

**BAB IV**  
**PENERAPAN BIMBINGAN SALAT KHUSYUK**  
**DALAM MENGOPTIMALKAN *SELF CONTROL***  
**PADA REMAJA MADYA**

**A. Penerapan Bimbingan Salat Khushyuk Dalam  
Meningkatkan *Self Control* Pada Remaja Madya**

Pada penerapan bimbingan salat, peneliti menggunakan metode bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok ini berlangsung dalam empat tahap yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Dalam bimbingan kelompok, pembimbing atau pemimpin kelompok menyediakan informasi terkait materi pembahasan kontrol diri, salat khushyuk dan tata cara salat khushyuk serta mengarahkan proses diskusi agar anggota kelompok atau responden menjadi lebih aktif untuk membantu mencapai tujuan-tujuan bersama.

Tujuan dari bimbingan kelompok ini yaitu memberikan layanan penyembuhan melalui bimbingan salat khushyuk untuk meningkatkan *self control* dengan kegiatan-kegiatan kelompok. Bimbingan kelompok ini dipimpin oleh pembimbing yang ahli dalam bidang fiqih ibadah terutama salat. Adanya pembimbing atau pemimpin kelompok ini untuk memberikan bantuan, pengarahan atau campur tangan secara langsung terhadap kegiatan bimbingan agar lebih terarah dan mencapai tujuan yang diharapkan.

a. Teknik Bimbingan.

Penggunaan teknik dalam bimbingan ini mempunyai beberapa fungsi selain untuk memfokuskan bimbingan terhadap tujuan yang akan dicapai juga dapat membangun suasana dalam proses bimbingan berlangsung. Teknik ini merupakan alat untuk membantu agar proses bimbingan lebih mudah terarah kepada tujuan yang diharapkan. Adapun beberapa teknik yang digunakan peneliti dalam proses bimbingan salat khusyuk yaitu:

1) Teknik Pemberian Informasi (*expository*)

Teknik pemberian informasi disebut juga dengan metode ceramah, di mana pembimbing memberikan materi dan menjelaskan kepada para anggota kelompok terkait tatacara salat khusyuk, manfaat dan hikmah salat khusyuk. Pada Teknik ini ada beberapa yang disampaikan oleh pembimbing terkait *self control* dan salat menurut fikih. Pembimbing menyampaikan bahwa remaja dalam hal bergaul harus selektif karena dapat berpengaruh terhadap perilaku dan tugas perkembangan yang akan dilakukan. Pembimbing menyampaikan bahwa orang tua yang memiliki peran penting dalam lingkungan keluarga untuk bisa membentuk karakter yang baik untuk responden. Kemudian dalam hal ibadah salat pembimbing menyampaikan bagaimana cara melaksanakan salat khusyuk, apa manfaat salat dan hukum salat. Pembimbing menyampaikan Ada beberapa tips untuk melaksanakan salat khusyuk yang merujuk pada kitab *Tsalatsun wa Tsalatsuna Sababan lil Khusyu' fi al-shalah*, karya Syekh al-Munajjid, yaitu

seperti menyiapkan diri sebelum salat, bersikap tenang dalam salat, salat sembari mengingat kematian, memahami apa yang dibaca dalam salat, mengulang-ulang ayat yang dibaca, membaca secara ayat demi ayat, sadar sedang bermunajat di hadapan Allah, salat dengan menggunakan sutrah, bersedekap di atas dada, memfokuskan pandangan ke tempat sujud, variasikan bacaan salat sesuai dengan yang diajarkan Rosulullah, mengerjakan sujud tilawah, beristi'adzah (memohon perlindungan dari Allah terhadap syetan), banyak membaca kisah salat orang-orang shaleh, kemudian juga resapi keutamaan khusyuk terus-menerus.

## 2) Diskusi Kelompok

Proses diskusi ini merupakan media untuk memperjelas persoalan dan memecahkan permasalahannya. Dipimpin oleh pembimbing atau pemimpin kelompok, diskusi ini selain untuk memecahkan permasalahan juga untuk mengembangkan pengetahuan serta melatih anggota atau responden untuk mengembangkan pribadinya dalam menyelesaikan sesuatu.

