



UPAYA GURU AKIDAH AKHLAK DALAM MENGENALKAN SELF HEALING MELALUI MIND HEALING THERAPY PADA PESERTA DIDIK KELAS XI IPA 5 DI SMA ANNUR BULUAWANG

Zakia Bahama Putri Hawa¹, Dian Mohammad Hakim², Adi Sudrajat³

Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam
Universitas Islam Malang

e-mail: zakiabaham@gmail.com¹, dian.mohammad@unisma.ac.id²,
adi.sudrajat@unisma.ac.id³

Abstract

The efforts of the moral aqidah teacher in the introduction and appreciation of and creating an exemplary atmosphere and habituation in practicing commendable morals and Islamic etiquette through providing examples of behavior and how to practice them in daily life, as well as provision for the next level of education. SMA ANNUR Bululawang is an educational institution based in Islamic boarding schools and each graduate is considered to be good at religion and becomes a moral figure in society. In this case, the efforts of the moral aqidah teacher become the most important role in learning and providing examples of good behavior so that it can be a provision for students. Researchers used the method of observation, interviews, and documentation involving homeroom teachers, teachers of morals and students. Students experience an increase in 1) improving good relations with God and humans 2) increasing worship 3) becoming a trusting servant 4) believing that Allah is the best regulator 5) perseverance in studying.

Kata Kunci: effort Teacher, Self helaing, Mind Healing Therapy.

A. Pendahuluan

Pada saat ini para pelajar sedang dibanjiri kata self healing, yang mengartikan bahwa self healing dengan jalan-jalan, berbelanja, ataupun hal apapun yang membuat kita senang yang mereka katakan bisa mengurangi rasa bosan, stress maupun cemas. Namun mereka masih belum mengetahui dan memahami tentang apa self healing tersebut. Tanpa adanya pemahaman maksud dan tujuan mereka melakukan hal tersebut. Pendidikan Agama Islam (PAI) yang memiliki fungsi sebagai media pembentukan akhlaq, etika, ataupun karakter peserta didik dapat dijadikan sebagai alternatif solusi untuk menanamkan budaya nilai-nilai nirkekerasan.

Oleh karenanya, di perlukannya perubahan pola pikir serta upaya guru guna mengenalkan dan juga memahami tentang apa itu self healing bagaimana cara melakukannya dan apa saja kegiatan yang bisa mengurangi rasa bosan, stress, dan cemas guna menumbuhkan semangat belajar para peserta didik.

Upaya guru akidah akhlak yang mempelajari tentang bagaimana penghayatan terhadap sang pencipta dan memberikan contoh perilaku yang baik, serta sebagai bekal dalam pendidikan selanjutnya. Pada dasarnya akidah akhlak merupakan menjadikan individu akan menjadi yang lebih baik dan terbiasa pada yang baik. Pembelajaran materi akidah akhlaklah yang paling penting adalah praktik dan juga pengalaman teori. Pendidikan Islam pada intinya sebagai wahana pembentukan manusia yang bermoralitas tinggi. Di dalam ajaran Islam moral tidak dapat dipisahkan dari keimanan.

Self healing merupakan proses metode penyembuhan diri sendiri dengan maksud tujuan untuk mengurangi rasa stress, bosan, cemas, dan masalah kesehatan mental lainnya. Proses pada *self healing* ini dengan menggunakan metode intropeksi diri, berolahraga, berdoa, tawakal pada Allah, dan berkegiatan yang bersifat relaksasi. Penerapan dalam proses *self healing* bisa dalam berbentuk sebuah praktek secara individu ataupun melalui bimbingan secara terstruktur seperti melakukan sebuah pelatihan (Hongo dkk., 2018). Salah satu usaha yang dapat untuk megurangi rasa kecemasan pada individu salah satunya dapat melakukan dengan metode *self healing* Dengan praktik *self-healing* merupakan sebuah istilah yang salah satunya dengan melakukan proses *self healing* yang menyatakan bahwa pada dasarnya tubuh manusia merupakan suatu yang bisa memperbaiki dan mengobati dirinya dengan cara tertentu secara alami (Septi, 2018).

Mind healing therapy merupakan salah satu kegiatan dalam proses *self healing* yaitu dengan menggunakan metode berdoa, Berpikir positif, dan relaks. Yang nantinya dapat memberikan solusi dengan niat sembuh dan pasrah atau berserah diri disertai dengan ikhlas pikiran. Salah satu teknik ataupun cara untuk dapat membangkitkan sebuah energi didalam pikiran.

