

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Definisi Terapi Shalat Bahagia

1. Pengertian Terapi

Terapi adalah upaya pengobatan yang sistematis dan terencana dalam mengatasi problem-problem yang dihadapi oleh klien dengan tujuan mengembalikan, memelihara, dan meningkatkan kondisi klien agar akal dan hatinya memperoleh ketenangan.

Kemudian menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia terapi berarti “usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit; pengobatan penyakit; perawatan penyakit”. Didalam kamus ilmu-ilmu sosial juga ditemui kata therapy yang berarti “perlakuan atau cara-cara menyembuhkan penyakit yang diderita oleh seorang individu.”⁸

Selanjutnya dalam Kamus Lengkap Psikologi kata therapy berarti “suatu perlakuan dan pengobatan yang ditujukan kepada penyembuhan satu kondisi patologis”.⁹

Dapat disimpulkan dari beberapa uraian diatas, terapi adalah suatu proses pengobatan yang sistematis yang dilakukan oleh seorang terapis untuk membantu memulihkan atau mengatasi problem-problem yang dihadapi oleh klien agar kondisinya kembali pulih.

⁸ Ahmad Husain Ali Islam, *Terapi Al Qur'an Untuk Penyakit Fisik dan Psikis Manusia*, (Jakarta: Asta Buana Sejahtera, 2006), hal. 227.

⁹ Chaplin, C.P, *Kamus Lengkap Psikologi, Terjemahan Dr. Kartini Kartono*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1995), hal. 34.

2. Deskripsi Teori Shalat

a. Definisi Shalat

Secara etimologis (lughah), atau bahasa shalat adalah “do'a.”¹⁰ Dengan doa itu kita mendekatkan diri kepada Allah untuk memohon ampunan dosa, mensyukuri nikmat, menolak bencana atau menegakkan suatu ibadah.

Adapun menurut terminologis ialah shalat merupakan suatu bentuk ibadah mahdah, yang terdiri dari gerak (hai'ah) dan ucapan (qauliyah), yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam.¹¹

Dalam pengertian lain shalat ialah salah satu sarana komunikasi antara hamba dengan Tuhannya sebagai bentuk, ibadah yang di dalamnya merupakan amalan yang tersusun dari beberapa perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbiratu ihram dan diakhiri dengan salam sesuai dengan syarat dan rukun yang telah ditentukan oleh syara'¹²

Shalat yang wajib kita lakukan dalam sehari semalam itu ada lima shalat, yaitu shalat dhuhur, ashar, maghrib, isya' dan shubuh. Sedangkan shalat sunnah yang bisa kita kerjakan adalah shalat tahajud, dhuha, isthiqarah, gerhana, rawatib, istisqo', tasbih, taubat, hajat, fajar, witr, tarawih, shalat id dan adha. Shalat lima

¹⁰ Teuku Muhammad Hasbi ash-Shiddeqy, *Al-Islam* (Cet. III; Jakarta: Bulan Bintang, 1964), hlm. 40

¹¹ H.E. Hassan Saleh, *et al.*, eds., *Kajian Fiqih Nabawi dan Fiqih Kontemporer* (Jakarta: Rajawali Pers, 2008), hlm. 53

¹² Ali Imran, *Fiqih*, (Bandung : Cita Pustaka Media Perintis, 2011), hlm 39

waktu adalah rukun islam yang paling utama setelah dua kalimah syahadat. Dan wajib atas setiap orang muslim laki-laki dan wanita dalam kondisi apapun, baik dalam keadaan aman, takut, dalam keadaan sehat dan sakit, dalam keadaan bermukim maupun musafir.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa shalat adalah merupakan ibadah kepada Tuhan, berupa perkataan dengan perbuatan yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam menurut syarat dan rukun yang telah ditentukan syara". Juga shalat merupakan penyerahan diri (lahir dan bathin) kepada Allah dalam rangka ibadah dan memohon rido-Nya.

b. Syarat Wajib Shalat

Syarat wajib mengerjakan shalat itu ada 3 (tiga) syaratnya, yaitu :

- 1) Islam
- 2) Baligh
- 3) Berakal

c. Syarat-Syarat Shalat

Syarat-syarat shalat ada 5 (lima) yaitu:

- 1) Suci dari hadast kecil dan besar
- 2) Badan, pakain dan tempat suci dari najis
- 3) Masuk waktu shalat
- 4) Menutup aurat dengan pakaian yang suci

5) Menghadap kiblat¹³

d. Rukun shalat

Rukun shalat ada 13 perkara, yaitu:

- 1) Niat
- 2) Berdiri (bagi yang tak bisa berdiri boleh duduk dan jika tak bisa duduk boleh dengan berbaring)
- 3) Takbiratul ihram (Allahu Akbar)
- 4) Membaca Al fatihah
- 5) Ruku' dengan tumakninah
- 6) I'tidal dengan tumakninah
- 7) Sujud dua kali dengan tumakninah
- 8) Duduk diantara dua sujud dengan tumakninah
- 9) Duduk tasyahud pertama
- 10.) Membaca tasyahud akhir
- 11.) Membaca shalawat atas nabi
- 12.) Salam
- 13.) Tertib

Apabila meninggalkan salah satu rukun di atas karena lupa atau tidak tahu, maka ia harus mengulangnya selama belum sampai pada rukun yang sama pada rakaat berikutnya, jika tidak mengulang dan telah sampai pada rakaat berikutnya maka rakaat kedua dianggap sebagai rakaat pertama, dan rakaat sebelumnya

¹³ Syeh Muhammad Bin Qosim Al Gozy. "Fathul Qorib" (Surabaya: Nurul Huda, -), hal. 13

batal, seperti orang yang lupa ruku' lalu sujud, maka wajib baginya kembali ketika ia ingat kecuali jika ia telah sampai pada ruku' dalam rakaat kedua, maka rakaat kedua menggantikan rakaat yang ia tinggalkan dan ia wajib sujud sahwi setelah salam.

Membaca surat Al-Fatihah adalah rukun dalam setiap rakaat bagi imam maupun shalat sendirian. Jika tidak membacanya maka rakaatnya batal, adapun makmum, ia membacanya dengan pelan dalam setiap rakaat. Ketika imam membacanya dengan keras, maka makmum harus mendengarkan bacaan imam dan boleh tidak membacanya.

Selain rukun-rukun dan wajib-wajib yang telah disebutkan tentang sifat shalat, maka hal itu merupakan sunnah, jika dikerjakan mendapat pahala, dan bila meninggalkannya, ia tidak diberi sangsi, hal-hal tersebut adalah: sunnah-sunnah perkataan dan perbuatan.

e. Hal-Hal Yang Membatalkan Shalat

Adapun hal-hal yang membatalkan shalat yaitu:

- 1) Berkata dengan sengaja diluar bacaan shalat
- 2) Berhadast kecil maupun besar
- 3) Terkena najis
- 4) Sengaja meninggalkan rukun atau syarat tanpa udzur
- 5) Tertawa
- 6) Makan dan minum

- 7) Bergerak tiga kali berturut-turut
- 8) Mendahului imam sampai dua rukun
- 9) Murtad
- 10) Mengingkari kiblat

f. Hukum Melaksanakan Shalat

Shalat lima waktu dalam sehari semalam wajib atas setiap muslim yang mukallaf, baik laki-laki maupun wanita, kecuali wanita haid dan nifas sehingga dia bersuci, dan merupakan rukun Islam yang paling utama setelah dua kalimah syahadat. Berikut adalah ayat- ayat Al Qur'an dan sabda Nabi yang menunjukkan bahwa shalat itu wajib di kerjakan oleh umat islam.

- 1) Allah berfirman:

إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَىٰ آلِ الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوَدُّعًا ۚ ﴿١٠٣﴾ [النساء :
[١٠٣

Artinya: Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.

(QS. an Nisa': 103)

- 2) Allah berfirman:

﴿ حُفِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الَّتِي كُتِبَ عَلَيْكُمُ اللَّاتِ حَقِّهَا ۚ إِنَّهَا رُكُونٌ مِّنْ دِينِكُمْ وَأَنْتُمْ عَلَيْهَا كَافِرُونَ ۚ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ دِينَكُمْ فَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ۗ ﴾ [البقرة:
[٢٣٨

Artinya: Peliharalah semua shalat(mu), dan (peliharalah) shalat wusthaa. Berdirilah untuk Allah (dalam shalatmu) dengan khusyu'. (QS. al Baqarah:

238)

- 3) Allah berfirman dalam Q.S:Al Baqarah 2:110)

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ ۚ وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ
اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴿١١﴾

Artinya: Dan dirikanlah shalat dan tunaikanlah zakat.

