

Teknik Konseling Solat Bahagia untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Mahasiswa

Cici Yulia^{1*)}, Nuraini Nuraini², Sofwan Adi Putra³
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA

*) Alamat korespondensi: I. Limau II, RT.3/RW.3, Kramat Pela, Kec. Kby. Baru, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12130, Indonesia; E-mail: ciciyulia@uhamka.ac.id

Article History:

Received: 24/06/2022;
Revised: 28/06/2022;
Accepted: 28/06/2022;
Published: 30/06/2022.

How to cite:

Yulia, C., Nuraini, N., & Putra, S., A. (2022). Teknik Konseling Solat Bahagia untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Mahasiswa. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), pp. 146–152. DOI: 10.26539/terapeutik.611102



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2022, Yulia, C., Nuraini, N., & Putra, S., A. (s).

Abstrak: Permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini adalah bagaimana efektivitas teknik konseling shalat bahagia untuk meningkatkan penerimaan diri (*self awareness*) klien. Penelitian ini membahas tentang cara Teknik T2Q (tawakal, tuma'ninah, dan Qonaah) di dalam Teknik konseling yang diberikan langsung kepada klien yang sedang memiliki permasalahan terhadap penerimaan dirinya. Metode pelaksanaan terapi shalat Bahagia yang di gunakan adalah subhan turut hadir di Masjid Untuk aksi sosial yang di adaptasi dari terapi shalat Bahagia Prof. Ali Aziz. Adapun teknik pengambilan sampel yang dalam penelitian ini yakni purposive samping yakni pengambilan sampel yang didasarkan oleh suatu alasan tertentu. Peneliti menggunakan metode penelitian Eksperimen dengan desain one group pretest-posttest design. Data penelitian yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji-wilcoxon dan Kolmogorov smirnov.

Kata Kunci: Teknik konseling Shalat Bahagia, *Self Awareness*

Abstract: The problem studied in this study is how the effectiveness of the happy prayer counseling technique to increase client self-awareness. This research discusses the way the T2Q Technique (tawakal, tuma'ninah, and Qonaah) in the counseling technique is given directly to clients who are having problems with their acceptance. The method of implementing happy prayer therapy that is used is subhan also present at the MOSQUE for social action which is adapted from the terapi shalat Bahagia Prof. Ali Aziz. The sampling technique in this study is side purposive, namely sampling based on a certain reason. Researchers used the Experimental research method with a one group pretest-posttest design. The collected research data were then analyzed using the wilcoxon-test and Kolmogorov smirnov..

Keywords: Happy Prayer counseling techniques, *Self Awareness*

Pendahuluan

Shalat bukan semata-mata gerakan yang harus dilakukan, tetapi juga ruh yang hidup dari awal pelaksanaannya hingga sehari penuh (Inayah, 2013). Jika dihayati shalat memainkan peran dalam tubuh terutama dalam kesehatan jasmani maupun rohani. melihat pengertian dan pemaknaan yang bermacam-macam dari shalat, Aziz (2018) sebagai konselor sekaligus pendakwah mengartikan bahwa shalat dapat dijadikan terapi untuk mengatasi masalah-masalah dalam hidup, baik dari segi kognitif maupun psikomotorik, jika shalat yang dilaksanakan disertai dengan kepasrahan total, dan peshalat merasakan kehadiran Allah SWT yang mengambil semua masalah yang dihadapi dan Emosi negatif bisa hilang dan berganti dengan energi positif (Aziz, 2018). Terapi Shalat Bahagia sebenarnya belum dijelaskan secara eksplisit dalam bukunya, hal ini membuat peneliti cukup sulit memaknainya dalam redaksi yang tepat.

