

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam
Vol. 03, No. 01, 2013

Hlm. 50 – 61

EFEKTIFITAS TERAPI SHALAT BAHAGIA UNTUK MENGURANGI PROBLEM YANG TIDAK KUNJUNG SELESAI (*UNFINISHED BUSINESS*) DI SURABAYA

Alik Inayah dan Pudji Rahmawati

Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya

Abstraks: Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini yakni Apakah Terapi Shalat Bahagia Efektif dalam Mengurangi Problem Yang Tidak Kunjung Selesai (*Unfinished Business*) di Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Keefektifan Terapi Shalat Bahagia dalam Mengurangi Problem Yang Tidak Kunjung Selesai (*Unfinished Business*) di Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang berguna untuk menggali fakta dan data. Subjek dalam penelitian ini adalah orang-orang yang mengikuti Pelatihan Terapi Shalat Bahagia (PTSB) di lembaga KUN YAQUTA Siwalankerto Tengah No. 66. Pengumpulan data yang digunakan adalah dengan melakukan observasi, interview, dokumentasi dan pemberian angket yang memakai model skala likert dengan teknik penghitungannya melalui uji-t (*Paired-Sample-T-Test*). Hasil uji-t (*Paired-Sample-T-Test*) antara sebelum melakukan Terapi Shalat Bahagia dan sesudah melakukan Terapi Shalat Bahagia, menunjukkan bahwa *t* hitung lebih besar dari *t* tabel ($10.699 > 1.662$) dengan rata-rata (*Mean*) sesudah melakukan Terapi Shalat Bahagia sebesar 69.9674 **lebih besar dari pada** sebelum melakukan Terapi Shalat Bahagia yakni sebesar 61.0217 artinya Terapi Shalat Bahagia Efektif untuk Menangani *Unfinished Business*.

Kata Kunci : Terapi Shalat Bahagia, *Unfinished Business*.

Abstraks : The problems examined in this study ie Is Happy Prayer Therapy Effective in Reducing Problem The Not Visit Finish (*Unfinished Business*) in Surabaya . This study aims to determine the effectiveness Prayer Happy Therapy in Reducing Problem The Not Visit Finish (*Unfinished Business*) in Surabaya . This study uses quantitative methods are useful to explore the facts and data. The subjects in this study are the ones who follow Joy Prayer Therapy Training (PTSB) in Central Siwalankerto institutions YAQUTA No. KUN . 66 . Data collection used is the observation , interviews , documentation and delivery using a questionnaire with a Likert scale models of computation techniques via the *t*-test (*Paired - Sample T - Test*) . Results of *t*-test (*Paired - Sample - T - Test*) between before treatment and after prayers Happy Prayer Therapy , shows that *t* is greater than *t* table ($10\ 699 > 1,662$) with an average (*mean*) after doing therapy Happy prayer of 69.9674 is greater than before the Blessed prayer Therapy of 61.0217 means Therapy Effective prayer Happy to Handle *Unfinished Business*.

Keywords : Happy Prayer Therapy , Unfinished Business .

Pendahuluan

Manusia, pasti memiliki urusan yang tak selesai (*Unfinished Business*) di dalam dirinya yakni mencakup perasaan-perasaan yang tidak terungkapkan seperti dendam, kemarahan, kebencian, sakit hati, kecemasan, kedudukan, rasa berdosa, rasa diabaikan. Urusan yang tak selesai itu akan bertahan sampai ia menghadapi dan menangani perasaan-perasaan yang tak terungkapkan itu.¹

Beberapa penelitian, menyatakan jumlah orang yang kurang bahagia (istilah yang lebih simpatik daripada stres atau menderita) tidak berkurang sekalipun kesejahteraan lahiriah meningkat. Pasti ada saja yang mengganggu pikiran; masalah istri, suami, anak, karir, bisnis, dan sebagainya.²

Peris menyatakan, bahwa individu dalam hal ini adalah manusia, selalu aktif sebagai keseluruhan, merupakan koordinasi dari seluruh organ. Kesehatan merupakan keseimbangan yang layak.³

Shalat merupakan rangkaian ibadah yang memiliki keteraturan yang sangat istimewa. Bagi setiap Muslim, shalat adalah sebuah kewajiban yang harus dilakukan sesuai dengan petunjuk Al-Qur'an dan sunnah.⁴