Dan kebaikan apa saja yang kamu usahakan bagi dirimu, tentu kamu akan mendapat pahala nya pada sisi Allah. Sesungguhnya Alah Maha Melihat apa-apa yang kamu kerjakan.[2:110]

- 4) Dari Abdullah bin Umar ra berkata: Rasulullah saw bersabda:

"Islam dibangun atas lima perkara: Bersaksi bahwa tidak ada tuhan (yang berhak disembah dengan sebenarnya) selain Allah, dan bahwa Muhammad adalah hamba dan rasulNya, mendirikan shalat, menunaikan zakat, menunaikan haji ke baitullah, dan berpuasa di bulan ramadhan" Muttafaq alaih¹⁴

- 5) Dari Ibnu Abbas ra: bahwasanya Nabi saw mengutus Mu'adz

ke Yaman dan berkata: "Ajaklah mereka bersaksi bahwa tidak ada tuhan (yang berhak disembah dengan sebenarnya) selain Allah dan bahwa aku adalah utusan Allah, apabila mereka mentaatimu dalam hal tersebut, maka beritahukanlah kepada mereka bahwa Allah mewajibkan kepada mereka shalat lima kali dalam sehari semalam ..." Muttafaq alaih¹⁵

¹⁴ HR. Bukhari dan Muslim no (402), Riyadus Shallihin

¹⁵ HR. Bukhari dan Muslim no (453), Riyadus Shallihin

g. Hikmah Melaksanakan Shalat

Adapun hikmah melaksanakan shalat antara lain sebagai berikut :

1) Shalat sebagai penenang hati yang sedang gelisah

Biasanya manusia jika dihipit oleh penderitaan atau masalah kehidupan manusia menjadi gelisah, tak mampu menanggung beban kehidupannya. Padahal apa yang diberikan Allah di dunia ini semua adalah pinjaman yang nantinya akan dikembalikan lagi pada Allah SWT. Begitulah manusia diciptakan Allah, namun ada keistimewaan bagi manusia yang tekun dan taat shalat dan mengingat Allah. sesuai firman Allah dalam QS Az Zumar ayat 23.

اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَانِيَ تَقْشَعُرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ
يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ذَٰلِكَ هُدَىٰ اللَّهِ
يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُضَلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ آهَادٍ (٢٣)

Artinya : Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Al Quran yang serupa (ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka ketika mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu Dia memberi petunjuk kepada siapa yang Dia kehendaki. Dan barang siapa dibiarkan sesat oleh Allah, maka tidak seorang pun yang dapat memberi petunjuk

2) Shalat dapat mencegah perbuatan keji dan munkar

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ
وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

Artinya: Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan. (Al Ankabut : 45)

Shalat menjadi benteng bagi manusia agar tidak melakukan perbuatan keji dan merugikan orang lain. Timbul pertanyaan mengapa manusia yang sudah melaksanakan shalat masih melakukan perbuatan yang keji dan munkar? Jawabannya ialah karena manusia belum bisa menselaraskan antara ucapan dan amal perbuatannya. Oleh sebab itu manusia dihimbau agar merenungkan kembali apa yang ia ucapkan ketika shalat.

3) Shalat dapat menjadikan manusia berakhlak mulia

Orang yang dapat mengerjakan shalat dengan baik dan sempurna rukun dan syaratnya akan membentuk pribadi yang berakhlak mulia, diantaranya:

- a. Menjadi manusia yang bersih (badan, pakaian, tempat lingkungannya)

- b. Hidup menjadi teratur sebagaimana yang ia lakukan ketika shalat.
 - c. Selalu menepati janji dan disiplin
 - d. Menjadi pribadi yang sabar menghadapi segala masalah.
- 4) Shalat dapat menangkal azab neraka

Pada hari akhir kelak manusia akan ditanya apa yang menyebabkan mereka masuk dalam neraka? Lantas mereka menjawab: kami selagi masih hidup tidak mengerjakan shalat. Dari uraian tersebut maka dapat dijadikan motivasi agar kita meningkatkan ibadah shalat, sebagai rasa syukur kepada Allah dan senantiasa mengingatnya.¹⁶

3. Shalat Bahagia Dan Nilai-Nilai Di Dalamnya

a. Shalat: Pengampunan, Rahmat dan Shalawat

- 1.) Istighfar (permohonan ampunan) merupakan doa inti dalam shalat. semua gerakan shalat berisi istighfar: ketika berdiri, rukuk, sujud, duduk di antara dua sujud dan ketika tasyahud. Shalat benar-benar ibadah penebus dosa.
- 2.) Rahmat, dalam setiap rakaat shalat, kita menyebut dan menerima curahan rahmat atau kasih Allah. Pada permulaan membaca Alfatihah, saat posisi duduk antara dua sujud, pada posisi tasyahud dan saat salampun kita meminta rahmat Allah untuk diri kita.

¹⁶ Mujiyo Nurkholis, "Meraih Pahala 27 Derajat", ...hal.32

3.) Shalawat, kita diwajibkan untuk membaca shalawat, karena tidaklah sah shalat tanpa membaca shalawat. Dan perintah itu juga bermaksud agar kita tidak lepas dari ajaran Nabi Muhammad dan kita harus mencontoh akhlaknya. Perintah wajib ini sejalan dengan firman Allah, yang menyebutkan bahwa Allah dan para malaikatnya bershalawat kepada, maka tak mungkinlah kita tidak bershalawat kepada Rasul, sedang pencipta kita melakukan itu.

b. Shalat: Syukur dan Sabar

- 1.) Shalat merupakan bukti syukur manusia kepada Allah. bersyukur bahwa kita telah diberikan banyak hal oleh Allah, dan ketika shalat kita dapat mengekspresikannya lewat shalat. Syukur merupakan kesadaran yang mendalam pada diri seorang muslim, bahwa semua yang ada pada dirinya adalah pemberian Allah. tanda syukur adalah perasaan gembira atas segala pemberian Allah, dengan ucapan *Alhamdulillah*.
- 2.) Sabar diulang oleh Allah sebanyak 80 kali. Sabar adalah menahan diri dan menguatkannya untuk menaati syariat Islam dan akal sehat serta menghindarkannya dari apa yang bertentangan dengan keduanya. Jadi, sabar merupakan kekuatan atau daya dorong untuk melakukan kewajiban dan menjauhi

c. Shalat: Ikhlas, Tawakkal dan Ridla

- 1.) Ikhlas , dari segi bahasa artinya: murni, tidak bercampur dengan sesuatu. Shalat yang baik adalah shalat yang didasari ikhlas danniat semata karena Allah.
- 2.) Tawakkal, shalat adalah ekspresi kepasrahan. Pada saat rukuk, di mana punggung dibungkukkan secara lurus, seorang muslim menyatakan hormat terhadap perintah dan kebesaran Allah serta menunjukkan kesediaan untuk dipenggal lehernya di jalan-Nya. Tawakkal artinya menyerahkan semua urusan hidup sepenunhnya kepada Allah SWT

d. Shalat: Nur dan Hidayah

- 1.) Nur (cahaya), kita bisa hidup karena ada cahaya. Dan cahaya itu yang dapat membuka mata kita memilih jalan lurus dan bengkok. Dalam sujud kita diajarkan untuk selalu berdoa memohon cahaya Allah, seperti yang diajarkan oleh Rasulullah. Cahaya yang dapat menyinari hati kita, karena jika hati kita telah mendapatkan cahaya Illahi tersebut maka organ indera dan segala anggota tubuh lainnya akan terpancarkan cahaya tadi. Dan hasilnya berperilaku yang baik.
- 2.) Hidayah, menurut Musththafa Al-Maraghi hidayah adalah petunjuk kepada jalan kebaikan. Permohonan hidayah setidaknya tujuh belas kali kita lakukan di dalam shalat kita

sehari-samalam, yaitu pada ayat ke-enam dalam surat Al Fatihah.¹⁷

4. Shalat Bahagia sebagai bentuk Terapi

Shalat bukan semata-mata gerakan yang harus dilakukan, tetapi juga ruh yang hidup dari awal pelaksanaannya hingga sehari penuh.¹⁸ Jika dihayati shalat memainkan peran dalam tubuh terutama dalam kesehatan jasmani maupun rohani. Dalam melihat pengertian dan pemaknaan yang bermacam-macam dari shalat, Prof. Ali Aziz, M. Ag sebagai konselor sekaligus pendakwah mengartikan bahwa shalat dapat dijadikan terapi untuk mengatasi masalah-masalah dalam hidup, baik dari segi kognitif maupun psikomotorik, jika shalat yang dilaksanakan disertai dengan kepasrahan total, dan peshalat merasakan kehadiran Allah SWT yang mengambil semua masalah yang dihadapi dan Emosi negatif bisa hilang dan berganti dengan energi positif.¹⁹ Jika seseorang tersebut bisa melakukan shalat dengan khushyuk atau penuh dengan penghayatan, maka ia akan dapat merasakan betapa dahsyatnya hikmah dalam shalat. Sehingga peshalat merasa bahagia dan tertarik dalam melaksanakan shalat. Oleh sebab ini Profesor tersebut menamakannya terapi shalat bahagia.²⁰

¹⁷ Alik Inayah Dan Pudji Rahmawati, Skripsi, *Efektifitas Terapi Shalat Bahagia Untuk Mengurangi Problem Yang Tidak Kunjung Selesai (Unfinished Business) Di Surabaya*, (Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya) 2016).

¹⁸ Alik Inayah, Pudji Rachmawati, "Bimbingan Dan Konseling Islam" Efektivitas Terapi Shalat Bahagia untuk mengurangi Problem yang tidak kunjung selesai (Unfinished Problem) di Surabaya., No. 03, Th. i (2013), 50-61.

¹⁹ Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: PT. Duta Aksara Mulia, 2018), hlm. 2.

²⁰ *Ibid.*, hlm. 2.

