



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**Pengaruh Terapi Islam Dalam Kegiatan *Fatihahan*  
Terhadap Peningkatan *Self Management* Pada Santri  
Di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya**

**Skripsi**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam  
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

**Oleh :**

**Fina Nur Laili Mufidah  
NIM. B93216082**

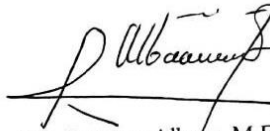
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2019**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Fina Nur Laili Mufidah  
NIM : B93216082  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Islam Dalam Kegiatan Fatihahan  
Terhadap Peningkatan Self Management Pada  
Santri Di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad  
Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 26 Desember 2019  
Menyetujui  
Pembimbing,



Dra. Ragwan Albajar, M.Fil.I  
NIP. 196303031992032002

# LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

**Pengaruh Terapi Islam Dalam Kegiatan Fatihahan Terhadap  
Peningkatan Self Management Pada Santri Di Pondok  
Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya**

## SKRIPSI

Disusun Oleh  
Fina Nur Laili Mufidah  
B93216082

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu  
Pada tanggal 30 Desember 2019

Tim Penguji

Penguji I



Dra. Ragwan Albaar, M.Fil.I  
NIP. 196303031992032002

Penguji II



Drs. H. Cholil, M.Pd.I  
NIP. 196506151993031005

Penguji III



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

Penguji IV



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd  
NIP.197311212005011002

Surabaya, 30 Desember 2019

Dekan.



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

## PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fina Nur Laili Mufidah

NIM : B93216082

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Pengaruh Terapi Islam Dalam Kegiatan Fatihahan Terhadap Peningkatan Self Management Pada Santri Di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 26 Desember 2019

Yang membuat pernyataan



Fina Nur Laili Mufidah

NIM.B93216082

# LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: [perpus@uinsby.ac.id](mailto:perpus@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 : Fina Nur Laili Mufidah  
NIM : B93216082  
Fakultas/Jurusan : Daakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam  
E-mail address : [Finamufidah28@gmail.com](mailto:Finamufidah28@gmail.com)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :  
 Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

Pengaruh Terapi Islam Dalam Kegiatan Fatihahan Terhadap Peningkatan Self Management Pada Santri Di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya

berserta 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, 31 Desember 2019

Penulis

( Fina Nur Laili Mufidah )

## ABSTRAK

*Fina Nur Laili Mufidah, B93216082, 2019. Pengaruh Terapi Islam Dalam Kegiatan Fatihahan Terhadap Peningkatan Self Management Pada Santri Di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya.*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Terapi Islam dalam kegiatan fatihahan terhadap peningkatan self management santri di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya, serta untuk mengetahui berapa tingkat pengaruh terapi Islam dalam kegiatan fatihahan untuk meningkatkan self management santri tersebut.

Untuk menjawab kedua persoalan diatas, peneliti menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian Quasi Eksperimental Design. Peneliti menggunakan analisis Uji Wilcoxon Matches Pairs Test. Berdasarkan 4 indikator yang ditentukan, yakni santri yang self management rendah, santri yang mempunyai pekerjaan, dan santri yang sering terlambat, santri senior.

Hasil penelitian yang dilakukan diperoleh diperoleh nilai z sebesar -1.826 dan angka Asymp Sig . (2-tailed) sebesar 0,068. Karena diperoleh hasil nilai p value lebih kecil daripada nilai signifikansi, yaitu  $0,068 < 0,05$  yang artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Tingkat pengaruh santri dalam meningkatkan self management dapat dilihat dari nilai pretest dan post test, pada nilai pretest mendapatkan nilai sebesar 447 dan mengalami peningkatan pada hasil nilai posttest sebesar 533.

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa Terapi Islam dalam kegiatan fatihahan berpengaruh terhadap peningkatan self management santri di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya.

**Kata Kunci :** *Kegiatan Fatihahan, Self Management, Santri*

## ABSTRACT

*Fina Nur Laili Mufidah, B93216082, 2019. The Effect of Islamic Therapy on Fatihahan Activities on Improving Self Management in Santri in Al-Jihad Islamic Boarding School Surabaya.*

This study aims to find out how much influence the Islamic therapy has on fatihahan activities to improve students self management at the Al-Jihad Islamic Boarding School in Surabaya, and to find out the level of influence of Islamic therapy in fatihahan activities to improve the students' self management.

To answer these two problems, the researcher used a quantitative approach method with Quasi Experimental Design research type. Researchers used the Wilcoxon Matches Pairs Test analysis. Based on 4 determined indicators, namely students with low self-management, students who have work, and students who are often late, senior students.

The results of the research carried out obtained z values of -1.826 and the Asymp Sig. (2-tailed) of 0.068. Because the result of nil p value is smaller than the significance value, which is  $0.068 < 0.05$  which means that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. The level of influence of students in improving self management can be seen from the value of the pretest and post test, on the pretest score a value of 447 and an increase in the results of the posttest value of 533.

Based on the statement above, it can be concluded that Islamic therapy in fatihahan activities has an effect on improving the self-management of students at the Al-Jihad Islamic Boarding School Surabaya.

Keywords: *Fatihahan Activity, Self Management, Santri*

## مستخلص البحث

فيينا نور ليلي مفيدة، 93216082 ب، 2019، تأثير العلاج الإسلامي على أنشطة الفاتحة لتحسين الإدارة الذاتية في الطلاب المعهد الجهاد سورايايا.

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة كم دور تأثير العلاج الإسلامي على أنشطة الفاتحة لتحسين الإدارة الذاتية في الطلاب المعهد الجهاد سورايايا، ومعرفة مستوى تأثير العلاج الإسلام في أنشطة الفاتحة لتحسين الإدارة الذاتية للطلاب.

لإجابة على المشكلتين المذكورتين أعلاه، ويستخدم الباحث مدخل الكمي مع نوع البحث هو تصميم شبه تجريبي. استخدم الباحثون تحليل ويلكوكون مطابقة أزواج إختبار. بناء على 4 مؤشرات محددة، وهي الطلاب ذوي الإدارة الذاتية المنخفضة، والطلاب الذين لديهم عمل، والطلاب الذين يتأخرون في الغالب عن الطلاب الكبار.

نتائج البحث التي تم الحصول عليها تم الحصول على قيم  $Z$  من -1.826 ورقم  $Asymp$  Sig (2-tailed) من 0,068 لأن نتيجة قيمة  $nilai p$  أصغر من قيمة الأهمية وهي  $0,068 > 0,05$  مما يعني أن  $H_0$  مرفوض ويتم قبول  $H_a$ . يمكن ملاحظة مستوى تأثير الطلاب في تحسين الإدارة الذاتية من قيمة الاختبار التمهيدي والامتحان اللاحق، وعلى درجة الاختبار التمهيدي قيمة 447 وزيادة في نتائج قيمة الاختبار البعدي البالغة 533.

بناءً على البيان أعلاه، يمكن الاستنتاج أن العلاج الإسلامي في أنشطة الفاتحة له تأثير على تحسين الإدارة الذاتية للطلاب في مدرسة الجهاد الإسلامية الداخلية في سورايايا.

الكلمات المفتاحية: نشاط فتيهان، الإدارة الذاتية، الطلاب



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN Error! Bookmark not defined.</b>	
<b>PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA .....</b>	<b>v</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR..... Error! Bookmark not defined.</b>	
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN .....</b>	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Definisi Operasional.....	9
F. Sistematika Pembahasan.....	10
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK .....</b>	<b>12</b>
A. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	12
B. Kerangka Teori.....	13
C. Paradigma Penelitian .....	42
D. Hipotesis Penelitian .....	43
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>44</b>
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian.....	44
B. Lokasi Penelitian .....	45
C. Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling .....	45
D. Variabel Dan Indikator Penelitian.....	48
E. Tahap-Tahap Penelitian.....	49
F. Teknik Dan Pengumpulan Data .....	61

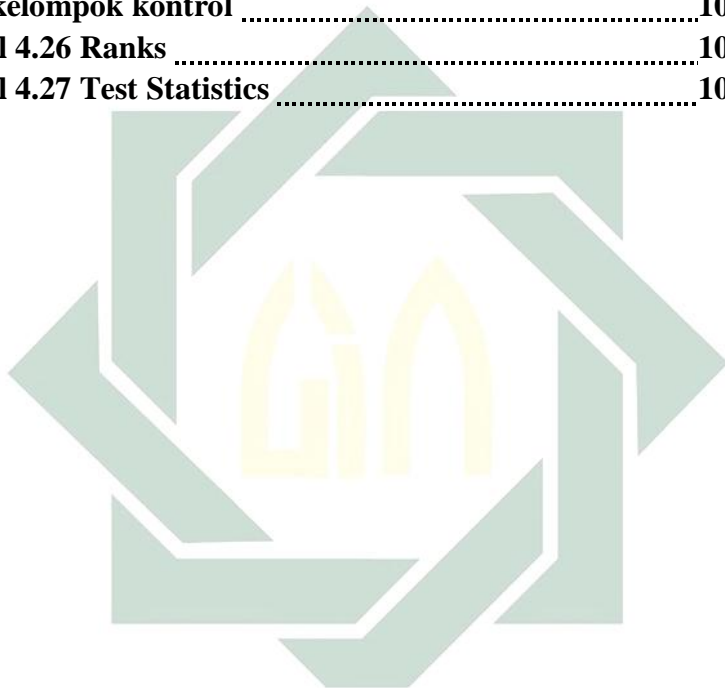
G. Teknik Analisis Data.....	62
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>64</b>
A. Gambaran Umum Objek Penelitian .....	64
C. Penyajian Data .....	76
D. Pengujian Hipotesis .....	93
E. Pembahasan Hasil Penelitian Dan Tinjauan Perspektif Teori Dan Keislaman.....	104
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>114</b>
A. Kesimpulan.....	114
B. Saran.....	115
C. Keterbatasan Penelitian.....	116
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>117</b>

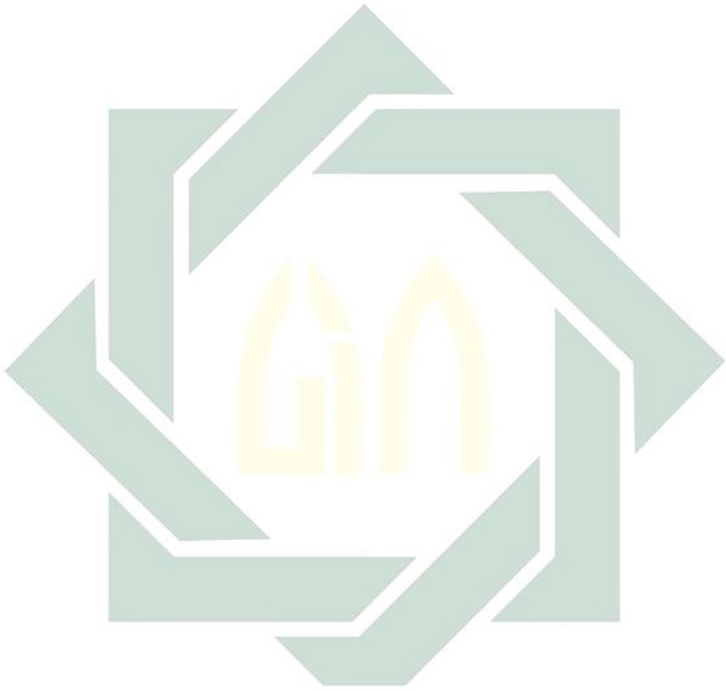


## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2.1 Kerangka Teori Penelitian .....</b>	<b>14</b>
<b>Tabel 2.3 Paradigma Penelitian .....</b>	<b>42</b>
<b>Tabel 3.1 Desain Quasi Eksperiment .....</b>	<b>45</b>
<b>Tabel 3.2 Rencana Penelitian .....</b>	<b>59</b>
<b>Tabel 3.3 Tahap Pemberian Konseling.....</b>	<b>60</b>
<b>Tabel 4.1 Struktur Kepengurusan Pondok Pesantren Mahasiswa Surabaya .....</b>	<b>69</b>
<b>Tabel 4.2 Ustadz Dan Ustadzah Yang Mengajar .....</b>	<b>70</b>
<b>Tabel 4.3 Jumlah Santri.....</b>	<b>71</b>
<b>Tabel 4.4 Keterangan Kategori Hasil Angket .....</b>	<b>78</b>
<b>Tabel 4.5 Skoring Skala Likert .....</b>	<b>79</b>
<b>Tabel 4.6 Aspek Self Management (Variabel Y).....</b>	<b>79</b>
<b>Tabel 4.7 Blue Print .....</b>	<b>80</b>
<b>Tabel 4.8 Deskripsi Angket Favorable .....</b>	<b>80</b>
<b>Tabel 4.9 Deskripsi Angket Unfavorable .....</b>	<b>84</b>
<b>Tabel 4.10 Keterangan Urutan Angket Variabel Y .....</b>	<b>86</b>
<b>Tabel 4.11 Hasil Uji Validitas Variabel Y .....</b>	<b>88</b>
<b>Tabel 4.12 Kriteria Reabilitas Menurut Alpha .....</b>	<b>91</b>
<b>Tabel 4.13 Hasil Reliabilitas .....</b>	<b>91</b>
<b>Tabel 4.14 Pembagian Kelompok Kontrol Dan Kelompok Eksperimen .....</b>	<b>92</b>
<b>Tabel 4.15 Tests of Normality .....</b>	<b>94</b>
<b>Tabel 4.16 Test of Homogeneity .....</b>	<b>95</b>
<b>Tabel 4.17 Hasil Nilai Pretest Dan Posttest Kelompok Eksperimen .....</b>	<b>96</b>
<b>Tabel 4.18 Descriptive Statistic Kelompok Eksperimen .....</b>	<b>96</b>
<b>Tabel 4.19 Hasil Wilcoxon Signed Ranks Test Kelompok Eksperiment .....</b>	<b>97</b>
<b>Tabel 4.20 Test Statistics Kelompok Eksperimen .....</b>	<b>98</b>
<b>Tabel 4.21 Hasil Nilai Pretest Dan Posttes Kelompok</b>	

<b>Kontrol .....</b>	<b>99</b>
<b>Tabel 4.22 Descriptive Statistics .....</b>	<b>100</b>
<b>Tabel 4.23 Ranks Kelompok Kontrol .....</b>	<b>101</b>
<b>Tabel 4.24 Test Statistics Kelompok Kontrol .....</b>	<b>102</b>
<b>Tabel 4.25 Hasil pretest dan postest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol .....</b>	<b>103</b>
<b>Tabel 4.26 Ranks .....</b>	<b>103</b>
<b>Tabel 4.27 Test Statistics .....</b>	<b>104</b>





# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pada zaman yang sudah serba berkemajuan ini, para pemuda dituntut menjadi pribadi yang harus mampu untuk mengendalikan diri agar tidak terbawa oleh arus kehidupan yang mengarah pada hal negatif. Pemuda saat ini harus mampu membentengi diri dengan mempunyai bekal kehidupan untuk menjadikan dirinya sebagai pribadi yang baik. Seorang pemuda juga harus mempunyai kecerdasan emosi agar memberi manfaat dan kemudahan dalam menjalani kehidupan sebagai makhluk sosial. Dalam hal ini pondok pesantren mampu untuk memberikn bekal yang dibutuhkan oleh pemuda saat ini. Pondok pesantren juga memiliki peranan yang besar.

Pondok pesantren yakni lembaga pendidikan agama Islam dengan sistem asrama (kampus) di mana santri menerima pendidikan agama melalui sistem pengajian atau madrasah. Pondok pesantren sepenuhnya berada di bawah kedaulatan dari leadership seseorang, atau beberapa orang termasuk Kyai yang sepenuhnya berperan dengan ciri khas bersifat karismatik serta independen dalam segala hal.<sup>1</sup>

Peran kepemimpinan Kyai dalam pondok pesantren sangat penting dan dibutuhkan untuk menjalankan semua aktivitas agar terwujudnya visi dan misi yang ditentukan dalam Pondok Pesantren, agar tercipta generasi yang disiplin dalam semua bidang kehidupan, baik dalam bidang ibadah, akhlak, pendidikan dan lain sebagainya.<sup>2</sup>

Pondok Pesantren memiliki banyak sekali kegiatan. Para santri yang sekaligus juga menjadi mahasiswa harus

---

<sup>1</sup> Samsul Munir Amin, *Pendidikan Pesantren*, (Jakarta : Amzah, 2015), hal. 24

<sup>2</sup> Syaiful Akhyar, *Konseling Islam Kiyai dan Pesantren*, (Yogyakarta: Elsaq Press, 2007), hal. 2.

mampu mengelola jadwal kegiatan sehari-harinya dengan baik. Disamping banyaknya kegiatan di kampus juga ada kegiatan di Pondok Pesantren. Para santri tersebut sebagian sudah mempunyai pekerjaan sampingan, seperti menjadi guru privat, guru ngaji, dan lain-lain.

Dalam kehidupan di Pesantren, para santri memiliki kesibukan yang banyak, disamping kegiatan pondok ada juga kegiatan kampus. Seorang santri memiliki agenda pondok yang juga harus ditaati. Peraturan dan tata tertib di pesantren harus dipatuhi. Oleh sebab itu para santri harus mampu mengelola waktu dengan baik, agar tugas menjadi santri dan juga mahasiswa bisa terkondisikan dengan baik.

Tugas utama santri di Pesantren adalah mentaati semua kegiatan di Pesantren. Para santri harus mampu membagi antara kegiatan kampus, Pesantren, dan kegiatan lain. Untuk dapat membagi waktu antara kegiatan-kegiatan tersebut para santri harus memiliki kemampuan *Self management* yang baik pula agar mampu mengatur dan mengelola diri dengan baik.

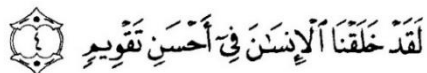
Menurut Suhartini dalam Makhfud *Self management* adalah suatu prosedur yang menuntut seseorang untuk mengarahkan atau mengatur tingkah lakunya sendiri.<sup>3</sup> Sedangkan menurut The Liang Gie *Self management* berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan dan mengembangkan kehidupan agar lebih sempurna.<sup>4</sup> Jadi *self management* adalah strategi seseorang untuk lebih mampu dalam mengatur, mengelola kehidupannya agar lebih baik dan terampil. Seseorang yang

---

<sup>3</sup> Makhfud, *Hubungan Antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa aktivis be IAIN Sunan Ampel Surabaya*, (Skripsi: Tidak Diterbitkan, 2011), hal. 33

<sup>4</sup> The Liang Gie, *Cara Belajar yang Baik bagi mahasiswa edisi kedua*, (Yogyakarta : Gadjah Mada University Paress, 2000), hal. 77

mempunyai *self management* yang baik akan membantu dirinya lebih teratur dan sesuai tuntutan Allah. Karena manusia adalah ciptaan Allah dalam sebaik-baik bentuk, seperti Firman Allah dalam QS. At-Tin ayat 4



Artinya : Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.<sup>5</sup>

*Self management* adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri dengan arahan dari konselor sebagai fasilitator yang membantu merancang program yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.<sup>6</sup> Menurut Cormier, strategi *self management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan tingkah lakunya sendiri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi.<sup>7</sup>

Menurut Gie bahwa *self management* mencakup sekurang-kurangnya 4 bentuk perbuatan sebagai berikut: (1) pendorongan diri (*Self Motivation*); (2) penyusunan diri (*Self Organization*); (3) pengendalian diri (*Self Control*); (4) pengembangan diri (*Self Development*).<sup>8</sup> Berdasarkan fenomena yang ada di Pesantren, ada sebagian santri yang masih belum bisa mengatur diri, membagi kegiatan, dan mengelola kehidupannya dengan baik.

Berdasarkan uraian tersebut, bahwa *self management* adalah strategi seseorang agar lebih mampu mengatur, mengelola, mengendalikan, dan

<sup>5</sup> Al-Qur'an, *At-Tin* : 4

<sup>6</sup> Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2016), hal. 181.

<sup>7</sup> Dyah Ayu Retnowulan & Hadi Wasito, "Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (*Self Management*) untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home" *Jurnal BK UNESA*, vol. 3, no. 1, (2013), hal. 336.

<sup>8</sup> The Liang Gie, *Cara Belajar yang Baik bagi mahasiswa edisi kedua*, hal. 77



mengembangkan kehidupannya agar lebih baik dan terampil. Seseorang yang mempunyai *self management* yang baik akan membantu dirinya lebih teratur.

*Self management* berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna.<sup>9</sup> Seorang santri diharapkan untuk mempunyai kemampuan untuk kehidupannya agar lebih terarah kepada hal-hal positif, akan tetapi kemampuan tersebut juga harus melalui proses-proses yang rumit untuk menghadapi kondisi di lingkungan sekitar.

Dalam penelitian ini, diketahui bahwa masih ada sebagian dari santri yang masih belum mampu untuk mengatur diri, karena dilihat dari fenomena yang ada bahwa banyak santri yang masih belum bisa membedakan antara kegiatan Kampus dan Pesantren. Para santri masih belum bisa membedakan mana kegiatan yang harus di prioritaskan. Oleh sebab itu diharapkan untuk para santri agar mampu meningkatkan *self management* agar kehidupannya bisa menjadi lebih baik.

Di pondok pesantren mahasiswa Al-Jihad Surabaya, ada banyak sekali kegiatan religius, seperti Yasinan, Dziba'an, Fatihahan, Shalat Tasbih, Asmaul Husna, Istighosah, Shalat Tahajud dan lain-lain. Menurut abah Imam Chambali selaku pengasuh pesantren Kegiatan ibadah yang mampu dilakukan dengan istiqomah akan memberikan manfaat untuk kedepannya. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Adz Dzariyat ayat 56 :

---

<sup>9</sup> The Liang Gie, *Cara Belajar yang Baik bagi mahasiswa edisi kedua*, hal. 77

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

*Artinya : dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.<sup>10</sup>*

Peneliti tertarik untuk meneliti salah satu kegiatan ibadah di Pondok Pesantren Al-Jihad tersebut sebagai terapi Islam yaitu kegiatan Fatihahan. Kegiatan atau amalan tersebut adalah ijazah dari seorang kyai atau guru dari abah Imam Chambali. Amalan tersebut dilaksanakan pada hari Kamis tepat pada pukul 12 malam dengan mengerjakan banyak rangkaian shalat yaitu shalat Taubah, shalat tasbih, shalat tahajud, shalat Hajat dan shalat witr. Kemudian dilanjutkan dengan membaca surah Al-Fatihah sebanyak 41-100 kali.

Kegiatan fatihahan merupakan kegiatan ibadah dalam bentuk yang khusus. Tidak hanya pembacaan surat Al-fatihah saja namun juga terdapat rangkaian shalat hal tersebut membuat kegiatan fatihahan merupakan suatu kegiatan amalan yang kompleks untuk dipilih sebagai suatu terapi.

Pelaksanaan shalat memang diwajibkan untuk membaca surat Al-fatihah, surat Al-Fatihah memiliki makna yang luar biasa. penghayatan dari pembacaan surat Al-Fatihah mampu untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah. Orang yang melakukan kegiatan fatihahan tidak hanya merasakan spiritualitas dalam shalat namun juga penghayatan dari pembacaan surat Al-fatihah tersebut.

Kegiatan fatihahan berhubungan dengan self management bisa dijelaskan dengan kedisiplinan santri dalam mengatur diri. Kegiatan fatihahan dilaksanakan pada jam 12 malam, hal tersebut dapat digunakan untuk seorang

---

<sup>10</sup> Al-Qur'an, *Adz-Dzariyat* : 56

santri mengatur waktunya. Para santri dituntut untuk mampu membagi waktu dan mengatur dirinya karena banyak sekali kegiatan yang dilakukan pada malam hari.

Menurut Dr. Bilal, sholat bisa dijadikan media untuk Intropeksi diri, evaluasi diri, memperkuat tekad untuk memperbaiki diri dari segala tindakan yang sudah dilakukan.<sup>11</sup> Shalat dijadikan sebagai media untuk mendekatkan diri kepada Allah untuk membangun karakter dengan sistem yang efektif.

Pembacaan surat Al-Fatihah juga sangat memberikan efek yang baik karena surat Al-Fatihah mengandung makna dan kandungan surah yang sangat luar biasa. Sangat banyak sekali keutamaan dan keistimewaan dalam surah Al-Fatihah. Abah Imam Chambali selalu menuntut agar para santrinya menjadi santri yang disiplin, disiplin dalam ibadah, disiplin Ilmu dan juga disiplin dalam kebersihan.

Dari penjelasan di atas maka penelitian ini terfokus pada pembacaan surat fatihahnya saja yang dibaca sebanyak 41-100 kali setelah melaksanakan rangkaian shalat yang dikerjakan tersebut. Amalan fatihahan akan digunakan sebagai Terapi Islam untuk meningkatkan *Self management* pada santri. Penelitian ini diharapkan dapat membantu para santri untuk meningkatkan *self management* dalam mengelola, mengembangkan, mengendalikan diri dari sebuah perbuatan yang buruk bisa membedakan mana kegiatan yang bermanfaat atau tidak.

