

BAB I

PENDAHULUN

A. Latar Belakang Masalah

Papalia dan Olds mengemukakan bahwa masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal 20 tahun. Sedangkan Anna Freud, berpendapat bahwa pada fase remaja terjadi proses perkembangan seperti perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, serta terjadi perubahan dalam hubungan dengan orangtua dan cita-cita mereka, di mana pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan.¹

Fase remaja merupakan periode dalam rentang kehidupan. Fase ini juga disebut segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. Untuk dapat melakukan sosialisasi dengan baik, remaja harus menjalankan tugas-tugas perkembangan pada usinya dengan baik. Apabila remaja gagal menjalankan tugas-tugas perkembangannya akan membawa akibat negatif dalam kehidupan sosial fase-fase

¹Hamim Zarkaish Putro, “Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja”, *Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, Vol. 17, No. 1, 2017, h. 25 (Diakses 7 Juni 2021)

berikutnya, menyebabkan ketidakbahagiaan pada remaja yang bersangkutan, menimbulkan penolakan masyarakat dan kesulitan-kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan berikutnya. William Kay, sebagaimana dikutip Yudrik Jahja mengemukakan tugas-tugas perkembangan masa remaja diantaranya menerima fisiknya sendiri, mencapai kemandirian emosional, mengembangkan keterampilan komunikasi antar makhluk sosial baik secara individual maupun kelompok, memeperkuat *self control* atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup dan mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.²

Dalam fase ini remaja memiliki beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya *self control*. Shekarkhar & Gibson yang menyatakan tinggi rendahnya *self control* seseorang tidak ditentukan oleh jenis kelamin. Rendahnya tingkat *Self Control* juga dipengaruhi faktor luar dari masing-masing diri individu. Shekarkhar & Gibson menilai bahwa Gottfredson dan Hirschi mengabaikan faktor-faktor lain yang menyebabkan rendah atau tingginya tingkat *self control* yang dimiliki oleh individu. Misalnya, ketika individu memiliki akses yang lebih besar untuk

²Hamim Zarkaish Putro, “Memahami Ciri dan Tugas,...”, h. 29

melakukan tindakan negatif, individu tersebut cenderung bertindak negatif dan memiliki *self control* yang buruk.³

Perilaku yang tidak baik dalam islam disebutkan seperti perbuatan keji dan mungkar, hal itu disebabkan karena individu khususnya remaja tidak bisa mengontrol diri baik secara emosinya maupun secara spiritualnya sebagai muslim. Individu akan merasa tidak nyaman, cemas dan berperilaku yang menyimpang dari norma-norma yang berlaku di masyarakat maupun norma agama ketika tugas perkembangan remaja dan prinsip beragamanya diabaikan. Buruknya *self control* juga bisa terjadi karena tidak bisanya menyaring pengaruh masuknya budaya luar, tidak bisa mengoptimalkan kemajuan teknologi dan yang terpenting jauh serta tidak memegang falsafah hidup dan prinsip agama.

Untuk mengkonter pikiran dan perilaku menyimpang terkait buruknya pengendalian diri pada remaja (*self control*) , Allah SWT telah berfirman dalam Al-Qur'an:

“Bacalah Kitab (Al -Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu (Muhammad) dan laksanakanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari perbuatan keji dan

³ Dhanis Andaryani, “Perbedaan Tingkat Self Control Pada Remaja Laki-laki dan Remaja Perempuan yang Kecanduan Internet”, *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, Vol. 2 No. 03 Desember 2013, h. 212 (Diakses 7 Juni 2021)

munkar. Dan ketahuilah bahwa mengingat Allah (salat) itu lebih besar (keutamaannya daripada ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan. Salat tidak hanya meliputi gerakan atau upacara keagamaan saja namun juga doa dan memohon kepada Allah” (Al-Ankabut : 45).

Banyak studi psikologis yang mendukung hal ini, seperti penelitian McCullough yang menemukan bahwa saat seorang muslim mengalami stress maka dengan salat ia akan mampu melihat situasi yang membuatnya stress dari arah positif sehingga mampu menenangkannya secara fisik maupun psikologis. Selain itu salat bukan hanya sebagai terapi tapi salat juga sebagai pondasinya agama.⁴

Dalam ajaran Islam, salat membantu seseorang untuk selalu mengingat Tuhan dan juga melindunginya. Selain itu muslim diwajibkan melaksanakan salat lima kali dalam sehari, yang meliputi fajar, tengah hari, sore, terbenam atahari dan malam. Waktu salat yang telah ditentukan haruslah diikuti dengan disiplin yakni tidak keluar pada aktu yang ditentukan. Dalam salat terdapat rakaat, yakni rangkaian gerakan yang meliputi berdiri, membungkuk (rukuk), bersujud, dan duduk. Sesungguhnya, muslim juga dianjurkan untuk melaksanakan

⁴ Syarifudin Al baqi, “Manfaat Salat Untuk Kesehatan Mental”, *Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama*, Vol. 11 No. 1, Januari – Juni 2019, h. 89 (Diakses 7 Juni 2021)

salat sehari-hari di Masjid karena akan membantu mereka belajar konsep solidaritas, kesetaraan, dan persaudaraan.⁵

Salat mampu membantu seorang muslim untuk melawan stres dan rasa takut. Seperti yang tertulis dalam Al-Qur'an:

"Jika kamu takut (ada bahaya), salatlah sambil berjalan kaki atau berkendara. Kemudian apabila telah aman, maka ingatlah Allah (salat), sebagaimana Dia mengajarkan kepadamu apa yang tidak kamu ketahui" (Al-Baqoroh : 239).

Perilaku yang menyimpang saat ini banyak terjadi pada remaja dari norma yang berlaku di masyarakat baik norma sosial maupun norma agama seperti tidak menghormati orang yang lebih tua dalam berkehidupan sosial masyarakat, tidak melaksanakan kewajiban dan tugas sekolah akibat sering bergadang karena main game, melalaikan dan meninggalkan waktu salat karena asyik bermain game, membantah saat diperintah oleh orang tua, bolos saat jam pelajaran sekolah dan masih ada beberapa perilaku yang lainnya dan dianggap kurang baik dalam lingkungan masyarakat. Hal ini bisa terjadi karena remaja tidak bisa mengontrol diri baik secara emosional maupun secara spiritualnya. Buruknya *self control* juga bisa terjadi karena tidak bisanya menyaring pengaruh masuknya budaya luar, tidak

⁵ Syarifudin Al baqi, "Manfaat Salat Untuk Kesehatan",..., h. 88

bisa mengoptimalkan kemajuan teknologi dan yang terpenting jauh serta tidak memegang falsafah hidup dan prinsip agama

Maka berdasarkan uraian di atas, peneliti melakukan penelitian dengan judul “Bimbingan Salat Khusyuk dalam Mengoptimalkan *self control* Pada Remaja Madya” untuk mengetahui efektivitas dari bimbingan salat khusyuk yang dilakukan dalam mengoptimalkan *self control* pada remaja khususnya remaja madya.