Terapi shalat bahagia adalah terapi yang baru dalam khazanah ilmu keislaman. Terapi ini dikembangkan oleh Aziz (2018), dengan tujuan menciptakan jiwa yang tawakkal, tumakninah dan qonaah. Dengan T2Q ini akan tercipta kebahagiaan dan kebahagiaan tentunya menjadikan kita pribadi yang lebih sehat dan jauh dari masalah-masalah pikiran (Inayah, 2013). Jika seseorang tersebut bisa melakukan shalat dengan khushyuk atau penuh dengan penghayatan, maka ia akan dapat merasakan betapa dahsyatnya hikmah dalam shalat. Sehingga shalat merasa bahagia dan tertarik dalam melaksanakan shalat. Oleh sebab ini

Profesor tersebut menamakannya terapi shalat bahagia (Aziz, 2018). Shalat, jika dilakukan dengan benar sesuai dengan apa yang digariskan oleh Allah dan Rasul-Nya tentu akan membawa dampak yang signifikan dalam kehidupan baik di dunia maupun di akhirat.

Pada penelitian merupakan penelitian al-Islam Muhammadiyah yang terintegrasi ke dalam Teknik konseling, dalam penelitian ini peneliti meneliti tentang Teknik terapi shalat Bahagia yang merujuk kepada konsep Aziz (2018), tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan Teknik konseling islam yang terintegrasi ke dalam ilmu konseling sehingga calon konselor mampu menerapkan Teknik ini ke dalam proses konseling untuk klien yang memiliki permasalahan penerimaan diri, masalah yang muncul dalam penelitian ini yakni

Tugas utama manusia sebagai makhluk adalah beribadah kepada Allah SWT sebagai penciptanya. Ibadah yang pertama kali dihisab itu adalah ibadah shalat. Ibadah shalat sebagai ibadah yang merupakan salah satu bagian dari rukun islam sebagai petunjuk dan penuntun kita dalam kehidupan di dunia ini, sudah dipastikan di dalamnya terkandung nilai atau hikmah sangat luar biasa dalam menjalankannya. Permasalahan dalam penelitian ini yakni bermula peneliti menyebarkan angket kepada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling, yang mana angket ini merupakan akan yang mengungkap tentang pemahaman dan kebermaknaan shalat itu bagi mahasiswa bimbingan konseling yang sedang menjalankan perkuliahan

Teknik konseling islam, dari 137 mahasiswa yang mengisi angket tersebut, peneliti menemukan bahwa lebih dari 75 % mahasiswa tidak memahami arti bacaan shalat yang mereka baca, kemudian kebermaknaan shalat hanya sebatas kewajiban yang diperintahkan oleh Allah SWT, tak hanya itu saja ada beberapa mahasiswa menjawab bahwa shalat yang masih terpaksa untuk melaksanakannya, tentu ini menjadi suatu perhatian besar bagi seorang calon konselor untuk bisa mengisi mental spiritual nya dengan nilai-nilai keagamaan dan salah satunya dengan memaknai makna shalat tersebut. Buya Hamka merupakan salah satu tokoh besar di Indonesia yang mempunyai kapabilitas keilmuan yang memadai di dalam menafsirkan Al-Qur'anul karim.

Tujuan penelitian yakni untuk mengetahui bagaimana (1) penerimaan diri sebagai hamba Allah dan untuk mengingat dan menepati janji. Sebab waktu-waktu shalat telah ditetapkan oleh Allah SWT (2) penerimaan diri sebagai hamba Allah untuk meneguhkan pribadi dengan dzikrullah. Zikir inilah yang menentramkan jiwa (3) penerimaan diri sebagai hamba yang memiliki komitmen yang kuat dalam kehidupan. Komitmen ini dilatih dengan membaca atau bergerak sesuai yang telah dicontohkan bukan dengan keinginan sendiri (4) penerimaan diri sebagai seorang hamba yang memiliki sifat tanggung jawab. (5) penerimaan diri sebagai orang yang disiplin. (6) penerimaan diri sebagai hamba yang menjaga kebersihan. (7) penerimaan diri sebagai hamba yang sehat dan kuat. (8) penerimaan diri mengenai keharmonisan dalam berhubungan dengan sesama. (9) penerimaan diri untuk menumbuhkan kesetiaan. (10) penerimaan diri untuk menjadi manusia yang fokus.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian kuasi eksperimen, Metode ini tidak mengendalikan variabel secara penuh seperti pada eksperimen sebenarnya, namun peneliti bisa memperhitungkan variabel apa saja yang tak mungkin dikendalikan, sumber- sumber kesesatan mana saja yang mungkin ada dalam menginterpretasi hasil penelitian (Yusuf, 2016). perlakuan 8