Pengertian Terapi Shalat Bahagia sebenarnya belum dijelaskan secara eksplisit dalam bukunya, hal ini membuat peneliti cukup sulit memaknainya dalam redaksi yang tepat. Namun peneliti sekaligus penulis berusaha menginterpretasi terapi shalat bahagia dalam pengertian yang dapat dipahami oleh pembaca.

Terapi shalat bahagia adalah terapi yang baru dalam khazanah ilmu keislaman. Terapi ini dikembangkan oleh Profesor Moh. Ali Aziz, dengan tujuan menciptakan jiwa yang tawakkal, tumakninah dan *qonaah*. Dengan T2Q ini akan tercipta kebahagiaan²¹ dan kebahagiaan tentunya menjadikan kita pribadi yang lebih sehat dan jauh dari masalah-masalah pikiran.²² Setelah melakukan wawancara dan observasi dengan Prof Ali Aziz, defenisi Terapi Shalat Bahagia adalah “*The Specific Ways*” atau cara-cara yang khusus untuk mendapatkan kebahagiaan melalui shalat.²³ Jadi buku ini tidak berbicara apa itu kebahagiaan dan cara-cara mencapai kebahagiaan, akan tetapi shalat lah kamu dengan metode ini InsyaAllah kamu akan bahagia.

Terapi shalat bahagia mengambil inti-inti dalam doa dan bacaan dalam shalat. Dan inti-inti tersebut diambil dari doa dan bacaan dalam enam gerakan shalat, di antaranya, Berdiri, Rukuk, I'tidal (bangkit dari rukuk), Sujud, Duduk di antara dua sujud dan Tasyahud baik awal maupun akhir. Di dalam setiap gerakan terdapat dua sampai tiga poin

²¹ *Ibid.*, hlm.203

²² *Ibid.*, hlm. 2

²³ *Ibid.*, hlm 5

yang harus dicermati, dipelajari dan diamalkan, karena letak inti dari terapi shalat bahagia ada di 17 Poin, yang akan penulis jelaskan di sub bab berikutnya.

Shalat dengan menggunakan terapi shalat bahagia tak beda jauh dengan shalat biasa, artinya tanpa menggunakan terapi. Dan yang membedakannya adalah penambahan bacaan di enam gerakan, seperti yang penulis sampaikan di paragraf sebelumnya. Bacaan tersebut berupa doa dan kemudian oleh Profesor Ali Aziz disimpulkan ke dalam poin-poin tertentu, kemudian poin tersebut disadur untuk dikembangkan diamalkan ketika shalat berlangsung.

Terapi shalat bahagia fokus ke dalam 6 gerakan shalat, setiap gerakan memiliki poin-poin penting yang menjadi pokok-pokok renungan dalam shalat, ke-enam gerakan beserta poinnya akan penulis ulas berikut ini :

a. Berdiri

Bersamaan dengan niat shalat, kita memulai shalat dengan mengangkat dua tangan untuk mengucapkan Takbir, *Allahu Akbar* (Allah Maha Besar). Takbir pembuka shalat (*Takbiratol Ihram*). dilakukan dengan menghadapkan kedua telapak tangan ke-arah kakah, sedangkan bagian luarnya membelakangi dunia. Kita hadapkan hati kepada pemilik kakah dan kita lupakan dunia.²⁴ Dari sejak awal shalat kita sudah diperintah untuk melupakan segala urusan dunia dan berfokus kepada Allah melalui gerakan takbir. Gerakan ini mengajarkan kita bahwa masa depan ada di depan, maka

²⁴ *Ibid.*, hlm. 43

janganlah kita masih terbelenggu oleh masa lalu yang membuat kita tak maju dan berkembang.

Menurut Khalid Abu Syadi dalam buku fenomenal Prof. Dr. H. Moh. Ali Aziz, M.Ag, takbir menghapus dua virus berbahaya, yaitu anggapan adanya sesuatu yang lebih besar dari Allah atau sebanding dengan-Nya, dan virus superioritas diri: merasa dirinya lebih mulia, lebih suci, lebih saleh, lebih penting dari orang lain.⁴⁸ Jika takbir tak bisa menghapus virus itu, apakah cap yang lebih layak dari seorang pembohong.

Dalam berdiri, kita mengawali takbir, kemudian kita membaca surat Al-Fatihah, bacaan yang wajib dibaca dan jika tak dibaca maka gugurlah shalat seseorang. Sebelum membaca Al-Fatihah alangkah baiknya jika kita awali dengan membaca doa *iftitah*, sebab kita perlu membersihkan diri dari dosa sebelum membaca doa-doa shalat selanjutnya. Anda sangat bijak, jika mencuci baju sampai bersih terlebih dahulu sebelum diberi wewangian.²⁵ Setelah selesai membaca doa *iftitah* kita mulai membaca surat Al-Fatihah dengan mengawali *ta'awwudz* pembuka surat, kemudian *basmalah* yang menjadi salah satu ayat dalam Al-fatihah. Membaca *taawwudz* dianjurkan hanya di awal rakaat saja, hal ini agar kita terhindar dan terjauh dari godaan *syaitan* yang menggoda dan menghalangi konsentrasi kita pada bacaan Al-Fatihah yang menjadi rukunnya shalat dan menjadi inti di dalam shalat.

Surat Al-Fatihah terdiri dari 7 Ayat, turun di Makkah, olehnya disebut surat makkiyah. Adapun arti ayat-ayat dalam surat Al- Fatihah adalah sebagai

²⁵ *Ibid.*, hlm 44

berikut; (1) Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. (2) Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam. (3) Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. (4) Yang menguasai hari pembalasan. (5) Hanya kepada Engkaulah kami menyembah dan hanya kepada Engkaulah kami mohon pertolongan. (6) Tunjukilah kami jalan yang lurus, (7) (yaitu) jalan orang-orang yang telah Engkau anugerahkan nikmat kepada mereka, bukan (jalan) mereka yang dimurkai dan bukan pula (jalan) orang yang sesat. Tambahan, yang menjadi salah satu keistimewaan dalam surat Al-Fatihah adalah terjadinya dialog manusia dengan Allah. Perhatikanlah lagi makna-makna surat Al-Fatihah sebelumnya, setiap penggalan ayat dalam Al-Fatihah terjadi proses dialektika antar hamba dan Tuhan. Ada jawaban dari setiap ayat yang dibacakan. Rasulullah setiap shalat selalu membaca Al-Fatihah dengan perlahan-lahan, ayat demi ayat, karena surat ini berisi dialog ketuhanan.⁵¹ Ibnu Al-Qoyyim Al-Jauziyah memberi nasihat *“Berhentilah setelah membaca satu ayat, tunggulah jawaban Allah, setelah itu lanjutkan ayat berikutnya.”*

Al-Fatihah mengandung tiga poin penting yang harus direnungkan dan diamalkan ketika membacanya. Ketiga poin ini di dalam buku Profesor Ali Aziz dikupas dengan mengambil intisari dalam surat Al-Fatihah, yaitu

1.) Syukur Kepada Allah

Kita bersyukur atas semua pemberian Allah, yang maha menguasai dan mengatur alam semesta; Maha Pengasih dan Maha

Pemurah, Maha Teliti, dan Maha Adil dalam pengadilan di Akhirat.

2.) Bimbingan Allah SWT

Kita memohon bimbingan agar tetap berada di jalan yang lurus (*shirothal mustaqim*). Kita membutuhkan petunjuk (hidayah) Allah, sebab kita tidak bisa menemukan kebenaran dengan akal semata. Setelah mengetahui kebenaranpun, kita membutuhkan kekuatan dari Allah untuk menjalankannya. Hanya dengan bimbingan Allah, kita bisa mencapai kebahagiaan dan keridhaan-Nya (an'amta 'alaih).

3.) Ketahanan Iman

Kita memohon ketahanan iman menghadapi godaan hawa nafsu. Jika manusia dikendalikan hawa nafsu, pasti ia terjerumus ke dalam kemurkaan Allah SWT. Ketiga poin dalam surat Al-Fatihah pada gerakan berdiri ini disingkat dengan SUBHAN (Syukur, Bimbingan dan Ketahanan Iman).²⁶

b. Ruku'

Setelah berdiri dan membaca Al-Fatihah, lebih baik lagi kita membaca salah satu surat dalam Al-Quran, kita melakukan rukuk, dengan tenang dan tidak tergesa-gesa, atau biasa disebut tumakninah. Gerakan rukuk, yaitu dengan membungkukkan badan dengan kedua tangan di lutut, dan wajah diarahkan ke tempat sujud. Menurut Qiraati, pada saat

²⁶ *Ibid.*, hlm. 49

punggung dan leher dibungkukkan secara lurus, seorang muslim menyatakan hormat terhadap perintah dan kebesaran Allah. Dengan sikap itu, ia menunjukkan kesediannya untuk dipenggal lehernya di jalan Allah. Rukuk merupakan sikap penghambaan yang tertinggi. Rukuk adalah etika penghambaan sedangkan sujud adalah etika pernyataan kedekatan. Sujud dilakukan setelah rukuk, karena siapapun yang tidak memiliki etika penghambaan, ia tidak akan bisa dekat kepada Allah SWT.⁵³ Dalam gerakan rukuk diharapkan adanya kesadaran penghambaan sebagai orang yang hina di hadapan sang pencipta yang mulia. Gerakan rukuk bukan hanya sekedar badan yang rukuk dan bungkuk dengan badan saja, melainkan batin dan jiwa kita juga ikut rukuk, artinya hati juga tunduk kepada Allah SWT.