SMA ANNUR Bululawang adalah sebuah lembaga pendidikan dengan berbasis Pondok Pesantren dan pada setiap lulusannya dianggap pandai di bidang agama dan menjadi akhlaknya menjadi figur dimasyarakat. Dalam hal ini upaya guru akidah akhlak menjadi peran terpenting dalam pembejaraan dan memberikan

B. Metode

Permasalahan yang akan dikaji oleh peneliti merupakan masalah yang terdapat di dalam dunia pendidikan. Oleh sebab itu, peneliti menggunakan pendekatan penelitian kualitatif ini yang nantinya dapat menentukan dan mencari, mengumpulkan, mengolah serta menganalisis data hasil dalam penelitian. Penelitian kualitatif ini dapat digunakan sebagai bahan interaksi sosial, dengan contoh mewawancarai secara mendalam sehingga nantinya akan dapat ditemukan pola-pola yang jelas. Realitas dipandang sebagai sesuatu yang objektif, sederhana, positif, dan

terdiri dari impresi indra, dan kebenaran yang bersifat universal. Demikian sama halnya dengan pandangan terhadap individu yang ditentukan oleh dunia sosialnya seperti juga halnya dunia alam ditentukan oleh hukum yang pasti, semua akan tunduk kepada pola yang pasti yang secara empiris dapat diamati.

Peneliti ini memakai metode observasi, wawancara, dan dokumentasi yang melibatkan wali kelas, guru akidah akhlak dan peserta didik. Yang kebetulan wali kelas juga menjadi guru mata pelajaran akidah akhlak, pengambilan data diambil menggunakan dokumentasi gambar dengan peserta didik dan juga guru akidah akhlak di SMA ANNUR Bululawang di depan kelas dan juga didalam kelas.

Dapat dipahami peneliti nantinya dapat menganalisis dari hasil penelitian, lalu dapat di simpulkan sebagai hasil akhir dari penelitian. Keberadaan peneliti disini dalam penelitian kualitatif hal tersebut menyatakan suatu keharusan yang mutlak, karena pada dasarnya peneliti memiliki peran sebagai instrumen penelitian dan pengumpul data Kehadiran peneliti di lokasi penelitian memiliki peran dan pengaruh penting guna memperoleh suatu data serinci atau informasi mungkin.

C. Hasil dan Pembahasan

1. *Upaya Guru Akidah Akhlak Dalam Mengenalkan Self Healing Melalui Mind Healing Therapy Berdoa Pada Peserta Didik Kelas XI IPA 5 Di SMA ANNUR Bululawang*

Pemahaman tentang materi penelitian ini sangat tepat sebagai salah satu usaha guru untuk menyampaikan materi pembelajaran dengan mudah dikarenakan para peserta didik sudah mulai sadar atas kewajiban mereka dan bisa memilih baik buruknya setiap keputusan dan mereka ambil dan membuat peserta didik lebih termotivasi dalam menjalankan proses belajar mengajar sehingga secara tidak langsung, pemahaman tentang materi pada penelitian ini dapat menumbuhkan dan menambah pemahaman, motivasi belajar yang terdapat pada siswa dan akan memiliki daya tangkap siswa terhadap materi menjadi lebih baik. Seperti yang dijelaskan oleh (Majid 2016,67). Strategi dalam pembelajaran merupakan sebuah perencanaan yang memiliki isi tentang bagaimana kerangka kegiatan yang sudah digambar untuk dapat mencapai tujuan pendidikan tertentu. Strategi merupakan sebuah upaya yang dapat untuk memiliki kesuksesan dan keberhasilan dan dapat mencapai tujuan.

(1)mempergunakan kesempatan pada keadaan-keadaan yang mulia,(2)Merendahkan diri, khusyuk, gemar dan takut, (3) menguatkan do'a, serta yakin akan diperkenankan, dan membenarkan harapannya pada do'anya,(4)Meningkatkan aktivitas proses pembelajaran, (5) Meningkatkan daya ingat peserta didik dalam pembelajaran, (6) Meraih makna belajar pendapat dengan

guru dan teman sejawat, (7)Memfokuskan peserta didik sebagai subjek belajar. Doa sangat mempunyai kekuatan luar biasa untuk kehidupan seorang manusia, berdoa juga merupakan sebagai sumber kekokohan dan merupakan sebuah tali penghubung antara seorang hamba dengan sang pencipta Allah SWT. Sebagai penyejuk dan penenang hati kebaikan yang tidak akan pernah terlepas dan banyak sekali manfaat lainnya yang terdapat dalam berdoa. Menambah begitu besar kedasyatannya doa bagi seorang hamba Allah adalah janji Allah SWT yang berupa nantinya terkabulnya doa-doa yang dipanjatkan dengan hati yang khusuk dengan keyakinan penuh kepada Allah ikhlas hanya di panjatkan kepadanya serta kebahagiaan dalam hidupnya. (Abdurazaq:2012,7). Demikianlah Allah SWT memberi sebuah peluang yang begitu besar. “ Barang siapa yang berdoa pasti akan dikabulkan berdoalah yakinlah doa tersebut dan berikhtiarlah terhadap doa tersebut tunggu janji Allah SWT. Jangan sekali-kali kita merasa hebat Allah akan hancurkan kita didunia dan dia akhirat.” (fajar Samson:2017,67).