Salah satu dari desain yang tergolong kuasi eksperimen adalah *one group pre test-posttest design* (Yusuf, 2016). Desain ini merupakan desain eksperimen yang dilakukan dengan *pre-test* sebelum perlakuan diberikan dan *post-test* sesudah perlakuan diberikan, dan juga terdapat kelompok eksperimen, namun penentuan sampelnya tidak dilakukan secara random. Desain ini merupakan desain eksperimen yang dilakukan dengan *pre-test* sebelum perlakuan diberikan dan *post-test* sesudah perlakuan diberikan, dan juga terdapat kelompok eksperimen, namun penentuan sampelnya tidak dilakukan secara random. Teknik pengambilan subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan teknik *purposive sampling*. Jumlah yang dimaksud adalah jumlah anggota kelompok yaitu sebanyak 13 (tiga belas) siswa dalam satu kelompok, hal ini didukung oleh Prayitno yang menyatakan jumlah anggota dalam kegiatan bimbingan

kelompok seyogyanya jumlah peserta antara 5 sampai 15 orang sehingga pembahasannya lebih luas dan dalam (Ristianti & Fathurrochman, 2020). Untuk menjawab hipotesis penelitian digunakan teknik analisis statistic non-parametric. Hal ini berdasarkan pada asumsi bahwa data dibawah 30 tidak berdistribusi normal. Teknik analisis data yang digunakan yakni *a Wilcoxon (signed ranks test)* dan metode *Kolmogorof-Smirnov* bagi kelompok sampel ganda. Menurut (Lukiastuti, 2012) pengujian Hipotesis dengan cara uji jenjang bertanda dilakukan apabila peneliti ingin memastikan tentang ada atau tidaknya perbedaan kondisi setelah perlakuan tertentu diberikan.

Hasil dan Diskusi

Setelah penyebaran instrumen penelitian mengenai terapi solat Bahagia dalam meningkatkan penerimaan diri setelah dan sebelum perlakuan, di dapatkan hasil dari instrumen yang telah diberikan kepada responden. Hasil dari instrumen tersebutlah yang akan dijadikan sebagai bahan analisis untuk melihat ada tidaknya pengaruh setelah diberikan perlakuan. Penelitian ini dilakukan terhadap mahasiswa BK FKIP UHAMKA dengan jumlah 10 responden yang terpilih. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling yang melihat dari beberapa kriteria tertentu. Sebelum dilakukan penelitian peneliti memberikan pretest terlebih dahulu pada satu kelompok eksperimen dan kemudian memberikan post test setelah diberikan perlakuan, yang mana bertujuan untuk membandingkan hasil pre test dan post test tersebut. Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai penelitian ini, diperoleh hasil rentang skor sebagai berikut :

Tabel 1. Descriptive Statistics Penerimaan Diri

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest	10	22.00	120.00	142.00	132.8000	7.25412
posttest	10	34.00	98.00	132.00	120.2000	10.72691
Valid N (listwise)	10					

Sesuai dengan tujuan pada penelitian ini yaitu untuk melihat data pretest sebelum diberikan perlakuan therapi solat bahagia untuk meningkatkan penerimaan diri pada mahasiswa BK menggunakan setting kelompok, maka di dapatkan hasil pretest sebagai berikut

Tabel 2. Hasil Data Skor dan Kategorisasi Pre Test

No	Nama/Inisial	Skor	Kategori
1	AT	62	Rendah
2	NM	69	Sedang
3	NR	65	Rendah
4	SA	102	Tinggi
5	MA	68	Sedang
6	SH	69	Sedang
7	IM	100	Tinggi
8	EI	60	Rendah
9	MC	66	Rendah
10	SAK	64	Rendah
	Jumlah	725	

Sesuai dengan tabel di atas diperoleh hasil pretest kategori rendah terdapat 5 anggota kelompok yaitu AT dengan skor 62, NR dengan Skor 65, EI dengan skor 60, MC dengan skor 66, SAK dengan skor 64. Hasil pretest dengan kategori sedang terdapat 3 anggota yaitu NM 69, MA dengan skor 68, SH dengan skor 69. Hasil retest dengan kategori tinggi terdapat 2 anggota yaitu SA dengan skor 102, IM dengan skor 100.

