PENGARUH TERAPI SHALAT DHUHA DALAM MENGURANGI KECEMASAN KARIR MASA DEPAN SISWA DI SMA MUHAMMADIYAH 8 GRESIK

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial
(S.Sos)

Oleh:

NILLA AGUSTIN

NIM. B03215027

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2019

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Nilla Agustin

NIM : B03215027

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Judul : Pengaruh Terapi Shalat Dhuha dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan di SMA Muhammadiyah 8 Gresik

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 9 April 2019

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,

Drs. H. ABD. BASYID, MM
NIP: 196009011990031002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi yang telah disusun oleh Nilla Agustin ini telah dipertahankan di depan tim penguji skripsi.

Surabaya, 11 April 2019
Mengesahkan,
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Dekan,

Dr. H. Abd. Halim, M.Ag
196307251991031003

Penguji I,

Drs.H.ABD.Basyid, MM.
NIP 196009011990031002

Penguji II,

Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP. 196012111992032001

Penguji III,

Dra. Ragwan Albaar, M.Fil.I.
NIP 196303031992032002

Penguji IV,

Dr. Abd. Syakur, M.Ag
NIP 196607042003021001

PERNYATAAN
PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nilla Agustin

Nim : B03215027

Prodi : Bimbingan dan konseling Islam

Alamat : Ds. Bringkang RT.6 RW.3 Kec. Menganti Kab. Gresik

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2) Skripsi ini benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atau karya orang lain.
3) Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi yang terjadi.

Surabaya, 9April 2019

Yang menyatakan,

METERAI TEMPEL

BCF22AFF668813361

6000

ENAM RIBU RUPIAH

Nilla Agustin

NIM. B03215027

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : NILLA AGUSTIN
NIM : B03215027
Fakultas/Jurusan : DAKWAH KOMUNIKASI / BIMBINGAN KONSELING ISLAM
E-mail address : nillaagstn97@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :
PENGARUH TERAPI SHALAT DHUHA DALAM MENGURANGI KECEMASAN KARIR MASA DEPAN SISWA DI SMA MUHAMMADIYAH 8 GRESIK

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 16 April 2019

Penulis

(NILLA AGUSTIN)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Nilla Agustin, NIM. B03215027, 2019, *Pengaruh Terapi Shalat Dhuha dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan di SMA Muhammadiyah 8 Gresik.*

Masalah ketenagakerjaan menjadi hal yang sangat serius sehingga individu harus mempersiapkan diri untuk merancang karir masa depan sebaik mungkin. Sekolah memberikan bekal bagi para siswa berupa materi, kegiatan praktikum, ekstrakulikuler dan lainnya sebagai sarana memudahkan dalam pemilihan karir di masa depan. Namun, nampaknya hal tersebut masih membuat siswa merasa cemas terhadap karir masa depannya. Jika cemas merupakan perasaan khawatir, gelisah, pesimis, dan takut lalu apa yang bisa membuat para siswa merasakan ketenangan, kedamaian, dan kebahagiaan hidup meskipun melihat banyaknya tantangan dalam hal karir masa depan. Hal inilah yang menjadi alasan peneliti memilih judul di atas, dilihat dari perspektif bimbingan konseling islam dalam permasalahan yang dirasakan para siswa dalam bentuk kecemasan.

Fokus penelitian ini adalah Bagaimana Pengaruh Terapi Shalat Dhuha dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan di SMA Muhammadiyah 8 Gresik?

Dalam menjawab permasalahan tersebut, metode yang digunakan oleh peneliti adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *pre experimental design* dengan menggunakan bentuk *One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini menggunakan Shalat Dhuhasebagai terapi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan*mix* metode (kuantitatifdankualitatif) dengananalisishasildari*Paired Sample t-Test* untuk mengetahui perubahan dari suatu populasi (kelompok eksperimen) sebelum dan sesudah menerima perlakuan atau treatmendananalisis proses dari data kualitatif.

Hasil analisis yang diperoleh dalam penelitian ini adalah adanya pengurangan kecemasan karir masa depan antara sebelum dan sesudah mendapatkan treatmen. Hal ini dibuktikan berdasarkan analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* dapat diperoleh hasil $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu 22,767 > 2,056, dengan nilai signifikan dua sisi ($2_{\text{-tailed}}$) < 0,05 (0,000 < 0,05), sehingga hipotesis nihil (H_0) dan hipotesis alternative ($H_{a)}$ diterima yang artinya Terapi Shalat Dhuha berpengaruh dalam mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan di SMA Muhammadiyah 8 Gresik.

Kata kunci: Terapi Shalat Dhuha, Kecemasan Karir Masa Depan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERSETUJUAN ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI iii
MOTTO iv
PERSEMBAHAN v
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI vi
ABSTRAK vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiii

BAB I: PENDAHULUAN
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 6
C. Tujuan Penelitian 6
D. Manfaat Penelitian 6
E. Metode Penelitian 7
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian 7
2. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling 8
3. Variabel dan Indikator Penelitian 11
4. Definisi Operasional 13
5. Teknik Pengumpulan Data 15
6. Teknik Analisis Data 18
F. Sistematika pembahasan 19

BAB II: TINJAUAN PUSTAKA
A. Terapi Shalat Dhuha 21
1. Shalat 21
a. Pengertian 21
b. Syarat Sah Shalat 23
c. Rukun Shalat 24
d. Etika Shalat 24
e. Faedah Shalat 28
2. Shalat Dhuha 31
a. Pengertian 31
b. Cara Melaksanakan Shalat Dhuha 34
c. Manfaat dan Keutamaan Shalat Dhuha 36
d. Energi Spiritual dalam Shalat Dhuha 39
3. Shalat Dhuha sebagai bentuk Terapi 40
B. Kecemasan Karir Masa Depan 48
1. Karir 48

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Pengertian 48
b. Teori Karir Ginzberg 49
2. Kecemasan 53
a. Pengertian 53
b. Aspek-aspek Kecemasan 54
c. Jenis-jenis Kecemasan 55
d. Penyebab Kecemasan 56
C. Hubungan Terapi Shalat Dhuha dan Kecemasan Karir Masa Depan .. 58
D. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan 62

BAB III: PENYAJIAN DATA
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian 64
1. Letak Geografis SMA Muhammadiyah 8 Gresik 64
2. Visi, Misi, dan Tujuan 65
3. Struktur Organisasi Lembaga 68
4. Gambaran Umum Pelaksanaan Shalat Dhuha di SMA Muhammadiyah 8 Gresik 69
B. Deskripsi Penilaian, Indikator, dan Sampel 70
1. Penilaian Angket 70
2. Indikator dan Deskripsi Angket 71
3. Sampel Penelitian 73
C. Deskripsi Hasil Penelitian 74
1. Proses Pelaksanaan Terapi Shalat Dhuha 74
2. Tahap Penyajian Data 83
D. Uji Keabsahan Instrumen 89
1. Uji Validitas Data 90
2. Uji Reliabilitas Data 92
E. Hipotesis Penelitian 93

BAB IV: ANALISIS DATA
A. Analisis Pengujian Hipotesis 94
1. Uji Prasyarat Analisis 94
a. Uji Normalitas 94
b. Uji Homogenitas 95
2. Uji Hipotesis 96
B. Pembahasan Hasil Data 102
1. Analis Proses 102
2. Analisis Hasil 108

BAB V: PENUTUP
A. Kesimpulan 110
B. Saran 111

DAFTAR PUSTAKA 113
LAMPIRAN

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Indikator Kecemasan Karir Masa Depan 12
Tabel 1.2 Teknik Pengumpulan Data 15
Tabel 3.1 Skala Angket *Favourable* dan *Unfavourable* 71
Tabel 3.2 Indikator dan Deskripsi Variabel Y 71
Tabel 3.3 *Blue Print* Angket Kecemasan Karir Masa Depan 72
Tabel 3.4 Daftar Sampel Penelitian 73
Tabel 3.5 Penjelasan Pokok-pokok Terapi Shalat Dhuha 79
Tabel 3.6 Hasil skor angket *pre-test* aspek Kognitif 83
Tabel 3.7 Hasil skor angket *pre-test* aspek Fisik 84
Tabel 3.8 Hasil skor angket *pre-test* aspek Emosi 85
Tabel 3.9 Hasil skor angket *post-test* aspek Kognitif 86
Tabel 3.10 Hasil skor angket *post-test* aspek Fisik 87
Tabel 3.11 Hasil skor angket *post-test* aspek Emosi 88
Tabel 3.12 Hasil dari validitas angket variabel Y 90
Tabel 3.13 Hasil *Item-Total Statistic Reliabilitas* Variabel Y 92
Tabel 4.1 Hasil Output Uji Normalitas 94
Tabel 4.2 Hasil Output Uji Homogenitas 96
Tabel 4.3 Tabel Hasil Penjumlahan *Pre-test* dan *Post-test* 99
Tabel 4.4 Paired Samples Statistics 100
Tabel 4.5 Paired Samples Correlations 100
Tabel 4.6 Paired Samples Test 101

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1Struktur Organisasi SMA Muhammadiyah 8 Gresik 68
Gambar 4.1 Diagram Hasil Angket *Pre-test* 98
Gambar 4.2 Diagram Hasil Angket *Post-test* 98

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini Indonesia menghadapi masalah ketenagakerjaan yang sangat serius. Meningkatnya pertumbuhan jumlah angkatan kerja yang tidak diimbangi dengan peningkatan jumlah lapangan kerja menyebabkan perkembangan dunia kerja semakin ketat. Individu dituntut harus memiliki kematangan kompetensi, kemampuan dan juga ketrampilan yang baik untuk menghadapinya.[2] Sedangkan kebutuhan individu semakin lama semakin meningkat, sehingga individu harus mempersiapkan diri untuk merancang karir masa depan sebaik mungkin untuk bisa mencukupi kebutuhan tersebut.

Persiapan yang dilakukan untuk bisa merencanakan karir di masa depan sudah didapatkan sejak individu berada di bangku Sekolah Dasar (SD), karena individu sudah mendapatkan banyak materi yang berkaitan dengan keilmuan dan pengalaman baik praktikum maupun kegiatan ekstrakulikuler yang menjadi bekal bagi para siswa serta sebagai sarana memudahkan dalam pemilihan karir di masa depan.

Namun, persiapan tersebut nampaknya masih membuat para siswa menjadi cemas ketika berpikir mengenaikarir masa depan. Mereka merasakan kekhawatiran dan berpikirbahwa suatu hal buruk akan terjadi pada masa mendatang. Terutama pada mereka yang akan menyelesaikan pendidikanya di Sekolah Menengah Akhir (SMA) yang dipandang harus meraih kesuksesan

[2]Servanda, "Kesiapan Tenaga Kerja Indonesia dalam Menghadapi Persaingan dengan Tenaga Kerja Asing", *Jurnal Ilmiah Hukum*, Januari 2011, Vol. 5, No. 1, hlm. 1.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam bekerja, atau kesuksesan dalam melanjutkan studi di universitas terbaik sehingga nantinya akan mengantarkan siswa tersebut untuk memperoleh pekerjaan yang lebih baik oleh keluarga dan masyarakat sekitarnya.

Permasalahan yang dialami oleh para siswakhususnya siswa kelas XI yang akan menginjak pada kelas akhir dan berhadapan dengan dunia kerja adalah kecemasan dalam menghadapi pekerjaan atau karir di masa depan. Karena mereka dianggap sudah menjadi dewasa yang siap bekerja dan matang sehingga harus mencapai kesuksesan. Dalam teori karir Ginzberg, usia siswa kelas XI tergolong dalam periode tentatif yaitu berkisar antara 11 tahun hingga 17 tahun dan masa transisi menuju periode realistik. Pada tahap transisi dalam periode tentatif, individu menyadari keputusannya tentang pilihan karirnya serta tanggung jawab yang menyertai karir tersebut. Sedangkan menginjak periode realistik, individu sudah masuk dalam tahap mengeksplorasi, tahap kristalisasi, dan tahap spesifikasi.[3]

Kebingungandalam memahami potensi yang dimiliki, semakin sempitnya lapangan pekerjaan, persaingan ketat dalam mencari pekerjaan sedangkan mereka merasa bahwa merasa belum memiliki banyak ilmu dan keahlian, kekhawatiran akan berprofesi menjadi apa setelah lulus sekolah, memilih kuliah atau bekerja, takut akan ketidakmampuan mereka dalam meraih karir yang sesuai dengan bidangnya. Hal inilah yang akhirnya membuat para siswa mengalami kecemasan dalam menghadapi karir masa depan. Semestinya para siswa harus dapat mempersiapkan karir masa depan

[3]Didi Tarsidi, Teori Perkembangan Karir, 2007,(http://d-tarsidi.blogspot.com, diakses 23 Februari 2019).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang sesuai dengan dirinya, serta percaya bahwa mereka akan meraih kesuksesan di masa depan tanpa harus mengalami kecemasan.

Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti "rasa takut", dan "kekhawatiran" yang terkadang kita alami dalam tingkatan yang berbeda-beda.[4] Rasa takut dan khawatir dialami ketika seseorang berpikir tentang suatu hal yang tidak menyenangkan yang akan terjadi di masa mendatang atau suatu kegagalan.

Dalam Islam, kecemasan disebut dengan *khauf* (rasa takut yang berlebih-lebihan) yaitu penyakit rohani yang dapat merusak kepribadian seseorang, meruntuhkan kehidupannya, dan menghambat kemajuan.[5]

Sedangkan kecemasan menghadapi karir masa depan adalah suatu keadaan dimana individu mengalami perasaan gelisah, takut, khawatir, dan tidak percaya diri terhadap kemampuan dirinya sehingga membuat seseorang berpikiran buruk tentang karirnya di masa depan. Kecemasan menghadapi karir masa depan dapat menimbulkan keluhan-keluhan secara fisik dan juga emosi. Bentuk reaksi fisik dapat berupa keluarnya keringat dingin, jantung berdegub kencang, gemetar tidak menentu, kepala pusing dan insomnia. Sedangkan reaksi emosi yaitu timbulnya fikiran negatif, merasa akan terjadi kegagalan, hilangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan dan dirinya. Kecemasan menghadapi karir masa depan ini merupakan keadaan yang berbahaya yang mengganggu kehidupan seseorang.

---

[4] Rita L. Atkinson, *Pengantar* Psikologi, Alih bahasa Nurdjannah Taufiq – Agus Dharma , cet. Ke-8, (Jakarta: Erlangga, 1983), hlm.212.
[5]Hamzah Ya'kub, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin*, (Jakarta: Atisa, 1992),hlm.128.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Lalu bagaimana cara siswa untuk menghadapi suatu kecemasan. Bagaimana cara menurunkan kecemasan, khawatir, takut dan kebingungan yang dirasakan selama ini. Lantas apa yang memuat hati para siswa bisa tenang dan yakin bahwa Allah akan memberikan hadiah terbaik untuk masa depannya.

Menunaikan ibadah sebenarnya mampu membersihkan jiwa yang mengalami kecemasan salah satunya adalah ibadah shalat. Shalat bukan hanya sebagai simbolis untuk menggugurkan kewajiban melainkan kebutuhan mendasar bagi orang muslim. Seseorang yang menjalankan shalat dengan khusyuk, tuma'ninah dan ikhlas akan merasa tenang dan terhindar kecemasan dan kegelisahan.

Allah SWT berfirman,

إِنَّنِيٓ أَنَا ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنَا۠ فَٱعۡبُدۡنِي وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ لِذِكۡرِيٓ ١٤

"Sesungguhnya aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, maka sembahlah aku dan dirikanlah salat untuk mengingat aku"(Qs. Thaha: 14).[6]

Ibadah shalat memiliki pengaruh yang sangat luar biasa sebagai terapi bagi seseorang yang mengalami kecemasan. Dengan menjalankan shalat secara khusyuk seseorang akan merasa tentram, tenang, dan damai. Diriwayatkan dari sahabat Hudzaifah r.a. bahwa Rasulullah sawsenantiasa mengerjakan salat ketika sedang ditimpa masalah yang membuat beliau

[6]Mushaf Al-Firdaus, *Al-Qur'an Hafalan, Terjemah, & Penjelasan Tematik Ayat,* (Tangerang: Penerbit Al-Fadhilah, 2012), hlm.313.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

merasa tegang. Dia telah berkata, *"Jika Nabi SAW merasa gundah karena sebuah perkara, maka beliau akan menunaikan salat"* (HR. Abu Daud).[7]

Shalat adalah doa yang membantu seseorang untuk meninggalkan berbagai dosa dan kegundahan sehingga tercipta ketentraman hati. Dan doa adalah terapi ruhani yang dapat meringankan derita dan kesedihan saat bersandar kepada Sang Pencipta dan meringankan kesulitan-kesulitannya.[8]Dengan melaksanakan shalat, seseorang merasa ikhlas, yakin terhadap rencana Allah dan berserah diri kepada-Nya akan membuat seseorang merasa bahwa tidak ada yang perlu dikhawatirkan dan dicemaskan terutama masalah rejeki (karir di masa depan) karena segala sesuatunya sudah diatur oleh Allah SWT dengan rencana yang paling baik.

Ibadah shalat yang dapat dilakukan pada jam sekolah adalah selain shalat wajib *(fardhu)* ada juga shalat dhuha yang dirasa paling efektif dilaksanakan oleh para siswa untuk menurunkan problema kecemasannya. Seseorang yang *istiqomah* melaksanakan shalat dhuha, Allah akan memberikan apa yang diminta oleh hamba-Nya di dunia jikala Allah SWT berkehendak. Shalat dhuha sebagai salah satu usaha seseorang untuk berusaha dan berserah diri kepada Allah untuk kemudahan mendapatkan rejeki. Allah SWT menjanjikan kehebatan waktu dhuha sebagai penjaminan rejeki. Karir di masa depan merupakan salah satu bentuk rejeki yang diberikan oleh Allah SWT kepada hamba-Nya. Banyak sekali manfaat dan keutamaan dari shalat dhuha, baik untuk kesehatan fisik, mental, keseimbangan spiritual dan

[7] Ahmad Zaini, "Konseling Religi" Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam, 2015, Vol.6 , No. 2, hlm. 329.
[8]Abdul Karim Muhammad Nashr, *Shalat Penuh Makna*, (Solo: Al-Qowam, 2011), hlm.112.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

emosional. Juga sebagai gerakan olahraga fisik sekaligus gerakan batiniah (ruhani) sehingga dengan izin Allah SWT yang akan membuat seseorang mencapai ketentraman jiwa serta selalu berpikiran positif.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mencoba mengadakan suatu penelitian dengan judul "Pengaruh Terapi Shalat Dhuhadalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa di SMA Muhammadiyah 8 Gresik".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti merumuskan rumusan masalah yang menjadi acuan penyelesaian dalam proses penelitian ini. Adapun perumusan masalah sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh Terapi Shalat Dhuha dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa di SMA Muhammadiyah 8 Gresik?
2. Bagaimana Pengaruh Terapi Shalat Dhuha dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa di SMA Muhammadiyah 8 Gresik.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah, sebagai berikut: Untuk mengetahui Pengaruh Terapi Shalat Dhuha dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa di SMA Muhammadiyah 8 Gresik.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis dan praktisnya.

