

BAB II
LANDASAN TEORI
METODE BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM,
MENANAMKAN KEDISIPLINAN SHALAT DHUHA, DAN
ANAK HIPERAKTIF

A. Metode Bimbingan dan Konseling Islam

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan terarah, kontinu, dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimiliki secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan hadis Rasulullah SAW ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Quran dan Hadis (Amin, 2010: 23). Adapun bimbingan dan konseling Islam menurut Sutoyo (2013: 22) yaitu membantu individu belajar mengembangkan fitrah atau kembali kepada fitrah, dengan cara memberdayakan iman, akal dan kemampuan yang dikarunia Allah kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan Rosul-Nya, agar fitrah yang ada diri individu itu berkembang dengan benar dan kukuh sesuai tuntunan Allah SWT.

Arifin (1976: 24) mengatakan bahwa segala kegiatan yang dilakukan seseorang dalam rangka memberikan bantuan

kepada seseorang yang mengalami kesulitan dalam hidupnya, supaya orang tersebut mampu mengatasinya sendiri karena timbul kesadaran atau penyerahan diri kepada Tuhan YME. Sehingga timbul pada dirinya suatu cahaya harapan kebahagiaan hidup sekarang dan masa depan.

Untuk itu, bimbingan dan konseling Islam dapat diartikan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu untuk belajar mengembangkan fitrahnya yakni iman, akal dan kemauan agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT. Pada dasarnya manusia memiliki dua potensi hubungan, selain mereka merupakan makhluk sosial atau hidup dengan orang lain, manusia juga mempunyai hubungan dengan Allah, akan tetapi terkadang manusia tidak dapat mengoptimalkan hubungan tersebut, sehingga tidak jarang dari mereka mengalami kekosongan pada hatinya yang harus akan sentuhan rohani, di sinilah peran bimbingan dan konseling Islam sebagai usaha pemberian bantuan menyeluruh pada diri individu yang bermasalah.

2. Landasan Bimbingan dan Konseling Islam

Landasan adalah pondasi atau landasan berdirinya sesuatu. Dasar bimbingan dan konseling Islam adalah Al-Quran dan Sunah Rasul, sebab keduanya merupakan sumber dari segala sumber pedoman kehidupan umat Islam. Al-Qur'an dan sunah

Rasul dapat diistilahkan sebagai landasan ideal dan konseptual bimbingan dan konseling Islam (Faqih, 2001: 5).

Sebagai firman-firman Allah yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Sabda-sabda sebagai landasan bimbingan dan konseling Islam, yaitu surat Ali-Imran ayat 104 sebagai berikut:

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْعُرْفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٠٤﴾

Artinya: “Dan Hendaklah ada diantara Kamu Segolongan Umat yang Menyeru kepada Kebajikan, Menyuruh kepada yang Ma'ruf dan Mencegah dari yang Munkar Merekalah Orang-orang yang Beruntung“ (Departemen Agama RI, 2004: 63).

Pada surat Ali-Imran ayat 104, Allah memerintahkan orang yang beriman untuk mengajak orang lain menempuh jalan kebajikan dan ma'ruf. Nilai-nilai yang terkadang dalam ajaran Islam disampaikan secara *persuasif* dalam bentuk ajaran yang baik.

Dasar yang bersumber dari hadist yaitu menurut An-Nawawi Imam Abu Zakariya Yahya bin Syarf *Terjemah Riyadhus Shalikin Jilid I* (1987: 197) dituliskan sebagai berikut:

عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صل الله عليه وسلم يقول: من رأى منكم منكراً فإيغره بيده, فإن لم

يستطع فبلسانه, فإن لم يستطع فبقليه وذلك أضعب الإيمان (رواه مسلم)

Artinya: “Barang siapa di antara kamu melihat kemungkaran maka hendaklah ia merubah dengan tangannya, jika tidak kuasa maka dengan lisannya, jika tidak kuasa dengan lisannya maka dengan hatinya, yang demikian itu adalah selemah-lemahnya iman” (HR.Muslim).

Hadist Riwayat Muslim ini mengandung isi bahwa merubah perilaku yang batil atau tidak baik adalah kewajiban yang dituntut dalam ajaran agama Islam untuk setiap umat sesuai dengan kemampuan dan kekuatannya. Merubah dengan hati merupakan selemah-lemahnya iman, setelah tangan dan lisan kita tak mampu untuk merubah perilaku munkar tersebut. Dengan maksud, ketika seorang siswa sudah tidak bisa di toleransi kenakalannya, maka seorang guru tidak bisa memaksakan kehendaknya.

3. Tujuan & Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Tujuan yang ingin dicapai bimbingan dan konseling Islam, menurut Anwar Sutoyo (2009: 205) yaitu agar fitrah yang dikaruniakan Allah kepada individu bisa berkembang dan berfungsi dengan baik, sehingga menjadi pribadi yang khaffah, dan secara bertahap dapat mengaktualisasikan apa yang diimaninya itu dalam kehidupan sehari-hari, yang tampil dalam melaksanakan tugas kekhalifahan di bumi, dan ketaatan dan

beribadah dengan mematuhi segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya.