Dalam proses diskusi terjadi banyak dinamika atas tanggapan terkait masalah kontrol diri dan permasalahan yang responden alami. Dari diskusi ini bertujuan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh para responden.

## 3) Pemecahan Masalah (*problem solving*)

Proses ini merupakan proses kreatif responden dalam mencari solusi dari akar permasalahan. Melalui pengawasan dan campur tangan pembimbing, proses bimbingan ini merupakan

cara yang disampaikan oleh pembimbing bagaimana memecahkan permasalahan dengan cara yang sistematis. Dengan adanya interaksi dan tanggapan dari para responden akhirnya satu persatu bisa dibuka dan dipecahkan permasalahannya hingga bisa menerapkan bimbingan di tahap selanjutnya.

#### b. Tahap Bimbingan

Tahap bimbingan ini wajib diikuti oleh semua responden karena tahapan ini akan membantu untuk menuntun kepada tujuan yang akan dicapai. Proses bimbingan ini dipimpin oleh Ustadz Sulhi sekaligus sebagai pemberi informasi terkait materi salat dan membantu para responden dalam menerapkan salat khusyuk dengan ,manfaat serta hikmahnya dalam pengoptimalan *self control* pada remaja. Proses bimbingan ini dilaksanakan dari tanggal 11 September 2021 sampai tanggal 2 Oktober 2021.

Dalam proses kegiatan bimbingan terdapat tahapan-tahapan yang dapat digunakan untuk menuntun proses bimbingan. Dalam proses ini peneliti menggunakan empat tahap untuk membantu keberlangsungan bimbingan, yaitu:

##### 1) Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan ini dilaksanakan pada hari Sabtu 11 September 2021 di Majelis Al-Ikhlas Kp. Denggung Kecamatan Menes. Tahap ini dilaksanakan dari pukul 14.00 sampai pukul 16.20 WIB. Tahap pembentukan ini merupakan tahap untuk membentuk sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan

bersama. Tahap ini merupakan tahap pengenalan dan tahap perlibatan antara Pembimbing dengan responden MZ, GH, MF, IN, SR dan AR di awal dalam kelompok. Dalam tahapan ini pembimbing menjelaskan terkait bimbingan yang sedang berlangsung bahwa bimbingan ini merupakan proses atau layanan untuk membantu para responden mencapai tujuan yang diharapkan dengan cara pembimbing menjelaskan terkait informasi bimbingan dan informasi materi yang akan disampaikan. Kemudian pembimbing menjelaskan tujuan dari bimbingan ini bahwa bimbingan kelompok membahas terkait perilaku kontrol diri dan salat khusyuk serta menjadi pusat perhatian dan pembahasan bagi para responden. Melalui dinamika kelompok yang baik ini maka sangat mendorong bagi pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkan tingkah laku yang lebih efektif. Kemudian pembimbing menjelaskan terkait tahapan dan tata cara pelaksanaan bimbingan berlangsung. Selain itu tahap ini membahas pengenalan anatar sesama responden dengan pembimbing agar proses bimbingan terasa lebih akrab dan hangat untuk mencapai tujuan bersama. Dalam tahap ini pembimbing menjaga asas kerahasiaan bahwa permasalahan yang dialami menjadi sebuah rahasia kelompok dan hanya kelompok yang ada dalam proses bimbingan tersebut yang hanya mengetahuinya. Serta pembimbing memberikan penjelasan bahwa kesukarelaan dalam proses bimbingan ini dibangun sejak awal pembentukan

kelompok oleh pembimbing sebagai pimpinan kelompok. Asas yang dibangun oleh pembimbing berguna untuk para responden agar mereka bisa aktif dan terbuka saat menampilkan diri mereka tanpa rasa takut, malu ataupun ragu.