B. Perumusan Masalah

1. Bagaimana *self control* pada remaja madya di Komunitas Cahaya Menes?
2. Bagaimana penerapan dan efektivitas hasil bimbingan salat khusyuk dalam mengoptimalkan *self control* pada remaja madya di Komunitas Cahaya Menes?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana *self control* pada remaja madya di Komunitas Cahaya Menes.
2. Untuk mengetahui bagaimana penerapan dan efektivitas hasil bimbingan salat khusyuk dalam mengoptimalkan *self control* pada remaja madya di Komunitas Cahaya Menes.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengidentifikasi masalah yang menghambat *self control* pada remaja madya, kemudian dapat dioptimalkan dengan penerapan bimbingan salat khusyuk yang digunakan dalam penelitian ini. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktisi.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan keilmuan tentang penerapan bimbingan salat khusyuk, sehingga dapat menjadi acuan bagi peneliti yang akan datang. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan juga dapat menambah khazanah kepustakaan Fakultas Dakwah di Jurusan Bimbingan Konseling Islam serta khazanah pengetahuan bagi pembaca dan pihak yang bersangkutan.

2. Manfaat Praktisi

Adapun manfaat praktisi dalam penelitian ini yaitu untuk mengoptimalkan *self control* pada remaja madya dalam menjalani dan melaksanakan aktivitasnya sebagai makhluk sosial di muka bumi.

E. Kajian Pustaka

Kajian Pustaka adalah bahan perbandingan atau suatu tindakan peneliti untuk menghindari kesamaan dalam penelitian atau karya ilmiah yang ada, baik mengenai kekurangan ataupun kelebihan yang ada sebelumnya. Setelah penulis melakukan

beberapa penelusuran, ada beberapa penelitian terdahulu yang sudah melakukan penelitian tentang masalah ini dengan objek yang berbeda. Tujuannya adalah sebagai bahan masukan bagi pemula. Adapun beberapa penelitian yang membahas topik serupa adalah sebagai berikut:

1. Skripsi yang pernah ditulis oleh Lukman Hakim mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjudul “Pengaruh Terapi Religi Salat dan Dzikir Terhadap Kontrol Diri Klien Penyalahgunaan Narkotika” pada tahun 2015.⁶ Meneliti tentang bagaimana mengontrol diri pada klien penyalahgunaan narkotika dengan menggunakan penerapan terapi salat dan dzikir. Dari hasil penelitian ini dapat menunjukkan bahwa dengan melakukan terapi salat dan dzikir terbukti mampu membuat pikiran subjek menjadi lebih tenang, lebih mampu mengontrol emosi dan pikiran, keinginan subjek untuk mengkonsumsi narkotika mulai menurun, pikiran yang selama ini tidak terarah bias dikontrol serta lebih optimis untuk menjalani masa depan yang lebih baik.
2. Topik serupa terdapat pada skripsi yang ditulis pada tahun 2019 dengan judul “Pengaruh Terapi Salat Dhuha Dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa di SMA

⁶Lukman Hakim, “Pengaruh Terapi Religi Salat dan Dzikir Terhadap Kontrol Diri Klien Penyalahgunaan Narkotika”, (Skripsi Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang 2015)

Muhammadiyah 8 Gresik” yang ditulis oleh Nilla Agustin UIN Sunan Ampel Surabaya.⁷ Penelitian ini membahas tentang bagaimana kecemasan menjadi masalah bagi siswa untuk karir masa depan. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling dengan menggunakan terapi shalat dhuha berpengaruh dalam mengurangi kecemasan karir masa depan di SMA Muhammadiyah 8 Gresik. Hasil tersebut dapat dilihat dari pengurangan kecemasan karir masa depan antara sebelum dan sesudah diberikan treatment.

3. Skripsi yang serupa ditulis pada tahun 2018 oleh Agustia Linta Saputri Mahasiswi UIN Raden Intan Lampung dengan judul “Terapi Salat Tahajud Bagi Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung”.⁸ Hasil dari penelitian ini adalah setidaknya diberikan satu kali terapi salat tahajud. Dalam waktu 40 hari tanpa gangguan menggunakan teknik terapi perilaku. Mendukung untuk keberhasilan pengobatan salat tahajud, siswa diberikan materi penting dan petunjuk untuk menggunakannya. Terapi sholat tahajud dapat meningkatkan kesehatan mental siswa

⁷Nilla Agustin, ”Pengaruh Terapi Salat Dhuha Dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa di SMA Muhammadiyah 8 Gresik”, (Skripsi Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya 2019)

⁸Agustia Linta Saputri, “Terapi Salat Tahajud Bagi Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung”, (Skripsi Mahasiswa UIN Raden Intan Lampung 2018)

yang ditandai siswa memiliki kemampuan dan kepercayaan diri untuk mengoptimalkan potensinya memiliki jiwa yang tenang.

F. Kerangka Teori

1. Bimbingan

a. Definisi Bimbingan

Istilah bimbingan merupakan terjemahan dari kata *guidance* (bahasa Inggris). Sedangkan makna atau batasan dari istilah bimbingan atau *guidance* ini masih terdapat perbedaan antara ahli yang satu dengan yang lain. Mereka umumnya memberikan batasan terkait bimbingan sesuai dengan latar belakang profesinya, kultur, serta pandangan dan falsafah hidupnya masing-masing. Namun demikian, hendaknya disadari bahwa perbedaan pandangan tersebut justru saling melengkapi antara yang satu dengan yang lain. Untuk memahami makna bimbingan beberapa ahli berpendapat sebagai berikut.⁹

Dalam hal ini Schertzer dan Stone memberikan batasan bimbingan sebagai suatu proses bantuan yang ditunjukkan kepada individu agar mengenali dirinya sendiri dan dunianya. Sedangkan Arthur Jones memberikan batasan, bimbingan adalah suatu bantuan yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain dalam membuat pilihan-pilihan dan penyesuaian-penyesuaian serta

⁹ Elfi Muawanah dan Rifa Hidayah, “*Bimbingan Konseling Islam di Sekolah Dasar*”, (Jakarta : Bumi Aksara, 2012), h. 53

dalam membuat pemecahan masalah. Tujuan bimbingan adalah membantu menumbuhkan kebebasan serta kemampuannya agar menjadi individu yang bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri. Beda halnya dengan Bimo Walgito, memberikan batasan mengenai bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekelompok individu-individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam hidupnya, agar individu atau sekumpulan individu-individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.