1. Manfaat Teoritis

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan *khazanah* ilmu pengetahuan, khususnya dalam membantu individu untuk mengurangi kecemasan menghadapi karir masa depan dengan terapi shalat dhuha. Penelitian ini juga dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya atau mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang mengembangkan dan menindaklanjuti terapi shalat dhuha sebagai terapi untuk mengatasi masalah, gangguan dan penyakit lainnya pada individu maupun kelompok.

2. Manfaat Praktis

Bagi Siswa SMA Muhammadiyah 8 Gresik,penelitian ini dapat membantu para siswa dalam mengurangi kecemasan karir masa depan dengan terapi shalat dhuha.

Bagi mahasiswa, konselor, pembimbing, terapis dan trainer, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan tentang bagaimana proses dan hasil terapi shalat dhuha dalam mengurangi kecemasan karir masa depan.

E. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.[9]

Metode kuantitatif sebagai metode ilmiah karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu empiris, objektif, terukur, rasional, dan sistematis.[10]

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian *pre experimental design,* yaitu masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Hal ini terjadi karena tidak adanya variabel kontrol.[11]

Bentuk desain *pre experimental design* yang digunakan peneliti adalah dengan *One Group Pretest-Posttest Design.* Dalam desain ini, penelitian dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen *(pretest)* dan sesudah eksperimen *(posttest). Pretest* diberikan untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan treatmen.[12] *Posttest* diberikan ketika sudah diberi perlakuan oleh peneliti sebagai tes akhir setelah mendapatkan treatmen. Tujuannya untuk mengetahui persentase perubahan dari hasil dari tes awal *(pretest)* ke tes akhir *(posttest)*.

2. Populasi dan Sampel, dan Teknik Sampling

   a. Populasi

[9] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan RND,* (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm.4.
[10]Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan RND,* (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm. 7.
[11]Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan RND,* (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm. 109.
[12]Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan RND,* (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm. 111.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, udara, gejala, nilai, peristiwa, sikap hidup, dan sebagainya, sehingga objek-objek ini dapat menjadi sumber data penelitian. Atau dapat juga diartikan sebagai serumpun atau sekelompok objek yang menjadi sasaran penelitian.[13]

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA Muhammadiyah 8 Gresik yang terdiri dari 3 kelas yaitu XI IPA1, XI IPA2, dan XI IPS dengan jumlah 90 siswa. Siswa di SMA Muhammadiyah 8 Gresik memiliki usia yang relatif sama, sehingga bisa dikatakan homogen.

b. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data.[14] Bagian dari populasi yang memiliki karakteristik sama dengan populasi yang akan dijadikan objek penelitian.

Dalam penelitian ini, peneliti akan menyaring 90 siswa menjadi 27 siswa dengan kriteria atau pertimbangan pengambilan sampel sebagai berikut: Memiliki kecemasan karir masa depan tinggi (berdasarkan hasil angket), memahami bagaimana pelaksanaan terapi shalat dhuha (berdasarkan observasi ketika materi dan konseling kelompok), melaksanakan terapi shalat dhuha selama kurun waktu

[13]M. Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif,* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2005), hlm.99.
[14] Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Prakteknya,* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2011), hlm.54.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang telah ditentukan (berdasarkan formulir pelaksanaan terapi shalat dhuha).

c. Teknik Sampling

Teknik yang digunakan dalam teknik pengambilan sampel untuk penelitian adalah menggunakan *Nonprobability sampling. Nonprobability sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana setiap individu diambil dari populasi dipilih dengan sengaja menurut pertimbangan tertentu. [15]

Teknik *Nonprobability* sampling yang digunakan adalah teknik *purposive sampling.Purposive sampling* adalah pengambilan sampel berdasarkan keperluan penelitian, artinya setiap individu yang diambil dari populasi dipilih dengan sengaja berdasarkan pertimbangan tertentu.[16] Pengambilan sampel didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu seperti sifat-sifat populasi atau ciri-ciri yang sudah diketahui sebelumnya.

Untuk mendapatkan sampel yang sesuai dengan kriteria penelitian, maka peneliti melakukan *sampling* dengan cara sebagai berikut:

1) Memilih siswa yang memiliki tingkat kecemasan karir masa depan aspek kognitif tertinggi berdasarkan hasil angket kecemasan yang telah diberikan.

[15] Kris H. Timous, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: ANDI, 2017), hlm. 47.
[16] Erwan Agus Purwanto dan Dyah Ratih Sulistyastuti, *Metode Penelitian Kuantitatif untuk Administrasi Publik dan Masalah-masalah Sosial*, (Yogyakarta: Gava Media, 2017), hlm. 47.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Memilih siswa yang memiliki tingkat kecemasan karir masa depan aspek fisik tertinggi berdasarkan hasil angket kecemasan yang telah diberikan.

3) Memilih siswa yang memiliki tingkat kecemasan karir masa depan aspek emosi tertinggi berdasarkan hasil angket kecemasan yang telah diberikan.

3. Variabel dan Indikator Penelitian

a. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut yang kemudian ditarik kesimpulan. Variabel adalah fenomena yang bervariasi dalam bentuk, kualitas, kuantitas, mutu standar dan sebagainya.[17]

Variabel dalam penelitian ada dua macam, yaitu variabel bebasatau variabel *independent* (x)adalah variabel yang mempengaruhi dan variabel tergantung atau terikat variabel *dependent* (y) adalah variabel yang dipengaruhi.

Dengan demikian, variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Variabel bebas (x) : Terapi Shalat Dhuha

2) Variabel terikat (y) : Kecemasan Karir Masa Depan

b. Indikator Penelitian

[17]M. Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, hlm.59.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) Variabel bebas (x) yakni Terapi Shalat Dhuha. Indikatornya adalah pelaksanaan shalat dengan memperhatikan hal berikut:[18]
   (a) Pada saat berdiri mengungkapkan Niat Bercinta kepada Allah
   (b) Pada saat berdiri mengingat arti renungan Seratus Persen Yakin
   (c) Pada saat berdiri, rukuk, i'tidal, sujud, duduk di antara dua sujud mengingat arti renungan *Full* Syukur (Ungkapan syukur atas nikmat kesehatan, pangan, sandang, papan, nikmat lainnya dan doa khusus atau permohonan pribadi, doa untuk orangtua, keluarga, dan orang terdekat)
   (d) Pada saat sujud mengingat arti renungan Doa Sosial
   (e) Pada saat setelah shalat mengingat arti renungan doa sesudah shalat dhuha, Baik Sangka tanpa Syarat
   (f) Pada saat setelah shalat melakukan Berbagi Tiada Henti dan Gerakan Total Ikhtiar
2) Variabel terikat (y) adalah Kecemasan Karir Masa Depan. Adapun indikatornya adalah:

Tabel 1.1

Indikator Kecemasan Karir Masa Depan

No.	Sub Variabel/aspek	Indikator
1	Emosional	Gelisah
		Ketegangan
		Khawatir

[18] Syarif Thayib, *Totalitas Shalat Dhuha,*(Surabaya:UIN Sunan Ampel Press, 2018), hlm.237.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		Perasaan panik
		Kebimbangan
2	Kognitif	Berpikir irasional
		Kehilangan motivasi
		Tidak percaya diri
		Sulit berkonsentrasi
3	Fisiologis	Badan gemetar
		Jantung berdebar
		Pusing berlebihan
		Insomnia

4. Definisi Operasional

a. Terapi Shalat Dhuha

Shalat dhuha merupakan shalat sunnah yang dilakukan pada waktu matahari terbit setinggi satu atau dua tombak hingga menjelang waktu zhuhur.[19] Terapi shalat dhuha adalah salah satu terapi Islam dengan melaksanakan ibadah shalat sunnah yaitu shalat dhuha. Shalat ini dikerjakan ketika terbit atau naiknya matahari. Adapun menurut pendapat para ulama *(jumhur ulama')*, waktu dhuha yaitu ketika matahari mulai meninggi lebih dari sepenggalah hingga sedikit menjelang masuknya waktu zhuhur (dimulai sekitar 15 menit setelah

[19] Muhammad Makhdlori, *Menyingkap Mukjizat Shalat Dhuha*, (Djogyakarta: DIVA Press, 2008), hlm.33.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

waktu *syuruq* hingga sekitar 15 menit sebelum masuknya waktu zhuhur).[20]

Dari definisi tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi shalat dhuha adalah proses pengobatan penyakit dalam diri individu dengan cara melaksanakan shalat sunnah dhuha ketika terbit matahari hingga menjelang waktu zhuhur untuk mengharap ridho Allah SWT.

b. Kecemasan Karir Masa Depan

Cemas menurut Kartini Kartono, adalah bentuk ketidakberanian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas. Kecemasan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.[21] Karir adalah salah satu aspek penting dalam kehidupan individu yang sudah dewasa. Karir lebih menunjuk pada jabatan atau pekerjaan yang ditekuni sebagai panggilan hidup yang meresapi seluruh alam pikiran dan perasaan seseorang serta mewarnai gaya hidupnya. Karir dapat menjadi wahana untuk mengaktualisasikan segala potensi yang dimiliki individu.[22]

Kecemasan menghadapi karir masa depan merupakan keadaan berbahaya karena dapat mengganggu kehidupan seseorang. Cemas

[20]M.Yusuf Ubaidillah, *Sembuh Total*, (Yogyakarta: Saufa, 2015), Hlm.111.
[21]J.P.Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), hlm. 32.
[22] Ardiantna Wahyu, Sinta Saraswati dan Kusnarto, Survei Faktor-Faktor Penghambat Perencanaan Karir Siswa, *"Indonesia Journal of Guidance and Counseling",* 2014, Vol.3, No.2, Hlm.58.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

merupakan penyakit rohani yang dapat menyebabkan seseorang merasakan penderitaan batin.[23]

Jadi, dapat disimpukan bahwa kecemasan menghadapi karir masa depan adalah suatu keadaan dimana individu mengalami perasaan gelisah, takut, khawatir, dan tidak percaya diri terhadap kemampuan dirinya sehingga membuat seseorang berpikiran buruk tentang karirnya di masa depan. Seseorang akan merasa bahwa hal buruk atau kegagalan akan terjadi, sehingga menimbulkan berbagai gejala atau keluhan yang dialami baik keluhan secara fisik atau emosi. Bentuk reaksi fisik dapat berupa keluarnya keringat dingin, jantung berdegub kencang, gemetar tidak menentu, kepala pusing dan insomnia. Sedangkan reaksi emosi yaitu timbulnya fikiran negatif, merasa akan terjadi kegagalan, hilangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan dan dirinya.

5. Teknik Pengumpulan Data

Tabel 1.2

Teknik Pengumpulan Data

No	Teknik Pengumpulan Data	Jenis Data	Sumber Data
1.	Observasi (O)	1.Data Kondisi Lingkungan sekolah 2. Antusiasme dan keseriusan siswa dalam melaksanakan terapi	Kepala Sekolah Guru Siswa

[23]Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah, dan Masyarakat,* Jilid II, (Jakarta: Bulan Bintang, 1977), hlm. 130.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		shalat dhuha 3. Proses terapi shalat dhuha	
2.	Angket (A)	1. Jawaban siswa atau responden terhadap variabel 2. Tingkat kecemasan karir masa depan siswa (rendah/tinggi)	Siswa
3.	Wawancara (W)	1. Kelembagaan (visi, misi, sejarah berdirinya sekolah, data demografi warga sekolah, fasilitas penunjang) 2. Perasaan sebelum dan sesudah menjalankan terapi shalat dhuha 3. Proses pelaksanaan terapi shalat dhuha	Kepala Sekolah Guru Siswa
4.	Dokumentasi (D)	1. Profil Sekolah 2. Foto-foto kegiatan 3. Identitas siswa/klien 4. Absensi shalat dhuha	Kepala Sekolah Guru Siswa

a. Observasi

Observasi adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan pengamatannya melalui hasil kerja panca indra mata serta dibantu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan panca indra lainnya. Observasi digunakan untuk menghimpun data-data penelitian.

Peneliti melakukan observasi untuk mengetahui kondisi lingkungan sekolah yaitu tempat dan seluruh warga sekolah. Juga mengamati antusiasme dan keseriusan peserta dalam melaksanakan terapi shalat dhuha, serta observasi terhadap proses ketika melaksanakan terapi shalat dhuha.

b. Wawancara

Wawancara adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan responden. Peneliti melakukan wawancara untuk mendapatkan data kelembagaan yang meliputi sejarah berdirinya lembaga, visi dan misi, data demografi dan fasilitas penunjang yang ada. Serta pendapat dan juga hasil dari peserta setelah melaksanakan terapi shalat dhuha.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah pengumpulan data dengan menelusuri data historis dapat berupa foto kegiatan dan juga identitas dari peserta atau siswa yang menjadi kelompok eksperimen.

d. Angket

Angket adalah teknik pengumpulan data melalui formulir-formulir berisi pertanyaan atau pernyataan secara tertulis, diajukan kepada seseorang atau sekumpulan orang untuk mendapatkan jawaban

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

atau tanggapan yang diperlukan oleh peneliti.[24] Setelah diisi, angket dikirim kembali kepada atau dikembalikan kepada peneliti. Angket berisi tentang jawaban peserta terhadap variabel.[25] Angket bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan karir masa depan pada siswa.

6. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan lanjutan setelah pengumpulan data dilaksanakan.

Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan 2 analisis yaitu kuantitatif dan kualitatif.

Teknik analisis data merupakan cara yang digunakan untuk menguraikan keterangan atau data-data yang diperoleh agar dapat dipahami. Data yang diperoleh dari hasil angket, selanjutnya diolah dengan menggunakan rumus statistik deskriptif seperti menghitung mean (nilai rata-rata), median, modus, mencari deviasi standar (simpangan baku), dan lain-lain.[26]

---

[24] Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1999), hlm.69.
[25] M. Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, hlm.123.
[26] Singgih Santoso, *Menguasai Statisktik Parametrik Konsep dan Aplikasi dengan SPSS*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2015), hal. 2.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Setelah data diolah dengan rumus statistik deskriptif, selanjutnya data diolah dengan rumus statistik inferensi untuk melihat hubungan-hubungan kausalitas antara gejala-gejala tersebut atau untuk menguji hipotesis. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini melalui teknik analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis tersebut adalah *Paired Sample t-Test.* Selanjutnya, membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

F. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan skripsi, maka akan disajikan pembahasan ke dalam beberapa bab yang sistematika pembahasannya adalah sebagai berikut:

BAB I. Dalam bab ini berisi Pendahuluan yang meliputi : Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Operasional, Kerangka Teori dan Hipotesis, Metode Penelitian yang meliputi Pendekatan dan Jenis Penelitian, Populasi, Sampel, Variabel dan Indikator Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, dan Teknik Analisis Data, serta ditambah dengan Sistematika Pembahasan.

BAB II. Dalam bab ini berisi tentang Tinjauan Pustaka yang meliputi: Kajian Teoritik tentang Terapi Shalat Dhuha, yang terdiri dari pengertian, keutamaan, dan cara pelaksanaannya. Dalam bab ini juga berisi tentang penjelasan Kecemasan Karir Masa Depan. Peneliti juga sedikit membahas tentang penelitian terdahulu yang relevan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III. Dalam bab ini berisi tentang Penyajian Data yang terdiri dari Deskripsi umum obyek penelitian, deskripsi hasil penelitian di dalamnya membahas tentang penjabaran bagaimana Pengaruh Terapi Shalat Dhuha dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa di SMA Muhammadiyah 8 Gresik.

BAB IV. Dalam bab ini berisi tentang Analisis Data yang terdiri dari : Analisis data-data yang ditemukan dari Pengaruh Terapi Terapi Shalat Dhuha dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa di SMA Muhammadiyah 8 Gresik.

BAB V. Dalam bab ini berisi tentang Penutup yang di dalamnya terdapat kesimpulan dari hasil analisis data, serta saran.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Terapi Shalat Dhuha

1. Shalat

a. Pengertian

Shalat secara bahasa bermakna doa. Inilah makna asal dari kata shalat, sebagaimana firman Allah SWT:

خُذْ مِنْ أَمْوَٰلِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِم بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ ۖ إِنَّ صَلَوٰتَكَ سَكَنٌ لَّهُمْ ۗ وَٱللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿١٠٣﴾

Artinya: *Dan shalatlah (berdoalah) untuk mereka.* (Q.S. At-Taubah, 9:103)[27]

Sedangkan shalat secara istilah ialah amaliah ibadah kepada Allah yang terdiri atas perbuatan dan bacaam tertentu, diawali dengan *takbiratul ihram* dan diakhiri dengan salam. Yang dimaksud dengan bacaan tertentu di sini adalah takbir, ayat-ayat Al-Qur'an, asbih, doa, dan sebagainya. Sementara perbuatan dalam shalat terdiri atas berdiri tegak, ruku', sujud, duduk, dan sebagainya.

Kata "shalat" diambil dari akar kata *ash-shalawain* yang berarti dua ruas anggota badan yaitu tangan dan kaki, yang menopang saat ruku' dan sujud.[28]

---

[27]Mushaf Al-Firdaus, *Al-Qur'an Hafalan, Terjemah, & Penjelasan Tematik Ayat,* (Tangerang: Penerbit Al-Fadhilah, 2012), hlm.313.
[28]Abdullah ath-Thayyar, *Ensiklopedia Shalat*, (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2006),hlm.13.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Shalat merupakan salah satu ibadah yang menjadi identitas seorang hamba di hadapan Allah SWT.[29] Shalat ialah peristiwa agung di mana seorang hamba tengah berkomunikasi langsung dengan Khaliq-nya dengan khusu'.[30]

Shalat sebagai sarana seorang hamba berhubungan dengan Tuhannya dan bukti keimanan serta kepatuhan hamba akan perintah Sang Maha Pencipta. Dengan shalat, Allah menjadikannya sebagai alat ukur *hisab* amal hamba-Nya di akhirat kelak.

"Awal hisab seorang hamba pada hari kiamat adalah shalat. Apabila shalatnya baik maka seluruh amalnya baik, dan apabila buruk maka seluruh amalnya buruk" (HR At-Thabrani).