Menurut Muhyidin Ibnu Arabi, yang terkenal dengan julukan Syeikhul Akbar, dalam kitabnya “*al-Qoddasa Allahu Wa Sirrahu*” beliau mengatakan “barang

---

<sup>11</sup> Sholihin Agyl, *Sholat dan membangun karakter*, (online) diakses 11 September 2019.14:00  
<https://www.indonesiana.id/read/86321/sholat-dan-membangun-karakter#uv13thPYtTaahj4t.99>.

siapa yang mempunyai maksud atau hajat, maka sebaiknya ia membaca surah Al-fatihah sebanyak 40 kali setelah melaksanakan shalat maghrib dan sunahnya, kemudian mintalah kepada Allah semua apa yang diinginkan”.<sup>12</sup>

Melalui Amalan Sholat dan pembacaan surah Al-Fatihah tersebut para santri diharapkan mampu menjadikan sebagai fondasi yang kuat agar tercegah dari perbuatan yang buruk dan mampu untuk memajemen diri dengan baik. sebagai mana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 45 :

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾

Artinya : jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'.<sup>13</sup>

Berdasarkan dari latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan kegiatan fatihahan terhadap peningkatan self management. Pada akhirnya judul yang diambil oleh peneliti adalah, **“Pengaruh Terapi Islam Dalam Kegiatan Fatihahan Terhadap Peningkatan Self Management Pada Santri Di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya”**

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan sebelumnya, maka penulis dapat merumuskan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini, yaitu:

1. Adakah Pengaruh Terapi Islam Dalam Kegiatan Fatihahan Terhadap Peningkatan *Self Management* Pada Santri Di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya ?

<sup>12</sup> Nur Hasan, *Keistimewaan dan keutamaan surah Al-fatihah*, online <https://alif.id/read/nur-hasan/keistimewaan-dan-keutamaan-surah-al-fatihah-b210789p/> (diakses pada tanggal 10 September 2019)

<sup>13</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, hal. 7

2. Seberapa Besar Pengaruh Terapi Islam Dalam Kegiatan Fatihahan Untuk Meningkatkan *Self Management* Pada Santri Di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk Mengetahui Adanya Pengaruh Terapi Islam Dalam Kegiatan Fatihahan Terhadap Peningkatan *Self Management* Pada Santri Di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya
2. Untuk Mengetahui Tingkat Pengaruh Terapi Islam Dalam Kegiatan Fatihahan Terhadap Peningkatan *Self Management* Pada Santri Di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian mempunyai beberapa manfaat antara lain adalah :

1. Manfaat Teoritis
  - a. Menambah wawasan pengetahuan dan keilmuan bagi peneliti lain khususnya mahasiswa Bimbingan Konseling Islam dengan pendekatan Terapi Islam Dalam Kegiatan Fatihahan Terhadap Peningkatkan *Self Management* Pada Santri Di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya
  - b. Sebagai sumber informasi atau rujukan bagi peneliti lain khususnya mahasiswa Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Islam Dalam Kegiatan Fatihahan Terhadap Peningkatkan *Self Management* Pada Santri Di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya
2. Manfaat Praktis

- a. Bagi santri penelitian ini diharapkan dapat melaksanakan Terapi Islam Dalam Kegiatan Fatihahan Terhadap Peningkatan Self Management Pada Santri Di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya
- b. Bagi konselor penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu pendekatan yang efektif untuk mampu Meningkatkan *Self Management* santri maupun seseorang.

## E. Definisi Operasional

### 1. Kegiatan Fatihahan

Kegiatan fatihahan adalah kegiatan yang dilakukan setiap hari kamis tepat pukul 12 malam. Fatihahan diawali dengan melaksanakan rangkaian sholat sunnah dan setiap 2 rak'at salam. Pertama shalat iftitah shalat taubat, shalat tasbih, shalat hajat, shalat tahajud, dan ditutup dengan shalat witr. Setelah selesai melaksanakan shalat sunnah kemudian membaca surat Al-Fatihah sebanyak 41-100x.

### 2. *Self Management*

Sukadji menyatakan bahwa *self management* atau pengelolaan diri adalah prosedur bahwa individu dapat mengatur perilakunya sendiri. Komponen dasar yang melibatkan diri individu sendiri dengan menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur dan mengevaluasi.<sup>14</sup>

*Self management* mempunyai beberapa aspek, sebagai berikut : (1) pendorongan diri (*Self Motivation*); (2) penyusunan diri (*Self Organization*); (3) pengendalian diri (*Self Control*); (4) pengembangan diri (*Self Development*).

---

<sup>14</sup> Gantina Komalasari, *Teori Dan Teknik Konseling*, hal.180

- 1) Pendorongan diri adalah dorongan batin atau rangsangan diri untuk melakukan suatu kegiatan tanpa adanya paksaan agar mencapai tujuan yang diinginkan.
- 2) Penyusunan diri adalah pengaturan atau penyusunan diri sebaik-baiknya terhadap pikiran, waktu, tenaga ataupun semuanya yang mencakup dalam kehidupan dan diatur sebaik mungkin agar individu menjadi lebih efisien.
- 3) Pengendalian diri adalah sikap seseorang atau tekad yang dimunculkan untuk mampu mendisiplinkan diri, dan mampu mengontrol kemampuan yang muncul secara berlebih.
- 4) Pengembangan diri adalah perbuatan seseorang untuk menyempurnakam atau meningkatkan diri baik dari segi kecerdasan, jiwa sosial, dari berbagai hal yang ada pada diri individu tersebut.

Jadi yang dimaksud dengan self management adalah cara yang dilakukan untuk menimbulkan suatu dorongan dan penyusunan diri dengan mampu mengatur dan mengelola suatu untuk mengembangkan kualitas diri menjadi lebih baik

#### **F. Sistematika Pembahasan**

Adapun sistematika pembahasan dalam penelitian ini akan disajikan pembahasan ke dalam beberapa bab adalah sebagai berikut :

**BAB I** : Dalam Bab I berisi tentang Pendahuluan, yaitu : Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Operasional, dan Sistematika Pembahasan.

**BAB II** : Dalam Bab II berisi tentang kajian teoritik, yaitu : Kajian Teoritik Mengenai Terapi Islam Yang Meliputi : Pengertian Terapi Islam, bentuk dan teknik Terapi Islam, Dan objek Terapi Islam, Kegiatan Fatihahan Meliputi

pengertian dan riwayat surat Al-Fatihah, kandungan surat Al-Fatihah, keutamaan surat Al-Fatihah, Pelaksanaan Kegiatan Fatihahan, Self Management meliputi : pengertian, tujuan, dan aspek-aspek). Hasil Penelitian Terdahulu Yang Relevan Dan Hipotesis Penelitian.

**BAB III** : Dalam Bab III berisi tentang metode penelitian, yaitu : Pendekatan dan Jenis Penelitian, Lokasi Penelitian, Populasi, Sampel dan Teknik Sampling, Variabel dan Indikator Penelitian, Tahap-Tahap Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Validitas Instrumen Penelitian, Teknik Analisis Data

**BAB IV** : Dalam Bab IV berisi tentang Hasil penelitian dan pembahasan, yaitu :Gambaran Umum Obyek Penelitian, Penyajian Data, Pengujian Hipotesis, Pembahasan Hasil Penelitian.

**BAB V** : Dalam Bab IV berisi tentang Penutup, yaitu : Kesimpulan, Saran, keterbatasan penelitian.



## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIK**

#### **A. Penelitian Terdahulu Yang Relevan**

1. Lailatul Sifa'ur Rohmah, **Peningkatkan Self Management Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas X Multimedia 2 Di Smk Islam Al – Amal Surabaya**, 2015, Surabaya
  - **Persamaan**  
Persamaan dari penelitian ini adalah menggunakan Self managemement sebagai Variabel Y. Metode penelitian yang dilakukan juga sama yaitu menggunakan penelitian kuantitatif.
  - **Perbedaan**  
Perbedaan dari penelitian menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok, sedangkan penelitian yang saya lakukan menggunakan Terapi Islam dalam kegiatan Fatihahan
2. Inda Galuh Lestari, **“Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Posbindu Dukuhturi Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes”**. 2017, Purwokerto.
  - **Persamaan**  
Persamaan dari penelitian ini menggunakan metode kuantitatif.
  - **Perbedaan**  
Perbedaan dari penelitian ini menggunakan self management sebagai variabel bebas sedangkan penelitian yang saya lakukan variabel bebas menggunakan terapi islam dengan kegiatan fatihah. .

3. Anik Supriyati, **Upaya Meningkatkan Self Management Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas Viiiid Di Smpn I Jakenan Pati**, 2013, Semarang.
  - Persamaan  
Persamaan Dari Penelitian Ini Adalah Menggunakan Self Managemeent Sebagai Variabel Y. Metode Penelitian Yang Dilakukan Juga Sama Yaitu Menggunakan Penelitian Kuantitatif.
  - Perbedaan  
Perbedaan Dari Penelitian Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok, Sedangkan Penelitian Yang Saya Lakukan Menggunakan Terapi Islam Dalam Kegiatan Fatihahan.
4. Khoirun Nisa' Azzainiyah, **Pengaruh Kegiatan Fatihahan Terhadap Moral Santri Putri Pondok Pesantren Mahasiswa Al Jihad Surabaya**, 2017, Surabaya.
  - Persamaan  
Penggunaan kegiatan fatihahan untuk melihat suatu pengaruh atau peningkatan terhadap suatu subyek dan menggunakan metode kuantitatif.
  - Perbedaan  
Perbedaan dari penelitian ini terfokus pada moral santri, sedangkan penelitian saya terfokus untuk meningkatkan self management pada santri.

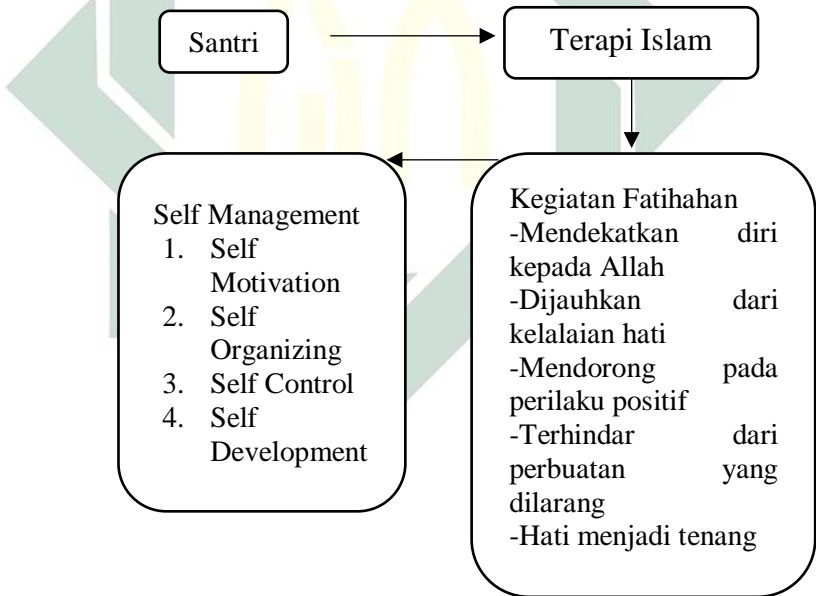
## **B. Kerangka Teori**

Kerangka teori atau yang biasa disebut dengan kerangka berpikir merupakan sebuah ringkasan yang berasal dari teori yang digunakan dan juga digunakan untuk

menjawab pertanyaan dalam penelitian.<sup>15</sup> kerangka teori sedikit banyak berisi tentang teori-teori yang digunakan sebagai pondasi awal menyusun kerangka pemikiran. Teori tersebut digunakan untuk menjawab hubungan variabel-variabel dan memberikan alasan variabel tersebut dilibatkan dalam penelitian.

Berikut adalah kerangka teori penelitian dari Pengaruh Terapi Islam Dalam Kegiatan Fatihahan Terhadap Peningkatan Self Management Pada Santri Di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya.

**Tabel 2.1**  
**Kerangka Teori Penelitian**



<sup>15</sup> Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan*, hal.129

## 1. Terapi Islam

### a. Pengertian Terapi Islam

Secara etimologi pengertian Terapi Islam berasal dua kata yakni terapi dan Islam. Menurut kamus besar bahasa Indonesia, terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit atau dalam perawatan penyakit.<sup>16</sup> Adapun pengertian dari Islam merupakan agama yang berasal dari Allah, agama kasih sayang, agama keselarasan, bukan agama yang fanatik dan eksklusif, agama islam berpedoman kepada kitab suci Al-Qur'an serta agama yang menghargai agama lain sepanjang non muslim tidak memerangi kaum muslim, serta mendakwahkan kebaikan sebagai usaha mencapai keselamatan.<sup>17</sup> Jadi dari dua pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi islam adalah suatu cara pengobatan yang dilakukan untuk menyembuhkan dengan menggunakan Al-Qur'an dan hadits sebagai pedomannya.

Dalam pengertian yang lain, terapi merupakan sebuah usaha yang dilakukan untuk membantu dalam mengaktifkan organ tubuh yang tidak berfungsi dengan baik, dan membantu untuk merangsang diri menjadi rileks.<sup>18</sup> Dalam praktik, penggunaan kata terapi bisa juga disebut dengan psikoterapi karena sama-sama digunakan untuk penyembuhan fisik dan psikologis.<sup>19</sup> Oleh sebab itu,

---

<sup>16</sup> A.A. Waskito, *Kamus Praktis Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Wahyu Media, 2009), hal. 612

<sup>17</sup> Habib Al-Jufri, *Terapi Ruhani untuk Semua*, (Jakarta: Zaman, 2012), hal. 279

<sup>18</sup> Paulus Sudarno, *Manajemen Terapi Motivasi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2009), hal. 01

<sup>19</sup> Ridwan, *Konseling dan Terapi Qur'ani*, ( Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2018), hal.66

penggunaan kata terapi bisa menggunakan kata psikoterapi yang artinya terapi, terapi jiwa, atau terapi mental.

Menurut Handani Bakran Adz Dzaky psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit baik mental, spritual, moral, maupun fisik melalui bimbingan Al-Qur'an dan As-Sunnah. Secara empirik, adalah bimbingan dan pengajaran Allah Swt, Malaikat-malaikat-Nya, Nabi dan Rasul-Nya atau ahli waris para nabi-Nya.<sup>20</sup>

Menurut Anshori psikoterapi Islam adalah upaya penyembuhan jiwa (nafs) manusia secara rohaniyyah yang didasarkan pada tuntutan Al-Qur'an dan al-Hadis, dengan metode analisis esensial empiris serta ma'rifat terhadap segala yang tampak pada manusia.<sup>21</sup>

Jadi dari definisi di atas makna dari Terapi Islam adalah suatu proses penyembuhan dari suatu permasalahan yang dilakukan secara terus-menerus hingga mencapai titik yang baik, untuk tujuan memperbaiki diri, baik emosi ataupun fisik agar mencapai tujuan yang diinginkan dan tidak menyimpang dari aturan Al-Qur'an dan hadits. Sebagaimana dalam QS. Al-Isra' ayat 82 :

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ

إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

“artinya : Dan kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat

<sup>20</sup> Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, ( Yogyakarta : AlManar, 2008 ), hlm. 228.

<sup>21</sup> Fuad Anshori, *Aplikasi Psikologi Islam*, (Yogyakarta : Psikologi, 2000), hal. 242

*bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian*"<sup>22</sup>

Dari ayat tersebut dijelaskan bahwa terapi dengan menggunakan Al-Qur'an juga mampu menjadi teknik untuk penyembuhan. Al-Qur'an digunakan manusia untuk pedoman jalan keluar yang mempunyai masalah baik rohani maupun jasmani. Penyembuhan tersebut tidak hanya dengan menggunakan Al-Qur'an, namun juga menggunakan hadits Nabi Muhammad SAW dan juga atsar (peninggalan) atau wasiat dari orang-orang sholeh.

Didalam Al-Qur'an juga terdapat ayat yang lain tentang terapi islam sebagai perbaikan atau penyembuhan, QS. Yunus ayat 57 :

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي  
 الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

*Artinya : "Hai manusia, Sesungguhnya Telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman"*<sup>23</sup>

Terapi Islam juga merupakan aspek dalam Konseling, yang digunakan sebagai cara untuk proses penyadaran atau pelepasan individu yang mengalami suatu kekhawatiran atau kecemasan dan

<sup>22</sup> Al-Qur'an, *Al-Isra'* : 23

<sup>23</sup> Al-Qur'an, *Yunus* : 57

membantu untuk menemukan solusi dari permasalahan yang dihadapinya.<sup>24</sup>

Berdasarkan dari seluruh pernyataan diatas, terapi islam merupakan upaya untuk mencegah ataupun mengatasi masalah tentang kejiwaan dan disembuhkan melalui perantara Al-Qur'an dan Hadits. Keuntungan penggunaan Terapi Islam juga dapat meningkatkan keimanan dan mendekatkan diri kepada Allah.

a. Bentuk dan Teknik Terapi Islam

Bentuk psikoterapi Islam menurut Al-Ghazali adalah meninggalkan semua prilaku yang buruk dan rendah, yang mengotori jiwa manusia, serta melaksanakan perintah yang baik untuk

وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾

membersihkannya. Bentuk dari itu ada psikoterapi Ukhrawi dan Duniawi. psikoterapi ukhrawi merupakan petunjuk dan anugrah dari Allah SWT yang berisikan kerangka ideologis dan teologis dari segala psikoterapi. Sedangkan psikoterapi duniawi merupakan hasil ijtihad manusia berupa teknik-teknik pengobatan kejiwaan yang didasarkan atas kaidah-kaidah insaniah.<sup>25</sup> Sebagaimana kekuasaan Allah disebutkan dalam salah satu QS. ASY-Syuara ayat 78-80 :

اللّٰذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ ﴿٧٨﴾ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ ﴿٧٩﴾

<sup>24</sup> Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hal. 26

<sup>25</sup> In Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Malang: Uin Malang Press, 2009), hal.217

*Artinya : “(yaitu Tuhan) yang Telah menciptakan aku, Maka Dialah yang menunjuki aku. Dan Tuhanku, yang dia memberi makan dan minum kepadaku. Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku”*<sup>26</sup>

Ibnu Qayyim Al-Jauziyah lebih spesifik membagi psikoterapi dalam dua kategori, yaitu *tabiyyah* dan *syariyyah*. Psikoterapi *tabiyyah* adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya dapat diamati dan dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu, seperti perasaan kecemasan, kegelisahan, kesedihan, dan amarah. Penyembuhannya dengan cara menghilangkan sebab-sebabnya.<sup>27</sup>

*Psikoterapi syariyyah* adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya tidak dapat diamati dan tidak dapat dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu, tetapi ia benar-benar penyakit yang berbahaya, sebab dapat merusak kalbu seseorang, seperti penyakit yang ditimbulkan dari kebodohan, syubhat, keraguan, dan syahwat.

Pengobatan secara Syariyyah dapat dipahami dalam QS. Al-An'am ayat 125 :

فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ  
يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَقُ فِي السَّمَاءِ  
كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ ﴿١٢٥﴾

<sup>26</sup> Al-Qur'an, Asy-Syu'ara : 78-80

<sup>27</sup> In Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, .213



*Artinya : “Barangsiapa yang Allah menghendaki akan memberikan kepadanya petunjuk, niscaya dia melapangkan dadanya untuk (memeluk agama) Islam. dan barangsiapa yang dikehendaki Allah kesesatannya, niscaya Allah menjadikan dadanya sesak lagi sempit, seolah-olah ia sedang mendaki langit. begitulah Allah menimpakan siksa kepada orang-orang yang tidak beriman”.*<sup>28</sup>

b. Objek dalam terapi Islam

Sasaran atau objek yang menjadi focus penyembuhan perawatan atau pengobatan dalam Terapi Islam adalah manusia secara utuh yakni yang berkaitan atau menyangkut dengan gangguan pada mental, spiritual, moral dan fisik. Penjelasannya sebagai berikut :<sup>29</sup>

- 1) Mental, yaitu yang berhubungan dengan pikiran, akal, ingatan atau proses yang berasosiasi dengan pikiran akal dan ingatan. Seperti mudah lupa, malas berpikir, tidak mampu berkonsentrasi, picik, tidak dapat mengambil suatu keputusan dengan baik dan benar, bahkan tidak memiliki kemampuan membedakan antara yang halal dan haram yang bermanfaat dan mudharat serta yang hak dan batil.

QS. Al-Baqarah ayat 42 :

وَلَا تَلْبِسُوا الْحَقَّ بِالْبَاطِلِ وَتَكُنُوا لِلْحَقِّ وَأَنْتُمْ تَعْمُونَ ﴿٤٢﴾

*Artinya : “Dan janganlah kamu campur adukkan yang hak dengan yang bathil dan*

<sup>28</sup> Al-Qur’an, *Al-An’am* : 125

<sup>29</sup> Agus Santoso, dkk, *Terapi Islam*, (Surabaya : IAIN Sunan Ampel Press, 2013), hal.13.

*janganlah kamu sembunyikan yang hak itu, sedang kamu Mengetahui.*”<sup>30</sup>

Penjelasan dari ayat tersebut adalah untuk menjaga seseorang agar mampu memelihara diri agar mempunyai kesehatan mental yang baik. Allah telah menyuruh untuk senantiasa menyembah dan menyakini segala kekuasaan dan ketetapanNya yang mampu membuat kerusakan segala yang dikehendakinya.<sup>31</sup>

- 2) Spiritual, yaitu yang berhubungan dengan masalah ruh, semangat atau jiwa, religious, yang berhubungan dengan agama, keimanan, kesalehan.<sup>32</sup> Seperti syirik, nifaq, dan kufur, lemah keyakinan dan tertutup atau terhibabnya alam ruh, alam malakut dan alam ghaib, semua akibat kedurhakaan dan pengingkaran kepada Allah.

QS. An-Nisa ayat 48 :

إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ، وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَنْ يَشَاءُ  
وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَقَدْ ضَلَّ ضَلَالًا بَعِيدًا

Artinya : “*Sesungguhnya Allah tidak akan mengampuni dosa syirik, dan dia mengampuni segala dosa yang selain dari (syirik) itu, bagi siapa yang dikehendaki-Nya. barangsiapa yang mempersekutukan Allah, Maka sungguh ia Telah berbuat dosa yang besar.*”<sup>33</sup>

<sup>30</sup> Al-Qur'an, Al-Baqarah : 42

<sup>31</sup> Agus Santoso, dkk, Terapi islam, hal.13

<sup>32</sup> Chaplin, C.P, Kamus Lengkap Psikologi, Terjemahan Kartini Kartono, ( Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 1995), hal. 480

<sup>33</sup> Al-Qur'an, An-Nisa : 48

Dari ayat tersebut dijelaskan bahwa orang yang menyekutukan Allah atau berbuat syirik maka elemen bagian spiritual sudah mengalami kerusakan. Oleh karena itu hindarilah patologi-patologi yang dapat merusak jiwa. Dan tetaplah berusaha untuk mendekati diri kepada Allah.

- 3) Moral (akhlak), yaitu keadaan yang melekat atau sudah menjad ciri khas pada jiwa manusia, yang dapat melahirkan perbuatan-perbuatan dengan mudah tanpa melalui proses pemikiran, pertimbangan atau penelitian atau sikap mental atau watak yang terjabarkan dalam bentuk berpikir, berbicara, bertindak laku dan sebagainya.
- 4) Fisik (jasmaniyah), tidak semua gangguan fisik dapat disembuhkan dengan terapi Islam, kecuali memang ada izin Allah. Beberapa ayat Al-Qur'an menunjukkan bahwa agama mempunyai sifat terapeutik bagi gangguan jiwa. Akan tetapi ada kalanya sering dilakukan secara kombinasi dengan terapi medis seperti lumpuh, penyakit jantung, liver, buta, dan sebagainya.<sup>34</sup>

Menurut keterangan yang sudah dijelaskan diatas, dapat disimpulkan bahwa empat objek tersebut (mental, Spiritual, moral, Fisik) adalah elemen yang terdapat dalam manusia. Tidak hanya kebutuhan jasmani saja manusia juga harus memenuhi kebutuhan rohani. Oleh sebab itu keempat elemen harus terpenuhi dengan baik.