Shalat secara harfiah, berarti do'a. Shalat dalam konteks ini adalah doa yang disampaikan dengan tata cara syarat dan rukun yang khas dalam bentuk bacaan-bacaan dan gerakan-gerakan tertentu. *Ash-shalawat al-qa'imah* (shalat-shalat yang didirikan) dalam bahasa syariah terdiri atas 5 waktu dan berbagai shalat sunnah. Kata "shalat" juga memiliki akar kata yang sama dengan memiliki hubungan makna dengan kata "*shilah*", yang bermakna "hubungan". (contohnya, "*shilah al-rahim*" bermakna "silaturahmi" atau "hubungan kasih sayang"). Kata "*shilah*" bermakna medium hubungan manusia dengan Allah SWT. Shalat dalam sebuah hadist disebutkan "*mi'raj*-nya orang-orang beriman. Dengan kata lain, sebagaimana Rasulullah bertemu dengan Allah SWT. Ketika *mi'raj*, orang beriman dapat bertemu dengan-Nya melalui shalat.⁵

H. M. Hembing, Allah SWT telah banyak menegaskan dalam firman-firman Allah bahwa shalat adalah merupakan "kunci" untuk kebahagiaan hidup manusia di dunia ini. Seperti ditegaskan dalam surat Al-Mu'minun ayat 1-2 yang artinya: "*Sesungguhnya berbahagialah orang-orang mu'min, yaitu mereka yang khusyuk di dalam shalatnya*". Hal ini memberi pengertian, bahwa shalat mempunyai hakikat yang sangat istimewa.⁶

¹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT Rafika Aditama, 2010), hal. 121.

² H. Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Surabaya Press, 2012), hal. 2.

³ http://ienhaalfair.blogspot.com/2013/01/teori-pendekatan-bk_18.html, diakses 02 April 2013.

⁴ Lukman Hakim Saktiawan, *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2007), hal. 1.

⁵ Haidar Bagir, *Buat Apa Shalat?!*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2007), hal. 3-4.

⁶ H. M. Hembing, *Hikmah Shalat untuk Pengobatan dan Kesehatan*, (Jakarta: Pustaka Kartini, 1997), hal. 115.

Ibadah ini di dalamnya berlangsung komunikasi ruhiah antara Muslim dan Penciptanya secara langsung tanpa tabir apapun, suatu bentuk dialog antara ruh yang menempati jasmani dan Zat yang Maha Tinggi. Setiap yang menyadari rahasia shalat merasakan hubungan harmonis ini sebagai kebutuhan yang harus dipenuhi, sama halnya dengan makan. Setiap manusia butuh makan untuk memfungsikan semua organ di dalam diri jasmaniah. Begitu juga halnya dengan shalat yang memberikan “makanan” yang dibutuhkan manusia untuk memfungsikan “organ-ruhiah”.⁷

Shalat bukan semata-mata gerakan yang harus dilakukan, tetapi juga ruh yang hidup dari sejak pelaksanaannya hingga sehari penuh.⁸ Jika dihayati Shalat memainkan peran penting dalam tubuh kita terutama dalam hal kesehatan baik untuk kesehatan jasmani maupun rohani. Beberapa pengertian mengenai Shalat tersebut Prof Dr. H. Moh. Ali Aziz, M. Ag sebagai konselor dan pendakwah mengartikan bahwa shalat dapat dijadikan sebuah terapi untuk mengatasi masalah-masalah tersebut jika shalat disertai dengan kepasrahan total, peshalat merasakan kehadiran Allah SWT yang mengambil alih semua masalah yang dihadapi. Emosi negatif bisa hilang dan berganti dengan energi positif.⁹ Jika seseorang tersebut sudah bisa melaksanakan shalat dengan khusyuk atau penuh dengan penghayatan maka, mereka bisa merasakan betapa dahsyatnya hikmah dalam shalat. Sehingga, mereka bahagia dan ketagihan dalam melaksanakan shalat. Oleh sebab itulah, beliau menamakannya dengan “Terapi Shalat Bahagia”.

Tulisan ini berusaha menjawab tentang Apakah Terapi Shalat Bahagia efektif untuk mengurangi problem yang tidak kunjung selesai (*Unfinished Business*) di Surabaya.

Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, *continue*, dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al Qur'an dan Hadits Rasulullah ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadits. Apabila internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadits telah tercapai dan fitrah beragama itu telah berkembang secara optimal, maka individu tersebut dapat menciptakan hubungan yang baik dengan Allah, dengan manusia dan alam semesta sebagai manifestasi dari peranannya sebagai khalifah di muka bumi yang sekaligus juga berfungsi untuk mengabdikan kepada Allah.¹⁰

⁷ Lukman Hakim Saktiawan, *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2007), hal. 2.

