

BAB V

PEMBAHASAN

A. Strategi Pembentukan Dimensi Fisik Siswa dalam Meningkatkan *Emotional Spiritual Quotient (ESQ)*

1. Membiasakan siswa untuk mengucapkan salam kepada orang lain serta dipraktikkan dengan berjabat tangan.

Mengucapkan salam kepada orang lain, merupakan syariat Islam yang harus dilestarikan oleh setiap umat Muslim di mana pun ia berada, karena itu merupakan suatu cara kita saling menghormati dan mendo'akan antar sesama, pembiasaan mengucapkan salam serta berjabat tangan telah diterapkan di SMK NU Tulungagung dan SMK Al Badar tersebut.

Guru memberikan contoh terlebih dahulu kepada siswa, contohnya setiap guru datang ke sekolah selalu berjabat tangan dengan guru yang lainnya, begitu juga jika pulang dari sekolah. Dan juga membiasakan mengucap salam jika hendak memasuki ruangan kantor, kelas, Masjid, dan laboratorium. Peneliti selalu disalami oleh siswi setiap datang ke SMK NU Tulungagung.

Saat mengucapkan: *“Assalamu’alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh”* kepada orang lain, sesungguhnya memiliki arti: Semoga Allah memberikan keselamatan dan rahmat kepada Anda. Ketika mengucapkan kata ‘semoga’ sebuah makna “saya berharap” memancar daripadanya. Berharap secara sungguh-sungguh agar ia mendapat keselamatan serta berkah. Ini bukan kata-kata seperti salam ‘selamat pagi’,

ataupun 'selamat siang', tetapi haruslah datang dengan niat untuk bersinergi dengan orang lain. dengan prinsip Basmallah, berarti sebuah ajakan untuk melakukan sinergi hati. Apabila pelaksanaan sinergi belum terwujud, paling tidak telah tersurat rasa empati yang merupakan landasan dari hubungan saling percaya. *Assalamu'alaikum* adalah seuntai kata bermakna janji persaudaraan, saling percaya dan saling membantu.¹

Hal yang sangat penting adalah guru harus menjadi model atau teladan (*uswah hasanah*) bagi peserta didik yang dapat memudahkan tugasnya dalam melaksanakan pendidikan karakter, baik di dalam sekolah maupun di luar sekolah. Guru dituntut tidak hanya dapat memberi contoh bagaimana bersikap dan berperilaku berkarakter, tetapi ia juga dituntut untuk menjadi contoh atau teladan berkarakter melalui sikap dan perilakunya sehari-hari di muka peserta didiknya.²

2. Menerapkan sikap disiplin terhadap siswa.

Guru telah membuat peraturan sekolah dalam bentuk tertulis, dan majelis guru menjelaskan peraturan-peraturan tersebut kepada siswa, agar siswa bisa disiplin mematuhi peraturan-peraturan yang ada dalam lingkungan sekolah. Jika ada di antara siswa yang tidak disiplin berikan berupa sanksi. Pagi-pagi siswa sudah ramai berkumpul di Masjid sekolah sebelum kegiatan keagamaan dimulai.

¹Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ Emotional Spiritual Quotient The Way 165 1 Ihsan 6 Rukun Iman 5 Rukun Islam*, (Jakarta: Arga Wijaya Persada, 2005), 148.

² Marzuki, *Pendidikan Karakter Islam*, 41-42.

Guru juga harus dapat menciptakan lingkungan belajar yang kondusif bagi peserta didik agar ia dapat belajar dengan efektif dalam suasana belajar yang aman; aktif; kreatif; demokratis; serta didukung dengan kedisiplinan, kejujuran, dan kesantunan.

Repetitive Magic Power atau pengulangan yang terus menerus. Dalam RMP ini, energi potensial yang maha dahsyat yang berada dalam diri setiap manusia (dalam God Spotnya) diubah menjadi energi kinetik (energi gerak) secara berulang-ulang, sehingga menghasilkan sebuah karakter manusia yang handal.

Sifat-sifat Allah yang dibaca ketika kita melakukan ibadah shalat secara berulang-ulang, seperti:

1. Niat Shalat

Ini adalah sebuah awal aktivitas kita, ketika akan memulai ibadah shalat. Niat merupakan visi ke depan. Adapun sifat-sifat mulia yang dibaca seperti: Pengasih dan Penyayang: *Bismillahir-Rahmanir-Rahim*.