Tabel 3. Hasil Data Skor dan Kategorisasi Post Test

No	Nama/Inisial	Skor	Kategori
1	AT	102	Tinggi
2	NM	106	Tinggi
3	NR	84	Sedang
4	SA	121	Tinggi
5	MA	94	Sedang
6	SH	105	Tinggi
7	IM	116	Tinggi
8	EI	88	Sedang
9	MC	99	Tinggi
10	SAK	85	Sedang
Jumlah		1000	

Berdasarkan tujuan yang dicapai dalam penelitian ini, yaitu untuk melihat hasil post test sesudah diberikan perlakuan dengan terapi sholat bahagia dengan setting kelompok untuk meningkatkan penerimaan diri mahasiswa, peneliti melakukan post test kepada 10 anggota kelompok. Sesuai dengan tabel di atas diperoleh hasil post test kategori tinggi terdiri dari 6 anggota kelompok yaitu, AT dengan skor 102, NM dengan skor 106, SA dengan skor 121, SH dengan skor 105, IM dengan skor 116, MC dengan skor 99. Kategori rendah terdiri dari 4 anggota kelompok yaitu, NR dengan skor 122, MA dengan skor 126, SH dengan skor 122, MC dengan skor 122. Kategori sangat rendah terdiri dari 3 anggota kelompok yaitu AT dengan skor 110, EI dengan skor 114, SAK dengan skor 120.

Sesuai dengan tujuan yang ingin di capai pada penelitian ini, yaitu untuk melihat perbandingan pre test dan post test setelah diberikan perlakuan teknik terapi sholat bahagia untuk meningkatkan penerimaan diri, diperoleh hasil pre test dan post test sebagai berikut :

Tabel 8. Perbandingan Hasil Data Skor dan Kategorisasi Pre Test dan Post Test

No	Nama/Inisial	Pre test		Post test	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	AT	62	Rendah	102	Tinggi
2	NM	69	Sedang	106	tinggi
3	NR	65	Rndah	84	Sedang
4	SA	102	Tinggi	121	Tinggi
5	MA	68	Sedang	94	Sedang
6	SH	69	Sedang	105	Tinggi
7	IM	100	Tinggi	116	Tinggi
8	EI	60	Rendah	88	Sedang
9	MC	66	Rendah	99	Tinggi
10	SAK	64	Rendah	85	Sedang
Jumlah		725		1000	

Setelah melihat dari hasil skor dan kategorisasi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, maka terdapat peningkatan penerimaan diri mahasiswa BK pada 10 anggota kelompok setelah diberikan perlakuan teknik terapi sholat Bahagia. Pada penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji *wilcoxon* dan uji *kolmogrov smirnov*. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu "Terapi sholat bahagia untuk meningkatkan penerimaan diri mahasiswa BK". Selanjutnya data yang diperoleh diuji dengan rumus uji *wilcoxon* dan uji *kolmogrov smirnov* dengan menggunakan program *SPSS* versi 23.0. adapun hasil pengujian hipotesis sebagai berikut

Tabel 10. Kolmogrov Smirnov Tes Satu Sampel

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.09308532
MostExtreme Differences	Absolute	.151
	Positive	.146
	Negative	-.151
Test Statistic		.151
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Dari hasil perhitungan rumus wilcoxon's signed ranks test diperoleh nilai Zhitung 2,805 dan pada Ztabel taraf signifikansi 5% adalah 1,960. Sehingga apabila Zhitung > Ztabel maka Ho ditolak dan Ha diterima, sedangkan jika Zhitung < Ztabel maka Ho diterima dan Ha ditolak. Kemudian, hasil perhitungan asymp. sig (2-tailed) menunjukkan pada nilai 0,005. Dari hasil perhitungan tersebut Zhitung 2,805 > Ztabel 1,960 dan nilai asymp. sig (2-tailed) 0,005 < 0,05, maka Ho ditolak dan Ha diterima. Hal ini dapat diartikan terdapat pengaruh sebelum dan sesudah pemberian perlakuan dengan menggunakan terapi solat bahagia untuk meningkatkan penerimaan diri mahasiswa BK UHAMKA.