⁸ Muhammad Bahnasi, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2004), hal. 22.

⁹ H. Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Surabaya Press, 2012), hal. 2.

¹⁰ Hallen A., *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), hal. 16 – 17.

Efektifitas Terapi Shalat Bahagia untuk Mengurangi Problem yang Tidak Kunjung Selesai (*Unfinished Business*) di Surabaya

Bimbingan Konseling Islam yang dilakukan oleh konselor yakni Prof. Dr. H. Moh. Ali Aziz, M. Ag memberikan bantuan kepada konseli untuk menyelesaikan permasalahannya yang menyebabkan klien mengalami *Unfinished Business* (Problem yang tidak kunjung selesai/perasaan-perasaan yang tak terungkap). Konselor berusaha untuk membimbing para konseli agar dapat menjadi yang lebih baik dalam hidupnya. Setidaknya konseli sudah merasa lega sebab permasalahan yang dihadapinya (yang mungkin telah lama ia pendam) dapat tercurahkan melalui Terapi Shalat Bahagia.

Bimbingan Konseling Islam ini nantinya konselor berusaha mengeksplorasi semua permasalahan konseli, mengetahui bagaimana perasaan yang selama ini konseli rasakan, serta konselor juga diharapkan dapat membantu konseli dalam menyelesaikan masalahnya.

Terapi Shalat Bahagia

Allah SWT berfirman, "*Sungguh beruntung (berbahagialah) orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khushyuk dalam shalatnya*" (QS. Al-Mukminun [23]: 1-2). Secara eksplisit, ayat ini bisa difahami bahwa kebahagiaan, kedamaian, ketenteraman, dan ketenangan, hanya digapai oleh orang-orang beriman. Tentu beriman dalam pengertian yang hakiki, *hanif*, sungguh-sungguh, utuh dan benar. Keimanan itu antara lain ditandai dengan kekhusyukan shalatnya.¹¹

Rasulullah SAW selalu mencari ketenangan, ketentraman dan kebahagiaan melalui shalat. Pada detik-detik shalat itulah beliau merasakan kenikmatan yang luar biasa. Suatu hari, ketika waktu shalat tiba Nabi SAW berkata kepada Bilal, "*Bilal sahabatku! Gembirakan dan bahagiakan kami dengan shalat*" (HR. Abu Dawud dan At-Thabrani).¹²

Shalat yang dilakukan dengan penghayatan bisa menguatkan keimanan dan sikap tawakkal. Keimanan dan tawakkal yang dimiliki seseorang bisa mengarahkan 60.000 pikiran untuk bersikap positif, pantang menyerah bahkan menikmati tantangan yang dihadapi. Melalui Keimanan dan tawakkal itu pula, seseorang bisa membuang "emosi negatif" yaitu beban masalah yang memberatkan jiwanya. Emosi negatif itu menjadi hilang karena dengan penghayatan diri yang sepenuh hati kepada Allah, berarti ia telah yakin bahwa semua masalahnya diambil alih oleh Allah. Dengan kata lain, Allah SWT tidak akan mengambil alih penyelesaian masalah yang dihadapi seseorang, jika ia tawakkal hanya setengah hati.

Shalat harus dikerjakan dengan tumakninah (*thuma'ninah*) yaitu tenang, sabar dan tidak tergesa-gesa. Rukuk, bangkit dari sujud dan seterusnya harus dikerjakan dengan perlahan-lahan. Sikap tumakninah menyelamatkan manusia dari penyakit *hurry sickness*, serba terburu-buru, serba ingin instan, serba tidak sabar (*impatience*), yang semuanya sumber kegelisahan dan konflik.

¹¹ H. Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Surabaya Press, 2012), hal. 9.

¹² Ibid, hal. 10.

Shalat sebagai ekspresi syukur juga membentuk pribadi yang *qana'ah* (menerima yang ada). Peshalat khusyuk merasa sangat senang dengan karunia Allah yang telah diterima, puas dengan apa yang ada dan tidak mengangan-angan, apalagi menghitung-hitung apa yang belum ditangannya. Melalui sikap hidup yang demikian, seseorang telah mengurangi daftar keinginan. Semakin banyak keinginan, semakin tinggi resiko kegelisahan. Orang bijak berkata, "Kebahagiaan tidak diraih dengan jerih payah, tapi dengan mengurangi keinginan". Jika peshalat telah berhasil menanamkan jiwa T2Q (tawakkal, tumakninah dan qana'ah), maka ia tidak hanya berbahagia, tapi juga membahagiakan orang lain.¹³

