

**PENGARUH KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI SHALAT
MOTIVATIF UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA
DI SMP AL-FALAH DELTASARI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Sosial (S.Sos)



Oleh :

MIFTAHUL JANNAH

B93215071

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2019

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Miftahul Jannah

NIM : B93215071

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Alamat : Jl. Parang Garuda no.4 RT.03 RW.04 Komplek AURI,
Sedati Agung, Sedati, Sidoarjo.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

- 1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
- 2) Skripsi ini benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
- 3) Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 07 April 2019

Yang menyatakan,



Miftahul Jannah

B93215071

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

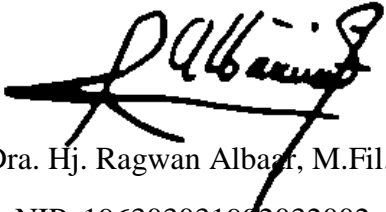
Nama : Miftahul Jannah
NIM : B93215071
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Jurusan : Dakwah
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Judul : Pengaruh Konseling Islam dengan Terapi Shalat Motivatif untuk
Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di SMP Al-Falah
Deltasari

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 07 April 2019

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing,



Dra. Hj. Ragwan Albaaf, M.Fil.I

NIP. 196303031992032002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Miftahul Jannah ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Skripsi.

Surabaya, 12 April 2019

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

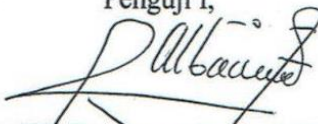
Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan




Dr. H. Abd. Halim, M.Ag
NIP. 196307251991031003

Penguji I,



Dra. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.
196303031992032002

Penguji II,



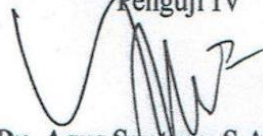
Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I, S.Pd., M.Pd.Kons
197708082007101004

Penguji III,



Drs. Rudy Al-Hana, M.Ag.
196803091991031001

Penguji IV



Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd
197008251998031002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Miptahul Jannah
NIM : 893215071
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : miptakmipta@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Konseling Islam dengan Terapi Shalat Motivatif untuk Meningkatkan
Motivasi Belajar Siswa di SMP Al - Falah Deltasari

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 15 April 2019

Penulis

(Miptahul Jannah)
nama terang dan tanda tangan

sengaja menciptakan hubungan professional dengan pasien yang bertujuan menghilangkan, mengubah atau menurunkan gejala-gejala yang ada, meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif'.²⁹

Menurut bahasa shalat artinya adalah berdoa, sedangkan menurut istilah shalat adalah suatu perbuatan serta perkataan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam sesuai dengan persyaratan yang ada. Secara lahiriah shalat berarti beberapa ucapan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, yang dengannya kita beribadah kepada Allah menurut syarat-syarat yang telah ditentukan. Adapun secara hakikinya ialah berhadapan hati (jiwa) kepada Allah, secara yang mendatangkan takut kepada-Nya serta menumbuhkan di dalam jiwa rasa kebesarannya dan kesempurnaan kekuasaan-Nya atau mendahirkan hajat dan keperluan kita kepada Allah yang kita sembah dengan perkataan dan pekerjaan atau dengan kedua-duanya.³⁰

Motivatif berkata dasar “motif”, Motif adalah dorongan yang menggerakkan seseorang bertingkah laku dikarenakan adanya kebutuhan-kebutuhan yang ingin dipenuhi oleh manusia. Motif juga dapat dikatakan sebagai daya

²⁹ Agus Santoso, *Terapi islam* (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2013), hal. 7-8.

³⁰ Abdul Hamid dan Beni Saebani, *Fiqh Ibadah* (Bandung: Pustaka Setia, 2009), hal.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Konseling Islam

a. Pengertian Konseling Islam

Konseling dalam islam adalah salah satu dari berbagai tugas manusia dalam membina dan membentuk manusia yang ideal. Bahkan, bisa dikatakan bahwa konseling merupakan amanat yang diberikan Allah kepada semua rasul dan nabi-Nya. Dengan adanya amanat konseling inilah, maka mereka menjadi demikian berharga dan bermanfaat bagi manusia, baik dalam urusan agama, dunia, pemenuhan kebutuhan, pemecahan masalah dan banyak hal lainnya. Konseling pun akhirnya menjadi satu kewajiban bagi setiap individu muslim, khususnya para alim ulama.¹

Konseling islam adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Quran dan hadis Rasulullah ke dalam dirinya, sehingga ia

¹ Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi* (Jakarta: Gema Insani Press,2005), hal. 16.

dapat hidup sesuai dengan tuntutan Al-Quran dan Hadis.² Konseling Islam dapat juga disebut sebagai layanan konselor kepada klien untuk menumbuh kembangkan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah dan mengantisipasi masa depan dengan memilih alternatif tindakan terbaik demi kebahagiaan dunia dan akhirat di bawah naungan dan ridho Allah SWT.³

Hakikat bimbingan dan konseling islami adalah upaya membantu individu *belajar mengembangkan fitrah* atau *kembali kepada fitrah* dengan cara memberdayakan (*empowering*) iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan Allah SWT, kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan rasul-Nya, agar fitrah yang ada pada individu itu berkembang dengan benar dan kukuh sesuai tuntunan Allah SWT.⁴

Dari rumusan di atas tampak bahwa konseling islam adalah aktifitas yang bersifat “membantu”, dikatakan membantu karena pada hakikatnya individu sendirilah yang perlu hidup sesuai tuntunan Allah (jalan yang lurus) agar mereka selamat.⁵

² Hallen A, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), hal. 16.

³ Thohari Musnamar, dkk, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami* (Yogyakarta: UII Press, 1992), hal. 5.

⁴ Anwar Sutoyo, *Bimbingan Konseling Islami (Teori dan Praktik)* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hal. 27.

⁵ Anwar Sutoyo, *Bimbingan Konseling Islami (Teori dan Praktik)*, hal. 27.

Dalam penelitian ini peneliti melakukan dua sesi konseling, yaitu konseling individu dan konseling kelompok. Konseling Individu adalah layanan bimbingan dan konseling yang prosesnya memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.⁶ Sedangkan konseling kelompok adalah konseling kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya semua orang dalam konseling saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberikan saran dan lain sebagainya yang bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri maupun peserta lainnya.⁷

b. Tujuan Konseling Islam

Tujuan yang ingin dicapai melalui konseling islami adalah agar fitrah yang dikaruniakan Allah kepada individu bisa berkembang dan berfungsi dengan baik, sehingga menjadi pribadi yang diimaninya itu dalam kehidupan sehari-hari, yang tampil dalam bentuk kepatuhan terhadap hukum-hukum Allah dalam melaksanakan tugas kekhalifahan di bumi, dan ketaatan dalam beribadah dengan mematuhi segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Dengan kata

⁶ Hellen, *Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta, Quantum Teaching, 2005), hal.84.

⁷ Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang, UMM press, 2011), hal.46.

lain, tujuan konseling model ini adalah meningkatkan *iman, islam, dan ikhsan* individu yang dibimbing hingga menjadi pribadi yang utuh, dan pada akhirnya diharapkan mereka bisa hidup bahagia di dunia dan akhirat.⁸

Tujuan konseling islam dibedakan menjadi dua, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus.

Adapun tujuan umumnya adalah membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Sedangkan tujuan khususnya adalah :

- 1) Membantu individu agar tidak menghadapi masalah
- 2) Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya
- 3) Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik agar tetap baik dan menjadi lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.⁹

⁸ Anwar Sutoyo, *Bimbingan Konseling Islami (Teori dan Praktik)*, hal.207.

⁹ Hamdani Bakran, *Konseling dan Psikoterapi Islam* (Yogyakarta: Fajar Pustaka baru,2005), hal. 37.

c. Fungsi Konseling Islam

1) Fungsi Pengentasan (*Curative Function*)

Mengatasi berbagai penyimpangan dalam perkembangan fitrah beragama, sehingga individu kembali menemukan kesadaran akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang berfungsi untuk mengabdikan kepada-Nya, dan agar mereka kembali menjalani kehidupan keagamaannya dengan baik.¹⁰

2) Fungsi Pemahaman (*Understanding Function*)

Menunjukkan bahwa Tuhan memberikan dorongan kuat kepada hamba-Nya untuk menjadi orang yang berderajat tinggi karena keahlian ilmiah yang tinggi yang disertai dengan keimanan yang tangguh kepada Tuhan.¹¹

3) Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan (*Development and Preservative*)

Membantu individu untuk memelihara dan mengembangkan fitrahnya. Mengacu pada surat Ar-Rum ayat 30

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ

اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ (30)

“Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Islam), (sesuai) fitrah Allah disebabkan Dia telah menciptakan manusia menurut (fitrah) itu. Tidak ada perubahan pada ciptaan

¹⁰ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: AMZAH, 2010), hal.26.

¹¹ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 113.

*Allah. (Itulah) agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.*¹²

Ungkapan “*Fa’-aqim wajhaka liddin*” dipandang sebagai perintah untuk mempertahankan dan selalu berupaya menghadapkan diri kepada Allah secara sempurna.¹³ Kunci utama untuk memelihara dan mengembangkan fitrah manusia terletak pada tingkat pemahaman individu terhadap kitab suci agamanya dan kesiapan untuk menaatinya. Dengan kata lain, individu harus memahami dan menaati apa yang diajarkan Allah dalam Kitab Suci-Nya.¹⁴

2. Terapi Shalat Motivatif

a. Pengertian Terapi Shalat Motivatif

Secara etimologis, terapi menurut bahasa Arab sepadan dengan kata “*Yashfi-Shifan*” yang berarti pengobatan, mengobati, menyembuhkan.¹⁵

Secara terminologis, Andi Mappiere AT, mengatakan bahwa “Terapi adalah suatu proses berjangka panjang berkenaan dengan rekonstruksi pribadi”. Sedangkan menurut Abdul Aziz

¹² Mushaf Aisyah, *Al-Qur'an dan Terjemah untuk Wanita* (Bandung: Penerbit Jabal, 2010), hal.407

¹³ Anwar Sutoyo, *Bimbingan Konseling Islami (Teori dan Praktik)*, hal.132.

¹⁴ Anwar Sutoyo, *Bimbingan Konseling Islami (Teori dan Praktik)*, hal. 133.

¹⁵ Muhammad Yunus, *Kamus Bahasa Arab-Indonesia* (Jakarta: PT. Hidakarya Agung, 1989), hal. 120.

Ahyadi terapi ialah “ Perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional, dimana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan professional dengan pasien yang bertujuan menghilangkan, mengubah atau menurunkan gejala-gejala yang ada, meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif”.¹⁶

Dalam bahasa Arab kata ‘shalat’ diartikan dengan ‘doa’ dan pujian’. Adapun secara definitif menurut beberapa ahli fiqih shalat ialah ibadah yang terdiri dari perbuatan atau gerakan dan perkataan atau ucapan tertentu, yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam.” Secara batiniah shalat adalah menghadapkan hati kepada Allah SWT yang mendatangkan takut kepada-Nya dan menumbuhkan di dalam hati rasa keagungan dan kebesaran-Nya serta kesempurnaan kekuasaan-Nya”.¹⁷

Sedangkan pengertian Terapi Shalat Motivatif dalam buku *Sukses Belajar Melalui Terapi Shalat* adalah kelanjutan dari Buku *60 Menit Terapi Shalat Bahagia* yang terbit tahun 2012. Terapi Shalat Motivatif dibuat berdasarkan saran dari para

¹⁶ Agus Santoso, *Terapi islam* (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2013), hal. 7-8.

¹⁷ H.M.Hembing W, *Hikmah Shalat untuk Pengobatan dan Kesehatan* (Jakarta: Pustaka Kartini,1997), Hal.115.

pembaca dan alumni PTSB (Pelatihan Terapi Shalat Bahagia) yang menginginkan adanya terapi shalat khusus untuk memberi motivasi dan solusi belajar pada anak-anak mereka. Untuk memahami masalah-masalah belajar siswa atau mahasiswa.¹⁸

b. Langkah-langkah Terapi Shalat Motivatif

- 1) Temukan faktor penyebab kegelisahan atau masalah yang membuat motivasi belajar rendah, contohnya dalam penelitian ini salah satu konseli memiliki masalah kurang perhatian dari orang tua, karena orang tua konseli tidak pernah menanyakan kabar perkembangan konseli selama di sekolah dan tidak mendampingi konseli saat belajar, konseli merasa tidak perlu belajar (motivasi belajar rendah) karena konseli berpikir bahwa orang tuanya tidak akan pernah bertanya tentang prestasi yang diraih (jika konseli belajar).
- 2) Tulis dan hafalkan redaksi (ada di langkah keempat dan kelima) serta doa pelengkap terapi shalat motivatif, berikut adalah doa yang terdapat pada terapi shalat motivatif :

¹⁸ Moh Ali Aziz, *Sukses belajar melalui terapi shalat* (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2016), hal. ix – x.

a) Doa pelengkap terapi shalat motivatif

(1) Masalah Keluarga

- (a) Menghadapi orang tua yang keras kepala atau banyak menuntut prestasi dan mengatasi kecemasan tidak mendapatkan kasih sayang orang tua

اللَّهُمَّ أَلِفْ بَيْنَ قُلُوبِنَا، وَأَصْلِحْ ذَاتَ بَيْنِنَا، وَاهْدِنَا سُبُلَ

السَّلَامِ

ALLAHUMMA ALLIF BAINA QULUBINA WA
ASHLIH DZATA BAININA WAHDINA
SUBULAS SALAM

Wahai Allah, lembutkanlah hati untuk hubungan di antara kami, berikan kedamaian di antara kami, dan bimbinglah kami ke jalan keselamatan (Hadits no 979).¹⁹

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ، رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَانِي صَغِيرًا

ALLAHUMMAGHFIR LI WALIWALIDAYYA
RABBIR HAMHUMA KAMA RABBAYANI
SHOGHIRO.