Di tahap ini pembimbing memberikan salam pembuka dan menerima para responden sebagai anggota kelompok dalam bimbingan serta mengucapkan terima kasih. Dalam tahap ini pembimbing sudah menjelaskan maksud dari bimbingan, tujuan, tahapan dan cara pelaksanaan serta menjelaskan asas dalam bimbingan ini. Kemudian untuk menutup pertemuan ataupun tahap awal ini pembimbing memimpin untuk membacakan doa dan menutup pertemuan tahap pembentukan ini.

Evaluasi dari tahap pembentukan ini yaitu masih ada responden yang sulit untuk terbuka dalam menyampaikan permasalahan yang dialaminya, sehingga pembimbing sulit untuk memahami. Kemudian tidak hanya itu, responden masih merasa malu untuk menyampaikan masalahnya karena ada kekhawatiran responden terkait rahasia pribadi, padahal pembimbing sudah menjelaskan bahwa permasalahan responden akan terjamin kerahasiaannya. Maka dari itu pembimbing lebih jelas dalam memaparkan asas yang akan dijaga dalam proses bimbingan ini.

## 2) Tahap Peralihan

Tahap peralihan ini dilaksanakan pada hari Senin 13 September 2021 di Majelis Al-Ikhlas Kp. Denggung Kecamatan

Menes. Tahap ini dilaksanakan dari pukul 14.10 sampai pukul 15.20 WIB. Tahap peralihan merupakan tahap untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok. Tahap ini merupakan tahap transisi, yaitu masa setelah pembentukan dan sebelum masa kerja atau kegiatan.

Untuk membuka tahap ini pembimbing dan responden berdoa terlebih dahulu agar diberikan kelancaran dalam proses bimbingan yang sedang dilaksanakan maupun proses bimbingan selanjutnya. Tidak lupa juga pembimbing menjelaskan kembali terkait maksud bimbingan kepada para responden agar para responden lebih memahami betul terkait maksud bimbingan ini. Kemudian pembimbing menjelaskan kepada para responden bahwa jenis dari kelompok ini adalah jenis kelompok tugas karena tema ataupun topik yang dibahas sudah ditentukan yaitu mengenai perilaku kontrol diri dan salat khusyuk, dimulai dari pengertian salat, hukum salat, manfaat salat, hikmah salat serta tata cara pelaksanaan salat secara khusyuk menurut hukum fikih. Kemudian pembimbing mengalihkan arah pembicaraan ke arah kesiapan para responden untuk melalui tahap berikutnya dalam bimbingan ini. Setelah pembimbing menanyakan kesiapan untuk melangkah ke tahap berikutnya, hanya dua anggota yang sudah siap untuk melanjutkan ke tahap berikutnya yaitu responden GH akan tetapi responden MF, SR, IN, AR dan MZ belum siap untuk ke proses bimbingan tahap berikutnya dengan berbeda-beda

alasan. Akan tetapi pembimbing tidak bisa memaksakan hari ini untuk lanjut ke tahap berikutnya karena sesuai kebutuhan harus semua anggota sudah siap untuk melaju ke tahap berikutnya atau tahap kegiatan. Akhirnya pembimbing menunda pertemuan selanjutnya dan memberikan pengertian serta perhatian kepada para responden. Pembimbing akhirnya menutup tahap ini dengan memimpin doa dan menunda tahap kegiatan di pertemuan berikutnya. Pembimbing dan para responden sudah sepakat untuk melanjutkan ke tahap kegiatan di hari Jumat tanggal 17 September 2021.

### 3) Tahap Kegiatan

Sesuai kesepakatan di tahap peralihan, bahwa tahap kegiatan dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 17 September 2021 dilaksanakan di Majelis Al-ikhlas Kp. Denggung Kecamatan Menes. Tahap kegiatan ini dibagi menjadi empat pertemuan yang dilaksanakan pada tanggal 17, 20, 24 dan 27 September 2021. Tahap ini merupakan inti kegiatan bimbingan kelompok. Dalam tahap ketiga ini hubungan antara responden tumbuh dengan baik, saling tukar pengalaman dalam bidang suasana perasaan yang terjadi, pengutaraan, penyajian dan pembukaan diri berlangsung dengan bebas. Masing-masing responden secara bebas mengemukakan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu, kemudian responden membahas masing-masing masalah secara mendalam dan tuntas.