Secara umum, bimbingan dan konseling bertujuan untuk mencari jati diri dalam bentuk perubahan diri (sikap dan tingkah laku) dan mengembangkan kemampuan serta potensi yang dimilikinya untuk bertahan hidup di lingkungan, sekolah maupun masyarakat. Sedangkan menurut Prayetno dan Amti (1999: 144), tujuan bimbingan dan konseling yaitu untuk membantu individu mengembangkan potensinya seoptimal mungkin. Berarti bimbingan konseling membantu individu untuk menjadi insan yang berguna dalam kehidupannya yang memiliki berbagai wawasan, pandangan, interpretasi, pilihan, penyesuaian dan keterampilan yang tepat berkenaan dengan diri sendiri dan lingkungannya..

Dalam diri manusia terdapat empat dimensi, di antaranya: *pertama*, dimensi keindividualan (*individualitas*). Dimensi ini memungkinkan seseorang mengembangkan potensi yang ada pada dirinya secara optimal yang mengarah pada aspek-aspek kehidupan yang positif. Dengan perkembangan dimensi ini membawa seseorang menjadi individu yang mampu tegak berdiri dengan kepribadiannya sendiri, dengan teguh, positif, produktif, dan dinamis. *Kedua*, dimensi kesosialan (*sosialitas*). Dimensi ini memungkinkan seseorang mampu berinteraksi, berkomunikasi, bergaul, bekerja sama, dan hidup

bersama dengan orang lain. Hal ini terjadi karena manusia sebagai makhluk sosial yang harus mampu untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain untuk mempertahankan hidupnya.

Ketiga, dimensi kesusilaan (*moralitas*). Dimensi ini memberikan warna moral terhadap perkembangan dimensi pertama dan kedua. Norma, etika, dan berbagai ketentuan yang berlaku mengatur bagaimana kebersamaan antar individu seharusnya dilaksanakan. Dimensi kesusilaan ini memiliki peranan penting karena dengan dimensi ini menjadi pemersatu antara keindividualan dan kesusilaan dalam satu kesatuan yang penuh makna. Tanpa adanya dimensi ini, maka berkembangnya dimensi keindividualan dan kesusilaan akan tidak serasi, bahkan yang satu akan cenderung menyalahkan yang lain. *Keempat*, dimensi keberagamaan (*religiusitas*). Dimensi ini lebih menitik beratkan pada hubungan diri manusia dengan Tuhan Yang Maha Esa. Dimana manusia tidak terpukau dan terpaku pada kehidupan di dunia saja, melainkan mengaitkan secara serasi, selaras dan seimbang antara kehidupan dunia dan akhirat (Prayetno, 1999: 16).

Dari pemaparan tentang tujuan bimbingan dan konseling Islam, penulis dapat menyimpulkan bahwa tujuan dari bimbingan dan konseling Islam adalah membantu siswa dalam memecahkan masalahnya untuk mencari jalan keluar sendiri sesuai dengan

kemampuan siswa, serta menghindarkan diri dari segala gangguan spiritual sesuai dengan nilai-nilai atau ajaran agama yang telah mendasarkan dalam hidupnya.

Sedangkan Fungsi dari bimbingan dan konseling baik secara umum maupun Islam memiliki fungsi yang sama, yakni:

- 1) fungsi *preventif*, yaitu usaha pencegahan terhadap timbulnya masalah. Dalam fungsi pencegahan ini layanan yang diberikan berupa bantuan bagi individu agar terhindar dari berbagai masalah yang dapat menghambat perkembangannya.
- 2) fungsi *korektif*, yaitu membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.
- 3) fungsi *preservatif*, yaitu membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang telah menjadi baik (terpecahkan) tidak menimbulkan masalah kembali.
- 4) fungsi *develompental*, yaitu membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya (Faqih, 2001: 37).

Apabila fungsi-fungsi Bimbingan dan Konseling Islam di atas dihubungkan dengan penanaman kedisiplinan shalat dhuha pada anak hiperaktif, maka akan menjadi sebagai berikut: fungsi yang *pertama preventif*; yakni membantu individu menjaga atau mencegah terjadi tidak kedisiplinan anak hiperaktif ketika melaksanakan ibadah shalat dhuha berjamaah. *Kedua*, fungsi

kuratif atau korektif; yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dialami. *Ketiga*, fungsi *preservatif*; yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi psikologis yang kacau atau mengalami gangguan menjadi baik kembali. *Keempat*, fungsi *developmental* atau pengembangan: yakni membantu individu mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya sehingga diharapkan dia dapat hidup sebagaimana semestinya.

4. Materi Bimbingan dan Konseling Islam

Tujuan diadakan bimbingan dan konseling adalah untuk membantu individu menjadi insan yang berguna dalam kehidupannya yang memiliki berbagai wawasan, pandangan, interpretasi, pilihan, penyesuaian, dan keterampilan yang tepat berkenaan dengan diri sendiri dan lingkungannya (Prayetno, 1999: 144). Tidak jauh berbeda dengan tujuan umum bimbingan dan konseling Islam yaitu bertujuan untuk memahami individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat (Musnamar, 1992: 34).

Maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan bimbingan dan konseling merupakan bagian dari kegiatan dakwah, yaitu mengajak umat manusia baik orang mukmin maupun orang kafir atau musyrik kepada jalan yang benar, yang diridhoi Allah agar dapat hidup bahagia di dunia dan akhirat (Syukir, 1983: 51). Untuk itu, materi yang terdapat dalam bimbingan dan konseling

merupakan materi dakwah, yaitu tentang akidah, ibadah dan akhlak.