2. Takbiratul Ihram

Aktivitas ini dilakukan sebagai pembuka ibadah shalat dengan kesucian hati. Adapun sifat-sifat yang dibaca seperti: Agung dan Besar: *Allahu Akbar*.

3. Al-Fatihah

Al-Fatihah, surat pertama Al-Qur'an ini merupakan pembuka *sonic* dunia batin, secara mistis merangkum seluruh isi Al-Qur'an ke dalam 7

ayat. Al-Fatihah merupakan metode evaluasi diri, membandingkan idealisme Al-Fatihah dengan realitas diri.

4. Rukuk

Kita lafaskan “Maha Suci Tuhanku Yang Maha Agung,” sebanyak 3 kali. Adapun sifat-sifat mulia yang dibaca seperti Agung dan Suci: *Subhana Rabbiy al-‘Azhim*.

5. Berdiri Memuji

Pada bagian ini, posisi tubuh tegak berdiri Sang Maha Pendengar Puji-pujian. Adapun sifat-sifat indah yang dibaca seperti:

-Mendengar (empati) : *Sam’i Allahu liman hamidah*

-Berterimakasih : *Sam’i Allahu liman hamidah*

: *Rabbana lakal hamdu*

6. Sujud

Tidak tunduk kepada siapapun selain hanya kepada Allah Yang Maha Suci dan Maha Tinggi. Adapun sifat-sifat mulia yang dibaca seperti: Tinggi dan Suci : *Subhana Rabbiyal A’la*

7. Duduk Setelah Sujud

Menetralkan kembali mental kita, dengan segenap kejujuran kita. Mengoreksi setiap jengkal kesalahan dan keburukan kita untuk berpaling kepada sumber rahmat, dengan memohon ampunan: ‘Ampuni aku, wahai Tuhanku Yang Maha Agung’, sebanyak 3 kali. Adapun sifat-sifat terpuji yang dibaca seperti: Agung dan Pengakuan : *Astaghfirullah al-‘Azhim*

8. Menunjuk kepada Yang Esa

Setelah melakukan 2 rakaat shalat, kita lalu berada di hadapan silsilah kenabian yang agung. Setiap nabi merupakan kesempurnaan dalam tahap-tahap evolusi spiritual. Adapun sifat-sifat Allah yang dibaca seperti:

- Damai : *Assalamu 'alaika ayyuhan nabiyyu*
- Pengasih : *Warahmatullahi wabarakatuh*
- Terpuji : *...innaka Hamidun Majid.*
- Mulia : *...innaka Hamidun Majid.*³

Shalat dapat melatih kedisiplinan, Allah firman:

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَىٰ الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا

*Artinya: "Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. kemudian apabila kamu telah merasa aman, Maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman." (Q.S. an-Nisa' (4):103).*⁴

Firman Allah Swt. telah menjelaskan kepada kita tentang disiplin waktu ketika menjalankan shalat, terutama shalat lima waktu. Artinya, dalam menjalankan shalat, kita tidak boleh menyegerakan atau melambatkan, melainkan harus tepat waktu. Selain disiplin waktu, shalat juga melatih kita agar disiplin pada saat menjalankannya, yakni disiplin

³Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ Power*, (Jakarta: Arga, 2003), 270-273.

⁴Al-Qur'an dan Terjemahnya. (Q.S. an-Nisa' (4):103)

dalam gerakan dan ucapan, syarat dan rukun, serta jumlah rakaat shalat. Menjalankan shalat lima waktu dapat melatih disiplin mental yang jujur. Dengan menjalankan shalat secara benar dan baik, kita akan selalu bicara yang benar; sesuai dengan kata hati, kenyataan, perbuatan, juga melatih berbicara yang sopan, bagus, dan bermanfaat. Sebab ketika shalat lisan kita dibiasakan mengucapkan kalimat-kalimat yang suci.

Dalam shalat, disiplin berpikir akan menentukan arti shalat. Disiplin berpikir yang disebut khusyuk ialah penyerahan serta pembulatan kekuatan jiwa dan akal budi kepada Allah Swt. khusyuk sangat menentukan produktivitas pahala secara langsung, dan mudah menciptakan konsentrasi jiwa sewaktu belajar, ketenangan, ketertiban, serta pemusatan pikiran dan perhatian. Hal ini mutlak diperlukan bagi para ahli ilmu; termasuk pelajar dan mahasiswa, sehingga terhindar dari pikiran-pikiran negatif untuk melakukan tindakan-tindakan yang menyimpang.⁵

3. Menumbuhkan rasa cinta ilmu terhadap siswa.

Guru berusaha menghidupkan perpustakaan, serta memberi motivasi terhadap siswa. Peneliti menemukan siswa berdiskusi tentang ilmu pengetahuan di teras Masjid dan di kelas.