Poin yang ada di dalam rukuk hanya dua, yakni Tunduk dan Menurut. Keduanya diambil dari intisari doa yang dibaca ketika rukuk berlangsung. Kedua hal itu sangat penting dan harus dihayati, direnungi dan diamalkan.

1.) Tunduk Kepada Allah SWT

Kita tunduk dan menerima semua yang diputuskan kepada kita dengan ridha dan senang hati. Dalam posisi ini, kita sedang membungkuk dengan perasaan hina, kecil, dan bodoh di hadapan Allah SWT.

2.) Menurut Sepenuhnya kepada Perintah Allah

Kita berikrar untuk menurut dan sekaligus memohon ampunan atas ketidaktaatan yang pernah dilakukan.²⁷

c. I'tidal

Gerakan selanjutnya setelah rukuk adalah berdiri tegak (i'tidal) dengan mengucapkan *sami'allahu liman hamidah* (Allah Maha Mendengar orang yang memujinya). Bacaan itu sangat agung dan luarbiasa, sehingga dalam penglihatan Nabi SAW, setiap kali doa itu dibacakan. Ada tiga puluh Malaikat berebut untuk mencatatnya paling awal.²⁸ Begitu agungnya bacaan ini, karena ini pernyataan sikap dan pengakuan bahwa Allah Maha Mendengar bagi siapapun yang memujinya. Adapun tatacara *i'tidal* pembaca dapat mempelajarinya langsung melalui buku induk, atau di buku-buku yang lain yang membahas tata cara shalat.

Di dalam doa i'tidal terdapat dua poin yang perlu direnungkan, dihayati dan diamalkan:

1.) Hak Pujian

Segala puji hanya untuk Allah, Yang Maha Kuasa, Maha Menguasai langit, bumi, dan semua isinya. Dia-lah yang berhak dipuji, tidak boleh kita memuji selain Dia, melebihi kita memuji-Nya. Dan kita tak boleh mengharap pujian dari orang lain, dalam pekerjaan apapun yang kita lakukan. Yang paling berhak untuk dipuji hanya Allah semata, maka semua ibadah yang kita lakukan harus dilandaskan atas dasara keihlasan dan hanya mengharap ke ridhaan-Nya.

²⁷ *Ibid.*, hlm. 53

²⁸ *Ibid.*, hlm 53

Mengharap pujian selain kepada-Nya, di samping merusak keimanan, juga menjadi sumber di kemudian hari, jika pujian yang diharapkan tak tersua.

2.) Takdir Allah

Tidak ada yang di dunia ini kecuali dengan kehendak-Nya. Jika Ia berkehendak tak ada satupun makhluk yang bisa menghalangi. Maka apapun keputusan yang ditentukan, kita mesti legowo menerimanya. Karena keputusan baik ataupun buruk adalah keputusan dari-Nya.²⁹ Maka sangat bijak bagi kita ketika sangat bergembira dengan keputusan baik-Nya juga tak sedih jika keputusan yang Ia berikan buruk.,

d. Sujud

Sujud adalah posisi shalat yang paling istimewa. Pada posisi lain, kita masih bisa menoleh (walalupun ini tak dibenarkan), tetapi di dalam bersujud, kita mau tidak mau hanya menghadap Allah semata. Kata sujud disebut 92 kali di dalam Al-Quran, semua

menjelaskan ketundukan manusia, malaikat, bintang, pohon dan makhluk-makhluk lainnya. Dan sujud merupakan tanda ketundukan fisik dan hati serta perendahan diri secara total di hadapan Allah SWT. Kadangkala Rasulullah rela untuk sujud di atas tanah yang berair dan berlumpur untuk menunjukkan betapa rendah dan hina dirinya di hadapan

²⁹ *Ibid.*, hm 53

Allah.³⁰ Sujud kelihatannya mudah hanya mengerakkan badan ke atas sejadah atau alas atau tempat bersujud dengan kedua telapak menjadi penopang dan dahi menjadi titik untuk menahan badan, secara kontekstual terlihat mudah namun sesungguhnya makna dari sujud itu yang cukup dalam. Kata seorang budayawan asal Madura, Sujud itu mudah, yang sulit meratakan kepala dengan tanah yang sering diinjak kaki. Bagaimana kepala yang menurut kita memiliki otak cerdas, berpikiran hebat, harus rata dengan tanah yang menjadi pijakan setiap orang. Sujud mengajarkan kita agar tak sombong, merasa kurang, merasa hina dan ingin selalu introspeksi diri.

Doa-doa dalam rukuk dan sujud selalu mendahulukan *tasbih* (pengakuan akan kesucian Allah) daripada *tahmid* (pujian untuk Allah). ini berarti dalam beribadah, penyucian harus didahulukan daripada pemujaan. Penyucian berkaitan dengan ketauhidan dan pemujaan berkaitan dengan pengagungan Allah. setelah itu, baru menyampaikan permohonan cahaya (*nur*) Allah agar terjauh dari macam-macam penyakit hati. Pengetahuan tentang penyakit hati adalah langkah pertama dalam penyembuhan. Berbagai macam penyakit seperti gangguan kecemasan juga bersala dari hati yang taktenang, hati yang sakit dan hati yang belum bersih.³¹

Doa yang kita baca dalam sujud haruslah yang bersumber dari Rasulullah, namun kita juga dapat memohon apa saja dalam sujud asalkan itu dalam hati. Misalnya permohonan petunjuk, minta ketenangan hati,

³⁰ *Ibid.*, hlm. 58

³¹ *ibid.*, hlm. 59

cemas berkurang, mudah beristirahat, ampunan untuk diri dan keluarga, kesembuhan penyakit dan keselamatan dunia akhirat. Di dalam gerakan sujud ada tiga poin yang diambil dari intisari doa yang dibaca saat sujud berlangsung.

1.) Maaf

Yaitu permohonan maaf atau ampunan kepada Allah atas semua dosa, kecil maupun besar, yang telah dikerjakan ataupun yang belum.

2.) Sinar

Permohonan sinar kepada Allah untuk hati, mata, telinga, dan semua indera agar mudah menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-nya.

3.) Jiwa Raga

Jiwa raga diserahkan sepenuhnya kepada Allah SWT. Jiwa dan raga adalah genggamannya Allah SWT. Dengan *kun fayakun*, Allah bisa melakukan apa saja terhadap diri kita. Kita berikhtiar semaksimal mungkin untuk mencapai keinginan, dan hasilnya kita serahkan sepenuhnya kepada Allah.³²

e. Duduk di Antara Dua Sujud

Setelah selesai sujud, kita melanjutkan gerakan duduk antara dua sujud atau duduk *iftirasy*, yaitu duduk di atas kaki yang dilipat dengan ujung jari-jari kaki kanan dihadapkan ke kiblat. Ibnu Qayyim Al-Jaziyah mengatakan bahwa doa di antara dua sujud adalah doa yang paling legkap,

³² *ibid.*, hlm. 64

karena mencakup permohonan kebutuhan dunia dan akhirat, yaitu ampunan, kasih sayang petunjuk, keimanan, dan kesejahteraan. Dari penjelasan Ibnu Qayyim di atas dapat ditarik intisarai seperti yang sudah dilakukan

oleh Pencetus Terapi ini Profesor Ali Aziz, Guru Besar Bidang Tafsir menjadi Empat Poin.

1.) Ampunan

Kita tak bosan-bosan selalu memohon ampunan kepada Allah, karena Rasulullah yang sudah dijamin masuk surga, tak kurang Istighfarnya dari 70 kali.

2.) Kasih Sayang

Memohon agar Allah senantiasa memberikan kasih sayangnya kepada kita, keluarga kita dan orang-orang yang selalu beserta kita.

3.) Sejahtera

Memohon agar terpenuhinya kebutuhan jasmani dan rohani

4.) Iman

Memohon agar mengokohkan iman kita sepanjang hidup.³³

f. **Tasyahud Awal dan Akhir**

Duduk Tasyahud dilakukan setelah melakukan dua rakaat. Jika shalat subuh maka, hanya ada tasyahud awal, selebihnya ada. tasyahud awal dan tasyahu akhir. Tasyahud artinya persaksian atau pernyataan akan ke-Esaan Allah dan kerasulan Muhammad SAW. Dalam posisi ini, kita

³³ *Ibid.*, hlm. 65

juga membaca shalawat sebagai ekspresi doa untuk Nabi yang dimuliakan Allah. Persaksian kita akan ke-Esaan Allah dengan kalimat *La Ilaha Illaallah*. Kalimat tersebut terlihat pendek dan ringan untuk diucapkan namun memiliki kekuatan besar dan kedahsyatannya. Dalam sebuah Hasits yang diriwayatkan At- Tarmidzi Rasulullah bersabda ”Sebaik-baik perkataan yang aku ucapkan dan juga diucapkan para nabi sebelumku adalah *La Ilaha Illaallah*”. Di riwayat Shohih Bukhori juga dijelaskan, bahwa Rasulullah bersabda “Allah SWT mengharamkan api neraka bagi orang yang mengucapkan *La Ilaha Illaallah* semata-mata karena Allah”. Sangking dahsyatnya perkataan ini, Nabi Musa suatu hari memohon kepada Allah agar diajari sesuatu yang dengan itu beliau mengingat Allah. Kemudian Allah memerintahkan Musa untuk mengucapkan *La Ilaha Illaallah*. Lantas Musa berkata, “Wahai Allah, semua hambamu juga mengatakan hal itu” Allah menjawab “Wahai Musa, andaikan semua makhlukku tujuh lais langit dan bumi semuanya, diletakkan di salah satu dauntimbangan, kemudian *La Ilaha Illaallah* diletakkan di daun lainnya, niscaya *La Ilaha Illaallah* lebih berat dari itu semua. Begitu dahsyatnya perkataan ini maka kita harus sungguh-sungguh dalam mengucapkannya.

