekerasan Pada Pacaran. *Proceeding Of he 2ndConference on Strengthening Islamic Studies In The Digital Era*. Vol 2 (2022) Faculty of Ushuluddin, Adab and Dakwah IAIN Ponorogo
- Suseno, M. N. (2013). Efektivitas pembentukan karakter spiritual untuk meningkatkan optimisme terhadap masa depan anak yatim piatu. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 5(1), 1–24.
- Triantoro, S. 2012. *Managemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. PT Bumi Aksara.
- Zuchdi, 1995. *Pembentukan Sikap*. Cakrawala Pendidikan No.3 Tahun XIV
- Zulkifli, Z. (2017). Mewujudkan Generasi Optimis: Perspektif Islam. *PROCEEDING IAIN Batusangkar*, 1(2), 433–443.