Untuk menjadi manusia yang baik (berkarakter mulia), manusia berkewajiban menjaga dirinya, antara lain dengan memelihara kesucian lahir dan batin, bersikap tenang, selalu menambah ilmu pengetahuan, dan

⁵Imam Musbikin, *Manfaat Shalat Zuhur Bagi Etos Kerja*, (Jogjakarta: Divapress, 2014), 138.

membina disiplin diri. Untuk merealisasikan karakter mulia dalam kehidupan setiap orang, pembudayaan karakter mulia menjadi suatu hal niscaya. Di sekolah atau lembaga pendidikan, upaya ini dilakukan melalui pemberian mata pelajaran pendidikan karakter, pendidikan akhlak, pendidikan moral, atau pendidikan etika.

4. Membiasakan siswa untuk menaati peraturan yang berlaku di sekolah.

Guru membuat peraturan, dan menjelaskan kepada siswa, serta ditempelkan di papan mading agar bisa mengingatkan siswa kembali. Di samping itu guru juga membuat tim guru khusus peraturan sekolah, yaitu guru piket harian untuk mengontrol siswa. Dan siswa sudah terbiasa mematikan mesin sepeda motor setiap memasuki gerbang sekolah.

Setiap kegiatan yang telah ditetapkan oleh guru siswa telah mematuhi dengan tanpa terpaksa, itu disebabkan semua guru telah bekerja sama saling bahu membahu dalam membentuk karakter siswa.

5. Membiasakan siswa untuk bersikap ramah terhadap orang lain.

Guru membudayakan siswa selalu mengucapkan salam, menegur dan menyapa sesama. Menciptakan kerukunan antar siswa, siswa selalu dekat dan akrab, sehingga terciptalah sikap ramah, peduli pada orang lain. Siswa selalu menyapa dan menyalami peneliti terlebih dahulu.

menciptakan situasi atau keadaan religius. Tujuannya adalah untuk mengenalkan kepada peserta didik tentang pengertian dan tata cara pelaksanaan agama dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, juga untuk menunjukkan pengembangan kehidupan religius di lembaga pendidikan

yang tergambar dari perilaku sehari-hari dari berbagai kegiatan yang dilakukan oleh guru dan peserta didik. Oleh karena itu, keadaan atau situasi keagamaan di sekolah yang dapat diciptakan-antara lain-dengan pengadaan peralatan peribadatan, seperti tempat untuk shalat (masjid atau mushalla); alat-alat shalat seperti sarung, peci, mukena, sajadah, atau pengadaan Al-Qur'an. Di ruangan kelas, bisa pula ditempelkan kaligrafi sehingga peserta didik dibiasakan melihat sesuatu yang baik. Cara lainnya adalah dengan menciptakan suasana kehidupan keagamaan di sekolah antara sesama guru, guru dengan peserta didik, atau peserta didik dengan peserta didik lainnya. Misalnya dengan mengucapkan kata-kata yang baik ketika bertemu atau berpisah, mengawali dan mengakhiri suatu kegiatan, mengajukan pendapat atau pertanyaan dengan cara yang baik, sopan-santun, tidak merendahkan peserta didik lainnya, dan sebagainya.

6. Membiasakan siswa agar selalu hidup sehat.

Guru membuat regu piket kebersihan kelas, juga melestarikan wudhu. Setiap hari jum'at guru dan siswa mengadakan jum'at sehat dan bersih dengan berolah raga setiap pagi jum'at sebelum kegiatan pembelajaran dimulai, sesekali diadakan jalan-jalan sehat.

Berdasarkan observasi penelitian di SMK NU Tulungagung dan SMK Al Badar Tulungagung, bagi siswa yang piket kelas ia datang lebih awal untuk membersihkan kelas, sebelum kegiatan pembiasaan atau keagamaan dimulai. Dan perkarangan sekolah selalu bersih, baik itu ruangan kelas, Masjid, kantor, perpustakaan dan halaman sekolah selalu bersih dan

rapi. Tidak ada siswa yang membuang sampah sembarangan mereka telah terlatih menjaga kebersihan sekolah.