Dari beberapa batasan yang dikemukakan di atas, menunjukkan bahwa para ahli masih belum memiliki pandangan yang sama terhadap istilah bimbingan, sekalipun jika diteliti mereka tetap memberikan pengertian dasar yang sama, yakni bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang ditujukan kepada individu.¹⁰

b. Fungsi bimbingan

Dalam kehidupan bersama berbagai pelayanan diciptakan dan diselenggarakan. Masing-masing pelayanan tersebut mempunyai fungsi dan manfaat yang berbeda dalam rangka untuk memperlancar dan memberikan dampak yang positif untuk kehidupan bersama tersebut. Satu contoh pelayanan hukum yang diberikan oleh LBH (Lembaga Bantuan Hukum) berguna untuk

¹⁰ Elfi Muawanah dan Rifa Hidayah, “*Bimbingan Konseling Islam*,”..., h. 54

masyarakat agar warga mengerti dan sadar hukum sehingga dapat mempergunakan kaidah-kaidah hukum untuk berbagai urusan yang menyangkut diri mereka. Demikian juga dalam pelayanan bimbingan yang mempunyai fungsi antara lain:¹¹

a) Fungsi pemahaman

Fungsi pemahaman ini membantu klien atau responden untuk memahami dirinya termasuk potensi-potensi apa yang dapat digali atau dikembangkan, kelamahan-kelemahan apa yang dapat diatasi, memahami masalah yang sedang dihadapi, juga pemahaman terhadap lingkungan dimana individu sasaran tersebut tinggal. Pemahaman terhadap lingkungan jauh lebih kompleks dibandingkan dengan yang lain, hal ini dapat berupa lingkungan tempat tinggal, lingkungan keluarga, lingkungan social budaya dan agama, lingkungan kerja atau lingkungan sekolah bagi klien yang masih menjalani pendidikan tertentu. Fungsi pemahaman sangat diperlukan karena merupakan modal dasar untuk membantu klien dalam menyelesaikan permasalahan, atau dengan kata lain fungsi pemahaman ini membantu individu atau keluarga agar menjadi “*the skilled person*” yang memiliki pengetahuan dan ketrampilan untuk hidup secara efektif dalam menghadapi berbagai aspek kehidupan yang ditandai dengan beberapa karakteristik antara lain: (1) *responsiveness*, yaitu keterampilan yang terkait

¹¹ Faizah Noer Laela “Bimbingan Konseling Sosial” (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2017), h. 55

dengan kesadaran akan eksistensi dirinya, pemahaman perasaannya, pemahaman motivasi internalnya, kepekaan akan kecemasan dan perasaan bersalahnya; (2) *realism*, yaitu kemampuan berfikir realistis dan (3) *relating*, yaitu keterampilan dalam bernisiatif, mendengarkan, memberikan kepedulian, bekerja sama, mengelola kemarahan dan konflik.

b) Fungsi Pencegahan

Fungsi pencegahan atau preventif, pelayanan bimbingan senantiasa berusaha untuk membantu dalam mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin akan terjadi dan berusaha untuk mencegahnya. Melalui fungsi ini konselor diharapkan untuk bisa memberikan bimbingan kepada klien tentang cara menghindarkan diri dari masalah dengan cara memberikan layanan informasi, menjadi instruktur dalam “suscatin” atau kursus calon pengantin bagi calon pasangan yang akan menikah, memberi penyuluhan tentang kesehatan kepada masyarakat di saat diperlukan karena ada wabah penyakit menular, memberikan penyuluhan tentang pentingnya menjaga kebersihan dalam hidup bersama terutama lingkungan dan lain-lain.

Terkait dengan fungsi pencegahan ini dan untuk mengantisipasi agar tidak timbul lagi masalah-masalah yang serupa, menurut Prayitno maka perlu disusun rencana program secara operasional melalui tahap-tahap sebagai berikut:

- 1) Identifikasi permasalahan yang mungkin timbul. Misalnya di sekolah sulitnya menanamkan disiplin pada anak, dalam keluarga, kurang patuhnya anak pada orang tua dan lain-lain.
- 2) Mengidentifikasi dan menganalisis sumber-sumber penyebab timbulnya masalah. Dalam hal ini kajian teoritik dan lapangan perlu dipadukan. Misalnya jika itu masalah keluarga anak kurang patuh pada orang tua, mungkin orang tua yang kurang bisa memahami karakter anak atau sikap orang tua yang monoton dan lain-lain.
- 3) Mengidentifikasi pihak-pihak yang dapat membantu pencegahan masalah tersebut. Misalnya masalah anak dii sekolah sering terlambat, kurang disiplin, maka yang perlu dilibatkan adalah: kepala sekolah, wali kelas, orang tua dan lembaga tertentu sesuai dengan masalahnya.
- 4) Menyusun rencana program pencegahan.

c) Fungsi Pengembangan

Fungsi pengembangan, fungsi ini konselor sosial berusaha untuk menciptakan lingkungan yang kondusif baik untuk belajar maupun untuk tempat tinggal bagi kehidupan suatu keluarga. Layanan yang dapat diberikan antara lain: layanan informasi terutama yang berkaitan dengan profesi klien, memberikan layanan informasi untuk home mindustri, membentuk kelompok belajar usaha, diskusi untuk curah pendapat, memberikan wawasan untuk memelihara hubungan diri sedemikian rupa dengan pasangannya yakni suami istri

sebagai seorang pribadi yang utuh, mengembangkan kemampuan untuk menerima dan menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan psikologis yang lazim terjadi pada masa setengah baya, pengembangan perilaku social yang bertanggung jawab, sikap toleran dalam suasana kehidupan yang heterogen multi budaya, etnis, ras dan agama dan lain-lain.

d) Fungsi perbaikan atau penyembuhan

Fungsi perbaikan atau penyembuhan, fungsi ini berkaitan erat dengan upaya untuk memberikan bantuan kepada klien yang telah mengalami masalah, baik yang menyangkut masalah aspek pribadi, social, atau karir. Aspek pribadi misalnya masalah dengan suami atau dengan anak. Aspek social misalnya kurang harmonis dengan mertua, atau keluarga suami dan lain-lain.

e) Fungsi Penyaluran

Fungsi penyaluran, untuk fungsi penyaluran konselor social berusaha memberi bantuan layanan dalam rangka memaksimalkan potensi-potensi yang ada pada diri klien sehingga dapat diaktualisasikan termasuk memanfaatkan waktu luang untuk kegiatan-kegiatan yang lebih bermakna, misalnya liburan keluarga, atau kegiatan-kegiatan lain untuk mengurangi kejenuhan karena aktifitas keseharian yang sifatnya monoton sehingga kegiatan lebih bervariasi dan lain-lain.

f) Fungsi Adaptasi atau Penyesuaian

Fungsi adaptasi, yaitu fungsi bimbingan konseling sosial dalam membantu klien agar dapat menyesuaikan diri secara dinamis dan konstruktif terhadap norma-norma yang ada baik social ataupun agama, lingkungan dimana individu atau keluarga tersebut tinggal.