Wahai Allah, ampunilah dosaku dan dosa kedua orang tuaku. Sayangilah keduanya sebgai mana

¹⁹ Imam Hafidz Abi Dawud Sulaiman, *Kitab Sunan Abi Dawud* (Riyadh:Maktabah al ma'arif), hal.168.

mereka berdua telah mendidik aku pada waktu kecil.
(QS. Al-Isra : 24).²⁰

(b) Mengatasi gelisah karena sakit atau rindu keluarga

أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ ، أَنْ يُعَافِيكَ وَيَشْفِيكَ

لِلَّهِمَّ رَبَّ النَّاسِ ، مُذْهِبَ الْبَأْسِ ، اشْفِ أَنْتَ الشَّافِي ، لَا

شَافِي إِلَّا أَنْتَ ، شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا

AS'ALULLAHAL ADHIM RABBAL 'ARSYIL
ADHIM AYU'AFIYAKA WA YASYFIYAKA.
ALLAHUMMA RABBAN NASI MUDZHIBAL
BA'SI ISYFI ANTAS SYAFI LA SYAFIYA ILLA
ANTA SYIFA-AN LA YUGHADIRU SAQAMA

Aku memohon kepada Allah Yang Maha Agung, Tuhan 'Arasyi yang agung, agar Allah menyembuhkan penyakitku. Wahai Allah, Tuhan semua manusia dan penyembuh penyakit, sembuhkanlah penyakitku. Engkau satu-satunya Penyembuh. Tiada Pemberi kesembuhan selain Engkau, yaitu kesembuhan yang tuntas, tanpa sedikitpun (Hadist no.3565).²¹

رَبَّنَا أفرغ عَلَيْنَا صَبْرًا وَتَوَقَّنَا مُسْلِمِينَ

RABBANA AFRIGH 'ALAINA SHABRAN
WATAFFANA MUSLIMIN.

²⁰ Mushaf Aisyah, *Al-Qur'an dan Terjemah untuk Wanita*, hal 284.

²¹ Abi 'Isa Muhammad bin 'Isa bin Sauroh, *Sunan At Tirmidzi* (Beirut: Daar al kutub al Islamiyah, 1975), hal.561.

Wahai Tuhan kami, limpahkanlah kesabaran kepada kami dan wafatkanlah kami dalam keadaan berserah diri kepada-Mu (QS. Al A'raf [7]: 126).²²

(2) Masalah Pribadi

- a) Mengatasi rasa sombong karena menguasai materi pelajaran

اللَّهُمَّ أَلِفَ بَيْنَ قُلُوبِنَا، وَأَصْلِحْ ذَاتَ بَيْنِنَا، وَاهْدِنَا سُبُلَ

السَّلَامِ

ALLAHUMMA ALLIF BAINA QULUBINA WA
ASHLIH DZATA BAININA WAHDINA
SUBULAS SALAM

Wahai Allah, lembutkanlah hati untuk hubungan di antara kami, berikan kedamaian di antara kami, dan bimbinglah kami ke jalan keselamatan. (Hadits no 979).²³

اللَّهُمَّ اهْدِنِي لِأَحْسَنِ الْأَعْمَالِ وَأَحْسَنِ الْأَخْلَاقِ لَا يَهْدِي

لِأَحْسَنِهَا إِلَّا أَنْتَ

ALLAHUMMAHDINI LI AHSANIL A'MALI WA
AHSANIL AKHLAQ YAHDI LIAHSANIHA ILLA
ANTA

Wahai Allah, bimbinglah aku dengan akhlak mulia. Tidak ada yang bisa membimbingku selain Engkau. Jauhkan aku dari sifat buruk. Tidak ada yang bisa

²² Mushaf Aisyah, *Al-Qur'an dan Terjemah untuk Wanita*, hal. 165.

²³ Imam Hafidz Abi Dawud Sulaiman, *Kitab Sunan Abi Dawud*, hal.168.

*menjauhkan aku dari sifat buruk itu selain Engkau (Hadist no.896).*²⁴

b) Mengatasi malas, jenuh, tidak bersemangat

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ
وَالْكَسَلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلْبَةِ
الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

ALLAHUMMA INNI A'UDZU BIKA MINAL
HAMMI WAL HAZANI WA A'UDZUBIKA
MINAL 'AJZI WAL KASALI WA A'UDZUBIKA
MINAL JUBNI WAL BUKHLI WA A'UDUBIKA
MIN GHALAABATID DAIN WAQAHRIR RIJAL

*Wahai Allah, jauhkanlah aku dari sedih dan cemas, jauh-kan aku dari lemah (fisik atau mental) dan malas, jauhkan aku dari serba takut atau minder dan kikir serta jauhkan aku dari terbelit hutang dan tindakan sewenang-wenang orang (Hadist no.1555).*²⁵

c) Mengatasi sulit tidur

بِسْمِكَ اللَّهُمَّ أَحْيَا وَأَمُوتُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْوَاحِدُ الْقَهَّارُ
رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا الْعَزِيزُ الْغَفَّارُ

²⁴ Abi Abdurahman Ahmad bin Syu'aib bin 'Ali An Nasaiy, *Sunan An Nasaiy* (Riyadh: Baitul Afkar Ad Dauliyah), hal.113.

²⁵ Abi Dawud Sulaiman bin Al-As'ats, *Sunan Abi Dawud* (Riyadh: Maktabah al Ma'arif), hal.266.

BISMIKALLAHUMMA AHYA WA AMUT.
LAILAHA ILLALLAH AL WAHIDUL QAHHAR.
RABBUS SAMAWATI WAL ARDLI WAMA
BAINAHUMAL ‘AZIZUL GHAFAR.

Dengan menyebut nama-Mu, wahai Allah, aku (pasrahkan kepada-Mu) hidup atau matiku. Tiada Tuhan melainkan Allah Yang Maha Esa lagi Maha Perkasa, Tuhan yang memelihara langit dan bumi dan semua yang ada di antara keduanya, Allah Yang Maha Perkasa lagi Maha Pengampun (QS. Shad [38]:65-66).²⁶

حَسْبِيَ اللَّهُ وَ نِعْمَ الْوَكِيلُ

HASBIYALLAH WANI'MAL WAKIL

Cukup bagiku Allah sebagai satu-satunya Penolongku. (QS. Ali Imron : 173).²⁷

- d) Menghindari kecanduan telpon seluler, televisi, internet dan game

اللَّهُمَّ ارْحَمْنِي بِتَرْكِ الْمَعَاصِي أَبَدًا مَا أَبْقَيْتَنِي وَارْحَمْنِي أَنْ أَتَكَلَّفَ

مَا لَا يُعْنِينِي

ALLAHUMARHAMNA BITARKIL MA'AASI
ABADAN MA ABQOITANA, WARHAMNA AN
ATAKALLAFAMA LA YA'IINA

Wahai Allah dengan rahmat-Mu, jauhkan kami dari semua dosa sepanjang sisa hidup kami. Dengan rahmat-Mu pula, jauhkan kami dari perbuatan yang

²⁶ Mushaf Aisyah, *Al-Qur'an dan Terjemah untuk Wanita*, hal. 457.

²⁷ Mushaf Aisyah, *Al-Qur'an dan Terjemah untuk Wanita*, hal. 72.

MINAL JUBNI WAL BUKHLI WA A'UDUBIKA
MIN GHALAABATID DAIN WAQAHRIR RIJAL

Wahai Allah, jauhkanlah aku dari sedih dan cemas, jauh-kan aku dari lemah (fisik atau mental) dan malas, jauhkan aku dari serba takut atau minder dan kikir serta jauhkan aku dari terbelit hutang dan tindakan sewenang-wenang orang. (Hadist no.1555).³⁰

- b) Menghadapi teman yang mengganggu belajar dan membully

اللَّهُمَّ إِنَّا نَجْعَلُكَ فِي نُحُورِهِمْ، وَنَعُوذُ بِكَ مِنْ شُرُورِهِمْ

ALLAHUMA INNA NAJ'ALUKA FI
NUHURIHIM WA NA'UDZU BIKA MIN
SYURURIHIM.

Wahai Allah, sungguh, kami jadikan Engkau ditenggorokan mereka (sebagai pengendali), dan kami memohon diselamatkan dari gangguan mereka (hadits no 1537).³¹

- c) Mengatasi gelisah untuk presentasi di depan kelas

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاخْلُفْ عَقْدَةً مِنْ لِسَانِي

يَقْفُهُوَأَقُولُ

ROBBISY ROHLII SHODRII WA YASSIR LII
AMRII WAHLUL 'UQDATAM MIL LISAANII
YAFQOHUU QOULII

Wahai Tuhanku, lapangkanlah untukku dadaku, mudahkanlah untukku urusanku, uraikanlah simpul

³⁰ Abi Dawud Sulaiman bin Al-As'ats, *Sunan Abi Dawud*, hal.266.

³¹ Imam hafidz abu dawud sulaiman, *Kitab Sunan Abi Dawud*, hal. 264.

*pengikat lisanku, agar mereka memahami perkataanku (QS.Thaha : 25-28).*³²

اللَّهُمَّ يَا مُعَلِّمَ إِبْرَاهِيمَ عَلِّمْنِي يَا مُفَهِّمَ سُلَيْمَانَ فَهِّمْنِي

ALLAHUMMA YA MU'ALLIMA IBRAHIM
'ALLIMNI WA YA MUFAHHIMA SULAIMAN
FAHHIMNI.

Wahai Allah Pemberi ilmu kepada Nabi Ibrahim, berikan saya ilmu pengetahuan. Wahai Allah Pemberi (kecepatan) pemahaman kepada Nabi Sulaiman, mudahkan saya memahami segala sesuatu.

- d) Menguatkan disiplin hadir di kelas dan menyelesaikan tugas-tugas

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ

وَالْكَسَ وَاعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَاعُوذُ بِكَ مِنَ غَلَبَةِ

الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

ALLAHUMMA INNI A'UDZU BIKA MINAL
HAMMI WAL HAZANI WA A'UDZUBIKA
MINAL 'AJZI WAL KASALI WA A'UDZUBIKA
MINAL JUBNI WAL BUKHLI WA A'UDUBIKA
MIN GHALAABATID DAIN WAQAHRIR RIJAL

Wahai Allah, jauhkanlah aku dari sedih dan cemas, jauh-kan aku dari lemah (fisik atau mental) dan malas, jauhkan aku dari serba takut atau minder dan kikir serta jauhkan aku dari terbelit hutang dan

³² Mushaf Aisyah, *Al-Qur'an dan Terjemah untuk Wanita*, hal.313.

tindakan sewenang-wenang orang. (Hadist no.1555).³³

- e) Memperkuat keberanian bertanya dan lebih aktif di kelas

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ
وَالْكَسْ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُحْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ غَلَبَةِ
الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

ALLAHUMMA INNI A'UDZU BIKA MINAL
HAMMI WAL HAZANI WA A'UDZUBIKA
MINAL 'AJZI WAL KASALI WA A'UDZUBIKA
MINAL JUBNI WAL BUKHLI WA A'UDUBIKA
MIN GHALAABATID DAIN WAQAHRIR RIJAL

Wahai Allah, jauhkanlah aku dari sedih dan cemas, jauh-kan aku dari lemah (fisik atau mental) dan malas, jauhkan aku dari serba takut atau minder dan kikir serta jauhkan aku dari terbelit hutang dan tindakan sewenang-wenang orang (Hadist no.1555).³⁴

(4) Masalah belajar

- a) Mengatasi kesulitan menyusun tugas

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ
وَالْكَسْ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُحْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ غَلَبَةِ
الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

³³ Abi Dawud Sulaiman bin Al-As'ats, hal.266.

³⁴ Abi Dawud Sulaiman bin Al-As'ats, hal.266.

ALLAHUMMA INNI A'UDZU BIKA MINAL HAMMI WAL HAZANI WA A'UDZUBIKA MINAL 'AJZI WAL KASALI WA A'UDZUBIKA MINAL JUBNI WAL BUKHLI WA A'UDUBIKA MIN GHALAABATID DAIN WAQAHRIR RIJAL
*Wahai Allah, jauhkanlah aku dari sedih dan cemas, jauh-kan aku dari lemah (fisik atau mental) dan malas, jauhkan aku dari serba takut atau minder dan kikir serta jauhkan aku dari terbelit hutang dan tindakan sewenang-wenang orang. (Hadist no.1555).*³⁵

فَكَشَفْنَا عَنْكَ غِطَاءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيدٌ

FAKASYAFNA 'ANKA GHITHA-AKA FABA-SHARUKAL YAUMA HADID

*Maka Kami singkapkan daripadamu tutup (yang menutupi) matamu, maka penglihatanmu pada hari itu amat tajam.(QS.Qaf [50]: 22).*³⁶

b) Mengatasi kesulitan menghafal pelajaran

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاخْلُلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي

يَفْقَهُوا قَوْلِي

ROBBISY ROHLII SHODRII WA YASSIR LII AMRII WAHLUL 'UQDATAM MIL LISAANII YAFQOHUU QOULII

Wahai Tuhanku, lapangkanlah untukku dadaku, mudahkanlah untukku urusanku, uraikanlah simpul

³⁵ Abi Dawud Sulaiman bin Al-As'ats, *Sunan Abi Dawud*, hal.266.