Tabel 10. Uji Wilcoxon

posttest - pretest	
Z	2.805 b
Asymp. Sig.(2-tailed)	.005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan data penerimaan diri dari 10 anggota kelompok sebelum diberikan perlakuan (*pre test*), diperoleh hasil perhitungan rendah dengan rentang skor 38-67 dengan jumlah 5 orang yaitu AT dengan skor 62, NR dengan skor 65, EI dengan skor 60, MC dengan skor 66, SAK dengan skor 64, maka di dapatkan hasil presentase dari kategori rendah yaitu 50%. Diperoleh hasil perhitungan dari kategori sedang dengan rentang skor 68-98 dengan jumlah 3 orang yaitu MA dengan skor 68, NM dengan skor 69, SH dengan skor 69, maka diperoleh hasil presentase dari kategori sedang yaitu 30%. Diperoleh hasil perhitungan tinggi dengan rentang skor 99- 129 dengan jumlah 2 orang yaitu SA dengan skor 102, IM dengan skor 100, maka diperoleh hasil presentase dari kategori tinggi yaitu 20%.

Berdasarkan data kategorisasi penerimaan diri mahasiswa dari 10 anggota setelah diberikan perlakuan (*post test*), diperoleh hasil perhitungan sedang dengan rentang skor 68-98 dengan jumlah 4 orang yaitu NR dengan skor 84, MA dengan skor 94, EI dengan skor 88, SAK dengan skor 85 maka diperoleh hasil presentase 40%. Diperoleh hasil perhitungan tinggi yaitu 99-132 dengan jumlah 6 orang yaitu AT dengan skor 102, NM dengan skor 106, SA dengan skor 121, SH dengan skor 105, IM dengan skor 116, MC dengan skor 99, maka diperoleh hasil presentase 60%.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa shalat yang dilakukan dengan baik dan benar mampu merubah pribadi menjadi muttaqin (orang-orang yang bertaqwa). Diantara dalam ibadah shalat yang menjadikan pribadi muttaqin itu adalah penghayatan setiap gerakan yang terkandung di dalam ibadah sholat itu sendiri, seperti berdiri menghadap Allah SWT yang melambangkan masa kejayaan. Diharapkan melalui penghadapan wajah kepada sang penciptanya ini rasa bangga, sombong dan sejenisnya tidak muncul ke permukaan, namun yang muncul adalah sifat-sifat baik seperti syukur, tawadhu" dan sifat-sifat baik lainnya.

Di dalam ibadah sholat pula mengandung beberapa unsur penerimaan diantaranya; (1) penerimaan diri sebagai hamba allah dan untuk mengingat dan menepati janji. Sebab waktu-waktu shalat telah ditetapkan oleh Allah SWT (2) penerimaan diri sebagai hamba Allah untuk meneguhkan pribadi dengan dzikrullah. Zikir inilah yang menentramkan jiwa (3) penerimaan diri sebagai hamba yang memiliki komitmen yang kuat dalam kehidupan. Komitmen ini dilatih dengan membaca atau bergerak sesuai yang telah dicontohkan bukan dengan keinginan sendiri (4) penerimaan diri sebagai seorang hamba yang memiliki sifat tanggung jawab. (5) penerimaan diri sebagai orang yang disiplin. (6) penerimaan diri sebagai hamba yang menjaga kebersihan. (7) penerimaan diri sebagai hamba yang sehat dan kuat. (8) penerimaan diri mengenai keharmonisan dalam berhubungan dengan sesama. (9) penerimaan diri untuk menumbuhkan kesetiaan. (10) penerimaan diri untuk menjadi manusia yang fokus.

