

**UPAYA MENINGKATKAN KONSENTRASI DAN SIKAP POSITIF  
BELAJAR DENGAN METODE TERAPI SUJUD PADA ANAK  
TUNAGRAHITA DI SLB NEGERI 01 JAKARTA**

**Muchafid Anshori**  
SLB N 01 Jakarta  
muchafid@gmail.com

**ABSTRAK**

Permasalahan yang sering ditemukan guru dalam proses pembelajaran anak tunagrahita tipe ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) adalah rendahnya sikap positif belajar dan konsentrasi siswa. Kedua variabel sikap ini sangat mempengaruhi keberhasilan belajar siswa. Melalui penelitian tindakan kelas (PTK), dengan kegiatan **Terapi Sujud**, diketahui hasilnya bahwa terapi sujud dapat meningkatkan sikap positif belajar dan konsentrasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan psikoterapi religious, modelnya diskriptif-kuantitatif, metode pengumpulan data berupa pengamatan, observasi, wawancara dan kuesioner, di SLBN 01 Jakarta. Dari tiga siklus putaran yang dilakukan, hasilnya menunjukkan bahwa pada variabel konsentrasi belajar, dengan empat aspek yang diukur, secara umum diketahui bahwa terapi sujud dapat meningkatkan konsentrasi belajar dengan kategori baik, dari 29 siswa menunjukkan bahwa 4 siswa yang memiliki kategori sangat baik dengan persentase 13.8 %, 14 siswa memiliki kategori baik dengan persentase 48.3 %, dan 9 siswa memiliki kategori cukup dengan persentase 31.0 %, dan 2 siswa memiliki kategori kurang dengan persentase 6.9 %. Sedangkan pada variabel sikap positif belajar, dengan lima aspek yang diukur, secara umumnya, dapat diketahui bahwa dari 29 siswa menunjukkan bahwa 3 siswa yang memiliki sikap positif belajar sangat baik dengan persentase%, 13 siswa memiliki kategori baik dengan persentase 44.8 %, 9 siswa memiliki kategori cukup dengan prosentase 31.0 %, dan 4 siswa memiliki kategori kurang dengan persentase 13.8 %. Dengan demikian menurut paparan data di atas menunjukkan bahwa terapi sujud dapat juga meningkatkan sikap positif belajar menjadi lebih baik meskipun peningkatannya tidak signifikan

**Kata Kunci:** *Anak Tunagrahita, konsentrasi, sikap positif belajar, Terapi sujud, psikoterapi religious*

## **ABSTRACT**

*The problem that is often found by teachers in the learning process of children with mental retardation type ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) is the low positive attitude of learning and student concentration. These two attitude variables greatly affect student learning success. Through classroom action research (CAR), with Prostrate Therapy activities, it is known that prostration therapy can increase positive learning attitudes and concentration. This study uses a religious psychotherapy approach, descriptive-quantitative model, data collection methods in the form of observations, observations, interviews and questionnaires, at SLBN 01 Jakarta. From the three rounds of cycles carried out, the results showed that in the learning concentration variable, with four aspects being measured, it was generally known that prostration therapy could increase learning concentration in a good category, from 29 students it showed that 4 students had a very good category with a percentage of 13.8%, 14 students have a good category with a percentage of 48.3%, and 9 students have a sufficient category with a percentage of 31.0%, and 2 students have a less category with a percentage of 6.9%. While on the variable positive attitude to learning, with five aspects measured, in general, it can be seen that from 29 students it shows that 3 students who have a positive attitude learn very well with a percentage of %, 13 students have a good category with a percentage of 44.8%, 9 students have a positive attitude towards learning. enough category with a percentage of 31.0%, and 4 students have a less category with a percentage of 13.8%. Thus, according to the exposure to the data above, it shows that prostration therapy can also increase a positive attitude to learning for the better even though the increase is not significant.*

**Keywords:** *Children with mental retardation, concentration, positive learning attitude, prostration therapy, religious psychotherapy*