³⁶ Mushaf Aisyah, *Al-Qur'an dan Terjemah untuk Wanita*, hal.519.

pengikat lisanku, agar mereka memahami perkataanku (QS.Thaha : 25-28).³⁷

اللَّهُمَّ يَا مُعَلِّمَ إِبْرَاهِيمَ عَلِّمْنِي يَا مُفَاهِمًا سُلَيْمَانَ فَهِّمْنِي

ALLAHUMMA YA MU'ALLIMA IBRAHIM
'ALLIMNI WA YA MUFABHIMA SULAIMAN
FAHHIMNI.

Wahai Allah Pemberi ilmu kepada Nabi Ibrahim, berikan saya ilmu pengetahuan. Wahai Allah Pemberi (kecepatan) pemahaman kepada Nabi Sulaiman, mudahkan saya memahami segala sesuatu.³⁸

c) Menghadapi ujian tulis, lisan, praktik

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي

يَفْقَهُوا قَوْلِي

ROBBISY ROHLII SHODRII WA YASSIR LII
AMRII WAHLUL 'UQDATAM MIL LISAANII
YAFQOHUU QOULII

Wahai Tuhanku, lapangkanlah untukku dadaku, mudahkanlah untukku urusanku, uraikanlah simpul pengikat lisanku, agar mereka memahami perkataanku (QS.Thaha : 25-28).³⁹

اللَّهُمَّ يَا مُعَلِّمَ إِبْرَاهِيمَ عَلِّمْنِي يَا مُفَاهِمًا سُلَيْمَانَ فَهِّمْنِي

³⁷ Mushaf Aisyah, *Al-Qur'an dan Terjemah untuk Wanita*, hal.313.

³⁸ Syaikh Bakr Abu Zaid, *Hilyah Thalibil Ilmi* (Surakarta : Al-Qowam, 2014), hal.59

³⁹ Mushaf Aisyah, *Al-Qur'an dan Terjemah untuk Wanita*, hal.313.

ALLAHUMMA YA MU'ALLIMA IBRAHIM
'ALLIMNI WA YA MUFAHHIMA SULAIMAN
FAHHIMNI.

*Wahai Allah Pemberi ilmu kepada Nabi Ibrahim, berikan saya ilmu pengetahuan. Wahai Allah Pemberi (kecepatan) pemahaman kepada Nabi Sulaiman, mudahkan saya memahami segala sesuatu.*⁴⁰

- d) Ketenangan menghadapi kegagalan dalam proses belajar

﴿ ٢ ﴾ أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ﴿ ١ ﴾ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ﴿ ٢ ﴾

الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ﴿ ٣ ﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿ ٤ ﴾ فَإِذَا

فَرَعْتَ فَاصْبَبْ ﴿ ٧ ﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿ ٨ ﴾

*Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu? dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu yang memberatkan punggungmu? Dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. (QS.Al-Insyirah [94] : 1 – 8).*⁴¹

⁴⁰ Syaikh Bakr Abu Zaid, Hilyah Thalibil Ilmi, hal.59

⁴¹ Mushaf Aisyah, Al-Qur'an dan Terjemah untuk Wanita, hal.596.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ
وَالْكَسْ وَالْأَعْوُدُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ غَلْبَةِ
الدَّيْنِ وَفَهْرِ الرِّجَالِ

ALLAHUMMA INNI A'UDZU BIKA MINAL
HAMMI WAL HAZANI WA A'UDZUBIKA
MINAL 'AJZI WAL KASALI WA A'UDZUBIKA
MINAL JUBNI WAL BUKHLI WA A'UDUBIKA
MIN GHALAABATID DAIN WAQAHRIR RIJAL

Wahai Allah, jauhkanlah aku dari sedih dan cemas, jauh-kan aku dari lemah (fisik atau mental) dan malas, jauhkan aku dari serba takut atau minder dan kikir serta jauhkan aku dari terbelit hutang dan tindakan sewenang-wenang orang. (Hadist no.1555).⁴²

- 3) Wudhu dengan sempurna, berniat shalat sunnah dua raka'at, Shalat sunnah dan jangan lupa untuk memaknai setiap gerakan shalat. Berikut adalah pokok pikiran yang harus diingat (memaknai) bersamaan dengan setiap gerakan shalat :

a) Berdiri dan Takbir Pembuka Shalat

Menghadapkan dua telapak tangan lurus ke arah ka'bah agar magnet kemuliaan ka'bah terarah ke dalam diri. Melalui takbir, semangat diri dengan renungan bahwa sebesar apapun masalah yang dihadapi seorang

⁴² Abi Dawud Sulaiman bin Al-As'ats, *Sunan Abi Dawud* (Riyadh: Maktabah al Ma'arif), hal.266.

hamba, pastilah sangat kecil bagi Allah, dan Allah pasti akan menolong. Takbir mengajarkan seorang hamba untuk menghapus rasa pesimis, putus asa tentang masa depan dan trauma masa lalu. Serta menghapus kesombongan atas prestasi, kekayaan, status sosial, gelar, popularitas dan ketampanan, sebab Yang Besar dan Yang Hebat hanya Allah SWT. Tanda orang yang berdirinya benar dalam shalat akan memiliki pendirian yang sangat kuat kepada Allah SWT, sebaliknya orang yang berdirinya tidak benar dalam shalat akan mudah terpengaruh oleh bujuk rayu yang duniawiyah.⁴³

b) Bersedekap dan Membaca Al-Fatihah

Setelah takbir, disunahkan mengangkat tangan dan bersedekap. Tangan kiri dibawah dan tangan kanan diatas sambil menekan di atas jantung. Pada posisi bersedekap membaca Al-Fatihah dan disunahkan sebelumnya Al-Fatihah membaca doa iftitah. Dalam posisi itu, dapat diketahui bahwa gerakan dhahirnya adalah bersedekap dan gerakan batinnya membaca Al-Fatihah. Tanda bersedekap yang benar dalam shalat akan mampu mengontrol hal-hal

⁴³ Dody syihab, *Kecerdasan Shalat Merubah Pola Pikir Umat Islam dalam Memahami Islam* (Jakarta:MR.Terruz, 2005), hal. 151.

yang negatif pada diri manusia, sebaliknya bersedekap yang salah dalam shalat pasti tidak mampu mengontrol perilaku jahat yang datang kepada dirinya. Tanda Al-fatihah yang benar dalam shalat akan selalu membuka diri untuk hal-hal yang positif dan bermanfaat, sebaliknya membaca Al-fatihah yang salah dalam shalat akan tidak suka dengan hal hal yang positif dan bermanfaat. Artinya, manusia akan sukses dalam kehidupan sosial, jika mampu mengendalikan hawa nafsunya.⁴⁴

c) Rukuk

Angkatlah kedua tangan sambil bertakbir lalu letakkan kedua tangan di lutut atau di bawah lutut dengan menghadapkan wajah lurus ke tempat sujud. Usahakan otot bagian belakang paha tertarik ke atas. Semakin lama rukuk dilakukan, semakin baik untuk penguatan keimanan, kepasrahan dan kesehatan. Dengan rukuk yang benar dan tidak tergesa-gesa, maka akan terasa kedekatan antara hamba dengan Allah dan kepasrahan secara total kepadanya setelah ikhtiar yang maksimal. Rukuk mengajarkan tentang sikap rendah hati, hormat, dan selalu menghargai

⁴⁴ Dody syihab, *Kecerdasan Shalat Merubah Pola Pikir Umat Islam dalam Memahami Islam*, hal. 153

orang, sebuah sikap yang sangat dibutuhkan untuk kehangatan persahabatan dan kesuksesan.⁴⁵ Pada saat rukuk membaca ”*subhana rabbiyal adziim*” menunjukkan bahwa manusia sedang mengadzamkan Allah SWT. Adzim berasal dari kata 'azhama yang berarti tulang rawan, tulang elastis. mengadzamkan berarti mengelastiskan otak atau pikiran. Orang yang ruku'nya benar dalam sholat akan memiliki pikiran, analisa yang cerdas dan cermat serta teliti dalam melihat suatu fenomena. Sebaliknya orang yang salah ruku'nya dalam sholat akan malas befikir, tidak cermat dan juga tidak teliti dalam melaksanakan tugas kehidupan sehari-hari.⁴⁶

d) Bangkit dari Rukuk

Angkatlah kepala dan tegakkan tulang rusuk (*I'tidal*) sehingga setiap tulang kembali ke persendiannya. Angkatlah dua tangan sejajar dengan daun telinga sambil mengucapkan “*sami'allahu liman hamidah*” (Allah pasti mendengar setiap orang yang memuji-Nya). Posisikan pundak secara santai dengan melepaskan tangan lurus ke

⁴⁵ Moh Ali Aziz, *Sukses belajar melalui terapi shalat*, hal. 21-22.

⁴⁶ Dody syihab, *Kecerdasan Shalat Merubah Pola Pikir Umat Islam dalam Memahami Islam*, hal.162.

bawah. I'tidal berisi pujian yang semata-mata untuk Allah, yang mengajarkan seorang hamba untuk tidak mengharapkan apresiasi atau pujian dari manusia, sebab pujian hanya milik Allah SWT. Semakin banyak seorang hamba berharap apresiasi atau pujian atas apa yang dilakukan, semakin besar risiko kekecewaan atau stress, serta semakin rusaklah iman seorang hamba. I'tidal mengajarkan seorang hamba untuk menjadi muslim yang selalu memberi apresiasi terhadap orang. Sikap apresiatif inilah yang menandai seorang hamba sebagai pribadi yang terhormat dan menyenangkan. Sikap apresiatif juga akan mengundang daya tarik lebih banyak orang untuk bergaul dan bekerjasama dengan dirinya. Inilah yang menjadi modal besar untuk kesuksesan dalam segala bidang.⁴⁷

e) Sujud

Letakkan dahi, dua telapak tangan, dua lutut, dan ujung telapak dua kaki ke lantai. Posisikan tangan sejajar dengan telinga dengan jari yang dirapatkan. Renggangkan tangan (bagi pria) atau rapatkan (bagi perempuan). Angkatlah pinggul secara vertikal lurus dengan paha

⁴⁷ Moh Ali Aziz, *Sukses belajar melalui terapi shalat*, hal. 24.

sehingga berat badan tertumpu di dahi. Rapatkan kedua kaki dengan menekan ujung telapak kaki ke lantai sejajar dengan pinggul yang diangkat. Bacaan “*Subhana rabbiyal 'alaa*” menandakan pengakuan atas keagungan Allah SWT. Pada saat sujud dan kepala tertunduk di bawah menunjukkan bahwa betapapun hebatnya kepala yang selalu di atas, harus tetap mengakui keagungan Allah SWT. Urusan Sujud adalah meng 'alaa-kan Allah SWT. Tanda sujud dalam sholat yang benar maka seluruh perangkat manusia lahir dan batin akan selalu aktif berfungsi untuk Allah SWT.⁴⁸ Bersujud dengan benar dan lama akan merubah seorang hamba menjadi pribadi lebih ceria, tekun dan berdisiplin belajar atas pertolongan Allah melalui sekian banyak sujud setiap hari, sejumlah 34 kali. Dengan bersujud sikap optimis seorang hamba dapat muncul karena Allah Maha Kuasa memberi solusi yang terbaik untuk semua masalah.

f) Duduk Antara Dua Sujud

Angkatlah kepala dari sujud dan duduklah secara *iftirasy*, yaitu duduk di atas kaki kiri yang dilipat,

⁴⁸ Dody syihab, *Kecerdasan Shalat Merubah Pola Pikir Umat Islam dalam Memahami Islam*, hal. 164.

sedangkan ujung jari-jari kanan ditekuk untuk dihadapkan ke kiblat. Tegakkan telapak kaki kanan, posisikan pundak secara santai, luruskan punggung dan kepala secara vertikal. Jangan sekali-sekali membungkuk agar tidak merusak tulang punggung. Gerakan duduk diantara dua sujud bermakna mengevaluasi semua yang telah dilakukan. Ibaratnya, sujud adalah proses pekerjaan yang dilakukan, duduk diantara dua sujud adalah hasil yang diperoleh. Duduk diantara dua sujud adalah kemampuan mengevaluasi diri dari tindakan yang telah dilakukan (sujud). Tanda duduk diantara dua sujud yang benar dalam shalat adalah tidak mudah terpengaruh/terperdaya oleh keberhasilan sesaat, harus selalu menyadari akan kesalahan untuk perbaikan kedepan. Tanda doa /bacaan "*rabbighfirlī*" yang benar dalam sholat adalah memiliki perilaku yang selalu ingin memperbaiki kekurangan untuk perbaikan di masa mendatang. Duduk Antara Dua sujud memberikan kesempatan pada seorang hamba untuk senantiasa memohon ampunan dan kasih Allah, serta

kesehatan, kesejahteraan, limpahan rizki, dan juga petunjuk Allah SWT.⁴⁹

g) Tasyahud

Pada tasyahud pertama duduklah secara *iftirasy* seperti posisi duduk antara dua sujud. Sedangkan untuk tasyahud kedua, duduklah secara *tawarruk*, yaitu: (a) tegakkan kaki kanan dengan jari-jari dihadapkan ke kiblat, (b) lipatlah kaki kiri di bawah kaki kanan dan dudukkan pinggul di lantai, (c) arahkan pandangan mata ke jari telunjuk yang diangkat sedikit melengkung, (d) biarkan kedua lengan tertekuk di atas paha secara santai, jangan diluruskan, (e) luruskan punggung dan kepala secara vertikal (tidak membungkuk). Saat tasyahud seorang hamba menyampaikan shalawat dan salam kepada Nabi SAW, antara lain, “*Assalamu 'alaika ayyuhan Naby: salam untukmu wahai Nabi.*” Dengan salam dan shalawat tersebut, Allah akan sangat mencintai hamba-Nya, karena hamba tersebut berusaha mengakrabkan diri dengan Nabi,