7. Menerapkan sopan santun terhadap siswa.

Guru menerapkan pada siswa untuk saling menghargai antar sesama, dengan cara menghormati orang yang lebih tua, menghargai teman sebaya, dan menyayangi orang lebih kecil. Guru juga membiasakan siswa untuk berbicara dengan sopan santun, lemah lembut di lingkungan sekolah, baik itu terhadap guru, karyawan kantor, dan teman-teman. Siswa selalu lembut dalam berbicara maupun berdiskusi di luar jam pelajaran.

Peneliti juga mengamati bagaimana siswa mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-harinya di sekolah. Peneliti menemukan siswa-siswa di SMK NU Tulungagung dan SMK Al Badar Tulungagung telah menerapkan sikap sopan santun dalam kehidupan mereka sehari-hari yang mana selama peneliti mengadakan penelitian di sana baik guru maupun siswanya selalu menyapa duluan dan bersalaman diiringi dengan senyuman.

B. Strategi Pembentukan Dimensi Mental Siswa dalam Meningkatkan *Emotional Spiritual Quotient* (ESQ)

1. Menumbuhkan sikap peduli dengan lingkungan sekitar terhadap siswa.

Pada setiap hari siswa-siswi menjaga lingkungan sekolah baik itu gedung, taman, dan lainnya. Siswa yang piket menyirami bunga setiap hari serta mencabut rumput di depan kelas masing-masing. Guru memberi contoh dan menerapkan kepada siswa secara tegas agar membuang

sampah pada tempatnya, ruang kelas selalu bersih dan tidak ada sampah berceceran di ruang kelas maupun perkarangan sekolah.

2. Menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap siswa.

Guru di SMK NU Tulungagung dan SMK Al Badar Tulungagung telah membuatkan regu kebersihan atau piket di setiap kelas, menyuruh siswa merawat meja, kursi masing-masing. Untuk lebih menguatkan peraturan tersebut guru mengadakan sanksi untuk mereka yang melanggar peraturan yang telah ditetapkan pada poin 8 larangan-larangan siswa.

pendidikan karakter juga dilakukan melalui pembiasaan rutin, spontan, dan keteladanan. Pembiasaan rutin yaitu kegiatan yang dilakukan terjadwal, meliputi upacara bendera, senam, doa bersama, ketertiban, pemeliharaan kebersihan (jum'at bersih), dan kesehatan diri.⁶

3. Menumbuhkan rasa perdaya diri terhadap siswa.

Dengan memberi semangat atau motivasi terhadap siswa di setiap awal dan akhir pembelajaran, mengadakan berbagai kegiatan ibadah di sekolah.

menyelenggarakan berbagai macam perlombaan seperti cerdas cermat untuk melatih dan membiasakan keberanian, kecepatan, dan ketepatan menyampaikan pengetahuan dan mempraktikkan materi pendidikan agama Islam. mengadakan perlombaan adalah sesuatu yang sangat menyenangkan bagi peserta didik, membantu peserta didik dalam melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat, menambah wawasan, dan

⁶Tri Sukitman, *Panduan Lengkap dan Aplikatif Bimbingan Konseling Berbasis Pendidikan Karakter*, (Yogyakarta: Divapress, 2015), 127

membantu mengembangkan kecerdasan serta menambahkan rasa kecintaan. Perlombaan bermanfaat sangat besar bagi peserta didik berupa pendalaman pelajaran yang akan membantu mereka untuk mendapatkan hasil belajar secara maksimal, perlombaan dapat membantu para pendidik dalam mengisi kekosongan waktu peserta didik dengan sesuatu yang bermanfaat bagi mereka. Perlombaan semacam ini dapat memberikan kreativitas kepada peserta didik dengan menanamkan rasa percaya diri.⁷

4. Menumbuhkan semangat siswa dalam belajar.

Guru memberikan motivasi terhadap siswa untuk terus berpikir maju dan berkembang semangat mengerjakan tugas-tugas demi keberhasilan masa depan. Guru memberikan pengajaran yang bervariasi tidak monoton sehingga siswa tidak jenuh selalu semangat dalam belajar dengan wajah yang selalu ceria.

