

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Sejarah berdirinya Yayasan Islam Sabilul Huda

Yayasan Islam Sabilul Huda yang terletak di Desa Menawan Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus berdiri pada tahun 1997 yang di prakarsai oleh tokoh agama desa setempat, Bapak Selamat Ahmadi. Yang berawal mula bertempat di kediaman beliau, bahkan sempat berpindah-pindah tempat di Masjid, Musholla, rumah warga, Sekolah Dasar, dan lain sebagainya. Tujuan beliau mendirikan Yayasan tersebut karena pada waktu itu lingkungan sekitar belum mempunyai lembaga pendidikan agama serta pemuda generasi perilaku yang kurang menguntungkan. Pada tahun 1997 ketika masih merintis belum mempunyai nama lembaga Yayasan Islam Sabilul Huda (sekarang).

Setahun kemudian beliau (Bapak Selamat Ahmadi) mengumpulkan tokoh masyarakat serta tokoh agama untuk bermusyawarah mendirikan tempat yang layak dan agar tidak lagi berpindah-pindah tempat, serta meminta bimbingan dan arahan mengenai nama lembaga dan pelaksanaan dalam membimbing santri kedepannya. Dengan hasil musyawarah tersebut muncul 2 nama Yayasan, yakni Yayasan Islam Miftahul Huda dan Yayasan Islam Sabilul Huda. Dari beberapa rundingan dengan masyarakat dan tokoh agama tersebut, maka pemberian nama setuju dan sepakat dengan Yayasan Islam Sabilul Huda. Serta dengan hasil musyawarah tersebut, di berikan-lah sebagian tanah pemakaman oleh masyarakat yang masih cukup luas dan lapang. Kemudian, para tokoh agama desa meminta bantuan kepada PT. Djarum sebesar Rp. 500.000,00,- pada waktu itu, serta meminta iuran pada warga setempat sebesar Rp. 50.000,00,- untuk perencanaan pembangunan gedung.

Pada tanggal 11 Juli 1998 Yayasan Islam Sabilul Huda secara sah di resmikan oleh Bapak Sayuti Hadi Prayitno selaku Kepala Desa. Yayasan Islam Sabilul Huda merupakan suatu lembaga keagamaan berbasis islami yang mengedepankan akhlakul karimah wal jamaah. Latar belakang di dirikan yayasan tersebut agar harapan para pemuda dan remaja yang memiliki tingkat emosionalitas tinggi dan perilaku yang kurang menyenangkan dapat menjadi pribadi yang lebih baik sesuai

dengan kaidah agama. Maka, dengan adanya hal tersebut semua masyarakat telah mengakui berdirinya Yayasan Islam Sabilul Huda.¹

2. Letak Geografis Yayasan Islam Sabilul Huda

Secara geografis letak dari Yayasan Islam Sabilul Huda ini berada di dataran tinggi pegunungan, tepatnya di Jalan Kambangan Desa Menawan RT 02 RW 04 Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus, yang termasuk dalam kawasan cukup padat penduduk. Namun, lokasi ini kurang strategis di karenakan letaknya yang lumayan jauh dari arah jalan raya utama dan perlu masuk ke daerah perbukitan yang jalannya berkelok-kelok, serta tidak ada sebuah tanda arah/rute yang menunjukkan lokasi. Akan tetapi, masyarakat desa dan sekitarnya sudah paham dengan lokasi tempat ini.

3. Visi Misi Yayasan Islam Sabilul Huda

Visi Yayasan Islam Sabilul Huda adalah Mewujudkan Lembaga Islam yang Unggul dalam Bidang Sosial, Pendidikan dan Keagamaan untuk Membangun Sumber Daya Manusia (SDM) yang Berkarakter dan Berakhlakul Karimah.

Sedangkan Misi Yayasan Islam Sabilul Huda yaitu sebagai berikut :

- a. Mendidik generasi muslim yang taat kepada Allah SWT dan meneladani ajaran Rasul-nya.
- b. Menyelenggarakan kegiatan keagamaan islam yang berkualitas untuk menghasilkan santri unggul dalam aqidah, ibadah, akhlak, bacaan Al-qur'an, sehat, cerdas, berkompeten serta mandiri dan menguasai dalam ilmu pengetahuan teknologi.
- c. Mengembangkan nilai-nilai Taqwallah, Akhlaqul Karimah dan jiwa Ahlussunnah Wal Jama'ah dalam praktek 'Ubudiyah.

4. Sarana Prasarana atau Fasilitas

Yayasan Islam Sabilul Huda juga mempunyai fasilitas sebagai penunjang dalam kebutuhan para santri selama berada di tempat tersebut. Adapun sarana dan prasarana pada Yayasan Islam Sabilul Huda yaitu sebagai berikut :

¹ H.Selamet Ahmadi, Kepala Lembaga/Yayasan, Wawancara Oleh Penulis, pada tanggal 13 Februari 2023

Tabel 4.1
Sarana Prasarana Yayasan Islam Sabilul Huda

No	Jenis	Jumlah	Keterangan
1.	Meja Santri	120	Baik
2.	Meja Ustadz/Ustadzah	18	Baik
3.	Kursi Santri	100	Baik
4.	Kursi Ustadz/Ustadzah	18	Baik
5.	Papan Tulis	12	Baik
6.	Lemari	19	Baik
7.	Rak Buku	7	Baik
8.	Kipas Angin	18	Baik
9.	Dispenser	3	Baik
10.	Pengeras Suara	1	Baik
11.	Type	2	Baik
12.	Sajadah	36	Baik
13.	Mukena	12	Baik
14.	Sarung	7	Baik
15.	Mikrofon	4	Baik
16.	Sapu	23	Baik
17.	Kemoceng	12	Baik
18.	Sapu Lidi	5	Baik
19.	Kamar Mandi	7	Baik
20.	Kantin	1	Baik
21.	Jam Dinding	14	Baik
22.	Tempat Sampah	10	Baik
23.	Ruang Kamar Tidur Santri	5	Baik
24.	Karpet	18	Baik
25.	Tikar	25	Baik

5. Kegiatan Yayasan Islam Sabilul Huda

Komponen penting selain sarana dan prasarana atau juga fasilitas yang ada di Yayasan Islam Sabilul Huda yaitu sebuah pelayanan kegiatan yang ada di tempat tersebut, yang bila mana menjadi sebuah penggabungan dalam bimbingan kelompok dan terapi ibadah untuk membantu mengembangkan regulasi emosi pada santri. Adapun gambaran singkat dari kegiatan keseharian santri yang ada di Yayasan Islam Sabilul Huda, yaitu sebagai berikut :

Tabel 4.2
Gambaran Kegiatan Yayasan Islam Sabilul Huda

No	Jam Kegiatan	Nama Kegiatan
1.	04.00 – 05.00	Persiapan Sholat Subuh berjamaah dan Sarapan bersama
2.	05.00 – 07.00	Persiapan Kegiatan Sekolah
3.	07.00 – 07.30	Apel, Sholat Dhuha, Do'a Bersama dan Membaca Asmaul Husna
4.	07.30 – 12.15	Kegiatan Sekolah
5.	12.15 – 14.00	Sholat Zuhur Berjamaah dan Istirahat Siang
6.	14.00 – 14.30	Tilawah Qur'an
7.	14.30 – 16.30	Kegiatan Sekolah Tambahan (Bidang Qira', Bidang Tahfidhul Qur'an, Tajwid, Taklimul Kitab, Nahwu, Shorof, Tareh, dll)
8.	16.30 – 17.30	Istirahat
9.	17.30 – 19.30	Persiapan Sholat Magrib dan Isya' berjamaah serta makan malam bersama
10.	19.30 – 21.00	Setor Hafalan Al-Qur'an
11.	21.00 – 04.00	Istirahat Malam

Gambaran singkat kegiatan yang ada di Yayasan Islam Sabilul Huda ini menjadi sebuah alasan salah satu penunjang keberhasilan dalam penggabungan bimbingan kelompok dengan terapi ibadah guna mengembangkan regulasi emosi pada santri serta juga menjadi sarana untuk santri dalam mencari ilmu agama islam.

6. Susunan Pengurus

Berkaitan dengan hal yang diatas tersebut, Yayasan Islam Sabilul Huda juga memiliki sebuah kepengurusan tersendiri. Yang bertujuan untuk membantu mengorganisasi lebih terstruktur kegiatan yang ada di tempat tersebut sehingga dapat terkoordinir dengan baik, adapun susunan kepengurusan Yayasan Sabilul Huda sebagai berikut :

- a. Pimpinan Lembaga/Yayasan : Ustadz H. Selamat Ahmadi
- b. Wakil Pimpinan : Ustadz Ali Mujandi, S.Pd.I
- c. Sekretaris : Ustadzah Sri Kuswati, S.Ag
- d. Bendahara : Ustadzah Lis Widarti
- e. Bidang Konselor Santri : Ahmad Baedhowi, S.Psi
- f. Penanggung Jawab Kesantrian : Ustadz Sutrisno

- g. Penanggung Jawab Kegiatan : Ustadzah Winuryani
- h. Penanggung Jawab Ibadah : Ustadzah Kumiyati,
S.Pd.I
- i. Penanggung Jawab Kedisiplinan : Ustadzah Novi Tri
Handayani, S.Pd
- j. Penanggung Jawab Kebersihan : Ustadz Darmono

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian yang berjudul “Integrasi Bimbingan Kelompok dan Terapi Ibadah Untuk Mengembangkan Regulasi Emosi di Yayasan Islam Sabilul Huda Menawan Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus” ini bertujuan untuk menggambarkan integrasi bimbingan kelompok dan terapi ibadah untuk mengembangkan regulasi emosi di Yayasan Islam Sabilul Huda.

Adapun deskripsi data hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti yakni dengan menggunakan hasil wawancara, hasil observasi dan hasil dokumentasi. Integrasi Bimbingan Kelompok dan Terapi Ibadah Untuk Mengembangkan Regulasi Emosi di Yayasan Islam Sabilul Huda. Berikut adalah poin-poin dari judul di atas diantaranya mendapatkan hasil :

1. Penerapan Bimbingan Kelompok dan Terapi Ibadah dalam mengembangkan Regulasi Emosi pada Santri di Yayasan Islam Sabilul Huda.

Berdasarkan penelitian yang telah melakukan wawancara dan observasi serta dokumentasi oleh peneliti dalam integrasi bimbingan kelompok dan terapi ibadah untuk mengembangkan regulasi emosi di yayasan islam sabilul huda menawan, hal yang melatar belakangi dari suatu sudut pandang masyarakat mengenai sikap atau sifat seseorang yang memiliki emosionalitas tinggi merupakan suatu hal yang tidak asing lagi. Seperti halnya yang telah di sampaikan oleh Bapak Ahmad Baedhowi, yang menyampaikan bahwa :

“Regulasi Emosi itu adalah suatu pengontrolan dan penyesuaian diri seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yaitu ke arah yang lebih positif”.²

Pendapat di atas juga di sampaikan oleh Pak Selamat Ahmadi, yang mengatakan bahwa :

“Emosional yang berlebihan seperti ketika sedang sedih, stres, dll. Emosi yang dirasakan itu adalah otomatis.

² Ahmad Baedhowi, S.Psi, Konselor, Wawancara Oleh Penulis, pada tanggal 13 Februari 2023.

Perilaku setelah kita emosi itu yang dapat kita kontrol. Supaya tidak larut dalam emosi yang dirasakan secara terus menerus”.³

Pendapat itu pula juga di sampaikan oleh Ibu Kumiyati, yang menyampaikan bahwa :

“Biologis yang muncul karena adanya perasaan, perilaku, tindakan dan lain sebagainya dan tidak semuanya emosi itu berbentuk yang negatif, bahkan emosi sangat di perlukan kepada manusia untuk membantu sebuah tindakan. Seperti contoh bertemu hewan buas sehingga kita cemas dan panik, itu membantu kita untuk melangkah ke selanjutnya mau ngapain nih, dengan adanya itu, emosi sangat membantu kepada diri seseorang”.⁴

Pendapat di atas diperkuat lagi oleh Ibu Novi Tri Handayani, yang mengatakan bahwa :

“Kemunculan perasaan marah, sedih, kecewa yang akhirnya diri merasa menyesal dan sulit mengontrol ketika emosi hadir di dalam diri. Jadi, emosi tidak hanya di kaitkan dengan amarah saja. Semua perasaan itu emosi, maka regulasi emosi sangat diperlukan dalam mengontrol perasaan diri seseorang sebagai bentuk tanggung jawab pada diri sendiri”.⁵

Penyampaian di atas dapat disimpulkan bahwa di Yayasan Islam Sabilul Huda mempunyai santri yang perilakunya masih di kategorikan kurang menguntungkan dalam bentuk perilaku dan tingkah laku. Serta banyak nya santri yang mempunyai tingkat emosional tinggi, seperti stres, depresi dengan hafalan Al-Qur’an, amarah yang sesaat kepada teman hanya dengan permasalahan sepele, bahkan amarah dengan Ustad/Ustadzah hanya karena permasalahan internal, kecewa dengan hasil yang diperoleh ketika ujian dan lain sebagainya. Maka dengan adanya regulasi emosi ini sangat di perlukan untuk

³ H.Selamet Ahmadi, Kepala Lembaga/Yayasan, Wawancara Oleh Penulis, pada tanggal 13 Februari 2023

⁴ Kumiyati, S.Pd.I, Penanggung Jawab Ibadah, Wawancara Oleh Penulis, pada tanggal 14 Februari 2023.