Dalam tasyahud kita memberikan salam kepada tiga objek: yakni Rasulullah, Diri Sendiri, hamba-hamba-Nya yang sholeh.³⁴ Berdasarkan doa-doa yang kita baca di dalam shalat, ada tiga poin yang terkandung dalam bacaan tsyahud.

³⁴ *Ibid.*, hlm. 68

1.) Sholwat

Sholawat dan salam kita berikan kepada Nabi SAW, sebagai ungkapan jasa Nabi SAW yang mengenalkan Allah kepada kita dan membimbing cara beribadah kepada-Nya

2.) Persaksian

kita bersaksi atau berikrar bahwa tiada tuhan selain Allah, dan Muhammad utusan Allah.

3.) Tawakal

Kita bersaksi atau berikrar bahwa tiada tuhan selain Allah, dan Muhammad utusan Allah.

B. Definisi Teori Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungan. Selain itu juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan merubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.³⁵

³⁵ M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: AR-RUZZ media, 2014), hlm 21

Calhoun dan Acocella dalam M. Nur Ghufroon Kontrol & Rini Risnawita mendefinisikan kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Goldfried dan Merbaum mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan menyusun, membimbing, dan mengarahkan perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif. kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.³⁶

Menurut Mahoney dan Thoresen dalam M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita. Kontrol diri merupakan jalinan yang secara utuh (*integrative*) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan kontrol diri yang tinggi sangat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan merubah perilaku sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat dan terbuka.³⁷

Kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan mengatasi berbagai hal

³⁶ *Ibid.*, *Teori-Teori Psikologi*.... hlm 22

³⁷ *Ibid.*, *Teori-Teori Psikologi*... hlm 22

merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari luar. Calhoun dan Acocella mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri secara kontinu. Pertama, individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Ketika berusaha memenuhi tuntutan, dilakukan pengendalian diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.³⁸

Berdasarkan penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kontrol diri adalah aktivitas pengendalian tingkah laku yang mengandung makna sebagai pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan melakukan sesuatu untuk bertindak.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri (*self control*) individu. Individu yang memiliki kontrol diri pada situasi atau stimulus tertentu belum tentu individu tersebut memiliki kontrol diri yang sama pada kondisi atau situasi yang lain. Kondisi-kondisi kontrol diri tersebut secara garis besar dapat dipengaruhi oleh dua faktor dibawah ini, yaitu :

³⁸ *Ibid., Teori-Teori Psikologi ...*hlm. 23

a. Faktor internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambahnya seseorang, maka semakin baik mengontrol diri seseorang. Dengan demikian faktor ini sangat membantu individu untuk memantau dan mencatat perilakunya sendiri dengan pola hidup dan berfikir yang lebih baik lagi. Hal ini berkaitan dengan faktor kognitif, kemasakan kognitif yang terjadi selama masa pra sekolah dan masa kanak-kanak secara bertahap dapat meningkatkan kapasitas individu untuk membuat pertimbangan sosial dan mengontrol perilaku individu tersebut. Dengan demikian ketika beranjak dewasa individu yang telah memasuki perguruan tinggi akan mempunyai kemampuan berfikir yang lebih kompleks dan kemampuan intelektual yang lebih besar.³⁹

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal ini diatarannya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Hasil penelitian dari Nasichah (2000) menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orangtua yang semakin demokratis cenderung diikuti tingginya kemampuan mengontrol dirinya. Oleh sebab itu, bila orangtua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara

³⁹ *Ibid*, Hal. 32

intens sejak dini, dan orang tua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap kekonsistensian ini akan diinternalisasi anak. Dikemudian akan menjadi kontrol diri baginya.⁴⁰

3. Perkembangan Kontrol Diri

Menurut M. Nur Ghufron Kontrol & Rini Risnawita kontrol diri akan muncul pada tahun ketiga ketika anak sudah mulai menolak segala sesuatu yang dilakukan untuknya dan menyatakan keinginan untuk melakukan kontrol diri. Kontrol eksternal pada awalnya didapatkan anak melalui instruksi verbal dari orang tuanya. Pada usia ini dilakukannya sendiri dengan meniru perintah yang sama untuk dirinya sendiri. Anak akan menginternalisasikan kontrol mengarahkan perilakunya dengan diam-diam melalui pikiran, tanpa banyak bicara. Oleh karena itu kontrol verbal terhadap perilaku anak yang awalnya berasal dari kekuatan eksternal menjadi berasal dari dirinya sendiri.⁴¹

Setelah tiga tahun kontrol diri menjadi lebih terperinci dari pengalaman. seseorang mengembangkan strategi untuk menekan godaan yang dialaminya setiap hari. Mereka harus belajar menolak gangguan sewaktu melakukan pekerjaan dan menunda hadiah langsung

⁴⁰ M. Nur Ghufron & Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: AR-RUZZ media, 2014), hal.32

⁴¹ Ibid., hlm. 27

yang menarik untuk memperoleh hadiah lebih besar atau lebih penting belakangan.⁴²

Pada usia empat tahun kontrol diri menjadi sifat kepribadian dengan nilai prediksi jangka panjang. Menurut Mischel dalam M. Nur Ghufron & Rini Risnawita anak usia empat belas tahun akan lebih lancar berbicara, lebih percaya diri, lebih mampu mengatasi frustrasi, dan lebih mampu menahan godaan. Kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan bertambahnya usia. Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok dirinya dan kemudian mau membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa harus dibimbing, diawasi, didorong, dan diancam seperti hukuman yang dialami ketika kanak-kanak.

Menurut Calhoun dan Acocella dalam M. Nur Ghufron & Rini Risnawita kedudukan orang tua bernilai tinggi sehingga persetujuan dan ketidaksetujuan secara emosional memberikang anjuran dan hukuman bagi anak. Oleh karena itu, persetujuan dan ketidaksetujuan orang tua mempunyai kekuatan untuk membujuk seseorang menunda kepuasan segera untuk kepentingan yang lebih besar, yaitu ganjaran yang dapat memberikan kepuasan dengan segera.⁴³

Pada remaja kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan kematangan emosi. Remaja dikatakan sudah mencapai

⁴²M. Nur Ghufron & Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: AR-RUZZ media, 2014), hlm.28

⁴³ Ibid., hlm. 27

kematangan emosi bila pada akhir masa remajannya tidak meledak emosinya di hadapan orang lain. akan tetapi menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih diterima. Berdasarkan teori piaget remaja telah mencapai tahap pelaksanaan formal dalam kemampuan kognitif. Oleh karenanya remaja mampu mempertimbangkan suatu kemungkinan untuk menyelesaikan suatu masalah dan mempertanggungjawabkannya. Ketika seorang individu mulai memasuki masa dewasa ia akan mampu menjadi individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat. ⁴⁴

4. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Averill dalam Lukman Hakim menyebut kontrol diri dengan sebutan personal, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*). ⁴⁵

a. Kontrol perilaku (*Behavior control*)

Merupakan kesiapan tersediannya suatu respon yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan dan kemampuan memodifikasi stimulus. Kemampuan mengatur

⁴⁴M. Nur Ghufon & Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: AR-RUZZ media, 2014), hlm 28-29

⁴⁵Lukman Hakim, Skripsi, *Pengaruh Terapi Religi Shalat dan Dzikir terhadap Kontrol Diri Klien Penyalahgunaan Narkotika*, (Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2015).

pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Sedangkan kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.⁴⁶

b. Kontrol Kognitif (*cognitive control*)

Merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai atau menghubungkan suatu kejadian dalam satu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua komponen yaitu, memperoleh informasi dan melakukan penilaian. Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memerhatikan segi-segi positif secara subjektif.⁴⁷

c. Mengontrol Keputusan (*Decesional control*)

Merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik

⁴⁶M. Nur Ghufon & Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: AR-RUZZ media, 2014), hlm 29

⁴⁷Nur Ghufon & Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: AR-RUZZ media, 2014), hlm 30

dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

48

C. Wanaita Tuna Susila

1. Pengertian Wanita Tuna Susila (Pelacuran)

Prostitusi berasal dari kata “*Pro-stiture*” atau “*Pro-stauree*” yang berarti membiarkan diri berbuat *zinah*, melakukan *persundalan*, pencabulan, pergendakan. Sedangkan *prostitute* adalah pelacur atau *sundal* atau lebih dikenal dengan istilah WTS (Wanita Tuna Susila) yang sekarang ini lebih dikenal dengan PSK (Pekerja Seks Komersial). Tuna susila atau tidak susila itu diartikan sebagai kurang beradab karena keroyalannya relasi seksualnya dan mendapatkan imbalan jasa uang bagi pelayannya. Tuna susila dapat juga diartikan sebagai salah tingkah atau tidak susila atau gagal menyesuaikan diri terhadap norma-norma susila. Maka pelacur itu adalah wanita yang tidak pantas kelakuannya dan bisa mendatangkan malapetaka tau celaka dan penyakit, baik kepada orang lain yang bergaul dengan dirinya sendiri.⁴⁹

Kartini Kartono menjabarkankan definisi dari pelacuran adalah sebagai berikut :⁵⁰

- a) Prostitusi adalah bentuk penyimpangan seksual, dengan pola-pola organisasi impuls/dorongan seks yang tidak wajar dan tidak

⁴⁸ *bid.*, hlm 31

⁴⁹ Kartini Kartono, *Patologi Sosial*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1999), hlm 177.