Materi tentang aqidah menyangkut sistem keimanan atau kepercayaan terhadap Allah, ini menjadi landasan fundamental dalam keseluruhan aktivitas seorang muslim, baik yang menyangkut sikap mental maupun sikap tingkah lakunya, dan sifat-sifat yang dimilikinya. Materi tentang ibadah yaitu serangkaian ajaran yang menyangkut aktivitas manusia muslim di dalam semua aspek hidup dan kehidupannya, mana yang halal, mana yang haram, mana yang mubah, dan sebagainya. Sedangkan materi akhlak yaitu menyangkut tata cara berhubungan baik secara vertikal dengan Allah maupun secara horizontal dengan sesama manusia dan seluruh makhluk ciptaan Allah (Anshari, 1993: 146).

Dari sini penulis berpendapat bahwa dalam setiap bimbingan konseling selalu menyertakan unsur agama. Dalam konteks ini agama Islam, terlihat dari materi bimbingan yang diberikan. Karena sejatinya bimbingan konseling tanpa agama adalah nol. Sebab dalam proses bimbingan dan konseling selalu disertai dengan memasukkan nilai-nilai serta norma yang berlaku, yang baik dan yang benar semuanya itu adalah ajaran dari agama.

5. Metode bimbingan dan konseling Islam

Metode dapat di artikan sebagai sesuatu yang digunakan untuk mengungkapkan cara yang paling cepat dan tepat dalam melakukan sesuatu (Primay, 2005: 56). Metode bimbingan secara umum antara lain: metode wawancara, bimbingan kelompok. Metode yang dipusatkan pada Klein, dan metode pencerahan (Amin, 2010: 69). Bimbingan dan konseling Islam, menurut (Faqih, 2001: 53). Di klasifikasikan berdasarkan segi komunikasi terbagi menjadi dua yaitu Metode komunikasi langsung atau disingkat metode langsung, Metode komunikasi tidak langsung atau metode tidak langsung. Sedangkan menurut Ulwan (1981: 2) menyebutkan ada lima metode pembinaan keagamaan untuk anak yaitu sebagai berikut:

a. Metode Keteladanaan

Pemberian keteladanan kepada anak-anak dalam hal ini adalah guru-guru dan orang tua. keteladanan memberikan pengaruh yang besar dari pada nasehat. Karena anak memiliki sifat yang cenderung mencontoh apa yang mereka lihat. Keteladanan memberikan dampak positif yaitu meniru apa yang di lihatnya dan membentuk kepribadian yang baik kepada anak. Pemberian keteladanan kepada anak-anak dalam hal ini pembimbing maupun guru harus mampu menjadi contoh bagi anak didiknya, artinya yaitu segala tingkah laku

dan perbuatan pembimbing dan guru merupakan keteladanan yang baik bagi anak

b. Metode Pembiasaan

Metode pembiasaan merupakan sebuah cara yang dipakai oleh guru pembimbing untuk membiasakan anak didiknya untuk mengerjakan suatu kebaikan secara berulang-ulang. Sehingga menjadi kebiasaan yang sulit untuk ditinggalkan. Adapun beberapa bentuk pembiasaan yang diterapkan kepada anak antara lain:

- 1) Pembiasaan dengan akhlak yaitu berupa pembiasaan bertingkah laku baik, yang dilakukan baik di dalam sekolah maupun di luar sekolah.
- 2) Pembiasaan dalam ibadah yaitu pembiasaan yang berhubungan dengan ibadah dalam islam, seperti shalat berjamaah di masjid, mengucapkan bismillah dan hamdalah saat memulai dan mengakhiri sesuatu kegiatan. Dan membaca asmaul husna bersama-sama pada pagi hari sebelum pembelajaran dan lain sebagainya.
- 3) Pembiasaan dalam keimanan yaitu berupa pembiasaan agar anak beriman dengan sepenuh hati, dengan membawa anak untuk memperhatikan alam semesta, mengajak anak untuk merenungkan dan memikirkan tentang seluruh ciptaan di langit dan di bumi dengan secara bertahap (Ramayulis, 2005: 100).

c. Metode nasehat

Metode lain yang penting dalam pendidikan, pembentukan keimanan, mempersiapkan moral, spritual dan sosial anak, adalah pendidikan dengan pemberian nasehat. Sebab, nasehat ini dapat membukakan mata anak-anak pada hakekat sesuatu luhur, dan menghiasinya dengan akhlak yang mulia, dan membekalinya dengan prinsip-prinsip .

d. Metode penyadaran atau pemberian perhatian

Yang dimaksud dengan pendidikan dengan perhatian adalah mencurahkan, memperhatikan dan senantiasa mengikuti perkembangan anak dalam pembinaan akidah dan moral, persiapan spiritual dan sosial, di samping selalu bertanya tentang situasi pendidikan jasmani dan daya hasil ilmiahnya. Tidak diragukan, bahwa pendidikan ini dianggap sebagai asas terkuat dalam pembentukan manusia secara utuh, yang menunaikan hak setiap orang yang memiliki hak dalam kehidupan, termasuk mendorongnya untuk menunaikan tanggungjawab dan kewajiban secara sempurna.

e. Metode hukuman

Metode pengawasan terhadap anak dilakukan secara terus menerus perkembangan mereka mengenai aspek-aspek pengetahuan dan sikap. Pengawsan bisa disertai pendampingan anak dalam upaya membentuk aqidah, moral dan mengawasinya secara spikis dan sosialnya serta

menanyakan secara terus menerus tentang keadaan jasmani maupun belajarnya.