2. Salat Khusyuk

a. Pengertian Salat Khusyuk

Khusyuk merupakan istilah yang lazim digunakan untuk mengukur kualitas salat. Salat yang dinilai berkualitas adalah salat yang khusyuk, sementara salat yang tidak berkualitas adalah salat yang tidak khusyuk. Penggunaan istilah khusyuk sebagai ukuran kualitas salat adalah wajar sebab Al-Qur'an sendirilah yang memberikan istilah tersebut. Tetapi persoalannya adalah pemaknaan terhadap khusyuk itu berbeda-beda. Ada yang lebih memaknai dari dimensi waktu saat dilakukan salat, ada juga yang memaknai dari dimensi waktu setelah dilaksanakannya salat. Ada juga yang memaknai dari sisi batin seperti hal-hal yang menyangkut hati dan perasaan, tetapi ada juga yang memaknai dari sisi lahir seperti hal-hal yang menyangkut fisik jasmani. Dalam hal ini ilmu Fikih lebih banyak mengatur urusan-urusan yang kasat mata seperti tata cara bacaan dan gerakan, sementara ilmu tasawuf lebih mengatur urusan-urusan batin seperti niat ikhlas, ketergantungan hati kepada Allah dan seterusnya. Apabila seseorang ditanya salatnya, secara umum seorang muslim tidak

tahu pasti apakah salatnya khushyuk atau tidak. Tetapi yang pasti bahwa secara agama, muslim diperintahkan mendirikan salat, dan secara sosial muslim dituntut memiliki perilaku mulia sebagai buah dari salatnya.¹²

Menurut bahasa Arab, salat berarti doa. Kemudian secara istilah yaitu ibadah yang tersusun dari beberapa perkataan dan beberapa perbuatan yang dimulai dengan takbir disudahi dengan salam dan memenuhi beberapa syarat yang ditentukan. Dan salat adalah tangga bagi orang-orang beriman dan tempat untuk berkomunikasi kepada Allah, tiada perantara dalam salat antara hambanya yang mukmin dengan Tuhannya. Dengan salat akan tampak bekas kecintaan seorang hamba dengan Tuhannya, karena tidak ada yang lebih menyenangkan bagi orang (mukmin) yang mencintai melainkan ber-khalwat kepada zat yang dicintainya, untuk mendapatkan apa yang dimintanya.¹³

Salat adalah pendakian orang-orang beriman serta doa orang-orang shaleh. Salat memungkinkan akal terhubung secara langsung dengan sang Pencipta, menghindarkan seluruh kepentingan personal dengan material. Hal itu menyelamatkan diri dengan menghancurkan depresi serta menghapus kegelisahan. Salat adalah media terbesar untuk menghubungkan

¹² M. Hafiun & Nurjannah, “Pengembangan Modul Bimbingan Salat Khushyuk”, *Jurnal Hisbah*, Vol. 12, No. 2, Desember 2015, h. 61 (Diakses 14 Juli 2021)

¹³ M. Hafiun & Nurjannah, “Pengembangan Modul Bimbingan Salat Khushyuk”,....., h. 62

seorang hamba dengan Tuhannya. Salat juga menjadi wasilah (perantara) yang sangat penting untuk membentuk tameng agama bagi seorang anak.¹⁴

Khusyuk secara etimologi berarti tunduk dan diam / tenang. Secara terminologi khusyuk adalah ketundukan hati dihadapan Tuhan dengan penuh kepasrahan dan kesadaran akan kehinaan diri. Khusyukan hati akan diikuti kekhusyukan seluruh anggota badan. Khusyuk tempatnya di hati, sedang ekspresi dan indikatornya terlihat pada anggota badan. Orang yang salatnya tidak mencegahnya dari kemungkarannya, tidak akan menemukan jalan khusyuk. Al-Ghazali menyatakan bahwa kualitas salat ditentukan oleh kesadaran hati dimulai pada *takbiratul ihram* hingga *salam*.¹⁵

b. Hukum dan Fungsi Salat

Hukum salat yang disyariatkan Islam ada dua macam, yaitu salat fardhu dan salat sunnah. Salat fardhu terdiri dari atas lima macam, yaitu salat Subuh, Zuhur, Asar, Magrib, dan Isya. Kelima salat fardhu tersebut wajib dilaksanakan oleh setiap muslim tanpa kecuali selama hayat masih dikandung badan.¹⁶

¹⁴ Mujiburrahman, "Pola Pembinaan Keterampilan Salat anak dalam islam", *Jurnal Mudarrisuna*, Vol 6, No 2, Desember 2016, h. 188 (Diakses 10 Juni 2021)

¹⁵ M. Hafiun & Nurjannah, "Pengembangan Modul Bimbingan Salat Khusyuk",....., h. 63

¹⁶ Junaidi Arsyad, "Meningkatkan Keterampilan Salat Fardhu Dan Baca Al-Qur'an Melalui Metode Tutor Sebaya", *Jurnal ANSIRU* No.1, Vol 1, Juni 2017, h. 185 (Diakses 10 Juni 2021)

Dalam struktur syariat Islam, salat merupakan kewajiban yang harus dilakukan oleh kaum mukmin *inna l-salat kanat 'ala 'l-mu'min kitabon mawquta* (Q.S An-Nissa, 4:103). Sebagai kewajiban yang bersifat sentral, salat tidak cukup dikerjakan sekali-kali, tetapi bersistem sepanjang hidup manusia. Oleh karena itu perintah salat bukan untuk mengerjakan, tetapi mendirikan salat (*'aqim al-salat*), yakni mengerjakan dengan mengikuti sistemnya. Jika salat dikerjakan dengan mengikuti sistemnya, maka ia akan berfungsi bagi yang mengerjakannya, seperti maksud syariat salat. Jika salat hanya dikerjakan tanpa mengikuti sistemnya maka yang tertinggal hanya bentuk ritual salat yang tidak relevan dengan fungsinya. Salat lima waktu merupakan kewajiban, tugas wajib atau modal dasar, oleh karena itu salat lima waktu tidak dimaksud untuk apa-apa selain mematuhi kewajiban atau tugas. Untuk mencari nilai plus hubungan manusia dengan Tuhan, misalnya ingin dekat dekat dengan Allah, maka pendekatannya melalui salat sunnah (nawafil). Sebagai bagian dari ketentuan syariat tertua, salat secara maknawi menghimpun sebahagian besar ritual ibadah lainnya. Hal ini dapat merujuk pada pandangan Syekh Abdullah dalam Tanqih Al Qaul-nya Syekh Nawawi Al Bantani, yang dikutip oleh ustazd Qosim Arsyadani dalam tulisannya Urgensi Salat pada kumpulan tulisan Memahami Islam, bahwa salat adalah energi bathin, yang terhimpun segala nilai ibadah lainnya. Salat bermakna haji. Ibadah Haji di sekitar ka'bah, sedangkan salat harus menghadap

ka'bah. Secara simbolik seseorang yang salat begitu dekat dengan ka'bah dalam munajat-munajatnya.¹⁷