Pertemuan *pertama* dari tahap kegiatan ini diawali oleh pembimbing dengan membahas terlebih dahulu terkait perilaku kontrol diri pada remaja, permasalahan dan faktor yang mempengaruhinya. Kemudian ditanggapi oleh beberapa responden dengan menyampaikan permasalahan yang terjadi pada perilaku responden. Ditanggapi oleh responden SR terkait perilaku yang mengacu pada aspek kontrol diri bahwa SR sangat kurang disiplin diri dalam mengatur waktu, antara waktu bermain dan waktu untuk melaksanakan kewajiban sebagai siswa di madrasah. Selain itu SR menyampaikan dengan tenang terkait catatan perilakunya di sekolah bahwa SR memiliki banyak catatan perilaku tidak baik dan dia bisa menyadari bahwa tindakan perilaku yang tidak baiknya itu disebabkan oleh faktor lingkungan.

Tidak hanya SR, responden IN juga menyampaikan tanggapannya dengan permasalahan yang serupa terkait disiplin diri, selain itu IN juga menyampaikan bahwa dia mempunyai kebiasaan yang tidak sehat yaitu pola istirahat yang tidak teratur yang menyebabkan IN mudah marah dan emosi tidak stabil. Dalam tahap bimbingan ini terjadi dinamika yang cukup baik antara responden dengan responden dan responden dengan pembimbing. Akhirnya pembimbing dapat mengetahui permasalahan yang terjadi pada setiap responden karena hampir semua tanggapan yang disampaikan itu memiliki permasalahan

yang serupa terkait perilaku khususnya kontrol diri dan kebiasaan yang tidak sehat.

Tetapi responden RS mempunyai tanggapan lain, bahwa terkait disiplin diri responden SR masih konsisten untuk membiasakan diri dengan mengatur waktu dengan baik. Selain ulet dan rajin responden SR juga memiliki kebiasaan yang sehat. Lain hal dengan responden yang lain, SR memiliki permasalahan yang berbeda yaitu sering merasa minder dan tidak percaya diri saat bergaul dengan teman-teman sebayanya karena menurut dia banyak teman yang mengatakan bahwa SR memiliki hobi dan perilaku yang dianggap seperti perempuan. Dari permasalahan itu, SR ingin memperbaiki dan berusaha untuk lebih bisa mengontrol diri dan menerima dirinya sendiri sebagai makhluk ciptaan yang tidak sempurna. Dari penyampaian itu pembimbing sangat mudah untuk lebih mengarahkan para responden kepada tujuan yang sudah diharapkan.

Dari permasalahan di atas, pembimbing akhirnya memberi tanggapan terkait permasalahan yang dialami responden sebagai remaja madya bahwa ada beberapa yang harus dikerjakan oleh remaja terkait tugas perkembangan, diantaranya menerima fisiknya sendiri yang sudah Allah anugerahkan, mencapai kemandirian emosional dari orangtua, mengembangkan keterampilan komunikasi antar sosial dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok, menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap

kemampuannya sendiri, memeperkuat *self control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup, mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.

Tugas itu yang sekarang harus dikerjakan oleh remaja, kemudian pembimbing menyampaikan kembali bagaimana cara kita agar bisa mengontrol diri, yaitu dengan menjaga ibadah salat kita sebagai makhluk ciptaan dan sekaligus hamba Allah SWT. Sebagaimana firman Allah yang artinya, *“Bacalah Kitab (Al-Qur’an) yang telah diwahyukan kepadamu (Muhammad) dan laksanakanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari perbuatan keji dan 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).