Guru memilih model atau metode pembelajaran yang dapat melibatkan partisipasi aktif peserta didik dalam setiap proses pembelajaran di kelas. Guru juga dituntut untuk memberikan “tugas” atau memotivasi peserta didik untuk terus menerapkan nilai-nilai karakter di luar kelas sekaligus melakukan penilaian terhadap karakternya secara benar.⁸

Matahari, bulan dan bintang adalah ciptaan Tuhan yang luar biasa. Kebesaran, keagungan, dan kesempunaan terlihat begitu nyata. Tuhan Sang Pencipta itu pula yang menciptakan manusia, dengan melihat keagungan dan kebesaran ciptaannya, tentu Sang Maha Pencipta tidak

⁷ Ngainun Naim, *Character Building*, 129.

⁸ Ngainun Naim, *Character Building*, 125.

ingin ciptaan lainnya yaitu manusia menjadi hina, Ia menciptakan manusia dengan sempurna. Ia ingin agar manusia menjadi wakil-Nya di dunia itu juga menjadi mulia. Dalam diri setiap manusia sudah memiliki sifat ingin selalu indah, dan ingin selalu mulia. Inilah hakikat jiwa yang diberikan oleh Yang Maha Kuasa, yang menjadi modal dasar keberhasilan, maka pergunakanlah energi tersebut suara-suara hati itu.⁹ Bercita-citalah besar dan berpikirlah maju, Anda tak diciptakan untuk menjadi orang kalah, namun Anda diciptakan sebagai wakil Allah di muka bumi untuk memberikan kemajuan dan kesejahteraan.

5. Menumbuhkan sifat jujur terhadap siswa.

Guru memotivasi siswa, dan memberikan tanggung jawab terhadap siswa, dinasehati agar mereka tidak mencontek, karena mencontek itu orang yang menganggap dirinya tidak mampu.

6. Menumbuhkan sikap menghargai proses pembelajaran terhadap siswa yang tidak hanya fokus terhadap hasil.

Guru membuat peraturan dengan tegas dan siswa dilatih mematuhi aturan atau prosesnya.

Menurut Al-Asfahani, landasan kemuliaan syariah (kemuliaan Agama) adalah kesucian jiwa yang dicapai melalui pendidikan dan melakukan kesederhanaan, kesabaran, dan keadilan. Kesempurnaannya diperoleh dari kebijaksanaan yang ditempuh melalui pelaksanaan perintah-perintah agama, kedermawanan dicapai melalui kesederhanaan, keberanian

⁹ *Ibid*, 134.

dicapai melalui kesabaran, dan kebenaran berbuat diperoleh melalui keadilan.¹⁰

Seseorang dikatakan sehat jiwanya apabila ia mampu mengendalikan dirinya. Pada hakikatnya pengendalian diri ini terhadap dorongan-dorongan hawa nafsu dirinya sendiri, agar yang bersangkutan tidak melakukan perbuatan-perbuatan yang merugikan diri sendiri atau orang lain.¹¹

prinsip keteraturan adalah memiliki kesadaran, ketenangan dan keyakinan dalam berusaha, karena pengetahuan akan kepastian hukum alam dan sosial. Sangat memahami akan arti penting sebuah proses yang harus dilalui. Selalu berorientasi pada pembentukan sistem (sinergi), dan selalu berupaya menjaga sistem yang telah dibentuk.¹²

Sumber Daya Manusia (SDM) yang memiliki Kecerdasan Emosional (EQ) yang tinggi adalah SDM yang mampu mengendalikan diri, sabar, tekun, tidak emosional, tidak reaktif serta *positive thinking*. Untuk memperoleh EQ ini seseorang harus melalui pendidikan sejak dini dengan contoh suri tauladan dari kedua orangtuanya. Seseorang dikatakan sehat jiwanya apabila ia mampu mengendalikan dirinya. Pada hakikatnya pengendalian diri ini terhadap dorongan-dorongan hawa nafsu dirinya

¹⁰Marzuki, *Pendidikan Karakter Islam*, 46-47.

¹¹Dadang Hawari, *IQ, EQ, CQ, & SQ Kriteria Sumber Daya Manusia (Pemimpin) Berkualitas*, 20.

¹²Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ Emotional Spiritual Quotient The Way 165 1 Ihsan 6 Rukun Iman 5 Rukun Islam*, 238

sendiri, agar yang bersangkutan tidak melakukan perbuatan-perbuatan yang merugikan diri sendiri atau orang lain.¹³

Banyak contoh di sekitar yang membuktikan bahwa orang yang memiliki kecerdasan otak, memiliki gelar tinggi, belum tentu sukses dalam dunia pekerjaannya. Seringkali, justru orang yang berpendidikan formal yang lebih rendah, ternyata lebih sukses. Hal ini terjadi karena terkadang orang yang memiliki IQ tinggi tetapi tidak diikuti dengan EQ yang tinggi pula.