B. Menanamkan Kedisiplinan Shalat Dhuha

1. Menanamkan Kedisiplinan

a. Menanamkan Kedisiplinan

Menanamkan adalah suatu proses yang dilakukan untuk menumbuhkan (Priodarminto, 1994: 3). Sedangkan kedisiplinan berasal dari kata disiplin yang mendapat awalan “ke” dan akhiran “an” menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), disiplin mempunyai arti ketaatan dan kepatuhan pada aturan, tata tertib dan lain sebagainya (KBBI, 2005: 747).

Sedangkan Disiplin adalah suatu tata tertib yang dapat mengatur tatanan kehidupan pribadi dan kelompok (Djamarah, 2002: 12). Maka dapat disimpulkan bahwa penanaman disiplin adalah penyesuaian antara sikap dan tingkah laku seseorang dengan peraturan yang sedang diberlakukan sehingga untuk mewujudkan disiplin dalam diri siswa diperlukan adanya tata tertib.

b. Fungsi Disiplin

Fungsi disiplin menurut Tulus Tu’u (2004: 32) diantaranya sebagai berikut:

- 1) Menata kehidupan bersama;
- 2) Membangun kepribadian;

- 3) Melatih kepribadian;
- 4) Menciptakan lingkungan yang kondusif;

c. Unsur-unsur Disiplin

Menurut Tulus Tu'u (2004: 33), menyebutkan unsur-unsur disiplin adalah sebagai berikut:

- 1) Mengikuti dan mentaati peraturan, nilai dan hukum yang berlaku.
- 2) Peningkatan dan ketaatan tersebut terutama muncul karena adanya kesadaran diri bahwa hal itu berguna bagi kebaikan dan keberhasilan dirinya. Dapat juga muncul karena rasa takut, tekanan, paksaan dan dorongan dari luar dirinya.
- 3) Sebagai alat pendidikan untuk mempengaruhi, mengubah, membina dan membentuk perilaku sesuai dengan nilai-nilai yang ditentukan atau diajarkan.
- 4) Hukuman yang diberikan bagi yang melanggar ketentuan yang berlaku, dalam rangka mendidik, melatih, mengendalikan dan memperbaiki tingkah laku. Hukuman disini sedikitnya mempunyai tiga macam fungsi. *Pertama* menghalangi, maksudnya hukuman menghalangi pengulangan tindakan yang tidak diinginkan oleh masyarakat. *Kedua* mendidik, sebelumnya siswa mengerti peraturan, mereka dapat belajar bahwa tindakan yang salah dengan mendapat hukuman karena melakukan tindakan yang salah dengan mendapat hukuman karena melakukan

tindakan yang diperoleh. *Ketiga*, memberi motivasi untuk menghindari perilaku yang tidak diterima siswa.

- 5) Peraturan-peraturan yang berlaku sebagai pedoman dan ukuran perilaku.

d. Langkah-Langkah Penanaman Kedisiplinan

Disiplin harus ditanamkan dan ditumbuhkan sejak dini, sehingga nantinya akan tumbuh dari hati seseorang dengan sendirinya. Disiplin dapat dilakukan dengan cara:

- 1) Pembiasaan, pembiasaan untuk melakukan sesuatu dengan disiplin, tertib, dan teratur.
- 2) Contoh dan tauladan, memberi contoh dan tauladan kepada peserta didiknya.
- 3) Penyadaran, memberikan penjelasan-penjelasan tentang pentingnya peraturan-peraturan diadakan sehingga lambat laun anak itu akan sadar terhadap peraturan-peraturan tersebut.
- 4) Pengawasan, pengawasan ini bertujuan untuk menjaga atau mencegah agar tidak terjadi sesuatu yang tidak diinginkan khususnya yang bertentangan dengan peraturan yang telah diadakan. Sehingga dengan pengawasan tingkat kedisiplinan anak akan terkontrol (Indrakusuma, 2007: 143).

2. Tinjauan Shalat Dhuha

a. Pengertian Shalat Dhuha

Menurut Zakiah (1988: 55) shalat dhuha sebagai shalat sunah yang waktunya dimulai dari matahari naik kira-kira pukul 07.00 WIB, sampai menjelang matahari tegak lurus di atas bumi (sebelum waktu dzuhur datang). Sedangkan menurut Alim (2009: 49) mengemukakan bahwa shalat dhuha adalah ibadah sunah yang dilakukan pada waktu pagi hari atau waktu dhuha. Sedangkan shalat dhuha menurut Rifa'i (2008: 85) yaitu shalat sunah yang dikerjakan pada waktu matahari naik. Waktu dhuha adalah waktu ketika matahari mulai naik kurang lebih 7 hasta sejak terbitnya (kira-kira pukul tujuh pagi) hingga waktu dzuhur.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa shalat dhuha adalah salat sunah yang dilaksanakan pada waktu pagi hari yaitu antara pukul 07.00-11.00 WIB, pada saat matahari sudah bersinar siang sampai saat matahari naik mendekati waktu dzuhur.

b. Adab Shalat Dhuha

Rifa'i (2008: 85) menjelaskan tata cara melaksanakan shalat dhuha adalah sebagai berikut:

1) Waktu shalat dhuha

Waktu yang paling utama untuk melaksanakan shalat dhuha adalah ketika terik matahari mulai makin

menyengat (kira-kira pukul 08:00 sampai dengan 09:00 WIB). Shalat dhuha tidak boleh dilakukan sebelum atau sesudah batas waktu tersebut.