## **2. Kegiatan Fatihahan**

### **a. Pengertian dan Riwayat Surat Al-Fatihah**

---

<sup>34</sup> Agus Sntoso, dkk, Terapi islam, hal. 17

Al-Fatihah (bahasa Arab) الفاتحة, artinya 'pembukaan'. Al-fatihah merupakan surah pertama dalam Al-Qur'an. Surat ini disebut dengan Al-Fatihah (pembukaan), kata "al-Fatihah" diambil dari kata 'Fataha' yang berarti 'pembuka' atau 'permulaan'. karena kitab Al-Qur'an dimulai dan dibuka dengan surat ini. Peletakannya pada permulaan Al-Qur'an merupakan sebuah perintah Nabi Muhammad SAW sendiri (tauqifi). Surat Al-Fatihah juga mempunyai sebutan lain. surat ini dinamakan *Ummul Qur'an* (أُمُّ الْقُرْآنِ); induk al-Quran) atau *Ummul Kitab* (أُمُّ الْكِتَابِ); induk Al-Kitab) karena dia merupakan induk dari semua isi Al-Quran.<sup>35</sup>

Surah ini diturunkan di Mekah. dan terdiri dari 7 ayat. Al-Fatihah merupakan surah yang pertama-tama diturunkan dengan lengkap di antara surah-surah yang ada dalam Al-Qur'an. Ada pendapat yang mengatakan bahwa surat Al Fatihah diturunkan dua kali, yaitu Mekkah dan Madinah. Dari berbagai pendapat tentang tempat turunnya surat Al Fatihah, tampak jelas bahwa yang paling kuat adalah pendapat yang mengatakan bahwa surat Al-Fatihah diturunkan di Mekkah. Menurut Al-Wahidi menulis di dalam kitabnya *Asbabun Nuzul* dan *As-Tsa'labi* di dalam tafsirnya riwayat dari Ali bin Abi Thalib, dia berkata bahwa kitab Al-Qur'an diturunkan di mekkah.<sup>36</sup>

Menurut Abu Nu'aim di dalam *Ad-Dalaail* meriwayatkan pula tentang seorang laki-laki dari

<sup>35</sup> Tim Tashih Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Tafsirnya* Jilid I, (Jakarta : Universitas Islam Indonesia, 1990), hal. 13

<sup>36</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar Juz 1*, (Jakarta : Pustaka Panjimas, 2014), hal. 80

Bani Salamah, dia berkata : “ketika para pemuda-pemuda dari Bani Salamah tersebut masuk Islam, maka Islam pula anakdari AmerJumawwah, berkatalah istri Amer kepadanya : “sukakah engkau terhadap perkataan dari ayah engkau atas sesuatu yang telah diriwayatkan ? “anak itu lalu bertanya kepada ayahnya dan mengucap “*alhamdulillah* Rabbil ‘Alamin.. (sampai akhir) “<sup>37</sup>

Namun, demikian tidak terdapat keterangan tentang sebab-sebab atau peristiwa yang menyertai turunnya surat Al-Fatihah itu, serta dalam situasi dan kondisi yang bagaimana surat itu turun, dan tahun berapa tepatnya surat itu turun.

Menurut Imam Abi Al-Hasan Ali bin Ahmad Al Wahidiy Al-Nasysaburi dalam kitab *Asbab Al-Nuzul*. Yang dinukil oleh Abuddin Nata, dalam bukunya *Tafsir Ayat-ayat Pendidikan*, mengatakan bahwa turunnya Surat Al-Fatihah memang terjadi banyak perselisihan, namun menurut sebagian ahli tafsir mengatakan bahwa surat Al-Fatihah diturunkan di kota makkah dan termasuk surat yang pertama kali diturunkan.<sup>38</sup>

Menurut M. Quraish Shihab, beliau mengatakan bahwa dalam permasalahan tentang turunnya Surat Al-Fatihah belum diketahui kapan dan dimana surat itu turun dengan jelas. Ada riwayat yang menyatakan bahwa surat Al-Fatihah turun sesudah surat Al-mudadsir, namun juga ada yang berpendapat bahwa turunnya surat Al-Fatihah sesudah surat Al-muzammil dan Al-Qalam.<sup>39</sup>

---

<sup>37</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar Juz 1*, hal.80

<sup>38</sup> Abuddin Nata, *Tafsir Ayat-ayat Pendidikan*, (Jakarta, PT. Raja Persada, 2010), hal 17

<sup>39</sup> Abuddin Nata, *Tafsir Ayat-ayat Pendidikan*, hal.6

Dari berbagai pendapat diatas tentang riwayat turunnya surat Al-Fatihah tersebut yang paling kuat adalah turunnya surat tersebut di kota makkah. Turunnya surat tersebut tidak mempunyai keterangan tentang sebab-sebab atau peristiwa turunnya surat tersebut, situasi, kondisi, bagaimana dan tahun berapa tepatnya surat Al-Fatihah itu turun. Dan sampai sekarang belum ada yang meriwayatkan dengan jelas.<sup>40</sup>

Keterangan lain juga bahwa Surat Al-Fatihah itu turun pada awal disyari'atkannya Sholat, maka dapat diperkirakan pada saat Isro' Mi'raj Nabi Muhammad SAW, yang menurut sejarah disekitar satu tahun menjelang Rasulullah SAW pindah (hijrah) ke Madinah, yaitu pada tahun ke 13 dari kenabian Muhammad SAW.<sup>41</sup>

b. Kandungan dan Keutamaan Surat Al-Fatihah

Menurut penjelasan dari Ustadz muhammad 'Abduh tentang surat Al-Fatihah yang berisi tentang makna-makna pokok atau Unsur –unsur pokok yang terkandung dalam surat al-fatihah sebagai cerminan isi kandungan kitab suci Al-Qur'an yakni : Tauhid atau Keimanan, Janji dan Kabar Gembira, Ibadah, Hukum dan Peraturan dan Kisah-kisah.<sup>42</sup> Berikut akan dipaparkan tentang kandungan dari surat Al-Fatihah, sebagai berikut :

1) Tauhid atau Keimanan

---

<sup>40</sup> Abudddin Nata, *Tafsir Ayat-ayat Pendidikan*, hal.19

<sup>41</sup> Abudddin Nata, *Tafsir Ayat-ayat Pendidikan*, hal.19

<sup>42</sup> Muhammad Rasyid Ridha, *Tafsir Al-Fatihah*, (Bandung : Al-Bayan, 2007), hal.31

Dalam surat *Al-Fatihah* menjelaskan tentang ke-ESA-an Allah dalam mencipta, menumbuhkan, mendidik, dan memberi rizki atas segala makhluk-Nya dan tempat memohon segala hal. Maka dan harus meyakini bahwa hanya Allah-lah Tuhan semesta alam dan segala puja dan puji hanyalah milik-Nya. Prinsip tauhid dalam surat *Al-Fatihah* terdapat dalam ayat kedua,<sup>43</sup> yang berbunyi :

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Artinya : *Segala puji milik Allah, Tuhan yang memelihara semesta alam.*<sup>44</sup>

Ayat tersebut menjelaskan bahwa segala bentuk pujian, ciptaan, kenikmatan semua harus disandarkan kepada Allah, dan Allah lah segala sumber kenikmatan dan kekuasaan atas seluruh semesta ini.<sup>45</sup> Seluruh kekuasaannya mencakup segalanya, yang sudah terjadi maupun yang belum terjadi. Semua makhluknya harus senantiasa menyembah dan meminta segala kebutuhan hanya kepada-Nya dan senantiasa beriman hanya kepada-Nya.

Keimanan yang dimaksud dalam Al-Qur'an yang dibawa melalui perantara Nabi Muhammad adalah keimanan yang meliputi Keimanan terhadap Allah, Rasul-Rasul-Nya, malaikat-malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya, Hari Akhir, dan Qadha Qadar. Keimanan yang dibawa oleh rasul-rasul terdahulu sudah

<sup>43</sup> Muhammad Rasyid Ridha, *Tafsir Al-Fatihah*, hal.33

<sup>44</sup> Al-Qur'an, *Al-Fatihah* : 2

<sup>45</sup> Muhammad Rasyid Ridha, *Tafsir Al-Fatihah*, hal. 33

mengalami banyak perubahan dan perubahan tersebut dilakukan oleh tangan mereka sendiri.<sup>46</sup>

Kedatangan Al-Qur'an digunakan untuk mensucikan akidah tauhid manusia dari berbagai keadaan yang merugikan makhluk tersebut. Keimanan dan tauhid merupakan ajaran yang penting dalam agama dan Al-Qur'an membawa ajaran tersebut dengan sangat jelas dan menjadi penyempurna bagi agama dan ajaran-ajaran sebelumnya.

## 2) Janji dan Kabar Gembira

Al-Qur'an memiliki beberapa kandungan, salah satunya adalah janji dan kabar gembira. Janji dan kabar gembira bagi seorang yang memiliki keimanan kepada Allah. Makhluk yang mampu bertauhid akan diberi pahal atau ganjaran sedangkan yang tidak bertauhid akan mendapat siksaan.<sup>47</sup> Allah telah menjanjikan kenikmatan kepada para makhluknya dengan janji yang seperti itu. Tidak hanya kenikmatan Allah juga memberikan ancaman kepada makhluknya baik di dunia maupun akhirat.

Surat Al-Fatihah mengandung ayat yang berupa janji dan ancaman, terdapat dalam ayat yang ke 1 dan ayat yang ke 4 :

QS. Al-Fatihah Ayat 1 :

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

<sup>46</sup> Irvan, "Konsep Ibadah Dalam Al-Qur'an Kajian Surat Al-Fatihah ayat 1-7", (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2004) hal.43

<sup>47</sup> Muhammad Rasyid Ridha, *Tafsir Al-Fatihah*, hal. 31



Artinya : Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang<sup>48</sup>

Dari ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah mempunyai sifat Rahman Rahiim dan menjanjikan bahwa setiap makhluknya akan mendapatkan banyak sekali limpahan karunia dan anugrah kenikmatan dari Allah.

QS. Al-Fatihah Ayat 2 :

مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ

Artinya : yang menguasai hari pembalasan<sup>49</sup>

Dari ayat diatas menjelaskan bahwa Allah memberikan kabar sekaligus ancaman yakni segala perbuatan yang dilakukan oleh manusia akan diberikan pembalasan oleh Allah. Allah menjanjikan surga kepada hambanya yang senantiasa beriman dan memberikan neraka bagi hambanya yang mengingkari dan mempersekutukan Allah.

### 3) Hukum-hukum

Surat Al-Fatihah juga menjelaskan tentang aturan-aturan sebagai tata kehidupan untuk memudahkan atau sebagai pondasi bagi kehidupan di dunia. Orang yang yang seseuai dengan aturan-aturan Allah maka akan mendapatkan anugrah serta kenikmatan dari Allah.

Allah telah menjelaskan bahwa untuk mencapai tujuan hidup kebahagiaan dunia dan akhirat yaitu dengan adanya aturan dan hukum-

<sup>48</sup> Al-Qur'an, *Al-Fatihah* : 1

<sup>49</sup> Al-Qur'an, *Al-Fatihah* : 2

hukum, kedua hal tersebut menjadi berhubungan dengan seluruh elemen baik hubungan antara manusia dengan Allah, hubungan antara manusia dengan manusia lain, ataupun hubungan antara manusia dengan seluruh makhluk yang ada di bumi ini.<sup>50</sup>

#### 4) Kisah-kisah.

Dalam al-Quran banyak mengkhabarkan akan riwayat kehidupan orang-orang terdahulu, diantaranya kehidupan para Rasul dan umatnya. Dan tidak semua umat para rasul itu menjadi pengikutnya, tidak sedikit dari mereka itu menjadi penentangannya yang digambarkan dalam surat al-fatihah, yaitu orang-orang yang dikutuk.

Didalam surat Al-Fatihah keadaan bangsa dan kaum terdahulu telah dijelaskan dalam ayat yang ke-7 yang berbunyi :

صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ﴿٧﴾

*Artinya : “(yaitu) jalan orang yang telah Engkau berikan kenikmatan kepada mereka bukan (jalan) mereka yang dimurkai dan bukan pula (jalan) mereka yang sesat”<sup>51</sup>*

Ayat tersebut menjelaskan “mereka yang dimurkai dan mereka yang sesat” adalah semua makhluk Allah semua golongan atau kelompok yang menyimpang dari ajaran Islam. Baik yang sesat maupun kelompok yang menentang Allah,

<sup>50</sup> Irvan, “Konsep Ibadah Dalam Al-Qur’an Kajian Surat Al-Fatihah ayat 1-7”, hal. 45

<sup>51</sup> Al-Qur’an, Al-Fatihah : 7

dan memusuhi orang yang menyeru kepada jalan Allah.

Dari keterangan yang telah disebutkan diatas, membuktikan bahwa didalam surat Al-Fatihah terdapat kandungan kesimpulan isi dari seluruh Al-Qur'an, dan surat-surat lainnya merupakan uraian atau pendukung dari apa yang telah dijelaskan dalam surat Al-Fatihah.

c. Keutamaan Surat Al-Fatihah

Surat Al-Fatihah ini memiliki banyak Fadhillah (keutamaan), seperti yang diterangkan dalam beberapa riwayat :

حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ، حَدَّثَنَا يَحْيَى، عَنْ شُعْبَةَ، قَالَ: حَدَّثَنِي حُبَيْبُ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، عَنْ حَفْصِ بْنِ غَاصِمٍ، عَنْ أَبِي سَعِيدِ بْنِ الْمُعَلَّى، قَالَ: كُنْتُ أُصَلِّي فِي الْمَسْجِدِ، فَدَعَانِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَلَمْ أُجِبْهُ، فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنِّي كُنْتُ أُصَلِّي، فَقَالَ: " أَلَمْ يَقُلِ اللَّهُ: { اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ } [الأنفال: 24]. ثُمَّ قَالَ لِي: «لَأُعَلِّمَنَّكَ سُورَةً هِيَ أَعْظَمُ السُّورِ فِي الْقُرْآنِ، قَبْلَ أَنْ تَخْرُجَ مِنَ الْمَسْجِدِ». ثُمَّ أَخَذَ بِيَدِي، فَلَمَّا أَرَادَ أَنْ يَخْرُجَ، قُلْتُ لَهُ: «أَلَمْ تَقُلْ لَأُعَلِّمَنَّكَ سُورَةً هِيَ أَعْظَمُ سُورَةٍ فِي الْقُرْآنِ»، قَالَ: { الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ } [الفاحة:

[2] «هِيَ السَّبْعُ الْمَبْنِي، وَالْقُرْآنُ الْعَظِيمُ الَّذِي أُوتِيْتَهُ»<sup>52</sup>

*Artinya : Telah menceritakan kepada kami Musaddad Telah menceritakan kepada kami Yahya dari Syu'bah dia berkata; Telah menceritakan kepadaku Khubaib bin 'Abdur Rahman dari Hafsh bin 'Ashim dari Abu Sa'id bin Al Mu'alla dia berkata; Suatu saat saya sedang melaksanakan*

<sup>52</sup> Imam Bukhori, *Shahih Bukhori*, (Beirut : Dar ihya' Al Turath Islamy, t.th). juz 6, no. 4474, indeks 1, hal. 17

shalat di masjid, tiba-tiba Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam memanggilku namun saya tidak menjawab panggilannya hingga shalatku selesai. Setelah itu, saya menemui beliau dan berkata; "Wahai Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam, sesungguhnya pada waktu itu saya sedang shalat." Beliau bersabda: "Bukankah Allah 'azza wajalla telah berfirman; 'Hai orang-orang yang beriman, penuhilah seruan Allah dan seruan Rasul apabila Rasul menyeru kamu.'" Beliau bersabda lagi: "Sungguh, saya akan mengajarmu tentang surat yang paling agung yang terdapat di dalam Al Qur'an sebelum kamu keluar dari Masjid." Kemudian beliau memegang tanganku, dan saat beliau hendak keluar Masjid, saya pun berkata; "Bukankah engkau berjanji; 'Saya akan mengajarmu surat yang paling agung yang terdapat di dalam Al Qur'an.'" Beliau menjawab; (Yaitu surat) **AL HAMDU LILLAHI RABBIL 'AALAMIIN** (Segala puji bagi Allah, Rabb semesta Alam), ia adalah **As Sab'u Al Matsani**, dan Al Qur'an Al Azhim yang telah diwahyukan kepadaku. (HR. Ahmad, Imam Bukhori, Abu Dawud, Imam Nasa'i, dan Ibnu majah)

Hadits tentang surat Al-Fatihah yang isinya tidak terdapat dalam kitab lain, Rasulullah bersabda :

أَخْبَرَنَا الْحُسَيْنُ بْنُ حُرَيْثٍ قَالَ: حَدَّثَنَا الْفَضْلُ بْنُ مُوسَى، عَنْ عَبْدِ الْحَمِيدِ بْنِ جَعْفَرٍ، عَنْ الْعَلَاءِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنْ أَبِي بَكْرٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَا أَنْزَلَ اللَّهُ عَزَّ

وَجَلَّ فِي التَّوْرَةِ، وَلَا فِي الْإِنْجِيلِ مِثْلُ أُمَّ الْقُرْآنِ وَهِيَ السَّبْعُ الْمَثَانِي، وَهِيَ  
مَشْسُومَةٌ بَيْنِي وَبَيْنَ عَبْدِي وَلِعَبْدِي مَا سَأَلَ»<sup>53</sup>

*Artinya : Dari Abu Hurairah r.a, dari Ubay bin Ka'ab r.a, ia berkata, Rasulullah SAW, bersabda, "Allah SWT tidak menurunkan dalam Taurat, dan juga tidak dalam Injil (ayat) seperti Ummul Qur'an (Al-Fatihah), yaitu tujuh (ayat) yang dibaca berulang-ulang, ia terbagi dua diantara Aku dan dengan hamba-Ku apa yang dia minta" (HR. Nasa'i dan Tirmidzi)*

Hadits tentang surat Al-Fatihah sebagai Ar'Ruqyah (Jampi) :

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ جَعْفَرٍ، حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، عَنْ أَبِي بَشْرٍ، عَنْ أَبِي الْمُتَوَكِّلِ،  
عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ، أَنَّ نَاسًا مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
أَتَوْا عَلَى حَيٍّ مِنْ أَحْيَاءِ الْعَرَبِ، فَلَمْ يَقْرُؤْهُمْ، فَبَيْنَا هُمْ كَذَلِكَ إِذْ لُدِعَ  
سَيِّدٌ أَوْلِيكَ، فَقَالُوا: هَلْ فِيكُمْ دَوَاءٌ أَوْ رَاقٍ؟ فَقَالُوا: إِنَّكُمْ لَمْ تَقْرُؤْنَا، وَلَا  
نُفَعَلْ حَتَّى بَجَعَلُوا لَنَا جُعْلًا، فَجَعَلُوا لَهُمْ قَطِيعًا مِنْ شَاءٍ، قَالَ: فَجَعَلَ يَقْرَأُ:  
أُمُّ الْقُرْآنِ، وَيَجْمَعُ بُرَاقَهُ وَيَتَنَفَّلُ، فَبَرَأَ الرَّجُلُ، فَأَتَوْهُمْ بِالشَّاءِ، فَقَالُوا: لَا  
نَأْخُذْهَا حَتَّى نَسْأَلَ عَنْهَا رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَسَأَلُوا النَّبِيَّ  
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ ذَلِكَ، فَضَحِكَ وَقَالَ: «مَا أَدْرَاكَ أَهْمًا زُفِيَةً،  
خُذُوهَا وَاضْرِبُوهَا لِي فِيهَا بِسْمِهِمْ»<sup>54</sup>

*Artinya : Telah menceritakan kepadaku Muhammad bin Basyar telah menceritakan kepada kami Ghundar telah menceritakan kepada kami*

<sup>53</sup> An-Nasa'i, *Sunan An-Nasa'i*, (Beirut : Muassasah al-Risalah Nasirun, t.th), Juz 6, No. 914, Indeks 2, hal. 139

<sup>54</sup> Imam Hambal, *Musnad Ahmad Bin Hambal*, (Beirut : Baitul Afkar Ad-Dauliyah, t.th), Juz 17, No. 11399, indeks 4, hal. 487

*Syuhbah dari Abu Bisyr dari Abu Al Mutawakkil dari Abu Sa'id Al Khudri radliallahu 'anhu bahwa beberapa orang sahabat Nabi shallallahu 'alaihi wasallam mengadakan suatu perjalanan, ketika mereka melewati salah satu perkampungan dari perkampungan Arab, orang-orang kampung tersebut tidak menerima mereka, ketika sikap mereka masih seperti itu seorang pemimpin mereka terkena sengatan kalajengking, lalu mereka pun berkata; "Apakah diantara kalian ada yang mempunyai obat, atau seorang yang bisa meruqyah?" lalu para sahabat Nabi pun berkata; "Sesungguhnya kalian tidak mau menerima kami, maka kamipun tidak akan melakukannya sehingga kalian memberikan imbalan kepada kami, " akhirnya mereka pun berjanji akan memberikan beberapa ekor kambing."Lalu seorang sahabat Nabi membaca Ummul Qur`an dan mengumpulkan ludahnya seraya meludahkannya kepada hingga laki-laki itu sembuh, kemudian orang-orang kampung itu memberikan kepada para sahabat Nabi beberapa ekor kambing." Namun para sahabat Nabi berkata; "Kita tidak akan mengambilnya hingga kita bertanya kepada Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam tentang hal ini, " lalu mereka bertanya kepada Nabi shallallahu 'alaihi wasallam tentang pemberian itu hingga membuat beliau tertawa. Beliau bersabda: "Tidak tahukah bahwa itu ruqyah, ambillah pemberian tersebut dan berilah bagiannya untukku.*

Hadits tentang Surat Al-Fatihah sebagai Ash-Shalat :

حَدَّثَنَا حَسَنُ بْنُ الرَّبِيعِ، وَأَحْمَدُ بْنُ جَوَّاسٍ الْخَنْفِيُّ، قَالَا: حَدَّثَنَا أَبُو الْأَحْوَصِ، عَنْ عَمَّارِ بْنِ زُرَيْقٍ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَيْسَى، عَنْ سَعِيدِ بْنِ جُبَيْرٍ، عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ، قَالَ: بَيْنَمَا جِبْرِيْلُ قَاعِدٌ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، سَمِعَ نَقِيضًا مِنْ فَوْقِهِ، فَرَفَعَ رَأْسَهُ، فَقَالَ: " هَذَا بَابٌ مِنَ السَّمَاءِ فُتِحَ الْيَوْمَ لَمْ يُفْتَحْ قَطُّ إِلَّا الْيَوْمَ، فَنَزَلَ مِنْهُ مَلَكٌ، فَقَالَ: هَذَا مَلَكٌ نَزَلَ إِلَى الْأَرْضِ لَمْ يَنْزَلْ قَطُّ إِلَّا الْيَوْمَ، فَسَلَّمَ، وَقَالَ: أَنْبَشِرُ بُشُورَيْنِ أُوتِيَتْهُمَا لَمْ يُؤْتَهُمَا نَبِيٌّ قَبْلَكَ: فَاتِحَةُ الْكِتَابِ، وَخَوَاتِيمُ سُورَةِ الْبَقَرَةِ، لَنْ تَقْرَأَ بِحَرْفٍ مِنْهُمَا إِلَّا أُعْطِيَتْهُ "55

*Artinya : Dari Ibnu Abbas RA, dia berkata, "Ketika Jibril sedang duduk di sisi Rasulullah SAW, tiba-tiba ia mendengar suara di atas. Lalu ia mengangkat kepalanya seraya berkata, 'Ini suara pintu langit yang sekarang telah dibuka yang belum pernah dibuka kecuali sekarang.' Kemudian dari pintu tersebut, turunlah satu malaikat." Jibril berkata, "Ia itu adalah malaikat yang turun ke bumi dan ia tidak pernah turun ke bumi kecuali sekarang." Malaikat tersebut mengucapkan salam sambil berkata kepada Nabi Muhammad SAW, "Berbahagialah engkau hai Muhammad dengan dua cahaya yang telah dianugerahkan kepada engkau, di mana tidak ada seorang nabi pun yang diberikan selain engkau, yaitu surah Al Fatihah dan ayat-ayat terakhir surah Al Baqarah. Engkau tidak membaca satu huruf dari keduanya melainkan engkau akan diberi pahalanya dan apa yang ada dalam doa tersebut."*

<sup>55</sup> Imam Muslim, Shahih Muslim, (Bairut : Daru Ihyak at Tarotsi al-Arobbi, t.th), Juz 1, no. 254, indeks 1, hal.554

Dari uraian dan dalil yang telah diterangkan diatas, berikut ini adalah keistimewaan dari surat Al-Fatihah :

- 1) Surat yang paling agung
- 2) Tidak terdapat dalam kitab Taurat, Injil dan Zabur
- 3) Hanya diturunkan pada Nabi Muhammad SAW
- 4) Langsung mendapat jawaban dari Allah SWT, ketika seorang membacanya
- 5) Dengan membacanya maka kita akan aman dari bahaya.
- 6) Sebagai obat sesuai dengan yang diniati pembaca Al-Fatihah.

Dari seluruh penjelasan diatas tentang kandungan dan keutamaan dari surat Al-Fatihah terlihat bahwa surat Al-Fatihah mengandung banyak sekali kaidah pokok secara global yang kemudian akan diperinci lagi dalam surat berikutnya.

### 3. *Self Management*

#### a. Pengertian *Self Management*

Menurut The Liang Gie, *Self management* adalah suatu usaha untuk mendorong diri sendiri untuk lebih mampu mengatur segala unsur kehidupannya, mampu mengendalikan diri untuk melakukan sesuatu hal, dan mengembangkan potensi untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.<sup>56</sup> Menurut Nursalim, *self management* adalah suatu proses dimana konselor mengarahkan konseli untuk melakukan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau

---

<sup>56</sup> The Liang Gie, *Cara Belajar Yang Baik Bagi Mahasiswa Edisi Kedua*, (Yogyakarta : Gadjah Mada University Press, 2000) Hal. 77



kombinasi strategi.<sup>57</sup> Sedangkan menurut Anik Supriyanti, suatu kemampuan yang berhubungan dengan diri sendiri dan individu mampu memberikan perubahan tingkah lakunya agar dapat mengelola potensi-potensi diri dan potensi yang terdapat pada lingkungan maupun kehidupan.<sup>58</sup>

Menurut Sukadji dalam Gantina, self management merupakan sebuah prosedur untuk mengatur diri sendiri dan mampu terlibat pada seluruh komponennya, seperti menentukan perilaku yang akan dikerjakan, menjadi pengawas dari perilaku tersebut, dan memilih prosedur yang diterapkan, melaksanakan dari prosedur yang telah deprogram, kemudian mengevaluasi seluruh kegiatan dari prosedur tersebut.