⁵ Novi Tri Handayani, S.Pd, Penanggung Jawab Kedisiplinan, Wawancara Oleh Penulis, pada tanggal 14 Februari 2023

mengontrol suatu dinamika perasaan seseorang ketika sedang mengalami gangguan emosi yang terlalu berlebihan.⁶

Hal tersebut sesuai dengan hasil data yang telah di peroleh, bentuk perilaku/perasaan emosional ini dialami atau di peroleh dari beberapa santri diantaranya yaitu :

a. Azka Zaidan Alfalah

Azka mengatakan :

“Bahwa emosi itu punya andil dalam mendorong manusia untuk bertindak dan melakukan sesuatu. Tanpa adanya emosi manusia ngga bakal terdorong untuk melakukan sesuatu”.⁷

Azka mempunyai kepribadian seorang santri yang cukup aktif dalam melakukan kegiatan mengaji, Tahfidzul Qur’an pun sangat baik dalam segi penghafalan, namun Azka merupakan santri yang cenderung sering mengeluh dalam melakukan sesuatu, sering merasa ketakutan ketika setor hafalan al-qur’an, merasa sedih yang berkepanjangan karena takut tidak bisa menyelesaikan hafalan qur’an. Takut mendapatkan nilai yang minim hingga menyebabkan gangguan mental. Selalu terbayang-bayang setiap hari ketika waktu setor hafalan, antara takut dan sedih bersatu padu menyerang mental pribadinya.

b. Akbar Avian Diva

Akbar mengatakan :

“Bahwa emosi yaitu reaksi spontan terhadap suatu rangsangan dari luar diri kita yang cuma bertahan beberapa waktu saja. Emosi dan perasaan jika dihubungkan akan merasakan suatu emosi lalu perasaan akan mengarahkan kita untuk melakukan sesuatu”.⁸

Akbar ini merupakan santri yang cenderung pendiam, selalu mengurung diri, tidak suka keramaian apalagi keributan. Namun, cukup pintar dalam segi akademik, tidak dapat dipungkiri bahwa Akbar merupakan sosok santri yang cukup religius, dalam segi mengaji Akbar

⁶ Observasi Oleh Penulis di Yayasan Islam Sabilul Huda, pada tanggal 16 Februari 2023

⁷ Azka Zaidan Alfalah, Santri Yayasan Islam Sabilul Huda, Wawancara Oleh Penulis, pada tanggal 15 Februari 2023

⁸ Akbar Avian Diva, Santri Yayasan Islam Sabilul Huda, Wawancara Oleh Penulis, pada tanggal 15 Februari 2023

selalu tepat waktu dalam penyelesaian hafalan al-qur'an maupun tadarus al-qur'an, sering puasa sunnah senin kamis, bahkan perilaku Akbar selalu menjadi pusat perhatian dari beberapa para santri. Dengan berperilaku baik, Akbar menjadi salah satu santri yang *famous* di kalangan remaja santri putri.

Namun, Akbar mempunyai sikap yang merasa dirinya ragu dalam melakukan sesuatu hal. Contoh ketika dirinya ingin memimpin Apel atau memimpin bacaan Asmaul Husna maupun Tadarus, dirinya merasa ragu, malu dan takut untuk melakukan itu. Karena merasa dan menganggap bahwa dirinya tidak pantas untuk melakukannya, serta adanya rasa takut kesalahan jika memimpin kegiatan tersebut. Takut jika dirinya menjadi ejekan santri lain maupun teguran dari ustadz/ustadzahnya.

Bahkan, sikap yang dimilikinya itu menjadi beban bagi dirinya. Selalu merasa cemas dengan orang lain, takut dan ragu menjadi sebuah perasaan yang cukup serius bagi dirinya. Dengan demikian, Akbar selalu mengurung diri dan cenderung tertutup dan pendiam, sukar diajak bergaul dengan teman sebaya-nya. Maka, oleh sebab itu banyak Ustadz/ustadzah yang merasa kasihan dengan Akbar karena memiliki sikap yang berbeda dengan santri lain.

c. Muhammad Ikhsan Nuryasin

Ikhsan mengatakan :

“Emosi itu ya tentang perasaan saat menghadapi sesuatu atau seseorang. Emosi tidak hanya amarah saja. Namun, ada rasa takut, sedih, kecewa bahkan cinta juga termasuk dalam emosi, karena semua itu yang dirasakan oleh seseorang”.⁹

Ikhsan merupakan santri yang mempunyai kepribadian dengan watak yang mudah marah, seringkali selalu menciptakan kegaduhan dengan santri lainnya hanya dengan masalah sepele, bahkan banyak dari ustadz/ustadzah yang sering di bantah dengan Ikhsan ini. Selalu melanggar aturan dan tidak pernah mematuhi teguran alias bandel. Banyak santri-santri lainnya yang mengeluhkan akan kepribadian Ikhsan ini, namun karena memang dari

⁹ Muhammad Ikhsan Nuryasin, Santri Yayasan Islam Sabilul Huda, Wawancara Oleh Penulis, pada tanggal 15 Februari 2023

wataknya yang sudah keras dan kaku serta perasa, sangat sulit untuk di kendalikan dengan teguran saja.

Perilaku yang dimiliki Ikhsan ini hampir seringkali terjadi pada setiap kegiatan apapun. Kepribadian yang keras dan kaku akan menimbulkan gangguan pada dirinya. Bahkan, sering tersinggung dengan hal-hal sepele, merasa iri, benci hingga murka kepada orang lain yang selalu mengganggunya. Ketika mendapat teguran dari santri lainnya Ikhsan mudah tersinggung dan tidak terima dirinya di tegur. Oleh sebab itu, Ikhsan juga selalu merasa iri dengan teman lainnya ketika sudah mendapatkan hafalan al-qur'an sebanyak sekian juz, sedangkan Ikhsan hanya beberapa juz. Dengan demikian, muncul-lah perasaan yang dialami Ikhsan, yaitu merasa iri, sebal hingga membenci temannya.

d. Rafa Yudistira Edita

Rafa mengatakan :

“Bahwa emosi adalah reaksi yang di munculkan seseorang terhadap rangsangan-rangsangan yang diterima baik dari dalam maupun dari luar dirinya itu sendiri”.¹⁰

Rafa merupakan santri yang cukup rajin dalam segi kepribadiannya, ketekunan dan keuletan dalam mengaji hingga rajin setor hafalan al-qur'an dengan tepat waktu. Bahkan sampai mengalahkan santri putri yang membuat siapapun iri kepada Rafa. Dari segi akademik dan keaktifan juga tidak kalah rajinnya, dengan kegigihan itulah Rafa selalu mendapatkan peringkat setiap semester hingga selalu mendapatkan hadiah.

Namun demikian, tak dapat di pungkiri bahwa Rafa adalah santri dengan kepribadian yang pemalu, merasa kesepian, hampa hingga sengsara. Di lihat dari latar belakang keluarga Rafa memang dari keluarga yang kurang mampu. sering sekali mendapatkan rasa kasihan dan simpati dari teman sebayanya. Berbeda dengan teman lainnya yang mempunyai banyak uang saku dan makanan. Berbeda dengan Rafa, seringkali tidak pernah membeli makanan di kantin seperti teman-teman yang lain. bahkan teman-temannya sering menjumpai Rafa yang sedang meratapi

¹⁰ Rafa Yudistira Edita, Santri Yayasan Islam Sabilul Huda, Wawancara Oleh Penulis, pada tanggal 15 Februari 2023

pikiran yang kosong, entah apa yang dipikirkannya namun perilaku Rafa selalu membuat orang lain merasa kasihan.

e. Zakiya Triwijaya

Zakiya mengatakan :

“Emosi adalah suatu ungkapan perasaan yang terjadi karena beberapa faktor, contoh ketika kita melihat suatu keadaan yang sedih dengan sengaja atau tidak perasaan kita ikut tersentuh”.¹¹

Zakiya ini mempunyai kepribadian yang selalu merasa cemas, gugup dan selalu waspada dalam melakukan sesuatu. Takut ada kesalahan dalam apa yang telah ia lakukan. Namun, Zakiya merupakan santri yang cukup religius dan pandai, selalu mendapatkan nilai yang cukup baik dan selalu di puji oleh ustadz/ustadzahnya. Akan tetapi, perasaan yang muncul ketika sedang ujian atau kegiatan apapun selalu merasa dirinya ketakutan, cemas, dan ragu apakah sudah benar apa yang telah dilakukan atau belum. Selalu terbayang-bayang dengan perasaannya sendiri.

Oleh sebab itu, ketika ingin melakukan sesuatu dirinya selalu waspada terlebih dahulu. Apa yang akan ia perbuat apakah akan menjadi sebuah ketakutan bagi dirinya atau tidak, dengan perasaan tersebut ia merasa bahwa dirinya memiliki perasaan yang ketakutan akan hasil yang ia peroleh. Dengan demikian, perasaan itu pun sangat mengganggu dirinya sendiri untuk melakukan aktivitas lainnya. Apapun yang telah ia lakukan seperti ulangan harian atau ujian selalu memikirkannya apakah akan mendapatkan nilai yang sangat baik atau justru sebaliknya. Dengan perasaan cemas tersebut, ia sebelum ujian selalu belajar dengan tekun, namun tetap saja terbayang-bayang oleh kecemasan.

Dari hasil wawancara dan pengamatan di atas peneliti dapat mengetahui bentuk-bentuk emosi yang terjadi pada santri. Dari hasil penelitian yang dilakukan, peneliti menemukan para santri yang mengalami perasaan emosi. Jadi, jika ingin meregulasi emosi dengan baik harus benar-benar paham terlebih dahulu tentang emosi apa yang dirasakan. Emosi juga sangat berpengaruh bagi manusia untuk mendorong dirinya dalam bertindak sesuatu ke arah yang lebih positif. Namun, jika

¹¹ Zakiya Triwijaya, Santri Yayasan Islam Sabilul Huda, Wawancara Oleh Penulis, pada tanggal 15 Februari 2023

seseorang tidak bisa mengontrol emosinya, biasanya emosi yang ditunjukkan akan berlebihan. Contohnya terlalu senang, terlalu marah, terlalu sedih dan lain sebagainya.¹²

Dengan demikian, ketika seseorang tidak bisa menahan emosi yang muncul pada dirinya, entah itu perasaan marah, sedih atau cemas, dan ketika hal itu terjadi maka sering muncul pertanyaan pada diri sendiri tentang kenapa sering sedih, marah atau apapun itu. Namun, setelah seseorang berpikir seperti itu maka kemudian akan merasakan penyesalan. Oleh sebab itu, sebenarnya seseorang tersebut sudah berbicara tentang regulasi emosi. Ketika seseorang dapat meregulasi emosi ini, seseorang akan mengontrol perilaku agar dapat mengendalikan emosinya. Supaya nanti apa yang akan dilakukan tidak berdampak negatif atau agar emosi yang muncul dapat di tangani dengan baik.