Shalat adalah doa yang membantu seseorang untuk meninggalkan berbagai dosa dan kegundahan sehingga tercipta ketentraman hati. Dan doa adalah terapi ruhani yang dapat meringankan derita dan kesedihan saat bersandar kepada Sang Pencipta dan meringankan kesulitan-kesulitannya. Jika seseorang berdiri melaksanakan shalat, kegundahan dan kesedihan yang dirasakan akan sirna. Dadanya menjadi lapang serta jiwanya menjadi tenteram.[31]

Shalat selain dijanjikan ganjaran yang besar bagi yang melakukannya kelak di hari kiamat, ia juga merupakan sebab utama dalam mendapatkan pahala dan kebaikan hidup di dunia, di antaranya

---

[29]Muhamad Ridwan dan Hafizh, *Menuju Shalat Sempurna*, (Bandung: Amanah Publishing House, 2005), hlm.1.
[30] Asep Muhyiddin, *Salat Bukan Sekedar Ritual*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2006), hlm.17.
[31]Abdul Karim Muhammad Nashr, *Shalat Penuh Makna*, (Solo: Al-Qowam, 2011), hlm.112.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

adalah keberkahan umur, kemudahan rezeki, ketentraman batin, kejernihan akal pikiran, tercegah dari perbuatan jahat dan mungkar. Semuanya akan diperoleh di dunia bagi orang-orang yang selalu menunaikan shalatnya dengan benar, lebih-lebih menambahnya dengan shalat-shalat sunnah.[32]

Selain sebagai kewajiban, shalat juga sebagai rasa syukur dan bentuk berterima kasih kepada Allah SWT atas segala nikmat yang telah diberikan kepada hamba-Nya.[33]

b. Syarat Sah Shalat

Syarat sah shalat yang harus dipenuhi oleh orang yang akan mengerjakan shalat, di antaranya:[34]

1) Islam
2) Tamyiz (berakal dan baligh)
3) Menutup aurat. Aurat laki-laki adalah antara pusar sampai lutut. Aurat perempuan seluruh badan kecuali wajah dan kedua telapak tangan.
4) Menghadap ke kiblat
5) Mengetahui masuknya waktu shalat
6) Suci dari hadas, baik hadas besar maupun hadas kecil
7) Suci dari najis, baik badan, pakaian, maupun tempat shalat

[32]Badri, *Rahasia Shalat, Zikir, & Doa yang Bermakna*, (Jakarta: QultumMedia, 2006), hlm.3.
[33]Muhsin Qira'ati, *Pancaran Cahaya Shalat*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2006), hlm. 89.
[34] M. Maskuri Adburrahman dan Mokh. Syaiful Bakhri, *KupasTuntas Shalat Tata Cara dan Hikmahnya*, (Erlangga, 2006), hlm.56.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

8) Mengetahui tata cara shalat, yaitu mengerti dan bisa membedakan mana rukun dan mana sunah shalat.

c. Rukun Shalat

Berikut adalah rukun shalat:

1) Niat
2) Berdiri bagi orang yang mampu
3) Takbiratul Ihram
4) Membaca Surah Al-Fatihah
5) Ruku'
6) I'tidal
7) Sujud
8) Duduk di antara dua sujud
9) Duduk tasyahud akhir
10) Membaca tasyahud akhir
11) Membaca shalawat nabi
12) Salam yang pertama
13) Tertib

d. Etika Shalat

Ada beberapa etika yang diajarkan oleh Rasulullah SAW dalam mengerjakan shalat, di antaranya:[35]

1) Mengenakan pakaian yang bersih dan rapi

[35] Samsul Munir Aminndan Haryanto Al-Fandi, *Etika Beribadah Berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah*, (Jakarta: Amzah, 2011), hlm. 29.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tuntunan yang harus dilakukan ketika hendak mengerjakan shalat ialah mengenakan pakaian yang bersih, rapi, dan sopan, karena yang demikian ini lebih mencerminkan rasa hormat kita kepada Allah SWT. Pakaian yang seharusnya dikenakan ialah sebagai berikut:

a) Pakaian yang dapat menutupi aurat secara sempurna
b) Pakaian polos atau tidak bermotif
c) Hindari pakaian yang terlalu sempit atau terlalu longgar dalam shalat
d) Janganlah mengenakan pakaian yang tembus pandang

2) Shalat hendaklah dikerjakan di tempat yang bersih dan suci

Kita diperkenankan untuk mendirikan shalat di mana pun berada. Meskipun demikian, hendaklah memilih tempat yang paling baik, paling layak dan tempat yang paling sesuai untuk mendirikan shalat di dalamnya, yaitu tempat yang terjaga dari kotoran dan najis, tempat yang tenang dan jauh dari keramaian, serta hindari tempat yang penuh sesak.

3) Bersungguh-sungguh dalam mengerjakan shalat

Tuntunan Rasulullah untuk mengerjakan shalat dengan sungguh-sungguh dan khusyu'. Bersungguh-sungguh artinya benar-benar mempersiapkan diri dengan memenuhi segala syarat dan rukun shalat sebagaimana yang telah ditentukan syariat. Khusyu'artinya berusaha secara maksimal untuk menghadirkan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Allah ke dalam hati dan ingatan dengan meyakini bahwa Allah melihat dan memperhatikan shalat kita.

4) Shalat hendaklah dikerjakan dengan tenang dan tidak tergesa-gesa

Tergesa-gesa dalam melaksanakan shalat akan mempersulit seseorang untuk dapat khusyu' dan berkonsentrasi, juga menyebabkan tertinggalnya salah satu syarat atau rukun shalat. Rasulullah memerintahkan untuk mengerjakan shalat dengan tenang.

5) Bersemangat dalam mengerjakan shalat

Islam memberi tuntunan agar shalat dikerjakan dengan penuh semangat Maksudnya, dalam mengerjakan shalat jangan bermalas-malasan , seenaknya atau dengan tidak menyempurnakan syarat serta rukunnya, karena hal tersebut akan mengurangi pahala shalat juga dapat menggugurkan nilai pahala shalat.

6) Hindari perkara yang menyibukkan dan mengganggu konsentrasi

Ketika mendirikan shalat, hendaknya menyingkirkan segala hal yang dapat mengganggu konsentrasi dan kekhusyu'an shalat. Perkara yang harus dihindari adalah sebagai berikut:

a) Shalat dengan menahan lapar dan dahaga
b) Shalat dengan menahan buang air besar atau kecil
c) Shalat disaat cuaca sangat panas
d) Shalat di tempat yang penuh dengan gambar atau lukisan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e) Shalat dalam keadaan mengantuk berat

7) Jangan melintas dihadapan orang yang sedang shalat

Hendaknya tidak melintas di hadapan orang yang sedang shalat karena dapat mengganggu konsentrasi dan melukai perasaan orang tersebut, juga termasuk salah satu dosa besar.

Untuk menghindari seseorang melintas dihadapan kita yang sedang shalat, Rasulullah menganjurkan untuk memberi tanda batas shalat, baik dengan sajadah, tongkat, tabir, garis, batu, barang bawaan seperti buku, tas, dan sebagainya.

8) Hindari melakukan gerakan di luar gerakan shalat

Melakukan gerakan yang tidak termasuk dalam gerakan shalat adalah perbuatan yang tidak dibenarkan dalam beribadah. Karena mencerminkan ketidaksungguhan dalam mendirikan shalat.

9) Berdzikir dan berdoa setelah shalat

Waktu setelah shalat merupakan saat yang sangat baik untuk berdzikir dan waktu yang sangat mustajab untuk berdoa.

10) Berjabat tangan setelah berdzikir dan berdoa

Saling berjabat tangan merupakan perbuatan baik yang dapat menumbuhkan dan meningkatkan rasa persaudaraan atau ukhuwah islamiah. Berjabat tangan yang diperbolehkan dalam agama ialah dengan sesama jenis. Dilakukan setelah selesai

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berdzikir dan berdoa kepada Allah, bukan setelah melakukan salam di akhir shalat.

e. Faedah Shalat

Islam amat memperhatikan keselamatan, penataan ruang jiwa, kesucian ruh dan akhlak, serta kesehatan bagi kaum muslimin melalui shalat. Banyak manfaat/faedah yang didapatkan bagi orang-orang yang mengerjakan shalat, di antaranya:

1) Faedah shalat bagi jiwa dan akhlak

a) Shalat sebagai terapi keresahan jiwa

Shalat menjadi terapi ruhaniah untuk kesembuhan pasien. Shalat mempunyai dampak terapeutik penting dalam meredakan ketegangan syaraf akibat ketegangan kehidupan sehari-hari dan menurunkan kegelisahan yang diderita oleh sebagian orang. Karena dalam shalat jiwa dan raga pasrah total hanya kepada Allah. Pikiran dan hati tertumpu pada Dzat yang telah memberi nafas kehidupan, dimintai pertolongan, dimohonkan petunjuk, dan Maha Suci.[36]

b) Shalat mencegah perbuatan keji dan mungkar

Dalam shalat ada kekuatan ruhani, jika seseorang menempati posisi yang semestinya pada anggota tubuh orang yang shalat dan inderanya niscaya kekuatan itu akan

[36] Asep Muhyiddin, *Salat Bukan Sekedar Ritual*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2006), hlm.126.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memberikan dampak sebagaimana yang dijelaskan oleh Al-Qur'anul Karim.

c) Shalat menumbuhkan kesabaran

Shalat mengandung amalan badan, pikiran, dan lisan. Seseorang tidak akan mampu melaksanakan semua amalan itu terkecuali dengan kesabaran. Menggabungkan shalat dan kesabaran adalah terapi terbaik dalam menghadapi berbagai musibah dan kepedihan hidup yang mendera.

d) Shalat melatih sikap tawadhu'

Shalat adalah ketawadhu'an kepada keagungan Allah. Puncak ketwadhu'an dan penghinaan diri ini termanifestasikan ketika rukuk dan sujud.

e) Shalat melatih sikap amanah

Shalat adalah titipan Allah kepada makhluk-Nya. Menjaga amanah terbesar yaitu shalat yang berimplikasi penjagaan terhadap amanah-amanah yang kecil. Seseorang akan terlatih menunaikannya.

f) Shalat mempertajam kemampuan konsentrasi

Dengan mengerjakan shalat maka akan selalu berusaha dengan segenap kemampuannya untuk berkonsentrasi pada makna-makna shalat dan bacaan Al-Qur'an sepanjang waktu yang dihabiskannya untuk mengerjakan shalat.

g) Shalat mengajarkan penjagaan terhadap waktu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Shalat disyariatkan dengan waktu-waktu tertentu dan wajib menunaikannya pada waktunya. Hal ini merupakan pembiasaan bagi seseorang agar dia mengerjakan berbagai amal pada waktunya dan menyelesaikannya sebelum waktunya habis sehingga tidak bertumpuk.

2) Faedah shalat bagi kesehatan

a) Di dalam shalat ada olahraga

Olahraga yang tersimpan di dalam gerakan shalat sangat luar biasa, ada lebih dari 50 gerakan. Bagian terpenting olahraga dalam shalat adalah melatih gerakan seluruh otot tubuh, menggerakkan seluruh persendian yang ada pada tubuh, membuat lambung bekerja sebagaimana mestinya dan membuang sisa-sisa makanan yang tidak terbuang, melancarkan peredaran darah, dan memiliki dampak psikis yang positif dalam proses penyembuhan berbagai macam penyakit jasmani.

b) Shalat itu kebersihan dan keindahan

Islam amat memperhatikan kebersihan dan keindahan. Orang yang hendak mengerjakan shalat wajiib berwudhu. Ketika berhadats besar, diwajibkan untuk mandi besar. Bahkan kebersihan pakaian dan tempat pun harus dijaga

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sehingga seseorang berada dalam penampilan terbaik, sesuai dengan posisinya yang berdiri di hadapan Allah.[37]

2. Shalat Dhuha

a. Pengertian

Shalat dhuha atau shalat *Al-Awwabin* adalah salah satu ibadah shalat sunnah yang sering dilakukan oleh Rasulullah pada waktu dhuha. Waktu dhuha dimulai saat terbit matahari, lalu terus meninggi, sampai mendekati waktu Zuhur tiba.[38]

Shalat dhuha merupakan shalat sunnah yang dilakukan pada waktu matahari terbit setinggi satu atau atau dua tombak hingga waktu menjelang dhuhur.[39] Adapun menurut pendapat para ulama *(jumhur ulama')*, waktu dhuha yaitu ketika matahari mulai meninggi lebih dari sepenggalah hingga sedikit menjelang masuknya waktu zhuhur (dimulai sekitar 15 menit setelah waktu *syuruq* hingga sekitar 15 menit sebelum masuknya waktu zhuhur).[40]

Shalat sunnah dhuha dikerjakan paling sedikit adalah dua rakaat, sementara paling banyak adalah delapan rakaat.[41] Ada juga pendapat yang menjelaskan bahwa maksimal ada dua belas rakaat.

---

[37]Abdul Karim Muhammad Nashr, *Shalat Penuh Makna*, (Solo: Al-Qowam, 2011), hlm. 117.
[38]Ahmed Erkan, *4 Shalat Dahsyat*, (Jakarta: Kaysa Media (Grup Puspa Swara), 2016), hlm.179.
[39]Muhammad Makhdlori, *Menyingkap Mukjizat Shalat Dhuha*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2008), hlm. 39.
[40] M.Yusuf Ubaidillah, *Sembuh Total*, (Yogyakarta: Saufa, 2015), Hlm.111.
[41]Badri, *Rahasia Shalat, Zikir & Doa yang Bermakna*, (Jakarta: QultumMedia, 2006), hlm. 42.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dengan menjalankan dua rakaat shalat dhuha, maka telah melaksanakan salah satu wasiat Rasulullah SAW. Abu Hurairah ra. Berkata:

أَوْصَانِيْ خَلِيْلِيْ صَلِّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِصِيَامِ ثَلاَثَةِ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ, وَرَكْعَتَيِ الضُّحَى, وَأَنْ أُوتِرَ قَبْلَ أَنْ أَرْقُدَ

Artinya: *Kekasihku Rasulullah SAW, berwasiat kepadaku dengan tiga perkara, puasa selama tiga hari setiap bulannya, dua rakaat shalat dhuha, dan mengerjakan shalat witir sebelum aku tidur.*(HR. Muttafaq ‘Alaihi).[42]

Begitupun pada hadis yang diriwayatkan oleh Aisyah r.a:

وَعَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهَا قَالَتْ: كَانَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُصَلِّيْ الضُّحَى أَرْبَعًا, وَيَزِيْدُ مَاشَاءَاللهُ

Artinya:*Dari Aisyah r.a., ia berkata, “Rasulullah SAW biasa mengerjakan shalat dhuha empat rakaat, atau terkadang lebih dari itu.*(HR. Muslim).

Dalam hadis yang lain disebutkan bahwa jumlah rakaat shalat dhuha ada delapan rakaat.

وَعَنْ أُمِّ هَانِئٍ فَاخِتَةَ بِنْتِ أَبِيْ طَالِبٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهَا قَالَتْ: ذَهَبْتُ اِلَى رَسُوْلِ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْفَتْحِ فَوَجَدْتُهُ يَغْتَسِلُ, فَلَمَّا فَرَغَ مِنْ غُسْلِهِ, صَلَّى ثَمَانِيَ رَكَعَاتٍ, وَذَلَكَ ضُحً

Artinya:*Dari Ummu Hani Fakhitah binti Abu Thalib r.a ia berkata, “Aku pergi menemui Rasulullah SAW pada tahun penaklukan Makkah. Ternyata pada saat itu beliau sedang mandi. Setelah selesai mandi, beliau shalat delapan rakaat. Itulah shalat Dhuha.*(HR. Bukhari dan Muslim)[43]

[42]M.Yusuf Ubaidillah, *Sembuh Total*, hlm.112.
[43]Ahmed Erkan, *4 Shalat Dahsyat*, (Jakarta: Kaysa Media (Grup Puspa Swara), 2016), hlm.181.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari Annas r.a berkata, Rasulullah SAW bersabda:

عَنْ اَنَسٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: قَلَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّ اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ صَلَّ الضُّحَى اِثْنَتَيْ عَشْرَهَ رَكْعَةً بَنَااللهُ لَهُ فَصْرَ فِى الْجَنَّةِ

Artinya: *Barang siapa yang shalat dhuha dua belas rakaat, maka Allah bangunkan baginya gedung di syurga.*(HR. Tirmidzi)

Allah SWT akan menganugrahi pada hamba Nya yang gemar melaksanakan shalat dhuha, semakin banyak jumlah rakaat shalat dhuha yang dikerjakan maka semakin istimewa dan besar nilai serta kedudukan yang Allah berikan. Berikut kedudukan istimewa bagi orang yang gemar melaksanakan shalat dhuha berdasarkan jumlah rakaatnya, sebagai berikut:[44]

1) Orang yang mengerjakan dua rakaat shalat dhuha akan tercatat sebagai orang yang selalu mengingat Allah
2) Orang yang mengerjakan empat rakaat shalat dhuha akan tercatat sebagai ahli ibadah dan gemar berbuat hal terbaik
3) Orang yang mengerjakan enam rakaat shalat dhuha akan terjaga dari perbuatan mungkar sepanjang hari dan tercatat di antara orang yang taat
4) Orang yang mengerjakan delapan rakaat shalat dhuha tercatat sebagai orang yang taat dan berada di antara orang-orang sukses
5) Orang yang mengerjakan dua belas rakaat shalat dhuha akan dibangunkan rumah indah yang terbuat dari emas di surga kelak

[44]Zezen Zainal, The Power of Shalat Dhuha,Op, hlm. 96-97.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Cara Melaksanakan Shalat Dhuha

Berkenaan dengan tata cara pelaksaannya, sebelum melaksanakan shalat dhuha hendaknya berwudhu dan mensucikan diri dari hadas kecil dan besar. Pada dasarnya, cara melaksanakan shalat dhuha sama seperti pelaksanaan shalat yang lain.