Terapi Shalat Bahagia ini diberikan kepada orang-orang dengan cara yang sederhana dan mudah dihafal, baik oleh orang awam maupun orang yang sudah bisa berbahasa arab. Rumus atau bagan dari Terapi Shalat Bahagia ini adalah **SUBHAN TURUT HADIR di MASJID untuk AKSI SOSIAL** dari bagan tersebut mempunyai makna dan arti sendiri dalam setiap gerakan shalat. Ketika, orang-orang telah melaksanakan shalat penuh dengan renungan ia akan menjadi bahagia karena, hal yang menjadi beban pikirannya telah dialihkan kepada Allah. Disamping itu, shalat juga membawa dampak bagi kesehatan tubuh manusia.

Unfinished Business

Problem yang tidak kunjung selesai (*Unfinished Business*), yakni mencakup perasaan-perasaan yang tidak terungkap seperti dendam, kemarahan, kebencian, sakit hati, kecemasan, kedudukan, rasa berdosa, rasa diabaikan dan sebagainya.¹⁴ Perasaan-perasaan yang tidak diketahui menghasilkan sisa emosi yang tak perlu, yang mengacaukan kesadaran yang terpusat pada saat sekarang. Menurut Perls (1969a), rasa sesal atau dendam paling sering menjadi sumber dan menjadi bentuk urusan yang tak selesai yang paling buruk. Menurut pandangan perls, rasa sesal menjadi individu terpaksa, yakni dia tidak bisa mendekati atau terlibat dalam komunikasi yang otentik sampai dia mengungkapkan rasa sesalnya itu. Jadi, menurut Perls, pengungkapan rasa sesal itu merupakan suatu keharusan. Rasa sesal yang tak terungkap acap kali berubah menjadi perasaan berdosa, temukan dan ungkapkan rasa sesal anda dan usahakan agar tuntutan-tuntutan anda menjadi jelas.¹⁵

Problem yang tidak kunjung selesai (*Unfinished business*) disini adalah orang-orang yang mengalami perasaan-perasaan yang tak terungkap yang mana ada yang mempunyai perasaan dendam, marah, cemas, dan rasa berdosa. Disini orang-orang yang mengalami perasaan-perasaan seperti itu di terapi dengan melalui Terapi Shalat Bahagia, melalui terapi shalat ini mereka dapat mencurahkan semua hal yang menjadi beban pikirannya. Karena, apa yang menjadi beban pikirannya dialihkan kepada Allah SWT melalui shalat yang dikerjakan dengan khusyuk.

¹³ Ibid, hal. 202-203.

¹⁴ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling&Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2010), hal.121.

¹⁵ Ibid, hal. 123.

Metodologi Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen yakni Pre-Eksperimen *Pre-Test and Post-Test*. Metode yang digunakan adalah analisis uji-t sampel berpasangan (*Paired Sample T-test*). Penelitian eksperimen merupakan jenis penelitian yang mengontrol (mengendalikan) situasi alamiah menjadi situasi *artificial* (buatan) sesuai dengan tujuan penelitian. Peneliti mengambil kesimpulan adanya hubungan sebab akibat antara variabel-variabel dan hubungan ini bersifat empirik, bukan cuma berdasarkan penalaran (logika), sehingga peneliti memperoleh kesimpulan yang valid

mengenai sebab akibat dibandingkan dengan yang bisa diperoleh metode lain.¹⁶

Populasi adalah keseluruhan sasaran yang seharusnya diteliti dan pada populasi itu hasil penelitian diberlakukan. Populasi adalah tempat terjadinya masalah yang kita selidiki. Populasi itu bisa manusia dan bukan manusia, misalnya; lembaga, badan sosial, wilayah, kelompok atau apa saja yang dijadikan sumber informasi.¹⁷ Populasi dalam penelitian ini adalah orang-orang yang mengikuti pelatihan Terapi Shalat Bahagia di Surabaya. Populasinya lebih saya kerucutkan lagi yakni pada orang-orang yang mengikuti TSB (Terapi Shalat Bahagia) di lembaga KUN YAQUTA Siwalankerto tengah No. 66 Surabaya sekitar 300 orang.