Dari penyampaian pembimbing, akhirnya para responden menyadari bahwa mereka masih sering meninggalkan salat lima waktunya yang akhirnya mereka sering merasa cemas, emosi tidak stabil dan tidak bisa mengontrol diri. Pertemuan pertama pada tahap kegiatan ini berjalan cukup baik dan dilanjut di pertemuan selanjutnya. Pada pertemuan pertama ini pembimbing memberikan lembar tugas terkait salat lima waktu. Tugasnya yaitu membaca tentang hukum, manfaat, hikmah dan tata cara

salat serta melaksanakan salat wajib tepat pada waktunya. Tugas pertemuan ini akan dijelaskan kembali dan dievaluasi terkait tugas yang sudah diberikan nanti pada pertemuan kedua.

Pertemuan *kedua* pembimbing mengevaluasi hasil dari tugas yang sudah diberikan pada pertemuan sebelumnya. Melihat lembaran tugas yang sudah diberikan hasilnya cukup baik dengan tanggapan hasil bacaan materi terkait salat juga cukup baik dan melaksanakan solat wajib dengan tepat waktu.

Untuk membuka pertemuan kedua ini pembimbing memimpin doa agar bimbingan ini berjalan dengan baik dan memperoleh hasil yang sesuai dengan harapan. Melanjutkan materi yang sebelumnya disampaikan di pertemuan pertama, materi selanjutnya pembimbing menyampaikan terkait salat, bagaimana cara melaksanakan salat dengan khushyuk, apa manfaat salat khushyuk, tujuan salat khushyuk dan hakikatnya.

Pembimbing menyampaikan bahwa salat khushyuk merupakan sebuah kewajiban. Salat tanpa kekhusyukan seperti jasad tak berkepala, salat tanpa kekhusyukan bagai raga tak bernyawa. Sebaliknya khushyuk sendiri merupakan kunci kemenangan dan keberuntungan. Di dalam Al-Quran Allah berfirman yang artinya, *“Sungguh beruntunglah orang yang beriman..”* (QS. Al-Mukminun : 1). Siapa yang dimaksud orang beriman itu, *“(Yaitu) orang-orang yang selalu khushyuk dalam salat-salat mereka.* Di pertemuan ini pembimbing

menyampaikan materi dari buku yang di tulis oleh Muhammad Iqbal Alsinjawy yang merujuk pada kitab *Tsalatsun wa Tsalatsuna Sababan lil Khusyu' fi al-shalah*, karya Syekh al-Munajjid. Dalam pembahasan ini cukup banyak tanggapan yang dilontarkan oleh para responden terkait salat khusyuk. Responden IN menanggapi dengan melontarkan pertanyaan “darimana kita bisa tau ukuran kualitas salat seseorang?”. Tidak hanya itu, SR juga ikut bertanya terkait materi pembahasan salat khusyuk, “Apakah durasi waktu menentukan khusyuk atau tidak khusyuknya salat seseorang?”. Kemudian pembimbing menanggapi pertanyaan dari para responden bahwa khusyuk itu sendiri 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 shalatnya, secara umum seorang muslim tidak tahu pasti apakah shalatnya khusyuk atau tidak. Tetapi yang pasti bahwa secara agama, muslim diperintahkan mendirikan salat, dan secara sosial muslim dituntut memiliki perilaku mulia sebagai buah dari shalatnya.

Dari penjelasan pembimbing, para responden bisa menyimpulkan bahwa yang utama secara agama sebagai orang yang beriman adalah mendirikan salat dengan khusyuk dan tepat waktu. Secara sosial muslim dituntut memiliki perilaku yang baik sesuai norma agama dan sosial yang berlaku.