1) Niat dalam hati secara ikhlas untuk melaksanakan shalat dhuha karena Allah semata. Berniat untuk melaksanakan shalat dhuha setiap dua rakaat satu salam. Menurut imam Ghazali, hakikat niat disebut juga kehendak atau maksud. Yang mana mengandung makna suatu kondisi dan suasana hati yang dikelilingi oleh ilmu dan amal.[45]
2) Berdirilah dengan sempurna menghadap kiblat bagi yang mampu berdiri.
3) Bertakbir (takbiratul ihram)
4) Membaca surah Al-Fatihah
5) Diutamakan membaca surah Asy-Syams pada rakaat pertama, atau cukup dengan surah Al-Kafirun jika belum hafal surah Asy-Syams tersebut
6) Diutamakan membaca surah Ad-Dhuha pada rakaat kedua, atau cukup membaca surah Al-Ikhlas jika belum hafal surah Ad-dhuha
7) Rukuk,iktidal,sujud,duduk dua sujud, tasyahud,dan salam sebagaimana pelaksanaan shalat fardhu yang biasa dikerjakan

[45]Mohammad Soleh, *Terapi Shalat Tahajud*, (Jakarta: PT Mizan Publika, 2006), hlm. 106.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

8) Menutup shalat dhuha dengan berdo'a. Hal ini bukanlah sesuatu yang wajib, namun setelah selesai salam dianjurkan untuk membaca do'a sesuai dengan kebutuhan dan sebagai bentuk tanda penghambaan kepada Alah SWT. Ada sebagian ulama yang menganjurkan setelah shalat dhuha untuk membaca doa berikut ini:

اَللَّهُمَّ اِنَّ الضُّحَاءَ ضُحَائُكَ وَالْبَهَاءَ بَهَئُكَ وَ الْجَمَالَ جَمَالُكَ وَالْقُوَّةَ قُوَّةَ قُوَّتُكَ وَالْقُدْرَةَ قُدْرَتُكَ وَالْعِصْمَةَ عِصْمَتُكَ, اَاللهُمَّ اِنْ كَانَ رِزْقِ فِى السَّمَاءِ فَأَنْزِلْهُ وَاِنْ كَانَ فِى الْأَرْضِ فَأَخْرِجْهُ وَ اِنْ كَانَ مُعْسِّرًا فَيَسِّرْهُ وَ اِنْ كَانَ حَرَامًا فَطَهِّرْهُ وَاِنْ كَانَ بَعِيْدًا فَقَرِّبْهُ بِحَقِّ ضُحَائِكَ وَبَهَائِكَ وَجَمَالِكَ وَقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ. وَ اتِنِى مَا اتَيْتَى بِهِ عِبَادِكَ الصَّالِحِيْنَ

Artinya: "*Ya Allah, sesungguhnya waktu dhuha adalah Dhuha-Mu, keagungan adalah keagungan-Mu, keindahan adalah keindahan-Mu, kekuatan adalah kekuatan-Mu, kekuasaan adalah kekuasaan-Mu, penjagaan adalah penjagaan-Mu. Ya Allah, apabila rezekiku di atas langit, maka turunkanlah. Apabila berada di bumi, maka keluarkanlah. Apabila sukar, maka mudahkanlah. Apabila haram, maka sucikanlah. Apabila jauh, maka dekatkanlah dengan kebenaran Dhuha-MU, keagungan-Mu, keindahan-Mu, kekuatan-Mu, kekuasaan-Mu. Wahai Tuhan anugrakanlah kepada rezeki sebagaimana rezeki yang telah Engkau anugrakan kepada hamba-hamba-Mu yang saleh, dengan rahmat-Mu, wahai Zat Yang Maha Penyayang.*"[46]

Petikan doa di atas dikutip dari kitab at-Targhib wa at-Tarhib karya Al-Munziri dengan catatan oleh Musthafa

[46] Ahmed Erkan, *4 Shalat Dahsyat*, (Jakarta: Kaysa Media (Grup Puspa Swara), 2016), hlm.211.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Muhammad Imarah, dan juga oleh ulama seperti Imam Nawawi Al-Bantani. Kalau belum hafal, boleh membaca doa dengan bahasa masing-masing, karena Allah sangat memahami bahasa makhluk-Nya.[47]

c. Manfaat dan Keutamaan Shalat Dhuha

Dengan melaksanakan shalat dhuha, maka akan mendapatkan banyak manfaat, hikmah,serta keutamaan dari shalat dhuha. Berikut adalah penjelasan tentang manfaat dan keutamaan yang terkandung dalam shalat dhuha:

1) Untuk mengharap rahmat dan nikmat dari Allah SWT sepanjang hari. Sebagai rasa syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat, kemudahan yang telah diberikan. Di antara nikma-nikmat itu disunnahkan untuk melaksanakan shalat dhuha. Amalan yang ringan nilainya dengan beramal ma'ruf nahi munkar dan menshadaqahi 360 persendian tubuh.[48]

2) Bernilai ghanimah atau keuntungan besar

Keuntungan besar yang yang dimaksud adalah dalam berdagang, berniaga, yaitu mendapatkan keuntungan besar, laba yang banyak, dan hasil memuaskan. Hal ini barangkali dapat terwujud jika mampu melaksanakan shalat dhuha secara istiqamah. Untuk itu, jika mengharap tambahan rezeki dari Allah,

[47]Ahmed Erkan, *4 Shalat Dahsyat,* (Jakarta: Kaysa Media (Grup Puspa Swara), 2016), hlm.211.
[48] Yusuf Abdusalam, *Suksesnya Tahajud Kayanya Dhuha,* (Yogyakarta: Media Insani Pustaka, 2008), hlm. 164.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

maka harus rajin berusaha dan mengerjakan shalat dhuha sebelum memulai pekerjaan. Dengan melakukan shalat dhuha maka kita pun berdoa kepada Allah SWT.

3) Sebagai terapi berbagai jenis penyakit

Keutamaan shalat dhuha ialah menyehatkan tubuh dan terhindar potensi datangnya berbagai penyakit. Orang yang rutin melaksanakan shalat dhuha hidupnya akan bahagia karena memiliki kesehatan prima dan tubuh yang bugar. Hal ini dikarenakan waktu dhuha yang sangat baik bagi kesehatan, serta gerakan-gerakan shalat yang dilaksanakan di waktu dhuha merupakan gerakan olahraga. Selain kesehatan fisik, gerakan shalat dhuha juga bermanfaat bagi gerakan batiniah (ruhani).[49]

4) Usaha untuk membentuk ketangguhan pribadi

Dengan shalat sunnah dhuha akan mendapatkan semacam latihan-latihan yang dahsyat untuk memperkuat pribadi dan keyakinan. Ketika menggerakkan jasad untuk mengerjakan sesuatu dengan bersungguh-sungguh, hasilnya akan maksimal. Hati nurani juga akan membimbing untuk selalu menunjukkan ke mana harus pergi dan apa yang harus dilakukan. Itulah inti dari membentuk pribadi tangguh.[50]

5) Mendapat rezeki berlimpah, berkah, dan bahkan dari arah yang tidak terduga

[49]M.Yusuf Ubaidillah, *Sembuh Total*, hlm. 115.
[50]Sabil El-Ma'rufie, *Shalat Dhuha*, (Bandung: Mizania, 2013), hlm. 109.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Shalat dhuha dan rezeki (kesehatan, kekayaan, kesuksesan) merupakan satu kesatuan yang utuh dan tak bisa dipisahkan. Shalat dhuha merupakan ruhnya rezeki. Artinya, akan terasa begitu dahsyat kekuatan magnet yang ditimbulkan dari gerak spiritual shalat dhuha untuk menarik rezeki, kekayaan, kesuksesan, atau bahkan rezeki kesehatan. Shalat dhuha adalah sarana ampuh untuk memohon pertolongan Allah SWT berkaitan dengan pemberian rezeki kepada semua makhluk-Nya di alam ini.[51]

6) Meningkatkan rasa optimis dan jauh dari rasa takut serta keluh kesah

Shalat dhuha mengajarkan untuk menjadi orang yang tidak berkeluh-kesah atas kesedihan atau kegagalan. Juga mengajarkan untuk tidak terjebak dan tidak hanya memberi perhatian kepada duia saja. Karena dengan melakukan shalat dhuha, berarti telah menggunakan waktu dengan proposional yaitu waktu beribadah kepada Allah dan waktu untuk mencari nafkah.

Prinsip ketenangan hati yang ditanamkan oleh shalat dhuha pada diri seseorang akan menjadikan orang tersebut tidak diperbudak oleh pandangan duniawi semata.[52]

7) Saat yang baik untuk berdoa

[51]AH. Zain Malik, *Dhuha itu Ajib,* (Jogjakarta: DIVA Press, 2014), hlm.37.
[52]AH. Zain Malik, *Dhuha itu Ajib,* (Jogjakarta: DIVA Press, 2014), hlm.66.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Saat manusia sedang sibuk dengan urusannya masing-masing kemudian kita melaksanakan shalat dhuha dan bermunajat, *insya Allah* tiada doa yang tidak dikabulkan. Allah akan kabulkan di dunia atau akhirat nanti.

Waktu dhuha merupakan waktu yang tepat untuk memperbaiki, meluruskan, dan mengokohkan niat dan men-*charge* motivasi hidup.[53]

8) Mendapat pahala setara dengan ibadah umrah
9) Membangun sebuah rumah di surga
10) Mendapat pahala setara dengan mati syahid[54]
11) Dicukupi kebutuhan hidupnya[55]

Shalat dhuha dapat mempengaruhi perkembangan kecerdasan. Terutama kecerdasan emosional , fisikal, intelektual, dan spiritual. Hal ini dikarenakan waktu pelaksanaan shalat dhuha pada awal atau tengah aktivitas manusia mencari kebahagiaan hidup duniawi.[56]

d. Energi Spiritual dalam Shalat Dhuha

Spiritualitas dalam diri manusia adalah bawaan sejak lahir. Definisi spiritual adalah sesuatu yang berhubungan dengan spirit, semangat utuk mendapatkan keyakinan, harapan, dan makna hidup.

[53] M.Yusuf Ubaidillah, *Sembuh Total*, hlm. 190.
[54]Yusni A.Ghazali, *Mukjizat Shalat Dhuha,* (Jakarta: Hikmah Pustaka, 2009), hlm. 58.
[55] M. Khalilurrahman Al Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha,* (Jakarta: Wahyu Media, 2008), hlm.25.
[56]M. Shodiq, *Lejitkan Semua Kecerdasan Melalui Shalat,*(Jogjakarta: DIVA Press, 2008), hlm.16.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sedangkan energi spiritual adalah kekuatan untuk mendapatkan (kembali) keyakinan itu.

Shalat dhuha dapet membantu menghilangkan perasaan ragu dan gelisah karena shalat akan menghasilkan ketenangan an kedamaian hati yang memunculkan sikap optimis. Kepercayaan inilh yang mendorong manusia untuk berserah dri kepada Allah agar tidak cemas dengan urusan rezeki karena hakikatnya rezeki telah diatur oleh-Nya.

Dengan demikian, energi spiritual dalam shalat dhuha menjadikan pelakunya yakin akan garansi rezeki dari Allah SWT dengan kemampuan membangun relasi (bisnis, intelektualitas, dan sebagainya) serta selalu bersyukur sehingga ketenangan dan kebahagiaan hidup akan mudah diraih.[57]

3. Shalat Dhuha sebagai bentuk Terapi

Shalat adalah kunci segala kebaikan. Shalat mendatangkan kesejukan dan kebahagiaan dalam hati, juga semangat dan vitalitas pada gerak tubuh. Beragam jenis shalat, seperti shalat di hari Jum'at, shalat Idul Fitri dan Idul Adha, shalat Lail, dan shalat Dhuha tak ubahnya seperti beragam obat untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit. Ia adalah terapi bagi derita di badan yang tak terhingga banyaknya.[58] Shalat memainkan peran dalam tubuh terutama dalam hal kesehatan jasmani maupun rohani. Prof. Ali Aziz, M.Ag mengartikan bahwa shalat dapat dijadikan terapi untuk mengatasi masalah-masalah dalam hidup seseorang,

[57]Syarif Thayib, *Totalitas Shalat Dhuha*,(Surabaya:UIN Sunan Ampel Press, 2018), hlm.174-177.
[58] Abdullah ath-Thayyar, *Ensiklopedia Shalat,* (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2006),hlm.24.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

baik dari segi kognitif maupun psikomotorik. Jika seseorang mengerjakan shalat dengan kepasrahan total, maka ia akan merasakan kehadiran Allah yang mengambil semua masalah yang dihadapinya dan mengubah emosi negatif menjadi energi positif. Jika seseorang bisa mengerjakan shalat dengan khusyu' atau penuh penghayatan, maka ia dapat merasakan betapa dahsyatnya hikmah dalam shalat.[59]

Shalat pada umumnya, termasuk shalat dhuha merupakan pelipur jiwa. Dengan melaksanakan shalat dhuha yang khusyu' dapat menghasilkan sumber kebahagiaan. Berdoa kepada Allah agar daya tahan untuk menghadapi permasalahan bertambah kuat. Dengan mengadu kepada Allah akan menjadi lebih tenang, lebih percaya diri, dan lebih semangat untuk berjuang meraih apa yang diinginkan.

Untuk mencapai cita-cita tidak cukup jika hanya mengandalkan usaha, karena itu peran strategis shalat dhuha dan doa shalat dhuha yang menyertainya menjadi sangat penting keberadaannya. Doa shalat dhuha bisa dibuat sendiri sesuai permintaan kepada Allah, tetapi lebih utamanya mengikuti doa yang sudah biasa dibaca secara umum. Lalu ditambah dengan keinginan atau doa kita sendiri. Shalat dhuha menjadi" senjata" super dahsyat yang dikaruniakan Allah kepada manusia. Hal inilah yang melatarbelakangi shalat dhuha menjadi sebuah terapi untuk mendapatkan kebahagiaan dan ketenangan.[60]

---

[59] Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia,* (Surabaya: PT. Duta Aksara Mulia, 2013), hlm.2.
[60] AH. Zain Malik, *Dhuha itu Ajib,* (Jogjakarta: DIVA Press, 2014), hlm.53-56.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dr. H. Syarif Thayib, S.Ag.M.Si menuliskan jurus-jurus berkaitan dengan shalat dhuha yaitu Cinta 100% & BerSyukur Do'I Baik yang dimuat dalam buku Totalitas Shalat Dhuha. Totalitas shalat dhuha yang dimaksud adalah satu kesatuan yang tidak terpisahkan dari shalat dhuha, mulai dari persiapan sebelum shalat, saat prosesi shalat dan aksi setelah shalat. Inti dalam totalitas shalat dhuha ini yaitu, sebagai berikut:

a. Niat berCinta

Cinta adalah rukun ibadah yang terpenting. Kecintaan yang paling agung dan mulia di dalam kehidupan adalah kecintaan kita kepada Allah. Ikrar cinta pada Allah bisa kita ucapkan sebelum membaca niat shalat dhuha Ungkapan perasaan cinta kita kepada Allah sepenuh hati. Lafalkan ikrar cinta kita sesakral mungkin kepada-Nya (menjelang bacaan niat). Sampaikan pernyataan cinta kepada Allah dengan penuh harap.

"Ya Allah, izinkan hamba menghadap-Mu di saat orang sibuk pada urusan duniawi. Ya Allah, sungguh hamba berharap cinta-Mu. Hamba berdiri di sini menghadap kiblat tidak lain kecuali merindukan cinta, kasih, dan sayang dari-Mu *Ya Allah.... Ya Rahmaan,,, Ya Rahiem... Ya Razzaaq.... Ya Ghanniy.... Ya Mughiy...."* Setelah itu baru kita ucapkan lafadz niat shalat dhuha.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Ikrar cinta disampaikan tidak dalam sistem shalat karena shalat yang sesungguhnya dimulai saat kita ucapkan niat, jadi secara syariat tidak ada larangan berikrar cinta sebelum niat.[61]

b. 100% Yakin

Abu Hilal Al Askari mendefinisikan bahwa yakin adalah tetapnya jiwa dan dadanya merasa tenteram dengan apa yang ia ketahui. Allah SWT telah menunjukkan tanda-tanda kekuasaannya kepada manusia di langit dan bumi. Semua tanda-tanda yang telah Allah perlihatkan seharusnya menjadikan manusia semakin yakin kepada Allah dan kepada semua yang diterangkannya dalam kitab-Nya.

100% yakin harus kita terapkan sebelum (takbiratul ihram), kita harus 100% yakin bahwa Allah Maha Pengasih, Maha Penyayang, Maha Pemberi Rezeki, Maha Kaya Raya, dan Maha Kuasa.[62]

c. Berbagi Tiada Henti

Berbagi tiada henti merupakan aksi yang dilakukan sebelum atau sesudah shalat dhuha. Sebelum menyampaikan permohonan kita dalam doa shalat dhuha sebaiknya kita berbagi dulu kepada makhluk Allah. Begitu mulianya memberi di mata Allah sehingga menganggap bahwa harta atau jasa yang dikeluarkan manusia untuk membantu sesamanya dalam hal kebaikan dianggap sebagai harta yang kita

[61]Syarif Thayib, *Totalitas Shalat Dhuha*,(Surabaya:UIN Sunan Ampel Press, 2018), hlm.240-243.
[62]Syarif Thayib, *Totalitas Shalat Dhuha*,(Surabaya:UIN Sunan Ampel Press, 2018), hlm.247.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pinjamkan kepada-Nya. Dengan begitu Allah akan mengembalikan sesuatu yang dipinjamnya dengan melipatgandakan jumlahnya.[63]

d. *Full* Syukur

Bersyukur artinya seseorang memuji Allah yang telah memberikan berbagai kenikmatan kepadanya, baik berupa kenikmatan jasmani dan rohani. Esensi dari shalat adalah syukur. Karena bacaa-bacaan di dalam shalat titik tekannya adalah bersyukur.

Full Syukur adalah ungkapan ikrar syukur atas banyaknya anugerah yang sudah Allah berikan kepada kita berupa kenikmatan-kenikmatan. Ungkapan itu bukanlah pengganti bacaan shalat ataupun tambahan bacaan shalat, *full* syukur ini disampaikan dalam hati setiap selesai membaca doa/bacaan dalam tumakninah (diam) di setiap jeda gerakan shalat.

Berikut praktek *full* syukur dalam Shalat Dhuha:

1) Berdiri

Niat dan semua bacaan shalat dhuha tidak ada perubahan. Setelah niat dan takbiratul ihram, kemudian membaca Alfatihah dan surah Assyams atau Adhdhuha. Setelah selesai membacanya atau sebelum rukuk, merenunglah untuk mengungkapkan rasa syukur yang tidak terhingga atas kenikmatan kesehatan yang kita miliki. “Ya Allah, hamba bersyukur atas nikmat sehat yang telah Engkau berikan, hingga hamba bisa shalat dengan berdiri

[63]Syarif Thayib, *Totalitas Shalat Dhuha*,(Surabaya:UIN Sunan Ampel Press, 2018), hlm.253.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sempurna, hamba haturkan terimakasih yang tak terhingga Ya Allah..” Ucapkan dengan sungguh-sungguh dalam hati sambil merasakan nikmat kesehatan itu dengan hembusan nafas yang pelan.

2) Rukuk

Selesai membaca bacaan rukuk, tetaplah merunduk merendah di depan Allah sambil menikmati posisi rukuk dengan ikhlas dan mengungkapkan rasa syukur atas kenikmatan pangan yang diberikan “Ya Allah.. hamba sangat mensyukuri anugerah rezeki yang Engkau berikan, hamba benar-benar merasakan kemudahan untuk bisa makan dengan nikmat Ya Allah, sungguh hamba merasakan kasih sayang Engkau dari makanan yang hamba nikmati selama ini Ya Allah Ya Rahman...” Bayangka kenikmatan rezeki makanan yang kita peroleh dibandingkan saudara-saudara kita yang tidak bisa makan karena adanya bencana.

3) I’tidal

Setelah membaca bacaan i’tidal, ucapkan rasa syukur kita atas rezeki sandang dari Allah “Ya Allah.. sungguh Engkau Maha Pemberi Rezeki hingga hamba bisa memakai pakaian yang bagus ini untuk menghadap Engkau dalam shalat dhuha ini Ya Razzaaq..” Rasakan kenikmatan rezeki Allah dalam bentuk pakaian yang selama ini anda beli dan pakai.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) Sujud

Dalam sujud pertama, bisa mengungkapkan perasaan syukur atas anugerah nikmat Allah berupa papan atau tempat tinggal. Sepenuh hati kita haturkan perasaan syukur dengan bahasa bebas, seperti "Ya Allah dalam sujud ini hamba hturkan rasa bangga kepada Engkau yang telah memberi rezeki rumah yang hamba tempati saat ini..." teruslah suasana syukur dalam hati dijaga membayangkan nikmatnya.

Sujud yang kedua di rakaat pertama bisa menyampaikan rasa syukur yang sama atau kenikmatan lainnya.

5) Duduk di Antara Dua Sujud

Bacaan saat duduk di antara dua sujud adalah permintaan. Maka setelahnya bisa menambahkan kalimat doa dalam hati untuk kedua orangtua, keluarga besar, guru, dan orang terdekat agar diampuni dosanya,mudahkan urusannya, dilipatgandakan rezekinya, sehat dan bahagia dalam agama, dunia dan akhirat.[64]

6) Rakaat Kedua

Ungkapan syukur di setiap selesai bacaan shalat ada rakaat kedua ini lebih banyak mengungkapkan rasa syukur atas kenikmatan sekunder dan tersier yang dimiliki.