Dari berbagai pengertian dari beberapa ahli tentang Self management, dapat disimpulkan bahwa *Self management* adalah sebuah strategi atau usaha pada individu untuk melakukan perubahan tingkah laku yang dikelola sendiri oleh individu secara sadar dengan sedikit arahan dari konselor menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi yang bersifat terapeutik.

Self management diperlukan untuk membantu individu tersebut agar lebih mampu mengelola dan mengatur dirinya untuk mengarahkan pada suatu perubahan yang lebih baik. seseorang

---

<sup>57</sup> Indra Ovalia & Hartono, "HELPER: Jurnal Bimbingan Dan Konseling UNIPA, (Online), Vol. 33, No. 1, ([Http://Jurnal.Unipasby.Ac.Id/Index.Php/Helper/Article/View/605/438](http://Jurnal.Unipasby.Ac.Id/Index.Php/Helper/Article/View/605/438), Diakses 20 Juli 2019), Hal. 63

<sup>58</sup> Anik Supriyati, Supriyo, Dkk, *Meningkatkan Self Management Dalam Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII*, Jurnal Bimbingan Dan Konseling, Jilid 2, No.1, 2013, Hal.8

yang mempunyai Self management yang baik akan mengarahkan diri pada hal-hal yang positif dan memiliki ketrampilan untuk memotivasi diri, menyusun diri, mengelola diri dan mengembangkan segala unsur dalam dirinya.

b. Tujuan Self management

Tujuan dari *self management* yaitu menjadikan individu lebih teliti dan fokus untuk dapat menempatkan diri dalam situasi ataupun kondisi apapun, yang mengarah kepada terhambatnya tingkah laku positif dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Bentuk dari pelaksanaan self management adalah self monitoring atau pemantauan diri, stimulus control atau pengendalian diri, dan juga self reward atau penghargaan diri.<sup>59</sup>

Menurut Ratna lilis, tujuan dari self management adalah konseli mampu untuk berkembang agar dapat menguasai dan mengelola seluruh perilukunya sendiri. Mulai dari mengelola pikiran, perasaan, perbuatan yang akan mendorong pada situasi yang negatif dan meningkatkan tindakan-tindakan yang merugikan.<sup>60</sup>

Selanjutnya menurut Nurzaakiyah dan Budiman, tujuan self management adalah sebagai berikut:<sup>61</sup>

---

<sup>59</sup> Dyah Ayu & Hadi Warsito, *Penerapan Strategi Pengelolaan Diri Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home*, Jurnal BK Unesa, Vol.03 No.1 Tahun 2013, Hal. 336

<sup>60</sup> Ratna, Lilis. *Teknik-Teknik Konseling*. (Yogyakarta: Deepublish 2013) Hal 59

<sup>61</sup> Indra Ovalia & Hartono, “Pengaruh Penggunaan Strategi Self Management Dalam Konseling Kelompok Terhadap Intensitas Belajar Siswa Kelas X Smk Al Islah Surabaya”, HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling UNIPA, (online), vol. 33, no. 1,

- 1) Memberikan peran yang lebih aktif terhadap siswa dalam proses konseling.
  - 2) Keterampilan siswa dapat bertahan sampai di luar sesi konseling.
  - 3) Perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.
  - 4) Menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan.
  - 5) Siswa dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan.
- c. Aspek-aspek *self management*

Menurut Gie bahwa *self management* mencakup sekurang-kurangnya 4 bentuk sebagai berikut: (1) pendorongan diri (*Self Motivation*); (2) penyusunan diri (*Self Organization*); (3) pengendalian diri (*Self Control*); (4) pengembangan diri (*Self Development*).<sup>62</sup>

1) Pendorongan Diri (*Self Motivation*)

Menurut Gie pendorongan diri adalah dorongan yang muncul dalam diri baik seseorang dari jiwa maupun raga untuk melakukan berbagai tindakan ataupun perilaku agar dapat tercapai tujuan yang diinginkan.<sup>63</sup> Upaya tersebut dilakukan oleh diri sendiri untuk membangkitkan semangat agar mengarahkan yang lebih baik. *Self motivation* sangat penting diterapkan untuk mengembangkan potensi dalam diri agar mampu tercapai secara optimal.

Gie mengemukakan bahwa untuk menghasilkan dorongan yang berasal dari batin

---

(<http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/helper/article/view/605/438>, diakses 29 Oktober 2019)

<sup>62</sup> The Liang Gie, *Cara Belajar yang Baik bagi mahasiswa edisi kedua*, hal. 77

<sup>63</sup> The Liang Gie, *Cara Belajar yang Baik bagi mahasiswa edisi kedua*, hal. 78

harus dimulai dengan memunculkan dorongan dari dalam diri tanpa bantuan dorongan dari luar. Dorongan dari dalam diri sendiri akan menghasilkan sesuatu yang kuat dan berkesinambungan. Dengan adanyaendorongan diri tanpa bantuan dari luar maka dapat timbul untuk menumbuhkan minat besar dan keinginan keras, ekspresi dalam mengerjakan sesuatu dan juga tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan. Sedangkan dorongan yang datang dari luar misalnya menunggu perintah dari orang lain. oleh sebab itu Self motivation akan menjadi penentu terbentuk atau tidaknya self management pada diri seseorang.

## 2) Penyusunan diri (*Self Organization*)

Individu yang dapat menggunakan self organization yang baik akan mampu mengatur diri dan melakukan kegiatan secara aktif dan mandiri. Hal tersebut akan mendorong individu untuk lebih aktif dan memiliki keinginan untuk mengikuti seluruh kegiatan.

Seseorang akan mampu untuk melakukan penyesuaian diri dengan menggunakan delapan strategi yaitu :<sup>64</sup>

- a) Menentukan tujuan yang spesifik
- b) Mempunyai strategi yang tepat
- c) Memantau diri untuk melihat adanya peningkatan
- d) Menyesuaikan diri dengan lingkungan

---

<sup>64</sup> Hasna, Surya dkk, *Self Regulation dan Engagement mahasiswa dalam Pengerjaan Skripsi*, (Skripsi, Universitas Padjajaran, 2017), hal. 3

- e) Mengelola waktu, tempat secara tepat
- f) Mengevaluasi hasil
- g) Menilai dari hasil yang didapat
- h) Mengembangkan strategi untuk dipakai pada kegiatan berikutnya.

Menurut Gie penyusunan diri adalah pengaturan yang dibuat oleh individu terhadap pikiran, tenaga, waktu, dan segala sumber daya lainnya agar tercapai kehidupan yang efisien untuk menunjang terbentuknya self management dalam diri.<sup>65</sup> Jadi individu yang mempunyai self organization yang baik minimal dapat mengelola pikiran, pengaturan tenaga, pengelolaan waktu, dan pengaturan tempat.

### 3) Pengendalian diri (*Self Control*)

Salah satu pentingnya mempunyai Self Control adalah agar individu tersebut mampu memberikan penguatan diri pada individu untuk dapat mengutamakan kegiatan atau memprioritaskan suatu pekerjaan dan juga mampu untuk menghindari dari kegiatan yang tidak penting.

Menurut Asihwardji, self control adalah kemampuan dalam diri seseorang untuk mengarahkan kesenangan, kemarahan, kepuasan untuk memperoleh tujuan yang diinginkan dan biasanya bersifat sosial.<sup>66</sup> Self control memiliki kemampuan untuk

---

<sup>65</sup> The Liang Gie, *Cara Belajar yang Baik bagi mahasiswa edisi kedua*, hal. 78

<sup>66</sup> Asihwardji, *Ensiklopedi Psikologi*, (Jakarta : Arcan,1996), hal. 272

membimbing tingkah laku yang belum baik dan mendapatkan kehidupan dengan baik.

Individu yang mampu mengendalikan dirinya berarti mempunyai self control yang baik, mempunyai tekad untuk mengelola kemampuan, dapat memacu semangat dan melakukan sesuatu pekerjaan atau kegiatan secara sungguh-sungguh agar keinginan dan tujuan dapat tercapai.

#### 4) Pengembangan diri (*Self Development*)

Adanya pengembangan diri dapat meningkatkan keterbukaan diri, untuk memotivasi orang, berfikir kreatif, tanggung jawab, tanggung jawab, saling percaya. Segala kegiatan yang dilakukan harus meningkatkan kesadaran, dapat mengembangkan bakat dan potensi, meningkatkan kualitas hidup, dan dapat membantu untuk merealisasikan cita-cita.

Menurut Gie, pengembangan diri adalah suatu perilaku untuk mencapai kehidupan diri dalam berbagai hal untuk menyempurnakannya. Dilihat bahwa individu yang mempunyai pengembangan diri yang baik adalah individu yang mempunyai kecerdasan pikiran, watak kepribadian, dan jiwa sosial.<sup>67</sup>

Pengembangan diri dalam Islam merupakan usaha manusia untuk melaksanakan seluruh kegiatan dengan memaksimalkan usaha tersebut agar dapat merealisasikan kehidupan dan

---

<sup>67</sup> The Liang Gie, *Cara Belajar yang Baik bagi mahasiswa edisi kedua*, hal. 80

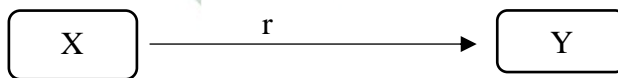
mengaktualisasikan diri menjadi lebih baik sehingga mendapatkan kualitas hidup yang sempurna baik di dunia maupun di akhirat.<sup>68</sup> Pengembangan diri merupakan aktivitas untuk menuju pribadi yang ideal, dan berhubungan dengan potensi-potensi diri yang dapat dioptimalkan secara efektif.

### C. Paradigma Penelitian

Paradigma penelitian adalah model atau cara pandang peneliti terhadap pendekatan yang digunakan. Seorang peneliti mencari asumsi-asumsi dari suatu penelitian untuk menemukan suatu metode.<sup>69</sup> Dalam penelitian kuantitatif paradigma dikenal sebagai pola pikir untuk menunjukkan variabel yang diteliti juga menjawab seluruh prosedur dalam sebuah penelitian.<sup>70</sup> Jadi dari pengertian diatas, secara sederhana paradigma penelitian adalah sebuah pendekatan yang digunakan oleh peneliti.

Berikut adalah paradigma penelitan dari Pengaruh Terapi Islam Dalam Kegiatan Fatihahan Terhadap Peningkatan Self Management Pada Santri Di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya.

**Tabel 2.2**  
**Paradigma Penelitian**



X = Kegiatan Fatihahan

Y = Self Management

<sup>68</sup> Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), hlm. 388.

<sup>69</sup> Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan*, hal. 84

<sup>70</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian pendidikan Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2017), hal. 66

#### D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis belum merupakan jawaban yang empirik dengan data.<sup>71</sup>

Jadi yang dimaksud dengan hipotesis adalah jawaban sementara dari kebenaran terkait dengan hubungan variabel atau lebih, berarti dugaan yang dihasilkan bisa benar atau salah tergantung pada peneliti dalam mengumpulkan data sebagai pembuktian hipotesis. Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah :

Ha : Terapi islam dalam kegiatan fatihahan berpengaruh terhadap peningkatan *self management* pada santri di pondok pesantren Al-Jihad Surabaya

Ho : Terapi islam dalam kegiatan fatihahan tidak berpengaruh terhadap peningkatan *self management* pada santri di pondok pesantren Al-Jihad Surabaya

---

<sup>71</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2015), hal. 96



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian**

Pendekatan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Pendekatan Kuantitatif. Metode ini disebut sebagai metode positivistik karena berlandaskan pada filsafat positivisme. Metode ini sebagai metode ilmiah/scientific karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis. Metode ini juga disebut metode discovery, karena dengan metode ini dapat ditemukan dan dikembangkan berbagai iptek baru. Metode ini menggunakan data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.<sup>72</sup>

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi experimental design (nonequivalent control group design)*. Penelitian ini disebut metode eksperimen semu. Jenis penelitian ini merupakan jenis dari pengembangan true experimental design. Penelitian ini sama-sama memiliki kelompok kontrol, tetapi tidak berfungsi dengan baik.

Quasi eksperimental design biasanya digunakan jika sulit mendapatkan kelompok kontrol. Jenis ini sampel yang digunakan baik kelompok eksperimen maupun kontrol harus dipilih tidak dipilih secara random tapi diambil berdasarkan pilihan baik sebagai kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Jenis penelitian ini mirip dengan dengan posttest control grup, namun bedanya

---

<sup>72</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2015), hal.7

kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random.<sup>73</sup>

**Tabel 3.1**  
**Desain Quasi Eksperimen**

	Pretest	Perlakuan	Posttest
Kelompok Eksperimen	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
Kelompok Kontrol	O <sub>3</sub>	-	O <sub>4</sub>

Keterangan :

Tabel diatas menunjukkan bahwa O<sub>1</sub> dan O<sub>3</sub> adalah keadaan santri yang melakukan kegiatan fatihahan sebelum diberikan angket, sedangkan O<sub>2</sub> adalah santri yang mengikuti kegiatan fatihahan dan O<sub>4</sub> adalah santri yang tidak mengikuti kegiatan fatihahan.

## **B. Lokasi Penelitian**

Penelitian dilakukan di Surabaya di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya yang berada di Jalan Jemursari Utara III/9 Surabaya.

## **C. Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling**

### **1. Populasi**

Secara etimologi populasi diartikan sebagai jumlah orang atau benda di suatu daerah yang memiliki sifat universal.<sup>74</sup> Sedangkan menurut Dr. Riduwan, M.B.A dalam bukunya pengantar statistik sosial mengatakan populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian.<sup>75</sup>

<sup>73</sup> Erwan Agus Purwanto, *Metode Penelitian Kuantitatif Untuk Administrasi Publik dan Masalah-masalah Sosial*, (Yogyakarta: Gava Media, 2017), hal. 90-91.

<sup>74</sup> M. Hikmat Mahi, *Metode Penelitian Dalam Perspektif Ilmu Komunikasi Dan Sastra*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2011), hal. 60

<sup>75</sup> Riduwan, *Pengantar Statistik Sosial*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal. 6

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka populasi subyek dalam penelitian ini adalah Santri putri gedung At-Tin lantai 3 di Pondok Pesantren mahasiswa Al-Jihad Surabaya yang berjumlah 72 santri.

a. Sampel

Sampel adalah sebagai suatu yang berlaku bagi populasi. Sampel disebut juga dengan sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dinamakan penelitian sampel apabila kita bermaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel tersebut, yaitu mengangkat kesimpulan penelitian sebagai suatu yang berlaku bagi populasi.<sup>76</sup>

Sampel merupakan bagian dari populasi yang diharapkan mampu mewakili populasi dalam penelitian. Apa yang dipelajari dan diteliti dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi yang bersangkutan. Sampel yang diambil harus betul-betul representatif.<sup>77</sup>

Dalam penelitian ini, peneliti akan menyaring 72 santri menjadi 8 santri berdasarkan dari skala prioritas, peneliti mengambil sampel berdasarkan dari hasil *rangking pre tes* dari *Self management* yang rendah, santri senior, santri yang sering datang terlambat, dan santri sekaligus mahasiswa yang sudah mempunyai pekerjaan karena dirasa akan tepat untuk diberikan terapi.

Kemudian 8 santri tersebut dibagi menjadi dua kelompok dengan kategori 4 santri masuk kelompok eksperimen dan 4 santri masuk kelompok control. Kelompok eksperimen adalah

---

<sup>76</sup> A. Aziz Alimul Medika, *Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisis Data*, (Jakarta: Salemba Medika, 2012), hal. 68

<sup>77</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, hal. 118

kelompok yang akan diberikan treatment sedangkan kelompok kontrol adalah kelompok yang tidak mendapat perlakuan atau treatment.

b. Teknik Sampling

Teknik sampling yang dipakai peneliti dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling purposive yang termasuk dalam kelompok *nonprobability sampling*. *Nonprobability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. *Nonprobability sampling* dibagi menjadi beberapa teknik, salah satunya adalah sampling purposive yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu.<sup>78</sup> Pengambilan sampel berdasarkan suatu pertimbangan atau sesuai dengan ciri-ciri yang sudah diketahui sebelumnya.

Untuk mendapatkan sampel yang sesuai dengan kriteria atau indikator penelitian, maka peneliti melakukan *sampling* dengan cara sebagai berikut :

- 1) Memilih Santri yang memiliki *self management* rendah berdasarkan dari hasil angket pre test *self management* yang telah diberikan.
- 2) Memilih santri senior yang sudah tinggal di pesantren lebih dari 4 tahun, karena pada umumnya santri senior akan bertindak seperti tidak peduli dengan aturan atau kegiatan dari pengurus pesantren.

---

<sup>78</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, hal. 120

- 3) Santri yang sering datang kegiatan terlambat, alasannya adalah karena ketika santri tersebut sering datang terlambat berarti dia tidak bisa menyesuaikan diri dengan baik, dan juga terdapat bukti dari absen kegiatan .
- 4) Memilih santri yang sudah mempunyai pekerjaan, alasannya adalah karena santri tersebut memiliki banyak kegiatan diluar pesantren sehingga santri tersebut kesulitan untuk membagi waktu.

Cara yang digunakan dalam pengambilan sampel juga dengan melakukan wawancara dengan koordinator Ubudiyah selaku pemegang absen kegiatan fatihahan. Hal tersebut dilakukan supaya dapat memudahkan untuk memilih dan memilah santri yang akan mengikuti dan yang tidak akan mengikuti treatment.

Peneliti memilih santri di gedung At-Tin lantai.3 dikarenakan peneliti juga penghuni di lantai 3 tersebut sehingga memudahkan dalam proses observasi.

#### **D. Variabel Dan Indikator Penelitian**

##### **1. Variabel**

Menurut Suryabrata variabel adalah sebagai segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan penelitian dan sering pula variabel penelitian itu dinyatakan sebagai gejala yang akan diteliti, atau bisa disebut juga dengan konsep atau objek yang mempunyai variasi nilai.<sup>79</sup>

Dalam penelitian ini hanya terdapat dua variabel, yaitu variabel X dan variabel Y, variabel X adalah

---

<sup>79</sup> Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial*, (Jakarta:Penerbit Erlangga, 2009), hal.77

variabel bebas (kegiatan fatihahan) dan variabel Y adalah variabel terikat (*Self management*).

## 2. Indikator Penelitian

Indikator dalam penelitian adalah alat ukur variabel yang berfungsi mendeteksi secara penuh variabel yang diukur indikator penelitian ditentukan sesuai dengan sub variabel atau aspek variabel terikat (*self management*). Kemudian dirumuskan menjadi alat ukur dalam pembuatan angket.

Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah kegiatan fatihahan, yang mempunyai indikator sebagai berikut :

- 1.) Mendekatkan diri kepada Allah
- 2.) Dijauhkan dari kelalaian hati
- 3.) Mendorong pada perilaku positif
- 4.) Terhindar dari perbuatan yang dilarang
- 5.) Hati menjadi tenang.

Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah self management yang memiliki indikator sebagai berikut :

- 1.) Self motivation (Pendorongan diri)
- 2.) Self organization (Penyusunan diri)
- 3.) Self control (Pengendalian diri)
- 4.) Self development (Pengembangan diri)

## E. Tahap-Tahap Penelitian

Hasil penelitian “Pengaruh Terapi Islam Dalam Kegiatan Fatihahan Untuk Meningkatkan Self Management Santri” ada dua yaitu mengenai proses pelaksanaan dan pengaruh kegiatan fatihahan untuk meningkatkan self management santri di pondok pesantren mahasiswa al-Jihad Surabaya. Perencanaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sudah dimulai sejak tanggal 26 September 2019. Untuk memberikan informasi yang komperhensif tentang

data yang diperoleh, maka peneliti akan menyajikannya secara detail sebagai berikut :

#### 1. Proses pelaksanaan

Proses pelaksanaan treatment bagi santri untuk mencapai tujuan yang diinginkan yaitu meningkatkan self management dengan cara melakukan terapi islam dalam kegiatan fatihahan. Pelaksanaan treatment selama 10 minggu terhitung mulai tanggal 25 Oktober sampai dengan 5 Desember 2019. Proses konseling meliputi konseling Individu dan konseling kelompok. Konseling individu dilakukan setiap selesai melaksanakan kegiatan fatihahan, dan konseling kelompok diberikan setelah seluruh responden telah melaksanakan 3 kali proses konseling individu. Berikut deskripsi pelaksanaannya sebagai berikut :

##### a. Tahap Identifikasi

Untuk mendapatkan data dan informasi mengenai responden, peneliti melakukan beberapa hal sebagai berikut :

##### 1) Melakukan wawancara dengan koordinator ubudiyah dan PJ Pendidikan putri, hasilnya :

Pertama, secara keseluruhan santri memang selalu mengikuti kegiatan pondok, hanya saja banyak sekali yang datang terlambat atau tingkat kedisiplinannya kurang.

Kedua, banyak sekali santri yang izin tidak mengikuti kegiatan pesantren karena alasan ada kegiatan diluar.

Ketiga, kurang mampu untuk mengatur jadwal kegiatan atau kesibukan sehaingga sering telat dan tidak mengikuti kegiatan dan memilih untuk bolos,

Keempat, masih banyak santri yang melanggar peraturan dan tidak merasa takut terhadap sanksi yang diberikan.

- 2) Melakukan wawancara terhadap santri di gedung attin lt.3 berinisial LW adalah kegiatan dari pagi sampai sore ada di kampus kemudian malam harinya ada kegiatan pesantren hal tersebut membuatnya lelah dan sulit untuk membagi waktu, banyaknya tugas kampus dan juga kegiatan lain.
- 3) Melakukan observasi terlebih dahulu tentang bagaimana kehidupan para santri yang sekaligus juga menjadi mahasiswa, peneliti ingin mengetahui apakah para santri mampu membagi waktu antara di pesantren, di kampus atau di tempat lain yang memang padat sekali kegiatannya.
- 4) Pada tanggal 17 Oktober peneliti memberikan surat izin sekaligus mengkonfirmasi santri-santri yang dipilih sebagai responden untuk mengetahui pretest dan posttest pengaruh pada santri yang melaksanakan kegiatan fatihahan dan yang tidak mengikuti kegiatan fatihahan. Dari identifikasi tersebut peneliti merumuskan bahwa santri di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya terindikasi mengalami Self Management Rendah.

b. Penyebaran Angket

Penyebaran angket dilakukan mulai tanggal 25 September sampai tanggal 01 Oktober 2019. Peneliti membagikan angket kepada 72 santri. Penyebaran angket diberikan melalui aplikasi google form untuk memudahkan subyek dalam mengisi angket. Ketika selesai mengisi angket yang



sudah disebar dan jawaban tersebut dikirimkan, maka secara otomatis data akan dimunculkan pada google drive peneliti. Dari hasil angket yang telah disebar tersebut dijadikan acuan oleh peneliti. Hal tersebut dilakukan agar memudahkan peneliti untuk melihat serta memilih santri mana yang mempunyai self management rendah sampai yang mempunyai self management tinggi sebagaimana hasil angket. Setelah mengetahui hasil angket tersebut peneliti memilih 8 santri untuk dibagi dalam dua kelompok (kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol)

c. Building trust and rapport

Pada hari Rabu 16 Oktober sampai 18 Oktober 2019 peneliti menghubungi subyek penelitian atau konseli. Pada tahap ini peneliti mengajak konseli untuk mengobrol ringan tentang keseharian di pesantren, kesibukan di kampus, di tempat kerja, dan keluh kesah tentang kegiatan di pesantren. Peneliti kemudian menjelaskan bahwa maksud dari konseling yang dilakukan adalah untuk dapat membantu memberikan solusi ketika merasa jenuh, lebih enjoy saat berada di pondok, dan mampu membagi waktu antara pesantren dan kampus maupun di tempat kerja. Setelah itu peneliti mengobservasi kegiatan konseli sehari hari dan proses konseling setelah tahap building trust and rapport.

Konseli berinisial LINR menunjukkan ekspresi yang antusias dan sangat senang ketika peneliti menyampaikan maksud dan tujuan untuk proses konseling. Konseli berinisial AS menunjukkan ekspresi biasa saja namun ketika peneliti memberikan penjelasan lebih jelas tentang maksud dan tujuan konseli pun dapat menerima dan

memberikan respond dengan baik. konseli berinisial ZK merasa bingung dan lebih mengarah kepada hal tidak menerima karena merasa baik-baik saja dan tidak memiliki masalah dalam hal kegiatan pesantren. Dan untuk konseli QQ memberikan ekspresi yang baik dan menerima dengan respond yang baik dan lebih *manut* ketika diberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan proses konseling dan terbukti ketika konseli tersebut mengatakan “*oke terserah kamu, maunya gimana, saya ikut aja*”

Pada tahap ini memang cukup membuat peneliti bekerja keras karena peneliti harus menjelaskan satu persatu kepada para subyek atau konseli tentang tujuannya. Tahap ini peneliti sekaligus memberikan penjelasan tentang asas-asas konseling, salah satunya adalah tentang asas kerahasiaan. Peneliti berharap bahwa konseli senantiasa mempercayainya dan mampu menceritakan masalah maupun kejanggalan dalam dirinya tanpa khawatir akan diketahui oleh orang lain. peneliti juga mengatakan akan melaksanakan proses konseling dan konseli akan menceritakan apa yang dialaminya setelah melaksanakan kegiatan fatihahan.

d. Menetapkan Tujuan (Goal Setting)

Pada tahap menetapkan tujuan ini, peneliti mengajak para santri yang ditetapkan sebagai sampel penelitian untuk menetapkan tujuan yang ingin dicapai setelah melakukan treatment dengan kesepakatan bersama tanpa merugikan pihak manapun. Sesuai dengan desain penelitian ini, kelompok yang nantinya akan melakukan treatment berupa melaksanakan kegiatan fatihahan untuk

meningkatkan self management adalah kelompok eksperimen. Sedangkan yang tidak mengikuti treatment adalah kelompok kontrol.