Keterampilan EQ bukanlah lawan keterampilan IQ atau keterampilan kognitif, namun keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada tingkat konseptual maupun di dunia nyata. Idealnya, seseorang dapat menguasai keterampilan kognitif sekaligus keterampilan sosial dan emosional, sebagaimana ditunjukkan oleh negarawan-negarawan besar dunia. Menurut pakar ilmu politik di Duke University, James David Barber, Thomas Jefferson memiliki perpaduan antara kepribadian dan intelektualitas yang nyaris sempurna. Ia dikenal sebagai komunikator yang hebat dan penuh empati, selain sebagai seorang jenius sejati¹⁴

7. Membangun sifat amanah terhadap siswa.

Siswa diberi kebebasan untuk mengatur kelas sendiri secara tanggung jawab, melalui penugasan sekolah, dan dipercayakan mengelola koperasi sekolah.

¹³Dadang Hawari, *IQ, EQ, CQ, & SQ Kriteria Sumber Daya Manusia (Pemimpin) Berkualitas*, 20.

¹⁴Lawrence E. Shapiro, *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1997), 9.

C. Strategi Pembentukan Dimensi Spiritual Siswa dalam Meningkatkan *Emotional Spiritual Quotient* (ESQ)

1. Mendidik siswa agar rajin melaksanakan shalat lima waktu.

Guru membiasakan siswa shalat dhuha dan zhuhur secara berjamaah, yang menjadi imam guru dan siswa, dilaksanakan di Masjid sekolah. Tahukah kita, ternyata bukan saja anggota tubuh yang terlihat saja, seperti kaki, tangan, perut, dan pinggul, yang memerlukan senam, tetapi organ yang berada di dalam tengkorak kepala pun memerlukannya. Otak kita memerlukan senam, yaitu senam otak. sebelum memulai aktivitas, otak kita harus diaktifkan terlebih dahulu dengan senam otak agar siap menerima rangsangan dan meresponnya. Sehingga, otak kita menjadi aktif dan berbagai penyakit yang kerap menyerang otak pun pergi jauh-jauh.

Menjalankan shalat lima waktu dapat melatih disiplin mental yang jujur. Dengan menjalankan shalat secara benar dan baik, kita akan selalu bicara yang benar; sesuai dengan kata hati, kenyataan, perbuatan, juga melatih berbicara yang sopan, bagus, dan bermanfaat. Sebab ketika shalat lisan kita dibiasakan mengucapkan kalimat-kalimat yang suci.

Dalam shalat, disiplin berpikir akan menentukan arti shalat. Disiplin berpikir yang disebut khusyuk ialah penyerahan serta pembulatan kekuatan jiwa dan akal budi kepada Allah Swt. khusyuk sangat menentukan produktivitas pahala secara langsung, dan mudah menciptakan konsentrasi jiwa sewaktu belajar, ketenangan, ketertiban,

serta pemusatan pikiran dan perhatian. Hal ini mutlak diperlukan bagi para ahli ilmu; termasuk pelajar dan mahasiswa, sehingga terhindar dari pikiran-pikiran negatif untuk melakukan tindakan-tindakan yang menyimpang.¹⁵

Shalat ini dapat menjadi istirahat spiritual, sehingga dengan melakukannya, tubuh kembali *fresh* dan otak dapat dengan mudah menerima ilmu pengetahuan baru, serta memancarkan kekuatan untuk menelurkan pemikiran-pemikiran yang terbaik.¹⁶

2. Melaksanakan puasa di bulan Ramadhan dengan ikhlas.

Guru mengadakan pondok Ramadhan di sekolah, memberi masukan atau motivasi tentang pentingnya dan wajibnya melaksanakan puasa.

Puasa adalah suatu metode pelatihan untuk pengendalian diri. Puasa bertujuan untuk meraih kemerdekaan sejati, dan pembebasan dari belenggu yang tak terkendali. Puasa yang baik akan memelihara aset kita yang paling berharga yaitu suara hati Ilahiah.

Dengan puasa, Anda akan mampu merasakan apa yang mereka rasakan dan apa yang mereka harapkan, juga bisa merasakan hidup sebagaimana mereka hidup, merasakan apa yang mereka rasakan. Dengan demikian, kita merasakan menit-menit kehidupan yang pahit itu sebagaimana yang mereka rasakan. I'tikaf (menetap di masjid utamanya pada sepuluh hari terakhir) adalah salah satu sunah yang sangat baik

¹⁵Imam Musbikin, *Manfaat Shalat Zuhur Bagi Etos Kerja*, (Jogjakarta: Divapress, 2014), 138.