Sampel adalah sebagian subyek dari penelitian dipilih dan dianggap mewakili keseluruhan sampel.¹⁸ Adapun dalam metode pengambilan sampel, peneliti berpedoman pada pernyataan Suharsimi Arikunto yang berbunyi: "Apabila subyek penelitian kurang dari 100 orang, lebih baik diambil semuanya, sehingga penelitiannya adalah populasi. Akan tetapi, bila subyeknya lebih dari 100 orang, maka diperbolehkan mengambil sampel 10%-15% atau lebih 20%-25% atau lebih."¹⁹

Jadi, dalam penelitian ini Pengambilan sampelnya 30% dari jumlah populasi orang-orang yang mengikuti pelatihan Terapi Shalat Bahagia di Lembaga KUN YAQUTA Siwalankerto Tengah No. 66 Surabaya yakni sebanyak 90 orang, baik itu yang terdiri dari laki-laki maupun perempuan.

Teknik Sampling teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sample yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampling yang digunakan. Peneliti dalam penelitiannya menggunakan teknik *Probability Sampling* yang *Simple Random Sampling* yakni pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut.²⁰

¹⁶ Tatang M. Amirin, *Menyusun Rencana Penelitian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1989), hal. 112-113.

¹⁷ Ibid, hal. 257.

¹⁸ Sumanto, *Metode Penelitian Sosial dan Pendidikan*, (Jogjakarta: Ofset, 1995), hal. 39.

¹⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hal. 120.

²⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal. 82.

Variabel adalah sesuatu yang menjadi objek penelitian yang bisa juga disebut dengan yang menjadi titik pusat perhatian suatu penelitian.²¹ 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*).

Indikator Penelitian: 1) Variabel X yakni Terapi Shalat Bahagia, indikatornya adalah Pelaksanaan Shalat Bahagia dengan mengingat Pokok-pokok Renungan dalam Shalat²², diantaranya: (a) Pada saat berdiri mengingat arti renungan SUBHAN (Syukur, Bimbingan dan Ketahanan Iman), (b) Pada saat rukuk mengingat arti renungan TURUT (Tunduk dan Menurut kepada Allah SWT), (c) Pada saat bangkit dari rukuk mengingat arti renungan HADIR (Hak Pujian dan Takdir Allah), (d) Pada saat sujud mengingat arti renungan MASJID (Ma'af, Sinar, jiwa dan Raga), (e) Pada saat duduk diantara dua sujud mengingat arti renungan AKSI (Ampunan, Kasih sayang, Sejahtera dan Iman), (f) Pada saat tasyahud mengingat arti renungan SOSIAL (Shalawat, Persakasian dan Tawakkal). 2) Variabel Y yakni Problem yang tidak Kunjung Selsai (*Unfinished Business*) adalah²³: (a) Dendam, (b) Kemarahan, (c) Kecemasan, (d) Sakit hati, (e) Rasa berdosa.

Observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik lain, yaitu wawancara dan kuesioner. Sutrisno Hadi (1986) mengemukakan bahwa, observasi merupakan suatu proses yang kompleks, atau proses yang tersusun dari pelbagai proses biologi dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan.²⁴

Teknik observasi dilakukan dengan mengadakan pengamatan secara langsung terhadap obyek yang telah ditentukan, guna memperoleh data yang langsung dapat diambil oleh peneliti yakni mengenai proses Terapi Shalat Bahagia terhadap beberapa orang. Peneliti dalam hal ini melakukan *participant observation* (observasi berperan) yakni peneliti juga melakukan pengamatan terhadap proses Terapi Shalat Bahagia dan Peneliti juga turut serta melakukan apa yang dikerjakan oleh responden (sumber data).

Wawancara adalah alat pengumpul data yang berupa tanya jawab antara pihak pencari informasi dengan sumber informasi yang berlangsung secara lisan.²⁵ Peneliti dalam hal ini menggunakan 2 model wawancara yakni wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur. Wawancara terstruktur tertuju kepada responden yang didalamnya peneliti telah menyiapkan instrumen penelitian alternatif jawabannyapun juga telah disiapkan dan wawancara tidak

²¹ Sutriso Hadi, *Metode Reseach I*, (Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM, 1986), hal. 182.

²² H. Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Surabaya Press, 2012), hal. 204-215.

²³ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling&Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2010), hal.121.

²⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal. 145.

²⁵ Hadari Nawawi dan Martin Hadari, *Instrument Penelitian Bidang Sosial*, (Yogyakarta: Gajahmada University Press, 1992), hal. 98.

terstruktur tertuju kepada Prof. Dr. H. Moh. Ali Aziz, M. Ag untuk mengetahui tentang biografi dan lembaganya.

Dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, surat kabar, majalah, prestasi, notulen rapat.²⁶ Metode dokumentasi digunakan peneliti untuk mendapatkan data, jumlah keseluruhan peserta atau orang-orang yang mengikuti Terapi Shalat Bahagia (TSB) di lembaga Kun Yaquta. Disamping itu juga letak geografis, peta, foto kegiatan dan wujud lain yang diperlukan untuk menunjang kejelasan obyek penelitian.