Sesuai hasil kesepakatan yang dilakukan dengan konseli, tujuan yang ingin dicapai konseli dalam keikutsertaan kegiatan fatihahan memang berbeda-beda, namun peneliti dapat merangkumnya, sebagai berikut :

- 1) Ingin lebih bisa membagi waktu dengan baik.
- 2) Ingin lebih bisa mengetahui mana hal yang perlu diprioritaskan.
- 3) Ingin lebih bisa bertanggung jawab dengan amanah yang diberikan.
- 4) Ingin bisa mentaati peraturan dan mengikuti kegiatan dengan ikhlas.

e. **Konseling Individu dan Kelompok**

Pelaksanaan konseling individu dan kelompok merupakan rangkaian kegiatan dari kelompok eksperimen (kelompok yang melaksanakan treatment). Kegiatan konseling individu dan kelompok dilakukan setelah menentukan goal setting dan pelaksanaan kegiatan fatihahan tersebut. Kegiatan konseling individu akan dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan setiap selesai 2 kali pelaksanaan kegiatan fatihahan sedangkan kegiatan konseling kelompok dilakukan 1 kali pertemuan saja.

Adapun deskripsi proses konseling individu adalah sebagai berikut :

- 1) Konseling pertama ( tanggal 26 Oktober – 28 Oktober 2019)

Pada hari sabtu 26 Oktober 2019, peneliti bertemu dengan konseli inisial QQ, pada tanggal 27 Oktober bertemu dengan konseli

inisial ZK dan AS, dan tanggal 28 Oktober bertemu dengan konseli LINR. Menurut konseli QQ, setelah melaksanakan fatihah paginya memang sering mengantuk karena tidak bisa tidur setelah pelaksanaan fatihahan, namun QQ merasa lebih tenang dan lebih menghayati setiap gerakan dan do'a. Konseli ZK masih belum bisa merasakan apa-apa dan merasa biasa saja. Menurut konseli ZK belum ada perubahan dari kegiatan fatihahan, ia masih merasa banyak sekali kesibukan pada siang hari sehingga pada waktu kegiatan fatihahan ia sangat mengantuk karena kelelahan. Menurut konseli AS ia sedikit merasa lebih tenang setelah mengikuti kegiatan fatihahan, menurutnya kegiatan fatihahan dapat membantu ia belajar pagi hari karena setelah kegiatan fatihahan ia tidak langsung tidur. Ketika minggu awal AS tidak mengikuti kegiatan fatihahan karena udzur namun peneliti sudah memberikan perjanjian kepada seluruh responden untuk tetap melaksanakan kegiatan fatihahan dengan hanya mengikuti pembacaan surat fatihah saja. Menurut konseli LINR, ia merasa bahwa sedikit lebih tenang dan kegiatan sehari-harinya lebih baik karena dengan mengikuti kegiatan fatihahan dapat memberikan waktu yang panjang untuk ia mengerjakan tugas, ia tidak mengikuti kegiatan fatihahan di minggu kedua karena udzur namun ia masih mengikuti pembacaan surat fatihah meskipun di Kamarnya.

- 2) Konseling kedua (tanggal 9 November – 12 November 2019)

Pada tanggal 9 November konseli menemui QQ ia merasa sedikit bisa mengatur dirinya dengan tidur terlebih dahulu selama 1 jam agar bisa tidur setelah pelaksanaan kegiatan dan tidak mengganggu kegiatan lain pada keesokan harinya. Ia mengatakan bahwa minggu-minggu ini masih banyak masalah di rumah, sehingga konseli pada pertemuan kedua ini mulai bingung lagi dan mengalami banyak keresahan. Pada tanggal 11 November konseli bertemu dengan LINR dan AS, menurut LINR ia sudah mulai merasa baik dan mampu mengerjakan tugas-tugas dengan ontime, ia merasa lebih tenang dan tidak mudah tergesa-gesa karena lebih bisa menikmati setiap kegiatan di Pesantren. Menurut AS pelaksanaan kegiatan fatihahan sudah mampu membuat dirinya untuk belajar mengatur waktu namun karena kesibukan ia mengajar ia terkadang masih sering tidak mengikuti kegiatan pesantren. Pada tanggal 12 November peneliti bertemu dengan ZK Menurut konseli ZK ia merasa sudah lebih bisa mengatur waktu dan lebih bisa mengikuti kegiatan fatihahan tanpa mengantuk dan sedikit lebih tenang dan tidak merasa bingung lagi dengan berbagai masalah yang dihadapi.

3) Konseling ketiga (tanggal 24 November – 25 November 2019)

Pada tanggal 24 November peneliti bertemu dengan LINR dan ZK, menurut LINR sudah merasakan bahwa kegiatan fatihahan sedikit banyak sudah membantu untuk menyelesaikan permasalahan yang ada, ia juga merasa sudah bisa mengatur waktu antara kegiatan di

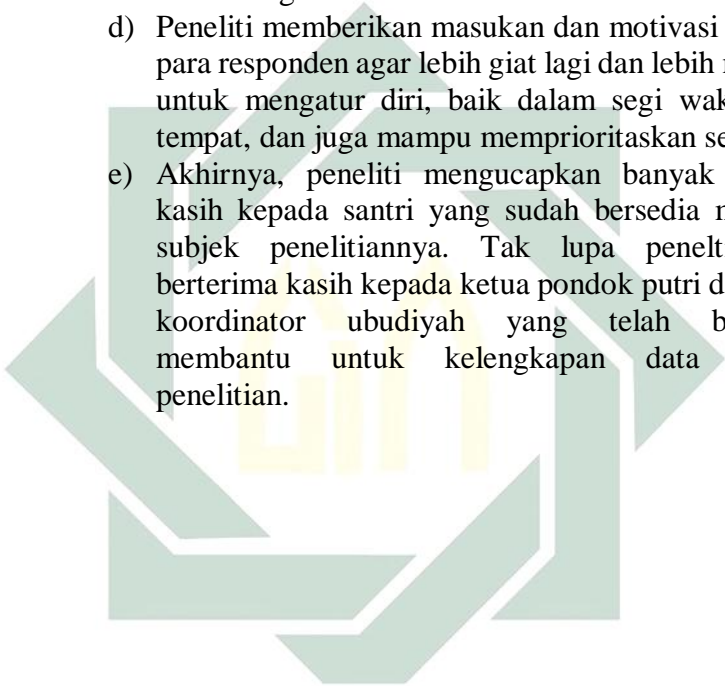
Pesantren dan di Kampus. Menurut ZK ia merasa baik-baik saja, namun terkadang timbul lagi kemalasan terhadap kegiatan pondok, konseli ZK sudah tidak mengikuti 2x kegiatan fatihahan karena pekerjaannya sangat menguras tenaga. Namun sedikit demi sedikit ia sudah tidak terlambat lagi ketika mengikuti kegiatan. Pada tanggal 25 November peneliti bertemu dengan AS dan QQ, menurut AS ia merasa lebih baik lagi dan belum mengalami perubahan apapun lagi setelah konseli yang sebelumnya. Perubahan yang dirasakan oleh QQ sudah hampir mendekati sangat baik, ia rutin melaksanakan kegiatan fatihahan begitupun dengan kegiatan lainnya, ia lebih merasa tenang, dan ia mengatakan bahwa akan menikah pada bulan desember akan menikah. Ia menyadari bahwa permasalahan-permasalahan yang dihadapinya itu karena cobaan dan harus selalu meminta pertolongan pada Allah.

## 2. Proses Penutupan

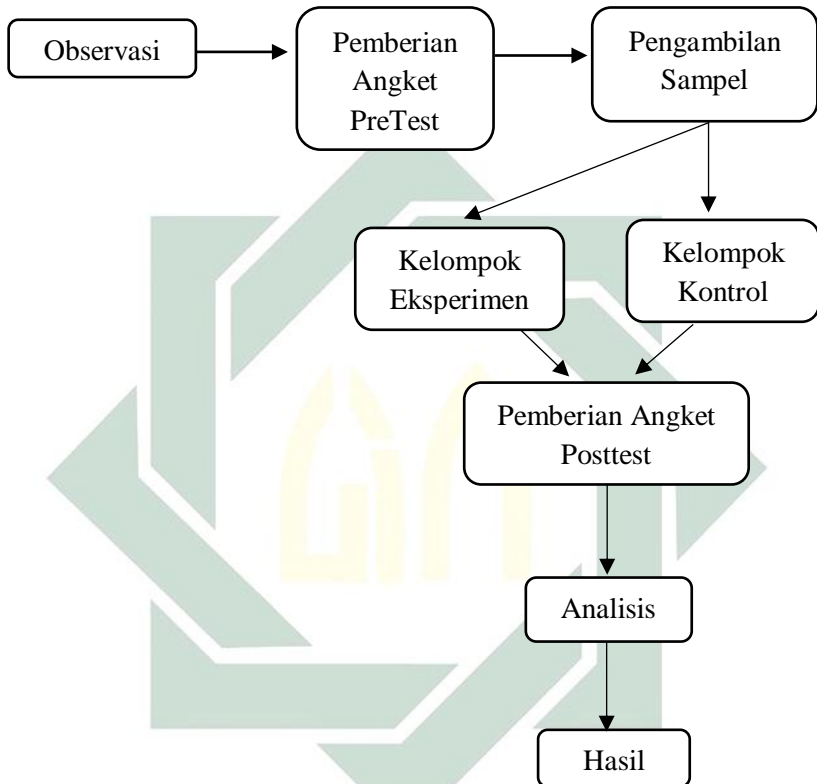
Pada tanggal 7 Desember 2019, peneliti sudah sampai pada pertemuan terakhir. Peneliti mengumpulkan para responden dari kelompok eksperimen maupun dari kelompok kontrol, namun konseli QQ, TRW, dan MFL tidak bisa mengikuti kegiatan karena ada kegiatan lain. Berikut adalah deskripsi kegiatan, sebagai berikut :

- a) Peneliti membuka kegiatan dengan pembacaan Surat Al-Fatihah, kemudian menanyakan kabar para responden.
- b) Peneliti menjelaskan tentang maksud dan tujuan dikumpulkannya para responden tersebut.

- c) Peneliti menyebarkan angket lagi (posttest) untuk diisi oleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengetahui perbedaan antara santri yang melaksanakan kegiatan fatihahan dan yang tidak melaksanakan fatihahan dalam peningkatan self management santri.
- d) Peneliti memberikan masukan dan motivasi kepada para responden agar lebih giat lagi dan lebih mampu untuk mengatur diri, baik dalam segi waktu dan tempat, dan juga mampu memprioritaskan sesuatu.
- e) Akhirnya, peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada santri yang sudah bersedia menjadi subjek penelitiannya. Tak lupa peneliti juga berterima kasih kepada ketua pondok putri dan juga koordinator ubudiyah yang telah bersedia membantu untuk kelengkapan data dalam penelitian.

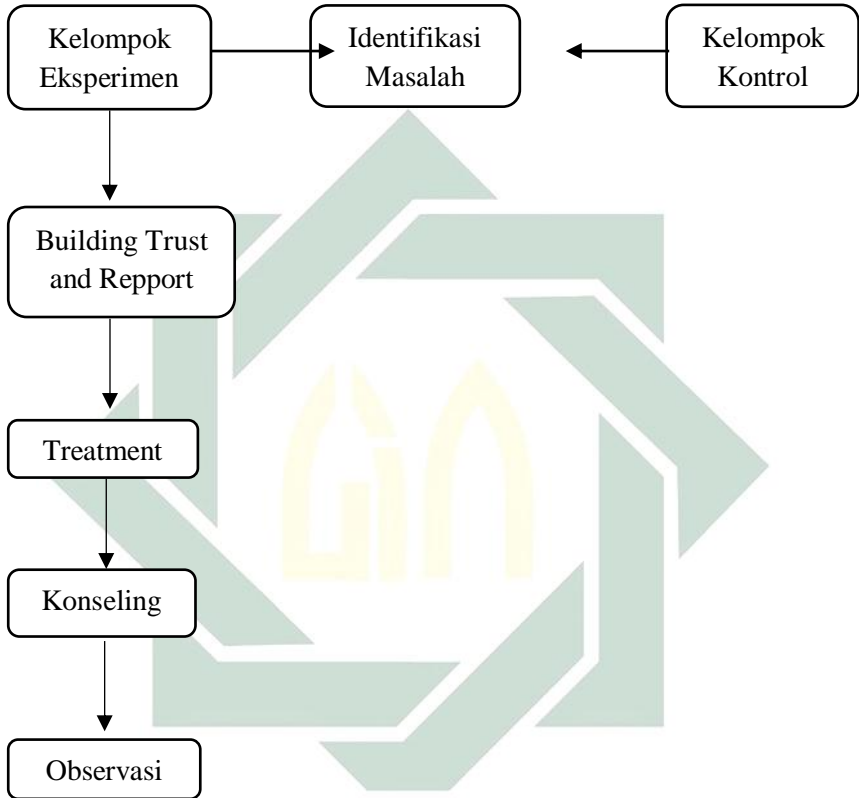


**Tabel 3.2**  
**Rencana Penelitian**





**Tabel 3.3**  
**Tahap Pemberian Konseling**



## F. Teknik Dan Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dipakai dalam mengumpulkan data, sedangkan instrumen atau alat penelitian merupakan alat bantu yang digunakan dalam mengumpulkan data.<sup>80</sup>

Secara umum teknik pengumpulan data yang lazim digunakan dalam penelitian adalah observasi, wawancara, angket, skala, dokumentasi, dan tes. Adapun instrumen pengumpulan datanya adalah pedoman observasi, wawancara, daftar angket, skala bertingkat, pencatatan dan item tes.<sup>81</sup>

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan oleh peneliti adalah :

### 1) Angket

Angket merupakan daftar pertanyaan yang diberikan kepada orang lain dengan maksud agar orang yang diberi angket tersebut bersedia memberikan respons sesuai dengan peminatan.<sup>82</sup> Angket dapat berisi pertanyaan tertutup atau terbuka, dapat diberikan kepada responden secara langsung atau bisa melalui internet.

Angket yang digunakan oleh peneliti adalah angket tertutup, peneliti memberikan jumlah item dan alternatif jawaban maupun responnya sudah ditentukan. Responden tinggal memilih jawaban yang sesuai dengan keadaan sebenarnya.

Dalam angket ini dibuat dari variabel Y yaitu *Self management*, angket tersebut menggunakan pernyataan

---

<sup>80</sup> Mahmud, *metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung : CV. Pustaka Setia, 2011) hal. 165

<sup>81</sup> Mahmud, *metode Penelitian Pendidikan*, hal. 165

<sup>82</sup> Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial*, hal. 100

Favourable dan unfavourable, atau menjadi pernyataan positif dan negatif.

## 2) Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan kepada responden dan mencatat atau merekam jawaban-jawaban responden. Wawancara bisa dilakukan secara langsung maupun tidak langsung.<sup>83</sup>

Wawancara dalam penelitian ini dilakukan untuk mendapat informasi mendalam pada diri klien maupun lembaga yang bersangkutan yang meliputi: identitas atau profil lembaga, visi dan misi lembaga. Penelitian dengan teknik wawancara ini respondennya adalah santri, dan pengurus di Pondok Pesantren Al-Jihad Surabaya. Oleh karena itu, wawancara perlu dilakukan dengan efektif, agar memperoleh informasi data yang lengkap meskipun hanya dalam waktu yang singkat.

## 3) Observasi

Observasi adalah penelitian yang dilakukan dengan cara mengadakan pengamatan terhadap objek, baik secara langsung maupun tidak langsung, observasi melakukan pengamatan dan pencatatan sistematis dari fenomena-fenomena yang diselidiki.<sup>84</sup>

Pelaksanaan observasi dalam penelitian ini adalah peneliti mengamati langsung di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya yang berada di Jalan Jemursari Utara III/9 Surabaya.

## G. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, teknik analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis

<sup>83</sup> Mahmud, *metode Penelitian Pendidikan*, hal.173

<sup>84</sup> Mahmud, *metode Penelitian Pendidikan*, hal.168

data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data, menyajikan data dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.<sup>85</sup>

Adapun metode analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Wilcoxon Matches Pairs Test yang dikenalkan oleh Frank Wilcoxon. Uji ini dinotasikan dengan symbol T. Uji Wilcoxon. Uji ini merupakan uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis komparatif apabila datanya berskala ordinal (ranking) pada dua sampel yang berhubungan.<sup>86</sup> Teknik analisis ini digunakan membandingkan antara hasil pre test dan post test, apakah ada perbedaan atau tidak

---

<sup>85</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, hal. 207

<sup>86</sup> Nanang Martono, *Statistik Sosial Teori dan Aplikasi program SPSS* ( Yogyakarta: Gaya Media, 2010), hal. 144

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Objek Penelitian**

##### **1. Profil Yayasan Al-Jihad Surabaya**

- a. Nama Yayasan : Yayasan Al-Jihad Surabaya
- b. Akte Notaris : Zuraida Zain, S.H. 23 Juli 1996, No. 22
- c. Rekening : Bank Jatim, Nomor 00172599997  
: Bank Muamalat, Nomor 701.0010515
- d. Alamat : Jalan Jemursari Utara III/9 Surabaya 60237
- e. Letak geografis : Sebelah Utara berbatasan dengan Wonocolo  
: Sebelah Timur berbatasan dengan Jalan raya Jemursari  
: Sebelah Selatan berbatasan dengan Jalan raya Ngawinan  
: Sebelah Barat berbatasan dengan Jalan Jemur Wonosari
- f. Status Kepemilikan : Yayasan
- g. Nomor Telepon : 031-8433100
- h. Website : [www.yayasanaljihad.org](http://www.yayasanaljihad.org)

##### **2. Sejarah dan Perkembangan Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya**

Surabaya adalah nama ibukota dari propinsi Jawa Timur, Indonesia. Surabaya merupakan kota terbesar kedua setelah Jakarta. Kota ini dijuluki dengan kota

pahlawan, karena sejarahnya sangat banyak sekali tentang perjuangan melawan penjajah. Kota Surabaya terletak di tepi pantai utara provinsi Jawa Timur, berbatasan dengan Selat Madura, Kabupaten Sidoarjo, serta Kabupaten Gresik.<sup>87</sup>

Surabaya juga mendapatkan sebutan sebagai kota metropolitan, namun tak hanya itu di kota ini juga menjadi salah satu pusat atau barometer untuk para orang-orang yang ingin menimba ilmu, tidak hanya pada ilmu umum saja (Universitas), tapi juga untuk mendalami ilmu agama (pesantren), salah satu pesantren adalah Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya, pondok tersebut dihuni oleh para mahasiswa dan mahasiswi yang sedang kuliah di Surabaya.

Pada tahun 1982, awalnya pondok pesantren tersebut adalah sebuah TPQ yang didirikan oleh bapak H. Soerawi yang bernama “Roudhotul Ta’limul Qur’an” yang bertempat di rumah beliau yang berada di Jalan Jemur Wonosari gg. Lebar no.88a Surabaya. Setelah mempertimbangkan tempat karena sudah mulai banyak yang berminat maka tempat ngaji tersebut dipindahkan ke musholla “Al-Ikhlas” milik bapak Muhammad Anwar.<sup>88</sup>

Pada tahun 1983, melihat tuntutan dan kebutuhan dari masyarakat sekitar tentang perdulinya terhadap keimanan dan keislaman yang semakin meningkat, dan semakin bertambahnya jumlah santri, maka bertambah

---

<sup>87</sup> Kantor Pelayanan Perbendaharaan Negara, “*Info regional*”, <http://kppnsurabaya2.org/2017/07/21/info-regional.html/> (Jum’at, 1 November 2019, 14.00)

<sup>88</sup> Hasil Wawancara dengan ustadz Ikhwan, bendahara Yayasan Pondok Pesantren Mahasiswa AlJihad Surabaya, (27-10-2019: 09.00 WIB)

pula uztadz/ustadzah yang mengajar tersebut. Meskipun fasilitas belum lengkap namun beliau tetap berjuang dan semangat besar untuk mengajar santri-santri<sup>89</sup> Kemudian pada tahun berikutnya, santri yang mengaji menjadi semakin banyak sampai sudah mencapai 200 santri.

Pada tahun 1995, bapak H. Suwaji mewakafkan tanahnya untuk dibangun sebuah gedung pesantren. Pembangunan tersebut diberikan respon positif dari warga sekitar, pembangunan gedung pun dilakukan oleh warga sekitar sendiri dengan kontruksi gedung dua lantai. Dan pada tahun 1996 muncullah ide dari KH. Imam Chambali untuk mendirikan beberapa majelis ta'lim, dan diberi nama Yayasan Al-Jihad, karena melihat santri yang sudah lebih dari 300 santri. KH, Imam Chambali adalah seorang da'i yang aktif mengisi pengajian-pengajian di jemursari utara, pengajian ibu-ibu dan bapak-bapak.<sup>90</sup>

Dari gagasan tersebut, maka terbentuklah kepengurusan yayasan tersebut, yaitu :

Pendiri : H. Ahmad saifuddin, H. Abdullah suwaji, dan H. Habib

Ketua : KH. M. Imam Chambali,

Sekretaris : Drs. H. Soerawi

Pembantu Umum : Drs. H. M. Syukron

Djazilan Badri, M.Ag.

Pada tanggal 22 Maret 1998, telah dibangun pesantren tiga lantai dari tanah yang seluas 387 m<sup>2</sup>.

Dan tepat pada saat itu juga pondok pesantren

---

<sup>89</sup> Hasil Wawancara dengan ustadz Ikhwan, bendahara Yayasan Pondok Pesantren Mahasiswa AlJihad Surabaya, (27-10-2019: 09.00 WIB)

<sup>90</sup> Hasil Wawancara dengan ustadz Ikhwan, bendahara Yayasan Pondok Pesantren Mahasiswa AlJihad Surabaya, (27-10-2019: 09.00 WIB)

mahasiswa Al-Jihad Surabaya diresmikan oleh bapak Brigjen Polisi H. Goenawan (Wakapolda) Jakarta Pusat. Beliau adalah penyumbang terbanyak dari pembangunan pesantren pada saat itu. Selain diresmikan pesantren mahasiswa tersebut, pembangunan dilanjutkan dengan membangun untuk gedung putri dan gedung asrama untuk anak yatim piatu.<sup>91</sup>

Dengan seiring perkembangannya, pada tahun 1998 sampai sekarang, santri semakin bertambah, mulai dari hanya 35 santri putra dan putri dan sampai sekarang sudah mencapai 600 santri putra maupun putri yang berasal dari berbagai daerah, mulai dari daerah Jawa sampai Luar Jawa. Memiliki fasilitas penunjang, seperti Koperasi, Wifi, dan Perpustakaan dan fasilitas lainnya yang menunjang pada bidang akademik. Dan sampai sekarang Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya selalu melakukan pembangunan gedung karena kuota santri yang terus bertambah.

### **3. Visi dan Misi Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya**

Visi dari Pondok pesantren Mahasiswa Surabaya adalah :

- a. Menderma baktikan seluruh aktifitas sebagai hamba dalam kehidupan sehari-hari semata-mata atas nama ibadah (dedikasi total) kepada Allah SWT. Dan terhadap Ridha-Nya (dipraktekkan dalam sikap tawadhu' tunduk dan patuh kepada Allah SWT).
- b. Mengimplementasikan sungsi khalifah Allah di muka bumi (diwujudkan dalam sikap proaktif,

---

<sup>91</sup> Hasil Wawancara dengan ustadz Ikhwan, bendahara Yayasan Pondok Pesantren Mahasiswa AlJihad Surabaya, (27-10-2019: 09.00 WIB)



kreatif, dan inovatif) yang dibangun atas dasar keikhlasan dan akhlaqul karimah.

Misi dari Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya adalah :

- a. Mempersiapkan pribadi-pribadi yang unggul dan berkualitas menuju terbentuknya khaira ummah (the best people)
- b. Mempersiapkan kader-kader pemimpin umat (mundzir Qaum) yang Muttafaqih Fiddin sebagai ilmuan /akademisi atau praktisi yang berkomitmen untuk melaksanakan dakwah lil al khair, amar ma'ruf nahi munkar, dan indzar al-qaum.

Motto Yayasan Al-Jihad Surabaya, adalah :

- a. Ikhlas itu Mujarab (Saund Body)
- b. Sabar itu Indah (Noble Character)
- c. Istiqomah itu Karomah (Independent Mind)

3 kunci kesuksesan dari Yayasan Al-Jihad Surabaya adalah :

- a. Disiplin ibadah
- b. Disiplin Ilmu
- c. Disiplin kebersihan

#### **4. Struktur Kepengurusan Pondok pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya<sup>92</sup>**

Sebuah organisai atau lembaga sangat penting untuk mempunyai struktur kepengurusan. Adanya struktur tersebut akan memudahkan untuk pembagian tugas maupun dalam melaksanakan program yang telah dibuat bersama. Kebijakan-kebijakan yang dibuat akan tercapai secara efektif dan efisien. Struktur

---

<sup>92</sup> Dokumen pengurus pondok pesantren mahasiswa Al-Jihad surabaya Masa Khidmat 2019/2020

kepengurusan dibuat agar ada tanggung jawab dari setiap bidang-bidang yang telah ditentukan.