⁴⁹ Dody syihab, *Kecerdasan Shalat Merubah Pola Pikir Umat Islam dalam Memahami Islam*, hal.166.

sekaligus mengoreksi diri sejauh mana hamba tersebut dan keluarganya meniru Akhlak Nabi.⁵⁰

h) Salam Penutup

Salam merupakan gerakan terakhir sebagai penutup shalat. Menolehlah ke kanan dan ke kiri sampai pipi terlihat oleh orang dibelakang, sambil mengucapkan, “*Assalamu’alaikum warahmatullah (semoga keselamatan dan rahmat Allah terlimpahkan untuk kalian semua)* (HR. Al Nasa-i). Ucapkanlah salam ke kanan dan ke kiri dengan pandangan dan perasaan penuh cinta kepada semua orang di kanan dan kiri sambil berdoa dalam hati semoga orang-orang tersebut sukses, sejahtera dan selamat dunia akhirat. Ajaran salam ke kanan dan ke kiri ini juga mengingatkan seorang hamba agar selalu proaktif mencari orang yang menderita untuk segera dibantu sekalipun tidak harus berbentuk materi. Semakin banyak seorang hamba menolong orang, semakin banyak pertolongan Allah untuk hamba tersebut.⁵¹

- 4) Ketika rukuk bacalah doa rukuk dan ucapkan dalam hati redaksi khusus saat rukuk.

⁵⁰ Moh Ali Aziz, *Sukses belajar melalui terapi shalat*, hal. 33

⁵¹ Moh.Ali Aziz, *Sukses Belajar Melalui Terapi Shalat* hal. 18-34.

Gambar 2.2 :
Redaksi saat sujud dan tasyahud



- 6) Setelah shalat, bacalah redaksi yang anda ucapkan dalam hati ketika shalat (namun kali ini dengan suara yang sedikit dikeraskan) lalu lanjutkan dengan doa-doa pelengkap shalat

3. Motivasi Belajar

a. Pengertian Motivasi Belajar

Menurut Clayton Alderfer, motivasi belajar adalah kecenderungan siswa dalam melakukan kegiatan belajar yang

didorong oleh hasrat untuk mencapai prestasi atau hasil belajar sebaik mungkin.⁵²

Motivasi belajar dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak dalam diri siswa yang dapat timbul pada proses belajar dan menjamin kelangsungan dalam pembelajarannya.⁵³

Motivasi belajar adalah merupakan faktor psikis yang bersifat non-intelektual dan peranannya yang khas adalah dalam hal penumbuhan gairah, merasa senang dan semangat untuk belajar. Motivasi merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil belajar siswa, karena siswa akan belajar dengan sungguh-sungguh apabila memiliki motivasi yang tinggi.⁵⁴

Motivasi dalam belajar dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak dalam diri siswa yang dapat timbul pada proses belajar dan menjamin kelangsungan dalam pembelajarannya.⁵⁵

⁵² Nashar, *Peranan Motivasi Kemampuan Awal dalam Kegiatan Pembelajaran, Cet 2* (Jakarta: Delia Press, 2004), hal.42.

⁵³ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: PT. Grafindo Perkasa Rajawali, 2002), hal.70.

⁵⁴ Sardiman.A.M, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007), hal.75.

⁵⁵ Ngalim Purwanto, *Prinsip-prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2002), hal.71.

Motivasi belajar adalah dorongan yang ada dalam diri siswa untuk mencapai hasil belajar yang maksimal. Siswa akan melakukan berbagai upaya untuk mendapatkan hasil yang memuaskan apabila mempunyai motivasi yang tinggi.⁵⁶

b. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Motivasi Belajar

Menurut Oemar Hamalik ada beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi, baik motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik diantaranya:

- 1) Tingkat kesadaran siswa akan kebutuhan yang mendorong tingkah laku/perbuatannya dan kesadaran atas tujuan belajar yang hendak dicapai.
- 2) Sikap guru terhadap kelas, guru yang bersikap bijak dan selalu merangsang siswa untuk berbuat kearah suatu tujuan yang jelas dan bermakna bagi kelas.
- 3) Pengaruh kelompok siswa. Bila pengaruh kelompok terlalu kuat maka motivasinya lebih cenderung ke sifat ekstrinsik.
- 4) Suasana kelas juga berpengaruh terhadap muncul sifat tertentu pada motivasi belajar siswa.⁵⁷

⁵⁶ Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2005), hal.61.

⁵⁷ Oemar Hamalik, *Kurikulum dan Pembelajaran*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2003), hal.121.

(2) Adanya sifat yang kreatif yang ada pada manusia dan berkeinginan untuk selalu maju.

(3) Adanya keinginan untuk mendapatkan simpati dari orang tua, guru, dan teman-teman.

(4) Adanya keinginan untuk mendapatkan rasa aman bila menguasai pelajaran.⁵⁸

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi proses belajar yang dilakukan di lingkungan keluarga. Hasil belajar yang didapat oleh siswa dapat dipengaruhi dari keluarga berupa cara orang tua mendidik, relasi antara keluarga, suasana rumah tangga, keadaan ekonomi keluarga, perhatian orang tua, latar belakang keluarga.⁵⁹

c. Macam-Macam Motivasi Belajar

Motivasi belajar dapat timbul karena adanya dua macam faktor yang mempengaruhinya, yaitu :

- 1) Motivasi Intrinsik, adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsi tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Itulah sebabnya motivasi intrinsik dapat juga dikatakan sebagai bentuk motivasi dalam aktivitas belajar dimulai dan diharuskan

⁵⁸ Sardiman.A.M, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, hal.221.

⁵⁹ Slameto, *Belajar dan faktor-faktor yang Mempengaruhinya* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2010), hal. 60.

berdasarkan suatu dorongan dalam diri dan secara mutlak berkaitan dengan aktifitas belajarnya.⁶⁰ Motivasi intrinsik, berupa hasrat dan keinginan berhasil dan dorongan kebutuhan belajar, harapan akan cita-cita.⁶¹

2) Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang muncul karena adanya rangsangan atau dorongan dari luar. Rangsangan itu dapat muncul berupa benda atau dukungan dari lingkungan keluarga maupun masyarakat. Dalam belajar apabila mendapat fasilitas, perhatian orang tua dan kondisi lingkungan yang ada disekitarnya maka akan muncul motivasi untuk belajar.⁶² Atau karena adanya penghargaan, lingkungan belajar yang kondusif dan kegiatan belajar yang menarik.⁶³

4. Konseling Islam dengan Terapi Shalat Motivatif dalam Meningkatkan Motivasi Belajar

Rendahnya motivasi belajar yang ada pada siswa disebabkan oleh beberapa faktor, seperti adanya masalah keluarga, masalah pribadi, masalah saat belajar, masalah psikologis dan lain sebagainya. Untuk

⁶⁰ Sardiman AM, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*), hal 89.

⁶¹ Hamzah B. Uno, *Teori Motivasi dan Pengukurannya Analisis Di Bidang Pendidikan*. (Jakarta: Bumi Aksara,2008) hal 23

⁶² Sardiman AM, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*), hal 90

⁶³ Hamzah B. Uno, *Teori Motivasi dan Pengukurannya Analisis Di Bidang Pendidikan*, hal.

mengatasi masalah rendahnya motivasi pada siswa, konselor dapat memberikan upaya membantu siswa dengan cara memberdayakan (*empowering*) iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan Allah SWT, untuk mempelajari tuntunan Allah dan rasul-Nya, agar fitrah yang ada pada individu itu berkembang dengan benar dan kukuh sesuai tuntunan Allah SWT.

Salah satu langkah bantuan konselor islam kepada klien yaitu dengan cara menerapkan terapi shalat motivatif kepada klien. Dalam terapi shalat motivatif terdapat redaksi yang mengandung kalimat motivatif seperti “Saya yakin, yakin, yakin” dan “ Engkau (Allah), pasti,pasti,pasti menolong.....” yang jika dilakukan sesering mungkin, akan mendorong diri untuk mengatasi segala masalah yang menghambat motivasi belajar. Terapi shalat motivatif sedikit berbeda dengan terapi shalat biasanya yang dilakukan pada shalat fardhu, karena terapi shalat motivatif dilakukan pada shalat sunnah.

Alasan mengapa terapi shalat motivatif dilaksanakan ketika shalat sunnah adalah sebagai berikut :

a. Mendatangkan keberkatan terhadap rumah

Segala sesuatu oleh Allah SWT dan Rasul-Nya sudah dibagi secara terperinci. Demikian juga letak semestinya antara

shalat wajib dan shalat sunnah.⁶⁴ Berbeda dengan shalat fardhu, shalat sunnah lebih diutamakan dikerjakan di rumah masing-masing kecuali shalat sunnah yang disyaratkan untuk dikerjakan secara berjamaah di masjid, mushola (tanah lapang) maupun tempat-tempat tertentu.⁶⁵ Rasulullah SAW menyatakan bahwa jika kita sudah selesai mengerjakan shalat berjamaah di masjid, maka sangat dianjurkan agar kita juga memberikan bagian dalam rumah kita untuk melaksanakan sebagian dari shalat-shalat sunah yang kita kerjakan, yaitu misalnya shalat Qabliyah dan Ba'diyah, Shalat Dhuha, Tahajud, Hajat, dan Shalat lainnya.⁶⁶

Diriwayatkan dari Zaid bin Tsabit ra., bahwa Rasulullah saw. bersabda :

صَلُّوا أَيُّهَا النَّاسُ فِي بُيُوتِكُمْ، فَإِنَّ أَفْضَلَ الصَّلَاةِ صَلَاةُ الْمَرْءِ فِي بَيْتِهِ إِلَّا

الْمَكْتُوبَةَ

"Wahai sekalian manusia, kerjakanlah shalat (sunat) di rumah kalian, sebab shalat yang paling utama adalah shalat seseorang yang dikerjakan di rumahnya, kecuali shalat fardhu." (HR. Bukhari).⁶⁷

Sebuah rumah yang tidak pernah dihiasi dengan ibadah oleh penghuninya akan lebih terasa dingin, kurang nyaman, kurang

⁶⁴ Muhammad Sholikhin, *Panduan Shalat sunah terlengkap* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2013), hal.8.

⁶⁵ Mahmudin, *Shalat sunat pilihan* (Yogyakarta: Mutiara Media, 2009), hal.2.

⁶⁶ Muhammad Sholikhin, *Panduan Shalat sunah terlengkap*, hal.9.

⁶⁷ Mahmudin, *Shalat sunat pilihan*, hal.2.

kebaikannya, dan juga sangat kurang keberkahannya. Rasulullah SAW bersabda :

عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ اجْعَلُوا مِنْ صَلَاتِكُمْ فِي بُيُوتِكُمْ وَلَا تَتَّخِذُوهَا قُبُورًا

*"Jadikanlah sebagian shalat kalian (dilakukan) di rumah-rumah kalian, dan janganlah kalian menjadikannya sebagai kuburan."*⁶⁸

Makna kuburan dalam hal ini tentu saja adalah perasaan tidak nyaman dan kurang menyenangkan untuk ditinggali. Jika rumah yang tidak dihiasi dengan shalat maka akan seperti kuburan dan penghuninya yang tidak pernah melaksanakan shalat adalah ibarat “mayat” atau “bangkai yang hidup”.⁶⁹

Dengan adanya keberkahan di rumah dan ketenangan pemiliknya, maka faktor-faktor penghambat motivasi belajar yang berasal dari rumah bisa diatasi, contohnya pada seorang pelajar yang mempunyai masalah keluarga dan merasa keadaan rumah menjadi tidak nyaman. Atupun seorang pelajar yang tidak mendapatkan perhatian kedua orang tua sehingga merasa ‘dingin’ ketika di rumah.

⁶⁸ Imam An Nawawi, *Shahih muslim bi syahri an nawawi juz 6 cetakan kedua* (Mesir: Muassasah Qurthubah, 1994), hal. 96.

