

PENGARUH TERAPI ISLAM DALAM KEGIATAN FATIHAHAN TERHADAP PENINGKATAN *SELF MANAGEMENT* PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN MAHASISWA AL-JIHAD SURABAYA

Ragwan Albaar¹⁾, Fina Nur Laili Mufidah²⁾

¹Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya
Email : ragwanalbaar@uinsby.ac.id

²Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya
Email : finamufidah28@gmail.com

Abstract

Abstract: *This study aims to find out how much influence the Islamic therapy by fatihaban activities to improve self management of Al-Jihad Islamic Boarding School students (santri) in Surabaya, and to find out the level of Islamic therapy by fatihaban activities to improve the students' self management. Quasi Experimental Design with Wilcoxon Matches Pairs Test analysis was used. There were four determined indicators, namely low self-management students, students who have job, and students who are often late, senior students. The influence level of fatihaban activities in improving self management of the students can be seen from the comparison of pre test and post test score. The results were higher in post test score (z values of -1.826 and the p value of 0.068). It can be concluded that Islamic therapy in fatihaban activities has an effect on improving the self-management of students at the Al-Jihad Islamic Boarding School Surabaya.*

Keywords: Fatihaban Activity, Islamic Therapy, Self Management, Santri

Pendahuluan

Pemuda saat ini harus mampu membentengi diri dengan mempunyai bekal kehidupan untuk menjadikan dirinya sebagai pribadi yang baik. Seorang pemuda juga harus mempunyai kecerdasan emosi agar memberi manfaat dan kemudahan dalam menjalani kehidupan sebagai makhluk sosial. Dalam hal ini pondok pesantren memiliki peranan yang besar untuk memberikan bekal yang dibutuhkan oleh pemuda saat ini.

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

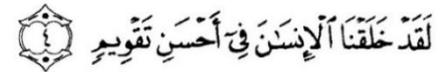
Peran kepemimpinan Kyai dalam pondok pesantren sangat penting dan dibutuhkan untuk menjalankan semua aktivitas agar terwujudnya visi dan misi yang ditentukan dalam Pondok Pesantren, sehingga tercipta generasi yang disiplin dalam semua bidang kehidupan, baik dalam bidang ibadah, akhlak, pendidikan dan lain sebagainya.² Pondok Pesantren memiliki banyak sekali kegiatan. Para santri yang sekaligus juga menjadi mahasiswa harus mampu mengelola jadwal kegiatan sehari-harinya dengan baik, karena selain banyaknya kegiatan di kampus juga ada kegiatan di Pondok Pesantren. Para santri tersebut sebagian sudah mempunyai pekerjaan sampingan, seperti menjadi guru privat, guru ngaji, dan lain-lain.

Para santri memiliki agenda pondok yang harus ditaati, demikian juga peraturan dan tata tertib di pesantren harus dipatuhi. Oleh sebab itu para santri harus mampu mengelola waktu dengan baik, agar tugas menjadi santri dan juga mahasiswa bisa terkondisikan dengan baik.

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

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

Para santri harus mampu membagi antara kegiatan kampus, Pesantren, dan kegiatan lain. Untuk dapat membagi waktu antara kegiatan-kegiatan tersebut para santri harus memiliki kemampuan *self management* yang baik pula agar mampu mengatur dan mengelola diri dengan baik. Seseorang yang mempunyai *self management* yang baik akan membantu dirinya lebih teratur dan sesuai tuntunan Allah. Karena manusia adalah ciptaan Allah dalam sebaik-baik bentuk, seperti Firman Allah dalam QS. At-Tin ayat 4



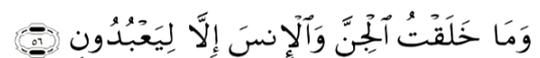
*Artinya : Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.*³

Self management adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri dengan arahan dari konselor sebagai fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.⁴ Menurut Gie bahwa *self management* mencakup sekurang-kurangnya 4 bentuk perbuatan sebagai berikut: (1) pendorongan diri (*Self Motivation*); (2) penyusunan diri (*Self Organization*); (3) pengendalian diri (*Self Control*); (4) pengembangan diri (*Self Development*).⁵ Berdasarkan fenomena yang ada di Pesantren, ada sebagian santri yang masih belum bisa mengatur diri, membagi kegiatan, dan mengelola kehidupannya dengan baik.