¹⁶Imam Musbikin, *Manfaat Shalat Zhuhur Bagi Etos Kerja*, 93.

dilakukan pada bulan Ramadhan. Namun, ia banyak dilupakan kecuali di sebagian tempat dan sebagian orang. Ia merupakan salah satu sarana terbaik yang bisa mendidik hati. Karena kesempatan itu dapat digunakan untuk menyepi dan mendekatkan hubungan dengan Raja seluruh manusia, Allah SWT. i'tikaf adalah hadiah yang diberikan oleh Rasulullah saw untuk umat ini, umat Islam, umat *Laa ilaaha illallah*.

Sungguh, kabar tersebut bukan hanya mengandung satu kabar gembira semata. Sungguh,, berita itu mengabarkan banyak pemberian, bukan hanya satu pemberian semata. Sungguh menakjubkan, bahwa puasa adalah sarana yang paling agung dalam mendidik manusia untuk bersabar, dan menuntun ruhnya menuju kekasih-Nya.¹⁷

3. Menumbuhkan semangat siswa rajin membaca Al-Qur'an.

Guru memberikan pembinaan baca/tulis Al-Qur'an sebelum kegiatan belajar mengajar (KBM), dengan cara membaca Al-Qur'an bersama dan dilanjutkan dengan kegiatan An-Nahdliyyah bersama di Masjid sekolah.

memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengekspresikan diri, menumbuhkan bakat, minat, dan kreativitas pendidikan agama dalam keterampilan dan seni, seperti membaca Al-Qur'an, adzan, sari tilawah. Selain itu, untuk mendorong peserta didik sekolah mencintai kitab suci dan meningkatkan minat peserta didik untuk membaca, menulis, dan mempelajari isi kandungan Al-Qur'an. Dalam

¹⁷ *Ibid*, 139-142.

membahas suatu materi pelajaran agar lebih jelas hendaknya selalu diperkuat dengan nas-nas keagamaan yang sesuai berlandaskan pada Al-Qur'an dan Hadis Rasulullah Saw. Tidak hanya ketika mengajar saja, tetapi dalam setiap kesempatan guru harus mengembangkan kesadaran beragama dan menanamkan jiwa keberagamaan yang benar. Guru memerhatikan minat keberagamaan peserta didik. Untuk itu, guru harus mampu menciptakan dan memanfaatkan suasana keberagamaan dengan menciptakan suasana dalam peribadatan seperti shalat, puasa, dan lain-lain.

Perintah untuk “membaca” adalah perintah langsung yang diturunkan oleh Allah. Membaca adalah awal mula suatu perintah untuk mengenal dan berpikir tentang eksistensi diri serta Tuhan sebagai Pencipta-inilah “membaca ke dalam” (*Inner Journey*). Sedang yang kedua adalah “membaca keluar” (*Outer Journey*).¹⁸

4. Mendidik siswa agar terpanggil hatinya selalu mengingat Allah SWT.

Guru membuat peraturan dan mengajak siswa melaksanakan shalat dhuha berjamaah, dilanjutkan dengan membaca Asmaul Husna, selanjutnya do'a bersama, setelah do'a membaca shalawat bersama. Setelah itu dilanjutkan membaca Al-Qur'an bersama. Selesai membaca Al-Qur'an imam membaca do'a yang artinya minta dijauhkan dari rasa malas dalam belajar.

¹⁸ Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ Emotional Spiritual Quotient The Way 165 1 Ihsan 6 Rukun Iman 5 Rukun Islam*, 181.

5. Mengajak siswa untuk semangat mengerjakan shalat-shalat sunah.

Dengan membiasakan siswa serta memberi contoh tauladan dari para guru terlebih dahulu.

Banyak manfaat yang terkandung dalam shalat malam. Manfaat besar shalat malam adalah sebagai terapi kesehatan dan pengobatan terbaik dari beragam penyakit yang ada dalam tubuh kita. Beberapa ahli telah melakukan penelitian untuk mengetahui manfaat shalat malam dari aspek medis atau kesehatan. Salah satunya Drs. KH. Ibnu Hajar. Ia menyimpulkan bahwa shalat Tahajud memiliki manfaat untuk mencegah terjadinya pembekuan lemak jenuh dalam tubuh kita. Jika lemak jenuh ini tidak dicairkan akan mengakibatkan akan mengakibatkan lapisan saraf kita tertimbun olehnya. Penumpukan lemak di malam hari ini terjadi karena cuaca pada saat itu dingin dan lembab.