Khusus ungkapan pada dua sujud di raakat kedua, bisa mengungkapkan permohonan atau doa khusus dengan susunan

[64]Syarif Thayib, *Totalitas Shalat Dhuha*,(Surabaya:UIN Sunan Ampel Press, 2018), hlm.254-261.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kalimat yang dudahului dengan ungkapan syukur. “Ya Allah begitu banyak nikmat yang telah Engkau berikan, dan kini Engkau anugerahi hamba keinginan untuk bisa .....” Rasakan dan khayalkan itu sedang menjadi kenyataan saat anda sujud maka akan keluar hormon serotonin dalam otak yang berfungsi mengatur suasana hati dan membuat kita mudah bahagia.

e. Doa Sosial

Berdoa sungguh banyak mendatangkan kebaikan, terlebih lagi jika mendoakan orang lain dengan ikhlas. Dalam totalitas shalat dhuha menerapkan doa sosial dengan berdoa meminta rezeki kepada Allah yang memiliki dampak sosial yang besar saat sujud di rakaat kedua.

Doa sosial juga bisa dengan memintakan rezeki untuk orang lain yang lebih membutuhkan dari kita, misalnya untuk kemudahan orang-orang kerabat yang memiliki hutang, semoga Allah memudahkan dalam melunasi hutangnya.

f. Gerakan Total Ikhtiar

Meski shalat dhuha sudah ditunaikan rutin setiap pagi, tetapi ikhtiar kerja-kerja-kerja, belajar-belajar-belajar juga tetap dilakukan dengan semangat. Allah memerintahkan untuk selalu berusaha dalam mengupayakan masa depan yang jauh lebih baik kelak. Karena Allah tidak akan pernah mengubah nasib suatu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kaum (hamba-Nya), sebelum kaum tersebut mengubah nasibnya sendiri.

g. Baik Sangka Tanpa Syarat

Kita harus berbaik sangka kepada Allah yang telah memberikan kenikmatan tanpa syarat. Hanya Allah yang bisa memenuhi permintaan semua doa kita. Jika kita yakin bahwa Allah akan mengabulkan semua keinginan baik kita, maka Allah pasti memberinya. *Husnudhan* kepada Allah, itulah yang diajarkan dalam doa. Karena doa begitu ampuh jika seseorang ber-*husnudhan* pada Allah.[65]

B. Kecemasan Karir Masa Depan

1. Karir

a. Pengertian

Karir adalah sejumlah posisi kerja yang dijabat seseorang selama siklus kehidupan pekerjaan sejak dari posisi paling bawah hingga posisi paling atas. Karir adalah persepsi sikap pribadi dan perilaku individu yang terkait dengan aktivitas dan pengalaman dalam rentang perjalanan pekerjaan.[66]

Karir adalah suatu keseluruhan kehidupan seseorang dalam perwujudan diri untuk menjalani hidup dan mencapai tujuan. Untuk mencapai tujuan tersebut, individu harus memiliki kekuatan seperti menguasai kemampuan dan aspek penunjang kesuksesan karir. Karir

[65]Syarif Thayib, *Totalitas Shalat Dhuha*,(Surabaya:UIN Sunan Ampel Press, 2018), hlm.271.
[66] Mohamad Muspawi, "Menata Pengembangan Karier Sumber Daya Manusia Organisasi", *Jurnal Ilmiah*, 2017, Vol.17, No.1, hlm.115.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dijelaskan sebagai jabatan atau pekerjaan yang ditekuni dan diyakini sebagai panggilan hidup yang meresapi alam pikiran dan perasaan serta mewarnai gaya hidupnya. Karir menjadi kebutuhan karena mempengaruhi seseorang dalam segala aspek kehidupan dalam tahap perkembangannya.[67]

Mathis dan Jackson mendefinisikan karir sebagai rangkaian posisi yang berkaitan dengan kerja yang ditempati seseorang sepanjang hidupnya. Orang-orang mengejar karir untuk memenuhi kebutuhan individual secara mendalam. Sedangkan Rivai dan Sagala, mengartikan bahwa karir sebagai seluruh pekerjaan yang dimiliki atau dilakukan oleh individu selama masa hidupnya. Karir sangat berhubungan dengan pengalaman posisi,wewenang, keputusan dan interpretasi subjektif atas pekerjaan dan aktivitas selama masa kerja individu.[68]

b. Teori Karir Ginzberg

Teori Ginzberg dikembangkan pada tahun 1951, Ginzberg dipandang sebagai ahli pertama yang melakukan pendekatan terhadap teori pilihan okupasi *(occupational choice)* dari sudut perkembangan. Teori ini tidak menjelaskan pilihan karir keseluruhanpopulasi, dalam hal ini mereka yang berasal dari

[67]Twi Tandar Atmaja, Upaya Meningkatkan Perencanaan Karir Siswa Melalui Bimbingan Karir dengan Penggunaan Media Modul, 2014, Vol.3, No.2, hlm. 58.

[68] Muhlis, Anhulaila dan Lina, "Pengaruh kepemimpinan dan Pengembangan Karir terhadap Kinerja Karyawan PT. Suzuki Finance Indonesia Palu", *Jurnal Katalogis,* Oktober 2016, Vol.4, No.10, hlm.151.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kalangan minoritas dan berpenghasilan rendah tidak menjadi pertimbangan.[69]

Kelompok Ginzberg menyimpulkan bahwa pilihan okupasional merupakan proses perkembangan, yang pada umumnya mencakup kurun waktu selama enam hingga sepuluh tahun.

Terdapat tiga periode atau tahapan dalam proses pemilihan okupasi, yaitu sebagai berikut:

1) Periode Fantasi

Tahap fantasi dimulai pada masa kanak-kanak yaitu sebelum usia 11 tahun. Mempunyai karakterisitik berorientasi bermain pada tahap awal, menjelang akhir tahap ini bermain menjadi berorientasi kerja,[70] memilih karir bersifat sembarangan atau asal pilih. Pilihannya tidak didasarkan pada pertimbangan mengenai kenyataan yang ada tetapi berdasarkan kesan atau khayalannya belaka. Selama periode fantasi, kegiatan bermain secara bertahap menjadi berorientasi kerja dan merefleksikan preferensi awal untuk jenis aktivitas tertentu. Berbagai peran okupasional tercermin dalam kegiatan bermain, yang menghasilkan pertimbangan nilai dalam dunia kerja.[71]

2) Periode Tentatif

[69]Didi Tarsidi, Teori Perkembangan Karir, 2007,(http://d-tarsidi.blogspot.com, diakses 23 Februari 2019).
[70]Didi Tarsidi, Teori Perkembangan Karir, 2007,(http://d-tarsidi.blogspot.com, diakses 23 Februari 2019).
[71] Gudang Ilmu, Teori Karier Ginzberg Makalah, (http://gudangilmukita212.blogspot.com, diakses 25 Februari 2019).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tahap tentatif dimulai pada awal masa remaja yaitu usia 11 tahun hingga 17 tahun. Pilihan karir seseorang dalam tahap ini mengalami perkembangan. Tahap tentatif memiliki karakteristik yaitu proses transisi yang ditandai oleh pengenalan secara gradual terhadap prasyarat kerja. Pengenalan minat, kemampuan, imbalan kerja, nilai dan perspektif waktu.

Periode tentatif terbagi ke dalam empat tahap:

a) Tahap minat, di mana individu membuat keputusan lebih definitif tentang suka atau tidak suka.
b) Tahap kapasitas, untuk menjadi sadar akan kemampuan sendiri yang terkait dengan aspirasi vokasional.
c) Tahap nilai, masa terbentuknya persepsi yang lebih jelas tentang gaya-gaya okupasional.
d) Tahap transisi, yaitu saat di mana individu menyadari keputusannya tentang pilihan karirnya serta tanggung jawab yang menyertai karir tersebut.

3) Periode Realistik

Tahap realistikterjadi pada pertengahan masa remaja (usia 17 tahun) hingga awal masa dewasa. Ditandai dengan pengintegrasian kapasitas dan minat. Kelanjutan perkembangan nilai-nilai dan spesifikasi pilihan okupasi.

Periode realistik terbagi ke dalam tiga tahap:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a) Tahap eksplorasi, pada tahap ini individu mempersempit pilihan karir menjadi dua atau tiga kemungkinan tetapi pada umumnya masih belum menentu. anak melakukan eksplorasi dengan memberikan penilaian atas pengalaman-pengalaman kerjanya dalam kaitan dengan tuntutan sebenarnya., sebagai syarat untuk bisa memasuki lapangan pekerjaan atau untuk melanjutkan ke perguruan tinggi. Dalam kegiatan selama tahap eksplorasi, anak mungkin mencapai keberhasilan tetapi mungkin juga kegagalan.

b) Tahap kristalisasi, yaitu ketika komitmen pada satu bidang karir tertentu sudah terbentuk. Pengalaman berhasil atau gagal pada tahap eksplorasi akan membentuk pola. Anak mengambil keputusan pokok dengan mengawinkan faktor-faktor yang ada baik faktor internal maupun eksternal.

c) Tahap spesifikasi, yaitu individu sudah memilih suatu pekerjaan atau pelatihan profesi untuk karir tertentu yang khusus.[72]

Ginzberg menekankan bahwa pilihan okupasional merupakan proses pembuatan keputusan seumur hidup bagi mereka yang mencari kepuasam dari kerjanya. Hal ini berarti mereka senantiasa menilai ulang bagaimana mereka dapat meningkatkan kecocokan antara perubahan tujuan karirnya dengan realita dunia kerja.

[72]Didi Tarsidi, Teori Perkembangan Karir, 2007,(http://d-tarsidi.blogspot.com, diakses 23 Februari 2019).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Kecemasan

a. Pengertian

Seluruh ingatan yang ditekan dapat berdampak pada kehidupan, dan akhirnya menjadi kecemasan. Secara umum, kecemasan suatu keadaan psikologis dan fisiologis yang dicirikan oleh komponen-komponen emosi, somatik, dan perilaku. Komponen-komponen ini memunculkan perasaan yang tidak mengenakan, biasanya berkaitan dengan kegelisahan, ketakutan, dan kekhawatiran. Kecemasan dalam Bahasa Inggris yaitu *anxiety* berasal dari Bahasa Latin *anxius* yang berarti penyempitan atau pencekikan. Kecemasan mirip dengan rasa takut tetapi dengan fokus kurang spesifik. Ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandani dengan rasa khawatir tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan.[73]

Menurut Kartini Kartono, cemas adalah bentuk ketidakberanian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas. Kecemasan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.[74]

Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan perasaan takut", dan khawatir yang terkadang kita

[73]Dona Fitri Annisa & Ifdil, "Konselor" Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia, 2016, Vol.5, No.2, hlm.94.
[74] J.P.Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), hlm. 32.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

alami dalam tingkatan yang berbeda-beda.[75]Rasa takut dan khawatir dialami ketika seseorang berpikir tentang suatu hal yang tidak menyenangkan yang akan terjadi di masa mendatang atau suatu kegagalan. Dalam Islam, kecemasan disebut dengan *khauf* (rasa takut yang berlebih-lebihan) yaitu penyakit rohani yang dapat merusak kepribadian seseorang, meruntuhkan kehidupannya, dan menghambat kemajuan.[76]

b. Aspek-aspek Kecemasan

Shah membagi aspek kecemasan menjadi tiga aspek, yaitu:[77]

1) Aspek fisik, seperti pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, menimbulkan rasa mual pada perut, mulut kering, grogi, dan lain-lain.
2) Aspek emosional, seperti timbulnya rasa panik dan rasa takut.
3) Aspek mental atau kogitif, timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berfkir, dan bingung.

Gail W. Stuart juga mengelompokkan kecemasan *(anxiety)* menjadi tiga aspek, di antaranya:[78]

1) Perilaku, di antaranya adalah gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, enderung

[75] Rita L. Atkinson, *Pengantar* Psikologi, Alih bahasa Nurdjannah Taufiq – Agus Dharma , cet. Ke-8, (Jakarta: Erlangga, 1983), hlm.212.
[76] Hamzah Ya'kub, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin,* (Jakarta: Atisa, 1992),hlm.128.
[77]Dona Fitri Annisa & Ifdil, "Konselor" Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia, hlm.95.
[78]Dona Fitri Annisa & Ifdil, "Konselor" Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia, hlm.94.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi, melarikan diri dari masalah, menghindar, sangat waspada.

2) Kognitif, meliputi perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan berpikir,kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, takur kehilangan kendali, takut cedera atau kematian, mimpi buruk.

3) Afektif, meliputi mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah, dan malu.

c. Jenis-jenis Kecemasan

Kecemasan dibedakan menjadi beberapa jenis, menurut Lazarus dan Spielberger membedakan kecemasan menjadi dua, yaitu:[79]

1) *State Anxiety*

Disebut *State Anxiety* bila gejala kecemasan yang timbul dianggap sebagai situasi yang mengancam individu. Suatu kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri individu dengan adanya perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar.

2) *Trait Anxiety*

Trait Anxiety merupakan kecemasan sebagai keadaan yang menetap pada individu. Kecemasan berhubungan dengan

[79]Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling,* hlm.85.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kepribadian individu yang memang memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu lainnya.

Menurut Gilmer, kecemasan dibagi menjadi dua yaitu kecemasan normal dan kecemasan abnormal, berikut penjelasannya:

1) Kecemasan Normal

Suatu kecemasan yang derajatnya masih ringan, dan merupakan reaksi yang dapat mendorong individu untuk bertindak, seperti: menunjukkan rasa kurang percaya diri, dan dapat melakukan mekanisme pertahanan ego.

2) Kecemasan Abnormal

Suatu kecemasan yang derajatnya berat dan sudah kronis. adanya kecemasan tersebut menimbulkan perasaan dan tingkah laku yang tidak efisien.

d. Penyebab Kecemasan

Thalis mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah faktor individual dan faktor lingkungan. Dari beberapa faktor tersebut berikut penjelasannya:[80]

1) Faktor Individual

a) Kondisi fisik, yaitu individu yang mengalami gangguan fisik, kelelahan fisik lebih mudah mengalami kecemasan.

b) Kondisi psikologis, yaitu ketika individu mengalami rasa cemas berlebihan secara konstan dan sulit dikendalikan.

[80]Bukhori, Hubungan Kematangan Beragama Latar Belakang Fakultas dan Jenis Kelamin dengan Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir, 2008. Jurnal Ilmiah Mahasiswa IAIN Walisongo

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c) Kematangan, individu yang memiliki kematangan kepribadian lebih sukar mengalami gangguan akibat kecemasan, karena individu tersebut mempunyai daya adaptasi yang lebih besar terhadap kecemasan.

d) Sikap menghadapi problema hidup, kecemasan terjadi apabila individu tidak mampu menemukan jalan keluar atau solusi bagi perasaannya dalam hubungan personal maupun intra personal.

e) Keseimbangan dalam berfikir, sama halnya dengan berjalannya antara fikiran irasional dengan rasional yang merupakan faktor dari kecemasan.

2) Faktor lingkungan

a) Keadaan sosial, individu membutuhkan pengakuan, dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya. Dukungan sosial ini memiliki peranan penting untuk mencegah dari ancaman kesehatan mental.

b) Ekonomi, yaitu tingkat pendidikan dan status ekonomi yang rendah akan menyebabkan individu mudah mengalami kecemasan.

c) Politik, Adat kebiasaan, dan sebagainya.[81]

Banyak hal yang dapat menyebabkan terjadinya kecemasan pada seseorang. Di antaranya adalah adanya ancaman, ancaman ini dapat

[81] Zakiyah Darajad, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1978), hlm.9.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berupa ancaman terhadap tubuh, psikis, maupun terhadap eksistensinya. Kecemasan juga bisa muncul karena adanya konflik atau pertentangan, timbulnya rasa ketakutan tentang masa depannya, misalnya kegagalan, tidak terpenuhinya kebutuhan atau masalah fisiologis, juga kecemasan muncul karena keturunan.[82]

C. Hubungan antara Terapi Shalat Dhuha dengan Kecemasan Karir Masa Depan

Shalat adalah keadaan dimana seseorang merasakan ketenangan untuk mengingat bahwa dirinya adalah hamba Allah, sehingga perasaan ikhlas, yakin terhadap rencana Allah dan berserah diri kepada-Nya akan membuat seseorang merasa bahwa tidak ada yang perlu dikhawatirkan dan dicemaskan terutama masalah rezeki karena segala sesuatunya sudah diatur oleh Allah SWT dengan rencana yang paling baik. Rezeki yang dimaksud bukan hanya perihal kekayaan materi, tetapi juga kesehatan, kesuksesan karir di masa depan.

Shalat dhuha dan rezeki merupakan satu kesatuan yang utuh dan tak bisa dipisahkan. Shalat dhuha merupakan ruhnya rezeki. Artinya, akan terasa begitu dahsyat kekuatan magnet yang ditimbulkan dari gerak spiritual shalat dhuha untuk menarik rezeki, kekayaan, kesuksesan, atau bahkan rezeki kesehatan. Shalat dhuha adalah sarana ampuh untuk memohon pertolongan Allah SWT berkaitan dengan pemberian rezeki kepada semua makhluk-Nya di alam ini.[83]

Rezeki yang dimaksud lebih berfokus pada karir di masa depan. Untuk mendapatkan rezeki yang berlimpah, maka diperlukan kerja keras dan

[82] Rahardian Sukma, *Move On dari Pikiran Negatif*, (Yogyakarta: Saufa, 2017), hlm.63.
[83] AH. Zain Malik, *Dhuha itu Ajib*, (Jogjakarta: DIVA Press, 2014), hlm.37.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penguatan doa kepada Allah. Dalam hal ini, Islam menawarkan solusi terbaik bagi umatnya yaitu memohon langsung kepada Allah dengan cara melakukan shalat dhuha. Menyadari bahwa rezeki datangnya dari Allah, maka sebagai manusia harus memohon melalui shalat dan membaca doa yang isinya memohon agar dibukakan pintu rezeki dari segala arah mana saja.

Kecemasan menghadapi karir masa depan adalah suatu keadaan dimana individu mengalami perasaan gelisah, takut, khawatir, dan tidak percaya diri terhadap kemampuan dirinya sehingga membuat seseorang berpikiran buruk tentang karirnya di masa depan. Kecemasan terhadap masa depan juga diartikan sebagai emosi tidak menyenangkan terkait berbagai masalah yang harus dihadapi pada masa perkembangannya serta berpengaruh pada aspek afektif, kognitif, dan perilaku.

Jika memilih melanjutkan pendidikan atau memasuki dunia kerja merupakah masalah yang dialami oleh siswa setelah menyelesaikan sekolahnya. Maka siswa yang memilih memasuki dunia kerja setelah lulus akan dihadapkan pada status baru sebagai pencari kerja atau pengangguran. Kesulitan memperoleh pekerjaan dapat menimbulkan kecemasan terhadap karir masa depan. Kecemasan dalam karir tidak hanya dapat menjadi gangguan mental namun juga dapat melemahkan fisik siswa sehingga menghambat perkembangan karirnya. [84]

Kecemasan karir masa depan merupakan kecemasan realistik. Yaitu perasaan takut terhadap bahaya-bahaya nyata dari lingkungan di dunia luar.