Berdasarkan uraian tersebut, bahwa *self management* adalah strategi seseorang agar lebih mampu mengatur, mengelola, mengendalikan, dan mengembangkan kehidupannya agar lebih baik dan terampil. Seseorang yang mempunyai *self management* yang baik akan membantu dirinya lebih teratur.

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

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



*Artinya : dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.*⁶

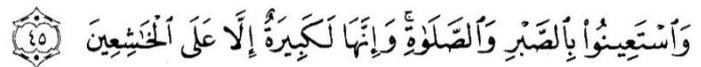
Peneliti tertarik untuk meneliti salah satu kegiatan ibadah di Pondok Pesantren Al-Jihad tersebut sebagai terapi Islam yaitu kegiatan Fatihahan. Melalui Amalan Shalat dan pembacaan surah Al-Fatihah tersebut para santri diharapkan mampu menjadikan sebagai fondasi yang kuat agar tercegah dari perbuatan yang buruk dan mampu untuk manajemen diri dengan baik. sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 45 :

³Al-Qur'an, At-Tin : 4

⁴ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2016), hal. 181.

⁵ The Liang Gie, *Cara Belajar yang Baik bagi mahasiswa edisi kedua*, hal. 77

⁶Al-Qur'an, Adz Dzariyat : 56



Artinya : jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuh.⁷

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

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

Kegiatan fatihahan berhubungan dengan *self management* bisa dijelaskan dengan kedisiplinan santri dalam mengatur diri. Kegiatan fatihahan dilaksanakan pada jam 12 malam, hal tersebut dapat digunakan untuk seorang santri mengatur waktunya. Para santri dituntut untuk mampu membagi waktu dan mengatur dirinya karena bnayak sekali kegiatan yang dilakukan pada malam hari.

Menurut Dr. Bilal, shalat bisa dijadikan media untuk Intropeksi diri, evaluasi diri, memperkuat tekad untuk memperbaiki diri dari segala tindakan yang sudah dilakukan.⁸ Shalat dijadikan sebagai media untuk mendekatkan diri kepada Allah untuk membangun karakter dengan sistem yang efektif.

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

Terapi Islam

Secara etimologi pengertian Terapi Islam berasal dua kata yakni terapi dan Islam. Menurut kamus besar bahasa Indonesia, terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit atau dalam perawatan penyakit.⁹ Adapun pengertian dari Islam merupakan agama yang berasal dari Allah, agama kasih sayang, agama keselarasan, bukan agama yang fanatik dan eksklusif, agama islam berpedoman kepada kitab suci Al-Qur'an serta agama yang menghargai agama lain sepanjang non muslim tidak memerangi kaum muslim, serta mendakwahkan kebaikan sebagai usaha mencapai keselamatan.¹⁰ Jadi dari dua pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi islam adalah suatu cara pengobatan yang dilakukan untuk menyembuhkan dengan menggunakan Al-Qur'an dan hadits sebagai pedomannya.

⁷Al-Qur'an, Al-Baqarah : 45

⁸Sholihin Agyi, *Sholat dan membangun karakter*, (online) diakses 11 September 2019.14:00 <https://www.indonesiana.id/read/86321/sholat-dan-membangun-karakter#uv13thPYtTaahj4t.99>.

⁹A.A. Waskito, *Kamus Praktis Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Wahyu Media, 2009), hal. 612

¹⁰ Habib Al-Jufri, *Terapi Ruhani untuk Semua*, (Jakarta: Zaman, 2012), hal. 279

Dalam pengertian yang lain, terapi merupakan sebuah usaha yang dilakukan untuk membantu dalam mengaktifkan organ tubuh yang tidak berfungsi dengan baik, dan membantu untuk merangsang diri menjadi rileks.¹¹ Dalam praktik, penggunaan kata terapi bisa juga disebut dengan psikoterapi karena sama-sama digunakan untuk penyembuhan fisik dan psikologis.¹² Oleh sebab itu, penggunaan kata terapi bisa menggunakan kata psikoterapi yang artinya terapi, terapi jiwa, atau terapi mental.