2) Bilangan rakaat

Shalat dhuha boleh dilakukan menurut kemampuan. Yakni dengan Jumlah rakaat salat dhuha minimal 2 rakaat dan maksimal 12 rakaat. Adapun hadits keutamaan shalat dhuha, seperti sabda Rasulullah SAW. Diriwayatkan oleh Abu Hurairah ra yaitu sebagai berikut:

قل رسول الله صل الله عليه وسلم : من حافظ على شفاعة الضحى غفر له ذنوبه وان كانت مثل زيد البحر (رواه الترمذی)

Artinya: “Rasulullah SAW bersabda: ”Siapa saja yang dapat mengerjakan shalat dhuha dengan langgeng, akan diampuni dosanya oleh Allah, sekalipun dosa itu sebanyak busa lautan” (HR. Tirmidzi) (Rifa’i, 2014: 84).

c. Tata Cara Shalat Dhuha

Menurut Alim (2008: 37) menerangkan tata cara shalat dhuha hampir sama dengan sholat sunah pada umumnya, yaitu:

- 1) Membaca niat shalat dhuha;
- 2) Setelah membaca niat kemudian membaca takbir;
- 3) Membaca doa iftitah;
- 4) Membaca surat al-fatihah;

- 5) Membaca surat-surat pendek (Juz Amma) atau surat Al-Quran. Dan lebih afdholnya rakaat pertama membaca surat Asy- Syam dan rakaat kedua surat Ad-Dhuha;
- 6) Ruku' dan membaca tasbih tiga kali ;
- 7) I'tidal dan membaca bacaan tasbih tiga kali;
- 8) Sujud kedua dan membaca tasbih tiga kali;
- 9) Duduk diantara dua sujud dan membacanya;
Sujud kedua membaca tasbih tiga kali;

Setelah rakaat pertama selesai, lakukan rakaat kedua sebagaimana cara di atas, kemudian tasyahud akhir setelah selesai maka membaca selama dua kali. Rakaat-rakaat selanjutnya dilakukan sama seperti contoh di atas.

d. Do'a Sesudah Shalat Dhuha

Setelah selesai shalat dhuha dianjurkan untuk membaca do'a shalat dhuha, sebagai berikut:

اَللّٰهُمَّ اِنَّ الضُّحَاءَ ضُحَاءُكَ، وَالبَّهَاءَ بَهَاءُكَ، وَالجَمَالَ جَمَالَكَ،
وَالْقُوَّةَ قُوَّتِكَ، وَالْقُدْرَةَ قُدْرَتِكَ، وَالْعِصْمَةَ عِصْمَتِكَ. اَللّٰهُمَّ اِنْ كَانَ
رِزْقِي فِي السَّمَاءِ فَاَنْزِلْهُ وَاِنْ كَانَ فِي الْاَرْضِ فَاَخْرِجْهُ وَاِنْ كَانَ
مُعَسَّرًا فَيَسِّرْهُ وَاِنْ كَانَ حَرَامًا فَطَهِّرْهُ وَاِنْ كَانَ بَعِيْدًا فَقَرِّبْهُ بِحَقِّ
ضُحَاءِكَ وَبَهَاءِكَ وَجَمَالِكَ وَقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ اَتَيْتُ عِبَادَكَ
الصَّالِحِيْنَ.

Artinya: “Ya Allah sesungguhnya waktu dhuha adalah waktu dhuha-Mu, keagungan adalah keagungan-Mu, keindahan adalah keindahan-Mu, kekuatan adalah kekuatan-Mu, penjagaan adalah penjagaan-Mu, Ya Allah, apabila rezekiku berada di atas langit maka turunkanlah, apabila berada di dalam bumi maka keluarkanlah, apabila berada di dalam bumi maka keluarkanlah, apabila sukar mudahkanlah, apabila haram sucikanlah, apabila jauh dekatkanlah dengan kebenaran dhuha-Mu, kekuasaan-Mu (Wahai Tuhanku), datanglah padaku apa yang Engkau datanglah kepada hamba-hamba-Mu yang soleh” (Rifa’i, 2005: 85).

C. Ruang Lingkup Anak Hiperaktif

1. Pengertian Anak Hiperaktif

Menurut pendapat Eric Taylor (1992: 2), kata “hiperaktivitas” (*hiperaktiviti*) digunakan untuk menyatakan suatu pola perilaku pada seseorang yang menunjukkan sikap tidak mau diam, tidak menaruh perhatian dan *impulsif* (*semangue*). Menurut Ferdinand Zeviera (2007: 11) anak hiperaktif yaitu anak yang mengalami gangguan pemusatan perhatian dengan hiperaktivitas kondisi ini juga disebut sebagai gangguan hiperkinetik. Dahulu kondisi ini sering disebut sebagai *minimal brain dysfunction syndrome*. Gangguan hiperkinetik adalah gangguan pada anak yang timbul pada masa perkembangan dini. Dengan ciri utama tidak mampu memusatkan perhatian, hiperaktif dan *impulsif*. Ciri perilaku ini mewarnai berbagai situasi dan dapat berkelanjutan hingga dewasa.