Adapun fungsi ibadah salat fardhu adalah sebagai rukun Islam dimana sebagai rukun Islam tersebut menentukan sekali apakah seseorang menjadi insan muslim yang baik atau tidak, dapat lihat pada usahanya untuk memenuhi seruan ibadah salat tersebut. Salat mempunyai banyak fungsi diantaranya mencegah perbuatan keji dan mungkar, sebagai sumber petunjuk dan Selanjutnya Imam Ja'far Al-Shadiq menyatakan *“Ketahuilah bahwa sesungguhnya salat itu merupakan anugerah Allah untuk manusia, sebagai penghalang dan pemisah (dari keburukan). Oleh karena itu, siapa yang ingin mengetahui sejauh mana manfaat salatnya, hendaklah ia memperhatikan apakah salatnya mampu menjadi penghalang dan pemisah dirinya dari perbuatan keji dan mungkar. Salat yang diterima oleh Allah Swt adalah hanya sejauh yang mencegah pelakunya dari perbuatan keji dan mungkar”*.¹⁸

Salat adalah sarana kita meminta pertolongan dari Allah SWT, salat adalah pelipur jiwa. Psikologi mutakhir yang biasa disebut sebagai psikologi positif, telah menunjukkan besarnya

¹⁷Sazali, “Signifikansi Ibadah Salat Dalam Pembentukan Kesehatan Jasmani dan Rohani”, *Jurnal Ilmu dan Budaya*, Vol. 40, No.52, Juli/2016, h. 5892 (Diakses 10 Juni 2021)

¹⁸Mujiburrahman, “Pola Pembinaan Ketrampilan Salat Anak”,....., h. 195

pengaruh ketenangan terhadap kreatifitas, Mihaly Csikszentmihalyi, ahli psikologi ini memperkenalkan suatu keadaan dalam diri manusia yang disebut "flow", yaitu sumber kebahagiaan. Salat yang khusyu" menghasilkan kondisi "flow" dalam diri pelakunya. Salat dapat berfungsi sebagai sarana kesehatan tubuh, sehubungan dengan ini telah banyak dilakukan penelitian untuk melihat manfaat mengerjakan salat secara teratur bagi kesehatan tubuh.

Dari manfaat salat yang telah disebutkan di atas bahwa sesungguhnya salat disamping fungsi utamanya sebagai sarana ibadah kepada Allah Swt, dapat juga mengembangkan keimanan serta mempertautkan kecintaan kepada Swt.

1) Salat Sebagai Tiang Agama

Salat dalam agama Islam Menempati kedudukan yang tidak dapat ditandingi oleh ibadah lainnya. Ia merupakan tiangnya agama dan tidak dapat berdiri kokoh melainkan dengannya.¹⁹

2) Salat Sebagai Media Komunikasi

Imam Ghozali dalam Ihya 'Ulum-u 'l –Din sebagaimana dikutip oleh Achmad Mubarak dalam kumpulan tulisannya *Pendakian Menuju Allah*, mengutip hadis yang menceritakan

¹⁹Ahmad Zaini, "Salat sebagai Terapi Bagi Pengidap Gngguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam", *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* Vol. 6, No. 2, Desember 2015, h. 328 (Diakses 9 Juni 2021)

bahwa ketika seorang hamba mendirikan salat, maka Allah membuka tabirNya, sehingga sang hamba dapat bermuwajahah, bertatap muka dengan Nya. Ketika itu di kiri kanan hamba yang salat itu terdapat sejumlah malaikat yang ikut salat bersamanya dan mengamini do'anya. Ketika itu langit dibuka bagi orang yang salat itu.

Dari beberapa penjelasan di atas kita dapat menggarisbawahi bahwa salat memiliki keistimewaan. Bahwa salat adalah ibadah yang mempunyai kedudukan penting dalam hidup dan kehidupan seorang muslim, karena ia berperan sebagai media komunikasi seorang muslim dengan KhaliqNya, ketika salat seseorang akan merasa bergetar hatinya "berkomunikasi" langsung dengan Zat Yang Maha Kuasa, gerakan serta ucapan-ucapan dilaksanakan dengan hati yang ikhlas dan sepenuh jiwa. Dalam kondisi itu, seseorang akan merasakan kekuasaan tersembunyi yang eksistensinya dirasakan oleh manusia.²⁰

3) Solat Sebagai Terapi Hati dan Jiwa

Tuhan yang berlangsung sempurna melalui perintah-Nya qadha, qadar serta segala sesuatu yang menimpa kita, baik kebaikan maupun bencana. Berdirinya manusia di hadapan Allah di dalam salat dengan khusyuk dan tunduk akan membekalinya suatu energi spiritual yang membangkitkan pada dirinya perasaan kejernihan ruhani, ketentraman hati dan kedamaian

²⁰Sazali, "Signifikansi Ibadah Salat",..., h. 5899 (Diakses 10 Juni 2021)

jiwa. Sebab dalam salat, yang dilakukan dengan semestinya, manusia mengarahkan segenap jiwa dan raganya kepada Allah, berpaling dari semua kesibukan dunia dan beragam problematikanya.²¹

4) Salat Sebagai Terapi Tingkah Laku

Terapi tingkah laku adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Teori ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku kearah cara-cara yang lebih adaptif. Pendekatan ini, telah memberikan sumbangan-sumbangan yang berarti, baik dalam bidang-bidang klinis maupun pendidikan. Berlandaskan teori belajar, modifikasi tingkah laku dan terapi tingkah laku adalah pendekatan-pendekatan terhadap respondenng dan psikoterapi yang berurusan dengan perubahan tingkah laku. Dalil dasarnya adalah bahwa tingkah laku itu tertib dan bahwa eksperimen yang dikendalikan dengan cermat akan menyingkapkan hukum-hukum yang mengendalikan tingkah laku.²²

²¹Muhammad Harith Bin Saat, "Model-model Terapi Rosulullah", (Skripsi Mahasiswa UIN Ar-raniry Darussalam Banda Aceh 2018), h. 57

²²Agustia Linta Saputri, "Terapi Salat Tahajjud Bagi Kesehatan Mental Santri" (Skripsi Mahasiswa UIN Raden Intan Lampung 2018), h. 24

3. *Self Control*

a. Pengertian *Self Control*

Pendapat kontrol diri dikemukakan oleh Colhoun dan Acocella, Tangney, Baumeister & Boone, Averill. Calhoun dan Acocella kontrol diri adalah pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Pengertian yang di maksud menekankan pada kemampuan dalam mengelola yang perlu di berikan sebagai bekal untuk membentuk pola perilaku pada individu yang mencakup dari keseluruhan proses yang membentuk dalam diri individu yang berupa pengaturan fisik, psikologis, dan perilaku. Tangney, Baumeister & Boone kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan dimasyarakat agar mengarah pada perilaku positif.²³