Menurut Handani Bakran Adz Dzaky psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan sutau penyakit baik mental, spritual, moral, maupun fisik melalui bimbingan Al-Qur'an dan As-Sunnah. Secara empirik, adalah bimbingan dan pengajaran Allah Swt, Malaikat-malaikat-Nya, Nabi dan Rasul-Nya atau ahli waris para nabi-Nya.¹³

Menurut Anshori psikoterapi Islam adalah upaya penyembuhan jiwa (nafs) manusia secara rohaniyyah yang didasarkan pada tuntutan Al-Qur'an dan al-Hadis, dengan metode analisi esensial empiris serta ma'rifat terhadap segala yang tampak pada manusia.¹⁴ Jadi dari definisi di atas makna dari Terapi Islam adalah suatu proses penyembuhan dari suatu permasalahan yang dilakukan secara terus-menerus hingga mencapai titik yang baik, untuk tujuan memperbaiki diri, baik emosi ataupun fisik agar mencapai tujuan yang diinginkan dan tidak menyimpang dari aturan Al-Qur'an dan hadits.

Sebagaimana dalam QS. Al-Isra' ayat 82 :

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ

إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

“artinya : Dan kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”¹⁵

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

Kegiatan Fatihahan

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

¹¹ Paulus Sudarno, *Manajemen Terapi Motivasi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2009), hal. 01

¹² Ridwan, *Konseling dan Terapi Qur'ani*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2018), hal.66

¹³ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta : AlManar, 2008), hlm. 228.

¹⁴ Fuad Anshori, *Aplikasi Psikologi Islam*, (Yogyakarta : Psikologi, 2000), hal. 242

¹⁵ Al-Qur'an, *Al-Isra' : 82*

Self Management

Menurut The Liang Gie, *self management* adalah suatu usaha untuk mendorong diri sendiri untuk lebih mampu mengatur segala unsur kehidupannya, mampu mengendalikan diri untuk melakukan sesuatu hal, dan mengembangkan potensi untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.¹⁶

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

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

Self management diperlukan untuk membantu individu tersebut agar lebih mampu mengelola dan mengatur dirinya untuk mengarahkan pada suatu perubahan yang lebih baik. seseorang yang mempunyai *self management* yang baik akan mengarahkan diri pada hal-hal yang positif dan memiliki keterampilan untuk memotivasi diri, menyusun diri, mengelola diri dan mengembangkan segala unsur dalam dirinya.

Menurut Ratna lilis, tujuan dari *self management* adalah konseli mampu untuk berkembang agar dapat menguasai dan mengelola seluruh perilukunya sendiri. Mulai dari mengelola pikiran, perasaan, perbuatan yang akan mendorong pada situasi yang negatif dan meningkatkan tindakan-tindakan yang merugikan.¹⁷

Selanjutnya menurut Nurzaakiyah dan Budiman, tujuan *self management* adalah sebagai berikut:¹⁸

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

Metode Penelitian

Pendekatan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Pendekatan Kuantitatif. Metode ini juga disebut metode discovery, karena dengan metode ini dapat ditemukan dan dikembangkan berbagai iptek baru. Metode ini menggunakan data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.¹⁹

¹⁶ The Liang Gie, *Cara Belajar Yang Baik Bagi Mahasiswa Edisi Kedua*, (Yogyakarta : Gadjah Mada University Press, 2000) Hal. 77

¹⁷ Ratna, Lilis. *Teknik-Teknik Konseling*. (Yogyakarta: Deepublish 2013) Hal 59

¹⁸ Indra Ovalia & Hartono, "Pengaruh Penggunaan Strategi Self Management Dalam Konseling Kelompok Terhadap Intensitas Belajar Siswa Kelas X Smk Al Islah Surabaya", HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling UNIPA, (online), vol. 33, no. 1,

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

¹⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2015), hal.7

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi experimental design (nonequivalent control group design)*. Penelitian ini disebut metode eksperimen semu. Penelitian ini sama-sama memiliki kelompok kontrol, tetapi tidak berfungsi dengan baik. Dalam penelitian ini hanya terdapat dua variabel, yaitu variabel X dan variabel Y, variabel X adalah variabel bebas (kegiatan fatihahan) dan variabel Y adalah variabel terikat (*self management*).