**Tabel 4.1**  
**Struktur Kepengurusan Pondok Pesantren**  
**Mahasiswa Surabaya**

Pengasuh	KH. Much. Imam Chambali
	Ibu Nyai HJ. Luluk Chumaidah, S.HI., S.Pd.I
Ketua	Nafidatul Hasanah
Wakil Ketua	Nisa'ul Karimah
Sekretaris I	Widy Wardatun Nisa'
Sekretaris II	Arina sabila Khoiroh
Bendahara I	Nur Azizah
Bendahara II	Abidatum Musfiroh
<b>DEVISI-DEVISI</b>	
<b>Devisi Pendidikan</b>	<b>Devisi Jurnalistik</b>
Nahdlotuzzuhria Maharoh	Abdah Amila Alkhaira
Inayatul Bariroh	Hafidhotur Rohmah
Ummi Fadhilatul Mukarromah	Ochta Lutfiya Fatayati
Firdah Fitriyah	Rosidatur Rochmah
Asmiyanti	Elfa Riskhaturrahma
Savinatul Ulumiyah	
<b>Devisi Perpustakaan</b>	<b>Devisi Ubudiyah</b>
Zuliati Faridah	Siska Nur Cahyani
Heny Rahmawati	Titin Wahyuni
Inti Fatul Khoiroh	Agestyia dwi setyasih
Chalifia Rafidah	Khoirun Nisa'

Rohmah Septriyana	Aludia Salsabila
Dwi Susi rohmawati	Halimatus Sa'diyah
<b>Devisi Kebersihan</b>	<b>Devisi Kesehatan</b>
Ria Ramadani	Ittaqi tafuzi
Inas Sakinah Maulidiyah	Nailah Zubdiyatul Fakhiroh
Asviatul Laili	Rizkya Kumala Barka
Fawaida Rojana	Ika Kurnia Dewi
Widya Nuri Lestari	Sofiyanti Towif Khabibah
	Zumrotul Mutmainnah
<b>Devisi Keamanan</b>	<b>Devisi Logistik</b>
Fauziah Tahta A.M	Luluk Maziyah
Arum Meilena	Lisa Agustina
Chusunun Nikmatul H.	Sayyidah Alifah Sa'adah
Anisatul Mahiroh	Nur Lailatun Nikmah
Dita Faradila awaliyah	Dewi Candra Kinasih
Afrida Ani'matul M.	Nur Istiqomah

## 5. Ustadzah Dan Santri Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya

Tabel 4.2

### Ustadz Dan Ustadzah Yang Mengajar

No.	Nama	Mengajar kitab
1.	KH. Much. Imam chambali	Tafsir Al-Ibris
2.	Nyai HJ. Luluk Chumaidah	Pengajian Santri Putri
3.	Abah Syukron Djazilan	Kitab Ta'lim Muta'alim
4.	Abah Saiful Jazil	Ringkasan al- Hikam

5.	Ust. Ikhwan	Kitab Nasaihu Ibad
6.	Ust. Moh. Ali Hasan	Kitab Riyadul badi'ah
7.	Gus Sa'dullah Sarofi	Kitab Ayyuhal Walad
8.	Ust. Yahya Aziz	Fiqih Kontemporer
9.	Ust. Hadiq As-Syairofi	Ngaji Metode Ummi
10.	Ust. Agus Rosyidi	Tahfidzul Qur'an
11.	Ustadzah Nur cita Qomariyah	Ektrakulikuler MC
12.	Ustadzah Mirna Liza	Tahfidzul Qur'an
13.	Ust. Ulul Azmi	Fiqih kontemporer

Santri adalah siswa atau murid yang belajar atau menimba ilmu di Pesantren. Santri yang tinggal dalam pesantren mempelajari ilmu-ilmu agama melalui kitab-kitab kuning, yang belajar pada ulama yang biasa disebut kyai.<sup>93</sup>

**Tabel 4.3**  
**Jumlah Santri**

No.	Jenis kelamin	Jumlah santri
1.	Santri Putra	305
2.	Santri Putri	420
Jumlah		725

## 6. Kegiatan-kegiatan di Pondok pesantren Mahasiswa Al-Jihad surabaya

### a. Harian

#### 1) Shalat maktubah berjamaah

<sup>93</sup> Amin Haedari dkk, *Masa Depan Pesantren*, (Jakarta: IRD Press, 2004), hal.35

- 2) Qiyamul lail (shalat iftitah, tahajud, hajat, dan witr) pukul 03.00 wib
  - 3) Amalan surat yasin dan al-waqi'ah setelah qiyamul lail (sampai shubuh)
  - 4) Amalan surat al-kautsar, al-qadar, al-falaq, dan al-ikhlas (setelah jamaah shubuh, 11x)
  - 5) Amalan surat al-fatihah dan al-insyiroh (setelah maghrib, 11x)
  - 6) Amalan ayat kursi (setelah isya', 7x)
- b. Mingguan
- 1) Amalan pembacaan surat yasin hari senin pukul 10 malam
  - 2) Amalan fatihahan hari kamis pukul 12 malam
  - 3) Kultum hari senin ba'da maghrib
  - 4) Dziba'iyah hari selasa ba'da maghrib
  - 5) Kajian tafsir al ibris hari sabtu ba'da shubuh
  - 6) Kajian kitab riyadhus shalihih hari senin ba'da shubuh
  - 7) Kajian kitab nasaihul ibad hari selasa ba'da shubuh
  - 8) Kajian fiqih kontemporer hari kamis ba'da shubuh
  - 9) Kajian kitab ta'lim muta'alim hari rabu ba'da shubuh
  - 10) Muthola'ah hari rabu ba'da shalat isya'
  - 11) Khatmil Al-Qur'an hari jum'at pukul 6 pagi
  - 12) Kerja bakti (ro'an) hari sabtu ba'da ngaji abah
  - 13) Tahfidzul Qur'an hari selasa dan kamis ba'da isya'
  - 14) Rebana santri putri kondisional
  - 15) Latihan MC hari senin ba'da isya'
  - 16) Seni banjari kondisional
  - 17) Intensif metode ummi hari selasa ba'da isya'

- 18) Nahwu shorof hari senin ba'da isya'
- 19) Madrasah jurnalistik hari senin ba'da isya'
- 20) Pengajian bersama ibu-ibu hari ahad pukul 4 sore

c. Bulanan

- 1) Istighosah dzikir rahmatan lil 'alamin setiap sabtu malam akhir bulan
- 2) Malam asmaul husna setiap malam tanggal 15 hijriyah
- 3) Senam aerobik
- 4) Jalan sehat
- 5) Kerja bakti setelah jalan sehat
- 6) Muhadloroh hari jumat minggu pertama
- 7) Pengajian ta'aruf

d. Tahunan

- 1) Milad Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad
- 2) Pondok Ramadhan (santri Kilat)

## B. Pelaksanaan Kegiatan Fatihahan

Fatihahan merupakan salah satu kegiatan atau amalan yang dirutinkan oleh para santri di Pondok pesantren Al-Jihad Surabaya, kegiatan tersebut dilakukan seminggu sekali setiap hari kamis malam tepat pada pukul 00.00 WIB (jam 12 malam). Kegiatan atau amalan ini adalah ijazah dari gurunya KH.Imam Chambali yaitu KH. Abdul Mu'iz Idris dari Situbondo.<sup>94</sup>

Kegiatan fatihahan ini merupakan sebuah rutinan yang dilakukan oleh para santri untuk bertawasul agar mendapatkan pertolongan Allah. Kegiatan fatiahahan ini bertujuan supaya lebih mendekatkan diri kepada Allah. Tidak hanya melalui sholat, pembacaan surat Al-fatihah merupakan suatu amalan yang paling mudah untuk

---

<sup>94</sup> Hasil Wawancara dengan Ustadz Ihwan, Bendahara Yayasan Pondok Pesantren Mahasiswa AlJihad Surabaya, (27-10-2019: 09.00 WIB).

diucapkan dan juga selalu dibaca sebelum maupun sesudah melakukan suatu hal.

Fatihahan diawali dengan melaksanakan rangkaian sholat sunnah dengan setiap 2 rak'at salam. Urutan shalat sebagai berikut :

1. Shalat iftitah 2 raka'at.
2. Shalat taubat 2 raka'at.
3. Shalat tasbih 4 raka'at.
4. Shalat hajat 4 raka'at
5. Shalat tahajud 8 raka'at.
6. Shalat witr 3 raka'at sekaligus.

Tujuan dari melakukan rangkaian shalat yang dirincikan diatas adalah bahwa akan mendapat kecintaan dari Allah. Terlepas dari tujuan utama sholat sunnah yakni menutupi kekurangan pada shalat wajib. Pelaksanaan dari rangkaian shalat sunnah tersebut ditujukan untuk lebih mendekatkan diri dengan Allah. Orang yang senantiasa terbiasa melakukan shalat sunnah juga akan terlatih spiritualitasnya dan juga akan terhindar dari perbuatan keji dan munkar.

Setiap selesai shalat selalu membaca :

استغفر الله العظيم الذي لا اله الا هو القيوم واتوب اليه  
رَبَّنَا أَنْتُمْ لَنَا نُورٌ نَا وَأَغْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Do'a setelah shalat tahajud :

اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ قَيُّمُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ وَلَكَ  
الْحَمْدُ لَكَ مُلْكُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ وَلَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ نُورُ  
السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ وَلَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ مَلِكُ السَّمَوَاتِ  
وَالْأَرْضِ وَلَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ الْحَقُّ وَوَعْدُكَ الْحَقُّ وَلِقَاؤُكَ حَقٌّ وَقَوْلُكَ  
حَقٌّ وَالْجَنَّةُ حَقٌّ وَالنَّارُ حَقٌّ وَالنَّبِيُّونَ حَقٌّ وَمُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ  
وَسَلَّمَ حَقٌّ وَالسَّاعَةُ حَقٌّ اللَّهُمَّ لَكَ أَسْلَمْتُ وَبِكَ آمَنْتُ وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ  
وَأِلَيْكَ أُنَبِّئُ وَبِكَ خَاصَمْتُ وَإِلَيْكَ حَاكَمْتُ فَأَعِزِّ لِي مَا قَدَّمْتُ وَمَا

أَخْرْتُ وَمَا أَسْرَرْتُ وَمَا أَعْلَنْتُ أَنْتَ الْمُقَدِّمُ وَأَنْتَ الْمُؤَخَّرُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَوْ لَا إِلَهَ غَيْرُكَ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

Do'a setelah selesai shalat tahajud

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَلِيمُ الْكَرِيمُ سُبْحَانَ اللَّهِ رَبِّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ أَسْأَلُكَ مُوجِبَاتِ رَحْمَتِكَ وَعَزَائِمَ مَغْفِرَتِكَ وَالْغَنِيمَةَ مِنْ كُلِّ بَرٍّ وَالسَّلَامَةَ مِنْ كُلِّ إِثْمٍ لَا تَدْخُلْ لِي ذَنْبًا إِلَّا غَفَرْتَهُ وَلَا هَمًّا إِلَّا فَرَجْتَهُ وَلَا حَاجَةً هِيَ لَكَ رِضًا إِلَّا قَضَيْتَهَا يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

Do'a setelah selesai shalat witir

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ إِيْمَانًا دَائِمًا، وَنَسْأَلُكَ قَلْبًا خَاشِعًا، وَنَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا، وَنَسْأَلُكَ يَوْمِنَا صَادِقًا، وَنَسْأَلُكَ عَمَلًا صَالِحًا، وَنَسْأَلُكَ دِينًا قَائِمًا، وَنَسْأَلُكَ خَيْرًا كَثِيرًا، وَنَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ، وَنَسْأَلُكَ تَمَامَ الْعَافِيَةِ، وَنَسْأَلُكَ الشُّكْرَ عَلَى الْعَافِيَةِ، وَنَسْأَلُكَ الْغِنَاءَ عَنِ النَّاسِ  
اللَّهُمَّ رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا صَلَاتِنَا وَصِيَامَنَا وَقِيَامَنَا وَتَخَشُّعَنَا وَتَضَرُّعَنَا وَتَعَبُّدَنَا وَتَمِّمْ تَقْصِيرَنَا يَا اللَّهُ يَا اللَّهُ يَا اللَّهُ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ. وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى خَيْرِ خَلْقِهِ مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Setelah selesai melaksanakan rangkaian shalat sunnah dan membaca do'a tersebut, kemudian bertawasul, wasilah merupakan media atau perantara melalui Nabi Muhammad, Amal Sholeh, dan lain-lain agar sampai kepada Allah. Tujuan dari bertawasul tersebut adalah mendekatkan diri kepada Allah dengan melaksanakan ketaatan dengan selalu beribadan serta mengikuti petunjuk Rasul agar mendapat keridhaan Allah. Bertawasul kepada seluruh elemen yang berpengaruh terhadap pondok pesantren Al-Jihad, rinciannya sebagai berikut :

- 1) Nabi Muhammad SAW
- 2) Bu Nyai Haritsah
- 3) Nabi Khidir As.
- 4) Syekh Abdul Qodir Al-Jailani
- 5) Mbah Kholil Makkah



- 6) Mbah Kholil Bangkalan
- 7) Mbah Khotib As-Sambasi
- 8) KH. Romli
- 9) Mbah Musta'in Romli
- 10) KH. Muiz Idris
- 11) Mbah H.kasdu Arif
- 12) Mbah Ny. HJ. Muinah Mutiah
- 13) KH. Husen Ilyas
- 14) KH. Imam Chambali
- 15) Kedua orang tua
- 16) Hajat yayasan Al-Jihad, seluruh Donatur, seluruh santri & anak Yatim, seluruh keluarga Al-Jihad dan guru-guru kita semua.

Kemudian membaca istighfar 3 kali :

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ

Sholawat kepada Nabi Muhammad 3 kali :

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ

Surat Yasiin ayat (58) 3 kali :

سَلَامٌ قَوْلًا مِنْ رَبِّ رَحِيمٍ

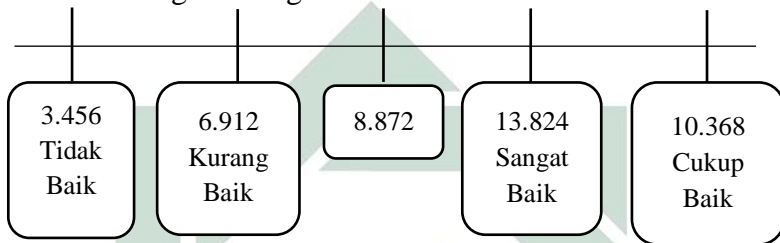
Dilanjutkan dengan membaca surat Al-Fatihah sebanyak 41x sampai 1000x tergantung imam yang memimpin shalat.

Untuk santri yang terdapat pada kelompok eksperimen dan sedang dalam keadaan menstruasi (haid) harus tetap mengikuti kegiatan fatihahan meskipun tidak mengikuti rangkaian sholat Sunnah.

### C. Penyajian Data

Untuk mengetahui apakah santri di Pondok Pesantren Al-Jihad Surabaya mengalami Self management rendah, peneliti menggunakan rating scale untuk mengukur pada kategori apa santri tersebut. Berdasarkan hasil angket yang diberikan kepada 72 responden mengungkapkan bahwa santri tersebut terindikasi self management

bermasalah dengan menggunakan bukti rumus (nilai tertinggi x jumlah pertanyaan x jumlah responden ) =  $4 \times 48 \times 72 = 13.824$  dan hasil jumlah skor pada pengumpulan data mendapatkan nilai 8872 dengan demikian hasil self management dengan 72 santri dari kriteria yang ditetapkan dibuat kategori sebagai berikut :



Jadi berdasarkan hasil diatas santri di Pondok Pesantren Al-Jihad Surabaya berada pada interval kurang baik. Sebelum penyajian data dan pemilihan subyek untuk kelompok eksperimen dan kontrol, peneliti akan melakukan kategorisasi subyek secara normatif guna mempermudah untuk melihat skor skala. nilai yang dijadikan sampel adalah yang memiliki nilai terendah pada pengisian angket tersebut.

Hasil angket menunjukkan bahwa santri di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad terindikasi memiliki self management kurang baik berdasarkan 72 responden santri tersebut, hasil dari pengisian angket akan dikelompokkan lagi untuk mencari nilai rendah, sedang dan tinggi. Tujuan dari pengelompokkan tersebut adalah menempatkan subyek kepada kategori yang ditentukan dan peneliti mengambil 8 santri berdasarkan indikator yang sudah disebutkan pada bab III.

**Tabel 4.4**  
**Kategori Hasil Angket**

No.	Tingkat	Jumlah	Kategori
1.	106 - 120	29	Rendah
2.	121 - 135	33	Sedang
3.	136 - 151	10	Tinggi

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa santri dengan self management rendah ada 29 santri, santri dengan self management sedang 33 santri dan santri yang memiliki self management tinggi sebanyak 10 santri. hal tersebut diketahui berdasarkan pengisian angket.

### **1. Penilaian Angket**

Untuk mengetahui pengaruh terapi islam dalam kegiatan fatihahan untuk meningkatkan self management santri di pondok pesantren mahasiswa Al-Jihad Surabaya, maka peneliti melakukan penyebaran angket sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah pemberian treatment atau pelaksanaan kegiatan fatihhan tersebut.

Peneliti menggunakan angket tertutup yang artinya responden hanya mengisi salah satu jawaban yang sesuai dengan keberadaan diri responden. Responden hanya akan memberikan tanda check list pada salah satu jawaban yang sudah disediakan. Angket tersebut dalam bentuk pernyataan dengan empat pilihan jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju.

Angket tersebut berisi pernyataan favorable dan unfavorable, semua item yang masuk kategori favorable adalah pernyataan yang menunjukkan sikap atau sifat positif, sedangkan item yang masuk kategori unfavorable adalah pernyataan yang menunjukkan sikap atau sifat negatif. Adapun penilaannya adalah jika semakin tinggi nilai yang diperoleh, maka semakin tinggi self management pada santri, dan apabila

semakin rendah nilai yang diperoleh, maka semakin rendah self management pada santri.

**Tabel 4.5**  
**Skoring Skala Likert Dari Angket Yang Digunakan**

Item Pernyataan			
Favorable		Unfavorable	
Pilihan	Skala	Skala	Pilihan
Sangat Setuju	4	1	Sangat Setuju
Setuju	3	2	Setuju
Tidak Setuju	2	3	Tidak Setuju
Sangat tidak Setuju	1	4	Sangat Tidak Setuju

## 2. Indikator dan Deskripsi Angket

Angket yang dijadikan instrumen adalah sebanyak 48 butir item pernyataan yang dibuat dari variabel Y, yaitu self management rendah. Yang meliputi 4 indikator, 1 indikator memiliki 3 sub indikator, dan setiap sub indikator memiliki 2 item pernyataan sebagai berikut :

**Tabel 4.6**  
**Aspek Self Management (Variabel Y)**

Aspek Pernyataan	Jumlah item
Pendorongan Diri (self Monitoring)	12 pernyataan
Penyusunan Diri (self Organizing)	12 pernyataan
Pengendalian Diri (self Control)	12 pernyataan
Pengembangan Diri (self Development)	12 pernyataan
Total	48 pernyataan

Dalam penulisan item, peneliti memaparkan blue print yang akan dijadikan sebagai acuan bagi penulis

agar pembahasan tidak semakin melebar. Sehingga apabila mengikuti blue print dengan baik, validasi isi data akan terdukung.

**Tabel 4.7**  
**Blue Print**

No.	Indikator	Favorable	Unfavorable
1.	Pendorongan Diri (self Motivation)	6 item pernyataan	6 item pertanyaan
4.	Penyusunan Diri (self Organization)	6 item pernyataan	6 item pernyataan
7.	Pengendalian Diri (self control)	6 item pernyataan	6 item pernyataan
10.	Pengembangan Diri (self Development)	6 item pernyataan	6 item pernyataan

**Tabel 4.8**  
**Deskripsi Angket Favorable**

No.	Sub Indikator	Penyataan
1.	• Minat besar dalam ikut kegiatan Pesantren	1. Saya selalu mengikuti kegiatan di Pondok
		2. Saya lebih memilih kegiatan di Pondok daripada kegiatan luar
		3. Saya senang mengikuti seluruh

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ekspresi dalam mengerjakan</li> </ul>	<p>kegiatan di Pondok</p> <p>4. Saya mengikuti kegiatan di Pondok sampai selesai</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perhatian tidak terpaku pada lingkungan</li> </ul>	<p>5. Saya masih mengikuti kegiatan di Pondok meskipun teman saya mengajak untuk tidak berangkat</p> <p>6. Saya mengikuti kegiatan di Pondok tidak karena absen</p>
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengelolaan tempat</li> </ul>	<p>1. Saya merasa nyaman ketika kegiatan berada di barisan depan</p> <p>2. Ketika mengikuti kegiatan saya tidak bergerombol dengan teman saya</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengelolaan waktu</li> </ul>	<p>3. Saya langsung bersiap-siap ketika sudah ada bel kegiatan berbunyi</p>
		<p>4. Saya berangkat tepat waktu ketika mengikuti kegiatan</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengelolaan tenaga</li> </ul>	<p>5. Saya menyempatkan istirahat siang agar dapat mengikuti kegiatan di Pondok</p>
		<p>6. Saya masih mengikuti kegiatan di Pondok meskipun tidak di obrak oleh pengurus</p>
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memacu semangat</li> </ul>	<p>1. Saya tetap mengikuti kegiatan meskipun sudah telat</p>
		<p>2. Saya siap menerima sanksi ketika tidak mengikuti kegiatan di Pondok</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membina tekad</li> </ul>	<p>3. Saya mengakui kesalahan ketika saya melanggar aturan pondok</p>
		<p>4. Saya selalu mendengarkan dan mengikuti ketika kegiatan sedang berlangsung</p>
		<p>5. Saya mendahulukan</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengikis keseganan</li> </ul>	<p>pulang cepat dari kegiatan luar jika ada kegiatan di Pondok</p>
		<p>6. Saya berani menegur teman saya yang ketahuan mengambil barang orang lain</p>
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kecerdasan pikiran</li> </ul>	<p>1. Saya mencari tambahan informasi untuk menambah wawasan ketika selesai mengikuti kegiatan pengajian</p>
		<p>2. Saya mampu menemukan solusi dari permasalahan saya sendiri</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Watak kepribadian</li> </ul>	<p>3. Saya selalu membersihkan dan menata kamar setiap hari</p>
		<p>4. Saya menggunakan bahasa yang sopan ketika mengajak teman saya untuk mengikuti kegiatan di Pondok</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jiwa sosial</li> </ul>	5. Saya membangunkan teman-teman saya yang tidur ketika sedang kegiatan
		6. Saya mengajak teman-teman saya untuk mengikuti kegiatan di Pondok

**Tabel 4.9**  
**Deskripsi Angket Unfavorable**

No.	Sub Indikator	Pernyataan
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minat besar dalam ikut kegiatan Pesantren</li> </ul>	1. Saya sering tidak mengikuti kegiatan di Pondok
		2. Saya lebih memilih kegiatan luar daripada kegiatan Pondok
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ekspresi dalam mengerjakan</li> </ul>	3. Saya merasa tidak ikhlas jika mengikuti kegiatan di Pondok
		4. Saya meninggalkan majlis terlebih dahulu sebelum kegiatan selesai
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perhatian tidak terpaku pada lingkungan</li> </ul>	5. Saya mengikuti teman saya jika mengajak untuk tidak berangkat
		6. Saya mengikuti kegiatan di Pondok karena absen

2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengelolaan tempat</li> </ul>	1. Saya lebih memilih berada di barisan belakang ketika kegiatan
		2. Saya sering bergerombol dengan teman saya
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengelolaan waktu</li> </ul>	3. Saya menunda-nunda untuk berangkat ketika sudah ada bel kegiatan
		4. Saya sering telat ketika mengikuti kegiatan
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengelolaan tenaga</li> </ul>	5. Saya tidak pernah tidur siang
		6. Saya menunggu untuk di obrak i pengurus untuk mengikuti kegiatan
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memacu semangat</li> </ul>	1. Saya memilih untuk tidak berangkat kalau sudah telat kegiatan
		2. Saya takut jika mendapat sanksi dari pondok
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membina tekad</li> </ul>	3. Saya berpura-pura tidak tahu dengan kesalahan saya
		4. Saya sering mengobrol dan bermain hp ketika kegiatan
		5. Saya tidak menghiraukan kegiatan

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengikis keseimbangan</li> </ul>	<p>pondok jika berada di luar</p> <p>6. Saya tidak berani menegur teman saya ketika ketahuan mengambil barang orang lain</p>
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kecerdasan pikiran</li> </ul>	<p>1. Saya tidak mencari informasi lain ketika selesai kegiatan pengajian</p> <p>2. Saya sulit menemukan solusi ketika menghadapi masalah</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Watak kepribadian</li> </ul>	<p>3. Saya membiarkan kamar saya berantakan</p>
		<p>4. Saya terlalu kasar kepada teman ketika mengajak untuk mengikuti kegiatan pondok</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jiwa sosial</li> </ul>	<p>5. Saya membiarkan teman saya tidur ketika kegiatan berlangsung</p> <p>6. Saya tidak peduli dengan teman saya</p>

**Tabel 4.10**  
**Keterangan Urutan Angket Variabel Y**

Indikator	Pernyataan	
	Favorable	Un Favorable

Pendorongan Diri (self motivation)	1,2	47,48
	3,4	45,46
	5,6	43,44
Penyusunan Diri (Self organizing)	13,14	31,32
	15,16	33,34
	17,18	35,36
Pengendalian Diri (Self control)	19,20	25,26
	21,22	27,28
	23,24	29,30
Pengembangan Diri (Self Development)	7,8	37,38
	9,10	39,40
	11,12	41,42

### 3. Uji Keabsahan Instrumen

Dalam penelitian kuantitatif, kriteria utama terhadap data hasil penelitian adalah valid, reliabel, dan obyektif. Berikut peneliti akan menyajikan hasil dari penyebaran angket tentang terapi islam dalam kegiatan fatihahan untuk meningkatkan self management pada santri.