## **PENDAHULUAN**

Kesulitan memusatkan perhatian atau konsentrasi dampaknya cukup banyak, bila tidak mendapatkan penanganan yang baik. Bagi siswa misalnya sulit mengikuti pembelajaran, mengadaptasikan diri, prestasi belajarnya rendah, kemampuan menyelesaikan masalah minim, sikap belajarnya tidak positif, akibat lebih jauh mengganggu perkembangan dan pertumbuhan mentalnya. Bagi guru yang pasti pekerjaan guru menjadi lebih berat, pelajaran yang seharusnya cukup disampaikan sekali atau dua kali, terpaksa harus diulang berkali-kali, kalau siswa tidak menguasai juga, guru harus melakukan remedial, dan lain sebagainya.

Banyak psikolog yang mengembangkan metode untuk meningkatkan konsentrasi, namun tidak setiap jenis metode sesuai dengan kondisi anak, Ada sebuah metode yang sangat mudah, murah dan sederhana yang bisa dilakukan setiap orang yaitu dengan “*sujud*”, Metode ini diakui banyak sekali manfaat dan gunanya, khususnya untuk terapi gangguan kesehatan penyakit fisik-jasmani maupun psikis-kejiwaan.

Ada seorang dokter ahli syaraf (*Neuroscience*) yang bernama Dr. Fidelma O' Leary, Phd dari St. Edward's University, telah menjadi muallaf karena menemukan fakta penting tentang manfaat sujud bagi kesehatan manusia. Sebagai *neurologis* (ahli syaraf), wanita berdarah Irlandia ini mendapati bahwa ada saraf-saraf tertentu di otak manusia, yang hanya sesekali saja di masuki darah. Bila tidak dimasuki darah sama sekali, maka akan berakibat sangat buruk untuk kesehatan manusia. Untuk itulah dibutuhkan aktivitas rutin memasukkan darah ke syaraf- syaraf itu. Dan aktivitas rutin itu adalah sujud di dalam shalat ummat Islam. Pernyataannya itu diperkuat lagi oleh pendapat Prof. Hembing, yang berpendapat bahwa jantung, hanya mampu memasok 20% darah ke otak manusia. Untuk mencukupi kebutuhan darah ke otak, maka manusia membutuhkan aktifitas atau rutinitas sujud.

Sujud adalah teknis merendahkan diri (menyembah) kepada Allah SWT dengan menghadap kiblat. Yang secara lahir melibatkan lima anggota badan yang tertumpu ke bumi: dahi, hidung, kedua telapak tangan, lutut dan kedua ujung kaki. Dan secara bathin merendahkan akal dan hati, sambil mengucapkan dzikir dan do'a. Dalam al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah Saw secara *shorih* (tegas dan jelas) banyak sekali perintah ( ayat) agar umat Islam melakukan sujud, yang bila dilakukan dengan baik dan benar sesuai tuntunan syariah memberikan manfaat untuk kesehatan (fisik dan jasmani), Masykur Arif menyebutkan manfaat sujud secara psikis; memberikan ketenangan jiwa, menumbuhkan sikap optimisme, melatih dan menguatkan daya konsentrasi, mengurangi stress (beban psikis), dan lain sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas tentang penting dan manfaatnya sujud, peneliti tertarik untuk mencoba dan mengembangkan sujud menjadi sebuah metode dan cara untuk mengatasi masalah rendahnya daya konsentrasi dan kurangnya sikap positif belajar yang dihadapi anak-anak tunagrahita dalam mengikuti pembelajaran. Sehingga peneliti angkat menjadi sebuah penelitian tindakan kelas.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan di SLB Negeri 01 Jakarta,. Seklah ini beralamat di Jalan Pertanian Raya Lebak Bulus Cilandak Jakarta Selatan Telp. 021-7696074. SLB ini merupakan lembaga pendidikan formal pertama di Jakarta yang menyelenggarakan satuan pendidikan dari Sekolah Dasar Luar Biasa (SDLB), Sekolah Menengah Pertama Luar Biasa (SMPLB) dan Sekolah Menengah Atas Luar Biasa (SMALB). SLB ini memiliki peserta didik paling banyak dan paling lengkap dengan berbagai jenis ketunaan, dari siswa tunarungu, tunagrahita, autis, dan tunalaras. Jumlah guru, tenaga kependidikan dan karyawan berjumlah kurang lebih 60 orang, yang kebanyakan berasal dari PNS DKI Jakarta, 2 PNS dari Kemenag dan 12 orang pegawai KKI Pemprop DKI Jakarta. Jumlah peserta didik dari SDLB sampai SMALB mencapai 296 siswa, berdasarkan data kesiswaan tahun ajaran 2017/2018.