Dalam penelitian ini, peneliti akan menyaring 72 santri menjadi 8 santri berdasarkan dari skala prioritas, peneliti mengambil sampel berdasarkan dari hasil *rangking pre tes* dari *self management* yang rendah, santri senior, santri yang sering datang terlambat, dan santri sekaligus mahasiswa yang sudah mempunyai pekerjaan karena dirasa akan tepat untuk diberikan terapi. Kemudian 8 santri tersebut dibagi menjadi dua kelompok dengan kategori 4 santri masuk kelompok eksperimen dan 4 santri masuk kelompok kontrol. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang akan diberikan treatment sedangkan kelompok kontrol adalah kelompok yang tidak mendapat perlakuan atau treatment.

Teknik Dan Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dipakai dalam mengumpulkan data, sedangkan instrumen atau alat penelitian merupakan alat bantu yang digunakan dalam mengumpulkan data.²⁰ Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah :

1) Angket

Angket yang digunakan oleh peneliti adalah angket tertutup, peneliti memberikan jumlah item dan alternatif jawaban maupun responnya sudah ditentukan. Responden tinggal memilih jawaban yang sesuai dengan keadaan sebenarnya. Dalam angket ini dibuat dari variabel Y yaitu *self management*, angket tersebut menggunakan pernyataan Favourable dan unfavourable, atau menjadi pernyataan positif dan negatif.

Tabel 1. Skoring Skala Likert Dari Angket Yang Digunakan

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

2) Wawancara

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

²⁰ Mahmud, *metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung : CV. Pustaka Setia, 2011) hal. 165

dengan efektif, agar memperoleh informasi data yang lengkap meskipun hanya dalam waktu yang singkat.

3) Observasi

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

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, teknik analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data, menyajikan data dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.²¹

Adapun metode analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Wilcoxon Matches Pairs Test yang dikenalkan oleh Frank Wilcoxon. Uji ini dinotasikan dengan symbol T. Uji Wilcoxon. Uji ini merupakan uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis komparatif apabila datanya berskala ordinal (ranking) pada dua sampel yang berhubungan.²² Teknik analisis ini digunakan membandingkan antara hasil pre test dan post test, apakah ada perbedaan atau tidak.

Hasil Penelitian

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

Proses pelaksanaan treatment bagi santri untuk mencapai tujuan yang diinginkan yaitu meningkatkan *self management* dengan cara melakukan terapi islam dalam kegiatan fatihahan. Pelaksanaan treatment selama 10 minggu terhitung mulai tanggal 25 Oktober sampai dengan 5 Desember 2019.

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

Tabel 2. Hasil Perbandingan Pre Test dan Post Test

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

Z score -1.826
p = 0.068

²¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, hal. 207

²² Nanang Martono, *Statistik Sosial Teori dan Aplikasi program SPSS (Yogyakarta: Gaya Media, 2010)*, hal. 144

Berdasarkan output diperoleh nilai z hitung adalah -1.826 dengan p value (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0,068 lebih kecil dari $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima” artinya ada perbedaan antara pretest dan posttest dan terdapat signifikansi dari hasil kelompok eksperimen.

Hasil dari Pretest dan Posttest yang telah dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon Match Pairs Test, maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan H₀ ditolak. Jadi yang dimaksud adalah terdapat pengaruh terapi Islam dalam kegiatan fatihahan terhadap peningkatan *self management* pada santri di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya. Tingkah pengaruh tersebut diketahui berdasarkan hasil sebelum dan sesudah melaksanakan Treatment, yaitu nilai Post Test lebih tinggi dibandingkan Pre Test.

Untuk melihat Perbandingan antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Pada output test statistic diperoleh nilai z sebesar -2.021 dan angka Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.043, maka Asymp. Sig. (2-tailed) lebih kecil dari $< 0,05$ maka terdapat perbedaan *self management* pada santri yang mengikuti kegiatan fatihahan dan yang tidak mengikuti kegiatan fatihahan.