Maka, shalat tahajud yang kita kerjakan, secara tidak langsung, dapat menjadi pemanas anggota tubuh yang dapat menghentikan pembekuan lemak. Pemanas anggota badan yang tidak kita aktifkan dengan mengerjakan shalat Tahajud, maka akan membuat saraf menjadi kedinginan, bahkan tidak menutup kemungkinan akan terjadi pengapuran.

Selain itu, dengan mengerjakan shalat Tahajud, kita dapat tercegah dari penyakit paru-paru basah. Saluran uap air dari paru-paru ke ginjal yang berada di bagian belakang tubuh kita akan tergecet oleh berat badan kita ketika kita tidur yang mengakibatkan paru-paru menjadi lembab dan tersumbat. Bangun malam seperti shalat Tahajud, membuat potensi terjadinya paru-paru basah dapat dikurangi.¹⁹

¹⁹ *Ibid*, 99-100.

Selain itu, dengan menunaikan shalat malam secara istiqamah membuat wajah menjadi tampan dan cantik. Ketampanan dan kecantikan merupakan dambaan setiap insan. Shalat Tahajud dapat menjadi cara yang murah-meriah untuk meraih hal itu, tanpa mengeluarkan biaya. Namun ketampanan dan kecantikan ini tidak sebatas penampilan fisik. Lebih dari itu, ketampanan batin dan hati.

Shalat malam dapat meningkatkan produktivitas amal yang berbasis spiritualitas. Shalat malam yang kita kerjakan akan meningkatkan sumber daya manusia yang cakap dari segi intelektual, emosional, dan spiritual. karenanya, kita perlu membiasakan sesering mungkin.

Shalat malam akan melejitkan diri dalam menggapai cita dan meraih rasa aman. Ikhtiar yang kita usahakan ternyata tidak cukup menjadi tumpuan dalam mewujudkan cita-cita dan merasakan rasa aman. Kita membutuhkan do'a sebagai dukungan moral. Do'a dalam shalat malam atau setelahnya merupakan saat-saat yang mudah terkabul.

6. Membimbing siswa agar terbiasa mengerjakan puasa sunah.

Memotivasi siswa dengan memberitahu manfaat puasa dan mengajak siswa untuk melaksanakan puasa sunah bersama-sama.

7. Mendidik siswa agar menumbuhkan rasa cinta terhadap Allah SWT melebihi dari segalanya.

Guru mengajak serta membimbing siswa mengerjakan ibadah wajib maupun ibadah sunnah di sekolah. Dan setiap memulai pembelajaran diawali dan diakhiri dengan do'a.

Zikir sangat dianjurkan kepada setiap manusia di setiap saat, kecuali jika pada tempat yang dilarang, agar hatinya terkendali atau terkontrol dari berbuat maksiat, karena hatinya selalu mengingat Allah SWT. atau selalu merasa dilihat oleh Allah sehingga amal perbuatannya selalu berada pada jalan yang benar.

Para ulama ra berkata, *“Zikir yang paling utama ialah yang dilakukan dengan hati dan lisan bersama-sama dan zikir dengan hati saja lebih utama daripada berzikir dengan lisan saja.”*

Zikir dengan hati artinya zikir yang diucapkan lisan itu hadir di dalam hati dan berlangsung padanya. Misalnya orang yang mengucapkan *laa ilaaha illallah*, dengan hatinya. Zikir dengan hati bisa berarti zikir yang berlangsung pada lisan dan hadir di dalam hati. Misalnya, seseorang mengucapkan dengan lisannya *laa ilaaha illallah*. Maka perkataan yang mulia ini yaitu pengakuan keesaan Allah sebagai Tuhan dan pengakuan tersebut hadir di dalam hati.²⁰

Membaca zikir tidak selalu mesti diucapkan dengan lisan akan tetapi juga dibolehkan hanya melalui hati, yang lebih dianjurkan lisan mengucapkan sedangkan hati mengingat makna dari zikir tersebut, dengan demikian dampak zikir akan menjadi lebih besar pengaruhnya terhadap diri.

²⁰ *Ibid*, 240-242.