Menurut Seto Mulyadi dalam bukunya Irwati Ismail (2009) yang berjudul “ Mengatasi Problem Anak Sehari-hari” mengatakan pengertian istilah anak hiperaktif. Anak hiperaktif adalah hiperaktif menunjukkan adanya suatu pola perilaku yang menetap pada seorang anak. Perilaku yang ditandai dengan sikap tidak mau diam, tidak bisa berkonsentrasi dan bertindak sekehendak hatinya atau *impulsif*. Hiperaktivitas juga mengacu ketiadaannya pengendalian diri, misalnya mengambil keputusan tanpa memikirkan akibat-akibat yang mungkin timbul, dan sering menyebabkan pelakunya terkena hukuman atau mengalami kecelakaan.

2. Faktor Penyebab Hiperaktif

Secara umum anak hiperaktif memiliki tingkat kesehatan fisik yang tidak sebaik anak lain. Beberapa gangguan seperti asma, alergi, dan infeksi tenggorokan sering dijumpai. Pada saat tidur biasanya juga tidak setenang anak-anak lain. Banyak anak hiperaktif yang sulit tidur dan sering terbangun pada malam hari. Selain itu, tingginya tingkat aktivitas fisik anak juga beresiko tinggi untuk mengalami kecelakaan seperti terjatuh, terkilir, dan sebagainya. Berikut ini adalah faktor-faktor penyebab hiperaktif pada anak (Isnanto, 2013: 89) antara lain sebagai berikut :

a. Faktor neurologik

Insiden hiperaktif yang lebih tinggi didapatkan pada bayi yang lahir dengan masalah-masalah prenatal seperti lamanya proses persalinan, distres fetal, persalinan dengan cara ekstraksi forcep, toksik miagruvidarum dibandingkan dengan kehamilan dan persalinan normal. Di samping itu faktor-faktor seperti bayi yang lahir dengan berat badan yang rendah, ibu yang terlalu muda, ibu yang merokok dan minum alkohol juga meningkatkan insiden hiperaktif.

b. Faktor toksik

Beberapa zat makanan seperti salisilat dan bahan-bahan pengawet memiliki potensi untuk membentuk perilaku hiperaktif pada anak. Di samping itu, kadar timah dalam serum darah anak yang meningkat, ibu yang merokok dan mengkonsumsi alkohol, terkena sinar X pada saat hamil juga dapat melahirkan calon anak hiperaktif.

c. Faktor genetik

Didapatkan korelasi yang tinggi dari hiperaktif yang terjadi pada keluarga dengan anak hiperaktif. Kurang lebih sekitar 25-35% dari orang tua dan saudara yang masa kecilnya hiperaktif akan menurun pada anak. Hal ini juga terlihat pada anak kembar.

d. Faktor Kultural dan psikososial

- 1) Pemanjaan;
- 2) Kurang disiplin dan pengawasan;
- 3) Orientasi kesenangan;
- 4) Hukuman;

3. Ciri-Ciri Anak Hiperaktif

Ciri-ciri yang sangat nyata berdasarkan karakteristik anak hiperaktif menurut Bandi Delphie (2009: 12) antara lain sebagai berikut:

- a. Selalu berjalan-jalan menelusuri ruang kelas dan tidak mau diam
- b. Sering mengganggu teman-teman di kelasnya
- c. Suka berpindah-pindah dari satu kegiatan ke kegiatan lainnya dan jarang menyelesaikan tugas sekolah
- d. Mempunyai kesulitan untuk berkonsentrasi dalam tugas-tugas sekolah
- e. Sangat mudah berperilaku untuk mengganggu
- f. Kurang memberi perhatian untuk mendengarkan orang lain berbicara
- g. Selalu mengalami kegagalan dalam melaksanakan tugas-tugas sekolah
- h. Sulit mengikuti perintah atau suruhan lebih dari satu pada saat yang bersamaan dan mempunyai masalah belajar hampir di semua mata pelajaran

- i. Sering menurutkan kata hati (*impulsiveness*) sehingga anak-anak hiperaktif sering mendapatkan dan cedera.

4. Pengaruh Hiperaktif Terhadap Perkembangan Anak Hiperaktif

Menurut Irawati Iskandar (2009), pengaruh jangka panjang terhadap anak yang mengalami hiperaktivitas, antara lain sebagai berikut:

- a. Anak tidak dapat mengikuti kegiatan belajar dengan baik, sehingga akhirnya mengalami ketinggalan dalam proses belajar.
- b. Anak sering tidak patuh terhadap perintah terhadap perintah orang tua.
- c. Anak sulit didisiplinkan, sehingga akhirnya mempunyai hambatan fungsi sosial dan pekerjaan.