Selain itu, mengelola emosi juga sangat penting bagi semua kalangan, terutama pada kalangan remaja. Karena, ketika tidak mengelola emosi dengan baik maka akan dapat membahayakan diri kita sendiri maupun orang lain. Maka dari itu, mengelola emosi sangat penting karena akan membuat diri kita akan lebih memahami keadaan diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Seperti halnya yang telah di kemukakan oleh Ibu Novi Tri Handayani, S.Pd., yang mengatakan bahwa :

“Mengelola emosi bagi diri sendiri itu sangat penting untuk mendapatkan perasaan yang lebih baik. Karena, jika tidak di kelola dengan baik maka akan ditakutkan terjadi hal-hal yang tidak di inginkan”.¹³

Pendapat di atas juga di kemukakan lagi oleh Ibu Kumiyati, S.Pd.I yang mengatakan bahwa :

“Mengelola emosi juga dapat menciptakan kecerdasan emosional seseorang menjadi meningkat. Karena jika membiasakan diri untuk mengelola emosi, secara tidak langsung akan mampu untuk mengenali, mengelola dan mengendalikan emosi yang dimilikinya”.¹⁴

Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa pentingnya mengelola emosi dalam diri seseorang adalah sebuah peran yang

¹² Observasi Oleh Penulis di Yayasan Islam Sabilul Huda, pada tanggal 15 Februari 2023

¹³ Novi Tri Handayani, S.Pd, Penanggung Jawab Kedisiplinan, Wawancara Oleh Penulis, Pada Tanggal 14 Februari 2023

¹⁴ Kumiyati, S.Pd.I, Penanggung Jawab Ibadah, Wawancara Oleh Penulis, Pada Tanggal 14 Februari 2023

sangat penting dalam mengontrol emosional. Ketika seseorang dapat mengontrol/mengelola emosi dengan baik, maka akan mengalami tingkat kecerdasan emosionalitas dengan baik pula. Mengelola emosi juga dapat menjauhkan dari berbagai hal buruk bagi diri kita. Maka dari itu, jangan biarkan berbagai hal buruk terjadi pada diri seseorang. Karena jika hal itu terjadi, seseorang akan mengalami perubahan emosional yang terlalu berlebihan.¹⁵

Ada beberapa cara dalam mengendalikan emosi, yakni dengan memilih situasi, hindari keadaan yang dapat memicu terjadinya emosi pada diri kita. Selanjutnya, memodifikasi situasi, seperti contoh mengurangi rasa kekecewaan, kecemasan, amarah dan lain sebagainya. Kemudian, mengalihkan fokus perhatian agar tidak memicu munculnya perasaan yang terlalu berlebihan. Lalu mengubah pemikiran dan mengubah respons.¹⁶ Dengan demikian, seseorang ketika tidak memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik akan mengalami kesulitan dan regulasi emosi, sehingga akan sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar serta sulit untuk mempertahankan hubungan yang telah terjalin dengan orang lain.

Dengan demikian, perpaduan/integrasi antara bimbingan kelompok dan terapi ibadah di terapkan dalam penelitian ini untuk dapat mengetahui permasalahan yang dialami oleh setiap santri dengan tahap bimbingan kelompok dan terapi ibadah. Dengan adanya penggabungan antara bimbingan kelompok dan terapi ibadah diharapkan dapat menyelesaikan permasalahan para santri. Seperti halnya yang telah di sampaikan oleh Bapak Ahmad Baedhowi, S.Psi., yang mengatakan bahwa :

“Integrasi itu sebuah penggabungan atau menyatu padukan ilmu dengan ilmu-ilmu yang lain, agar terbentuk suatu ilmu yang validitas”¹⁷

Pendapat diatas di perkuat lagi oleh Ibu Kumiyati, S.Pd.I., yang mengatakan bahwa jika integrasi merupakan :

“Integrasi menurut saya adalah sebuah penggabungan antara ilmu umum dengan ilmu agama, jadi ketika sudah

¹⁵ Observasi Oleh Penulis di Yayasan Islam Sabilul Huda, Pada Tanggal 15 Februari 2023

¹⁶ Hanum Hasmarlin and Hirmaningsih Hirmaningsih, “Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja,” *Jurnal Psikologi* 15, no. 2 (December 16, 2019): 148, <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>.

¹⁷ Ahmad Baedhowi, S.Psi, Konselor, Wawancara Oleh Penulis, pada tanggal 13 Februari 2023

di gabung akan menjadi sebuah ilmu yang menjadi satu dari kedua-duanya secara utuh”¹⁸

Dari penyampaian diatas, dapat disimpulkan bahwa integrasi merupakan sebuah penggabungan/perpaduan/penyatuan sampai menjadi satu kesatuan yang secara utuh antara satu dengan lainnya memiliki keterkaitan yang kuat. Dengan demikian, penggabungan antara bimbingan kelompok dan terapi ibadah ini di harapkan agar santri yang mengalami permasalahan emosional akan mendapatkan tahapan-tahapan dengan baik dan dapat menyelesaikan permasalahan yang terjadi.¹⁹

Peran bimbingan kelompok juga sangat penting dalam mengetahui berbagai permasalahan seseorang dari gangguan emosi/perasaan yang dialaminya tersebut. Dengan bimbingan kelompok diharapkan semua santri yang terlibat akan dapat saling memberi bantuan untuk menyelesaikan permasalahan. Kegiatan layanan bimbingan secara mengelompok dengan memanfaatkan anggota kelompok sebanyak 5-10 konseli. Kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok individu dengan semua peserta saling berinteraksi, memberi saran, mengeluarkan pendapat dan lain sebagainya. Seperti halnya yang telah di sampaikan oleh Bapak Ahmad Baedhowi, S.Psi., yang mengatakan bahwa :

“Bimbingan kelompok merupakan sebuah tindakan kegiatan layanan bimbingan secara mengelompok dengan memanfaatkan anggota kelompok sehingga di harapkan dapat memberikan motivasi antar kelompok bahkan dapat mengembangkan potensi diri seseorang”.²⁰

Pendapat diatas juga di perkuat lagi oleh Ibu Kumiyati, S.Pd.I., yang mengatakan bahwa :

“Bimbingan Kelompok merupakan suatu kegiatan mengemukakan pendapat secara bersama atau mengelompok dengan harapan dapat memberikan solusi secara bersama dalam kelompok itu sendiri”.²¹

¹⁸ Kumiyati, S.Pd.I, Penanggung Jawab Ibadah, Wawancara Oleh Penulis, pada tanggal 14 Februari 2023

¹⁹ Observasi Oleh Penulis di Yayasan Islam Sabulul Huda, pada tanggal 15 Februari 2023

²⁰ Ahmad Baedhowi, S.Psi, Konselor, Wawancara Oleh Penulis, pada tanggal 13 Februari 2023

²¹ Kumiyati, S.Pd.I, Penanggung Jawab Ibadah, Wawancara Oleh Penulis, Pada Tanggal 14 Februari 2023.

Lalu, pendapat diatas di perkuat lagi oleh Ibu Novi Tri Handayani, S.Pd., yang menyampaikan bahwa :

“Bimbingan kelompok itu ya tentang bimbingan yang memanfaatkan dinamika kelompok dengan beberapa santri, dengan tujuan memungkinkan santri secara bersama-sama untuk memperoleh berbagai bahan materi untuk di selesaikan secara bersama”.²²

Penyampaian diatas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok sangat di anjurkan untuk memenuhi kebutuhan dari berbagai permasalahan para santri, dengan memanfaatkan dinamika kelompok diharapkan para santri dapat menceritakan semua perasaan yang dirasakan untuk di bahas secara bersama dan juga dapat melatih pengembangan potensi santri dalam melakukan bimbingan kelompok ini. Maka, bimbingan kelompok dapat memberikan manfaat pada setiap santri agar saling menghargai, menghormati pendapat, memperluas wawasan, memberikan pelajaran mengenai lingkungan dan lain sebagainya.²³

Setiap melaksanakan layanan bimbingan kelompok terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi ke efektifan layanan bimbingan kelompok ini. Faktor-faktor tersebut di antaranya merupakan faktor situasional dan faktor personal. Seperti apa yang telah di sampaikan oleh Bapak Ahmad Baedhowi, S.Psi., yang mengatakan bahwa :

“Faktor yang mempengaruhi terjadinya bimbingan kelompok yaitu faktor kondisi dan personal. Faktor kondisi artinya bagaimana mereka melakukan layanan bimbingan kelompok itu sendiri. Sedangkan faktor personal artinya sikap dan kemampuan mereka dalam memahami ketika berdiskusi di dalam kelompok”.²⁴

Dari penyampaian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa setiap melakukan layanan bimbingan kelompok ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya bimbingan kelompok, yaitu faktor situasi/kondisi serta faktor personal. Faktor situasional berarti bagaimana bimbingan kelompok

²² Novi Tri Handayani, S.Pd, Penanggung Jawab Kedisiplinan, Wawancara Oleh Penulis, pada tanggal 14 Februari 2023

²³ Observasi Oleh Penulis di Yayasan Islam Sabilul Huda, pada tanggal 15 Februari 2023

²⁴ Ahmad Baedhowi, S.Psi, Konselor, Wawancara Oleh Penulis, pada tanggal 13 Februari 2023

tersebut dilakukan, apakah kondisi tersebut perlu di lakukan pelayanan bimbingan kelompok untuk menanggulangi berbagai konflik yang mereka miliki atau justru tidak dilakukan layanan bimbingan kelompok. Sedangkan faktor personal menjelaskan bahwa sikap dan kemampuan anggota kelompok apakah dapat memahami materi yang di diskusikan dalam layanan bimbingan kelompok atau tidak. Dengan demikian, faktor-faktor tersebut lah yang mempengaruhi terjadinya pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di mulai.

Tujuan di laksanakan bimbingan kelompok merupakan usaha dalam membantu individu agar dapat mencapai perkembangan secara maksimal yang sesuai dengan kemampuannya, bakat dan minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dengan dilaksanakan dalam situasi mengelompok. Dengan dinamika kelompok ini di harapkan semua peserta harus dapat mengenal situasi, seperti mendengarkan dengan baik, memahami secara penuh apa yang di ungkapkan dari permasalahan tersebut, dan memberikan respon yang sesuai atau bisa di berikan sedikit motivasi agar dapat timbul semangat serta mengurangi sedikit beban permasalahan yang ada.²⁵ Seperti hal nya yang telah di kemukakan oleh Bapak Ahmad Baedhowi, S.Psi., yang mengatakan bahwa :

“Tahapan Layanan Bimbingan Kelompok itu terbagi menjadi empat bagian/tahapan. Yakni Tahap Pembentukan, Tahap Peralihan, Tahap Kegiatan yang merupakan inti dari layanan bimbingan kelompok. Lalu, Tahap Pengakhiran yang merupakan layanan terakhir di bimbingan kelompok ini”.

Pendapat di atas di perkuat lagi oleh Ibu Novi Tri Handayani, S.Pd., yang menyampaikan bahwa :

“Pada tahap bimbingan kelompok ini ada beberapa tahapan dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok. Yaitu diantaranya Tahapan Pembentukan, yang meliputi dari berbagai pengertian dan menjelaskan tujuan dari bimbingan kelompok sampai pada pengakraban/bisa di isi dengan *Ice Breaking* untuk pengakraban. Lalu, Tahapan Peralihan, Tahapan Kegiatan yang merupakan inti dari kegiatan bimbingan kelompok serta Tahapan Pengakhiran yang diakhiri

²⁵ Observasi Oleh Penulis di Yayasan Islam Sabilul Huda, pada tanggal 15 Februari 2023

dengan pesan-pesan serta motivasi untuk teman-teman kelompok”.²⁶

Berikut merupakan tahapan dalam bimbingan kelompok yang telah di laksanakan dalam penelitian di Yayasan Islam Sabilul Huda.

- a. Tahap Pembentukan yang meliputi, mengungkapkan pengertian dan tujuan dari layanan bimbingan kelompok, menjelaskan cara pelayanan, perkenalan diri, pengakraban/*Ice Breaking*.
- b. Tahap Peralihan yang meliputi, penjelasan kegiatan berikutnya, mengamati anggota dalam mempersiapkan layanan kegiatan bimbingan kelompok, membahas suasana yang terjadi, meningkatkan kemampuan.
- c. Tahap Kegiatan yang meliputi, mengemukakan topik untuk di bahas, tanya jawab mengenai topik yang telah di bahas, membahas topik secara tuntas.
- d. Tahap Pengakhiran yang meliputi, pembimbing kelompok akan mengakhiri kegiatan, anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil dari kegiatan, membahas kegiatan lanjutan, mengemukakan pesan dan harapan.²⁷

Dengan menggunakan teknik bimbingan kelompok ini, diharapkan dapat mendorong pengembangan perasaan, pikiran, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang efektif, yaitu meningkatkan komunikasi pada setiap individu di dalam kelompok. Serta dalam pelaksanaan bimbingan kelompok ini, setiap anggota kelompok harus dituntut untuk aktif dalam pelaksanaan layanan tersebut. Peran konselor dalam adanya bimbingan kelompok disini adalah supaya dapat mendorong interaksi antara anggota satu dengan anggota yang lainnya dalam kelompok dan juga dapat membantunya untuk saling belajar dan mendorong santri untuk dapat mewujudkan pikiran-pikiran serta gagasan yang mereka miliki. Selain itu, juga di harapkan dapat mendorong potensi para santri agar mampu bekerja secara maksimal ketika sedang berdiskusi, sehingga diharapkan dapat memunculkan bimbingan yang efektif dan produktif.²⁸

²⁶ Novi Tri Handayani, S.Pd, Penanggung Jawab Kedisiplinan, Wawancara Oleh Penulis, Pada Tanggal 14 Februari 2023.

²⁷ Observasi Oleh Penulis di Yayasan Islam Sabilul Huda, Pada Tanggal 20 Februari 2023.