[84]Fenesa dan Wahyu, "Pengaruh Kecemasan Karir terhadap *Commitment to Career Choice* dengan Kelekatan Orang Tua sebagai Moderator", *Jurnal Psikologi*, April 2018, Vol. 2, No.1, hlm.76.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Situasi lingkungan penyebab terjadinya kecemasan karir masa depan yaitu sulitnya mencari lapangan pekerjaan. Juga karena faktor pencelaan terhadap diri sendiri yaitu memandang rendah dirinya sendiri serta tidak memiliki kepercayaan diri terhadap masa depannya.[85]

Dalam kaitannya dengan karir, kecemasan sebagai *state* (kondisi sementara) menjadi prediktor yang lebih kuat dibandingkan kecemasan sebagai *trait* (kepribadian). Hal ini disebabkan kecemasan sebagai perasaan yang terjadi saat ini *(state)* lebih mudah dipengaruhi dan berubah dibandingkan kepribadian seseorang yang pencemas *(trait).*[86] Individu yang mengalami kecemasan karir masa depan membutuhkan ketenangan hati dan sikap optimis agar perasaan cemas dalam dirinya bisa berkurang.

Shalat dhuha menanamkan prinsip ketenangan hati pada diri seseorang agar tidak diperbudak oleh pandangan duniawi semata, maka harus mempersiapkan amal shaleh yang akan membawa kepada kebahagiaan di kehidupan abadi. Sehingga dengan shalat sunnah dhuha, diharapkan memiliki optimisme tinggi karena bersandar kepada Allah atas setiap aktivitas yang kita lakukan. Harapan memang akan akan menumbuhkan rasa optimisme di mana ini sangat diperlukan oleh seseorang yang mengimpikan kesuksesan finansial.[87]

Manusia tidak hanya terdiri dari dimensi lahiriah fisik dan psikis, melainkan juga dimensi batin spiritual. Hal ini berarti manusia harus masuk ke dalam dimensi batin terdalam dirinya agar dimensi lahiriah terhubungkan

---

[85] Rusma Apriliana, Hubungan antara Kecemasan terhadap Karir Masa Depan dan Konsep Diri Akademik dengan Prokrastinasi, 2016, Vol. 11, No.1, hlm. 25.
[86]Fenesa dan Wahyu, "Pengaruh Kecemasan Karir terhadap *Commitment to Career Choice* dengan Kelekatan Orang Tua sebagai Moderator", *Jurnal Psikologi,* hlm.76.
[87]AH. Zain Malik, *Dhuha itu Ajib,* (Jogjakarta: DIVA Press, 2014), hlm.66-80.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kepada Sumbernya sehingga bisa bekerja secara optimal. Manusia mudah mengalami kelelahan, dan merasakan kecemasan jika ia hanya menyandarkan pada kekuatan dirinya sendiri yang terbatas. Oleh karena itu, manusia harus memiliki keyakinan bahwa Allah Yang Maha Kuasa adalah pemberi rezeki dan Dia-lah yang mengatur rezeki semua makhluk-Nya. Sehingga manusia bisa fokus untuk melakukan hal terbaik dalam masa hidupnya, dan merasakan ketenangan dan sikap optimis ketika ia sudah melakukan usaha dengan maksimal dan dikuatkan dengan shalat dhuha dan doa maka Allah akan memberikan balasan yang setimpal berupa rezeki dan kebahagiaan.[88]

Dari penjelasan di atas penulis yakin bahwa kecemasan karir masa depan yang dirasakan oleh individu khususnya siswa yang menjadi objek pada penelitian dapat diminimalisir. Karena melihat banyak sekali manfaat yang dirasakan ketika melaksanakan shalat dhuha, di antaranya untuk mengatasi stres yang berhubungan dengan kecemasan, diberikannya rezeki yang berlimpah dan berkah sehingga membuat individu menjadi lebih optimis serta bersemangat untuk berusaha. Waktu dhuha adalah waktu waktu yang tepat untuk dimanfaatkan karena merupakan representasi keseimbangan diri, yaitu keseimbangan tubuh dan jiwa agar dapat mencapai kebahagiaan sejati. Karena dengan shalat dhuha maka akan semakin mengingat Allah, dan setelah mengingat-Nya maka hati semakin tenang. Masalah karir masa depan yang membuat seseorang menjadi cemas dapat dipasrahkan dalam terapi shalat dhuha dengan begitu kita bisa lebih fokus pada ketenangan dan kebahagiaan.

[88]Zezen Zainal Alim, *The Power of Shalat Dhuha*, (Tangerang: QultumMedia, 2009), hlm.116.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Maka dengan penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan sementara sebelum dari hasil data dalam statistika perubahan yang didapatkan dari objek yang diteliti, bahwa Terapi Shalat Dhuha sangat relevan untuk dijadikan treatment masalah kecemasan karir masa depan.

D. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Judul : Kecemasan Karir Masa Depan Ditinjau dari Konsep Diri dan Dukungan Sosial pada Mahasiswa Akhir S1 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

   Oleh : Mauizhatul Jannah

   NIM : 10710010

   Jurusan : Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

   Persamaan : Permasalahan yang diangkat adalah kecemasan karir masa depan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif.

   Perbedaan : Penyelesaian masalah menggunakan tinjauan dari konsep diri dukungan sosial sedangkan penelitian selanjutnya menggunakan terapi shalat dhuha untuk membantu menyelesaikan permasalahan tersebut. Subyek penelitian terdahulu tertuju pada mahasiswa akhir sedangkan subyek penelitian selanjutnya merupakan siswa kelas XI SMA.

2. Judul :Layanan Bimbingan Karir dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Siswa SMKN 1 Bantul Yogyakarta

   Oleh : Sri Rahayu

   NIM : 12220060

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Persamaan : Permasalahan yang diangkat adalah kecemasan menghadapi masa depan.

Perbedaan : Penyelesaian masalah menggunakan layanan bimbingan karir sedangkan penelitian selanjutnya menggunakan terapi shalat dhuha untuk membantu menyelesaikan permasalahan tersebut. Metode yang digunakan juga berbeda, penelitian di atas menggunakan metode kualitatif sedangkan penelitian selanjutnya menggunakan metode kuantitatif.

3. Judul : Hubungan Intensitas Shalat Dhuha Terhadap Coping Stress Siswa Menghadapi Ujian Nasional

Oleh : Nur Yahya

NIM : 091111082

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang

Persamaan : Proses terapi yang digunakan adalah terapi shalat dhuha untuk menyelesaikan permasalahan tertentu. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif.

Perbedaan : Permasalahan yang diangkat pada penelitian tersebut adalah coping stres siswa menghadapi ujian nasional sedangkan penelitian selanjutnya mengangkat permasalahan kecemasan menghadapi karir masa depan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Letak Geografis SMA Muhammadiyah 8 Gresik

SMA Muhammadiyah 8 Gresik merupakan salah satu sekolah swasta berstatus kepemilikan yayasan Islam yang ada di Kecamatan Cerme. Beralamat di Jalan Raya Morowudi No. 01 RT.04 RW. 02 Desa Morowudi Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik.

Adapun letak SMA Muhammadiyah 8 Gresik, batasnya adalah sebagai berikut:

a. Sebelah Utara : Desa Iker-iker Geger

b. Sebelah Timur : Desa Boboh

c. Sebelah Selatan : Desa Putat

d. Sebelah Barat : Desa Morowudi

Didirikan pada pada bulan Juli tahun 1988, SMA Muhammadiyah 8 Gresik terletak di sebuah desa yang jaraknya ± 1 Km dengan kota Kecamatan dan ± 20 Km dari Kota Kabupaten Gresik.

Bangunan sekolah ada tiga lantai dan keadaan lingkungan sekolah cukup baik, siswa mendapatkan ruang yang cukup memadai untuk belajar dan melakukan kegiatan sekolah yang lain. Ketenangan lingkungan terjaga dengan baik karena pintu masuk ke sekolah hanya dari satu arah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Rumah penduduk di sekitar SMA Muhammadiyah 8 Gresik memiliki penataan yang baik. Jalan raya Morowudi yang lebar sehingga memperlancar akses lalu lintas menuju sekolah. Namun ketika curah hujan tinggi daerah sekitar pemukiman warga Morowudi pun mengalami banjir yang menyebabkan akses lalu lintas menjadi terganggu. Pada hari-hari biasa atau cuaca *non ekstrim*biasanya jarang terjadi kemacetan yang menyebabkan keterlambatan siswa, guru, karyawan di SMA Muhammadiyah 8 Gresik meskipun letak sekolah di daerah padat pemukiman.[89]

2. Visi, Misi, dan Tujuan

Dalam suatu lembaga tentu ada visi,misi maupun tujuan yang hendak dicapai. Di SMA Muhammadiyah 8 Gresik sebagai sekolah menengah atas memiliki visi, misi, dan tujuan sebagai berikut:

a. Visi

Terwujudnya sistem pendidikan di SMA Muhammadiyah 8 Cerme yang berwawasan ilmu pengetahuan, unggul, disiplin, inovatif, bermutu, islami dan berwawasan lingkungan hidup dengan sarana dan prasarana yang memadai.

Berikut indikator visi SMA Muhammadiyah 8 Gresik :

1. Terwujudnya penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi
2. Terwujudnya prestasi yang unggul dalam bidang akademik dan non akademik

[89] Hasil observasi dan wawancara dengan Bapak Hasan Abidin (Kepala Sekolah) pada tanggal 12 Februari 2019.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Terwujudnya kedisiplinan dalam belajar dan beribadah.
4. Terwujudnya kemampuan berpikir logis, kritis, kreatif, dan inovatif dalam pengembangan pendidikan.
5. Terwujudnya mutu lulusan yang berkualitas dalam persaingan ke jenjang pendidikan Tinggi maupun dunia kerja.
6. Terwujudnya Pengembangan budaya dan prilaku yang Islami sesuai dengan Al-Qur'an dan Al Hadist.
7. Terwujudnya pemanfaatkan lingkungan hidup secara produktif dan bertanggung jawab.
8. Terwujudnya pengadaan sarana prasarana pendukung pembelajaran yang memadai.

b. Misi

Meningkatkan kompetensi warga SMA Muhammadiyah 8 Cerme untuk mencapai keunggulan-keunggulan sebagaimana yang dirumuskan dalam Visi Sekolah.

Adapun Misi SMA Muhammadiyah 8 Gresik adalah :

1. Mewujudkan penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi.
2. Mewujudkan prestasi yang unggul dalam bidang akademik dan non akademik.
3. Mewujudkan kedisiplinan dalam belajar dan beribadah.
4. Mewujudkan kemampuan berpikir logis, kritis, kreatif, dan inovatif dalam pengembangan pendidikan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5. Mewujudkan mutu lulusan yang berkualitas dalam persaingan ke jenjang pendidikan Tinggi maupun dunia kerja.
6. Mewujudkan Pengembangan budaya dan prilaku yang Islami sesuai dengan Al-Qur'an dan Al Hadist.
7. Mewujudkan pemanfaatkan lingkungan hidup secara produktif dan bertanggung jawab.
8. Mewujudkan pengadaan sarana prasarana pendukung pembelajaran yang memadai.

c. Tujuan

Adapun tujuan dari SMA Muhammadiyah 8 Gresik, adalah sebagai berikut:

1) Meningkatkan kemampuan siswa untuk melanjutkan pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi dan mengembangkan diri sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan IMTAK.
2) Menguasai materi pembelajaran sebagaimana tercantum dalam program pengajaran sehingga mampu berprestasi baik akademik maupun non akademik.
3) Mengimplementasikan kedisiplinan belajar dan beribadah dalam kehidupan bermasyarakat.
4) Memiliki pengetahuan dan kemampuan berpikir logis, kritis, kreatif, dan inovatif untuk hidup dalam masyarakat.
5) Memiliki kemampuan untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

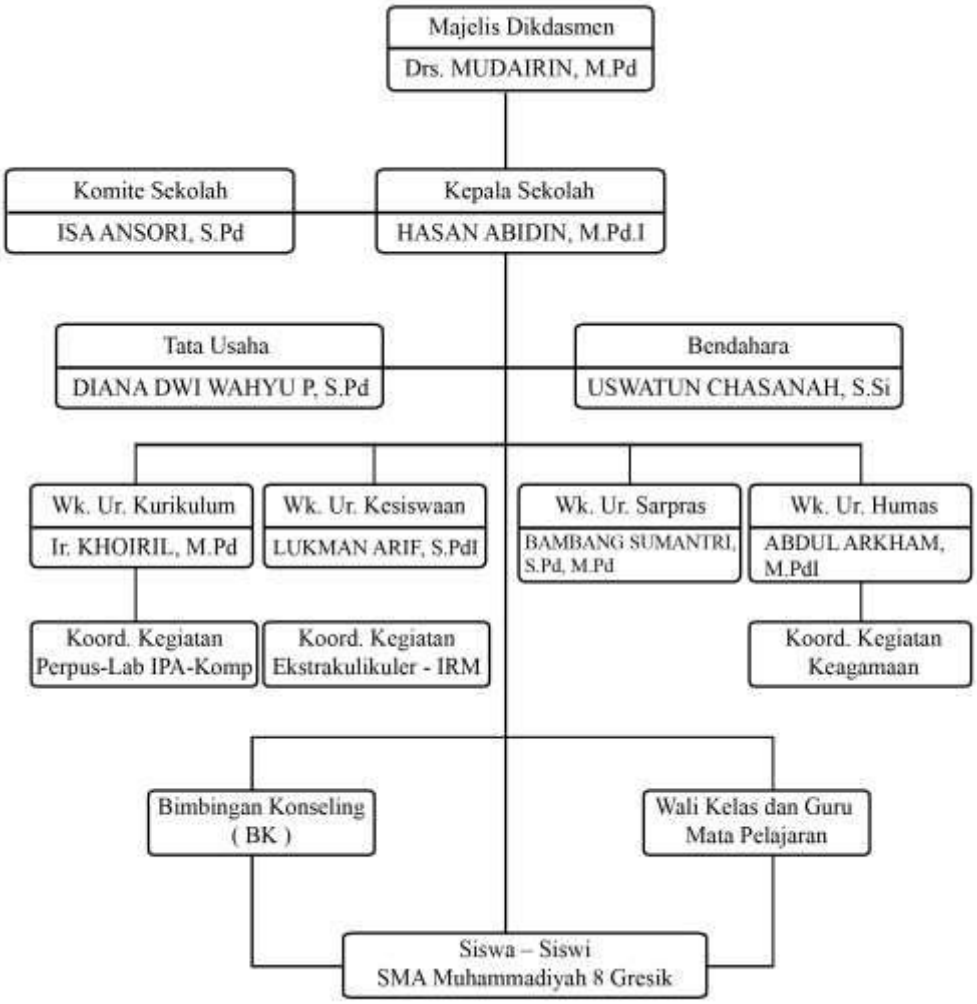
digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

6) Memiliki akhlak dan budi pekerti luhur.
7) Peserta didik memiliki sikap ramah dan peduli lingkungan dan mencegah terjadinya pencemaran serta kerusakan lingkungan hidup.
8) Memiliki sarana prasarana pendukung pembelajaran yang memadai.

3. Struktur Organisasi Lembaga

Gambar 3.1

Struktur Organisasi SMA Muhammadiyah 8 Gresik



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Gambaran Umum Pelaksanaan Shalat Dhuha di SMA Muhammadiyah 8 Gresik

SMA Muhammadiyah 8 Gresik memiliki keseluruhan 256 siswa, dengan jumlah siswa kelas X sebanyak 68 siswa, kelas XI sebanyak 90 siswa, dan kelas XII berjumlah 98 siswa melaksanakan kegiatan shalat dhuha rutin pada hari Senin di Masjid SMA Muhammadiyah 8 Gresik yang berada di lantai tiga gedung sekolah. Para siswa mulai memasuki masjid pada pukul 07.00 lalu mengambil air wudhu dan sebagian siswa mempersiapkan peralatan teknis seperti mikrofon dan lainnya. Pukul 07.15 pelaksanaan shalat dhuha pun dimulai, shalat dhuha dilaksanakan berjamaah dan dipimpin oleh bapak-bapak dari Wakil Kepala Sekolah. Jika beliau-beliau berhalangan hadir maka akan dipimpin oleh siswa yang termasuk dalam Ikatan Pelajar Muhammadiyah (IPM).

Shalat dhuha dilaksanakan sebanyak 2 rakaat, dan selepas shalat dhuha para siswa-siswi diberi waktu lima menit untuk memanjatkan do'a kepada Allah SWT secara pribadi. Selepas berdo'a, diadakan kultum yang disampaikan oleh bapak Wakil Kepala Sekolah. Kultum yang disampaikan pun selalu berganti tema, namun tema yang diambil tetap pada ranah Islam dan pendidikan. Seperti contoh tema pentingnya bersyukur, pentingnya berfokus pada saat sekarang,motivasi belajar, dan sebagainya. Kultum disampaikan dengan bahasa yang jelas, singkat dan mudah dimengerti siswa meskipun hanya dalam waktu kurang lebih 7 menit namun siswa begitu antusias dan tertarik untuk mendengarkan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kegiatan shalat dhuha diakhiri pukul 07.35, para siswa kembali ke kelas masing-masing untuk mempersiapkan diri menerima pelajaran dan siap mengikuti kegiatan belajar mengajar (KBM) dan biasanya ada beberapa siswa yang masih ada di masjid karena ada intruksi dari guru seperti membahas agenda keagamaan, dan lainnya.

B. Deskripsi Penelitian, Indikator, dan Sampel

Pada bagian ini dijelaskan mengenai penggunaan angket, semua variabel, indikator, dan deskripsi, serta penyebaran angket kepada para siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 8 Gresik untuk diisi dan kemudian angket tersebut diolah agar sesuai dengan kebutuhan peneliti.

Data yang digunakan oleh peneliti tentang Pengaruh Terapi Shalat Dhuha dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan di SMA Muhammadiyah 8 Gresik adalah hasil dari pembuatan angket secara pribadi yang sebelumnya telah melalui uji validitas dan reliabilitas angket.

1. Penilaian Angket

Pada angket yang digunakan oleh peneliti terdapat pernyataan dengan 4 pilihan, yakni: SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai). Dalam item angket terdapat pernyataan *Favourable* dan *Unfavourable*.

Adapun pernyataan*favourable* adalah pernyataan yang mendukung atau memihak dengan objek yang akan diukur. Sedangkan *unfavourable*adalah pernyataan yang tidak mendukung atau tidak seiring dengan objek yang akan diukur.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 3.1

Skala Angket *Favourable* dan *Unfavourable*

Item Pernyataan			
Favourable		Unfavourable	
Pilihan	Skala	Pilihan	Skala
Sangat Sesuai (SS)	4	Sangat Sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	3	Sesuai (S)	2
Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (3)	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

2. Indikator dan Deskripsi Angket

Adapun *instrument* yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket yang hanya bervariabel Y. Adapun rincian angket variabel Y (Kecemasan Karir Masa Depan) berisi 48 butir pernyataan meliputi aspek penialain, sebagai berikut:

a. Kognitif dengan jumlah pernyataan sebanyak 24 butir.

b. Fisik dengan jumlah pernyataan sebanyak 12 butir.

c. Emosi dengan jumlah pernyataan sebanyak 12 butir.