Sedangkan menurut Averill kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Pengertian yang dikemukakan oleh Averill menitikberatkan pada seperangkat

²³ Romdona Dwi Marsela, "Konseling Inovatif", *Journal of Innovative Counseling*, Vol. 3, No 2, Agustus 2019, h. 66 (Diakses 27 Juli 2021)

kemampuan mengatur dalam memilih tindakan yang sesuai dengan yang diyakininya.²⁴

Self-control merupakan kemampuan seseorang untuk menahan diri atau mengarahkan diri ke arah yang lebih baik ketika dihadapkan dengan persoalan-persoalan.²⁵

Dapat disimpulkan bahwa kontrol diri sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif serta merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitarnya.²⁶

b. Aspek *Self Control*

Baumeister dan Bonne mengatakan bahwa kemampuan *self-control* yang baik memiliki dampak positif terutama bagi pelajar. Pelajar yang memiliki *self control* yang baik akan lebih-lebih menonjol performa dalam mengerjakan suatu tugas tertentu. *Self control* sangat memiliki kapasitas besar dalam memberikan perubahan positif pada kehidupan seseorang. Menurut Tangney, Baumeister dan Boone ada lima aspek *self-control* yaitu *Self*

²⁴ Romdona Dwi Marsela, "Konseling Inovatif",..., h. 67

²⁵ Erdina Indrawati, "Fungsi Keluarga dan Self Control Terhadap Kenakalan Remaja", *Jurnal Ikraith Humaniora*, Vol. 3, No. 2, Juli 2019, h. 91 (Diakses 27 Juli 2021)

²⁶ Romdona Dwi Marsela, "Konseling Inovatif",..., h. 67

Discipline (disiplin diri), *Deliberate/Nonimpulsive Action* (tindakan yang disadari), *Healthy Habits* (kebiasaan sehat), *Work Ethic* (etos kerja) dan *Reliability* (keandalan).²⁷

c. Jenis *Self Control*

Menurut Block dan Block ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. Secara rinci dijelaskan sebagai berikut:²⁸

- 1) *Over Control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus.
- 2) *Under Control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsifitas dengan bebas tanpa perhitungan yang matang.
- 3) *Appropriate Control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

d. Faktor yang Mempengaruhi *Self Control*

Menurut Ghufron & Risnawati membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri menjadi 2 (dua), yaitu :²⁹

1) Faktor Internal

²⁷ Erdina Indrawati, "Fungsi Keluarga dan Self Control",..., h. 91

²⁸ Romdona Dwi Marsela, "Respondennng Inovatif",..., h. 66
(Diakses 27 Juli 2021)

²⁹ Romdona Dwi Marsela, "Respondennng Inovatif",..., h. 67

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Cara orang tua menegakkan disiplin, cara orang tua merespon kegagalan anak, gaya berkomunikasi, cara orang tua mengekspresikan kemarahan (penuh emosi atau mampu menahan diri) merupakan awal anak belajar tentang kontrol diri. Seiring dengan bertambahnya usia anak, bertambah pula komunitas yang mempengaruhinya, serta banyak pengalaman sosial yang dialaminya, anak belajar merespon kekecewaan, ketidak sukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikannya, sehingga lama-kelamaan kontrol tersebut muncul dari dalam dirinya sendiri. Menurut Baumeister & Boden mengemukakan bahwa faktor kognitif yaitu berkenaan dengan kesadaran berupa proses-proses seseorang menggunakan pikiran dan pengetahuannya untuk mencapai suatu proses dan cara-cara yang tepat atau strategi yang sudah dipikirkan terlebih dahulu. Individu yang menggunakan kemampuan diharapkan dapat memanipulasi tingkah laku sendiri melalui proses intelektual. Jadi kemampuan intelektual individu dipengaruhi seberapa besar individu memiliki kontrol diri.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan dan keluarga. Faktor lingkungan dan keluarga merupakan faktor eksternal dari kontrol diri. Orang tua yang menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang. Salah satunya yang

diterapkan oleh orang tua adalah disiplin, karena sikap disiplin dapat menentukan kepribadian yang baik dan dapat mengendalikan perilaku pada individu. Kedisiplinan yang diterapkan pada kehidupan dapat mengembangkan kontrol diri dan *self directions* sehingga seseorang dapat mempertanggungjawabkan dengan baik segala tindakan yang dilakukan.

4. Remaja Madya

a. Pengertian Remaja

Tidak mudah untuk mendefinisikan remaja secara tepat, karena banyak sekali sudut pandang yang dapat digunakan dalam mendefinisikan remaja. Kata “remaja” berasal dari bahasa Latin *adolescere* berarti *to grow* atau *to grow maturity*. Banyak tokoh yang memberikan definisi remaja, seperti *De Brun* mendefinisikan remaja sebagai periode pertumbuhan antara masa kanak-kanak dan dewasa. *Papalia* dan *Olds* tidak memberikan pengertian remaja secara eksplisit melainkan secara implisit melalui pengertian masa remaja (*adolescence*). Menurut *Papalia* dan *Olds*, masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun. Sedangkan *Anna Freud*, berpendapat bahwa pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan

psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungandengan orangtua dan cita-cita mereka, di mana pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan.³⁰

Selanjutnya, Wirawan menjelaskan bahwa untuk mendefinisikan remaja seharusnya disesuaikan dengan budaya setempat, sehingga untuk di Indonesia digunakan batasan usia 11-24 tahun dan belum menikah dengan pertimbangan-pertimbangan sebagai berikut:³¹

- 1) Usia 11 tahun adalah usia di mana pada umumnya tanda-tanda sekunder mulai nampak.
- 2) Pada masyarakat Indonesia, usia 11 tahun sudah dianggap akil baligh, baik menurut adat maupun agama, sehingga masyarakat tidak lagi memperlakukan mereka sebagai anak-anak.
- 3) Pada usia tersebut mulai ada tanda-tanda penyempurnaan perkembangan jiwa seperti tercapainya identitas ego (menurut Ericson), tercapainya fase genitaldari perkembangan psikoseksual (menurut Freud), dan tercapainya puncak perkembangan kognitif (menurut Piaget), maupun moral (menurut Kohlberg).