Angket atau kuesioner adalah teknik pengumpulan data melalui formulir yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang diajukan secara tertulis pada sekumpulan orang untuk mendapatkan jawaban atau anggapan dan informasi yang diperlukan oleh peneliti.²⁷ Pelaksanaannya dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan secara langsung dan tertulis kepada responden yang dalam hal ini diberikan kepada orang-orang yang mengikuti kegiatan pelatihan Terapi Shalat Bahagia untuk mengetahui perubahan antara sebelum dan sesudah mereka melakukan Terapi Shalat Bahagia. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket model *skala likert*.

Penyajian dan Analisis Data

Populasi dalam penelitian ini adalah orang-orang yang mengikuti acara Pelatihan Terapi Shalat Bahagia (PTSB) di lembaga KUN YAQUTA Siwalankerto Tengah No. 66 baik itu laki-laki maupun perempuan yang berjumlah 92 orang. Setelah menyebarkan angket kepada responden (klien) yang berjumlah 92 orang dan mendapatkan jawaban dari mereka. Kemudian peneliti mentabulasikan data sehingga memungkinkan semua data dapat langsung diketahui secara keseluruhan. Sumber responden yang telah ditentukan adalah laki-laki dan perempuan.

Selanjutnya data tentang keefektifan Terapi Shalat Bahagia untuk menangani *Unfinished Business* klien diperoleh dari hasil angket yang terdiri dari 20 pertanyaan dan juga telah disebarkan peneliti kepada sejumlah sampel yang sudah ditentukan.

Beberapa hal yang dilakukan peneliti dalam tahap penelitiannya adalah meminta izin kepada Prof. Dr. H. Moh. Ali Aziz, M. Ag untuk mengadakan penelitian mengenai Terapi Shalat Bahagia yang dimilikinya. Kemudian, peneliti mengamati dan mencoba mendalami Terapi Shalat Bahagia yang beliau ajarkan disana.

Pertama kali yang dilakukan oleh Prof. Dr. H. Moh. Ali Aziz, M. Ag adalah memberikan penjelasan kepada orang-orang yang mengikuti Pelatihan Terapi Shalat Bahagia (PTSB), mengenai Tata cara dalam melaksanakan TSB dan manfa'atnya serta menjelaskan mengapa Shalat dapat membawa kebahagiaan. Penjelasan beliau tentang shalat bahwa shalat dapat membawa seseorang bahagia

²⁶ Nana Sudjana, *Pengantar Statistik Pendidikan*, (Jakarta: PT. Rajawali Press, 2003), hal. 40-41.

²⁷ Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1999), hal. 69.

Efektifitas Terapi Shalat Bahagia untuk Mengurangi Problem yang Tidak Kunjung Selesai (*Unfinished Business*) di Surabaya

dengan mencermati dari baca'an adzan yang berbunyi "*Hayya 'Alas Shalaah* (Mari Kita Shalat)" kemudian dilanjutkan dengan baca'an "*Hayya 'Alal Falaah* (Mari Menuju Kemenangan)". Setelah mencermati dan menafsirkan baca'an tersebut maka jelaslah bahwa shalat dapat menghantarkan kita ke dalam kebahagiaan apabila dikerjakan dengan kepasrahan total dan semua persoalan dialihkan kepada Allah SWT, sehingga setiap orang merasa ketagihan untuk melaksanakan shalat karena, menemukan kebahagiaan dan ketenangan setelah melaksanakan shalat.

Kedua, beliau menjelaskan bagaimana cara melaksanakan TSB yakni²⁸: a) Berulang kali menjelaskan singkatan yang ada dalam gerakan shalat, mulai dari berdiri (SUBHAN), rukuk (TURUT), bangkit dari rukuk (HADIR), sujud (MASJID), duduk antara dua sujud (AKSI) dan tasyahud (SOSIAL), b) Kemudian, orang-orang yang mengikuti kegiatan tersebut, diminta untuk menghafalnya, c) Setelah itu, orang-orang diminta untuk menulis masalah yang mereka hadapi dan harapan yang diinginkan dalam satu lembar kertas, d) Mempraktekkannya.