Menurut Ferdiand Zaviera (2007: 15), anak hiperaktif dalam perkembangan tingkah lakunya dapat disebutkan sebagai berikut:

a. Tidak Fokus

Anak hiperaktif tidak tahan bisa berkonsentrasi dengan lama, ia tidak bisa diam dalam waktu lama dan mudah teralihkan perhatiannya kepada hal lain.

b. Menentang

Anak hiperaktif umumnya memiliki sikap penentang dan pembangkang atau tidak mau dinasehati.

c. Destruktif

Perilakunya bersifat destruktif atau merusak.

d. Tidak kenal lelah

Anak hiperaktif sering tidak menunjukkan sikap lelah.

e. Tanpa tujuan

Semua aktivitas dilakukan tanpa tujuan jelas.

f. Tidak sabar dan usil

Anak hiperaktifitas ketika bermain tidak mau menunggu giliran, ia langsung merebut mainan yang sedang dimainkan temannya tanpa *ba-bi-bu*.

5. Penanganan Anak Berperilaku Hiperaktif

Karakter utama yang harus dimiliki seorang guru dalam menangani anak yang berperilaku hiperaktif adalah fleksibilitas dan sensitivitas yaitu luwes dan terbuka, punya empati yang tinggi dan mau menyesuaikan diri dengan masalah yang dialami anak. Ia harus memahami bahwa rentang perhatian anak yang mengalami gangguan hiperaktif lebih singkat dari pada anak-anak yang lain, sehingga dalam proses pembelajaran atau pada aktifitas lainnya tidak disamakan dengan anak yang lain. Selain itu seorang guru harus mampu mengolah pembelajaran secara profesional.

Menurut Douchcty (1990: 67) beberapa jenis bantuan yang dapat dilakukan oleh guru dalam menangani anak yang berperilaku hiperaktif di antaranya:

- a. Menempatkan posisi duduk pada bagian depan berhadapan dengan guru, membelakangi anak-anak yang lain agar dapat mudah perhatian beralih pada hal-hal yang lain, atau menempatkan pada posisi yang memungkinkan berdiri selama pelajaran tanpa mengganggu anak-anak lain misalnya posisi dekat dinding, atau menyiapkan kursi kosong di dekatnya.
- b. Pemberian informasi atau penjelasan harus jelas dengan menggunakan media pembelajaran yang bervariasi dan dilakukan secara klasikal untuk semua anak dan dilanjutkan dengan individual untuk anak yang hiperaktif, penjelasan harus jelas, kongkrit, singkat dengan menggunakan kontak mata langsung pada saat pengajaran.
- c. Memanfaatkan energi anak dengan tugas lain yang dapat menguras tenaganya, misalnya memberi tugas menghapus *white board*, mengajak anak bermain peran dengan pentas kecil-kecilan, membawa anak ke tempat wisata (dalam pembelajaran ada unsur pergerakan tubuh) ini dimaksudkan agar energi anak dapat tersalurkan.
- d. Konsultasi dengan pihak yang lebih profesional, dengan maksud memperoleh keterampilan atau teknis dalam membantu mengatasi masalah anak yang berperilaku hiperaktif.

Untuk melatih anak agar fokus, ciptakan suasana yang kondusif jangan tekan dia, terima keadaan apa adanya,

perlakukan anak dengan hangat dan sabar, tapi konsisten dan tegas di dalam menerapkan norma dan tegas. Adapun upaya yang dilakukan guru dengan pemberian hukuman untuk merubah perilaku anak hiperaktif sebaiknya tidak dilakukan. Guru harus memahami bahwa anak hiperaktif bukan tidak mau mematuhi aturan yang ada tetapi ia tidak mampu melakukannya karena adanya permasalahan perhatian yang dialami. Anak hiperaktif sangat mudah kecewa dan merasa rendah diri, tetapi apabila mendapat sambutan atau penghargaan atas perilaku positif yang dilakukan maka perkembangan pribadinya akan lebih terarah, dan bila tidak mendapat sambutan atau penghargaan maka ia akan menjadi rendah diri dan egoisnya makin tinggi dan akan bersifat masa bodoh. Oleh yaitu pemberian penghargaan atau pujian sangat diharapkan untuk dilakukan oleh guru atau pendidik lainnya.

Menurut Wiramiharja (2008: 9) bahwa, anak yang hiperaktif cenderung lebih patuh terhadap penyelesaian tugas dan merubah perilakunya, jika ia memperoleh pujian atau penguatan karena melakukannya. Pemberian sanksi bukan berarti tidak efektif jika digunakan dengan cara yang lebih positif. Hal tersebut diperkuat juga Pentecost (2004: 69) pujian adalah salah satu cara yang paling efektif untuk menolong anak agar berubah, pujian yang diberikan secara jelas dan sering merupakan senjata rahasia anda terhadap aspek perilaku negatif anak yang

berperilaku hiperaktif. Namun perlu diingat bahwa di dalam memberikan imbalan upayakan pujian itu bervariasi agar anak tidak merasa bosan.