³⁰ Khamim Zarkasih Putro, "Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja", *Jurnal Aplikasi Ilmu Agama*, Vol. 17, No.1, 2017, h. 25 (Diakses 7 Juni 2021)

³¹ Khamim Zarkasih Putro, "Memahami Ciri dan Tugas",.... h. 26

- 4) Batas usia 24 tahun adalah merupakan batas maksimal, yaitu untuk memberi peluang bagi mereka yang sampai batas usia tersebut masih menggantungkan diri pada orangtua, belum mempunyai hak-hak penuh sebagai orangtua.
- 5) Dalam definisi tersebut, status perkawinan sangat menentukan apakah individu masih digolongkan sebagai remaja atautakah tidak.

b. Fase Remaja

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental.³²

c. Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

Adapun beberapa pertumbuhan dan perkembangan pada remaja sebagai berikut:³³

³² Amita Diananda, "Psikologi Remaja dan Permasalahannya", *e-Journal STIT Islamic Village*, Vol.1, No.1, 2018, h. 117 (Diakses 7 Juni 20121)

³³ Ade Wulandari, "Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja",....., h. 40

1) Pertumbuhan Fisik

Pertumbuhan meningkat cepat dan mencapai puncak kecepatan. Pada fase remaja awal (11-14 tahun) karakteristik seks sekunder mulai tampak, seperti penonjolan payudara pada remaja perempuan, pembesaran testis pada remaja laki-laki, pertumbuhan rambut ketiak, atau rambut pubis. Karakteristik seks sekunder ini tercapai dengan baik pada tahap remaja pertengahan (usia 14-17 tahun) dan pada tahap remaja akhir (17-20 tahun) struktur dan pertumbuhan reproduktif hampir komplet dan remaja telah matang secara fisik.

2) Kemampuan Berfikir

Pada tahap awal remaja mencari-cari nilai dan energi baru serta membandingkan normalitas dengan teman sebaya yang jenis kelaminnya sama. Sedangkan pada remaja tahap akhir, mereka telah mampu memandang masalah secara komprehensif dengan identitas intelektual sudah terbentuk.

3) Identitas

Pada tahap awal, ketertarikan terhadap teman sebaya ditunjukkan dengan penerimaan atau penolakan. Remaja mencoba berbagai peran, mengubah citra diri, kecintaan pada diri sendiri meningkat, mempunyai banyak fantasi kehidupan, idealistis. Stabilitas harga diri dan definisi terhadap citra tubuh serta peran jender hampir menetap pada remaja di tahap akhir.

4) Hubungan Dengan Orang Tua

Keinginan yang kuat untuk tetap bergantung pada orangtua adalah ciri yang dimiliki oleh remaja pada tahap awal. Dalam tahap ini, tidak terjadi konflik utama terhadap kontrol orangtua. Remaja pada tahap pertengahan mengalami konflik utama terhadap kemandirian dan kontrol. Pada tahap ini terjadi dorongan besar untuk emansipasi dan pelepasan diri. Perpindahan emosional dan fisik dari orangtua dapat dilalui dengan sedikit konflik ketika remaja akhir.

5) Hubungan dengan sebaya

Remaja pada tahap awal dan pertengahan mencari afiliasi dengan teman sebaya untuk menghadapi ketidakstabilan yang diakibatkan oleh perubahan yang cepat; pertemanan lebih dekat dengan jenis kelamin yang sama, namun mereka mulai mengeksplorasi kemampuan untuk menarik lawan jenis. Mereka berjuang untuk mengambil tempat di dalam kelompok; standar perilaku dibentuk oleh kelompok sebaya sehingga penerimaan oleh sebaya adalah hal yang sangat penting. Sedangkan pada tahap akhir, kelompok sebaya mulai berkurang dalam hal kepentingan yang berbentuk pertemanan individu. Mereka mulai menguji hubungan antara pria dan wanita terhadap kemungkinan hubungan yang permanen.

d. Problematika Remaja

Problematika remaja dalam studi masalah sosial dapat dikategorikan ke dalam perilaku menyimpang. Dalam perspektif perilaku menyimpang masalah sosial terjadi karena terdapat

penyimpangan perilaku dari berbagai aturan-aturan sosial ataupun dari nilai dan norma social yang berlaku yang dimungkinkan tidak adanya ketegasan atau norma yang mengikat. Perilaku menyimpang dapat dianggap sebagai sumber masalah karena dapat membahayakan tegaknya sistem sosial. Penggunaan konsep perilaku menyimpang secara tersirat mengandung makna bahwa ada jalur baku yang harus ditempuh. Perilaku yang tidak melalui jalur tersebut berarti telah menyimpang.³⁴

Secara psikologi, kenakalan remaja wujud daripada konflik yang tidak diselesaikan dengan baik pada masa kanak-kanak, sehingga fase remaja gagal dalam menjalani proses perkembangan jiwanya. Bisa juga terjadi masa kanak-kanak dan remaja berlangsung begitu singkat berbanding perkembangan fisik, psikologi dan emosi yang begitu cepat. Pengalaman pada masa anak-anak atau pada masa lampaunya yang menimbulkan traumatik seperti dikasari atau yang lainnya dapat menimbulkan gangguan pada fase pertumbuhannya. Begitu juga, mereka ada tekanan dengan lingkungan atau status sosial ekonomi lemah yang dapat menimbulkan perasaan minder. Hal itu dikarenakan remaja belum stabil dalam mengelola emosinya. Dalam masa

³⁴ Eny Kusumawati, “Problematika Remaja dan Faktor yang Mempengaruhinya”, *Prosiding SNBK* (Seminar Nasional Bimbingan dan Respondenng) Vol. 1 No.1, Mei 2017, h. 89 (Diakses 11 Juni 2021)

peralihan remaja dihadapkan pada masalah-masalah penguasaan diri atau kontrol diri.³⁵

G. Metodologi Penelitian

Menurut Tejoyuwono bahwa metodologi penelitian adalah suatu ilmu tentang kerangka kerja melaksanakan penelitian yang bersistem dengan menempatkan filsafat sebagai unsur utama. Sementara itu menurut Louay Safi bahwa metodologi penelitian menetapkan syarat-syarat penggunaan metode penelitian yang memiliki aturan-aturan normatif, tidak seperti metode penelitian yang sifatnya teknis semata.³⁶

Dalam penelitian ini, menggunakan metode penelitian kualitatif untuk memahami fenomena atau gejala sosial dengan lebih menitikberatkan pada gambaran yang lengkap tentang fenomena yang dikaji.³⁷ Dengan melakukan tindakan terhadap objek penelitian.

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam proses ini adalah penelitian kualitatif. Yaitu penelitian yang bermaksud untuk menerapkan bimbingan salat khusyuk dalam mengoptimalkan *self control* pada remaja madya. Dengan penelitian kualitatif, maka

³⁵ Amita Diananda, "Psikologi Remaja dan Permasalahannya",..., h. 126

³⁶ Ridwan, "*Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling*", (Bandung: Alfabeta, 2012), h. 3.

³⁷ Sugiyono, "*Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*", (Bandung: Alfabeta, 2015), h. 3.

saya akan banyak membutuhkan informasi-informasi terkait dengan judul yang saya cantumkan. Informasi tersebut akan sangat membantu dalam proses penyusunan laporan kedepannya.