Pembahasan

Ibadah juga merupakan salah satu tanda untuk mengekspresikan rasa syukur dengan segala nikmat yang telah Allah berikan. Jika seseorang dapat beribadah secara istiqomah dengan berserah diri kepada Allah, maka pertolongan Allah akan lebih besar lagi. Semua pengharapan dan permohonan harus bersandar kepada Allah karena Allah yang berhak mengabulkan dan memberikan yang terbaik bagi seluruh hamba-Nya.²³

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

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ

Artinya : “hanya engkau lah yang kami sembah dan hanya kepada engkau lah kami meminta pertolongan”²⁴

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

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

²³ Ibnu Qayyim Al-Jawzi, *Intisari Madarijus Salikin jilid 1*, (Jakarta : Rabbani Press, 2013), hal. 122

²⁴ Al-Qur’an, *Al-fatihah* : 5

Penelitian yang dilakukan oleh Hanum Jamizah mengatakan bahwa mahasiswa yang melakukan kuliah sambil bekerja mempunyai masalah yang bermacam-macam. Salah satunya adalah tentang manajemen diri. Seorang mahasiswa harus mampu memposisikan diri dengan tepat dan mengatur dirinya dengan sebaik-baiknya.²⁵ Jadi tidak hanya mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, namun mahasiswa yang juga menjadi santri, santri dituntut juga mampu untuk mengelola waktu, tempat dan sebagainya dan mendorong diri agar mampu untuk maju dan mengembangkan potensi yang ada.

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

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Terapi Islam Dalam Kegiatan Fatihahan Terhadap Peningkatan *self management* Pada Santri di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya, bahwa pelaksanaan treatment berupa kegiatan fatihahan dan diberikan proses konseling memiliki pengaruh terhadap peningkatan *self management*. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil uji Wilcoxon matches pairs test dengan menggunakan nilai taraf signifikansi 0,05. Hasil tersebut diperoleh nilai z sebesar -1.826 dan angka Asymp Sig . (2-tailed) sebesar 0,068. Karena diperoleh hasil nilai p value lebih kecil daripada nilai signifikansi, yaitu $0,068 < 0,05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Tingkat pengaruh pelaksanaan kegiatan fatihahan terhadap peningkatan *self management* santri diketahui pada hasil sebelum dan sesudah diberikan treatment yaitu dilihat dari nilai pretest dan post test, pada nilai pretest mendapatkan nilai sebesar 447 dan mengalami peningkatan pada hasil nilai posttest sebesar 533. Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa ada peningkatan pada *self management* santri di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya.

Daftar Pustaka

- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta. AlManar. 2008.
- Akhyar, Syaiful. *Konseling Islam Kiyai dan Pesantren*. Yogyakarta. Elsaq Press. 2007.
- Al-Jawzi, Ibnu Qayyim. *Intisari Madarijus Salikin jilid 1*. Jakarta. Rabbani Press. 2013.
- Al-Jufri, Habib. *Terapi Rubani untuk Semua*. Jakarta. Zaman. 2012.
- Amin, Samsul Munir. *Pendidikan Pesantren*. Jakarta. Amzah. 2015.
- Anshori, Fuad. *Aplikasi Psikologi Islam*. Yogyakarta. Psikologi. 2000.
- Gie, The Liang. *Cara Belajar yang Baik bagi mahasiswa edisi kedua*. Yogyakarta. Gadjah ada University Press. 2000.
- Hanum Jazimah, "Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam", *Mudarrisa : Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, Vol. 6,No.2, Desember,2014. Diakses pada Desember 2019

²⁵ Hanum Jazimah, "Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam", *Mudarrisa : Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, Vol. 6,No.2, Desember,2014, hal. 222

(online)

melalui

[https://mudarrisa.iainsalatiga.ac.id/index.php/mudarrisa/article/view/765,](https://mudarrisa.iainsalatiga.ac.id/index.php/mudarrisa/article/view/765)

Komalasari, Gantina. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta. Indeks. 2016.

Ratna, Lilis. *Teknik-Teknik Konseling*. Yogyakarta. Deepublish. 2013.

Ridwan. *Konseling dan Terapi Qur'ani*, Yogyakarta. Pustaka Pelajar. 2018.

Sudarno, Paulus. *Manajemen Terapi Motivasi*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama. 2009.

Ovalia, Indra & Hartono. "Pengaruh Penggunaan Strategi Self Management Dalam Konseling Kelompok Terhadap Intensitas Belajar Siswa Kelas X Smk Al Islah Surabaya". HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling UNIPA. (online), vol. 33, no. 1. Dari <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/helper/article/view/605/438>, diakses 29 Oktober 2019.