²⁸ Observasi Oleh Penulis di Yayasan Islam Sabilul Huda pada tanggal 20 Februari 2023

Setelah melakukan tahap bimbingan kelompok, setiap anggota diwajibkan untuk melanjutkan ke tahap berikutnya, yaitu melakukan terapi ibadah agar dapat mendatangkan ketenangan dan jauh dari gangguan mental. Terapi ibadah ini dilakukan agar seseorang dapat menemukan ketenangan jiwa dan batinnya di kala mereka memiliki gangguan-gangguan yang berada dalam diri mereka. Orang yang memiliki ketenangan jiwa akan merasakan kebahagiaan, kenikmatan hidup baik jasmani maupun rohani. Maka, dengan terapi ibadah setiap anggota akan mengalami hal spiritualitas yang baik untuk menjalani kehidupannya. Seperti halnya yang telah disampaikan oleh Bapak H. Selamat Ahmadi, yang mengatakan bahwa :

“Terapi ibadah itu merupakan terapi perilaku seseorang yang mengakui bahwa manusia mempunyai banyak permasalahan kehidupan, maka terapi ibadah ini sangat di butuhkan untuk menjadikan seseorang tersebut menjadi lebih baik dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT”.²⁹

Pendapat di atas juga disampaikan oleh Bapak Ahmad Baedhowi, S.Psi., yang mengatakan bahwa :

“Terapi Ibadah merupakan sebuah bentuk tindakan terapi yang diberikan kepada seseorang yang mempunyai permasalahan, dengan menggunakan terapi ibadah tersebut di harapkan akan membentuk jiwa/psikisnya tenang dengan melalui ajaran-ajaran agama, seperti terapi wudhu yang dapat menetralsisir tubuh menjadi tenang, terapi shalat yang bersifat menenangkan jiwa, terapi zikir yang dapat menghantarkan keimanan seseorang, terapi do’a yang dapat membangkitkan rasa percaya diri serta terapi puasa yang dapat menjadikan seseorang menjadi penyabar”.³⁰

Pendapat di atas diperkuat lagi oleh Ibu Kumiyati, S.Pd.I., yang mengatakan bahwa :

“Terapi Ibadah adalah sebuah terapi yang menjadi obat bagi seseorang dari segudang permasalahan yang dimiliki melalui pendekatan diri kepada Allah SWT yang

²⁹ H.Selamat Ahmadi, Pimpinan Lembaga/Yayasan, Wawancara Oleh Penulis, pada tanggal 13 Februari 2023

³⁰ Ahmad Baedhowi, S.Psi, Konselor, Wawancara Oleh Penulis, Pada Tanggal 13 Februari 2023.

bertujuan agar dirinya mendapatkan hidayah dan ridha oleh Allah SWT”³¹

Dari penyampaian di atas dapat disimpulkan bahwa terapi ibadah sangat penting dilakukan mengingat banyak permasalahan yang di alami oleh para santri. Dengan terapi ibadah diharapkan membentuk suatu ketenangan jiwa/psikis pada santri agar tidak lagi menjadi pribadi yang emosional. Dengan demikian, mendekatkan diri kepada Allah SWT juga sangat di perlukan untuk membentuk suatu perilaku atau kepribadian seseorang ke arah yang lebih positif.

Selain itu, manfaat terapi ibadah dalam penyembuhan psikis emosional pada santri ialah membersihkan dosa-dosa yang mengotori jiwa/ruhaninya yang berpengaruh pada kejiwaan dan mental mereka dan bahkan keseluruhan hidupnya. melalui terapi ibadah ini, dosa dalam hati dapat dibersihkan sehingga kembali bersih seperti semula. Seperti halnya yang telah di kemukakan oleh Bapak H. Selamet Ahmadi, yang mengatakan bahwa :

“Dengan mengingat Allah SWT, maka seseorang akan membawa kesejukan dan ketenangan dalam hati. Sehingga dengan terapi ibadah sangat bermanfaat dalam merealisasikan rasa aman dan ketenangan diri yang terbentuk dari keimanan yang murni dari pelaksanaan ibadah itu sendiri”³²

Maka dapat disimpulkan bahwa, terapi ibadah sangat bermanfaat bagi diri santri seperti pada terapi dzikir yang bermanfaat sebagai penenang hati dari sifat kegelisahan dan kegundahan. Karena didalam dzikir yang khusyu’ terdapat salah satu aktivitas untuk mengingat kekuasaan dan kebesaran Allah SWT. Seperti mengingat azab yang diberikan oleh Allah SWT bagi seseorang yang melakukan perbuatan dosa.

Selain itu, ada pendapat lagi yang disampaikan oleh Ibu Kumiyati, S.Pd.I., yang mengatakan bahwa :

“Manfaat terapi ibadah bagi santri yaitu di harapkan dapat membantu menyelesaikan persoalan diri yang mereka alami dalam mengembangkan pribadi untuk

³¹ Kumiyati, S.Pd.I, Penanggung Jawab Ibadah, Wawancara Oleh Penulis, Pada tanggal 14 Februari 2023

³² H.Selamet Ahmadi, Kepala Lembaga/Yayasan, Wawancara Oleh Penulis, pada tanggal 13 Februari 2023

mencapai kesehatan mental dengan baik melalui kegiatan keagamaan”.³³

Seperti pada manfaat terapi ibadah shalat yang bermanfaat sebagai penyembuhan berbagai persoalan hidup. Karena di dalam melaksanakan shalat para santri dapat mengeluarkan isi hatinya dan mengadu kepada Allah SWT tentang beban hidup yang dihadapinya. Selain itu, juga dapat membentuk kepribadian yang baik bagi para santri seperti terbentuk sifat taat, jujur, disiplin dalam mengontrol perasaan dan emosi yang ada pada diri sendiri, serta tunduk.

Manfaat terapi wudhu juga menjadi sebuah manfaat bagi kesehatan fisik dan psikis. Kesehatan itu sangat berkaitan dengan kebersihan. Seseorang yang selalu menjaga kebersihan diri, maka diharapkan kesehatan juga akan terjaga dengan pembersihan air wudhu tersebut. Dengan demikian, berwudhu dapat menjadikan psikis yang pada mulanya bergejolak dan tidak stabil akan menjadi tenang kembali, sehingga bisa membuat pikiran mudah dalam berkonsentrasi. Selain itu juga manfaat-manfaat terapi yang lainnya seperti terapi do'a yang bermanfaat sebagai penenang hati yang menumbuhkan dan membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme dengan mengharapakan terkabulnya doa. Maka, dengan do'a akan membuat santri menjadi lebih tenang, optimis dan semangat hidup.

Selain itu, manfaat terapi puasa juga berperan sebagai pelindung seseorang dalam segala perbuatan maksiat seperti perkataan buruk, berkelahi serta dapat menahan perasaan yang mengikuti hawa nafsu belaka. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa manfaat terapi ibadah secara keseluruhan bagi diri seseorang adalah sebagai bentuk upaya untuk menanggulangi problematika yang dialami oleh para santri yang kemudian di sembuhkan melalui kegiatan spiritualitas dengan menggunakan metode terapi ibadah. Dengan demikian, agar penyakit yang dialami oleh para santri baik penyakit jiwa maupun rohaninya dapat diatasi dengan baik dan sempurna, serta lebih dapat mengontrol diri dari perasaan emosi yang mereka alami.³⁴ Seperti yang telah dikatakan oleh Bapak Ahmad Baedhowi, S.Psi., yang menyampaikan bahwa :

³³ Kumiyati, S.Pd.I, Penanggung Jawab Ibadah, Wawancara Oleh Penulis, pada tanggal 14 Februari 2023

³⁴ Observasi Oleh Penulis di Yayasan Islam Sabilul Huda, pada tanggal 20 Februari 2023

“Pada penerapan terapi ibadah yang dilakukan disini ya mas, itu saya fokuskan kepada kegiatan seperti wudhu, shalat, do’a, zikir dan puasa sunnah. Tujuannya agar mereka yang mempunyai permasalahan diri supaya menjadi pribadi yang cukup baik, bisa menahan hawa nafsunya dan lain sebagainya. Ya, meskipun banyak diantara mereka yang kadang masih meninggalkan puasa-puasa sunnah.³⁵

Berikut adalah penerapan terapi ibadah yang telah dilaksanakan di Yayasan Islam Sabilul Huda dalam menangani berbagai permasalahan pada santri, diantaranya yaitu :

a. Terapi Wudhu

Terapi wudhu di lakukan kepada santri yang mempunyai berbagai permasalahan yang mereka miliki. Dengan terapi wudhu di harapkan para santri akan menjadi lebih tenang dari segi jiwa maupun psikisnya. Dengan air wudhu, para santri dapat membersihkan fisik berupa pencucian bagian anggota tubuh manusia, dan kebersihan batin yang berupa pembersihan dari kesalahan dosa yang dilakukan oleh anggota tubuh. Wudhu merupakan kunci utama dalam melaksanakan ibadah. Oleh sebab itu, air dari wudhu tersebut dapat menjadi daya penenang dalam tubuh. Wudhu juga dapat menetralsisir dan juga membuat psikis emosi menjadi lebih stabil sehingga dapat kembali berpikir tenang dan jernih.

b. Terapi Shalat

Terapi sholat yang dilakukan ini juga berperan penting bagi kesembuhan berbagai permasalahan yang dimiliki oleh para santri. Shalat merupakan salah satu media penghubung antara hamba dan sang pencipta yaitu Allah SWT. Dengan melaksanakan shalat, di harapkan dapat membangkitkan kesadaran seseorang akan jati diri dan hakekat kehidupan. Shalat dapat menjadi media permohonan dan pertolongan dari berbagai kesulitan. Maka dari itu, shalat memiliki pengaruh yang sangat luar biasa untuk terapi rasa takut dan cemas. Maka mengerjakan sholat dengan niat menghadap dan berserah diri secara total kepada Allah, maka seseorang akan merasa dirinya tenang, tentram dan damai. Dengan

³⁵ Observasi Oleh Penulis di Yayasan Islam Sabilul Huda, pada tanggal 13 Februari 2023.

demikian, shalat juga mampu memperoleh ridha dari Allah SWT.

c. Terapi Do'a

Do'a merupakan sebuah permohonan seseorang kepada Tuhan-nya. Dengan berdoa santri akan mengalami kepasrahan dan berserah diri kepada Allah SWT. Maka, dengan berdo'a santri akan dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme. Do'a dapat menyembuhkan rasa cemas, gundah dan gelisah serta mendatangkan ketenangan jiwa. Maka dari itu, do'a sangat penting dalam terapi ibadah dalam menyembuhkan psikis pada santri yang mempunyai banyak permasalahan. Dengan demikian, do'a merupakan suatu media penyembuh yang dapat menimbulkan ketenangan, motivasi positif, kepasrahan diri dan semangat hidup. Dengan berdo'a seseorang akan mengalami ketenangan secara otomatis karena berharap apa yang telah diminta akan di kabulkan oleh Allah SWT.

d. Terapi Zikir

Terapi Zikir juga dilakukan dalam terapi ibadah ini, para santri yang mempunyai kepribadian negatif dengan berdzikir akan lebih baik dari segi perilaku dan kepribadiannya. Dengan berdzikir berarti sedang mengingat Allah SWT. Berdzikir dapat menghantarkan pada pemantapan iman. Maka dari itu, peran dzikir dalam terapi ibadah ini akan menjadikan jiwa para santri terawasi oleh Allah SWT, jika mereka melupakan zikir maka juga secara otomatis melupakan Allah. Berdzikir dapat mendatangkan banyak kebaikan dan mendekatkan diri kepada sang pencipta yaitu Allah SWT. Oleh sebab itu, dengan berdzikir para santri akan mendapatkan keridhaan, menghilangkan kecemasan, kebingungan, kegundahan, ketakutan, dan dapat menjadikan seseorang tersebut menjadi percaya diri dan tenang dalam menjalani segala aktivitas sehari-hari.

e. Terapi Puasa

Terapi puasa ini dilakukan karena sebagai penunjang seseorang beribadah kepada Allah SWT, dengan berpuasa santri dapat mengendalikan dirinya dari hawa nafsu. Maka dari itu, ketika seseorang mengalami amarah yang berlebihan di anjurkan untuk berpuasa. Selain itu, puasa juga dapat mengendalikan perilaku seseorang ke arah yang lebih positif. Dengan menjalankan puasa ini, di harapkan dapat membantu santri yang mengalami kemurungan untuk lebih berpikiran ke

arah yang positif dan tidak melakukan sesuatu perkara yang mengikuti hawa nafsunya. Terapi puasa ini juga dapat membantu santri untuk muhasabah diri atau introspeksi diri dengan meninggalkan perbuatan buruk atau hal-hal negatif lainnya.³⁶