⁶⁹ Muhammad Sholikhin, *Panduan Shalat sunah terlengkap*, hal.10.

b. Mendatangkan kecintaan oleh Allah SWT

Allah SWT akan mencintai mereka yang mengerjakan amalan amalan sunat (*nawafil*), termasuk shalat-shalat sunat. Diriwayatkan dari Abu Hurairah ra. Bahwa Rasulullah saw. bersabda :

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ اللَّهَ قَالَ مَنْ عَادَى لِي وَلِيًّا فَقَدْ آذَنْتُهُ بِالْحَرْبِ وَمَا تَقَرَّبَ إِلَيَّ عَبْدِي بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ مِمَّا افْتَرَضْتُ عَلَيْهِ وَمَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّوَافِلِ حَتَّى أُحِبَّهُ فَإِذَا أَحْبَبْتُهُ كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ وَبَصَرَهُ الَّذِي يُبْصِرُ بِهِ وَيَدَهُ الَّتِي يَبْطِشُ بِهَا وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي بِهَا وَإِنْ سَأَلَنِي لِأَعْطِيَتَهُ وَلَعِنَ اسْتَعَاذَنِي لِأَعِيدْتَهُ وَمَا تَرَدَّدْتُ عَنْ شَيْءٍ أَنَا فَاعِلُهُ تَرَدُّدِي عَنْ نَفْسِ الْمُؤْمِنِ يَكْرَهُ الْمَوْتَ وَأَنَا أَكْرَهُ مَسَاءَتَهُ

Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Allah berfirman; Siapa yang memusuhi wali-KU, maka Aku umumkan perang kepadanya, dan hamba-Ku tidak bisa mendekati diri kepada-Ku dengan sesuatu yang lebih Aku cintai daripada yang telah Akuwajibkan, jika hamba-Ku terus menerus mendekati diri kepadaKu dengan amalan sunnah, maka Aku mencintai dia, jika Aku sudah mencintainya, maka Akulah pendengarannya yang ia jadikan untuk mendengar, dan pandangannya yang ia jadikan untuk memandang, dan tangannya yang ia jadikan untuk memukul, dan kakinya yang dijadikannya untuk berjalan, jikalau ia meminta-Ku, pasti Kuberi, dan jika meminta perlindungan kepada-KU, pasti Ku-lindungi. Dan aku tidak ragu untuk melakukan sesuatu yang Aku menjadi pelakunya sendiri sebagaimana keragu-raguan-Ku untuk mencabut nyawa seorang mukmin yang ia (khawatir)

terhadap kematian itu, dan Aku sendiri khawatir ia merasakan kepedihan sakitnya." (Hadist No.6502: Fathul Bari)⁷⁰

c. Meninggikan derajat seorang hamba dan menghapuskan dosa

Amalan shalat sunat juga merupakan ibadah yang dapat meninggikan derajat seseorang serta menghapuskan dosa-dosanya yang lalu. Diriwayatkan dari Mi' dan bin Abi Thalhah al-Yamani, dia bercerita:

قَالَ لَقِيتُ ثَوْبَانَ مَوْلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقُلْتُ
أَخْبِرْنِي بِعَمَلٍ أَعْمَلُهُ يُدْخِلُنِي اللَّهُ بِهِ الْجَنَّةَ أَوْ قَالَ قُلْتُ بِأَحَبِّ الْأَعْمَالِ إِلَى
اللَّهِ فَسَكَتَ ثُمَّ سَأَلْتُهُ فَسَكَتَ ثُمَّ سَأَلْتُهُ الثَّالِثَةَ فَقَالَ سَأَلْتُ عَنْ ذَلِكَ رَسُولَ
اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ عَلَيْكَ بِكَثْرَةِ السُّجُودِ لِلَّهِ فَإِنَّكَ لَا تَسْجُدُ لِلَّهِ
سَجْدَةً إِلَّا رَفَعَكَ اللَّهُ بِهَا دَرَجَةً وَحَطَّ عَنْكَ بِهَا خَطِيئَةً

“Aku pernah bertemu Tsauban, pembantu Rasulullah, lalu kukatakan, ‘Beritahukan kepadaku suatu amalan yang dengan mengerjakannya Allah akan memasukkanku ke dalam surga. Kemudian Tsauban diam. Maka aku tanyakan lagi kepadanya. Dia tetap diam. Selanjutnya aku bertanya untuk yang ketiga kalinya, dia pun berkata, ‘Aku pernah tanyakan hal tersebut kepada Rasulullah saw. lalu Baginda menjawab, ‘Hendaklah engkau memperbanyak sujud (shalat sunat) kepada Allah, karena sesungguhnya tidaklah engkau bersujud kepada Allah sekali saja, melainkan dengannya Dia meninggikanmu sederajat serta menghapuskan darimu satu kesalahan.” (HR. Bukhari).⁷¹

⁷⁰ Ahmad bin Ali bin Hajar al Asqolani, *Fathul Bari bi Syarhi Shahih Al Bukhari jus 4 cetakan pertama* (Riyadh: Daar Thayyibah, 2005), hal. 613

⁷¹ Imam An Nawawi, *Shahih Muslim bi Syarhin Nawawi jus 4 cetakan kedua* (Mesir: Muassasah Qurthubah, 1994), hal. 273.

d. Shalat Sunah sebagai Sarana Doa dan Permohonan

Setiap manusia membutuhkan pertolongan Allah swt agar sukses dalam melaksanakan tugas-tugasnya di bumi ini. Dan tekun melaksanakan ibadah sehari-hari adalah cara untuk mendapatkan pertolongan Allah. Allah swt berfirman:

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

“Dan orang-orang yang berjihad untuk kami, maka benar-benar akan Kami tunjukkan jalan-jalan Kami kepada mereka. Dan sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang berbuat baik.” (QS. Al-Ankabut:69).⁷²

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي

سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

Dan Tuhanmu berfirman, “Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Ku-perkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahanam dalam keadaan hina dina.” (QS.Al-Mukmin:60).⁷³

e. Membuahkan ketakwaan sehingga hidup menjadi nyaman dan tenteram

Amalan ibadah sehari-hari merupakan penyebab ketenangan hati dan kedamaian jiwa. Allah swt berfirman:

⁷²Mushaf Aisyah, *Al-Qur'an dan Terjemah untuk Wanita*, hal.404.

⁷³Mushaf Aisyah, *Al-Qur'an dan Terjemah untuk Wanita*, hal.474.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

”(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah, hati merasa tenang.” (QS. Ar-Ra’d:28).⁷⁴

Jika kita melaksanakan shalat maka kita memiliki perasaan bahwa shalat kita adalah dalam rangka membuat kediaman terakhir kita di akhirat, tentu saja kita akan dapat melaksanakannya dengan nyaman dan nikmat serta sebaik-baiknya. “Tidaklah kalian memperhatikan, jika seseorang selesai mengerjakan shalat, maka ia akan mendapat ketenangan dalam jiwanya, beban pikiran pun sirna. Kemudian muncul semangat baru dan kenyamanan.” Demikian menurut Ibul-Qayyim Al-Jauziyyah.⁷⁵

f. Sebagai ungkapan rasa syukur

Rasulullah SAW pada setiap malamnya terus menerus melakukan shalat sunah sampai kaki belaiu tampak membengkak. Ketika Aisyah bertanya, “Bukankah Allah telah mengampuni semua dosanmu yang telah terjadi atau pun yang akan datang?” Maka beliau menjawab

⁷⁴Mushaf Aisyah, *Al-Qur’an dan Terjemah untuk Wanita*, hal.252.

⁷⁵ Muhammad Sholikhin, *Panduan Shalat sunah terlengkap*, hal.11.

أَفَلَا أَكُونُ عَبْدًا شَكُورًا

“Tidak bolehkah aku menjadi hamba yang banyak bersyukur (kepada Allah)?” (Hadist no 6471: Fathul Bari)⁷⁶

Jika memang dosa sudah diampuni, derajat sudah dinaikkan, dan cinta dari Allah SWT sudah didapat, masih perlukah shalat sunah dikerjakan? jawabannya, ya, masih sangat perlu. Karena selain bahwa jaminan tersebut hanya ada disisi Allah SWT tentang kepastiannya, shalat sunah yang kita laksanakan tidak lain dan tidak bukan juga sebagai ungkapan rasa syukur kita kepada Allah SWT atas berbagai karunia besar yang sering kurang kita sadari. Setiap saat kita dapat bernafas yang membuat kita hidup. Kita masih dapat melihat, mendengar, merasakan, dan sebagainya, kesemuanya adalah anugerah besar yang kita syukuri dengan shalat sunah.⁷⁷

g. Disediakan jalan keluar dan dicukupkan kebutuhannya

Allah SWT menyebutkan dalam Surah Ath-Thalaq ayat 2-

3 :

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا (٢) وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ

⁷⁶ Ahmad bin Ali bin Hajar al Asqolani, *Fathul Bari bi Syarhi Shahih Al Bukhari jus 4 cetakan pertama* (Riyadh: Daar Thayyibah, 2005), hal. 672

⁷⁷ Muhammad Sholikhin, *Panduan Shalat sunah terlengkap*, hal.8.

“Barang siapa yang bertakwa kepada Allah nisyaca Dia akan membukakan jalan keluar baginya, dan Dia memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangkanya” (QS.At-Thalaq : 2-3).⁷⁸

Bahwa bagi orang yang bertakwa maka akan disediakan segala jalan keluar dari segala permasalahan dan persoalannya, serta akan dikaruniakan rezeki dari arah yang tiada disangka-sangka, yakni rezeki yang bersumber langsung dari Allah SWT. Bagi mereka yang memiliki rasa tawakal sepenuhnya kepada Allah SWT, maka Allah pasti akan memberikan kecukupan kepada mereka.⁷⁹

Shalat sunah juga menjadi sarana bagi penyelesaian berbagai persoalan kehidupan. Apabila Rasulullah SAW mendapatkan suatu urusan yang membuatnya merasa prihatin, maka beliau memperbanyak shalat sunah. Dalam hadis qudsi, Allah SWT memerintahkan manusia untuk mengerjakan shalat sunah semata-mata hanya untuk-Nya, paling tidak empat rakaat sejak awal hari, niscaya ia akan mendapatkan kecukupan dari Allah SWT

يَا ابْنَ آدَمَ لَا تُعْجِزْنِي مِنْ أَرْبَعِ رَكَعَاتٍ فِي أَوَّلِ نَهَارِكَ أَكْفِكَ آخِرَهُ

"Wahai anak Adam, janganlah kamu meninggalkan-Ku (karena tidak mengerjakan) empat raka'at pada permulaan siang, niscaya

⁷⁸ Mushaf Aisyah, *Al-Qur'an dan Terjemah untuk Wanita*, hal.558.

⁷⁹ Muhammad Sholikhin, *Panduan Shalat sunah terlengkap*, hal.4.

aku akan mencukupi kebutuhanmu di sore hari." (Hadist no 1097:Al - Alamiyah).⁸⁰

Dari penjelasan sebelumnya, maka dapat dipahami bahwa terdapat kesinambungan antara manfaat shalat sunnah dalam terapi shalat motivatif, dengan permasalahan yang menyebabkan rendahnya motivasi belajar. Misalnya dengan adanya keberkahan di rumah, maka keadaan keluarga yang dingin dan kurang nyaman bisa menjadi hangat dan lebih hidup, dengan begitu anak (siswa) ketika di rumah bisa mendapatkan suasana yang mendukung untuk belajar dan mendorong siswa untuk lebih berprestasi, dan dengan adanya shalat sebagai solusi maka siswa mampu mengatasi masalah yang dihadapi, sehingga masalah tidak mengambil alih segala perhatian, pikiran, perasaan siswa dan membuat tidak adanya motivasi belajar.

Dalam terapi shalat motivatif terdapat redaksi yang berisi kalimat permohonan dan doa, baik untuk meminta maaf atas kesalahan yang pernah dilakukan maupun meminta untuk disediakan jalan keluar atas suatu masalah. Selain berisi kalimat permohonan dan doa, redaksi yang terdapat pada terapi shalat motivatif juga berisi kalimat yang mampu mendatangkan kecintaan kepada Allah, sehingga mampu percaya untuk mengandalkan Allah pada segala kondisi, dan menambah

⁸⁰ Abu Muhammad Abdillah Ad Darimi, *Kitab Al Musnad Al Jami'* (Beirut: Daarul Basyair Al Islamiyah), hal 365

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Norma Majid, **Efektivitas Terapi Shalat Bahagia Untuk Meningkatkan *Kekhusyu'an* Shalat Mahasiswa Matematika Semester III Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Ampel Surabaya**, Surabaya, 2018. Persamaan dalam penelitian ini adalah penggunaan terapi shalat untuk melihat suatu peningkatan terhadap suatu subjek dan menggunakan metode kuantitatif eksperimen. Perbedaannya adalah fokus hasil penelitian terdahulu terletak pada kekhusyuan shalat, sedangkan pada terapi shalat motivatif khusyuk menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan terapi, fokus hasil penelitian yang akan dilakukan peneliti terletak pada ada atau tidaknya pengaruh terapi shalat motivatif terhadap peningkatan motivasi belajar, dan terdapat redaksi yang berupa kalimat motivatif pada terapi shalat motivatif.
2. Rahmat Faisal Nasution, **Efektivitas Terapi Shalat Bahagia Untuk Menurunkan Anxiety Disorder Mahasiswa Kelas B3 Semester Tujuh Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya**, Surabaya, 2018. Persamaan dalam penelitian ini adalah penggunaan terapi shalat dan penggunaan metode penelitian kuantitatif. Perbedaan pada penelitian terdahulu adalah terapi shalat digunakan untuk menurunkan suatu penyakit berupa gangguan kecemasan, redaksi saat shalat ataupun saat doa setelah shalat berbeda, pada penelitian sebelumnya redaksi difokuskan tentang perasaan pasien terhadap

gangguan kecemasan yang dimilikinya, penerimaan pasien terhadap gangguan kecemasan, serta kepasrahan pasien terhadap Allah setelah berusaha menyembuhkan.