Berikut adalah indikator dan deskripsi variabel Y (Kecemasan Karir Masa Depan) siswa.

Tabel 3.2

Indikator dan Deskripsi Variabel Y

No	Indikator	Deskripsi
1	Kognitif	Semua hal yang berkaitan dengan pikiran

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		yan disebabkan oleh kecemasan, seperti: • Berfikir Irasional • Kehilangan Motivasi • Sulit konsentrasi • Tidak Percaya Diri • Belum Memiliki Tujuan
2	Fisik	Semua hal yang berkaitan dengan fisik yang disebabkan oleh kecemasan, seperti: • Gemetaran • Jantung Berdebar • Pusing berlebihan • Insomnia (sulit tidur)
3	Emosi	Semua hal yang berkaitan dengan emosiyang disebabkan oleh kecemasan, seperti: • Gelisah • Bimbang • Panik • Tegang • Khawatir

Adapun *blue print* item *favourable* dan *unfavourable* yang berhasil peneliti peroleh dari variabel Y (Kecemasan Karir Masa Depan) adalah sebagai berikut:

Tabel 3.3

***Blue Print* Angket Kecemasan Karir Masa Depan**

No	Komponen	Favourable	Unfavourable	Jumlah
1	Kognitif	1, 13, 4, 9, 19, 21, 30, 29, 27,	7, 3, 12, 42, 31, 24, 25, 26,	24 item

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		44, 47, 48	32, 38, 40, 45	
2	Fisik	2, 5, 43, 8, 39, 41	17, 18, 6, 20, 15, 34	12 item
3	Emosi	10, 11, 46, 23, 33, 37	14, 22, 16, 28, 36, 35	12 Item

3. Sampel Penelitian

Pada tahapan ini peneliti dibantu Guru BK untuk mengumpulkan beberapa anak yang dijadikan sebagai sampel penelitian. Adapun daftar sampel secara rinci dalam penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 3.4

Daftar Sampel Penelitian

No	Nama	Umur	Gender	Kelas	Ekstrakulikuler
1	Andika Eka Putra	17	LK	XI IPA1	Hockey
2	Dhea Natasya Putri	16	PR	XI IPA1	Style
3	Dinar Amarullah P.	16	PR	XI IPA1	Style
4	Eka Aulia Sari	17	PR	XI IPA1	Panahan
5	Farahtika Qurrotul	16	PR	XI IPA1	Style
6	Ivana Liora Fialli	17	PR	XI IPA1	Style
7	Nia Anggreani	17	PR	XI IPA1	Entrepreneur
8	Ulul Albab	16	PR	XI IPA1	Pecinta Alam
9	Auliya' Ahmad R.	17	LK	XI IPA1	Futsal
10	Amanda Mas Raissa	16	PR	XI IPA1	Entrepreneur
11	Ahmad Subhan	17	LK	XI IPA2	Atletik
12	Muhammad Faulam	16	LK	XI IPA2	Pecinta Alam
13	Myra Indriani R.	16	PR	XI IPA2	Atletik
14	Naja Surya	16	LK	XI IPA2	Pecinta Alam
15	Natasya Amelia F	16	PR	XI IPA2	Style

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

16	Puput Agustina	17	PR	XI IPA2	Tahfidzul Qur'an
17	Riska Nur Apriliana	17	PR	XI IPA2	Entrepreneur
18	Roni Rizki F.	17	LK	XI IPA2	Tahfidzul Qur'an
19	Sisca Hadiana Cinta	16	PR	XI IPA2	Entrepreneur
20	Siska Anggraeni	17	PR	XI IPA2	Entrepreneur
21	Vivi Nur Indriani	17	PR	XI IPA2	Atletik
22	Febrisya Mafaza R.	16	PR	XI IPS	Entrepreneur
23	Jihan Jaudah	16	PR	XI IPS	Panahan
24	Jullyo Fredi Bobic	17	LK	XI IPS	Hockey
25	Nur Khofifah	17	PR	XI IPS	Entrepreneur
26	Ridho Afrizal	16	LK	XI IPS	Hockey
27	Putri Nur Laily	16	PR	XI IPS	Entrepreneur

C. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi hasil penelitian "Pengaruh Terapi Shalat Dhuha dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan di SMA Muhammadiyah 8 Gresik" ini dibagi menjadi dua yakni, proses pelaksanaan dan tahap penyajian data. Dan akan dijelaskan keduanya di bawah ini:

1. Proses Pelaksanaan Terapi Shalat Dhuha

   Dalam proses pelaksanaan terapi shalat dhuha ini ada tiga tahap yang dilakukan, di antaranya:

   a. Tahap permulaan

      Peserta terapi shalat dhuha yang sekaligus menjadi objek penelitian ini merupakan siswa-siswi dari kelas XI SMA Muhammdiyah 8 Gresik yang terdiri dari kelas XI IPA 1, XI IPA 2, dan XI IPS yang sudah terpilih, melalui pengisian angket tentang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kecemasan karir masa depan yang sebelumnya telah diberikan oleh peneliti kepada seluruh siswa kelas XI dan kemudian harus diisi sebelum mereka dipilih menjadi objek penelitian untuk melaksanakan terapi secara langsung. Peneliti pun berkunjung ke Guru BK untuk *sharing* mengenai kecemasan karir masa depan yang sedang dihadapi oleh para siswa dan menanyakan apakah nama-nama siswa yang termasuk dalam daftar kriteria mengalami kecemasan karir masa depan berdasarkan angket yang telah diberikan peneliti merupakan nama-nama yang benar dan sesuai dengan keadaannya.

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tanggal 8 Februari 2019, nama-nama siswa yang masuk dalam kriteria mengalami kecemasan karir masa depan dan akan menjadi sampel penelitian dikumpulkan di masjid sekolah tepatnya di lantai 3. Peneliti mengajak para siswa *sharing* berkenaan dengan karir masa depan, apa yang mereka rasakan ketika mendengar kalimat karir masa depan. Peneliti menjelaskan mengenai kecemasan yang mereka alami selama ini dan bagaimana usaha untuk menguranginya. Dalam hal ini peneliti lebih meyakinkan bahwa nama-nama siswa tersebut merupakan siswa yang mengalami kecemasan sehingga peneliti tidak salah dalam mengambil sampel penelitian.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Selanjutnya, pada akhir kegiatan *sharing* peneliti menanyakan kesediaan para siswa untuk bisa mengikuti dan menjelankan terapi shalat dhuha untuk mengurangi kecemasan karir masa depan mereka. Peneliti menjelaskan bahwa kegiatan ini tidak bersifat memaksa dan bersifat membantu para siswa untuk mengurangi kecemasan karir masa depan yang dirasa dapat mengganggu kehidupan sehari-hari siswa.

Pada tanggal 11 Februari 2019, para siswa yang masuk dalam sampel penelitian berkumpul di Masjid untuk mengikuti sosialisasi atau menerima materi dan berlatih melaksanakan terapi shalat dhuha. Kegiatan ini diawali dengan perkenalan, membangun kepercayaan dan membuat konseli nyaman, penjelasan tentang Buku Totalitas Shalat Dhuha karya Dr.H. Syarif Thayib,S.Ag.M.Si yang digunakan peneliti sebagai sumber dalam menjalankan terapi shalat dhuha beserta faedahnya. Pukul 08.00 materi terapi shalat dhuha mulai dijelaskan secara perlahan. Sebelumnya, peneliti memberikan formulir pelaksanaan terapi shalat dhuha dan buku panduan yang berisi tentang terapi shalat dhuha yang materinya diambil dari buku Totalitas Shalat Dhuha sertadari beberapa buku lain yang dijadikan sebagai media dan pegangan bagi para siswa sehingga membantu peneliti dalam melaksanakan terapi.

Peneliti mulai menjelaskan tentang pokok-pokok yang menjadi inti dalam terapi shalat dhuha. Terapi shalat dhuha

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dilakukan dengan merenungi 7 pokok yang dilaksanakan sebelum dan sesudah shalat serta ketika melaksanakan shalat yaitu "Cinta 100% & BerSyukur Do'I Baik". Yakni (1) Niat Bercinta yang diikrarkan menjelang membaca niat shalat, (2) Seratus Persen Yakin ini harus direnungi dan diyakini sebelum *takbiratul ihram*,(3) Berbagi Tiada Henti dilakukan sebelum atau sesudah melaksanakan shalat dhuha, (4) *Full* Syukur yang direnungi saat berdiri, rukuk, i'tidal, sujud, duduk di antara dua sujud, dan rakaat kedua, (5) Doa Sosial yang direnungi ketika sujud di raakat kedua, (6) Gerakan Total Ihtiar yang dilakukan setelah shalat dhuha dan setiap saat, serta (7) Baik Sangka Tanpa Syarat yang direnungi setiap saat.

Ungkapan ikrar dan ungkapan syukur dalam terapi shalat dhuha bisa dilafalkan dengan pilihan kata dan bahasa bebas sesuai dengan individu masing-masing, asalkan substansinya sama dan tetap sesuai dengan tujuan yang dimaksud. Setelah dihafalkan dan dimengerti maka para siswa diminta untuk menulis redaksi yang berkaitan dengan kenikmatan-kenikmatan atau anugerah dalam hidupnya serta permohonan atau doa khusus bagi dirinya dan bagi orang di sekitarnya.

Kemudian, para siswa diminta untuk membaca ulang daftar-daftar kenikmatan dan juga permohonan tersebut, karena saat shalat dhuha semua daftar tersebut akan dicurahkan kepada Allah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

SWT. Lalu para siswa mulai berdiri mengambil posisi shalat, mengikuti penjelasan dari peneliti dan mempraktekkan gerakan serta merenungi poin-poin yang telah dijelaskan dan dihafalkan sebelumnya. Saat berdiri, para siswa harus meyakini bahwa Allah itu Maha Pengasih, Maha Penyayang, Maha Pemberi Rezeki, Maha Kuasa sehingga dengan melalui proses ikhtiar maka harapan kita akan dikabulkan atas izin Allah. Setelah meyakini hal tersebut, para siswa mengungkapkan ikrar kecintaannya kepada Allah dengan sepenuh hati dan dilanjutkan dengan membaca niat shalat dhuha lalu *takbiratul ihram*. Saat berdiri setelah membaca surah Al-Fatihah dan surah Asy-Syams, merenungi dan mengungkapkan kenikmatan kesehatan yang telah diberikan Allah sambil merasakan hembusan nafas yang pelan. Setelah berdiri kemudian rukuk, setelah membaca doa rukuk sebagaimana biasanya, para siswa merenungi dan mengungkapan rasa syukur terhadap anugerah rezeki pangan yang diperolehnya. Setelah mensyukuri nikmat pangan dalam rukuk, setelah i'tidal saatnya mengungkapkan rasa syukur atas nikmat rezeki sandang yang diperoleh. Selanjutnya gerakan sujud pertama di rakaat pertama, mengungkapkan rasa syukur atas nikmat papan atau tempat tinggal dan pada sujud kedua bebas mengungkapkan ungkapan syukur apapun. Dan ketika duduk di antara dua sujud maka para siswa mengungkapkan doa atau permohonan bagi orang tua, keluarga,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

guru maupun orang terdekatnya. Dan pada saat sujud di rakaat kedua, bisa mengungkapan doa atau permohonan yang sudah ditulis dan diawali dengan ungkapan syukur terlebih dahulu. Dan pada sujud rakaat kedua, mengungkapkan doa sosial atau permohonan untuk orang lain. Sesudah shalat, para siswa diajak untuk membaca doa setelah shalat dhuha beserta pemaknaan arti dari doa tersebut. Para siswa pun harus yakin dan berbaik sangka kepada Allah , karena hanya Allah yang bisa memenuhi permintaan semua doa kita. Setelah shalat dhuha pun, harus mempunyai semangat tinggi untuk berikhtiar belajar rajin dan kerja keras, juga berbagi atau melakukan kebaikan kepada makhluk Allah. Harta atau jasa yang kita keluarkan untuk berbuat kebaikan dianggap sebagai harta yang kita pinjamkan kepada-Nya. Dengan begitu Allah akan mengembalikan sesuatu yang dipinjamnya dengan melipatgandakan jumlahnya

Begitulah penjelasan, praktek serta pemberian terapi bagi para siswa yang menjadi objek penelitian ini. Untuk lebih jelasnya akan dipaparkan dalam bentuk tabel di bawah.

Tabel 3.5

Penjelasan Pokok-pokok Terapi Shalat Dhuha

NO	GERAKAN	POKOK-POKOK	KETERANGAN
1.	Berdiri	Niat Bercinta	Mengungkapan perasaan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

			cinta kepada Allah sepenuh hati dengan penuh harap (Ya Allah, Sungguh hamba berharap cinta-Mu, hamba merindukan cinta,kasih dan sayang dari-Mu Ya Allah
		Seratus Persen Yakin	Yakin bahwa Allah Maha Pengasih, Maha Penyayang, Maha Pemberi Rezeki, Maha Kuasa sehingga melalui proses ikhtiar maka harapan kita akan dikabulkan atas izin-Nya
		Full Syukur	Syukur atas nikmat kesehatan (Ya Allah, hamba bersyukur atas nikmat sehat yang Engkau berikan, sehingga hamba bisa shalat dengan berdiri sempurna, terimakasih Ya Allah) dan merasakan nikmat itu dengan hembusan nafas pelan
2.	Rukuk	*Full* Syukur	Syukur atas nikmat pangan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

			(Ya Allah, hamba sangat bersyukur atas anugrah dalam kemudahan untuk bisa makan dengan makanan yang nikmat, Ya Allah, Ya Rahmaan)
3.	I'tidal	*Full* Syukur	Syukur atas nikmat sandang (Ya Allah.. sungguh Engkau Maha Pemberi Rezek sehingga hamba bisa memakai pakaian yang bagus ini. Hamba bersyukur bisa mengenakannya untuk mengahadap-Mu Ya Allah)
4.	Sujud pertama rakaat pertama	*Full Syukur*	Syukur atas nikmat papan (Ya Allah, terimakasih atas rezeki rumah yang hamba tempati saat ini bersama keluarga hamba, Puji dan Syukur hanya kepada Engkau atas kenikmatan ini Ya Allah)
	Sujud kedua rakaat pertama	*Full* Syukur	Rasa syukur atas kenikmatan lain yang patut disyukuri.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	Sujud pertama rakaat kedua Sujud kedua rakaat kedua	*Full* Syukur Doa Sosial	Syukur dan Doa khusus atau permohonan pribadi. Doa untuk orang lain yang membutuhkan (dampak sosial).
5.	Duduk di antara dua sujud	*Full* Syukur	Doa untuk orangtua, keluarga, guru, dan orang-orang terdekat.
6.	Sesudah Shalat	Doa setelah shalat dhuha Berbagi Tiada Henti Gerakan Total Ikhtiar Baik Sangka Tanpa Syarat	Membaca dan memaknai arti dari doa setelah shalat dhuha. Melakukan suatu kebaikan kepada makhluk Allah. Belajar rajin dan berusaha keras. Berbaik sangka kepada Allah karena hanya Allah yang bisa memenuhi semua permintaan dan doa hamba-Nya.

Di akhir materi, peneliti mengajak untuk mengintropeksi diri karena seringkali kita lupa untuk mensyukuri segala nikmat yang diberikan Allah, dan sering pula kita lupa bahwa kita memiliki Allah, lantas apa yang perlu kita takuti dan cemaskan karena Allah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tuhan Kita Yang Maha Kuasa. Peneliti memberikan semangat untuk terus fokus memperbaiki diri dan shalat, karena dengan begitu kecemasan yang mengganggu dapat berkurang.

c. Tahap Akhir

Pada tanggal 20 Maret 2019, peneliti memberikan angket yang kedua kalinya atau lembar *post test* yang akan diisi untuk mengetahui apakah terapi shalat dhuha yang diberikan mampu memberikan perubahan atau tidak sama sekali.

2. Tahap Penyajian Data

Berikut adalah hasil tes menggunakan angket pengaruh terapi shalat dhuha dalam mengurangi kecemasan karir masa di SMA Muhammadiyah 8 Gresik.

a. Hasil *pre-test*

Tabel 3.6

Hasil skor angket *pre-test* aspek Kognitif

No	Nomor Item																								∑
	1	**3**	**4**	**7**	**9**	**12**	**13**	**19**	**21**	**24**	**25**	**26**	**27**	**29**	**30**	**31**	**32**	**38**	**40**	**42**	**44**	**45**	**47**	**48**	
1.	3	2	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	4	3	2	2	2	3	1	4	3	3	3	65
2.	2	2	2	3	3	4	3	3	4	3	2	2	2	2	2	4	2	3	4	1	3	4	3	4	67
3.	2	3	3	2	2	2	3	4	3	3	4	2	2	2	3	3	2	4	2	3	4	4	2	4	68
4.	3	3	3	3	2	1	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	4	3	3	3	61
5.	4	2	2	3	2	2	2	2	4	1	4	2	3	1	4	2	1	1	4	1	3	4	4	4	62
6.	3	3	2	3	4	1	3	3	2	1	3	3	2	2	2	1	1	3	4	3	4	3	3	4	63
7.	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	63
8.	2	3	3	3	3	2	4	4	3	3	2	3	2	1	2	3	2	3	4	3	2	3	4	3	67
9.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	4	2	2	2	1	3	2	2	4	3	4	58
10.	4	2	2	2	3	1	4	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	63

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

11.	3	2	3	3	3	3	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	59
12.	3	2	3	3	2	3	1	4	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	66
13.	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	61
14.	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	2	4	2	3	2	2	3	2	3	4	3	4	69
15.	2	3	2	3	2	2	2	2	4	2	3	3	3	4	2	2	4	3	2	3	3	2	2	4	64
16.	3	2	3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	2	4	2	3	2	3	4	2	4	4	4	4	71
17.	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	4	73
18.	3	1	2	1	3	4	4	1	1	3	3	2	4	4	4	2	2	2	3	1	2	2	3	2	59
19.	4	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	72
20.	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	68
21.	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	1	3	3	3	3	63
22.	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	64
23.	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	60
24.	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	4	61
25.	3	3	2	2	3	1	3	2	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	61
26.	2	4	2	2	3	1	2	3	3	4	3	2	4	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	66
27.	2	3	2	1	4	1	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	1	4	2	3	4	2	3	61
∑																									1735

Tabel 3.7

Hasil skor angket *pre-test* aspek Fisik

No	Nomor Item												∑
	2	**5**	**6**	**8**	**15**	**17**	**18**	**20**	**34**	**39**	**41**	**43**	
1.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	37
2.	3	3	2	3	2	4	2	3	1	4	3	3	33
3.	2	2	4	2	2	4	2	2	2	4	3	4	33
4.	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	31
5.	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	35
6.	3	3	1	3	4	3	2	3	1	4	4	3	34
7.	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	35
8.	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	2	4	35
9.	2	2	3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	36
10.	3	4	3	2	2	3	3	2	2	3	4	3	34
11.	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	34