Dengan adanya pelaksanaan terapi ibadah sebagai penyembuhan berbagai konflik batin yang dialami oleh para santri tersebut. Maka, terapi ibadah mempunyai tujuan utama yang ingin dicapai yaitu ketenangan jiwa dan pemenuhan kebermaknaan hidup melalui kegiatan spiritual dengan terapi ibadah. Terapi ibadah dalam hal ini adalah proses penguatan spiritual dan penanaman iman dalam diri santri sebagai bentuk pemenuhan naluri beragama mereka, menata sifat mereka dengan tata krama yang baik dan mengarahkan perasaan/emosional yang ada pada diri mereka pada nilai-nilai spiritual yang berlandaskan pada rukun iman dan rukun islam. Sehingga, dengan demikian di harapkan dengan dilaksanakannya terapi ibadah para santri akan menjadi pribadi yang lebih baik dengan mengingat dan selalu mendekati diri kepada Allah SWT.³⁷

2. Hasil Penerapan Bimbingan Kelompok dan Terapi Ibadah Dalam Mengembangkan Regulasi Emosi

Sesuai apa yang telah dilakukan oleh peneliti dalam penerapan bimbingan kelompok pada santri serta melalui terapi ibadah dalam mengembangkan regulasi emosi ini, hal yang telah di dapat oleh penulis yaitu para santri menjadi pribadi yang lebih baik, yang awalnya memiliki permasalahan diri seperti perasaan emosi negatif dengan di lakukannya bimbingan kelompok para santri dapat memberikan manfaat kepada dirinya dan saling menghargai serta menghormati pendapat apa yang telah di sampaikan, memperluas wawasan mereka, memberi pelajaran mengenai lingkungan terkhusus fokus pada perasaan emosi seseorang. Dengan adanya hal itu, para santri menjadi sedikit lebih lega dengan apa yang telah di sampaikan terkait permasalahan yang mereka alami yang di sampaikan secara dinamika kelompok ini. Seperti hal nya yang telah di sampaikan oleh para santri. Azka Zaidan Alfalah, yang mengatakan bahwa :

³⁶ Observasi Oleh Penulis di Yayasan Islam Sabilul Huda, pada tanggal 20 Februari 2023

³⁷ Observasi Oleh Penulis di Yayasan Islam Sabilul Huda, pada tanggal 20 Februari 2023

“Setelah melakukan bimbingan kelompok saya mendapat sedikit kelegaan dalam permasalahan yang saya alami, apalagi ketika setelah cerita dengan teman-teman di dalam kelompok, menjadi lebih tenang dan damai”.³⁸

Penyampaian di atas disampaikan juga oleh Akbar Afian

Diva, yang mengatakan bahwa :

“Yang saya rasakan setelah bimbingan kelompok menurutku, diri saya menjadi bahagia kembali, karena ketika sedang bimbingan kelompok itu rasanya seperti orang ngobrol tapi serius, jadi lebih santai dan nyaman. Jadi, yang awalnya saya orangnya pemalu setelah melakukan bimbingan kelompok ini saya lebih berani dan percaya diri dalam mengemukakan pendapat”.³⁹

Muhammad Ikhsan Nuryasin, juga mengatakan hal demikian. Yang mengatakan bahwa :

“Perasaan setelah melaksanakan bimbingan kelompok rasanya lebih tenang dan damai, karena saya nyaman dengan membicarakan permasalahan pribadi secara grup-grup, jadi lebih bisa menghargai dan menambah wawasan. Selain itu juga diri saya bisa belajar mengontrol diri karena malu juga jika saya sedikit-sedikit tersinggung dengan anggota lain”.⁴⁰

Penyampaian di atas juga di sampaikan lagi oleh Rafa

Yudistira Edita yang mengatakan bahwa :

“Ketika selesai melakukan bimbingan kelompok yang saya rasakan itu seru, bisa belajar menghargai anggota lain, dapat melatih dalam pengembangan berfikir yang efektif. Dan yang paling pasti, perasaan jadi lebih nyaman. Yang awalnya saya merasa kesepian dengan diadakannya bimbingan kelompok ini rasanya lebih ramai dan asik”.⁴¹

Hal tersebut, juga di katakan oleh Zakiya Triwijaya, yang mengatakan bahwa :

³⁸ Azka Zaidan Alfalah, Santri Yayasan Islam Sabilul Huda, Wawancara Oleh Penulis, pada tanggal 21 Februari 2023

³⁹ Akbar Avian Diva, Santri Yayasan Islam Sabilul Huda, Wawancara Oleh Penulis, pada tanggal 21 Februari 2023

⁴⁰ Muhammad Ikhsan Nuryasin, Santri Yayasan Islam Sabilul Huda, Wawancara Oleh Penulis, pada tanggal 21 Februari 2023

⁴¹ Rafa Yudistira Edita, Santri Yayasan Islam Sabilul Huda, Wawancara Oleh Penulis, pada tanggal 21 Februari 2023

“Lebih nyaman dan senang ketika menceritakan permasalahan pribadi kepada teman-teman, karena dengan bimbingan kelompok anggota lain akan menjaga kerahasiaan tentang permasalahan apa yang di alami oleh masing-masing anggota. Jadi, perasaan saya menjadi lebih baik dan juga dapat belajar tentang permasalahan orang lain, jadi lebih bersyukur aja dan tenang. Ternyata yang saya alami juga di alami oleh orang lain”.⁴²

Dari penyampaian diatas dapat di simpulkan bahwa, setelah melaksanakan bimbingan kelompok dalam menyelesaikan permasalahan pada santri, yang mereka rasakan yaitu hati dan jiwa mereka yang lebih tenang, nyaman dan bahagia. Selain itu, juga dapat melatih keberanian dalam mengungkapkan permasalahan serta percaya diri dalam mengemukakan pendapat. Oleh sebab itu, banyak para santri yang mengalami ketenangan setiap selesai melaksanakan bimbingan kelompok. Dengan menceritakan permasalahan pribadi tersebut kepada orang lain yang memanfaatkan dinamika kelompok, para santri cenderung lebih damai, merasakan ketenangan, dan dapat mengontrol diri dengan baik.⁴³

Selain itu pula, para santri juga masih menjalani tahapan melalui terapi ibadah untuk menanggulangi regulasi emosi yang mereka miliki tersebut. Dengan emosi yang mereka miliki tentunya belum cukup ketika hanya dengan bimbingan kelompok saja, perlu di imbangi dengan tahapan-tahapan spiritualitas tentang keagamaan supaya para santri tersebut mempunyai jiwa yang lebih tenang serta menanamkan keimanan dalam dirinya dalam memiliki perasaan dan perilaku yang akan di lakukan sehari-hari agar menjadi pribadi yang lebih positif.

Dengan terapi wudhu para santri akan memiliki kesucian diri dalam melaksanakan ibadah, dengan berwudhu para santri akan mengalami kebersihan secara fisik maupun batin dan merasa dirinya menjadi lebih tenang. Karena, air wudhu dapat menjadi penenang bagi tubuh seseorang, dengan suhu air wudhu yang baik, maka dapat memberikan efek kepada para santri yang menjadi lebih stabil sehingga dapat kembali berfikir tenang dan jernih. Maka dari itu, terapi wudhu sangat di anjurkan dalam

⁴² Zakiya Triwijaya, Santri Yayasan Islam Sabilul Huda, Wawancara Oleh Penulis, pada tanggal 21 Februari 2023

⁴³ Observasi Oleh Penulis di Yayasan Islam Sabilul Huda, pada tanggal 21 Februari 2023

penyembuhan santri yang memiliki perasaan amarah, depresi dan lain sebagainya.

Begitu juga dengan terapi shalat, dengan menuaikan ibadah shalat maka para santri secara tidak langsung akan berhubungan dengan Allah SWT melewati kegiatan spiritual tersebut. Maka, ketika seseorang sedang menjalankan shalat akan mengalami hati yang tenang dan damai. Oleh sebab itu, shalat merupakan kegiatan yang penting di dalam agama. Shalat dapat menjadi alternatif bagi seseorang dari berbagai permasalahan hidup yang mereka miliki. Seperti para santri yang memiliki tingkat emosi yang beda-beda, dengan menjalankan shalat mereka akan mengupayakan dirinya dari hawa nafsu yang mereka miliki serta membuat jiwanya lebih tenang dan sebagai cara untuk mengungkapkan penghargaan mereka kepada Allah atas semua berkat yang mereka miliki.

Seperti halnya dengan terapi do'a. Dengan berdoa para santri akan mengalami kepasrahan diri dan sebagai bentuk penyerahan diri atas berbagai persoalan hidup yang telah mereka miliki kepada Allah SWT. Secara tidak langsung, para santri memohon pertolongan kepada sang pencipta untuk menjadikan pribadi mereka menjadi yang lebih baik. Maka dari itu, dengan berdoa mereka akan menjadi lebih damai dengan dirinya sendiri. Dengan demikian, para santri yang berdoa akan menjadi pribadi yang lebih percaya diri dan optimis atas apa yang mereka minta sebagai bentuk kepasrahan diri agar senantiasa berharap dikabulkannya doa tersebut dalam penyembuhan hati dan jiwa mereka. Maka, dengan berdoa para santri menjadi lebih tenang dan mempunyai rasa semangat hidup yang positif.

Terapi Zikir juga menghasilkan para santri untuk selalu mengingat sang pencipta yaitu Allah SWT. Dengan berzikir, para santri akan mengalami penghantaran dan pementapan iman. Maka dengan mengingat Allah dari Zikir tersebut, akan membuat santri menjadi lebih positif dalam jiwa dan psikisnya, dapat menumbuhkan iman dan memperbaiki akhlak yang mereka miliki. Serta dengan berdzikir, para santri dapat menghilangkan sejenak atas permasalahan dan persoalan hidup yang mereka miliki. Dengan demikian, zikir secara tidak langsung akan membuat seseorang menjadi bahagia, menghilangkan kebingungan dan ketakutan, kecemasan dan pasti mendapatkan keridhaan Allah SWT.

Begitu juga pada terapi puasa, dengan terapi puasa para santri akan mengalami pengendalian diri dari hawa nafsu.

Dengan berpuasa, santri akan menjadi lebih sabar, tenang, tidak mudah marah, dapat mengendalikan diri baik perilaku maupun ucapan, dan yang pasti dapat menambah keimanan. Maka, dengan puasa para santri secara tidak langsung dapat memperbaiki dirinya menjadi pribadi yang lebih positif karena akan menambah kekuatan dalam melwan hawa nafsu mereka.⁴⁴ Seperti halnya yang telah di sampaikan oleh santri Muhammad Ikhsan Nuryasin, yang mengatakan bahwa :

“Setelah melakukan terapi ibadah, sepertinya diri saya menjadi lebih positif dan menambah keimanan saya kepada Allah. Serta membuat diri saya menjadi lebih tenang dan bahagia dan juga senang”.⁴⁵

Begitu juga dengan penyampaian dari Zakiya Trwijaya, yang mengatakan bahwa :

“Yang saya rasakan ya damai terus tenang, bisa mengendalikan diri juga dari hawa nafsu. Pokoknya setelah melaksanakan terapi ibadah itu auranya sangat positif, jadi merasa diri ini senang”.⁴⁶

Dari penyampaian diatas dapat disimpulkan bahwa terapi ibadah dapat menemukan ketenangan jiwa dan batin pada santri, dikala mereka memiliki gangguan-gangguan yang mereka miliki seperti halnya emosi yang berbeda-beda. Dengan terapi ibadah para santri diharapkan dapat memupuk optimisme pada dirinya serta dapat menambah keimanan yang ada pada dirinya pula. Maka, dengan terapi ibadah ini santri dapat menjadi pribadi yang berperilaku baik, dapat merasakan kebahagiaan, serta kenikmatan hidup baik jasmani maupun rohani. Dengan demikian, para santri sudah mampu memiliki keimanan yang kuat kepada Allah SWT, mampu melaksanakan amal ibadah dengan baik secara mandiri, serta mampu dalam melaksanakan akhlak yang baik secara mandiri, seperti mampu menahan diri dari sifat marah, emosi, serta mampu bersikap sopan santun kepada orang lain.⁴⁷

⁴⁴ Observasi Oleh Penulis di Yayasan Islam Sabilul Huda, pada tanggal 27 Februari 2023

⁴⁵ Muhammad Ikhsan Nuryasin, Santri Yayasan Islam Sabilul Huda, Wawancara Oleh Penulis, Pada Tanggal 27 Februari 2023

⁴⁶ Zakiya Triwijaya, Santri Yayasan Islam Sabilul Huda, Wawancara Oleh Penulis, Pada Tanggal 27 Februari 2023

⁴⁷ Observasi Oleh Penulis di Yayasan Islam Sabilul Huda, Pada Tanggal 27 Februari 2023

3. Hambatan-hambatan Yang Terjadi Pada Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Dengan Terapi Ibadah Pada Santri