Kegiatan terapi sujud di SLB Negeri 01 sudah dilakukan dan dibiasakan kepada para siswa/i sejak tahun 2011, Namun untuk penelitian tindakan kelas secara intensif dilaksanakan pada tahun pelajaran 2016 / 2017 selama satu semester terhitung mulai Januari sampai dengan Juni 2017. Penelitian ini dilakukan selama 15 menit sebelum pembelajaran di mulai, yang dibagi dengan beberapa siklus:

- Siklus I (Pebruari minggu pertama- 2017).
- Siklus II (Maret minggu ke pertama- 2017)
- Siklus III (April minggu ke pertama, 2017)

Setiap siklus menggunakan waktu kurang lebih 15 menit, yang dibagi menjadi tiga tahapan;

- Lima menit pertama untuk persiapan
- Lima menit kedua sholat dhuha dan zikir pendek
- Lima menit ketiga melakukan terapi sujud

Yang menjadi subjek atau peneliti pada riset PTK ini adalah guru agama Islam, yang mengajar PAI dan BP (pendidikan agama Islam dan budi pekerti), yang dibantu dengan guru agama lain sebagai mitra kalaborasi. Di SLBN 01sejak tahun ajaran 2017/2018 terdapat 3 guru agama Islam. Adapun yang menjadi obyek penelitian adalah para siswa tunagrahita pada jenjang SDLB, SMPLB dan SMALB, kelas 6, 7 dan 10. Jumlah subjek atau siswa yang diteliti sebanyak 29 siswa.

HARI	JENJANG	KELAS	Jumlah siswa
Senin	SMALB - C	10	7
Selasa	SMPLB - C	7	6
Rabu	SMALB - C1	10	6
Kamis	SMPLB - C1	7	6
Jumat	SDLB - C	6	4
Jumlah responden			29

1. Untuk mendapatkan data, penelitian ini menggunakan beberapa metode/teknik pengumpulan data, antara lain yaitu; *Pengamatan, Observasi, Dokumentasi, Wawancara dan Kuesioner*. Observasi digunakan untuk melihat, mengamati, setiap gejala dan peristiwa yang terjadi pada saat kegiatan terapi dan pembelajaran, sedangkan dokumentasi untuk mencatat, merekam seluruh aktifitas kegiatan sujud, baik sebelum sujud maupun sesudah sujud. Sedangkan wawancara dan kuesioner untuk mendapatkan input atau masukan dari mitra kalaborasi, misalnya guru, orang tua dan pengasuh yang terlibat dalam pendidikan dan pembinaan anak.
2. Untuk memperoleh data seberapa efektif perubahan konsentrasi dan sikap positif belajar setelah sujud, penulis menetapkan prosedur sujud yang harus dijalani melalui 4 aktifitas yang di gambarkan dalam diagram Prosedur atau alur kegiatan terapi sujud sebagai berikut :