Adapun proses pembentukan pribadi muttaqin di dalam ibadah shalat adalah dimulai dari "SUBHAN" (Syukur, Bimbingan dan Ketahanan Iman) sebab orang yang melaksanakan shalat menunjukkan rasa syukur nya terhadap nikmat yang diberikan Allah dikala berada di alam ruh sebelumnya. Kemudian "Turut" (Tunduk dan menurut) menjelaskan bahwa kita sebagai hamba harus tunduk dan patuh atas segala apa yang diperintahkan oleh Allah swt, dan menjauhi apa yang dilarang. "Hadir" (Hak Pujian dan Takdir Allah) menjelaskan bahwa yang patut di Puji itu adalah allah swt dan kita harus mampu menerima segala hal yang sudah di takdirkan oleh ALLAH. Selanjutnya Masjid (Maaf, Sinar, Jiwa, dan Raga) dalam hal ini mengarah kepada meminta ampunan kepada allah atas segala dosa yang telah dilakukan serta meminta kepada allah untuk disinari hati dan pikiran dan diberikan Kesehatan jiwa serta raga. "AKSI"(Ampunan, Kasih, Sejahtera, dan Iman) yakni meminta kepada allah diberikan ampunan dan berdia agar diberikan kesih sayang serta kesejahteraan, dan memperkuat iman, dann yang terakhir "SOSIAL" (Solawat, Persaksian dan Tawakal) bahwa kita dalam penerimaan diri harus bersolawat kepada nabi Muhammad atas persaksian bahwa tiada tuhan selain allah dan Muhammad utusan Allah, serta bagaimana kita bisa mempertahankan ketaqwaan kepada Allah.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa terapi sholat Bahagia efektif dalam meningkatkan penerimaan diri mahasiswa ditinjau dari aspek; (1) penerimaan diri sebagai hamba allah dan untuk mengingat dan menepati janji. Sebab waktu-waktu shalat telah ditetapkan oleh Allah SWT (2) penerimaan diri sebagai hamba Allah untuk meneguhkan pribadi dengan dzikrullah. Zikir inilah yang menentramkan jiwa (3) penerimaan diri sebagai hamba yang memiliki komitmen yang kuat dalam kehidupan. Komitmen ini dilatih dengan membaca atau bergerak sesuai yang telah dicontohkan bukan dengan keinginan sendiri (4) penerimaan diri sebagai seorang hamba yang memiliki sifat tanggung jawab. (5) penerimaan diri sebagai orang yang disiplin. (6) penerimaan diri sebagai hamba yang menjaga kebersihan. (7) penerimaan diri sebagai hamba yang sehat dan kuat. (8) penerimaan diri mengenai keharmonisan dalam berhubungan dengan sesama. (9) penerimaan diri untuk menumbuhkan kesetiaan. (10) penerimaan diri untuk menjadi manusia yang fokus. Penelitian ini perlu ditindak lanjuti dan dikembangkan untuk dapat mengembangkan teknik konseling islam secara menyeluruh sehingga menambah kasanah dan pemahaman tentang konseling Islam

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kepada Lemlitbang UHAMKA yang telah mendukung atas keberlangsungan dari penelitian ini, dan juga kepada FKIP UHAMKA yang telah memberikan kesempatan untuk dosen dalam melaksanakan penelitian.

Daftar Rujukan

- Aziz, A. (2018). *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*. PT. Duta Aksara Mulia.
- Inayah, A., P. R. (2013). *No Title*. Bimbingan Dan Konseling Islam" Efektivitas Terapi Shalat Bahagia Untuk Mengurangi Problem Yang Tidak Kunjung Selesai, 3, 50–61.
- Kafwari, (2018). *Nilai Pendidikan dalam Shalat Fardu*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sujiyono, (2019). *Pengelolaan Pelaksanaan Sholat Fardu melalui Pendekatan Metode Resitasi pada Pembelajaran PAI*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sukardi, D. K. (2003). *Manajemen Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: Alfabeta.
- Syafira, A. R. (2020). Konstruksi Makna Self Acceptance (Studi Fenomenologi mengenai Konstruksi Makna Self Acceptance dalam Membentuk Kepercayaan Diri melalui Insecure Bagi Mahasiswa di. (*Online*) Universitas Komputer Indonesia.
- Ullrich, A. (2009). The relationship of elementary teachers' years of teaching experience, perceptions of occupational stress, self-acceptance, and challenging student behavior to burnout symptoms in the United States and Germany. *Journal The University of North Carolina at Charlotte*.
- Yusuf, A. . (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Jakarta: Prenada Media

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