Seperti yang telah dilaksanakan oleh peneliti terkait pelaksanaan bimbingan kelompok dan terapi ibadah, dimana bimbingan kelompok merupakan suatu dorongan bagi para santri untuk menceritakan semua permasalahan yang mereka alami melalui dinamika kelompok tersebut, yang bertujuan agar para santri tersebut dapat melatih keberanian dalam segi mengemukakan pendapat, mandiri, menambah wawasan, melatih kepercayaan diri, serta yang paling penting adalah dapat teratasi permasalahan yang sedang mereka alami. Namun, ada beberapa hambatan yang terjadi pada santri terkait hal tersebut, di antaranya ada beberapa santri akan kurangnya wawasan tentang layanan bimbingan kelompok sehingga bersikap kurang percaya diri dalam pelaksanaannya, kemudian dari segi keterampilan para santri masih cukup kurang terampil dalam melaksanakan layanan ini serta motivasi diri yang rendah. Seperti halnya yang telah disampaikan oleh Bapak Ahmad Baedhowi, S.Psi., yang mengatakan bahwa :

“Dalam melaksanakan Bimbingan Kelompok dan Terapi Ibadah pasti ada hambatan yang terjadi. Hambatan dalam bimbingan kelompok itu seperti pada sarana yang kurang memadai, kurangnya percaya diri. Lalu, pada terapi ibadah yaitu keterbatasan dalam fasilitas beribadah, keterbatasan pengetahuan dan keterampilan dan sebagainya”.⁴⁸

Maka dengan demikian, hambatan-hambatan yang terjadi pada pelaksanaan bimbingan kelompok dan terapi ibadah sangat terjadi pada setiap pelaksanaan kegiatan tersebut. Seperti halnya hambatan yang terjadi pada terapi ibadah. Padahal, ibadah merupakan suatu kewajiban yang dilakukan oleh semua orang yang di perintahkan oleh Allah SWT untuk hamba-hambanya. Dengan demikian, terapi ibadah dilakukan bertujuan untuk menambah keimanan pada santri, mendekatkan diri kepada Allah SWT, menyembuhkan segala penyakit jasmani maupun rohani, dapat menciptakan rasa kebahagiaan dan lain sebagainya. Namun, hal tersebut masih ada beberapa santri yang masih malas dalam melakukan ibadah, seperti halnya keterbatasan dalam fasilitas ibadah seperti kurangnya tempat untuk beribadah sholat,

⁴⁸ Ahmad Baedhowi, S.Psi, Konselor, Wawancara Oleh Penulis, Pada Tanggal 13 Februari 2023.

kurangnya peralatan-peralatan ibadah dan lain sebagainya. Lalu, keterbatasan pengetahuan akan pentingnya ibadah-ibadah sunnah untuk dilakukan dalam kehidupan.⁴⁹

C. Analisis Data Penelitian

Setelah peneliti mengumpulkan data dari hasil penelitian, yang di peroleh dari hasil observasi, hasil wawancara dan dokumentasi maka selanjutnya akan melakukan sebuah analisa data untuk menjelaskan lebih lanjut hasil dari penelitian tersebut. Teknik analisa yang dipilih oleh peneliti ini menggunakan analisis data kualitatif dengan menganalisa data yang diperoleh selama yang telah peneliti mengadakan penelitian dengan Yayasan Islam Sabilul Huda tersebut. data yang diperoleh dan dijelaskan oleh peneliti akan di analisa oleh peneliti sesuai dengan hasil penelitian yang mengacu pada rumusan masalah. Di bawah ini adalah hasil dari analisa peneliti tentang Integrasi Bimbingan Kelompok dan Terapi Ibadah Untuk Mengembangkan Regulasi Emosi di Yayasan Islam Sabilul Huda Menawan Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus.

1. Penerapan Bimbingan Kelompok dan Terapi Ibadah dalam Mengembangkan Regulasi Emosi pada Santri di Yayasan Islam Sabilul Huda

Bimbingan Kelompok merupakan suatu kegiatan kelompok yang dilakukan antara pemimpin kelompok (Konselor) dengan anggota kelompok (Konseli) yang memanfaatkan dinamika kelompok yaitu adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, dan saran. Dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu sebagai anggota kelompok mencapai perkembangan dalam hal pribadi, sosial dan lain sebagainya.⁵⁰ Berdasarkan data penelitian, bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan mengemukakan pendapat secara bersama dengan harapan dapat memberikan solusi secara bersama dalam kelompok itu sendiri.

Maka dari itu, pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada setiap individu melalui situasi kelompok. Oleh sebabnya, bimbingan kelompok sangat berperan penting bagi

⁴⁹ Observasi Oleh Penulis di Yayasan Islam Sabilul Huda, Pada Tanggal 04 Maret 2023

⁵⁰ Meiske Puluhalawa, Moh Rizki Djibrin, and Mohamad Rizal Pautina, "Layanan Bimbingan Kelompok dan Pengaruhnya Terhadap *Self-Esteem* Siswa," 2017.

para santri dan dapat memberikan efek manfaat pada setiap santri agar saling menghargai, menghormati pendapat, memperluas wawasan, memberikan pelajaran mengenai lingkungan dan lain sebagainya. Selain itu, pelaksanaan bimbingan kelompok memiliki kelebihan yaitu santri dapat mengenal dirinya melalui teman-teman dalam kelompok, santri juga dapat membandingkan potensi dirinya dan sebaliknya. Melalui kelompok dapat menghilangkan beban-beban moril seperti malu, kurang percaya diri, penakut dan lain sebagainya. Hal ini dikarenakan konselor memiliki tugas, tanggung jawab dan wewenang dalam pelaksanaan pelayanan bimbingan kelompok. Maka dari itu, kegiatan bimbingan kelompok memiliki beberapa tahapan dalam pelaksanaannya. Berdasarkan data penelitian, bahwa tahapan layanan bimbingan kelompok terbagi menjadi empat (4) bagian/tahapan. Yakni, Tahap Pembentukan, Tahap Peralihan, Tahap Kegiatan yang merupakan kegiatan inti dari layanan bimbingan kelompok tersebut.

Maka dengan demikian, pada teori yang telah di kemukakan oleh Prayitno, bahwa tahapan-tahapan pelaksanaan dalam layanan bimbingan kelompok atau konseling kelompok di selenggarakan melalui 4 tahapan kegiatan, yaitu : (1) Tahap Pembentukan, (2) Tahap Peralihan, (3) Tahap Kegiatan, (4) Tahap Pengakhiran.

a. Tahap Pembentukan, meliputi:

- 1) Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan kelompok atau konseling kelompok.
- 2) Menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan kelompok.
- 3) Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri.
- 4) Penghangatan.
- 5) Pengakraban.⁵¹

Pada bagian tahapan pembentukan ini, di penelitian yang telah di lakukan di Yayasan Islam Sabilul Huda yaitu pertama mengungkapkan dan menjelaskan pengertian dari bimbingan kelompok itu sendiri kepada semua anggota kelompok. Kemudian, menjelaskan cara-cara bagaimana tahapan dalam bimbingan kelompok serta menjelaskan asas-asas dari bimbingan kelompok yang meliputi asas kerahasiaan. Lalu, memperkenalkan diri kepada semua

⁵¹ Dalam Jurnal, Lestyaningsih, Endang, and Astuti, "Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengembangkan Motivasi Berprestasi Siswa di Sekolah."

anggota kelompok satu persatu. Seperti contoh ketika setiap anggota kelompok ingin melakukan tahapan bimbingan kelompok ini di haruskan untuk menjelaskan mulai dari pengertian, cara-caranya, asas-asas dari bimbingan kelompok, lalu memperkenalkan dirinya untuk saling mengenal satu sama lain. lalu, dilanjutkan dengan kegiatan *Ice Breaking* untuk mencairkan suasana.

b. Tahap Peralihan, meliputi:

- 1) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.
- 2) Menawarkan sambil mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.
- 3) Membahas suasana yang terjadi.
- 4) Meningkatkan kemampuan ke-ikutsertaan anggota.
- 5) Kalau perlu kembali ke beberapa aspek tahap pertama.⁵²

Pada tahapan ini juga telah di laksanakan dalam penelitian yang telah dilakukan di Yayasan Islam Sabilul Huda. Yakni yang meliputi, menjelaskan kegiatan yang akan di lanjutkan dalam tahap berikutnya kepada anggota kelompok. Lalu, menawarkan kepada semua anggota kelompok apakah sudah siap untuk menjalani tahap kegiatan layanan bimbingan kelompok ini. Kemudian, membahas suasana yang terjadi. Selanjutnya, meningkatkan kemampuan pada anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan layanan tersebut.

c. Tahap Kegiatan, meliputi:

- 1) Pemimpin kelompok mengemukakan suatu topik untuk dibahas oleh kelompok.
- 2) Tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas yang menyangkut topik yang dikemukakan oleh pemimpin kelompok.
- 3) Anggota membahas topik tersebut secara mendalam dan tuntas.
- 4) Kegiatan selingan.⁵³

Dalam tahapan kegiatan ini di dalam penelitian yang telah di lakukan yaitu, mengemukakan topik yang akan di bahas secara bersama. Lalu, setelah membahas topik permasalahan anggota kelompok berhak tanya jawab ke

⁵² Lestyaningsih, Endang, and Astuti, "Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengembangkan Motivasi Berprestasi Siswa di Sekolah."

⁵³ Lestyaningsih, Endang, and Astuti, 4.

sesama anggota kelompok mengenai belum jelasnya tentang topik yang telah di bahas. Kemudian, anggota membahas topik tersebut secara tuntas agar semua anggota kelompok jelas dan memahami.

d. Tahap Pengakhiran, meliputi:

- 1) Pembimbing kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera di akhiri.
- 2) Pembimbing kelompok dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.
- 3) Membahas kegiatan lanjutan.
- 4) Mengemukakan pesan dan harapan.⁵⁴

Di dalam tahapan pengakhiran ini juga telah dilaksanakan di dalam penelitian yang meliputi, pemimpin kelompok memberi tahu kepada anggota kelompok bahwa akan segera mengakhiri kegiatan bimbingan kelompok tersebut. Lalu, pemimpin kelompok dan anggota kelompok mengemukakan kesan-kesan yang telah mereka dapatkan dari topik permasalahan yang telah dibahas secara bersama. Kemudian, membahas kegiatan berikutnya apakah akan ada kegiatan lagi atau tidak. Selanjutnya, anggota kelompok dan pemimpin kelompok mengemukakan pesan-pesan dan harapan dari topik permasalahan yang telah mereka bahas untuk menjadikan sebuah semangat dan motivasi hidup untuk semua anggota kelompok tersebut.

Maka, sangat di harapkan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok ini dapat membantu individu dalam mencegah berkembangnya masalah maupun mengembangkan dirinya secara optimal. Satu diantaranya yang sangat diharapkan pada layanan bimbingan kelompok ini adalah dapat mengembangkan regulasi emosi setiap individu agar mereka semakin baik untuk kedepannya dan mempunyai rasa bertanggung jawab atas apa yang telah mereka lakukan selama ini serta sangat diharapkan untuk dapat mengelola emosi.

Selain itu, Terapi ibadah merupakan proses pengobatan dan penyembuhan seseorang dari penyakit yang di alaminya, baik penyakit psikis maupun mental yang mana dilakukan oleh ahlinya dengan melalui bimbingan Al-Qur'an dan As-Sunnah Nabi Muhammad SAW atau melalui bimbingan dan pengajaran

⁵⁴ Lestyaningsih, Endang, and Astuti, "Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengembangkan Motivasi Berprestasi Siswa di Sekolah."

Allah SWT, malaikat-malaikat-nya serta rasulnya.⁵⁵ Terapi ibadah digunakan untuk mengatasi berbagai permasalahan, dalam hal ini seseorang yang tidak merasa tenang, aman dan tentram dalam hatinya adalah orang yang sakit rohani atau memiliki masalah-masalah kejiwaan atau mentalnya.⁵⁶

Berdasarkan data penelitian, bahwa terapi ibadah adalah sebuah bentuk tindakan terapi yang di berikan kepada seseorang yang mempunyai permasalahan, dengan terapi ibadah tersebut di harapkan akan membentuk jiwa/psikisnya tenang dengan melalui ajaran-ajaran agama, seperti terapi wudhu yang dapat menetralsisir tubuh menjadi tenang, terapi shalat yang bersifat menenangkan jiwa, terapi zikir yang dapat menghantarkan keimanan seseorang, terapi do'a yang dapat membangkitkan rasa percaya diri serta terapi puasa yang dapat menjadikan seseorang menjadi penyabar dan tawakal.