## PROSEDUR TERAPI SUJUD

1. Persiapan
  - a. Mengkondisikan siswa untuk berwudhu dengan baik dan sempurna
  - b. Berkumpul di ruang PAI, atau (ruang Laboratorium - PAI)
  - c. Mengumandangkan azan dan iqamah, bila tidak memungkinkan cukup dengan iqamah
2. *Proses* (Rangkaian aktifitas dalam terapi sujud)
  - a. Shalat dhuha berjamaah dipimpin imam
  - b. Selesai shalat Dhuha membaca wirid atau dzikir singkat.
  - c. Sujud minimal 5 menit, murid mengucapkan dzikir kalimah toyyibah sesuai kemampuan, sedangkan guru sebagai therapist mengucapkan do'a ruqyah dan kesembuhan sesuai tuntunan sunnah Nabi Muhammad SAW.

- d. Selesai sujud sambil relaksasi memulai kegiatan pembelajaran (KBM)
3. **Output**, Dalam kegiatan output ini guru mengamati dan mendokumentasikan hasil setelah mengikuti tetapi sujud, apakah konsentrasinya meningkat dan sikap positifnya ketika belajar berubah menjadi lebih baik, maka guru mencatat hal-hal sebagai berikut.
  - a. Berapa lama daya konsentrasi ?
  - b. Berapa lama waktu mengikuti belajar
  - c. Apakah siswa bersikap positif terhadap guru dan teman?
  - d. Apakah sikap negative (tantrum) berkurang?
  - e. Apakah prestasi hasil belajar siswa lebih baik? dll.
4. **Reflektif**
  - a. Melakukan evaluasi dari setiap tahapan siklus
  - b. Memperbaiki dan mengulangi proses
  - c. Mencoba kembali terapy sujud sampai beberapa siklus sebagai bentuk (*trial and eror*)



### Metode Analisa Data

Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif-kuantitatif. Data yang dihimpun kemudian diklasifikasi, diverifikasi dan dianalisis secara cermat, dibandingkan hasilnya dari setiap siklus dan perubahannya yang ditemukan untuk didapatkan masukan yang valid dan signifikan, kemudian didiskripsikan secara naratif argumentatif agar menjadi sebuah informasi yang dapat dipahami dan bermakna bagi para pihak yang membutuhkan.

## **HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN**

Berikut hasil penelitian antara sebelum, saat proses dan setelah terapi sujud,;

### **1. Sebelum Terapi Sujud.**

- a. Karakteristik siswa tunagrahita dalam mengikuti pembelajaran berbeda-beda, dipengaruhi tingkat kelainan dan ketunaannya. Konsentrasi anak tunagrahita kebanyakan tidak bertahan lama, ingatannya pun tidak setia, hal ini ditandai dengan gejala sebagai berikut ;
  - 1) Banyak berbicara dan bercanda saat belajar
  - 2) Mudah terpengaruh teman atau lingkungannya
  - 3) Cepat berganti perhatian dan minatnya
  - 4) Cepat lupa dan lemah daya ingatannya
- b. Sedangkan sikap belajarnya dipengaruhi gangguan mental yang disandangnya. Rata-rata sikap belajarnya kurang baik, hal itu ditandai dengan gejala sebagai berikut;
  - 1) Sikapnya tidak tenang dalam pembelajaran
  - 2) Tidak serius dan sungguh-sungguh mengikuti pembelajaran.
  - 3) Banyak bercanda dan membuat gaduh
  - 4) Bila tantrumnya datang (kambuh), maka muncul sikap yang tidak tepat dan tidak wajar seperti loncat-loncat, muter- muter, teriak- teriak, ngambek, menangis tanpa sebab, murung, memukul-mukul, jalan-jalan, melampiaskan emosi kepada orang disekitarnya, dan lain sebagainya.