⁵⁰ Kartini Kartono, *Patologi Sosial*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007), hlm 216.

terintegrasi dalam bentuk pelampiasan nafsu-nafsu seks tanpa kendali dengan banyak orang (*prosmiskuitas*), disertai *eksploitasi* dan komersialisasi seks yang impersonal tanpa *afeksi* sifatnya.

- b) Pelacuran merupakan peristiwa penjualan diri (*persundalan*) dengan jalan memperjualbelikan badan, kehormatan dan kepribadian kepada banyak orang untuk memuaskan nafsu-nafsu seks dengan imbalan pembayaran.
- c) Pelacuran ialah perbuatan perempuan atau laki-laki yang menyerahkan badannya untuk berbuat cabul secara seksual dengan mendapatkan upah.

Koentjoro mendefinisikan wanita tuna susila (WTS) sebagai perempuan yang tidak menuruti aturan susila yang berlaku di masyarakat dan dianggap tidak memiliki adab dan sopan santun dalam berhubungan seks.⁵¹

Menurut Kartini Kartono, prostitusi adalah bentuk penyimpangan seksual, dengan pola-pola organisasi *implus*/dorongan-dorongan seks yang tidak wajar dan tidak terintegrasi, dalam bentuk pelampiasan nafsu-nafsu seks tanpa kendali dengan banyak orang disertai eksploitasi dan komersialisasi seks yang impersonal tanpa afeksi sifatnya.⁵² Sedangkan pelacuran adalah peristiwa penjualan diri (*persundalan*) dengan jalan menjual belikan badan, kehormatan dan

⁵¹ Koentjoro, *Tutur dari Sarang Pelacur*, (Yogyakarta: CV Qalam, 2004), hlm 27.

⁵² Kartini Kartono, *Patologi Sosial.....*, 1999., hlm. 184.

kepribadian kepada banyak orang untuk memuaskan nafsu-nafsu seks dengan imbalan pembayaran

Dari pengertian pelacuran di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pelacuran merupakan sebuah usaha memperjual-belikan kegiatan seks di luar nikah dengan imbalan materi, sedangkan pelacur diartikan sebagai perempuan atau laki-laki yang melakukan kegiatan seks di luar nikah dengan imbalan materi.

2. Penyebab Timbulnya Pelacuran

Perkara Wanita tuna susila tentunya mempunyai sebab hingga timbulnya wanita menjajakan tubuhnya sebagai pemuas hasrat seksual, berikut adalah sebabnya :

- a) Tidak adanya undang-undang yang melarang pelacuran, dan larangan terhadap orang-orang yang melakukan relasi seksual sebelum pernikahan atau di luar pernikahan
- b) Ada nafsu-nafsu seks yang abnormal, tidak terintegrasi dalam kepribadian, dan keroyalan seks. Histeris dan hyperseks, sehingga tidak merasa puas mengadakan relasi seks dengan satu pria/suami.
- c) Kebudayaan eksploitasi di zaman modern
- d) Pada masa kanak-kanak pernah melakukan relasi seks pranikah, aspirasi materiil yang tinggi pada wanita.
- e) Memberontak pada otoritas orang tua yang banyak menekankan hal tabu dan peraturan seks.

- f) Dekadensi moral yaitu merosotnya norma-norma susila dan keagamaan
- g) Tekanan ekonomi dan faktor kemiskinan.⁵³

3. Akibat Adanya Wanita Tuna Susila

Adanya wanita tuna susila di tengah-tengah masyarakat menimbulkan banyak sekali efek yang dirasakan masyarakat. Beberapa akibat yang ditimbulkan oleh pelacuran, antara lain sebagai berikut:

- a) Menimbulkan dan menyebarkan penyakit kelamin dan kulit serta penyebaran *Human Immunodeficiency Virus (HIV) / Acquired Immune Deficiency Syndrome (AIDS)*. Penyakit yang paling banyak adalah *syphilis* dan *gonorrhoe* (kencing nanah). Terutama akibat *syphilis*, apabila tidak mendapatkan pengobatan yang sempurna, bisa menimbulkan cacat jasmani dan rohani pada diri sendiri dan anak keturunan. Antara lain ialah: *Congenital syphilis* (sipilis herediter/keturunan yang menyerang bayi semasih dalam kandungan, sehingga terjadi abortus/keguguran atau bayi lahir mati).
- b) Merusak sendi-sendi keluarga. Suami-suami yang tergoda oleh pelacur biasanya melupakan fungsinya sebagai kepala keluarga, sehingga keluarganya menjadi berantakan.

⁵³ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2010), hlm 243.

- c) Mendemoralisasi atau memberikan pengaruh demoralisasi kepada lingkungan khususnya anak-anak muda remaja pada masa puber dan adolesensi.

Merusak sendi-sendi moral, susi

- d) Berkorelasi dengan kriminal dan menjadi kecanduan
- e) Menyebabkan disfungsi seksual⁵⁴

4. Ciri – ciri Prostistusi

Ciri khas dari prostitusi adalah sebagai berikut :

- a) Wanita, lawan pelacur adalah gigolo (pelacur pria “lonte laki-laki”)
- b) Cantik, ayu, rupawan, manis, aktraktif, menarik, baik wajah maupun tubuhnya bisa merangsang selera seks kaum pria
- c) Pakaiannya sangat mencolok beraneka warna, sering aneh-aneh/aksentrik untuk menarik perhatian kaum pria. Mereka itu sangat memperhatikan penampilan lahiriahnya yaitu wajah, rambut, pakian, alat-alat kosmetik dan parfum yang merangsang
- d) Menggunakan tehnik-tehnik seksual yang mekanistis, cepat, tidak hadir secara psikis (*afwezig basent minded*) tanpa emosi atau efeksi, tidak pernah bisa mencapai *orgasme*, sangat *provokatif*, dalam beraksi dan biasanya dilakukan secara kasar.
- e) Bersifat seperti mobil, kerap berpindah dari tempat atau kota yang satu ke tempat yang lainnya. Biasanya itu memakai nama samaran dan sering berganti nama, juga berasal dari tempat atau kota lain

⁵⁴ Kartini Kartono, *Patologi Sosial*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007), hlm 249.

bukan kotanya sendiri agar tidak dikenal oleh banyak orang. Khususnya banyak terdapat migran dari daerah perdesaan yang gersang dan miskin yang pindah ke kota-kota, mengikuti arus *urbanisasi*.

- f) Pelacur-pelacur professional dari kelas atas dan menengah kebanyakan berasal dari strata ekonomi dan sosial yang rendah. Mereka pada umumnya tidak mempunyai keterampilan/skill khusus kurangnya pendidikan, modalnya ialah kecantikan dan kemudaannya. Pelacur amatir selain bekerja sebagai buruh di pabrik, restoran, bar, toko-toko sebagai pelayan dan di perusahaan-perusahaan sebagai sekretaris, mereka menyempatkan diri beroperasi sebagai pelacur tunggal atau sebagai “wanita panggilan”. Biasanya mereka yang seperti ini berada di mall-mall atau tempat-tempat hiburan , seperti club-club malam atau diskotikdiskotik. Sedangkan pelacur-pelacur dari kelas tinggi (*high class prostitutes*) pada umumnya berpendidikan sekolah SLTP ke atas atau lulusan akademik dan perguruan tinggi yang beroperasi secara amatif atau profesional. Mereka itu bertingkah laku immoral karena didorong oleh motivasi-motivasi sosial dan ekonomi.
- g) 60-80% dari jumlah pelacur ini adalah memiliki intelegensi yang normal, kurang dari 5% adalah mereka yang lemah ingatan (*feeble*

minded), selebihnya adalah mereka yang ada pada garis batas yang tidak menentu atau tidak jelas derajat intelegensinya.⁵⁵

Pelacur-pelacur ini dapat digolongkan dalam 2 katagori yaitu :

- i. Mereka yang melakukan profesinya dengan sadar dan sukarela berdasarkan motivasi-motivasi tertentu.
- ii. Mereka yang melakukan tugas melacur karena ditawan atau dijebak dan dipaksa oleh germo-germo yang terdiri atas penjahat-penjahat, calo-calo dan anggota-anggota organisasi gelap penjual wanita dan pengusaha bordil. Dengan bujukan dan janji-janji manis, ratusan bahkan ribuan gadis-gadis dipikat dengan janji dan akan mendapatkan pekerjaan terhormat dengan gaji yang besar. Namun pada akhirnya mereka dijebloskan ke dalam rumah-rumah pelacuran yang dijaga dengan ketat, dan secara paksa, kejam dan sadistis dengan pukulan dan hantaman mereka harus melayani buaya-buaya seks yang tidak berkeprimanusiaan. Mereka dihajar dengan pukulan-pukulan dan diberi obat perangsang nafsu seks sehingga menjadi tidak sadar dan tidak berdaya. Dan dibawah pengaruh obat-obatan itu, mereka dipaksa melakukan adegan-adegan porno/cabul yang seram (namun menghancurkan hati anak-anak gadis tersebut) dengan bandit-bandit seks.⁵⁶

⁵⁵ Juli Ardila, (Skripsi “*Upaya Penanggulangan Prostitusi*”), Fakultas Hukum, Universitas Lampung, Bandar Lampung 2016, hlm 16-17.