Berikut ini adalah contoh praktek Terapi Shalat Bahagia dari hasil pengamatan (observasi), yakni:

- 1). Pada saat berdiri dan setelah sampai pada bacaan ayat "*Ghairil Maghdhuubi 'Alaihim Waladhoollin*", hendaknya berhenti sejenak dan mengingat arti SUBHAN (Syukur, Bimbingan dan Ketahanan Iman). Hayati 10-30', Misal: "*Wahai Allah, Alhamdulillah saya diberi kesehatan jasmani maupun rohani, bimbinglah hamba dan keluarga hamba agar selalu berada dijalan-Mu dan berilah kami ketahanan iman agar dapat melawan hawa nafsu kami*".
- 2). Pada saat rukuk, mengingat arti TURUT (Tunduk dan Menurut kepada Allah). Ketika rukuk, hendaknya kita berdo'a, mengadukan permasalahan dan harapan kita. Misal: "*Wahai Allah hamba tunduk dan menurut atas semua perintah-Mu*".
- 3). Pada saat bangkit dari rukuk mengingat arti HADIR (Hak Pujian hanya milik Allah dan Takdir Allah). Misal: "*Wahai Allah hamba hadir untuk menghadap-Mu, hak pujian hanya untuk Engkau dan kupasrahkan sehat-sakit, kaya-miskin, hidup-matiku kepada-Mu*".
- 4). Pada saat sujud mengingat arti MASJID (Ma'af, Sinar, Jiwa dan Raga) dan hendaknya dilaksanakan yang lama sambil berdo'a, mengadukan permasalahan kepada Allah serta mengadukan harapan. Misal: "*Wahai Allah hamba memohon ma'af atas dosa-dosaku, sinarilah hamba dengan cahaya-Mu dan kuserahkan jiwa dan ragaku kepada-Mu. Ya Allah, saya ikhlas ridho dengan rasa sakit di tangan sebelah kanan yang Engkau berikan ini, Engkau zat Yang Maha Penyembuh, saya Yakin (3x) bahwa saya akan sembuh, kupasrahkan semuanya kepada-Mu Ya Allah*".
- 5). Pada saat duduk mengingat arti AKSI (Ampunan, Kasih sayang dan Iman). Misal: "*Wahai Allah ampunilah dosa-dosaku, ulurkanlah kasih sayang-Mu dan berilah aku ketahanan iman*".
- 6). Pada saat tasyahud, mengingat arti SOSIAL (Shalawat, Persaksian dan Tawakkal), setelah itu berdo'a mengadukan permasalahan dan harapan. Misal: "*Ya*

²⁸ Hasil Observasi Peneliti, Pada Tanggal 13-Mei-2013.

Allah aku bersaksi bahwa Tiada Tuhan selain Engkau dan aku bersaksi bahwa Nabi Muhammad adalah utusan-Mu. Ya Allah, saya ikhlas ridho dengan rasa sakit di tangan sebelah kanan yang Engkau berikan ini, Engkau zat Yang Maha Penyembuh, saya Yakin (3x) bahwa saya akan sembuh, kupasrahkan semuanya kepada-Mu Ya Allah”.

7). Ketika salam, kita mendoakan selamat dunia dan akhirat kepada orang-orang yang berada disebelah kanan maupun kiri kita “*Ya Allah selamatkan dari dunia dan akhirat orang-orang yang berada disebelah kanan saya (sambil menengok kekanan), kemudian menengok kekiri pun juga begitu, Ya Allah, selamatkan dari dunia dan akhirat orang-orang yang berada disebelah kiri saya”.*

8). Semuanya dilakukan secara RIBEL yakni Rileks, Benar dan Lembut. Maksudnya yakni tidak diperkenankan melaksanakan secara tergesa-gesa.

NB: Jika persoalan yang dihadapi itu berat maka, diadukan setiap kali rukuk, sujud maupun tasyahud. Apabila permasalahan yang dihadapi banyak dan tidak terlalu berat maka ketika rukuk, sujud, maupun tasyahud, permasalahan yang diadukan boleh berubah-ubah.

Setelah peneliti melakukan observasi dan mengetahui cara melakukan Terapi Shalat Bahagia, Peneliti meminta bantuan dosen yang sekaligus putra dari Prof. Dr. H. Moh. Ali Aziz, M. Ag untuk mengantar dan memberi angket kepada orang-orang yang pernah mengikuti PTSB di lembaga Kun Yaquta dan menjelaskan tujuan penelitian, kemudian peneliti mentabulasikanya ke dalam data dan dilanjutkan dengan memberi interpretasi atas hasil yang telah diperoleh.