### **2. Setelah Terapi Sujud**

- a. Setelah mengikuti terapi sujud konsentrasi belajar siswa mengalami perubahan. Hal ini ditandai dengan indikator sebagai berikut;
  - 1) Berbicara dan bercanda saat belajar berkurang
  - 2) Lebih fokus mengikuti pelajaran
  - 3) Perhatiannya meningkat
  - 4) Daya ingatnya bertambah

- b. Sedangkan setelah mengikuti terapi sujud sikap positif belajar juga mengalami perubahan, hal ini ditandai dengan perubahan sikapnya yang lebih baik, indikatornya sebagai berikut;
- 1) Sikapnya menjadi lebih tenang.
  - 2) Kesungguhan dan minatnya mengikuti pembelajaran meningkat.
  - 3) Tidak membuat keributan dan gaduh.
  - 4) Sikap tidak wajar yang disebabkan oleh tantrumnya menurun.

Untuk mengetahui seberapa besar perubahan konsentrasi dan sikap positif belajarnya setelah mengikuti terapi sujud dalam proses pembelajaran. berikut ini peneliti sampaikan data hasil pengamatan.

Untuk mengetahui konsentrasi, peneliti membuat skala menit (ukuran waktu) untuk melihat berapa lama siswa mampu berkonsentrasi dalam mengikuti pembelajaran. Sesuai pedoman di sekolah bahwa dalam 1 jam pelajaran alokasi jamnya 30 menit. Dalam satu sesi pelajaran terdiri dari 3 jam, berarti 90 menit.

Sedangkan untuk mengetahui perubahan sikap positif belajar, peneliti melakukan pengamatan dan observasi terhadap siswa, untuk mengukur sikap positif belajar, peneliti menetapkan skala sikap dengan rentang penilaian dari angka 1 sampai 100.

No	Nama Siswa	Sebelum sujud		Siklus I Sujud ke-1		Siklus II Sujud ke-2		Siklus III Sujud ke-3	
		Konsentrasi (K)	Sikap Belajar (SB)	K	SB	K	SB	K	SB
1.	S1	20	22	40	44	50	56	80	90
2.	S2	40	50	60	70	80	90	85	90
3.	S3	40	44	60	67	90	100	85	90
4.	S4	40	44	30	40	40	67	50	75
5.	S6	40	44	40	44	20	22	65	78
6.	S7	30	33	70	78	50	56	70	95
7.	S9	60	80	70	80	80	95	85	90
8.	S12	10	25	30	60	50	78	85	90

9.	S13	20	22	70	78	90	100	85	90
10.	S14	60	70	72	85	75	86	85	90
11.	S15	10	18	25	30	30	40	35	50
12.	S19	30	33	90	100	90	100	70	78
13.	S24	20	22	40	78	50	60	70	80
14.	S25	50	56	40	44	50	56	90	100
15.	S26	20	22	50	56	70	78	70	78
16.	S27	20	22	50	56	60	80	85	95
17.	S28	30	33	40	44	50	56	70	80
18.	S29	40	44	40	60	40	65	40	65
19.	S30	40	44	50	70	60	78	80	96
20.	S31	20	22	40	50	60	80	80	95
21.	S32	30	33	30	33	50	56	70	78
22.	S33	20	22	90	100	70	78	70	78
23.	S34	30	33	70	78	90	100	70	78
24.	S35	30	33	40	44	80	89	70	78
25.	S36	10	20	15	30	20	40	30	50
26.	S37	20	40	70	78	75	80	80	95
27.	S38	50	56	60	80	80	90	90	100
28.	S40	10	22	30	45	60	70	70	90
29.	S41	30	33	40	44	50	56	70	78
<b>JUMLAH</b>		<b>870</b>	<b>1042</b>	<b>1452</b>	<b>1766</b>	<b>1760</b>	<b>2102</b>	<b>2085</b>	<b>2420</b>
<b>RATA-RATA</b>		<b>30,00</b>	<b>35,93</b>	<b>50,07</b>	<b>60,90</b>	<b>60,69</b>	<b>72,48</b>	<b>71,90</b>	<b>83,45</b>

Tabel : 1. Hasil pengamatan Konsentrasi &amp; Sikap Positif Belajar

Keterangan

(K) : Konsentrasi dalam menit

(SB) : Sikap positif belajar dalam rentang nilai 1 s/d 100.