3. Ristawati, **Pengaruh Media Pembelajaran Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas X Program Keahlian Administrasi Perkantoran di SMKN 1 Sinjai**, Makasar, 2017. Persamaan dalam penelitian ini adalah menjadikan motivasi belajar sebagai variable terikat. Perbedaannya terletak pada penggunaan media pembelajaran untuk mengukur pengaruh terhadap motivasi, bukan menggunakan terapi.
4. Asih, **Motivasi belajar siswa di SMP Negeri 15 Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta**, Yogyakarta, 2015. Persamaan dalam penelitian ini adalah meneliti motivasi belajar yang ada pada suatu sekolah. Perbedaannya terletak pada metode penelitian yang digunakan, karena metode penelitian pada penelitian terdahulu menggunakan kualitatif.

C. Hipotesis

Istilah hipotesis berasal dari kata “*hypo*” yang artinya dibawah dan “*thesa*” yang artinya kebenaran. Jadi, hipotesa adalah dibawah kebenaran

atau kebenaran yang masih perlu diuji lagi. Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai data terkumpul.⁸¹

Jadi yang dimaksud dengan hipotesis adalah dugaan sementara tentang kebenaran mengenai hubungan variabel atau lebih, ini berarti dugaan itu bisa benar atau salah tergantung peneliti dalam mengumpulkan data sebagai pembuktian hipotesis. Adapun hipotesis penelitian ini adalah :

Ha : Konseling islam dengan terapi shalat motivatif berpengaruh terhadap peningkatan motivasi belajar pada siswa di SMP Al-Falah Deltasari

Ho : Konseling islam dengan terapi shalat motivatif tidak berpengaruh terhadap peningkatan motivasi belajar pada siswa di SMP Al-Falah Deltasari

⁸¹ Suharsimi Akunto, *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek* (Jakarta: PT Rineka Cipta,2006), hal.71.

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Profil SMP Al-Falah Deltasari

- a. Nama Sekolah : SMP Al-Falah Deltasari
- b. NPSN : 20539957
- c. Jenjang Pendidikan : SMP
- d. Akreditasi : A
- e. Status : Swasta
- f. Alamat Sekolah : Jl. Anggrek VI/40 Deltasari Indah RT.01
RW.05, Kel. Kureksari, Kec. Waru,
Kab. Sidoarjo, Jawa Timur, Indonesia.
- g. Posisi Geografis : Lintang -7,3633 / Bujur 112,7336
- h. Kode Pos : 61256
- i. SK Pendirian Sekolah : 1285/104.1/E/1991
- j. Tanggal SK Pendirian : 1991-03-28
- k. Status Kepemilikan : Yayasan
- l. Luas Tanah Milik : 3517 m²
- m. Nomor Telepon : 031-8543912
- n. Nomor Fax : 031-8543913
- o. Website : <http://www.alfalabsby.com>

2. Sejarah dan Perkembangan SMP Al-Falah Deltasari

Lembaga Pendidikan Al-Falah Surabaya merupakan lembaga yang menangani bidang pendidikan dan berada dalam naungan Yayasan Masjid Al-Falah (YMA) Surabaya. Keberadaan lembaga ini berawal dari madrasah diniyah yang diselenggarakan mulai bulan Desember 1973 yang merupakan salah satu program bidang pendidikan YMA yang pada saat itu diketahui oleh Drs.M.Thalkah, MA dan dibantu oleh beberapa orang guru diantaranya adalah Ust. Sunardi Sunarno, Ust. Drs Anas, Ust. Muhammad, Ust. Adnan, Usth Kusminah, Usth. Sarbinah dan Usth Yuli Azizah. Melihat sambutan dan antusias masyarakat sekitar yang sangat baik seperti itu, maka ada pemikiran untuk mengembangkan madrasah diniyah ini dengan membuka sekolah formal. Langkah pertama yang dilakukan pengurus adalah dengan mendirikan Taman Kanak-Kanak Al-Falah Surabaya yang diprakarsai Remaja Masjid Al-Falah Surabaya dan diketuai oleh Ust. Ieswany Saptoyugo.

Setelah banyak mendapatkan informasi tentang sekolah terutama jenjang TK, maka pada tanggal 3 september 1979 TK Al-Falah Surabaya secara resmi berdiri. Sukses mengelola TK Al-Falah Surabaya pada saat itu (1985) ternyata mendorong banyak wali murid TK Al-Falah Surabaya untuk menampung anak-anak mereka setelah lulus dari TK Al-Falah Surabaya. Akhirnya dengan semangat luar biasa YMA mendirikan SD Al-Falah Surabaya dan dimulai pada tahun 1985-1986.

Enam tahun pembelajaran di jenjang SD Al-Falah Surabaya berjalan dengan baik, dan siswa SD Al-Falah Surabaya angkatan pertama pun sudah lulus sehingga perlu dipikirkan kelanjutan mereka. Akhirnya berdirilah SMP Al-Falah pada tahun pelajaran 1991-1992 dengan jumlah siswa pertama sebanyak 9 anak. Kepala sekolahnya dipercayakan kepada Ust. Drs. Musrianto dan dibantu Ust. Drs. Imam Muzanni sebagai wakil kepala SMP dan 7 guru bidang studi.

Pada tahun pelajaran 1994-1995, tempat belajar SMP Al-Falah Surabaya dipindah dari jalan Taman Mayangkara ke jalan Siak 2 Surabaya bersamaan dengan kepindahan TK Al-Falah Surabaya dari tempat yang sama hasil kerjasama antara Lembaga Pendidikan Al-Falah Surabaya dengan Yayasan Kartini Surabaya dengan status kontrak tanah 20 tahun senilai Rp. 10.500.000, yang selanjutnya dibangunlah gedung sekolah untuk pembelajaran siswa TK dan SMP (setelah itu TK pindah ke Darmokali pada tahun pelajaran 1997-1998, sehingga pada tahun tersebut lokasi di Siak ditempati SMP dan PG yang berdiri sejak tahun 1995-1996). Bersamaan dengan perpindahan tempat belajar siswa SMP tersebut (1994-1995) terjadi pergantian Wakil Kepala SMP Al-Falah Surabaya yang semula diamanahkan kepada Ust. Drs. Imam Muzanni selanjutnya dipercayakan kepada ust. Drs. Anwar Rosyadi dan pada tahun 1997-1998 Wakil Kepala SMP Al-Falah Surabaya yang semula diamanahkan kepada ust. Drs. Anwar Rosyadi digantikan oleh Drs. Sujiono. Setelah dipindahkannya tempat belajar PG (pada tahun

pelajaran 1998-1999) ke jalan Darmokali 69 Surabaya (satu lokasi dengan TK), fasilitas gedung tersebut dapat sepenuhnya dimanfaatkan untuk pembelajaran siswa SMP Al-Falah Surabaya secara optimal sehingga berbagai macam prestasi telah diraihnya. Diantara sekian banyak prestasi dan yang membanggakan adalah ketika pada tahun pelajaran 1998-1999 memperoleh predikat SMP terbaik I se-Surabaya untuk SMP swasta dan terbaik II se-Surabaya untuk SMP negeri-swasta. Di tingkat Jawa Timur, Smp Al-Falah memperoleh peringkat II untuk SMP swasta dan peringkat 8 untuk SMP negeri-swasta.

Tepat pada tahun 2001-2002 tempat belajar siswa SMP Al-Falah Surabaya dipindah untuk menempati gedung sekolah yang baru di perumahan Deltasari tersebut dan bersamaan itu pula terjadi penggantian kepala sekolah dan wakil kepala sekolahnya. Kepala SMP Al-Falah Deltasari Sidoarjo yang semula diamanahkan kepada Ust. Drs. Musrianto digantikan kepada Ust. M. Chairul Anam, S.Ag dan wakil kepala SMP Al-Falah Deltasari Sidoarjo yang semula diamanahkan kepada Ust. Sujiono digantikan kepada 3 orang wakil kepala sekolah yaitu Usth. Dra. Sumi Rahayu sebagai Waka SLTP bagian kurikulum, Drs. Shodiqin Kepala Sekolah dan untuk saat ini adalah Ana Christianti, M.Pd.

Ada prestasi yang sangat membanggakan di SMP Al-Falah Deltasari pada tahun ini (2001-2002), atas ridho Allah dan perjuangan keras semua pihak yang terkait sehingga SMP Al-Falah Deltasari

dipercaya oleh Diknas pusat untuk menjadi sekolah percontohan di Jawa Timur dalam melaksanakan program Pendidikan Teknologi Dasar (PTD) atau Basic Teknologi Education (BTE) sehingga harus mengirimkan 3 orang tenaga pendidik untuk dilatih selama 3 bulan menjadi guru PTD di P3G Bandung setiap tahun selama 3 tahun. Alhamdulillah prestasi demi prestasi telah banyak diraih oleh SMP Al-Falah Deltasari dan sudah tersebar beritanya dimana-mana, baik melalui media cetak maupun elektronik sehingga sempat membangkitkan kekaguman Wakil Presiden Republik Indonesia, DR. H Hamzah Haz. Karena prestasinya yang baik, Wakil Presiden RI berkenan hadir ke di SLTP Al-Falah Deltasari Sidoarjo untuk meresmikan gedung SMP Al-Falah tersebut pada tanggal 25 Mei 2002. Bersamanya hadir pula Mendiknas, Prof. DR. A. Malik Fajar, Gubernur Jatim, Imam Utomo, bupati Sidoarjo, Win Hendrarso dan beberapa pejabat yang lainnya. Saat ini (2009-2010) SMP Al-Falah Deltasari Sidoarjo terdiri dari 16 kelas dengan jumlah siswa laki-laki 247 dan siswa perempuan 171, jadi jumlah siswa keseluruhan adalah 418 siswa.

Sejak tahun 2007 SMP Al-Falah Deltasari Sidoarjo sudah ada kelas SBI (Sekolah Bertaraf Internasional) dengan bahasa pengantar pengajarannya menggunakan bahasa Inggris untuk mata pelajaran Matematika dan IPA. Sampai saat ini, kelas SBI hanya menerima 2 kelas. Hal ini disesuaikan dengan kesiapan dan potensi calon siswa yang ada di SMP Al-Falah Deltasari Sidoarjo. Ke depan diharapkan semua

1. Proses Pelaksanaan

Proses pelaksanaan *treatment* bagi siswa SMP Al-Falah Deltasari yang telah dipilih untuk mencapai tujuan meningkatkan motivasi belajar mereka dengan cara terapi shalat motivatif dilaksanakan selama 8 minggu terhitung sejak tanggal 4 Januari 2019 sampai dengan 8 maret 2019. Proses konseling dilaksanakan pada jam bimbingan konseling, jam istirahat, dan jam ekstrakurikuler agar tidak mengganggu jadwal pelajaran siswa di kelas. Proses pelaksanaan dilakukan di ruang konseling SMP Al-Falah Deltasari. Proses konseling meliputi konseling individu yang dilakukan bersamaan dengan update pelaksanaan terapi shalat motivatif oleh siswa, dan konseling kelompok yang diberikan setelah seluruh konseli telah melakukan konseling individu. Adapun deskripsi pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

a. Penyebaran angket *pre test*

Proses penyebaran angket *pre test* dilakukan sejak tanggal 4 januari 2019 sampai dengan 10 Januari 2019. Penyebaran angket *pre test* dilaksanakan di seluruh ruang kelas 7 pada jam pelajaran bimbingan konseling.

b. *Building Trust and Rapport*

Pada hari Jum'at 11 Januari 2019 peneliti mengumpulkan sampel penelitian (siswa dengan motivasi belajar rendah). Pada tahap *building trust and rapport* peneliti mengajak konseli untuk

berbincang-bincang sederhana tentang keseharian di sekolah, dan alasan apa yang membuat konseli merasa malas dan bosan saat di kelas, dan peneliti menjelaskan bahwa maksud dari konseling yang dilakukan adalah untuk membuat konseli menjadi pelajar yang sukses dan lebih dekat dengan Allah. Setelah itu peneliti mengobservasi bagaimana penerimaan konseli saat dipanggil untuk konseling dan saat tahap *building trust and rapport*.

Konseli berinisial MHA menunjukkan ekspresi tidak suka ketika harus konseling, dan cenderung pasif, ketika diberi pertanyaan akan menjawab dengan menunduk, ketika peneliti menjelaskan maksud dari konseling, MHA tidak menerima karena merasa dirinya baik-baik saja dan tidak ada masalah dalam hal belajar. Konseli berinisial MAW dan GF terlihat sedikit bingung tentang alasan mereka dipanggil untuk konseling, namun ketika peneliti menjelaskan maksud dari konseling, MAW dan GF menerima dan memberi *respond* yang baik. Klien berinisial AFA,SAR dan KND terlihat sangat antusias ketika dipanggil untuk konseling, dan memberikan *respond* sangat bagus untuk setiap pertanyaan yang diajukan.