2. *Upaya Guru Akidah Akhlak Dalam Mengenalkan Self Healing Melalui Mind Healing Therapy Berpikir Positif Pada Peserta Didik Kelas XI IPA 5 Di SMA ANNUR Bululawang*

Berpikir positif dapat menambah kemampuan untuk menyelesaikan berbagai masalah dan tugas. Berikir positif dapat membantu seseorang saat menghadapi kegagalan, kesulitan. Semakin tinggi tingkat Berpikir positif pada individu maka semakin tinggi pula tingkatan motivasi yang dimiliki individu. peserta didik mengalami peningkatan kemampuan dalam pembelajaran dan dapat memahami materi dengan baik dan menjadi lebih aktif dalam pembelajaran selain itu dilihat bahwa kemampuan belajar pada peserta didik pada pembelajaran Akidah akhlak, selain tercapainya indikator kinerja yang telah ditetapkan, ada beberapa keuntungan dan meningkatkan motivasi belajar peserta didik seperti (1)Meningkatkan hubungan baik dengan Allah dan manusia (2)Meningkatnya ibadah, (3)Menjadi hamba yang Tawakal, (4) Yakin bahwa Allah sebaik-baiknya pengatur, (5) Ketekunan untuk menuntut ilmu. Seseorang yang memiliki pikiran yang positif dalam menghadapi sebuah masalah mereka akan memiliki cara pandang yang berbeda dalam mengatasi masalah, mereka akan cenderung percaya bahwa kegagalan merupakan hal yang temporer dan hanya dapat terjadi pada kasus tersebut. Mereka tidak akan mudah untuk memberikan penilaian negatif dan menyalahkan dirinya apabila terjadi kesalahan, tetapi juga akan melihat dari sisi lainnya dari dirinya sendiri atas kesalahan tersebut. (lestari Ayu:1998).

Berpikir positif merupakan sebuah kemampuan untuk seseorang menilai dari pengalaman yang ada dalam kehidupannya, dijadikan sebagai bahan yang berharga yang dapat menerima pengalaman kehidupan selanjutnya dan selalu

menganggap bahwa semua merupakan sebagian proses dalam kehidupan yang harus diterima. Peale mengemukakan jika manusia yang memiliki pikiran yang positif akan mendapatkan hasil yang positif dan manusia yang memiliki pikiran negatif mereka akan memberikan hasil yang negatif juga (Peale,2006:135)

Pikiran yang positif merupakan potensi yang dasar yang dapat membantu pada manusia agar memiliki rasa berbuat dan bekerja lalu menginvestasikan dengan seluruh kemampuannya. Pikiran yang positif adalah pikiran dimana ketika individu memiliki rasa gelisah tetapi merasa senang lebih besar, dan memiliki padangan dan banyak hal-hal yang dapat mencerahkan dan tidak memenuhi akal dengan pikiran negatif (El-bahdal, 2010:41). Berpikir positif adalah sikap yang melibatkan memasukkan pikiran-pikiran, kata-kata dan gambaran yang konstruktif (membangun) bagi perkembangan pikiran (Arifin,2011:18).

3. *Upaya Guru Akidah Akhlak Dalam Mengenalkan Self Healing Melalui Mind Healing Therapy Relaks Pada Peserta Didik Kelas XI IPA 5 Di SMA ANNUR Bululawang*

Pada dasarnya, pada saat proses dalam kegiatan belajar dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi faktor Psikologis, faktor jasmani peserta didik yaitu kecerdasan atau intelegensia, motivasi, minat, sikap, bakat. Sedangkan pada faktor eksternal (luar) meliputi lingkungan sosial, lingkungan yang alamiah dan budaya. Sedangkan terdapat pada lingkungan non sosial atau instrumental yaitu pada kurikulum, program sekolah, fasilitas belajar, dan guru. Hasil belajar yang dicapai pada peserta didik dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor dari dalam diri sendiri dan faktor yang datang dari luar peserta didik dan lingkungan.