<b>RANGE NILAI</b>	<b>SIKAP BELAJAR</b>
<b>1-25</b>	<b>KURANG</b>
<b>26-50</b>	<b>CUKUP</b>
<b>51-75</b>	<b>BAIK</b>
<b>75-100</b>	<b>SANGAT BAIK</b>

Tabel : 2. Hasil total pengamatan Konsentrasi &amp; Sikap Positif Belajar

Dari pemaparan data tersebut di atas tentang tabel konsentrasi belajar (KB), diketahui bahwa nilai rata-rata sebelum dilakukan terapi sujud 30.00. Artinya daya konsentrasi siswa masih sangat rendah atau sekedar cukup. Namun setelah dilakukan terapi sujud pada siklus pertama naik menjadi 50.07, kemudian pada siklus ke-dua naik lagi menjadi 60.69, dan pada siklus ke-tiga naik konsentrasinya menjadi 71.90. Demikian gambar grafiknya:



Gambar.1 Grafik Perbandingan Konsetrasi antar Siklus

Adapun nilai rata-rata-rata sikap belajar (SB), juga berubah setelah dilakukan terapi sujud. Nilai rata-rata sebelum terapi sujud hanya berada di angka 35.93, kemudian setelah melalui siklus terapi sujud yang pertama naik menjadi 60.90, pada siklus ke-dua nilai rata-ratanya naik menjadi 72.48, dan pada siklus ke-tiga naik lagi menjadi 83.45.



Gambar 2. Grafik Perbandingan Sikap

Berdasarkan hasil pengamatan, observasi dan kuesioner dapat dinyatakan beberapa hal sebagai berikut:

1. Perbandingan konsentrasi belajar antara sebelum terpi sujud dengan mengikuti terapi sujud sebagai berikut :

<b>Sebelum terapi sujud</b>	<b>Sesudah terapi sujud</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Banyak berbicara dan bercanda saat belajar</li> <li>b. Mudah terpengaruh teman atau lingkungannya</li> <li>c. Cepat berganti perhatian dan minatnya.</li> <li>d. Cepat lupa dan lemah daya ingatannya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Berbicara dan bercanda saat belajar berkurang</li> <li>b. Lebih fokus mengikutipelajaran</li> <li>c. Perhatiannya meningkat</li> <li>d. Daya ingatnya bertambah</li> </ul>

2. Perbandingan sikap positif belajar antara sebelum terapi sujud dengansetelah mengikuti terapi sujud sebagai berikut:

<b>Sebelum terapi sujud</b>	<b>Sesudah terapi sujud</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Sikapnya tidak tenang dalam pembelajaran</li> <li>b. Tidak serius dan sungguh-sungguh mengikutipembelajaran.</li> <li>c. Banyak bercanda, membuat gaduh</li> <li>d. Bila tantrumnya datang, maka muncul sikap yangtidak tepat (tidak wajar).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Sikapnya menjadi lebih tenang.</li> <li>b. Kesungguhan dan minat belajarnya meningkat.</li> <li>c. Tidak membuat keributan dan gaduh.</li> <li>d. Sikap tidak tepat yang disebabkan oleh tantrumnya menurun.</li> </ul>

Kegiatan terapi sujud yang diawali dengan berwudhu, shalat dhuha, zikir singkat dan sujud selama selama 5 menit. Keseluruhan kegiatan tersebut hanya membutuhkan waktu sekitar 15 menit

Setelah dilakukan pengamatan kepada para siswa pada variabel konsentrasi belajar (KB), diketahui bahwa nilai rata-rata sebelum dilakukan terapi sujud 30.00. Artinya daya konsentrasi siswa masih sangat rendah (cukup). Namun setelah dilakukan terapi sujud pada siklus pertama naik menjadi 50.07, kemudian pada siklus ke-dua naik lagi menjadi 60.69, dan pada siklus ke-tiga naik konsentrasinya menjadi 71.90. Sedangkan pada variabel sikap positif belajar (SB) nilai rata-rata-ratanya berubah antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi sujud. Nilai rata-rata sebelum terapi sujud hanya berada di angka 35.93, kemudian setelah melalui siklus terapi sujud yang pertama naik menjadi 60.90, pada siklus ke-dua nilai rata-ratanya naik menjadi 72.48, dan pada siklus ke-tiga naik lagi menjadi 83.45.