Dari penyampaian diatas dapat disimpulkan bahwa terapi ibadah akan membawa kesejukan dan ketenangan jiwa seseorang. Dengan melalui ajaran-ajaran agama seperti puasa, wudhu, sholat, zikir, dan do'a seseorang akan otomatis terbawa dan memiliki ketenangan jiwa yang akan merasakan kebahagiaan, kenikmatan hidup baik jasmani maupun rohani mereka. Oleh karena itu, jiwa yang tenang juga mampu meningkatkan kualitas hidup seseorang. Berbeda hal-nya dengan orang-orang yang memiliki banyak pikiran yang terlalu berlebihan (*stress*), maka dia akan merasakan kegelisahan yang membuat hidupnya tidak tenang dan damai.

Berdasarkan data penelitian, mengatakan bahwa penerapan terapi ibadah pada penelitian ini mengacu pada penerapan terapi ibadah dalam bentuk Terapi Wudhu, Terapi Shalat, Terapi Zikir, Terapi Do'a dan Terapi Puasa. Beberapa bentuk sarana terapi dalam islam, yakni:

a) Terapi Wudhu

Terapi wudhu yang di laksanakan dalam penelitian di Yayasan Islam Sabilul Huda kepada para santri ini bertujuan untuk membersihkan dari kesalahan dosa yang telah mereka perbuat, dapat menenangkan diri mereka dan juga dapat membuat psikis emosi mereka menjadi lebih stabil sehingga dapat kembali berpikir tenang dan jernih. Maka dari itu,

⁵⁵ Sattu Alang, "Manajemen Terapi Islam dan Prosedur Pelayanannya" 7 (2020).

⁵⁶ Mubasyaroh, "Pendekatan Konseling Realitas dan Terapi Agama Bagi Penderita Psikoproblem."

wudhu menjadikan seseorang (santri) senantiasa dalam keadaan sehat dan bersih. Dengan berwudhu, juga terdapat hikmah sebagai sarana mensucikan diri, baik dari segi mental maupun fisik.

Wudhu sendiri mengandung dua aspek kebersihan, yakni kebersihan lahir berupa pencucian bagian tubuh manusia dan kebersihan batin yang di timbulkan oleh pengaruh wudhu kepada manusia berupa pembersihan dari kesalahan dan dosa yang dilakukan oleh anggota-anggota tubuh. Secara praktis, wudhu merupakan wujud dari gerakan-gerakan membasuh dan mengusap anggota tubuh. Wudhu adalah praktik melemaskan otot-otot tertentu dari kontribusi atau ketegangan. Gerakan-gerakan wudhu mengajarkan harmonisasi dan kelenturan, dua hal yang sangat menyehatkan fisik.⁵⁷ Wudhu merupakan aktivitas yang dilakukan oleh seseorang untuk mensucikan diri dari hadast dengan menggunakan air yang dilakukan dalam agama islam sebelum dilakukannya shalat. Wudhu merupakan gerbang atau kunci pertama dalam melaksanakan ibadah. Terapi wudhu termasuk psikoterapi islami dengan menggunakan media air. Air dapat menjadi penenang dalam tubuh, air memiliki daya penenang jika suhu air sama dengan suhu kulit, sedangkan bila suhu air lebih tinggi atau rendah maka akan memberikan efek stimulasi.⁵⁸ Seperti contoh pada santri yang mengalami perasaan marah, dengan berwudhu maka akan dapat membeikan efek menenangkan jiwanya, dapat menetralsisir dan juga membuat psikis emosi menjadi lebih stabil sehingga dapat kembali berpikir tenang dan jernih.

b) Terapi Shalat

Pada terapi shalat ini juga telah dilakukan di tempat penelitian ini yang di harapkan sangat bermanfaat bagi kesehatan jasmani maupun rohani bagi para santri. Dengan melaksanakan ibadah shalat secara tidak langsung seseorang akan terbawa ke suatu ketenangan dan ke khusyu'an dalam beribadah yang membuat jiwa dan pikirannya menjadi lebih tenang ketika mendekati diri kepada Allah, menjadi lebih tenteram dan dapat membangun kesadaran diri terhadap

⁵⁷ Jamal and Dalimunthe, "Implementasi Wudu' Sebagai Solusi Wabah Perspektif Tafsir."

⁵⁸ Musleha, Fitri, and Hasanah, "Penerapan Terapi Spiritual Wudhu Pada Pasien Risiko Perilaku Kekerasan."

suatu kejadian yang terjadi pada diri manusia terutama pada perasaan emosionalitas mereka.

Sholat merupakan salah satu media vertikal penghubung antara hamba dan penciptanya yaitu Allah SWT, melaksanakannya dapat membangkitkan kesadaran manusia akan jati diri dan hakekat kehidupan. Sholat juga merupakan manifestasi penghambaan dan kebutuhan diri kepada Allah SWT, maka sholat dapat menjadi media permohonan, pertolongan dalam menyingkirkan segala bentuk kesulitan yang ditemui manusia dalam perjalanan hidupnya. sholat yang dilakukan bisa menjadi solusi alternatif dalam menghadapi berbagai persoalan hidup, hal tersebut dikarenakan adanya spirit di dalam pengerjaan sholat yang dapat membangun kesadaran diri terhadap suatu kejadian yang terjadi pada diri manusia.⁵⁹ Terapi shalat dapat diimplementasikan dengan membangun kebiasaan baru bagi klien untuk rajin sholat berjamaah, menambah amalan-amalan sholat sunnah dan meningkatkan ke khusyu'an dari klien dalam menjalankan ibadah sholat agar dirinya menjadi lebih tenang dan tidak lagi bersikap gelisah.⁶⁰

Sebagai contoh penerapan terapi shalat pada santri yang mengalami permasalahan diri seperti cemas, gelisah, gundah, panik dan lain sebagainya. Dengan menggunakan terapi shalat para santri dapat membangkitkan kesadaran seseorang akan jati dirinya, dapat menjadi media permohonan dan pertolongan dari berbagai kesulitan dan dapat menjadi sebuah bentuk kepasrahan diri kepada yang maha kuasa. Dengan begitu, para santri akan merasakan ketenangan, tenteram, damai, dan lain sebagainya.

c) Terapi Do'a

Terapi do'a yang telah di terapkan di penelitian ini diharapkan agar para santri yang mengalami permasalahan diri dapat mendatangkan ketenangan jiwa, menumbuhkan rasa percaya diri dan lain sebagainya. Dengan berdo'a, maka dapat di artikan sebagai media penyembuh yang dapat menimbulkan ketenangan, motivasi positif, kepasrahan, rasa

⁵⁹ Elvina, "Terapi Sholat Sebagai Upaya Pengentasan Anxiety pada Masyarakat Modern."

⁶⁰ Umam et al., "Pendekatan Psikologis Dalam Upaya Mengatasi Kecanduan Penyalahgunaan Narkotika."

optimis dan semangat hidup. Maka, do'a dapat memberikan dampak yang positif bagi seseorang jika terus dilakukan.

Do'a dapat menumbuhkan auto-sugesti yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme yang keduanya merupakan hal yang mendasar bagi penyembuhan suatu penyakit. Di pandang dari sudut kesehatan jiwa, do'a mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam. Psikoreligius terapi ini tidak kalah pentingnya di bandingkan dengan psikoterapi psikiatrik karena ia mengandung kekuatan spiritual kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme (harapan kesembuhan). Dua hal ini, yaitu rasa percaya diri (*Self Confident*) dan optimisme, merupakan dua hal yang amat esensial bagi penyembuhan suatu penyakit di samping obat-obatan dan tindakan medis yang diberikan.⁶¹ Seperti pada contoh santri yang memiliki permasalahan diri seperti rasa kecemasan dan takut dengan hal-hal yang ia khawatirkan. Dengan menggunakan terapi do'a ini di harapkan para santri dapat menyembuhkan rasa cemas, gundah dan gelisah serta mendatangkan ketenangan jiwa.

d) Terapi Zikir

Terapi Zikir yang telah dilakukan dalam penelitian di Yayasan Islam Sabilul Huda ini, sangat diharapkan untuk dapat menghilangkan rasa kecemasan pada santri, ketakutan, dapat menjadikan para santri tersebut menjadi percaya diri dan tenang serta dengan berdzikir para santri akan mendapatkan keridhaan dari Allah SWT dalam menjalani segala aktivitas sehari-hari. Maka, dengan berdzikir secara tidak langsung dapat meumbuhkan iamn dan mmpërbaiki akhlak seseorang terutama pada santri.

Secara harfiah, arti zikir atau al-dzìkr adalah ingat. Zikir berarti mengingat Allah SWT. Dengan mengingat Allah kita akan merasakan penjagaan dan pengawasannya. Orang yang beriman adalah orang-orang yang selalu ingat kepada Allah dan selalu mengingatnya. Dengan berdzikir, seseorang dapat menghantarkan pada pemantapan iman. Dengan berdzikir, jiwa manusia akan terawasi oleh apa dan siapa yang selalu melihatnya. Ingat kepada Allah SWT berarti lupa kepada yang lain, ingat yang lain berarti lupa kepadanya.

⁶¹ Musyofah, Hartini, and Warsah, "Analisis Terapi Do'a Dalam Menyelesaikan Masalah Peserta Didik Melalui Layanan Konseling Individual."

Dengan berdzikir, seseorang dapat mengetahui kebesaran Allah, baik melalui nama-nama maupun sifatnya. Kemudian nama-nama dan sifatnya itu ditumbuhkan dalam diri secara aktif, karena sesungguhnya iman adalah keyakinan dalam hati, diucapkan dalam lisan dan direalisasikan dalam amal perbuatan.⁶²

Seperti contoh pada santri yang memiliki perasaan emosional bimbang, marah, takut, gelisah, panik dan sedih. Dengan menggunakan terapi zikir ini, para santri di harapkan dapat menjadi pribadi yang lebih positif . melalui zikir ini para santri telah mendekatkan dirinya kepada yang maha kuasa melalui ibadah zikir tersebut. Maka, dengan berdzikir dapat menghilangkan rasa kecemasan yang berlebihan sehingga dapat menenangkan santri.

e) Terapi Puasa

Terapi puasa yang telah dilakukan pada penelitian ini sangat di harapkan dapat menjadikan seseorang (santri) menjadi lebih sabar, dapat mengendalikan diri baik perilaku, tindakan, maupun ucapan. Serta dapat membantu para santri yang mengalami kemurungan untuk lebih berpikiran ke arah yang lebih positif dan tidak melakukan sesuatu perkara yang mengikuti hawa nafsunya.

Puasa dapat mengawal diri daripada melakukan kejahatan. Amalan berpuasa ini dapat membantu individu yang mengalami kemurungan untuk berpikiran positif dan tidak melakukan sesuatu perkara yang mengikuti nafsu. Amalan puasa ini juga boleh di imbangi dengan amalan zikir supaya senantiasa mengingat dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dengan terapi berpuasa ini juga dapat membantu individu muhasabah diri dengan meninggalkan perbuatan buruk dan yang membahayakan dirinya sendiri. Puasa juga dapat melemahkan hawa nafsu yang kuat karena orang yang kenyang akan bertambah dan kuat nafsu syahwatnya. Oleh karena itu, Rasulullah SAW telah memberikan panduan kepada manusia yang kuat nafsu supaya menikah dan jika tidak mampu maka dianjurkan untuk berpuasa.⁶³

⁶² Firsas Asa and M. Luqman Hakim, "Zikir Dalam Pandangan Islam dan Sosial," *Jurnal Ilmiah Spiritualis: Jurnal Pemikiran Islam dan Tasawuf* 7, no. 1 (March 29, 2021): 69–80, <https://doi.org/10.53429/spiritualis.v7i1.165>.

⁶³ Nur Ashidah Yahya et al., "□ Pendekatan Tazkiat Al-Nafs Dalam Menangani Masalah Kemurungan ...3-18," n.d.

Seperti pada contoh santri yang mengalami perasaan emosional yang berlebihan, marah, benci dan murka. Dengan menggunakan terapi puasa ini para santri dapat menjadi pribadi yang penyabar, karena dengan berpuasa seseorang secara tidak langsung akan menahan haus dan lapar serta dapat mengontrol emosinya menjadi pribadi yang lebih baik. Maka dari itu, berpuasa juga dapat mengendalikan dirinya dari hawa nafsu yang berlebihan, serta membantu santri untuk muhasabah diri atau introspeksi diri dengan meninggalkan perbuatan buruk atau hal-hal negatif lainnya. Maka dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan terapi ibadah seperti penyampaian di atas, mampu memberikan banyak manfaat secara psikologis bagi para santri yang melaksanakannya, diantaranya dapat meringankan stres, meningkatkan kesejahteraan dan lain sebagainya.