#### a. Uji Validitas Data (Variabel Y)

Untuk memastikan angket yang disebar oleh peneliti untuk diisi oleh para responden, maka peneliti akan melakukan proses uji validitas data untuk menghasilkan data yang valid dan bisa dipertanggung jawabkan.

Validitas merupakan derajat ketetapan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan data yang dilaporkan oleh peneliti.<sup>95</sup> Validitas bertujuan

---

<sup>95</sup> Sugiyono, *metode penelitian pendidikan*, (Bandung : Penerbit Alfabeta, 2015), hal.363

untuk menguji setiap instrument apakah mampu untuk mengungkapkan faktor yang akan diukur.

Jadi, uji validitas digunakan untuk mengukur kevalidan atau kesahihan dari suatu item pernyataan yang digunakan untuk mengukur variabel yang diteliti. Uji validitas menggunakan rumus korelasi bivariate person dengan alat bantu program SPSS versi 16.0. perumusan dalam uji validitas item angket adalah jika nilai  $R_{hitung} > R_{tabel}$  pada nilai signifikansi 5% artinya item pernyataan tersebut valid, sebaliknya jika nilai  $R_{hitung} < R_{tabel}$  pada nilai signifikansi 5% artinya item pernyataan tersebut tidak valid.

Dalam hal ini masing-masing item yang ada di dalam variabel Y akan diuji relasinya dengan skor total variabel tersebut. Dalam pengujian ini, peneliti menggunakan 72 responden untuk menghasilkan hasil validitas item pernyataan. Untuk mengetahui koefisien product moment menggunakan rumus  $R_{tabel} (\alpha = n - 2)$   $n =$  jumlah responden, maka  $(\alpha = 72 - 2)$  jadi nilai  $R_{tabel}$  adalah 70 pada taraf signifikan 5% adalah 0,235. Dari hasil  $R_{tabel}$  tersebut,  $R_{hitung} > 0,235$  akan digunakan (valid), sedangkan item  $R_{hitung} < 0,235$  akan dibuang (tidak valid). Adapun ringkasan hasil uji validitas :

**Tabel 4.11**  
**Hasil Uji Validitas Variabel Y**

No.	Rhitung	Rtabel 5% (70)	Keterangan
1	0,167	0,235	Tidak Valid
2	0,315	0,235	Valid
3	0,195	0,235	Tidak Valid
4	0,318	0,235	Valid
5	0,287	0,235	Valid

6	0,382	0,235	Valid
7	0,351	0,235	Valid
8	0,307	0,235	Valid
9	0,292	0,235	Valid
10	0,371	0,235	Valid
11	0,228	0,235	Tidak Valid
12	0,109	0,235	Tidak Valid
13	0,235	0,235	Valid
14	0,187	0,235	Tidak Valid
15	0,236	0,235	Valid
16	0,069	0,235	Tidak Valid
17	0,315	0,235	Valid
18	0,057	0,235	Tidak Valid
19	0,138	0,235	Tidak Valid
20	0,318	0,235	Valid
21	0,232	0,235	Tidak Valid
22	0,286	0,235	Valid
23	0,049	0,235	Tidak Valid
24	0,197	0,235	Tidak Valid
25	0,386	0,235	Valid
26	0,091	0,235	Tidak Valid
27	0,237	0,235	Valid
28	0,255	0,235	Valid
29	0,363	0,235	Valid
30	0,298	0,235	Valid
31	0,102	0,235	Tidak Valid
32	0,191	0,235	Tidak Valid
33	0,180	0,235	Tidak Valid
34	0,561	0,235	Valid
35	0,036	0,235	Tidak Valid
36	0,282	0,235	Valid
37	0,140	0,235	Tidak Valid

38	0,319	0,235	Valid
39	0,408	0,235	Valid
40	0,409	0,235	Valid
41	0,303	0,235	Valid
42	0,519	0,235	Valid
43	0,367	0,235	Valid
44	0,415	0,235	Valid
45	0,376	0,235	Valid
46	0,212	0,235	Tidak Valid
47	0,303	0,235	Valid
48	0,210	0,235	Tidak Valid

#### b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas dalam pandangan kuantitatif adalah alat ukur suatu data yang digunakan untuk menyatakan reliabilitas, dikatakan reliabilitas apabila dua atau lebih peneliti dalam obyek yang sama menghasilkan data yang sama, atau sekelompok data bila dipecah menjadi dua menunjukkan data yang tidak berbeda.<sup>96</sup> Jadi yang dimaksud adalah pengukuran yang dilakukan tidak akan berubah dan tetap konsisten meskipun dilakukan pengukuran secara berulang-ulang.

Reliabilitas digunakan untuk mengetahui adanya konsistensi maupun alat ukur yang digunakan dapat dipercaya atau tidak dan tidak berubah-ubah meskipun digunakan berkali-kali pada waktu yang berbeda. Dalam penelitian ini, pengujian menggunakan uji Alpha Cronbach. Alat tersebut digunakan untuk mengetahui tingkat reliabilitas dari masing-masing pernyataan dari variabel. Syarat instrument dikatakan reliabel

<sup>96</sup> Sugiyono, *metode penelitian pendidikan*, hal. 364

apabila nilai Alpha Cronbach lebih besar daripada nilai alpha minimal yaitu 0,6. Sebaliknya jika nilai alpha cronbach lebih kecil daripada nilai alpha yaitu 0,6 maka instrumen dikatakan tidak reliabel.

**Tabel 4.12**  
**Kriteria Reabilitas Menurut Alpha**

Alpha	Tingkat reliabilitas
Antara 0,000 sampai 0,200	Sangat Kurang reliabel
Antara 0,200 sampai 0,400	Kurang reliabel
Antara 0,400 sampai 0,600	Cukup reliabel
Antara 0.600 sampai 0,800	Reliabel
Antara 0,800 sampai 1,000	Sangat reliabel

**Tabel 4.13**  
**Hasil Reliabilitas**  
**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	72	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	72	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.



### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.684	49

Dari hasil perhitungan, variabel Y memperoleh nilai Alpha Cronbach adalah 0,684. Jika Alpha 0,600 sampai dengan 0,800 adalah reliabel maka dari perhitungan tersebut  $0,684 > 0,600$  bahwa setiap item pada angket yang digunakan peneliti *Reliable*.

#### c. Subjek Penelitian

Pada tahapan ini, peneliti memilih 8 santri dari 72 santri dari total keseluruhan santri yang berada di gedung At-Tin Lantai 3 yang akan melaksanakan treatment, 8 santri tersebut dipilih dengan alasan sering datang terlambat, santri senior, dan santri yang sudah mempunyai pekerjaan, karena santri tersebut terindikasi mempunyai self management rendah berdasarkan angket pre test. Subyek penelitian terbagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang akan dilihat apakah perlakuan yang diberikan berpengaruh atau tidak, sedangkan kelompok kontrol adalah kelompok yang tidak diberikan perlakuan.

**Tabel 4.14**

#### **Kelompok Kontrol Dan Kelompok Eksperimen**

<b>Kelompok Eksperimen</b>				
<b>No.</b>	<b>Inisial</b>	<b>Keterangan</b>	<b>Hasil Pretest</b>	
1.	LINR	Self Management Rendah	106	Rendah

2.	AFS	Santri yang Mempunyai Pekerjaan	111	Rendah
3.	ZK	Santri yang sering Datang Terlambat	111	Rendah
4.	QQ	Santri Senior	112	Rendah
<b>Kelompok Kontrol</b>				
<b>No.</b>	<b>Inisial</b>	<b>Kategori</b>		
5.	WZA	Self Management Rendah	107	Rendah
6.	MFL	Santri yang Mempunyai Pekerjaan	114	Rendah
7.	SKF	Santri yang sering Datang Terlambat	115	Rendah
8.	TWR	Santri Senior	117	Rendah

#### D. Pengujian Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dan hipotesis nihil ( $H_0$ ). Adapun hipotesis penelitian ini adalah :

$H_a$  : Terapi Islam Dalam Kegiatan Fatihahan Berpengaruh Terhadap Peningkatan *Self Management* Pada Santri Di Pondok Pesantren Al-Jihad Surabaya

$H_0$  : Terapi Islam Dalam Kegiatan Fatihahan Tidak Berpengaruh Terhadap Peningkatan *Self Management* Pada Santri Di Pondok Pesantren Al-Jihad Surabaya.

Dari hipotesis yang telah dirumuskan diatas maka harus diuji untuk membuktikan apakah  $H_a$  atau  $H_0$  yang

akan diterima. Jika  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak artinya Terapi Islam Dalam Kegiatan Fatihahan Berpengaruh Terhadap Peningkatkan Self Management Santri, namun jika  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima artinya Terapi Islam Dalam Kegiatan Fatihahan Tidak Berpengaruh Terhadap Peningkatan Self Management Santri. Setelah data terkumpul dan terseleksi. Maka data tersebut dianalisa dengan menggunakan metode statistik dalam penelitian ini pengujian menggunakan Uji Wilcoxon matches Pairs Test.

Sebelum melakukan uji Wilcoxon terlebih dahulu data tersebut akan diteliti dengan menguji normalitas dan homogenitas. uji normalitas digunakan untuk mengetahui bahwa hasil posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal atau tidak. Analisis data menggunakan *Uji Normalitas Shapiro Wilk menggunakan IBM Statistical Package for the Social Science (SPSS) versi 16.0 windows.*

**Tabel 4.15**  
**Tests of Normality**

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil kelompok Eksperimen	.165	4	.	.985	4	.931
Post test Kelompok Kontrol	.261	4	.	.953	4	.735

a. Lilliefors Significance  
Correction

Kriteria pengujian Normalitas sebagai berikut :

- a) Jika nilai sig lebih besar dari 0,05 maka berdistribusi normal.
- b) Jika nilai sig lebih kecil dari 0,05 maka berdistribusi tidak normal.

Berdasarkan dari tabel diatas diketahui nilai Sig. Kelompok eksperimen sebesar 0,931 dan nilai Sig. Kelompok kontrol sebesar 0,735. Oleh sebab itu, nilai kedua Sig dari kedua kelompok tersebut lebih besar dari 0,05 dalam uji shapiro wilk dapat diimpulkan bahwa hasil posttest untuk kelompok eksperimen dan kontrol adalah berdistribusi normal. Selanjutnya melakukan uji homogenitas, uji tersebut bertujuan untuk mengetahui suatu data dari dua kelompok itu bersifat sama atau tidak sama.

Berikut adalah pedoman pengambilan keputusan dalam uji homogenitas :

- a) Jika nilai Sig. Based on Mean lebih besar dari 0,05, maka data tersebut homogen.
- b) Jika nilai Sig. Based on Mean lebih kecil dari 0,05, maka data tersebut tidak homogen.

**Tabel 4.16**  
**Test of Homogeneity of Variance**

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
Hasi l Post test	Based on Mean	1.811	1	6	.227
	Based on Median	1.742	1	6	.235
	Based on Median and with adjusted df	1.742	1	5.20 4	.242
	Based on trimmed mean	1.828	1	6	.225

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai Sig Based on Mean sebesar 0,227 atau  $0,227 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa varian data dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah Homogen atau sama.

### 1. Kelompok Eksperimen

**Tabel 4.17**  
**Hasil Nilai Pretest Dan Posttest Kelompok Eksperimen**

Kelompok Eksperimen					
No.	Inisial	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
1.	LINR	106	Rendah	155	Tinggi
2.	AF	111	Rendah	115	Rendah
3.	ZK	111	Rendah	137	Tinggi
4.	QQ	112	Rendah	126	Sedang
Jumlah		447		533	

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebelum diberikan treatment (PreTest) hasilnya adalah 447 dan setelah diberikan treatment (PostTest) hasilnya menjadi 533. Treatment yang dilakukan kepada kelompok eksperimen sebanyak delapan kali. Dalam proses pemberian perlakuan (treatment) terjadi peningkatan tingkat self management pada kelompok eksperimen. Berikut adalah hasil perhitungan antara kedua variabel dengan menggunakan *IBM Statistical Package for the Social Science (SPSS) versi 16.0 windows* agar lebih mudah dan cepat dalam melakukan perhitungan dalam penelitian.

**Tabel 4.18**  
**Descriptive Statistics Kelompok Eksperimen**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
PreTest	4	111.75	4.924	106	118
PostTest	4	133.25	17.056	115	155

Tabel diatas menunjukkan bahwa jumlah santri yang mengikuti pretest dan posttest adalah 4 santri. Santri yang sebelum menjalani treatment. Nilai minimalnya adalah 106 dan maksimal 118 dengan rata-rata 111.75. dan santri setelah melakukan treatment sebanyak 8 kali nilai minimalnya adalah 115 dan maksimal 155 dengan rata-rata 133.25. kemudian simpangan baku sebelum dilakukan treatment adalah 4.924 sedangkan sesudah melaksanakan treatment adalah 17.056. jadi rata-rata dan simpangan baku sebelum melakukan treatment lebih rendah daripada setelah melakukan treatment.

**Tabel 4.19**  
**Hasil Wilcoxon Signed Ranks Test**  
**Kelompok Eksperimen**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
PostTest - Negative PreTest Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
Positive Ranks	4 <sup>b</sup>	2.50	10.00
Ties	0 <sup>c</sup>		
Total	4		

a. PostTest < PreTest

b. PostTest > PreTest

c. PostTest = PreTest

Output Pertama "Ranks"

- a. Negative Ranks artinya selisih negatif dari pemberian perlakuan kegiatan fatihahan untuk Pretest dan Posttest adalah 0, baik pada nilai N, Mean Rank, maupun Sum Rank. Nilai 0

- menunjukkan bahwa setelah diberi perlakuan tidak ada santri yang mengalami penurunan dari nilai PreTest ke nilai Posttet.
- b. Positif Ranks artinya selisih positif dari pemberian perlakuan kegiatan fatihahan untuk pretest dan posttest. Disini terdapat 4 santri yang mengalami peningkatan self management dari nilai pretest dan posttest. Mean Rank atau rata-rata peningkatan adalah sebesar 2.50, sedangkan Sum Rank atau jumlah ranking adalah sebesar 10.00.
  - c. Ties adalah kesamaan nilai pretest dan posttest, dari tabel data diatas nilai ties sebesar 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara pretest dan posttest.

**Tabel 4.20**  
**Test Statistics<sup>b</sup> Kelompok**  
**Eksperimen**

	PostTest - PreTest
Z	-1.826 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.068

- a. Based on negative ranks.
- b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Dasar pengambilan keputusan dalam Uji Wilcoxon :

1. Jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) lebih kecil dari  $< 0,05$ , maka  $H_a$  diterima.
2. Jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) lebih besar dari  $> 0,05$ , maka  $H_a$  ditolak.

Berdasarkan output diperoleh nilai z hitung adalah -1.826 dengan p value (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0,068 lebih kecil dari  $< 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa " $H_a$

diterima” artinya ada perbedaan antara pretest dan posttest dan terdapat signifikansi dari hasil kelompok eksperimen.

Pada penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah :  
 Ha (diterima) : Terapi Islam Dalam Kegiatan Fatihahan Berpengaruh Terhadap Peningkatan *Self Management* Pada Santri Di Pondok Pesantren Al-Jihad Surabaya

Ho (ditolak) : Terapi Islam Dalam Kegiatan Fatihahan Tidak Berpengaruh Terhadap Peningkatan *Self Management* Pada Santri Di Pondok Pesantren Al-Jihad Surabaya

Hasil dari Pretest dan Posttest yang telah dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon Match Pairs Test, maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan H- ditolak. Jadi yang dimaksud adalah terdapat pengaruh terapi Islam dalam kegiatan fatihahan terhadap peningkatan self management pada santri di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya. Tingkah pengaruh tersebut diketahui berdasarkan hasil sebelum dan sesudah melaksanakan Treatment, yaitu nilai Post Test lebih tinggi dibandingkan Pre Test.

## 2.Kelompok Kontrol

**Tabel 4.21**

### **Hasil Nilai Pretest Dan Posttes Kelompok Kontrol**

<b>Kelompok Kontrol</b>					
No.	Inisial	Pretes	Kategori	Posttest	Kategori
1.	WZA	107	Rendah	111	Rendah
2.	MFL	114	Rendah	110	Rendah
3.	SKF	115	Rendah	117	Rendah
4.	TWR	111	Rendah	109	Rendah
Jumlah		447		477	



Tabel diatas menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan pada kelompok kontrol sangat minim terjadi peningkatan, ada juga semakin rendah karena memang tidak diberikan perlakuan. (PreTest) hasilnya adalah 477 dan (PostTest) hasilnya menjadi 477. Berikut adalah hasil perhitungan antara kedua variabel dengan menggunakan *IBM Statistical Package for the Social Science (SPSS) versi 16.0 windows* agar lebih mudah dan cepat dalam melakukan perhitungan dalam penelitian.

**Tabel 4.22**  
**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
PreTest	4	122.00	10.231	107	115
PostTest	4	120.25	8.732	109	117

Jumlah santri yang mengikuti pretest dan posttest adalah 4 santri. Pada nilai pretest nilai minimalnya adalah 107 sedangkan nilai maksimalnya adalah 115 dengan rata-rata 122.00. Sedangkan pada nilai posttest nilai minimalnya adalah 109 nilai maksimalnya adalah 117 dengan rata-rata 120.25. simpangan baku pretest lebih tinggi daripada simpangan baku posttest.

### Output Pertama “Ranks”

- a. Negative Ranks artinya selisih negatif untuk Pretest dan Posttest adalah 2, Nilai 2 menunjukkan bahwa santri mengalami penurunan self management dari hasil nilai pretest dan posttest. Mean Rank atau rata-rata penurunan tersebut adalah sebesar 3.50 sedangkan Sum of Rank adalah sebesar 7.00.
- b. Positif Ranks artinya selisih untuk pretest dan posttest. Disini terdapat 2 santri yang mengalami peningkatan self management dari nilai pretest dan posttest. Mean Rank atau rata-rata peningkatan adalah sebesar 1.50, sedangkan Sum Rank atau jumlah rangking adalah sebesar 3.00.
- c. Ties adalah kesamaan nilai pretest dan posttest, dari tabel data diatas nilai ties sebesar 0, sehingga dapat

**Tabel 4.23**  
**Ranks Kelompok Kontrol**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
PostTest Negative Ranks	2 <sup>a</sup>	3.50	7.00
- PreTest Positive Ranks	2 <sup>b</sup>	1.50	3.00
Ties	0 <sup>c</sup>		
Total	4		

- a. PostTest < PreTest
- b. PostTest > PreTest
- c. PostTest = PreTest  
dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara pretest dan posttest.

**Tabel 4.24**  
**Test Statistics<sup>b</sup> Kelompok Kontrol**

	PostTest PreTest
Z	-.730 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.465

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Dasar pengambilan keputusan dalam Uji Wilcoxon:

1. Jika nilai Asymp. Sig . (2-tailed) lebih kecil dari  $< 0,05$ , maka  $H_a$  diterima.
2. Jika nilai Asymp. Sig . (2-tailed) lebih besar dari  $> 0,05$ , maka  $H_a$  ditolak.

Berdasarkan output diperoleh nilai z hitung adalah - 730 dengan p value (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0,465 lebih besar dari  $> 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa hasil pretest dan posttest pada kelompok kontrol yang tidak diberikan treatment dinyatakan tidak signifikan atau tidak ada peningkatan.

Hasil penelitian yang diberikan pada kelompok eksperimen atau kelompok yang mendapatkan treatment dan kelompok kontrol atau kelompok yang tidak mendapatkan treatment, ada perbedaan pengaruh lebih besar pada kelompok eksperimen yang melaksanakan treatment dengan menggunakan kegiatan fatihahan terhadap peningkatan self management santri daripada kelompok kontrol yang tidak melakukan treatment.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pada Terapi Islam Dalam Kegiatan Fatihahan Terhadap Peningkatan Self Management Pada Santri Di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya.

### 3. Perbandingan antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Hasil perhitungan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan nilai posttest, penjabarannya sebagai berikut :

**Tabel 4.25**  
**Hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol**

Kel. Eksperimen			Kel. Kontrol		
Inisial	Pre Test	Post Test	Inisial	Pre Test	Post Test
LINR	106	155	WZA	107	111
AS	111	115	MFL	114	110
ZK	111	137	SKF	115	117
QQ	112	126	TWH	111	109

Hasil uji statistik dengan teknik Mann-Withney menunjukkan data sebagai berikut :

**Tabel 4.26**  
**Ranks**

kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
nilai 1	4	6.25	25.00
2	4	2.75	11.00
Total	8		

Pada output ranks, diketahui nilai mean dari kelompok eksperimen sebesar 6.25 lebih besar daripada mean kelompok kontrol sebesar 2.75. jadi dapat disimpulkan bahwa self management dari kelompok kontrol lebih rendah daripada kelompok eksperimen.

**Tabel 4.27**  
**Test Statistics<sup>b</sup>**

	nilai
Mann-Whitney U	1.000
Wilcoxon W	11.000
Z	-2.021
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.057 <sup>a</sup>

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompok

Pada output test statistic diperoleh nilai z sebesar -2.021 dan angka Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.043, maka Asymp. Sig. (2-tailed) lebih kecil dari < taraf nyata (0,05) maka terdapat perbedaan self management pada santri yang mengikuti kegiatan fatihahan dan yang tidak mengikuti kegiatan fatihahan.

### **E. Pembahasan Hasil Penelitian Dan Tinjauan Perspektif Teori Dan Keislaman**

Berdasarkan hasil pengelolaan data yang telah dilakukan terhadap variabel X (Self Management) menunjukkan bahwa 29 santri berada pada kategori rendah, 33 santri berada pada pada kategori sedang, dan 10 santri berada pada kategori tinggi dengan total jumlah responden sebanyak 72 santri.

Kegiatan fatihahan adalah kegiatan pembacaan Surat Al-Fatihah yang dilaksanakan setelah pelaksanaan shalat sunnah malam. Pembacaan surat Al-Fatihah sebanyak 41x. Kegiatan fatihahan tersebut sudah menjadi tradisi di Pondok Pesantren Al-Jihad untuk dilakukan setiap hari Kamis jam 12 malam. Kegiatan fatihahan yang

dilakukan di Pondok Pesantren Al-Jihad Surabaya merupakan suatu amalan atau ibadah yang dikerjakan para santri.

Ibadah merupakan penyerahan diri untuk menyerukan penyembahan terhadap Allah yang menciptakan alam semesta dan memelihara sekaligus mengatur segala yang ada di bumi dan langit. Allah menyeru kepada Nabi Muhammad Ibadah dikerjakan terus menerus selama hidup dan tidak boleh berhenti sebelum mati.<sup>97</sup> Seseorang harus mempunyai keyakinan yang mendalam tentang hakikat manusia yang diciptakan hanya untuk beribadah agar tidak terjerumus kepada hal-hal yang musyrik. Pengertian tersebut dijelaskan dalam QS. Yusuf ayat 40 :

مَا تَعْبُدُونَ مِنْ دُونِهِ إِلَّا أَسْمَاءَ سَمَّيْتُمُوهَا أَنْتُمْ وَآبَاؤُكُمْ مَا أَنْزَلَ اللَّهُ بِهَا مِنْ سُلْطَانٍ ۗ إِنْ الْحُكْمُ إِلَّا لِلَّهِ ۗ أَمَرَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ ۗ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

*Artinya : apa yang kamu sembah selain Dia, hanyalah nama-nama yang kamu buat-buat, baik oleh kamu sendiri maupun oleh nenek moyangmu. Allah tidak menurunkan suatu keterangan pun tentang hal (nama-nama) itu. Keputusan itu hanyalah milik Allah. Dia telah memerintahkan agar kamu tidak menyembah selain Dia. Itulah agama yang lurus, tetapi kebanyakan orang tidak mengetahui.*<sup>98</sup>

Maksud dari ayat tersebut adalah Allah memerintahkan kepada hambanya untuk selalu beribadah dan diniatkan semata-mata karena Allah. Segala sesuatu yang disandarkan kepada Allah akan menghasilkan sesuatu yang baik. Agama Islam mempunyai keistimewaan dengan

<sup>97</sup> Lahmuddin Nasution, *Fiqh*, (tk : Jaya Baru, TT ), hal. 1

<sup>98</sup> Al-Qur'an, *Yusuf* : 40

menjadikan seluruh kegiatan manusia adalah ibadah apabila ibadahnya dikhususkan kepada Allah, dengan ikhlas dan tanpa paksaan dari pihak manapun, maka Allah akan senantiasa membantu berada di jalan yang benar dan mendapatkan ridho-Nya. Tidak hanya ibadah tertentu saja yang dijadikan sebagai amal saleh, namun juga ibadah-ibadah yang lain yang mampu mendekatkan diri kepada Allah.