Karena metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif, dari sifat data (jenis informasi) yang dicari atau dikumpulkan bersifat kualitatif. Penelitian kualitatif di samping dapat mengungkap dan mendeskripsikan peristiwa-peristiwa *real* di lapangan, juga dapat mengungkapkan nilai-nilai tersembunyi (*hidden value*) dari penelitian ini. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif disertai dengan penelitian tindakan, yaitu mengungkap dan mendeskripsikan makna atau fenomena yang didasari oleh kesadaran yang terjadi pada beberapa individu, dan dilakukan dalam situasi yang alami serta menindaklanjuti dengan tindakan guna membantu untuk mempermudah dalam setiap langkah penelitian dengan hasil yang diharapkan. Dengan metode ini penulis mencoba mendeskripsikan kegiatan salat yang dilaksanakan oleh remaja madya di Desa Menes kemudian diidentifikasi apakah kegiatan bimbingan salat khushyuk itu dapat meningkatkan kekhusyukan serta mengoptimalkan *Self Control* pada remaja madya. Dalam penelitian kualitatif ini peneliti bertindak sebagai instrument utama yang turun ke lapangan serta berusaha sendiri mengumpulkan informasi baik melalui observasi maupun wawancara

2. Subjek dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Menes, Kabupaten Pandeglang Provinsi Banten. Yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah 6 remaja madya berjenis kelamin laki-laki yang tergabung dalam kelompok Komunitas Cahaya Menes (KCM).

3. Waktu Penelitian

Penelitian dimulai pada tanggal 27 Agustus sampai 2 Oktober 2021. Proses Observasi dilakukan tiga tahapan. Tahapan pertama menganalisis perilaku responden dalam menggunakan *Self Controlnya* (dilaksanakan sebelum penerapan bimbingan salat khusyuk), kemudian tahapan ke dua memberikan pembekalan terkait salat khusyuk serta manfaat dan hikmahnya. Tahapan terakhir menganalisis responden dalam menggunakan *Self Controlnya* setelah melakukan bimbingan salat dan penerapan salat khusyuk.

4. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Penelitian ini didasarkan pada data, yaitu mengenai kenyataan yang diperoleh melalui observasi. Data itu dikumpulkan dengan bantuan berbagai alat/media.

Observasi dilakukan dengan turun langsung ke lapangan untuk mendapatkan informasi yang akurat. Observasi merupakan

pencatatan yang sistematis dan perekaman peristiwa, perilaku dan benda-benda di lingkungan sosial tempat studi berlangsung. Observasi merupakan metode dasar yang sangat penting dalam penelitian kualitatif. Metode ini digunakan untuk menemukan interaksi dalam situasi sosial yang sebenarnya.³⁸ Observasi ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana tanggapan responden terhadap penerapan terapi salat dalam mengoptimalkan *self control*.

b. Wawancara

Wawancara merupakan proses tanya-jawab dalam penelitian yang berlangsung secara lisan antara dua orang atau lebih untuk mendapatkan informasi ataupun keterangan mengenai responden. Tanpa wawancara ini, peneliti akan kesulitan menggali informasi yang hanya diperoleh dengan bertanya langsung kepada narasumber. Tujuan dilakukannya wawancara ini untuk menemukan permasalahan yang lebih terbuka.

Teknik wawancara ini dilakukan secara bertatap muka langsung dengan responden untuk menggali lebih mendalam tentang hal yang ingin diketahui peneliti. Dalam teknik wawancara ini, peneliti menggunakan teknik wawancara terpimpin dan terstruktur di mana peneliti memimpin langsung proses wawancara atau memberikan pertanyaan demi pertanyaan

³⁸ Evi Martha, Sudarti Kresno, "*Metodologi Penelitian Kualitatif*", (Depok: RajaGrafindo Persada, 2017), h. 127.

secara langsung kepada subyek penelitian, untuk mendapatkan data berupa hasil dari terapi salat yang telah dilaksanakan oleh para remaja madya di Desa Menes.

Objek yang diwawancarai oleh peneliti yaitu Ketua Umum dan pengurus KCM dan 6 responden yang termasuk dalam anggota Komunitas Cahaya Menes.

c. Kuisisioner

Kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuisisioner dapat berupa pertanyaan/pernyataan tertutup atau terbuka, dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim melalui pos, atau internet.³⁹

d. Dokumentasi

Selain menggunakan metode penelitian observasi dan wawancara, peneliti juga menggunakan metode dokumentasi untuk pengumpulan data secara tergambar dan sebagai metode untuk melengkapi data-data yang telah didapatkan melalui observasi dan wawancara. Metode ini penting digunakan sebagai arsip data-data penelitian dan sebagai bukti peneliti telah melakukan penelitian secara nyata.

³⁹ Sugiyono, "*Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*",.....h.199

5. Analisis Data

Analisis data adalah proses penyederhanaan data dalam bentuk lebih mudah dibaca setelah data dianalisis dan diformulasi lebih sederhana untuk mencari makna dan implikasi yang lebih luas dari penelitian.⁴⁰

Setelah data dikumpulkan dengan lengkap, langkah selanjutnya adalah mengolah data-data mentah tersebut, kemudian melakukan editing untuk melihat kesalahan-kesalahan yang mungkin terjadi pada lembar pengumpulan data, selanjutnya penulis melakukan coding atau mengklasifikasikan jawaban responden sesuai dengan macam-macamnya atau mengklasifikasikan data yang telah di editing sebelumnya, setelah itu data tersebut akan dianalisis untuk mendapatkan rumusan mengenai masalah yang ada di lapangan sampai mendapatkan kesimpulan dari masalah tersebut dengan menggunakan analisis kualitatif.

H. Sistematka Penulisan

Untuk menyusun penelitian ini, pembahasan dibagi menjadi 3 (tiga) bab yang memuat ide-ide pokok kemudian dibagi lagi menjadi sub bab, sehingga secara keseluruhan menjadi satu kesatuan yang saling menjelaskan suatu pemikiran. Secara garis

⁴⁰Kartini dan Kartono, “*Research Pengantar Metodologi Sosial*”, (Bandung: Alumni, 1976), h.176

besar, isi yang terdapat dalam masing-masing bab adalah sebagai berikut.

BAB I Pendahuluan yang meliputi, latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metodologi penelitian dan sistematika pembahasan.

BAB II Berisi gambaran umum mengenai lokasi penelitian.

BAB III Berisi gambaran umum responden yang meliputi, profil dan karakteristik responden.

BAB IV Hasil penelitian yang meliputi, proses penerapan dan hasil dari penerapan bimbingan salat khsuyuk dalam mengoptimalkan *Self Control* pada remaja madya.

BAB V Penutup yang meliputi, kesimpulan dan saran.