Dengan demikian, setelah para santri melakukan bimbingan kelompok dan terapi ibadah diharapkan para santri dapat mengembangkan regulasi emosi-nya dengan baik. Seperti yang diketahui bahwa, emosi merupakan suatu perasaan yang mendorong individu untuk merespon atas rangsangan yang muncul dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya, sehingga individu dapat merasakan suatu perubahan sistem terhadap fisiologis dan psikologisnya dalam waktu yang cepat.⁶⁴ Jadi, emosi merupakan sebuah keadaan pada diri individu yang bergejolak dan muncul serta suatu perasaan yang dialami oleh seseorang itu sendiri. Emosi biasanya muncul ketika kita mendapatkan perubahan situasi yang drastis atau tiba-tiba, terjadi pada diri kita atau sekitar kita baik itu emosi positif maupun emosi negatif.

Dengan demikian, regulasi emosi memiliki arti sebagai bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya. Regulasi dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang. Hasil regulasi dapat berupa perilaku yang di tingkatkan, di kurangi atau di hambat dalam ekspresinya.⁶⁵ Menurut data penelitian, bahwa regulasi emosi itu adalah suatu pengontrolan dan penyesuaian diri seseorang untuk mencapai tujuan tertentu menuju ke arah yang lebih positif.

⁶⁴ Rani Setyaningrum, Hamidah Nayati Utami, and Ika Ruhana, "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja," n.d.

⁶⁵ Nisfiannoor and Kartika, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja."

Penyampaian diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan sebuah pengontrolan emosi/perasaan yang dimiliki oleh seseorang untuk meminimalkan dampak negatif dari masalah yang akan dihadapi dengan cara mengatur/mengelola dan mengevaluasi pengalaman emosional yang dimilikinya. Rendahnya kemampuan regulasi emosi seringkali menyebabkan seseorang cenderung mengalami pertikaian, stres dan bahkan tidak jarang seseorang akan mengalami depresi. Sedangkan seseorang yang mampu mengelola emosinya akan membantu mereka mengatasi stres dalam kehidupannya.

Dari berbagai pendapat dan pernyataan diatas, penerapan bimbingan kelompok dan terapi ibadah dalam mengembangkan regulasi emosi sangat diperlukan dan berperan penting bagi pengembangan emosionalitas para santri. Dengan adanya berbagai perasaan/emosional yang dimiliki oleh para santri, bimbingan kelompok di terapkan agar dapat memberikan manfaat dimana setiap santri dapat saling menghargai dan menghormati pendapat, memperluas wawasan, memberi pelajaran mengenai lingkungan dan terbentuk dinamika kelompok bagi para anggota kelompok. Selain itu, pelaksanaan bimbingan kelompok memiliki kelebihan yaitu para santri dapat mengenal dirinya melalui teman-teman dalam kelompok, santri dapat membandingkan potensi dirinya dan sebaliknya. Serta bimbingan kelompok juga berperan penting bagi perasaan yang dimiliki para santri. Dengan mengemukakan permasalahan yang dialaminya, anggota yang bersangkutan diharapkan agar rekan-rekannya sekelompok bersedia membantu memecahkan masalah melalui dinamika kelompok.

Selain itu, terapi ibadah juga berperan penting dalam pengembangan regulasi emosi pada santri. Dengan melaksanakan terapi ibadah, para santri dapat menemukan ketenangan jiwa dan batinnya di kala mereka memiliki gangguan-gangguan yang berada dalam diri mereka. Orang yang memiliki ketenangan jiwa akan merasakan kebahagiaan, kenikmatan hidup baik jasmani maupun rohani. Dengan ibadah kepada Allah SWT akan mendatangkan ketenangan, jauh dari gangguan mental. Maka kemudian, dengan melaksanakan terapi ibadah para santri akan mengalami hal spiritualitas yang baik untuk menjalani kehidupannya, termasuk perasaan/emosional yang dimiliki oleh para santri. Maka dari itu, penerapan bimbingan kelompok dan terapi ibadah diharapkan akan mampu mengembangkan emosionalitas yang dialami oleh para santri. Sehingga, akan

menjadi sebuah perilaku yang baik di kalangan para santri tersebut.

2. Hasil Penerapan Bimbingan Kelompok dan Terapi Ibadah Dalam Mengembangkan Regulasi Emosi

Setelah melakukan beberapa kegiatan penerapan bimbingan kelompok dan terapi ibadah dalam mengembangkan regulasi emosi, para santri yang telah melaksanakan penerapan tersebut mempunyai hasil yang cukup baik terutama pada segi emosionalitas mereka. Yang awalnya memiliki permasalahan diri seperti perasaan emosi negatif dengan dilakukannya bimbingan kelompok para santri dapat memberikan manfaat kepada dirinya sendiri. Seperti, menjadi lebih lega dengan apa yang telah di sampaikan terkait permasalahan yang mereka alami yang di sampaikan secara dinamika kelompok ini. Berdasarkan data penelitian menyebutkan bahwa setelah melaksanakan bimbingan kelompok yang di rasakan adalah munculnya rasa bahagia, dapat belajar menghargai anggota lain, dapat melatih dalam pengembangan berfikir yang efektif, dan perasaan menjadi lebih nyaman, yang awal mulanya merasa kesepian dengan dilaksanakannya bimbingan kelompok ini akan merasakan lebih ramai dan seru. Jadi, perasaan yang di rasakan para santri akan menjadi lebih baik dan juga dapat belajar tentang permasalahan orang lain, jadi lebih dapat menikmati arti dari bersyukur.

Maka dari itu, terdapat beberapa hasil dari penerapan bimbingan kelompok menurut teori yang telah di paparkan dari Prayitno, adalah sebagai berikut:

- a. Mendapatkan kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi di sekitarnya.
- b. Memiliki pemahaman yang objektif, tepat serta luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan.
- c. Dapat belajar untuk bersikap positif terhadap keadaan diri dan lingkungan pribadi mereka yang bersangkutan paut dengan hal yang mereka bicarakan dalam kelompok.
- d. Dapat menyusun program kegiatan yang mewujudkan penolakan terhadap hal yang buruk dan sokongan terhadap yang baik.
- e. Melaksanakan kegiatan yang nyata langsung untuk membuahkan hasil sesuai dengan yang dibicarakan.⁶⁶

⁶⁶ Nihil Elfira, "Peningkatan Kemandirian Belajar Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok," *Konselor* 2, no. 1 (January 1, 2013), <https://doi.org/10.24036/0201321728-0-00>.

Dari teori diatas, dapat disimpulkan bahwa hasil dari penerapan bimbingan kelompok pada santri dalam penelitian yang telah dilakukan adalah ketika dinamika kelompok yang terjadi berupa *Sharing* atau pertukaran ide dan pemikiran di antara anggota kelompok, yang memungkinkan terjadinya interaksi, keakraban dan saling memotivasi satu sama lainnya, sehingga para santri menjadi lebih percaya diri dan menambah pengetahuan bagi para santri. Selain itu, dapat melatih keberanian dalam mengungkapkan permasalahan serta percaya diri dalam mengemukakan pendapat. Maka dari itu, banyak dari pada santri yang mengalami ketenangan setiap selesai melaksanakan bimbingan kelompok.

Selain itu pula, hasil dari penerapan terapi ibadah juga terdapat pada santri yang telah melaksanakannya dengan baik, bahwa agama memiliki peranan positif dalam kehidupan manusia, terapi yang terbaik bagi keresahan jiwa adalah keimanan kepada Tuhan. Keimanan kepada Tuhan adalah salah satu kekuatan yang harus dipenuhi untuk membimbing seseorang dalam hidup. Seperti pada teori yang telah di paparkan oleh Al Ghazali yang menyampaikan bahwa penerapan terapi ibadah memiliki hasil dari pelaksanaan yang telah di lakukan. Berikut adalah hasil dari pada penerapan terapi ibadah menurut teori dari Al Ghazali, yaitu:

- a. Memiliki kemuliaan akhlak dan memiliki kualitas iman dan takwa.
- b. Mempunyai kemampuan dalam menyesuaikan diri secara fleksibel dan menciptakan hubungan yang bermanfaat dan menyenangkan antar individu.
- c. Mempunyai kemampuan dalam mengembangkan potensi diri serta memanfaatkannya untuk dirinya dan orang lain.
- d. Beriman dan bertakwa kepada Allah dan selalu berupaya merealisasikan tuntutan agama dalam kehidupan sehari-hari sehingga tercipta kehidupan yang bahagia di dunia dan di akhirat.⁶⁷

Dari teori diatas dapat disimpulkan bahwa hasil dari penerapan terapi ibadah pada santri yang telah dilaksanakan di dalam penelitian di Yayasan Islam Sabilul Huda yakni para santri dapat memiliki kemuliaan akhlakul karimah dan kualitas iman dan takwa yang cukup baik. Selain itu, dengan terapi

⁶⁷ Reza, “Efektivitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental.”

ibadah para santri mampu menjadi seseorang yang dapat menenangkan jiwa dan batin para santri. Dengan terapi ibadah para santri di harapkan dapat memupuk optimisme pada dirinya serta dapat menambah keimanan yang ada pada dirinya pula. Maka dari itu, dengan menggunakan penerapan bimbingan kelompok dan terapi ibadah para santri dapat mengembangkan regulasi emosinya dengan baik. ketika seseorang dapat meregulasi/mengontrol emosinya dengan baik, maka akan mengalami tingkat kecerdasan emosionalitas dengan baik pula

3. Hambatan-hambatan Yang Terjadi Pada Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Dengan Terapi Ibadah Pada Santri

Seperti yang diketahui bahwa hambatan-hambatan yang terjadi pada pelaksanaan bimbingan kelompok dan terapi ibadah pada santri masih banyak ditemukan dalam pelaksanaan ke dua kegiatan tersebut. Di antaranya ada beberapa santri yang bersikap kurang percaya diri dalam pelaksanaannya dan lain sebagainya. Berdasarkan data penelitian mengemukakan bahwa dalam melaksanakan bimbingan kelompok dan terapi ibadah pasti ada hambatan yang terjadi. Hambatan dalam bimbingan kelompok ini seperti pada sarana prasarana yang kurang memadai, kurangnya penerimaan diri. Lalu, pada terapi ibadah yaitu keterbatasan dalam fasilitas beribadah, keterbatasan pengetahuan dan keterampilan dan sebagainya.

Seperti pada teori yang telah di kemukakan oleh Wibowo bahwa hambatan pada pelaksanaan bimbingan kelompok yakni ada beberapa hambatan yang terjadi, seperti pada hambatan sarana dan prasarana yang digunakan. Selain itu, terdapat beberapa hambatan saat kegiatan kelompok terutama pada tahapan persiapan dan pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok, meliputi analisis peserta dalam kelompok dan identifikasi masalah yang akan dijadikan topik dalam kelompok.⁶⁸ Selain itu, banyak ditemukan anak yang belum dapat memahami dirinya sendiri secara realistis, menyadari siapa dirinya, kelebihan dan kekurangan pada diri sendiri, dan potensi yang dimiliki dalam menjalani hidup sehingga akan

⁶⁸ Dalam Jurnal, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan PGRI Pontianak Indonesia, Andriati, and Hidayati, "Investigasi Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Tentang Etika Pergaulan Siswa di Era Digital."

mengakibatkan penerimaan diri rendah dan kurang memahami dirinya sendiri.⁶⁹

Dan pada pelaksanaan terapi ibadah juga terdapat hambatan-hambatan yang terjadi menurut teori dari Nuridah, yaitu kurangnya kemampuan beribadah terutama ibadah-ibadah sunnah, keterbatasan fasilitas ibadah, keterbatasan pengetahuan dan keterampilan *spiritual care* dan sumber daya manusia yang belum memadai.⁷⁰ Maka, teori tersebut dapat disimpulkan bahwa hambatan-hambatan yang terjadi pada pelaksanaan bimbingan kelompok dan terapi ibadah pada santri di dalam penelitian yang telah dilaksanakan di Yayasan Islam Sabilul Huda yakni ada beberapa hambatan yang terjadi, di antaranya hambatan yang terjadi pada pelaksanaan bimbingan kelompok yaitu kurangnya wawasan tentang layanan bimbingan kelompok sehingga kurang percaya diri dalam pelaksanaannya, belum menyadari siapa dirinya dan lain sebagainya. Lalu, hambatan pada pelaksanaan terapi ibadah yaitu kurangnya fasilitas ibadah, kurangnya kemampuan dalam beribadah sunnah, keterbatasan pengetahuan dan keterampilan dan sebagainya.

⁶⁹ Wijayanti, Sumarwiyah, and Sucipto, "Bimbingan Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri."

⁷⁰ Dalam Jurnal "Hambatan Pelayanan Ibadah Dalam *Spiritual Care* Pada Perspektif Sosioecological Model: Studi Fenomenologi," *Jurnal Endurance* 7, no. 3 (December 6, 2022): 634–42, <https://doi.org/10.22216/jen.v7i3.1678>.