⁵⁶ Juli Ardila, (Skripsi “*Upaya Penanggulangan Prostitusi.....*”, hlm 16.

D. UPT Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita

Masalah sosial tuna susila merupakan masalah Nasional dan sebagian besar masyarakat sering membicarakannya mengingat dampak yang ditimbulkan. Masalah yang berskala Nasional ini memiliki dimensi yang kompleks sebabberkaitan erat dengan masalah penyimpangan tatanan nilai dan norma agama, budaya masyarakat, serta terkait ert dengan masalah ekonomi, ketertiban, keamanan, kesehatan dan sebagainya. Meningkatnya tindak tuna susila sejalan dengan terjadinya krisis ekonomi dan akhirnya menjadi krisis multi dimensi, sehingga meningkatnya masalah sosial tuna sosial baik secara kuantitatif maupun kualitatif.

Berdasarkan Peraturan Daerah Provinsi Jawa Timur No.11 tahun 2016 dan Peraturan Gubernur Jawa Timur No. 108 tahun 2016, Maka UPT Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri memiliki tanggung jawab dan tugas melaksanakan pelayanan rehabilitasi sosial bagi tuna susila berupa bimbingan fisik, mental, keagamaan, sosial perubahan sikap dan perilaku klien, ketrampilan serta resosialisasi.

Unit pelaksanaan ini merupakan badan sosial yang dinaungi oleh Dinas Sosial Propinsi Jawa Timur yang beralamatkan Jl. Semeru 292 Kediri, yang mengasuh sebanyak 60 perempuan tuna susila dan perempuan rawan sosial per angkatan. Per angkatan asuhan setidaknya dibina selama 3 bulan oleh badan ini.

E. Hubungan Terapi Shalat Bahagia dengan meningkatnya kontrol diri pada Wanita Tuna Susila

Menurut Mahoney dan Thoresen dalam M. Nur Ghufron & Rini Risnawita. Kontrol diri merupakan jalinan yang secara utuh (*integrative*) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan kontrol diri yang tinggi sangat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan merubah perilaku sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat dan terbuka.⁵⁷

Kontrol diri sangatlah memiliki peran penting dalam mengendalikan aktualisasi pola pikir, rasa, dan perilaku dalam menghadapi setiap situasi yang ada di masyarakat. Begitu pula dengan anak terlantar, ketika mereka memiliki kontrol diri yang baik mereka akan mampu mengatur maupun mengendalikan dirinya di manapun mereka berada dan sesuai dengan lingkungan tersebut. Maka dari itu sangatlah dibutuhkan cara untuk dapat meningkatkan kontrol diri tersebut.

Cara untuk meningkatkan kontrol diri tersebut salah satunya yakni menggunakan metode Terapi Shalat Bahagia. Sholat yang dikerjakan dengan penghayatan bisa menimbulkan keimanan dan sikap tawakal. Dengan keimanan dan tawakal seseorang bisa mengarahkan pikiran untuk

⁵⁷ M. Nur Ghufron & Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*,... hlm 22

bersikap optimis, pantang menyerah bahkan menikmati tantangan yang dihadapi dengan penuh kesungguhan dan penuh rasa tanggungjawab terhadap Tuhan itu pula seseorang bisa membuang emosi negative yaitu beban masalah yang menjadi beban hidupnya. Emosi negatif ini hilang disebabkan oleh penyerahan diri yang sepenuh hati kepada Allah, berarti ia yakin bahwa semua masalahnya telah disandarkan kepada oleh Allah.⁵⁸ Selain itu, seseorang yang melakukan terapi shalat bahagia ini terlihat lebih tenang dan tidak berlebihan terhadap masalah yang sedang dia hadapi. Bisa dikatakan dia memiliki respon yang baik terhadap suatu masalah yang sedang di hadapi.

Dengan metode Terapi Shalat Bahagia diharapkan dapat memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku. Khususnya dalam hal meningkatkan kualitas kontrol dirinya agar menjadi seseorang yang lebih berguna bagi orang lain.

F. Kertangka Konseptual

Berdasarkan Latar Belakang penelitian dan kajian teori yang terkait “Efektifitas *Terapi Shalat Bahagia Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Wanita Tuna Susila Di Dinas Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri*” maka peneliti menentukan *Terapi Shalat Bahagia* sebagai variabel bebas dan kontrol diri pada wanita tuna susila sebagai variabel terikat. Berikut dikemukakan kerangka konseptual penelitian:

⁵⁸ Aziz, Moh. Ali. *60 Menit Terapi Shalat Bahagia...* , hal. 200

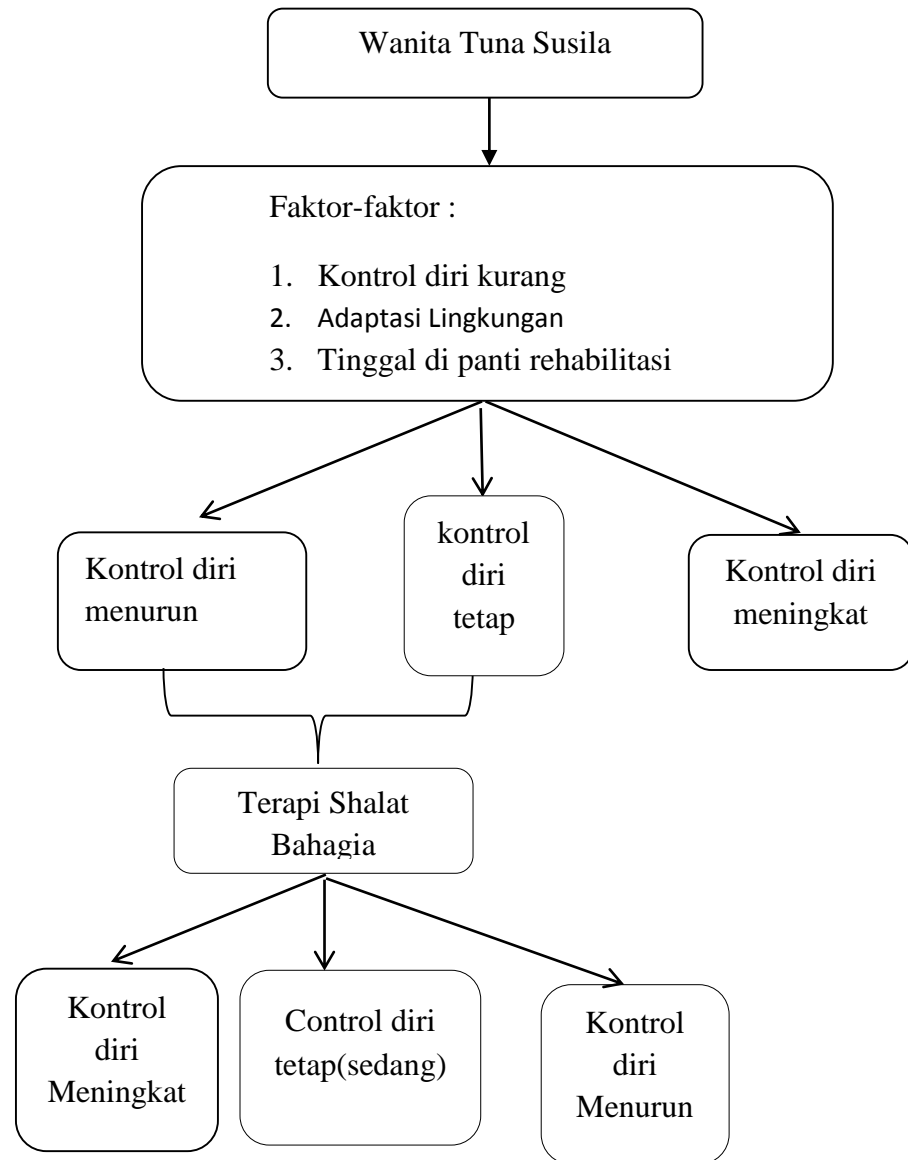
Dalam kehidupan manusia pasti tak lepas dari yang namanya masalah. Timbulnya masalah dalam kehidupan ada 2 faktor yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal contohnya ekonomi, budaya, kesulitan mendapatkan kerja di era modern dan pendidikan sedangkan faktor internal merupakan masalah yang timbul dari dalam diri sendiri misalnya kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan, daya lenting atau *resiliensi*, dan kontrol diri atau *self control*. Sebagai contoh masalah dalam sebuah keluarga yang di dalamnya terdapat suami, istri dan anak. Seorang suami yang kewajibannya memberikan nafkah kepada keluarga, namun sang suami dirasa kurang mampu dalam memenuhi kebutuhan keluarga khususnya dibidang ekonomi. Situasi ini menimbulkan istri harus bekerja membantu suami untuk memenuhi kebutuhan hidup yang semakin lama semakin meningkat. Pemilihan pekerjaanpun sangat bervariasi misalnya menjadi pedagang kue keliling, bekerja sebagai buruh pabrik, sebagai buruh cuci baju, penjaga toko bahkan tak menutup kemungkinan seorang wanita memilih menjadi seorang pelacur atau WTS (Wanita Tuna Susila) karena ingin mendapatkan uang banyak dalam waktu yang singkat. Di Indonesia sendiri pekerjaan menjadi seorang WTS merupakan pekerjaan yang dianggap sebelah mata oleh masyarakat. Masyarakat menilai pekerjaan ini merupakan pekerjaan yang kotor bahkan dianggap sebagai patologi sosial mengingat dampak buruk yang ditimbulkan adanya pekerjaan ini.