Pada tahap ini peneliti menjelaskan tentang Asas kerahasiaan, dimana segala cerita dan masalah yang diungkapkan akan tersimpan dengan rapih dan tidak akan sampai ke telinga orang lain.

dan konseli dapat menjawabnya dengan baik. Di hari yang sama, peneliti memantau perkembangan pemahaman praktik terapi shalat motivatif oleh konseli AFA, dan konseli AFA mulai melaksanakan terapi shalat motivatif pada shalat dhuha, qabliyah dzuhur dan ba'diyah dzuhur. Konseli melakukannya untuk melatih kelancaran dalam pelaksanaan terapi shalat motivatif, namun masih belum bisa menentukan masalah apa yang harus dijadikan alasan untuk melaksanakan terapi shalat motivatif.

Pada hari Kamis, 17 Januari 2019 peneliti memberikan sosialisasi kepada konseli berinisial MAW dan MHA. Saat peneliti mengajukan pertanyaan tentang bagaimana cara melaksanakan terapi shalat motivatif, konseli berinisial MAW cukup lancar untuk menjawab karena butuh beberapa *clue*. Konseli berinisial MHA terlihat mudah menangkap apa yang disampaikan tentang pelaksanaan terapi shalat motivatif, namun kesulitan saat harus mengutarakan jawaban, konseli sampai memejamkan mata dan menundukkan kepala karena kesulitan merangkai kata, namun ketika peneliti membantunya untuk menjawab perlahan saja, konseli mulai bisa mengutarakan jawaban dengan baik meskipun masih terputus-putus saat menjelaskan.

Pada hari Jum'at, 18 Januari 2019 peneliti melakukan update hasil sosialisasi terhadap konseli berinisial MAW, MHA, GF. Konseli berinisial MAW melakukan terapi shalat motivatif pada shalat

Januari 2019 sampai dengan 21 Januari 2019 melakukan terapi shalat motivatif pada shalat sunnah dhuha, qabliyah dzuhur, dengan keterangan supaya semangat ketika belajar, qabliyah isya dan ba'diyah isya dengan keterangan supaya semangat ketika belajar dan tidak terkecoh dengan hal yang lebih menarik seperti bermain sosial media di *handphone*. Perubahan yang dirasakan oleh konseli SAR adalah waktu untuk bermain sosial media lebih berkurang dan tidak selama biasanya, hanya saja SAR masih belum bisa belajar dengan semangat, jika membuka buku hanya sebentar dan memilih tidur. Konseli AFA pada tanggal 17 Januari 2019 sampai dengan 21 Januari 2019 tidak melakukan terapi shalat motivatif karena *udzur*, namun konseli menyatakan bahwa saat membaca buku panduan terapi shalat motivatif konseli sangat tertarik dengan adanya makna dalam gerakan shalat dan berpikir bahwa setiap masalah ada solusi yang Allah berikan, lewat doa pelengkap sesudah melaksanakan terapi shalat motivatif.

Pada hari Rabu, 23 Januari 2019 peneliti melakukan update pada konseli berinisial GF dan AFA. Konseli GF pada tanggal 18 Januari 2019 sampai dengan 22 Januari 2019 melakukan terapi shalat motivatif pada shalat sunnah qabliyah dzuhur dan ba'diyah dzuhur dengan keterangan kewajiban di sekolah, konseli menyatakan bahwa masih kebingungan untuk

menentukan masalah yang dihadapinya sehingga konseli hanya mempraktikkan pemaknaan dan gerakan terapi shalat motivatif. Konseli AFA pada tanggal 22 januari 2019 melakukan terapi shalat motivatif pada shalat sunnah dhuha, qabliyah dzuhur dan ba'diyah dzuhur dengan keterangan akan menghadapi ulangan harian Bahasa Indonesia dan Fisika. Perubahan yang dirasakan konseli AFA adalah menjadi tenang dan pasrah dengan hasil ulangannya nanti karena sudah belajar.

Pada hari Kamis, 24 Januari 2019 peneliti melakukan update pada konseli berinisial MAW dan MHA. Konseli MAW pada tanggal 19 Januari 2019 sampai dengan 23 Januari 2019 melakukan terapi shalat motivatif pada shalat sunnah dhuha, qabliyah dzuhur, ba'diyah dzuhur dengan keterangan akan menghadapi ulangan harian fisika dan menghindari bosan saat jam pelajaran IPS, qabliyah ashar, qabliyah maghrib dengan keterangan mengatasi gelisah dan karena ibunya sakit, qabliyah maghrib dan ba'diyah maghrib dengan keterangan sulit tidur. Perubahan yang dirasakan oleh konseli MAW adalah sedikit tenang dan tidak terlalu gelisah karena sudah meminta pertolongan pada Allah untuk menjaga dan menyembuhkan ibu yang sedang sakit, sehingga ketika waktu belajar tiba maka konsentrasi dan gelisah tidak terlalu dirasa, tetapi ada juga perubahan yang tidak dirasa, yaitu tetap bosan saat jam pelajaran

IPS. Konseli MAW pada tanggal 19 Januari 2019 sampai dengan 23 Januari 2019 melakukan terapi shalat motivatif pada shalat sunnah dhuha, qabliyah dzuhur, ba'diyah dzuhur dengan keterangan akan menghadapi ulangan harian fisika dan juga menghindari bosan saat jam pelajaran IPS. Perubahan yang konseli rasakan adalah sedikit tenang dan tidak *ndredeg lagi* saat akan mengerjakan ulangan fisika, namun pada pelajaran IPS tetap mengantuk.

Pada hari Jum'at, 25 Januari 2019 peneliti melakukan update pada konseli berinisial MAW, MHA, dan GF. Konseli MAW pada tanggal 24 Januari 2019 melakukan shalat sunnah qabliyah dzuhur dan ba'diyah dzuhur dengan keterangan akan menghadapi guru yang killer. Perubahan yang dirasakan konseli MAW adalah sedikit tenang dan mulai bisa mengikuti pelajaran, tetapi masih takut ketika diberi pertanyaan oleh guru tersebut. Konseli MHA pada tanggal 24 Januari 2019 melakukan shalat sunnah dhuha dengan keterangan menambah semangat di awal hari agar semangat juga di kelas. Perubahan yang dirasakan konseli adalah menjadi lebih fokus saat pelajaran berlangsung. Konseli GF pada tanggal 23 Januari sampai 25 Januari 2019 melakukan shalat sunnah dhuha, qabliyah dzuhur, ba'diyah dzuhur dan tahiyatul masjid dengan keterangan gelisah dengan alasan tak tentu. Perubahan yang dirasakan oleh konseli adalah

menghindari rasa bosan ketika belajar dan mencegah agar tidak main keluar atau jalan-jalan setelah sekolah. Perubahan yang dirasa oleh konseli adalah menjadi lebih sadar bahwa Allah selalu mengawasi setiap perilaku dan kegiatan, sehingga konseli lebih memanfaatkan waktunya untuk kegiatan berguna seperti belajar, konseli juga menyatakan adanya keinginan agar orang tuanya lebih memperhatikan konseli saat konseli lebih sering berada di rumah dan tidak sibuk dengan *handphone*. Konseli SAR sejak tanggal 23 Januari sampai dengan 28 Januari melakukan shalat sunnah dhuha, qabliyah dzuhur dan ba'diyah dzuhur dengan keterangan ada masalah dengan teman. Perubahan yang dirasakan konseli adalah menjadi lebih tenang dalam menghadapi temannya, karena merasa bahwa Allah akan segera mengambil alih masalah tersebut, dan karena Allah mengetahui siapa yang benar dan salah.

Pada hari Rabu, 30 Januari 2019. Peneliti melakukan update pada konseli berinisial GF dan AFA. Konseli GF sejak tanggal 24 Januari sampai dengan 29 Januari melakukan shalat sunnah dhuha, qabliyah ashar, qabliyah maghrib dan ba'diyah maghrib dengan alasan agar fokus saat di kelas dan tidak terus menerus bermain game. Perubahan yang dirasakan oleh konseli adalah, konseli lebih fokus saat guru menjelaskan, saat di rumah waktu bermain game jadi lebih sedikit, tapi masih main game.

Konseli AFA pada tanggal 29 Januari melakukan shalat sunnah dhuha, qabliyah dzuhur, ba'diyah dzuhur, qabliyah maghrib dan ba'diyah maghrib dengan keterangan akan menghadapi ulangan harian bahasa Inggris, menghadapi guru killer, dan agar diperhatikan orang tua atau ditemani saat belajar. Perubahan yang dirasakan oleh konseli adalah menjadi lebih fokus dan yakin dalam menjawab pertanyaan saat ulangan, dan berani mengungkapkan ke mamanya untuk menemani ketika belajar.

Pada hari Kamis, 31 Januari 2019. Peneliti melakukan update pada konseli berinisial MAW, MHA, KND, dan SAR. Konseli MAW sejak tanggal 25 Januari sampai dengan 30 Januari melakukan shalat sunnah dhuha, qabliyah dzuhur, ba'diyah dzuhur dan tahiyatul masjid dengan keterangan ulangan bahasa Indonesia dan akan menghadapi guru killer. Perubahan yang dirasakan konseli adalah merasa lebih fokus dan tidak mudah terpengaruh jawaban teman ketika ulangan. Konseli MHA sejak tanggal 25 Januari sampai dengan 30 Januari melakukan shalat sunnah dhuha, qabliyah ashar, qabliyah maghrib dan ba'diyah maghrib dengan keterangan akan ulangan bahasa Indonesia, dan tidak bermain game ketika sudah waktunya mengerjakan pr. Perubahan yang dirasakan adalah lebih tenang dan tidak buru-buru saat mengerjakan ulangan, dan bermain game tapi hanya untuk *war* saja, setelah itu

mengerjakan pr. Konseli KND sejak tanggal 29 Januari sampai dengan 30 Januari *udzur*. Konseli SAR sejak tanggal 29 Januari melakukan shalat sunnah dhuha, qabliyah dzuhur, ba'diyah dzuhur, qabliyah maghrib dan ba'diyah maghrib dengan keterangan menghafal rumus fisika untuk ulangan. Perubahan yang dirasakan konseli adalah tidak terburu-buru dalam menghafal dan jadi lebih tenang dalam menghafal.

Pada hari Jum'at, 1 Februari 2019. Peneliti melakukan update kepada konseli dengan inisial MAW, MHA, GF. Konseli MAW pada tanggal 31 Januari melakukan shalat sunnah dhuha, tahiyatul masjid, qabliyah dzuhur, ba'diyah dzuhur dengan keterangan mempermudah hafalan saat jam baca Al-Qur'an. Perubahan yang dirasa adalah kalimat lebih tertata saat mengutarakan hafalan. Konseli MHA pada tanggal 31 Januari melakukan shalat sunnah qabliyah maghrib dan ba'diyah maghrib dengan keterangan

Setelah proses update, maka peneliti memberikan materi tentang "Jangan berusaha dengan keras, berusahalah dengan baik" dimana materi ini bertujuan agar para konseli berusaha dalam proses belajar dengan cara yang baik, yaitu menyertakan Allah dalam segala tindakan dan pilihan. Sehingga konseli tidak melupakan Allah, semisal selama ini tidak belajar, namun tiba-tiba saat ada ulangan belajar dengan cara kebut semalam,

Pada hari Kamis, 7 Februari 2019 Peneliti melakukan update pada konseli berinisial MAW, MHA, KND, dan SAR. Konseli MAW sejak 1 Februari sampai dengan 6 Februari melakukan shalat sunnah dhuha, qabliyah dzuhur dan ba'diyah dzuhur dengan keterangan mengatasi cemas harus presentasi di depan kelas, qabliyah maghrib dan ba'diyah maghrib karena ingin menghafal rumus matematika. Perubahan yang dirasakan konseli adalah rasa cemasnya berkurang sehingga ketika presentasi bicaranya tidak tersendat-sendat seperti biasanya, dan setelah melaksanakan terapi shalat motivatif jadi merasa ingat untuk menghafal rumus matematika agar ketika ada ulangan ataupun disuruh maju sudah bisa mengerjakan dan tidak dengan cara kebut semalam atau menyiapkan contekan rumus. Konseli MHA sejak 1 Februari sampai dengan 6 Februari melakukan shalat sunnah dhuha, tahiyatul masjid, qabliyah dzuhur, ba'diyah dzuhur, dan qabliyah ashar dengan keterangan menghilangkan rasa sombong karena telah menguasai materi. Perubahan yang dirasakan oleh konseli adalah merasa bahwa dirinya tidak ada apa-apanya di mata Allah karena tidak berusaha dengan baik ketika belajar, konseli mudah untuk paham ketika guru menjelaskan sehingga merasa tidak perlu belajar lagi, tapi setelah mengikuti konseling kelompok dan memaknai gerakan dalam shalat maka konseli mulai belajar saat di rumah. Konseli

KND sejak 5 Februari sampai dengan 6 Februari (31 Januari sampai dengan tanggal 4 Februari masih *udzur*) melakukan shalat sunnah dhuha, qabliyah dzuhur dan ba'diyah dzuhur, dengan keterangan agar tidak bosan dan mengantuk di kelas. Perubahan yang konseli rasakan adalah, rasa mengantuk jadi lebih sedikit karena fokus dan berusaha mengikuti pelajaran di kelas dengan baik. Konseli SAR sejak tanggal 31 Januari sampai dengan 6 Februari melakukan shalat sunnah dhuha, qabliyah dzuhur, ba'diyah dzuhur, qabliyah ashar dengan keterangan ingin berubah dan berusaha menjadi lebih baik dengan tidak sering menghabiskan waktu untuk *fangirling* artis atau boyband korea. Perubahan yang dirasa adalah jadi bisa mengalokasikan waktu untuk belajar lebih banyak, dan juga jadi tidak malas belajar karena terlalu asik *fangirling*.