Dalam pertemuan ini pula pembimbing mengupas seluruh cara bagaimana mendirikan salat dengan kshusyuk dari buku yang ditulis dan merujuk pada kitab *Tsalatsun wa Tsalatsuna Sababan lil Khusyu' fi al-shalah*, karya Syekh al-Munajjid. Para responden diberikan modul yang berisi tentang hakikat dan tata cara melaksanakan salat khusyuk serta diberikan lembar tugas kedua sebagai tahap pelaksanaan salat khusyuk. Setelah proses bimbingan berlangsung, kemudian pembimbing mengakhiri dengan memberikan tugas dan membaca doa agar pertemuan ini bermanfaat dan berkah serta mendapatkan apa yang diharapkan bersama.

Pertemuan *ketiga* pembimbing lebih mematangkan materi yang sudah dibahas di pertemuan sebelumnya serta mengevaluasi terkait tugas yang sudah disampaikan dan membahas kembali modul yang sudah dibagikan. Pembimbing mengharapkan para responden bisa matang di bagian bagaimana cara salat khusyuk ditinjau dari ilmu fiqh dan tasawuf. Menurut ilmu fiqh salat khusyuk lebih dilihat dari yang kasat mata seperti gerakan dan bacaannya. Seperti sebagaimana hadits Nabi Muhammad SAW bersabda yang artinya "*Salatlah,! Seperti kalian melihatku salat..*". Maka dari itu pembimbing memberikan saran agar pertemuan ini diisi dengan praktik salat dimulai dari bersuci, gerakan salat dan bacaan salat. Tidak hanya itu pembimbing berusaha memberikan bantuan kepada para responden agar ketika hendak melaksanakan salat itu diniati dengan hati yang ikhlas dan membiasakan menerapkan hidup dan mati hanya karena Allah SWT.

Dalam praktik ini semua responden diberikan bimbingan dari mulai mengambil wudhu serta bacaannya, gerakan gerakan salat yang diajarkan sesuai dengan fiqh ibadah dan bacaan-bacaannya. Pertemuan ini pembimbing memberikan tugas kepada para responden agar membiaskan semua yang sudah diajarkan terkait gerakan salat dan bacaannya, serta memperhatikan setiap makna bacaan, makna dari setiap gerakan, tenang dalam melaksanakan salat dan banyak membaca dan mengamati kisah-kisah salatnya orang-orang shaleh. Seperti

biasa sebelum dan setelah bimbingan salat pembimbing memimpin doa agar setiap apa yang sudah dikerjakan bermanfaat dan berkah dunia akhirat.

Pertemuan *keempat*, merupakan pertemuan yang terakhir dimana pembimbing akan memberikan evaluasi terkait bimbingan dan praktik dari mulai pertemuan awal hingga saat ini. Pembimbing memberikan motivasi kepada para responden bahwa salat memiliki keutamaan dan prinsip-prinsip yang baik. Salat adalah media kita berkomunikasi dengan sang Khalik, salat sebagai tiangnya agama, salat sebagai media terapi hati dan jiwa, salat sebagai pencegah dari perilaku yang keji dan mungkar. Tidak hanya itu, salat merupakan amal ibadah yang pertama kali dihisab serta berdasarkan kajian mendalam dapat dikatakan bahwa tujuan atau hakikat mendirikan salat adalah mendirikan kebenaran, baik bagi dirinya sendiri, sesama manusia, maupun sesama makhluk hidup, dalam segala urusan, yang mana ruh Maha Benar, Maha Mengatur dan Maha Baik, yang dengan itu memunculkan sifat ketundukan tanpa *reserve* kepada Allah (taqwa), lalu diimplementasikan dalam bentuk melaksanakan perintah dan meninggalkan larangan-Nya.