Pekerjaan menjadi seorang WTS di pilih dikarenakan banyak faktor misalnya adanya nafsu seks yang abnormal, faktor ekonomi, tidak adanya peraturan yang jelas, kebudayaan eksploitasi di zaman modern dan kontrol diri (*self control*) yang kurang. Sebenarnya dari sekian banyak penyebab wanita menjadi seorang Wanita Tuna Susila ada salah satu faktor yang urgen yaitu kontrol diri yang merupakan aspek dari kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) yang sering kita sebut dengan EQ. Kontrol diri menjadi aspek yang penting dalam aktualisasi pola pikir, rasa dan perilaku kitadalam menghadapi setiap situasi.

. Selain itu juga, ketika mereka tertangkap razia dan dimasukkan kedalam panti rehabilitasi untuk mendapatkan pembinaan, mereka akan mengalami hal-hal yang membuat mereka terkejut karena yang biasanya mereka hidup bebas tanpa aturan ketika di dalam panti mereka harus mentaati segala peraturan yang dibuat oleh panti tersebut. Ketika mereka berada dalam panti tersebut, mereka akan mengalami menurunnya kontrol diri karena faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya masalah seperti kehidupan mereka dilingkungan asalnya. Namun tidak dipungkiri juga bahwa mereka memiliki kontrol diri yang lebih baik karena peraturan yang mengajarkan mereka untuk dapat menempatkan diri mereka yang sesuai.

Wanita yang mengalami penurunan kontrol diri karena dampak dari masalah-masalah tersebut maka sangatlah dibutuhkan suatu metode yang tepat untuk meningkatkan kontrol diri tersebut agar mereka dapat mengontrol dirinya sesuai dengan lingkungannya. Salah satu metodenya

adalah dengan “*Terapi Shalat Bahagia*”. Mekanisme yang dilakukan dalam terapi ini yaitu dengan melalui beberapa sesi, yaitu sesi konseling dengan cara wawancara masalah apa yang melatarbelakangi wanita tersebut mengalami kontrol diri yang rendah. Setelah mengetahui masalah yang dihadapi responden langkah selanjutnya yakni pemberian edukasi mengenai “*Terapi Shalat Bahagia*” dan dilanjutkan oleh praktek pelaksanaan terapi. Pelaksanaan terapi ini dilakukan selama 4 kali sesi setiap awal sesinya dilakukan evaluasi untuk mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi pada responden. Diharapkan terapi ini dapat membantu mereka meningkatkan kontrol diri mereka. Namun karena suatu sebab terapi tersebut dapat menyebabkan kontrol diri mereka tetap pada keadaan semula atau bahkan dapat juga semakin kontrol diri tersebut menurun dari keadaan semula.

Gambar 2.1**Kerangka berpikir**

G. Penelitian Terdahulu

Sejauh pengetahuan dari peneliti, belum pernah ada penelitian yang membahas mengenai efektivitas Terapi Shalat Bahagia terhadap peningkatan kontrol diri pada wanita tuna susila di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri. Berikut ini beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu sebagai berikut :

1. Lukman Hakim, 2015, *Pengaruh Shalat Dan Dzikir Terhadap Kontrol Diri Klien Penyalahgunaan Narkotika*. Dalam penelitian ini jelas terdapat perbedaan pada variabel X yang lebih dari 1 dalam penggunaan terapi. Jika dalam penelitian ini mengungkap pengaruh terapi shalat dan dzikir untuk klien pecandu narkotika, sedangkan dalam penelitian yang akan peneliti lakukan hanya mengangkat satu bentuk terai saja, yakni terapi dzikir. Dalam penelitian tersebut menyimpulkan bahwa hasil sebelum dan sesudah diberikannya terapi terdapat perbedaan, dari 7 subjek penelitian ada 6 yang mengalami peningkatan sedangkan satu subjek mengalami penurunan.⁵⁹
2. *“Hubungan Antara Tingkat Kekhusyukan Dalam Salat Dengan Kontrol Diri Pada Kenakalan Remaja”*. Pada penelitian ini, terdapat 2 variabel yang terdiri atas variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas dari penelitian ini adalah tingkat kekhusyukan dalam salat, sedangkan variabel terikatnya adalah kontrol diri pada kenakalan remaja. Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa terdapat

⁵⁹ Lukman Hakim, Skripsi , *Pengaruh Terapi Religi Shalat dan Dzikir terhadap Kontrol Diri Klien Penyalahgunaan Narkotika*, (Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2015).

hubungan yang signifikan antara tingkat kekhusyukan dalam salat dengan kontrol diri pada kenakalan remaja dengan koefisien korelasi $r=0.441$, yaitu kekuatan hubungan tersebut tergolong sedang (0.441).⁶⁰

3. *“Efektifitas Terapi Shalat Bahagia Untuk Mengurangi Problem Yang Tidak Kunjung Selesai (Unfinished Business) Di Surabaya”* Alik Inayah dan Pudji Rahmawati (2013) Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya. Penelitian ini di dalamnya hanya terdapat dua variabel yakni X (variabel bebas) dan Y (variabel terikat). Variabel bebas (VX) adalah Terapi Shalat Bahagia dan variabel terikat (VY) adalah problem yang tidak kunjung selesai (Unfinished Business). Berdasarkan penelitian mengenai Keefektifan Terapi Shalat Bahagia untuk mengurangi problem yang tidak kunjung selesai (Unfinished Business), maka dapat disimpulkan dengan melihat harga t tabel yang didasarkan pada derajat kebebasan (dk) yang besarnya $N-2$, yaitu $92-1= 91$, maka hasil analisis uji t dua sampel berpasangan diperoleh hasil t hitung lebih besar dari t tabel ($10.699 > 1.662$) artinya bahwa Terapi Shalat Bahagia efektif untuk Mengurangi problem yang tidak kunjung selesai (Unfinished Business).⁶¹
4. Efektivitas Terapi Shalat Bahagia Untuk Menurunkan Anxiety Disorder Mahasiswa Kelas B3 Semester Tujuh Program Studi

⁶⁰Diyah Fatwati Arifah, Skripsi , *Hubungan Antara Tingkat Kekhusyukan Dalam Salat Dengan Kontrol Diri Pada Kenakalan Remaja*, (Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang 2016).

⁶¹ Alik Inayah Dan Pudji Rahmawati, Skripsi, *Efektifitas Terapi Shalat Bahagia Untuk Mengurangi Problem Yang Tidak Kunjung Selesai (Unfinished Business) Di Surabaya*, (Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya) 2016).

Bimbingan Konseling Islam Uin Sunan Ampel Surabaya Skripsi (2018). Variable X adalah Terapii shalat bahagia dan variable Y adalah anxiety disorder mahasiswa kelas b3. Dari hasil data-data yang dikeluarkan oleh SPSS versi windows 23, menunjukkan adanya penurunan anxiety disorder pada Mahasiswa B3. Dan hipotesanya adalah H_a diterima dan H_0 ditolak dengan nilai signifikan dua sisi (2-tailed) $< 0,05$ ($0,000 < 0,05$).⁶²

H. Hipotesa

Hipotesis adalah pernyataan terkait dugaan antara dua variabel atau lebih. Dua karakteristik hipotesis yang baik sama seperti karakteristik masalah, yaitu menyatakan hubungan antar variabel dan harus dapat diuji sehingga memungkinkan dilakukannya pengukuran hubungan variabel. Dalam penelitian eksperimental, hipotesis menyatakan hubungan sebab akibat, yaitu pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.⁶³ Maka, pada penelitian ini penulis merumuskan hipotesis-hipotesis sebagai berikut:

H_0 : Terapi Shalat Bahagia tidak efektif untuk meningkatkan regulasi diri

H_a : Terapi Shalat Bahagia efektif untuk meningkatkan regulasi diri

⁶²Rahmat Faisal Nasution, Skripsi, *Efektivitas Terapi Shalat Bahagia Untuk Menurunkan Anxiety Disorder Mahasiswa Kelas B3 Semester Tujuh Program Studi Bimbingan Konseling Islam Uin Sunan Ampel Surabaya* (Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2018)

⁶³ Liche Seniati, dkk, *Psikologi Eksperimen*, (Jakarta:PT Indeks, 2005), hlm.47