Berdasarkan paparan data tersebut di atas (KB dan SB) menunjukkan berdasarkan pengamatan langsung oleh guru PAI (terapistnya) yang mengajar langsung siswa tunagrahita dapat disimpulkan bahwa kegiatan terapi sujud memberi efek positif atau dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa, dan perubahan sikap positif belajar, meskipun dalam tabel ada siswa yang nilainya sangat sedikit, tidak meningkat bahkan ada yang menurun, ada pula yang stagnan. Ternyata setelah dilakukan refleksi dan cros-ceks siswa tersebut tidak mengikuti prosedur terapi sujud dengan baik dan tertib, justru yang ia lakukan saat sujud sering terbangun, tidak sungguh-sungguh, sering tengak-tengok, kepalanya sering diangkat, sebelum mencapai durasi waktu 5 menit.

Berdasarkan variabel konsentrasi belajar, dengan empat aspek yang diukur ( pemusatan pemikiran, motivasi, kesiapan belajar dan perasaan tertekan) dan tigabelas pernyataan, Secara umum diketahui bahwa terapi sujud dapat meningkatkan konsentrasi belajar dengan kategori baik, dari 29 siswa SLB Negeri 01 Jakarta menunjukkan bahwa 4 siswa yang memiliki kategori sangat baik (sangat setuju) dengan persentase 13.8 %, 14 siswa memiliki kategori baik (setuju) dengan persentase 48.3 %, 9 siswa memiliki kategori cukup (tidak setuju) dengan persentase 31.0 %, dan 2 siswa memiliki kategori kurang (sangat tidak setuju) dengan persentase 6.9 %. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terapi sujud memiliki pengaruh yang baik terhadap peningkatan konsentrasi belajar.

Berdasarkan variabel sikap positif belajar, dengan lima aspek yang diukur ( menerima, menanggapi, motivasi, kecemasan, dan menilai) dan empatbelas pernyataan, secara umumnya, dapat diketahui bahwa dari 29 siswa SLBN 01 Jakarta menunjukkan bahwa 3 siswa yang memiliki sikap positif

belajar sangat baik (sangat setuju) dengan persentase 10.3 %, 13 siswa memiliki kategori baik (setuju) dengan persentase 44.8 %, 9 siswa memiliki kategori cukup (tidak setuju) dengan prosentase 31.0 %, dan 4 siswa memiliki kategori kurang (sangat tidak setuju) dengan persentase 13.8 %. Dengan demikian menurut paparan data di atas menunjukkan bahwa terapi sujud dapat juga meningkatkan sikap positif belajar menjadi lebih baik meskipun peningkatannya tidak signifikan.

Berdasarkan landasan teori dan hasil penelitian dapat ditarik sebuah titik temu (keselarasan), bahwa kegiatan “sujud” yang dilakukan baik, tertib disiplin, khusyu’ posisi dan caranya tepat mengikuti tuntunan syariah (ilmu fiqh-babus Shalah), sambil berzikir, kemudian dibacakan ayat ruqyah dan do’a memohon kesehatan dan kesembuhan, *dengan izin Allah*, sujud tersebut memberi dampak atau perubahan yang positif untuk peningkatan daya konsentrasi belajar dan sikap belajar menjadi lebih baik dan positif. *Waallohu a’lam bis shawab*

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, maka penulis menyarankan hal-hal berikut:

1. Bagi seluruh stakeholder yang terlibat langsung maupun tidak langsung dengan kegiatan pendidikan dan yang mengurus terselenggaranya pendidikan baik itu kepala sekolah, guru, tenaga kependidikan, karyawan, penjaga sekolah dan juga orang tua hendaknya mengajak siswa-siswinya untuk melakukan kegiatan terapi sujud dengan cara ajaklah sholat dhuha sebelum memulai pembelajaran kemudian melakukan sujud dengan lebih lama sebagai tepai di iringi dengan dzikir dan doa selain itu budayakan kehidupan yang Islami dan religius (*religious culture*) bagi siswa yang bergama Islam, hidupkan gerakan shalat berjamaah. Cara demikian diharapkan dapat mendukung program Kementerian pendidikan dan kebudayaan berupa penguatan pendidikan karakter (PPK), sebagai salah satu wujud implementasi program pemerintah menggalakan gerakan Revolusi Mental.
2. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini hendaknya dijadikan bahan kajian untuk mengembangkan dan menemukan metode terapi sujud yang lebih baik lagi. Cobalah mengkaji dan meneliti tentang keajaiban sujud "*the miracle of sujud*" dari perspektif keilmuan yang lain. Agar diperoleh kanzah keilmuan yang lebih luas dan mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariany Syurfah, (2007), *Multipple Intelligences for Islamic Teaching*, Bandung : Syamil Publishing.
- Abdurahman, Mulyono, (1994) *Pendidikan Luar Biasa Umum*. Jakarta: Depdiknas, Direktorat Pendidikan Tinggi dan Proyek Tenaga Akademik,
- Abdurahman, Mulyono, (2009) *Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta dan Depdiknas,
- Abu Faqih Al-Atsary, 2013. *Ensiklopedia Sujud (Ragam, Hikmah, dan Keutamaan)*. Sukoharjo: Pustaka Arafah.
- Amin, Muhammad (1996) *Ortopedagogik Anak Tunagrahita*, (Jakarta: Proyek Proyek Pembinaan Dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan.

Alimin, Zaenal, (2009), Model Pembelajaran penjas adaptif untuk Tunagrahita, UPI-PLB, Bandung, Pembinaan Dan Peningkatan Mutu Tenaga

Anam, Choirul, (1999.) *Panduan Olahraga untuk Anak Cacat*, Jakarta: Gramedia,

Ahmadi, Abu (1986) *Metode Khusus Pendidikan Agama*, Bandung: Armico, Aisyah,( 2005.) *Pedoman Identifikasi dan Assesmen Siswa Tunanetra*, Jakarta:

Pusat Percetakan dan Produksi Braille Jakarta,

Arif, Masykur, (2012) *Sujud sebagai terapi Berbagai Gangguan Kesehatan*, Divapress, Yogyakarta,

Bahnasi, Muhammad ,(2008). *Shalat sebagai Terapi Psikologi*. Bandung: Mizania, Bakran Adz-Dzaky, M. Hamdani (2002), *Konseling dan Psikoterapi Islam (Penenrapan Metode Sufistik)*,(Fajar Pustaka Baru, Yogyakarta,

Daradjat, Zakiah (1985), *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Gunung Agung, Jakarta,

M. Quraish Shihab, (1996) *Lentera Hati*, Bandung; Mizan, , Cet. VI,

Rachman, M. Fauzi ,( 2007). *Shalat for Character Building*. Bandung: Mizania, Rahmat Aziz, (2015), *Penggunaan Model Pembelajaran Kooperatif dan*

*Kompetitif dalam Mengembangkan*

*Kreatifitas*, [www.azirahma.blogspot.com](http://www.azirahma.blogspot.com), didownload pada 26 Pebruari Ruhyat , KH. Ilyas, (2010), *Ringkasan hadist shahih Muslim dalam babus*

6. Sholah, Mizan, bandung, Suharsimi Arikunto, Prof., Suhardjono, Supardi, (2008), *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta: Bumi Aksara, Cet. VI