Relaksasi juga bisa menurunkan rasa cemas, perasaan khawatir dan gelisah pada manusia dan bisa juga untuk mengurangi tekanan dan ketegangan dalam jiwa, detak jantung jadi lebih rendah dan pola tidur menjadi nyenyak, dan dapat memiliki ketahanan lebih kuat terhadap penyakit, kesehatan pada mental individu dan memiliki daya ingat menjadi lebih baik, dapat juga meningkatkan kemampuan untuk menjalin hubungan dengan orang lain, bermanfaat sebagai pengontrol ketika gagap, mengurangi kebiasaan merokok, mengurangi rasa phobia, dan mengurangi rasa sakit pada saat datangnya menstruasi serta dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Ketika para peserta didik mendapatkan rangsangan menyenangkan dari lingkungannya, akan terjadi berbagai sentuhan tingkatan tinggi pada diri peserta didik yang membuat mereka lebih aktif dan kreatif secara mental dan fisik. Ketika manusia tersenyum secara spontan aliran darahnya akan semakin aktif. Otaknya akan menerima darah yang memadai ketika manusia tersenyum, akan memudahkan mereka para peserta didik untuk Berpikir dan dapat memproses

informasi. Banyak para tokoh yang menyatakan bahwa munculnya ketidak senangan belajar tersebut.

Jadi pada uraian diatas peneliti menemukan bebearpa pengaruh yang meliputi faktor yang berpengaruh terhadap peningkatan mutu pembelajaran, faktor yang mendukung berpengaruh meliputi : kemampuan peserta didik untuk menerimadan menambah materi pembelajaran yang di sampaikan oleh guru secara individu, fasilitas, sarana dan prasarana dan sumber belajar yang disediakan oleh sekolah dan kegiatan ekstra kulikuler yang bernuansa keagamaan, kedua faktor memiliki pengaruh sebagai penghambat meliputi yaitu kemampuan siswa yang lemah dalam menerima penyampaian pembelajaran dari guru, kerusakan atau proses pembenahan fasilitas dan mampu mengenal dan menghafal karakteristik dari masing-masing siswa yang diajarinya.

D. Simpulan

Berdo'a adalah suatu kegiatan yang pasti pernah dilakukan setiap individu. Setiap individu tentunya memiliki keinginan, harapan dan citacita. Tanpa disadari ataupun tidak, kegiatan tersebut mendorong manusia untuk berdo'a dengan bagaimanapun caranya. Baik hanya dengan menaruh harapan maupun dengan sebuah bentuk ritual tersendiri. Lalu do'a juga memiliki pengaruh tersendiri pada jiwa manusia. Yang dialami pada objek penelitian setelah diberikan intervensi atau pemberian perilaku.

Demikian pula dengan pikiran positif dapat memiliki cara berpikir dengan memandang berbagai macam hal dalam kacamata yang positif serta memiliki kecenderungan untuk mendapatkan hasil yang dapat membahagiakan dalam kehidupan. Dengan terbiasa memiliki pikiran positif hidup akan menjadi lebih bermakna karena berpikir positif melahirkan perasaan-perasaan yang baik, dan perilaku yang baik. Berpikir positif dapat diarahkan untuk pembiasaan pemecahan masalah. Sedangkan memiliki pikiran yang negatif hanya berusaha dapat menghindari dari berbagai pemecahan masalah. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia sering menggunakan pemikirannya untuk menghadapi persoalan hidup.

Relaksasi dapat membuat manusia memiliki rasa lebih bisa untuk dapat menghindari reaksi berlebihan yang adanya rasa stres. Masalah yang datang ketika sedang merasakan rasa stres seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia dapat disembuhkan dengan cara relaksasi tersebut Mengurangi tingkat kecemasan pada individu.

Daftar Rujukan

- Abdurrazzaq , (2012), Berjuta Manfaat Dalam Sebaris doa, Jakarta : Perisai Quran
- Adi S, (2018), Pengembangan Pendidikan Islam Berbudaya Nirkekerasan, Malang : Jurnal ilmiah pendidikan agama islam.
- Arifin Y. (2011). 100% Bisa Berpikir Positif. Yogyakarta: Diva Press.
- Ayunda, L. M., Afifulloh, M., & Mustofha, I. (2021). STRATEGI GURU AKIDAH AKHLAK DALAM MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA DI MTs NAHDLATUL ULAMA' NGANTANG. VICRATINA: Jurnal Pendidikan Islam, 6(3), 53–61.
- Aziz, B. R., Hasan, N., & Musthofa, I. (2020). Peran Guru Pendidikan Agama Islam dalam Membentuk Karakter Melalui Nilai-Nilai Religius Peserta Didik di Sekolah Menengah Pertama Wahid Hasyim Malang. Vicratina: Pendidikan Islam, 5(2), 17–23.
- Fajar . (2014) Tebar Pesona Di Langit, Palembang : Tunas Gemilan Press.
- Hakim, (2019), Pendidikan Moral Dalam Perspektif Shaykh Nawawi AlBantany. Malang : Jurnal ilmiah pendidikan agama islam.
- Lestari, A. (1998). Pelatihan berpikir positif untuk menangani sikap pesimis dan gangguan depresi. Jurnal Psikologi.
- Peale N. (2006). Berpikir Positif. Jakarta Bina Rupa Aksara