Selain itu, peneliti juga mendatangi dari rumah ke rumah sebagian peserta TSB, diantaranya yakni sekitar 3 orang di Pulo Wonokromo, petemon, dan di Mojokerto yakni Mojogeneng (Trowulan). Disana peneliti mendapatkan pengetahuan baru dari pengalaman hidup mereka sebelum mengikuti PTSB (Pelatihan Terapi Shalat Bahagia).

Setelah dilakukan uji coba (*Pre-Test*) pada skala Efektifitas Terapi Shalat Bahagia dan *Unfinished Business*, kemudian peneliti melakukan pengambilan data penelitian. Selanjutnya data-data yang telah diisi oleh subyek, peneliti melakukan penskorangan data yang kemudian dilanjutkan dengan mentabulasian data.

Langkah selanjutnya yakni melakukan uji validitas dan reliabilitas item persepsi orang-orang terhadap Terapi Shalat Bahagia dan *unfinished business* untuk berkonsultasi menggunakan bantuan komputer program *Statistical Package for Sosial Science (SPSS) Versi 16 for Windows*.

Analisis data hasil penelitian dimaksudkan untuk mengetahui kebenaran hipotesis penelitian yaitu Adanya Efektifitas Terapi Shalat Bahagia untuk mengurangi problem yang tidak kunjung selesai (*Unfinished Business*) di Surabaya.

Selanjutnya untuk mengetahui ada tidaknya Keefektifan Terapi Shalat Bahagia untuk mengurangi problem yang tidak kunjung selesai (*Unfinished Business*), maka digunakan rumus *Paired Sample T-Test*. Analisis *Paired Sample T-Test* merupakan prosedur yang digunakan untuk membandingkan rata-rata dua variabel dalam satu *group*.

Berdasarkan data yang menunjukkan rata-rata (*Mean*) sesudah melakukan Terapi Shalat Bahagia sebesar 69.9674 **lebih besar dari pada** sebelum melakukan Terapi Shalat Bahagia yakni sebesar 61.0217 yang artinya Bahwa Terapi Shalat Bahagia efektif untuk mengurangi problem yang tidak kunjung selesai (*Unfinished Business*).

Semua itu terbukti dari hasil pentabulasian data pengisian sampel sebanyak < 85 orang dari 92 orang di RSI (Rumah Sakit Islam) Jemursari yang telah mengikuti PTSB di Lembaga Kun Yaquta menyatakan 95% menjadi lebih ikhlas dan sabar dalam menghadapi berbagai masalah, lebih sabar dan ikhlas dalam melayani pasien, tidak begitu mengharapkan imbalan, menyadari bahwa hak pujian hanya milik Allah, lebih menghargai prestasi orang lain dan selalu menyukuri nikmat yang telah Allah berikan.

Kesimpulan

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*).

Semua itu terbukti dari hasil pentabulasian data pengisian sampel sebanyak < 85 orang dari 92 orang di RSI (Rumah Sakit Islam) Jemursari yang telah mengikuti PTSB di Lembaga Kun Yaquta menyatakan 95% menjadi lebih ikhlas dan sabar dalam menghadapi berbagai masalah, lebih sabar dan ikhlas dalam melayani pasien, tidak begitu mengharapkan imbalan, menyadari bahwa hak pujian hanya milik Allah, lebih menghargai prestasi orang lain dan selalu menyukuri nikmat yang telah Allah berikan.

Daftar Pustaka

- A., Hallen. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching, 2005.
- Amirin, Tatang M.. *Menyusun Rencana Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1989.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Aziz, Moh. Ali. *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*. Surabaya: IAIN Sunan Ampel Surabaya Press, 2012.
- Bagir, Haidar. *Buat Apa Shalat?!*. Bandung: PT Mizan Pustaka, 2007.
- Bahnasi, Muhammad. *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*. Bandung: PT Mizan Pustaka, 2004.
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Rafika Aditama, 2010.

- Hadi, Sutriso. *Metode Reseach I*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM, 1986.
- Hembing, H. M.. *Hikmah Shalat untuk Pengobatan dan Kesehatan*. Jakarta: Pustaka Kartini, 1997.
- http://ienhaalfair.blogspot.com/2013/01/teori-pendekatan-bk_18.html, diakses 02 April 2013.
- Mardalis. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara, 1999.
- Nawawi, Hadari dan Martin Hadari. *Instrument Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gajahmada University Press, 1992.
- Saktiawan, Lukman Hakim. *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*. Bandung: PT Mizan Pustaka, 2007.
- Sudjana, Nana. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Rajawali Press, 2003.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2009.
- Sumanto. *Metode Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Jogjakarta: Offset, 1995.