Ibadah juga merupakan salah satu tanda untuk mengekspresikan rasa syukur dengan segala nikmat yang telah Allah berikan. Jika seseorang dapat beribadah secara istiqomah dengan berserah diri kepada Allah, maka pertolongan Allah akan lebih besar lagi. Semua pengharapan dan permohonan harus bersandar kepada Allah semata, karena Allah yang berhak mengabdikan dan memberikan yang terbaik bagi seluruh hamba-Nya.<sup>99</sup>

Ayat mengenai ibadah juga terdapat dalam QS.Al-Fatihah ayat 5 :

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ

*Artinya : “hanya engkau yang kami sembah dan hanya kepada engkau kami meminta pertolongan”<sup>100</sup>*

Ayat diatas merupakan gambaran intisari dari surat Al-Fatihah dan juga inti dari Al-Qur’an, ayat tersebut mengandung makna yang sangat dalam. Seseorang yang telah mampu mengaplikasikan amal tersebut maka segala yang dilakukan harus berakhir menjadi ibadah kepada Allah SWT. Seorang hamba yang sudah menyandarkan segala sesuatu hanya kepada Allah maka tidak akan mengharapkan balasan atau pujian dari manusia, perilakunya hanya

<sup>99</sup> Ibnu Qayyim Al-Jawzi, *Intisari Madarijus Salikin jilid 1*, (Jakarta : Rabbani Press, 2013), hal. 122

<sup>100</sup> Al-Qur’an, *Al-Fatihah* : 5

didasarkan untuk mencari ridha Allah dan menjauhkan diri dari perbuatan yang menyakiti hati sesama.

Tujuan hakiki dari ibadah adalah meghadapkan diri berserah diri kepada Allah untuk menghidupkan jiwa serta menghapus perbuatan musyrik yang dilarang Allah. Seseorang yang sadar akan manfaat beribadah kepada Allah hal itu menunjukkan bahwa betapa lemahnya dan rendahnya semua makhluk-Nya. Semua harapan dan keinginan harus disandarkan kepada Allah hanya untuk mendapatkan ridho-Nya.<sup>101</sup> Terdapat dalam QS. Al-Hud ayat 123 :

وَلِلَّهِ غَيْبُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِلَيْهِ يُرْجَعُ الْأَمْرُ كُلُّهُ فَاعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ  
عَلَيْهِ ۚ وَمَا رَبُّكَ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ

*Artinya : dan kepercayaan Allahlah rahasia langit dan bumi, dan kepada-Nyalah akan dikembalikan seluru perkara. Karena itu sembahlah dia dan berserah dirilah kepadanya.*<sup>102</sup>

Semua ulama berpendapat bahwa Al-Qur'an merupakan obat dari segala penyakit, tidak hanya penyakin bathin namun juga penyakin jasmani. Menurut Ibnu Qayyim Al-Qur'an khususnya surat Al-Fatihah memiki dua obat, yakni obat hati dan obat fisik. Kerusakan hati dapat menimbulkan kesesatan dan amarah, adapun dalam menyembuhkan penyakit tubuh atau jasmani karena sudah banyak hadits yang menceritakan tentang khasiat surat Al-Fatihah yang diusapkan kepada badan yang terkena sakit.<sup>103</sup> Surat Al-fatihah dipilih karena surat tersebut memiliki keistimewaan. Segala aspek dalam surat Al-Fatihah mengandung berbagai aspek, yaitu motivasi, penanaman

<sup>101</sup> Lahmuddin Nasution, Fiqh, hal. 6

<sup>102</sup> Al-Qur'an, Al-Hud : 123

<sup>103</sup> Ibnu Qayyim Al-Jawzi, *Intisari Madarijus Salikin jilid 1*, hal.97



nilai, dan isi. Tidak ada keraguan dalam Al-Qur'an khususnya surat Al-Fatihah.<sup>104</sup>

Dari uraian diatas kegiatan fatihahan merupakan salah satu kegiatan *taqarrob* (mendekatkan) diri dengan Allah. Kegiatan tersebut dilakukan semata-mata ingin mendapatkan pertolongan dari Allah. Kyai Imam Hambali mengharapkan dengan rutinan kegiatan fatihahan ini agar para santrinya mampu menjadi pribadi yang kuat agar membentengi diri dari perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat.

Para santri yang mengabdikan dirinya di Pondok Pesantren adalah seseorang yang mempunyai berbagai macam kegiatan yang kompleks. Berbagai macam kegiatan yang ada di pesantren menuntut para santri harus mampu untuk mengatur diri. Islam telah mengajarkan dalam Al-Qur'an dan Hadits untuk persiapan dalam menuntut segala persoalan yang ada. Seseorang yang mampu mengatur dan melaksanakan sesuatu dengan kondusif dan rapi maka akan semakin baik pula perencanaanya dan semakin mempengaruhi seseorang untuk memanage diri agar tidak mengganggu rencana yang lain. santri harus mampu mempunyai skill agar dapat mengatur diri karena kesuksesan seseorang bisa dilihat bagaimana orang tersebut pandai dalam memanage diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Hanum Jamizah mengatakan bahwa mahasiswa yang melakukan kuliah sambil bekerja mempunyai masalah yang bermacam-macam. Salah satunya adalah tentang manajemen diri. Seorang mahasiswa harus mampu memposisikan diri dengan tepat dan mengatur dirinya dengan sebaik-baiknya.

---

<sup>104</sup> Herjani Fefni, dkk, "Internalisasi Budaya Kerja Berbasis A-Fatihah dalam Meningkatkan kinerja pada Tenaga Ketegakerjaan", *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, April, vol.2, No.1, 2019, hal. 66

<sup>105</sup> jadi tidak hanya mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, namun juga mahasiswa yang juga menjadi santri, santri dituntut juga mampu untuk mengelola waktu, tempat dan sebagainya dan mendorong diri agar mampu untuk maju dan mengembangkan potensi yang ada.

Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa banyak sekali permasalahan dalam penerapan disiplin belajar yang dialami dan berdampak buruk pada seseorang. Salah satunya adalah permasalahan tentang disiplin belajar di rumah dan disiplin belajar di sekolah. Para siswa tersebut masih merasa kesusahan dalam mempersiapkan sesuatu, masih sering terlambat dan lain sebagainya. Untuk itu para siswa harus mempunyai kemampuan self management yang baik agar dapat menghasilkan pembelajaran yang baik. <sup>106</sup> Dari pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa seorang santri yang sekaligus sebagai mahasiswa harus memiliki kemampuan self management karena sangat penting untuk diterapkan agar mencapai keberhasilan.

Manusia merupakan ciptaan Allah yang unik dan berbeda-beda. Setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, manusia diberikan potensi untuk mengembangkan bakat sesuai apa yang dimampunya, manusia yang bertawakkal berhati-hati dalam memajemen diri. Bekal dalam ketaatan kepada Allah akan menjadikan diri ini sadar tentang tujuan hidup yang hanya untu mencari

---

<sup>105</sup> Hanum Jazimah, "Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam", *Mudarrisa : Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, Vol. 6, No.2, Desember, 2014, hal. 222

<sup>106</sup> Surtia Mustika, dkk. *Material Development of Self Management*, program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau, hal. 4

ridha Allah.<sup>107</sup> Berbagai sifat yang dimiliki oleh manusia, maka diperlukan upaya untuk menjaga agar manusia tetap berada pada yang baik yakni jalan yang diridhai oleh Allah. Seseorang harus dituntut mampu untuk mengenal diri agar dapat selalu mengingat Allah.

Kegiatan fatihahan juga mampu menjadi menjadi metode belajar. Kegiatan yang dilakukan pada tengah malam akan mendorong seseorang agar lebih mampu mengelola waktu pada siang hari dan tidak menyia-nyaiakan berbagai hal dengan melalui kegiatan yang sia-sia. Seseorang yang mampu mengendalikan diri dengan baik karena memiliki ketrampilan dan mampu mengelola suasana hati dengan baik. hal tersebut perlu dilatih secara terus menerus dan juga berdo'a memohon bimbingan dari Allah. Oleh sebab itu bahwa agama juga memberikan kontribusi penuh terhadap permasalahan tentang self management. Pernyataan tersebut ditegaskan dalam QS. Al-Hasr ayat 18 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتَظِرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ ط  
وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

*Artinya : Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah Setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.<sup>108</sup>*

Dari seluruh pernyataan diatas bahwa kegiatan fatihahan dan orang yang membaca surat Al-Fatihah dengan

---

<sup>107</sup> Tego Slamet, "Manajemen Diri dalam Islam", Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2007, hal. 4

<sup>108</sup> Al-Qur'an, Al-Hasr : 18

adanya maksud dan tujuan tertentu maka Allah akan mengabdikan keinginannya, sebelum pembacaan surat Al-Fatihah para santri juga melaksanakan beberapa rangkaian shalat sunnah yang mampu menambah kecintaan Allah terhadap para hambanya. Oleh sebab itu kegiatan fatihahan sangat berpeluang untuk meningkatkan self management seseorang dan mampu membawa pengelolaan diri secara efektif. Begitupun dengan santri yang berkeinginan untuk meningkatkan self management yang baik santri tersebut harus merubah dirinya, mampu mengatur dirinya dengan baik serta berbekal dari hati yang bersih sehingga tercipta santri yang mempunyai self management yang baik. Faktor lain dari kegiatan fatihahan yang berpengaruh untuk meningkatkan self management, diantaranya :

1. Pengaruh lingkungan yang baik
2. Banyak kegiatan pendukung
3. Banyak motivasi dan *wejangan* dari pengasuh pondok pesantren.

*“Dari Abdulmalik bin ‘Umair, berkata: Rasulullah – shallallahu ‘alaihi wa sallam- bersabda: pada Fatiha al-Kitab terdapat obat untuk segala penyakit.”* (H.R ad-Darimiy dan al-Baihaqi).

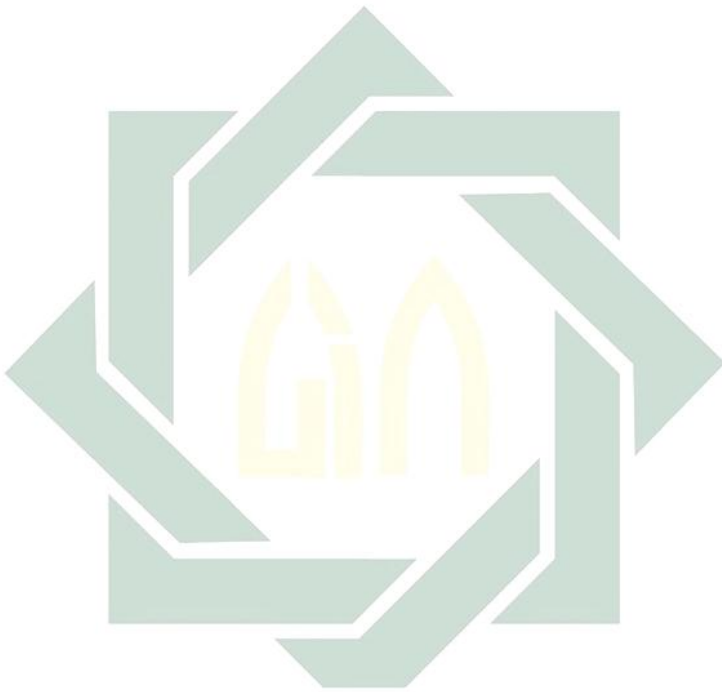
Dari hasil analisis menggunakan SPSS dengan uji Mann-Withney menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mendapatkan nilai 6.25 sedangkan kelompok kontrol mendapatkan nilai 2.75 hal tersebut menunjukkan bahwa self management pada kelompok kontrol lebih rendah dari pada self management pada kelompok eksperimen. Pada angka Asymp sig. (2-tailed) menghasilkan angka 0,043 atau lebih kecil dari taraf nyata. Maka terdapat perbandingan antara self management kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Untuk menunjukkan seberapa tinggi pengaruh self management pada santri dibuktikan dengan kelompok

eksperimen mendapatkan nilai 447 berdasarkan pretest, sedangkan pada saat posttest mendapatkan nilai 533, hal tersebut menunjukkan bahwa kelompok yang melakukan kegiatan fatihahan mengalami peningkatan pada self management.

Dari hasil perhitungan SPSS, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif “Terapi Islam dalam kegiatan fatihahan berpengaruh terhadap peningkatan self management santri” diterima dan  $H_0$  ditolak. Pernyataan ini, ditunjukkan pada diperolehnya nilai  $p < 0,05$ , yaitu  $0,068 < 0,05$ . Dengan kata lain hasil perhitungan diatas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kegiatan fatihahan dengan self management. Dimana pengaruhnya adalah dengan meningkatkan self management pada santri tersebut.

Berdasarkan uraian diatas, diperlukan suatu cara untuk mampu meningkatkan self management pada santri karena itu merupakan hal yang penting. Salah satunya adalah melakukan kegiatan-kegiatan yang bernuansa ibadah dan semakin mendekatkan diri kepada Allah, salah satunya adalah melalui kegiatan fatihahan. Pembacaan surat Al-Fatihah juga bisa digunakan untuk memperbaiki akhlak dan sikap seseorang. Manfaat dari membaca surat Al-Fatihah begitu banyak hingga mampu menjadi obat segala penyakit, baik penyakit jasmani maupun rohani.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Terapi Islam Dalam Kegiatan Fatihahan Terhadap Peningkatan Self Management Pada Santri Di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya, peneliti akan memberikan kesimpulan secara ringkas terhadap hasil penelitian yang telah dilakukan, sebagai berikut :

1. Pelaksanaan treatment berupa kegiatan fatihahan dan diberikan proses konseling memiliki pengaruh terhadap peningkatan self management. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil uji Wilcoxon matches pairs test dengan menggunakan nilai taraf signifikansi 0,05. Hasil tersebut diperoleh nilai z sebesar -1.826 dan angka Asymp Sig . (2-tailed) sebesar 0,068. Karena diperoleh hasil nilai p value lebih kecil daripada nilai signifikansi, yaitu  $0,068 < 0,05$  yang artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka hal ini berarti terdapat perbedaan tingkat self management dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
2. Tingkat pengaruh pelaksanaan kegiatan fatihahan terhadap peningkatan self management santri diketahui pada hasil sebelum dan sesudah diberikan treatment yaitu dilihat dari nilai pretest dan post test, pada nilai pretest mendapatkan nilai sebesar 447 dan mengalami peningkatan pada hasil nilai posttest sebesar 533. Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa ada peningkatan pada self management santri di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya.

Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui self management para santri tersebut yaitu dengan menggunakan angket untuk menggali data pretest

dan posttest dari pelaksanaan treatment dan pemberian konseling individu bagi santri yang dijadikan responden.

## **B. Saran**

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti berharap kepada peneliti selanjutnya untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian ini agar menjadi lebih baik lagi. Setelah melakukan penelitian yang cukup panjang dan mengurus pikiran dan waktu, ada beberapa hal yang perlu peneliti sampaikan berupa saran kepada beberapa pihak. Peneliti berharap agar penelitian ini dapat memberikan kontribusi dan manfaat bagi semua kalangan.

Adapun beberapa saran yang perlu kami sampaikan sebagai berikut :

1. Bagi pengurus Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya, untuk lebih meningkatkan lagi program kegiatan fatihahan agar lebih optimal, dan tetap memantau perkembangan santri, meskipun pemantauan tersebut menggunakan absensi dan adanya sanksi pengurus juga harus tetap memperhatikan kebutuhan santri. Mengembangkan karakter santri dengan mengadakan kegiatan agar dapat meningkatkan potensi yang dimiliki, karena pesantren merupakan satu lembaga yang dapat melahirkan individu yang berkarakter serta cerdas dalam ilmu agama dan umum.
2. Bagi para santri, untuk lebih giat lagi dalam pelaksanaan kegiatan lainnya dengan kesadarannya sendiri bukan atas sanksi atau punishment yang diberikan. Lebih mampu untuk mengembangkan potensi dan memangement diri lebih baik lagi, serta selalu melibatkan Allah dalam segala hal sekecil apapun dan menjadikan Allah sebagai alasan mencapai sesuatu. Tetap melakukan peraturan-peraturan yang ada di Pesantren dengan ikhlas tanpa memperdulikan absensi.



3. Bagi kalangan umum agar dapat melakukan penelitian lanjutan yang lebih sempurna lagi guna mengembangkan khazanah keilmuan khususnya pada ilmu Bimbingan Konseling Islam.
4. Bagi peneliti lanjutan, agar dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam dengan waktu yang lebih lama, teliti, serius, dan memiliki bahan yang matang dan tidak bertumpu pada hasil pretest dan posttest. Agar dapat menghasilkan penelitian yang lebih baik lagi.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian ini, peneliti merasa masih banyak hal-hal yang kurang mencakup proses maupun hasil yang dilakukan selama penelitian. Terdapat beberapa keterbatasan penelitian sebagai berikut :

1. Keterbatasan untuk waktu penelitian yang dirasa sangat singkat sekali.
2. Keterbatasan untuk mengkondisikan beberapa responden, karena memiliki kesibukan masing-masing.
3. Pengisian kuisioner yang terkadang tidak menunjukkan pada keadaan sesungguhnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta. Al Manar. 2008.
- Agyl, Sholihin. *Sholat dan membangun karakter*, (online). <https://www.indonesiana.id/read/86321/sholat-dan-membangun-karakter#uv13thPYtTaahj4t.99>, diakses 11 September 2019
- Akhyar, Syaiful. *Konseling Islam Kiyai dan Pesantren*. Yogyakarta. Elsaq Press. 2007.
- Alimul, A. Aziz. *Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisis Data*. Jakarta. Salemba Medika. 2012.
- Al-Jawzi, Ibnu Qayyim. *Intisari Madarijus Salikin jilid 1*. Jakarta. Rabbani Press. 2013.
- Al-Jufri, Habib. *Terapi Ruhani untuk Semua*. Jakarta. Zaman. 2012.
- Amin, Samsul Munir. *Pendidikan Pesantren*. Jakarta. Amzah. 2015.
- Anshori, Fuad. *Aplikasi Psikologi Islam*. Yogyakarta. Psikologi. 2000.
- Az-Zahrani, Musfir bin Said. *Konseling Terapi*. Jakarta. Gema Insani. 2005.
- An-Nasa'i. *Sunan An-Nasa'i*. Beirut. Muassasah al-Risalah Nasyirun. Juz 6, No. 914, Indeks 2. t.th.

- Asihwardji. *Ensiklopedi Psikologi*. Jakarta. Arcan. 1996.
- Ayu. Dyah & Hadi Warsito. *Penerapan Strategi Pengelolaan Diri Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home*. Jurnal BK Unesa, Vol.03 No.1 Tahun 2013. Dari <http://id.portalgaruda.org/index.php?ref=browse&mod=viewarticle&article=104673>
- Ratna, Lilis. *Teknik-Teknik Konseling*. Yogyakarta. Deepublish. 2013.
- Bukhori, Imam. *Shahih Bukhori*. Beirut. Dar ihya' Al Turath Islamy. Juz 6, no. 4474, indeks 1. t.th.
- C.P, Chaplin. *Kamus Lengkap Psikologi*. Terjemahan Kartini Kartono. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada. 1995.
- Darmawan, Deni. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya. 2014.
- Dokumen pengurus pondok pesantren mahasiswa Al-Jihad surabaya Masa Khidmat 2019/2020.
- Fefni, Herjani dkk. "Internalisasi Budaya Kerja Berbasis A-Fatihah dalam Meningkatkan kinerja pada Tenaga Ketegakerjaan", *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, April, vol.2, No,1, 2019. (online) Diakses pada Desember 2019 melalui <http://journal.uinsgd.,ac.id/index.php/jpib/article/download/2946/661>.

- Gie, The Liang. *Cara Belajar yang Baik bagi mahasiswa edisi kedua*. Yogyakarta. Gadjah ada University Press. 2000.
- Haedari, Amin dkk. *Masa Depan Pesantren*. Jakarta. IRD Press. 2004.
- Hambal, Imam. *Musnad Ahmad Bin Hambal*. Beirut. Baitul Afkar Ad-Dauliyyah. Juz 17, No. 11399. Indeks 4. t.th.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar Juz 1*. Jakarta. Pustaka Panjimas. 2014.
- Hanum Jazimah, “Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam“, *Mudarrisa : Jurnal Kajian Pendidikan Islam, Vol. 6, No.2, Desember, 2014*. Diakses pada Desember 2019 (online) melalui <https://mudarrisa.iainsalatiga.ac.id/index.php/mudarrisa/article/view/765>, \
- Hasan, Nur. *Keistimewaan dan keutamaan surah Al-fatihah*, diakses Desember 2019 online melalui <https://alif.id/read/nur-hasan/keistimewaan-dan-keutamaan-surah-al-fatihah-b210789p/>.
- Hasil Wawancara dengan ustadz Ikhwan, bendahara Yayasan Pondok Pesantren Mahasiswa AlJihad Surabaya, (27-10-2019: 09.00 WIB)
- Hasna, Surya dkk, *Self Regulation dan Engagement mahasiswa dalam Pengerjaan Skripsi*. (online).

- Skripsi. Universitas Padjajaran. 2017. Dari <http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2017/02/JURNAL-SKRIPSI-HASNA-.pdf> diakses 29 Oktober 2019.
- Idrus, Muhammad. *Metode Penelitian Ilmu Sosial*. Jakarta. Penerbit Erlangga. 2009.
- Irvan. (Skripsi). “*Konsep Ibadah Dalam Al-Qur’an Kajian Surat Al-Fatihah ayat 1-7*”. Jakarta. UIN Syarif Hidayatullah. 2004.
- Kantor Pelayanan Perbendaharaan Negara, “*Info regional*”, (online). Diakses dari <http://kppnsurabaya2.org/2017/07/21/info-regional.Html/>. Jum’at, 1 November 2019, 14.00.
- Komalasari, Gantina. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta. Indeks. 2016.
- Mahi M. Hikmat. *Metode Penelitian Dalam Perspektif Ilmu Komunikasi Dan Sastra*. Yogyakarta. Graha Ilmu. 2011.
- Makhfud. *Hubungan Antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa aktivis be IAIN Sunan Ampel Surabaya*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. 2011.
- Mahmud. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung. CV. Pustaka Setia. 2011.
- Martono, Nanang. *Statistik Sosial Teori dan Aplikasi program SPSS*. Yogyakarta. Gaya Media. 2010.

- Mujib, Abdul. *Kepribadian dalam Psikologi Islam*. Jakarta. Raja Grafindo Persada. 2006.
- Muslim, Imam. *Shahih Muslim*. Bairut. Daru Ihyak at Tarotsi al-Arobii. Juz 1, no. 254. Indeks 1. t.th.
- Mustika, Surtia dkk. *Material Development of Self Management*, program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau. Diakses pada Desember 2019 (online) melalui <https://media.neliti.com/media/publications/203195-pengembangan-materi-manajemen-diri.pdf>.
- Nasution, Lahmuddin. *Fiqh*. Jakarta. Jaya Baru. TT.
- Nata, Abuddin. *Tafsir Ayat-ayat Pendidikan*. Jakarta. PT. Raja Persada. 2010.
- Ovalia, Indra & Hartono. “Pengaruh Penggunaan Strategi *Self Management* Dalam *Konseling Kelompok Terhadap Intensitas Belajar Siswa Kelas X Smk Al Islah Surabaya*”. HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling UNIPA. (online), vol. 33, no. 1. Dari <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/helper/article/view/605/438>, diakses 29 Oktober 2019.
- Purwanto, Erwan Agus. *Metode Penelitian Kuantitaif Untuk Administrasi Publik dan Masalah-masalah Sosial*. (Yogyakarta. Gava Media. 2017).
- Rahayu, Iin Tri. *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*. Malang. Uin Malang Press. 2009.

- Ridha, Muhammad Rasyid. *Tafsir Al-Fatihah*. Bandung. Al-Bayan. 2007.
- Riduwan. *Pengantar Statistik Sosial*. Bandung. Alfabeta. 2009.
- Ridwan. *Konseling dan Terapi Qur'ani*, Yogyakarta. Pustaka Pelajar. 2018.
- Santoso, Agus dkk. *Terapi Islam*. Surabaya. IAIN Sunan Ampel Press. 2013.
- Slamet, Tego. "Manajemen Diri dalam Islam". Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2007. Diakses pada Desember 2019 (online) melalui <http://digilib.uin-suka.ac.id/1163/1/.pdf>.
- Sudarno, Paulus. *Manajemen Terapi Motivasi*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama. 2009.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung. Alfabeta, 2015.
- Sugiyono. *Metode Penelitian pendidikan Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung. Alfabeta, 2017.
- Supriyo, Anik Supriyati, Dkk. *Meningkatkan Self Management Dalam Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII*, Jurnal Bimbingan Dan Konseling. (online). Jilid 2, No.1, 2013. Dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/2093>

Tim Tashih Departemen Agama. *Al-Qur'an dan Tafsirnya Jilid I*. Jakarta. Universitas Islam Indonesia. 1990.

Wasito, Dyah Ayu Retnowulan, Hadi. “*Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home*” Jurnal BK UNESA (online), vol. 3, no. 1. Diakses 09 September 2019

Waskito, A.A. *Kamus Praktis Bahasa Indonesia*. Jakarta. Wahyu Media. 2009.