Pada Jum'at, 8 Februari 2019 peneliti melakukan update pada konseli berinisial MAW, MHA, GF, KND, SAR dan AFA. Konseli MAW pada tanggal 7 Februari melakukan shalat sunnah dhuha, dengan keterangan agar semangat mengawali hari di sekolah, qabliyah maghrib dan ba'diyah maghrib dengan keterangan mengatasi rasa ngantuk saat ingin belajar. Perubahan yang dirasakan konseli adalah menjadi lebih berenergi dari biasanya sehingga tidak mengantuk dengan cepat ketika belajar. Konseli MHA pada tanggal 7 Februari melakukan shalat sunnah

dhuha, qabliyah ashar, qabliyah maghrib dan ba'diyah maghrib dengan keterangan mengatasi kecanduan game dan mengatasi sulit tidur. Perubahan yang dirasakan konseli adalah intensitas bermain game lebih sedikit, sehingga bisa belajar lebih lama ketika di rumah, dan saat sudah selesai belajar rasanya menjadi lelah dan rasa kantukpun datang, tidur jadi lebih cepat. Konseli GF sejak tanggal 6 Februari sampai dengan 7 Februari melakukan shalat sunnah dhuha, qabliyah dzuhur dan ba'diyah dzuhur dengan keterangan mengatasi sakit. Perubahan yang dirasakan konseli adalah tetap sakit, hanyalah tidak terlalu dan jadi tidak mengeluh sehingga memutuskan tetap berangkat sekolah dan belajar di kelas. Konseli KND pada tanggal 7 Februari melakukan shalat sunnah dhuha, qabliyah dzuhur dan ba'diyah dzuhur dengan keterangan akan ulangan harian bahasa Inggris dan bahasa Indonesia, dan matematika. Perubahan yang dirasakan konseli adalah merasa tenang dalam belajar dan tidak merasa terbebani karena banyak ulangan. Konseli SAR pada tanggal 7 Februari melakukan shalat sunnah dhuha, qabliyah dzuhur dan ba'diyah dzuhur dengan keterangan akan ulangan harian bahasa Inggris dan bahasa Indonesia, dan matematika. Perubahan yang dirasakan konseli adalah merasa tenang dalam belajar dan tidak merasa terbebani karena banyak ulangan, dan qabliyah ashar dengan keterangan menghindari ikut nongkrong

dzuhur dengan keterangan mengatasi rasa malas. Perubahan yang dirasa oleh konseli adalah konseli menjadi lebih rajin saat dikelas seperti mencatat penjelasan guru. Konseli SAR pada tanggal 7 Februari sampai dengan 11 Februari melakukan shalat sunnah qabliyah dzuhur, ba'diyah dzuhur, dengan keterangan mengatasi rasa kantuk dan bosan. Perubahan yang dirasakan oleh konseli adalah merasa seperti mendapat energi atau semangat setelah shalat, jadi lebih fokus saat mengikuti pelajaran di kelas. Konseli AFA pada tanggal 8 Februari sampai tanggal 11 Februari melakukan shalat sunnah dhuha, qabliyah ashar, dengan keterangan mengatasi rasa rindu terhadap keluarga karena orang tuanya sedang pergi untuk pekerjaan. Perubahan yang dirasa adalah konseli menjadi lebih reaktif untuk mengatasi rasa rindunya, seperti berani menghubungi terlebih dahulu dan menyatakan rasa rindunya.

Pada hari Rabu, 13 Februari 2019 peneliti melakukan update pada konseli berinisial GF,AFA, SAR,KND. Konseli GF pada tanggal 8 Februari sampai 12 Februari melakukan shalat sunnah dhuha, dan qabliyah ashar dengan keterangan gelisah tidak memperoleh perhatian. Perubahan yang dirasakan adalah rasa gelisah sedikit berkurang. Konseli AFA pada tanggal 12 Februari melakukan shalat sunnah qabliyah maghrib, ba'diyah maghrib, qabliyah isya, dan ba'diyah isya dengan keterangan

mengatasi gelisah karena tidak memperoleh perhatian orang tua. Perubahan yang dirasakan konseli adalah merasa orang tuanya jadi lebih sering menanyakan tentang keadaannya saat di sekolah.

Pada hari Kamis, 14 Februari 2019 peneliti melakukan update pada konseli berinisial MAW, MHA. Konseli MAW pada tanggal 8 Februari sampai dengan 13 Februari melakukan shalat sunnah dhuha, qabliyah dzuhur dan ba'diyah dzuhur dengan keterangan akan menghadapi guru yang suka marah-marrah, dan mengatasi gelisah presentasi di kelas. Perubahan yang dirasakan oleh konseli adalah lebih biasa dalam merespond gurunya ketika marah-marrah, dan tidak setakut biasanya, dan bisa presentasi dengan tenang dan tidak grogi. Konseli MHA pada tanggal 8 Februari sampai dengan 13 Februari melakukan shalat sunnah dhuha, qabliyah dzuhur dan ba'diyah dzuhur dengan keterangan mengatasi sombong ketika menguasai materi pelajaran. Perubahan yang dirasakan adalah konseli merasa bahwa dirinya semakin tidak ada apa-apanya tanpa bantuan Allah, jadi konseli berusaha untuk terus belajar dengan baik.

Pada hari Jum'at 15 Februari 2019 peneliti melakukan update pada konseli berinisial MAW, MHA, GF. Konseli MAW pada tanggal Februari 14 Februari melakukan shalat sunnah dhuha, qabliyah ashar, qabliyah maghrib dan ba'diyah maghrib dengan keterangan mengatasi rindu keluarga dan menguatkan

konsentrasi belajar. Perubahan yang dirasakan oleh konseli adalah konseli memilih belajar untuk mengatasi rasa rindunya kepada keluarga. Konseli MHA pada tanggal 14 Februari melakukan shalat sunnah dhuha, qabliyah dzuhur dan ba'diyah dzuhur dengan keterangan mengatasi gelisah karena alasan yang tak jelas. Perubahan yang dirasakan klien ada menjadi lebih tenang karena mengerti Allah akan mengambil alih segala macam masalah dan kegelisahan yang dipunya, sehingga klien bisa mengikuti pelajaran di kelas dengan baik. Konseli GF 8 Februari sampai dengan 14 Februari melakukan shalat sunnah dhuha, qabliyah maghrib dan ba'diyah maghrib dengan keterangan mengatasi gelisah tidak mendapat perhatian orang tua. Perubahan yang dirasakan konseli adalah setiap harinya orang tua mulai perhatian seperti datang ke kamar, dan menanyakan kabar, hal tersebut membuat konseli semangat untuk belajar.

Setelah proses update, maka peneliti memberikan materi tentang "Ternyata belajar punya banyak gaya!" materi berisi tentang macam-macam gaya belajar seperti auditori, visual, dan kinestetik. Tujuannya agar konseli menemukan gaya belajar yang membuat mereka tidak malas saat belajar dan lebih semangat.

5) Update dan Proses Konseling (Tahap lima)

Pada hari Selasa, 19 Februari 2019 peneliti melakukan update pada konseli berinisial KND,SAR, dan AFA. Konseli KND sejak tanggal 12 Februari sampai dengan 18 Februari melakukan shalat sunnah dhuha, qabliyah dzuhur, ba'diyah dzuhur, qabliyah ashar dengan keterangan mengatasi teman yang mengganggu belajar. Perubahan yang dirasakan oleh konseli adalah konseli jadi bisa menahan diri dari ajakan teman untuk nongkrong ataupun *fangirling* artis dan boyband korea, sehingga konseli bisa belajar dengan fokus. Konseli SAR sejak tanggal 12 Februari sampai dengan 18 Februari melakukan shalat sunnah qabliyah dzuhur dan ba'diyah dzuhur dengan keterangan mengatasi rasa ngantuk. Perubahan yang dirasakan konseli adalah segar dan bisa kembali mengikuti pelajaran. Konseli SAR sejak 13 Februari sampai 18 Februari melakukan shalat sunnah qabliyah maghrib, ba'diyah maghrib, qabliyah isya, ba'diyah isya, dengan keterangan menghafal surat untuk disetor saat mata pelajaran Baca Al-Qur'an. Perubahan yang dirasakan oleh konseli adalah lebih mudah dalam menghafal dan tidak pusing seperti biasanya. Konseli AFA sejak tanggal 13 Februari sampai dengan 18 Februari melaksanakan shalat sunnah qabliyah isya dan ba'diyah isya dengan keterangan supaya tidak sulit tidur dan gelisah. Perubahan yang dirasakan oleh konseli adalah

mengatasi gelisah dengan belajar dan jadi lebih mudah tidur karena membaca buku.

Pada hari Rabu, 20 Februari 2019 peneliti melakukan update pada konseli berinisial GF,AFA, SAR,KND. Konseli GF pada sejak tanggal 15 Februari sampai dengan 20 Februari melakukan shalat sunnah qabliyah dzuhur, ba'diyah dzuhur, dan qabliyah ashar dengan keterangan mengatasi rasa sakit, qabliyah dan ba'diyah maghrib dengan keterangan mengatasi sulit tidur, Perubahan yang dirasakan konseli adalah rasa mengeluh berkurang sehingga meskipun pusing tetap disempatkan belajar untuk mengerjakan pr dan pergi tidur dengan cepat agar tidak tambah sakit. Konseli AFA pada tanggal 19 Februari melaksanakan shalat sunnah qabliyah isya dan ba'diyah isya dengan keterangan supaya tidak malas saat belajar. Perubahan yang dirasa adalah ada energi ketika belajar jadi tidak terburu-buru untuk menutup buku. Konseli SAR pada tanggal 19 Februari melaksanakan shalat sunnah dhuha, qabliyah dzuhur dan ba'diya dzuhur dengan keterangan akan menghadapi guru yang suka marah dan membuat malas untuk mengerjakan tugas di kelas. Perubahan yang dirasakan adalah lebih sabar, tidak emosi dan tidak mengambil hati omelan guru, tetap mengerjakan tugas agar gurunya tidak tambah marah-marah. Konseli KND pada tanggal 19 Februari melakukan shalat sunnah dhuha dan

qabliyah ashar dengan keterangan mengatasi teman yang suka membully. Perubahan yang dirasakan konseli adalah lebih tenang ketika temannya mengatakan sesuatu yang menyakiti, sehingga moodnya tidak jelek dan bagus untuk digunakan mengerjakan tugas.

Pada hari Kamis, 21 Februari 2019 peneliti melakukan update pada konseli berinisial MAW, MHA. Konseli MAW sejak tanggal 15 Februari sampai dengan 21 Februari melakukan shalat sunnah qabliyah maghrib, ba'diyah maghrib, qabliyah isya, ba'diyah isya dengan keterangan kesepian dan rindu keluarga karena orang tua sedang pergi ke keluarga dan urusan kerja. Perubahan yang dirasa oleh konseli adalah merasa kesepiannya berkurang dan sampai meneteskan air mata karena merasa kesepian padahal ada Allah, dan rasa kesepian tersebut teratasi karena konseli mereview materi pelajaran dan mengerjakan pr. Konseli MHA sejak tanggal 15 Februari sampai dengan 21 Februari melakukan shalat sunnah dhuha, qabliyah dzuhur, ba'diyah dzuhur dengan keterangan agar dipermudah ketika presentasi dan lebih fokus saat di kelas. Perubahan yang dirasakan konseli adalah merasa pede ketika presentasi dan lebih fokus mendengarkan penjelasan guru.

Pada hari Jum'at, 22 Februari 2019 peneliti melakukan update pada konseli berinisial MAW, MHA, GF. Konseli MAW

pada tanggal 21 Februari melakukan shalat sunnah dhuha, qabliyah dzuhur, badiyah dzuhur dengan keterangan akan ulangan harian bahasa jawa. Perubahan yang dirasakan konseli adalah lebih tenang ketika menjawab dan tidak terpengaruh untuk menanyakan jawaban lain ke teman. Konseli MHA pada tanggal 21 Februari melakukan shalat sunnah dhuha, qabliyah dzuhur dan ba'diyah dzuhur dengan keterangan yang sama, yaitu akan ulangan bahasa jawa. Perubahan yang dirasakan konseli adalah merasa lebih fokus dan yakin dengan jawaban yang diisi. Konseli GF sejak tanggal 20 Februari sampai dengan 21 Februari melakukan shalat sunnah dhuha, qabliyah dzuhur, ba'diyah dzuhur dengan keterangan mengatasi teman yang mengganggu belajar. Perubahan yang dirasakan konseli adalah lebih tidak memberikan respon ketika temannya yang mengganggu dan berani berkata bahwa konseli ingin fokus belajar.

Setelah proses update, maka peneliti memberikan materi tentang “*Random talk yuk!*” dalam proses konseling kelompok kali ini, peneliti sengaja tidak memberikan materi dengan tujuan ingin mengetahui apa saja masalah yang dipunya konseli, hal apa yang ingin disampaikan, dan bagaimana cara berpikirnya. Dengan *random talk* peneliti mendapatkan banyak fakta yang