D. Pentingnya Bimbingan dan Konseling Islam dalam Menanamkan Kedisiplinan Shalat Dhuha pada Anak Hiperaktif.

Manusia adalah makhluk multidimensional (bio-psiko-sosio-spiritual). Dimensi-dimensi tersebut tentunya harus terpenuhi kebutuhannya agar individu dapat tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang sehat secara sempurna (Hidayanti, 2013: 42). Anak adalah anugerah terbaik dari orang tua dan merupakan amanah yang akan dimintai pertanggungjawabannya oleh Allah SWT (Hamidi, 2009: 135). Telah diuraikan sebelumnya bahwa anak hiperaktif yaitu pola perilaku pada seseorang yang menunjukkan sikap tidak mau diam, tidak menaruh perhatian dan *implusif* (semaunya sendiri) (Taylor, 1992: 2). Sedangkan anak hiperaktif mengalami gangguan pemusatan perhatian dengan hiperaktivitas kondisi ini juga disebut gangguan hiperkinetik. Gangguan hiperkinetik adalah gangguan pada anak yang timbul pada masa perkembangan dini. Dengan mempunyai ciri utama tidak mampu memusatkan perhatian, hiperaktif dan *impulsif*. Ciri perilaku mewarnai berbagai perilaku pada anak hiperaktif, keinginannya harus segera dipenuhi. Gangguan ini biasanya terjadi pada anak prasekolah dasar atau sebelum mereka berusia tujuh tahun (Zeviera, 2007: 40).

Gangguan anak hiperaktif pada sadarnya tidak dapat hilangkan namun bisa di kurangi, dengan menanamkan kedisiplinan pada anak hiperaktif. Ketika anak hiperaktif sudah memasuki sekolah maka anak hiperaktif akan mengikuti peraturan sekolah. Dan dapat menyesuaikan peraturan sekolah tersebut. Menanamkan jiwa keagamaan pada anak sebaiknya dilakukan sejak dini atau sejak kanak-kanak. Karena pembinaan ibadah sendiri merupakan penyempurnaan dari pembinaan aqidah (Mahfudz, 2003: 128). Islam menempatkan pendidikan aqidah pada posisi yang paling mendasar. Terlebih pada kehidupan anak, maka dasar-dasar aqidah harus terus-terus ditanamkan pada diri anak agar setiap perkembangan dan pertumbuhan senantiasa dilandasi oleh aqidah yang benar. Setelah aqidah sudah benar maka, menanamkan jiwa keagamaan pada anak dilanjutkan dengan pendidikan beribadah pada anak. Tata beribadah menyeluruh sebagaimana termaktub dalam fiqih islam itu dikehendaki diperkenalkan sedini mungkin dan sedikit dibiasakan dalam diri anak. Hal itu dilakukan agar kelak mereka tumbuh menjadi insan yang benar-benar takwa, yakni insan yang taat melaksanakan segala perintah agama dan taat pula dalam menjauhi segala larangannya. Ibadah sebagai realisasi dari akidah Islamiah harus tetap terpancar dan terampil dengan baik oleh setiap anak (Mansur, 2005: 116).

Dalam rangka menyelamatkan dan memperkokoh akidah Islamiah anak, pendidikan anak harus dilengkapi dengan pendidikan akhlak. Setelah menanamkan akidah dan ibadah maka selanjutnya

memperbaiki akhlak pada anak. Dalam Al-Qur'an sendiri banyak sekali ayat yang menyindir, memerintahkan atau menekankan pentingnya akhlak bagi setiap hamba Allah yang beriman. Maka dalam rangka mendidik akhlak kepada anak-anak, selain harus diberikan keteladanan yang tepat, juga harus ditunjukkan tentang bagaimana harus menghormati dan seterusnya. Karena pendidikan akhlak sangat penting sekali, bahkan Rasul sendiri diutus oleh Allah untuk menyempurnakan akhlak yang baik (Mansur, 2005: 117). Jadi dalam menanamkan jiwa keagamaan pada anak hiperaktif, melalui pokok-pokok pendidikan ajaran islam yaitu aqidah, ibadah, dan akhlak. Usaha menanamkan jiwa keagamaan pada anak dapat diberikan melalui kegiatan bimbingan dan konseling Islam.

Bimbingan dan konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan terarah, kontinu, dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimiliki secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan hadis Rasulullah SAW ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadis (Amin, 2010: 23). Objek dalam penelitian ini adalah anak, dimana masa anak ini adalah masa bermain, dan masa tumbuhan dan berkembang pada anak. Dimana masa kanak-kanak awal menghubungkan ke masa kanak-kanak tengah yang penuh kebergantungan dengan masa kanak-kanak akhir yang matang dalam menanamkan perkembangan yang baik. Dalam kondisi jiwa yang

demikian, agama mempunyai peranan penting dalam kehidupan masa depan pada anak .

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa pada dasarnya menanamkan jiwa agama dan bimbingan dan konseling Islam memiliki keterkaitan. Menanamkan jiwa agama pada anak hiperaktif dibutuhkan pembiasaan, kesabaran dan sifat disiplin dalam mengajarkan aqidah, dan ibadah pada anak hiperaktif khususnya, ibadah shalat dhuha berjamaah. Setelah aqidah dan ibadah sudah ditanamkan maka harapannya, bisa memperbaiki akhlak pada anak hiperaktif. Oleh karena itu dibutuhkan kerjasama yang baik antara wali kelas, guru pembimbing, kepala sekolah dan masyarakat sekitarnya. Guna menciptakan generasi yang berakhlak islami dan karimah. Sesuai dengan visi di MI Nurul Islam Ngaliyan Semarang yaitu “ Terwujudnya Generasi yang Berakhlak Islami dan Unggul dalam Prestasi”.