#### 4) Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran merupakan tahap akhir untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh para responden, serta merencanakan kegiatan selanjutnya. Tahap ini pembimbing mengevaluasi secara keseluruhan perjalanan

bimbingan dan hasil yang sudah dicapai dari bimbingan salat khusyuk ini. Dari setiap proses bimbingan dan perubahan yang dihasilkan terbilang cukup baik karena dalam bimbingan para responden mengamati betul isi dari materi yang disampaikan dan mulai bisa diatur untuk mengimplementasikan tugas yang sudah diberikan oleh pembimbing

pada tahap ini pembimbing mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, dan para responden mengemukakan perasaan tentang kegiatan lanjutan ini bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat dan berpengaruh terhadap kemajuan kontrol diri pada tiap responden. Dalam tahapan ini pembimbing tetap mengusahakan suasana hangat, bebas, dan terbuka, memberikan pernyataan dan mengucapkan terima kasih atas keikutsertaan para responden, memberikan semangat untuk kegiatan lebih lanjut dan penuh rasa persahabatan. Pembimbing dan para responden saling memberikan *reward* dan ucapan terimakasih dengan hati yang tulus, karena bimbingan ini sudah berjalan dan memberikan bantuan kepada tiap individu responden

Dalam tahap dan pertemuan terakhir ini pembimbing mengevaluasi para responden dan memberikan tekanan agar bisa berkomitmen dari mulai bimbingan salat ini sampai nanti secara mandiri mengimplementasikan hasil dari bimbingan yang sudah dilaksanakan. Kemudian pembimbing menyarankan agar lebih banyak membaca dan memahami serta mengaplikasikan bimbingan mandiri serta hasil bacaannya dengan konsisten.

Karena pembimbing memberikan pemahaman terkait bagaimana sebuah kelompok itu ingin merubah keadaanya bahwa Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka berusaha untuk merubah keadaan itu sendiri.

### **B. Hasil Penerapan Bimbingan Salat Khusyuk Dalam Mengoptimalkan *Self Control* Pada Remaja Madya**

Selama peneliti melakukan pertemuan sebanyak 4 (empat) kali dengan menggunakan metode bimbingan kelompok kepada para responden dan dipimpin oleh pembimbing, maka terdapat perubahan positif yang merujuk kepada aspek self kontrol yang dimiliki para responden seperti mampu membiasakan diri untuk lebih disiplin waktu, membiasakan pola hidup sehat, menyadari setiap apa yang akan dilakukan berdampak baik atau buruk serta membiasakan diri agar lebih menggunakan etika dalam bersosial. Berikut merupakan hasil proses bimbingan salat dengan metode bimbingan kelompok.

**Tabel 4.1**  
**Hasil proses bimbingan salat melalui bimbingan kelompok**  
**pada remaja**

No	Perubahan setelah bimbingan salat	Nama Responden					
		MZ	GH	MF	IN	SR	AR
1	Disiplin diri	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Keandalan		✓	✓	✓	✓	✓
3	Kebiasaan sehat		✓	✓			✓
4	Menyadari tindakan	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Meningkatkan kualitas etos kerja	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Dari hasil data di atas ada beberapa indikasi yang memperlihatkan bahwa ada keberhasilan dari penerapan bimbingan salat khushyuk yang mengacu pada aspek *self control* menurut Tangney, Baumeister dan Boone diantaranya seperti responden sudah terlihat aktif berkegiatan di komunitas dan sudah bisa membagi waktu antara bermain, sekolah, melaksanakan kewajiban salat, membantu pekerjaan rumah hingga beberapa responden sudah bisa aktif mengikuti beberapa

kegiatan di masyarakat seperti Perayaan Hari Besar Islam dan ikut bakti sosial di masyarakat. Tidak hanya itu, responden sudah mulai membiasakan hidup sehat seperti mengurangi kegiatan bergadang hingga larut, menjaga pola makan, sudah terlihat membiasakan lari pagi dari rumah sampai Alun-alun Menes, Sudah terlihat melaksanakan salat berjamaah walaupun tidak setiap waktu berjamaah di masjid. Kemudian hasil dari bimbingan salat ini responden juga sudah membiasakan untuk menjaga etika dalam bergaul dengan orang yang lebih tua seperti saya sebagai peneliti dan menyadari bahwa pembicaraan yang tidak sesuai akan menyinggung perasaan seseorang. Namun dari sedikitnya keberhasilan itu harus dipertahankan ataupun ditingkatkan dengan cara bimbingan mandiri dan konsisten dalam melakukannya.