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

12.	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	33
13.	3	2	4	2	2	3	3	3	2	2	2	4	32
14.	3	2	2	1	4	2	2	2	4	4	4	3	33
15.	3	2	2	2	3	3	2	3	2	4	3	2	31
16.	4	2	3	2	3	2	2	2	2	3	4	3	32
17.	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
18.	3	4	2	4	2	1	2	2	1	2	4	3	30
19.	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	33
20.	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	36
21.	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	30
22.	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	28
23.	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	32
24.	3	3	4	2	3	4	3	2	2	2	2	2	32
25.	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	30
26.	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	25
27.	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	32
∑													883

Tabel 3.8

Hasil skor angket *pre-test* aspek Emosi

No	Nomor Item												∑
	10	**11**	**14**	**16**	**22**	**23**	**28**	**33**	**35**	**36**	**37**	**46**	
1.	3	2	3	4	2	2	2	3	2	3	3	4	33
2.	3	2	1	1	2	2	3	3	4	3	3	3	30
3.	3	2	3	4	3	2	2	3	3	2	3	4	34
4.	3	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	4	35
5.	3	2	2	2	3	4	2	2	2	2	4	3	31
6.	3	3	1	3	2	2	1	3	3	3	4	4	32
7.	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	30
8.	3	2	4	4	3	2	3	3	3	2	3	4	36
9.	3	3	2	4	1	3	2	3	4	3	3	4	35
10.	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	31
11.	3	3	3	2	2	3	3	1	3	2	3	3	31
12.	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	33

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

13.	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	29
14.	3	3	4	4	2	2	3	3	3	3	2	4	36
15.	2	2	3	2	2	3	1	2	3	4	2	3	29
16.	4	3	3	4	3	2	2	2	2	2	3	4	34
17.	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	39
18.	3	2	4	3	1	1	4	4	3	2	3	2	32
19.	3	3	3	4	4	1	2	3	3	3	3	3	35
20.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	37
21.	3	3	2	4	3	2	2	3	3	2	3	3	33
22.	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	29
23.	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	29
24.	2	3	2	2	3	4	3	2	1	3	2	3	30
25.	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	31
26.	2	3	2	4	2	2	2	3	2	3	2	4	31
27.	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	32
∑													877

b. Hasil *post-test*

Tabel 3.9

Hasil skor angket *post-test* aspek Kognitif

No	Nomor Item																								∑
	1	**3**	**4**	**7**	**9**	**12**	**13**	**19**	**21**	**24**	**25**	**26**	**27**	**29**	**30**	**31**	**32**	**38**	**40**	**42**	**44**	**45**	**47**	**48**	
1.	1	2	1	1	3	1	1	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	2	3	3	3	50
2.	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	38
3.	1	2	1	1	1	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	1	3	2	2	2	43
4.	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	40
5.	2	1	2	2	2	2	1	2	3	1	2	1	3	1	2	1	3	1	2	1	3	4	2	2	46
6.	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	3	1	2	1	3	1	2	1	3	3	1	2	3	2	43
7.	1	2	2	1	2	1	1	1	3	2	3	2	1	2	3	2	1	2	2	2	3	2	3	2	46
8.	1	2	2	1	2	2	2	2	1	3	2	1	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	45
9.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	3	1	1	3	3	1	2	2	2	2	2	2	47
10.	1	2	2	1	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	1	1	1	1	44
11.	2	2	2	2	3	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	50
12.	1	2	3	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	40

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

13.	2	1	2	2	2	1	2	2	3	1	3	2	1	1	3	2	1	2	1	3	3	2	2	2	46
14.	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	3	2	3	3	3	3	47
15.	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	1	1	2	1	1	1	36
16.	1	2	3	1	3	2	3	3	2	2	3	2	1	2	3	2	1	1	1	2	1	2	1	2	46
17.	1	2	2	1	3	2	2	2	2	1	1	2	3	1	1	2	3	1	2	2	2	1	2	1	42
18.	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	43
19.	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	1	1	1	2	1	50
20.	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	44
21.	2	2	2	2	3	1	3	2	1	2	3	1	2	2	3	1	2	2	1	1	2	2	1	2	45
22.	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	42
23.	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	45
24.	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	43
25.	1	2	2	2	3	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	36
26.	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	1	2	2	1	2	2	2	50
27.	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	37
∑																									1183

Tabel 3.10

Hasil skor angket *post-test* aspek Fisik

No	Nomor Item												∑
	2	**5**	**6**	**8**	**15**	**17**	**18**	**20**	**34**	**39**	**41**	**43**	
1.	2	1	2	1	2	3	2	1	1	2	1	2	20
2.	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	16
3.	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	20
4.	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	25
5.	1	2	1	3	1	2	1	2	1	3	1	3	21
6.	1	1	1	3	2	1	2	2	1	2	3	2	21
7.	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	27
8.	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	1	28
9.	1	2	3	2	3	1	3	1	1	3	1	3	24
10.	2	1	3	2	1	2	1	2	2	1	2	1	20
11.	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	26
12.	2	2	3	2	1	2	2	3	1	1	2	1	22
13.	3	2	4	2	1	3	3	2	2	1	2	2	27

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

14.	3	1	2	1	3	1	2	2	2	2	1	2	22
15.	2	1	1	2	2	1	1	3	1	2	3	2	21
16.	2	2	2	1	3	2	2	1	2	3	2	2	24
17.	2	2	1	1	2	2	3	2	2	1	2	1	21
18.	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	3	2	20
19.	2	1	2	2	3	2	1	3	2	2	1	2	23
20.	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	18
21.	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	23
22.	1	2	1	1	1	2	1	1	3	3	2	1	19
23.	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	22
24.	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	19
25.	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	19
26.	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	20
27.	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	18
∑													586

Tabel 3.11

Hasil skor angket *post-test* aspek Emosi

No	Nomor Item												∑
	10	**11**	**14**	**16**	**22**	**23**	**28**	**33**	**35**	**36**	**37**	**46**	
1.	1	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	24
2.	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	21
3.	3	2	2	1	3	1	1	3	1	2	1	1	21
4.	2	1	2	2	1	2	1	3	2	3	2	4	25
5.	2	1	1	2	3	3	2	2	1	2	1	3	23
6.	2	3	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	21
7.	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	25
8.	2	2	2	2	2	1	3	3	3	2	1	1	24
9.	3	3	2	2	1	1	1	3	2	2	2	2	24
10.	1	2	3	3	1	3	1	1	2	2	2	1	22
11.	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	23
12.	3	2	1	2	2	2	2	1	2	1	3	1	22

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

13.	3	2	3	2	1	2	1	1	3	2	2	2	24
14.	1	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	3	25
15.	1	2	1	1	2	2	1	2	3	2	2	2	21
16.	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	18
17.	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	20
18.	1	2	2	2	1	1	2	3	3	1	2	1	21
19.	3	1	2	3	1	1	1	1	2	2	1	2	20
20.	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	25
21.	2	3	1	2	3	1	2	3	1	1	3	2	24
22.	3	1	3	2	1	1	3	1	1	2	2	2	22
23.	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	22
24.	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	20
25.	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	1	2	22
26.	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	20
27.	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	21
∑													600

D. Uji Keabsahan Instrumen

Penyebaran angket *pre-test* kepada para siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 8 Gresik diawali dengan melakukan uji kelayakan instrumen penelitian terlebih dahulu. Uji instrumen atau angket tersebut dibagi menjadi dua tahap, yaitu dengan uji validitas dan uji reliabilitas. Untuk pengujian ini peneliti menggunakan program aplikasi IBM *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 21.0 for Windows* untuk menguji angket yang telah dibuat oleh peneliti.

Adapun alat ukut yang digunakan hanya menggunakan variabel Y, prosedur pelaksanaan uji validitas dan reliabilitas alat ukur variabel Y yang ditempuh peneliti sebagaimana berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Uji Validitas Data

Untuk mengetahui bahwa angket yang dipakai oleh penelitiadalah valid dan mampu dipertanggungjawabkan, maka peneliti melakukan proses uji validitas data. Validitas adalah kecermatan atau ketetapan suatu instrumen yang digunakan peneliti dalam mengukur sesuatu yang ingin diukur dalam penelitiannya.[90]

Dalam melakukan uji validitas data, peneliti menggunakan program aplikasi IBM *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 21.0 for Windows.* Cara yang digunakan dalam menguji validitas angket tersebut adalah melalui*Corrected Item-Total Correlation* dan hasil uji validitas variabel Y (kecemasan karir masa depan) sebagai berikut:

Tabel 3.12

Hasil dari validitas angket variabel Y

Item	Rxy	Rtabel 5% (49)	Keterangan
1.	0,389	0,281	VALID
2.	0,496	0,281	VALID
3.	0,481	0,281	VALID
4.	0,368	0,281	VALID
5.	0,334	0,281	VALID
6.	0,286	0,281	VALID
7.	0,295	0,281	VALID
8.	0,406	0,281	VALID
9.	0,571	0,281	VALID
10.	0,329	0,281	VALID
11.	0,523	0,281	VALID

[90] Dewi Purwanto, *Mandiri Belajar SPSS*, (Yogyakarta: MediaKom, 2009), hlm.16.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

12.	0,434	0,281	VALID
13.	0,631	0,281	VALID
14.	0,547	0,281	VALID
15.	0,392	0,281	VALID
16.	0,810	0,281	VALID
17.	0,483	0,281	VALID
18.	0,596	0,281	VALID
19.	0,434	0,281	VALID
20.	0,552	0,281	VALID
21.	0,302	0,281	VALID
22.	0,624	0,281	VALID
23.	0,361	0,281	VALID
24.	0,534	0,281	VALID
25.	0,424	0,281	VALID
26.	0,453	0,281	VALID
27.	0,347	0,281	VALID
28.	0,561	0,281	VALID
29.	0,476	0,281	VALID
30.	0,328	0,281	VALID
31.	0,486	0,281	VALID
32.	0,327	0,281	VALID
33.	0,575	0,281	VALID
34.	0,532	0,281	VALID
35.	0,513	0,281	VALID
36.	0,392	0,281	VALID
37.	0,458	0,281	VALID
38.	0,446	0,281	VALID
39.	0,433	0,281	VALID
40.	0,614	0,281	VALID
41.	0,456	0,281	VALID

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

42.	0,361	0,281	VALID
43.	0,554	0,281	VALID
44.	0,321	0,281	VALID
45.	0,737	0,281	VALID
46.	0,783	0,281	VALID
47.	0,651	0,281	VALID
48.	0,737	0,281	VALID

Dari hasil analisis validitas IBM SPSS Versi 21.0 dapat diketahui semua nilai r_{hitung} lebih besar dari nilai r_{tabel} yaitu semua nilai berada di atas angka 0,281 (N=49). Sehingga semua item variabel Y pada angket yang dipakai dinyatakan valid.

2. Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas adalah pengujian untuk memastikan bahwa instrumen atau angket yang dipakai peneliti benar-benar konsisten. Yaitu apakah alat ukur tersebut dapat diandalkan dan konsisten jika pengukuran tersebut diulang.[91]

Peneliti menggunakan program aplikasi *SPSS*. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan rumus *alpha*. Uji signifikan dilakukan pada taraf = 0,05. Instrumen dikatakan reliabel jika nilai *alpha* lebih besar dari r_{tabel} (0,281). Adapun hasilnya sebagai berikut:

Tabel 3.13

Hasil *Item-Total Statistic Reliabilitas* Variabel Y

Cronbach's Alpha	N of Items
,931	62

[91]Dewi Purwanto, *Mandiri Belajar SPSS*, (Yogyakarta: MediaKom, 2009), hlm.25.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari hasil output di atas, diketahui bahwa nilai *alpha* sebesar 0,931, dan dibandingkan dengan nilai r_{tabel} dicari pada distribusi nilai r_{tabel} signifikansi 5% diperoleh nilai sebesar 0,281. Kesimpulannya, nilai *alpha* = 0,931 > r_{tabel} = 0,281 artinya item-item angket pengukuran kecemasan karir masa depan siswa kelas XI di SMA Muhammadiyah 8 Gresik dinyatakan reliabel atau terpercaya sebagai alat ukur dalam penelitian.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis berasal dari kata "hypo" yang artinya di bawah dan "thesa" artinya kebenaran. Jadi, hipotesis adalah di bawah kebenaran atau masih perlu diuji lagi. [92]Hipotesis adalah kesimpulan penelitian yang belum sempurna, sehingga perlu disempurnakan dengan membuktikan kebenaran hipotesis itu melalui penelitian.

Penggunaan hipotesis dalam penelitian karena hipotesis sesungguhnya baru sekadar jawaban sementara terhadap hasil penelitian yang akan dilakukan.[93]

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha: Terapi Shalat Dhuha berpengaruh dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa di SMA Muhammadiyah 8 Gresik.

Ho: Terapi Shalat Dhuha tidak berpengaruh dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa di SMA Muhammadiyah 8 Gresik.

---

[92] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan,* (Jakarta:Rineka Cipta, 2006), hlm.71.
[93]M. Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif,* hlm.75.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

ANALISIS DATA

Analisis data merupakan kegiatan setelah proses pengumpulan data dari seluruh sampel penelitian didapatkan. Penelitian ini menguji apakah terapi shalat dhuha berpengaruh dalam mengurangi kecemasan karir masa depan di SMA Muhammadiyah 8 Gresik. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner atau angket kecemasan karir masa depan. Untuk tambahan data, peneliti menganalisis proses pelaksanaan terapi shalat dhuha dalam mengurangi kecemasan karir masa depan dalam uraian deskriptif. Kedua analisis tersebut akan dibahas sebagai berikut:

A. Analisis Pengujian Hipotesis

1. Uji Prasyarat Analisis

Uji persyaratan data yan terdiri dari uji normalitas sebaran data dan uji homogenitas varian dilakukan sebelum menganalisis data. Pengujian persyaratan ini bertujuan menentukan jenis statistik yang akan digunakan untuk menganalisis data. Hasil uji normalitas sebaran data dan uji homogenitas varian akan dipaparkan sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Tabel 4.1

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	,154	27	,102	,912	27	,055
posttest	,090	27	,200*	,972	27	,665

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

a. Lilliefors Significance Correction

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Uji Normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang dari variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang dilakukan peneliti menggunakan program aplikasi IBM *Statistic Package for the Social Sciences versi 21.0 for Windows*. Peneliti menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov.*

Dari hasil output di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi untuk nilai *pre-test* sebesar 0,102 dan nilai signifikansi *post-test* sebesar 0,200. Karena dalam *Kolmogorov-Smirnov,* data berdistribusi normal apabila angka signifikansi lebih dari 0,05maka kedua data tersebut (*pre-test* & *post-test)* dapat disimpulkan berdistribusi normal karena keduanya memiliki angka signifikan lebih dari 0,05.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah pegujian varian dan digunakan untuk mengetahui apakah kelompok sampel mempunyai varian yang sama atau tidak.[94] Uji ini biasa dilakukan sebagai prasyarat dalam menganalis *Independent Sample t-Test* dan ANOVA analisis *of Varian.* Uji homogenitas digunakan sebagai bahan acuan untuk menentukan keputusan uji statistik. Peneliti melakukan uji homogenitas menggunakan program aplikasi IBM *Statistic Package for the Social Sciences versi 21.0 for Windows.* Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut:

[94]Asep Saepul Hamdi dan Bahruddin, *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikatif dalam Pendidikan,* (Yogyakarta: Deepublish, 2014), hlm.119.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 4.2

Hasil Output Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	,211	1	25	,650
Posttest	,033	1	25	,858

Hasil *output* uji homogenitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada *pre-test* adalah 0,650. Sedangkan nilai signifikansi *post-test* adalah 0,858. Dari hasil perhitungan harga signifikan dara *pre-test* ataupun *post-test* lebih besar dar 0,05 (sig > 0,05) maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian pengaruh terapi shalat dhuha dalam menurunkan kecemasan karir masa depan siswa di SMA Muhammadiyah 8 Gresik memiliki varians yang homogen.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test* atau yang disebut uji t sampel berpasangan adalah salah satu metode pengujian hipotesis untuk sekelompok populasi yang sama, tetapi memiliki dua atau lebih kondisi data sampel sebagai akibat dari adanya perlakuan yang diberikan kepada kelompok tersebut. Jumlah yang diperlukan dalam model ini adalah sampel kecil yaitu ($n \leq 30$). *Paired Sampel t-Tes* digunakan untuk mengetahui perubahan dari suatu populasi (kelompok eksperimen) sebelum dan sesudah menerima perlakuan.[95] Walaupun menggunakan

[95] Irwan Gani dan Siti Amaliah, *Alat Analisis Data*, (Yogyakarta: Andi, 2015), hlm.59.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

individu yang sama, peneliti tetap memperoleh 2 macam data sampel, yaitu perlakuan pertama (sebelum) dan perlakuan kedua (sesudah).

Adapun hipotesis dengan rincian sebagai berikut:

a. Ha : Terapi Shalat Dhuha berpengaruh dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa di SMA Muhammadiyah 8 Gresik.

b. Ho : Terapi Shalat Dhuha tidak berpengaruh dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa di SMA Muhammadiyah 8 Gresik.

Pedoman pengambilan keputusan berdasarkan perbandingan t_{hitung} dengan t_{tabel} adalah:

a. Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka Ha diterima dan Ho ditolak
b. Jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka Ho diterima dan Ha ditolak

Sedangkan dasar pengambilan keputusan dalam *Paired Sample t-Test* berdasarkan perbandingan nilai signifikan atau probabilitas adalah:

a. Jika nilai signifikansi < α (0,05), maka Ha diterima dan Ho ditolak
b. Jika nilai signifikansi > α (0,05), maka Ho diterima dan Ha ditolak

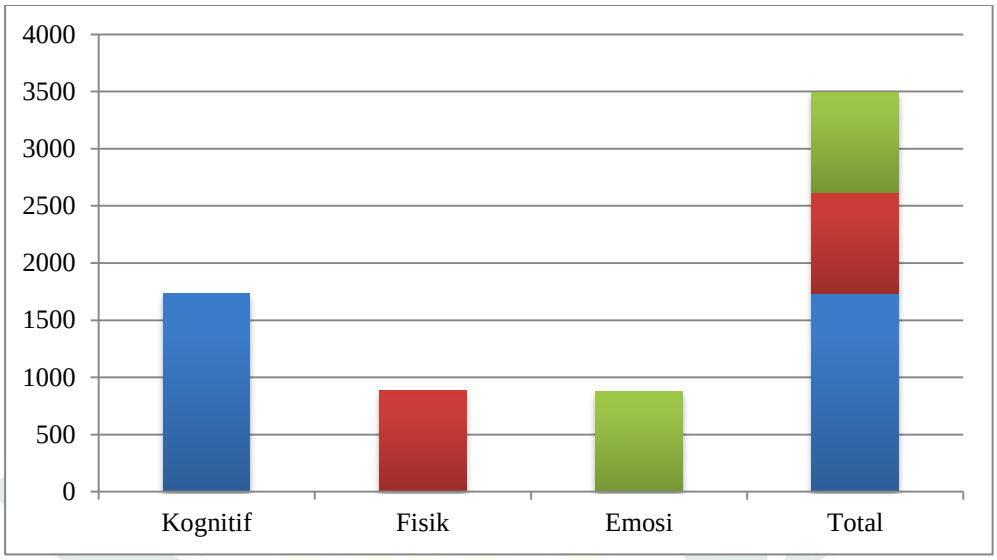
Sebelum peneliti menyajikan hasil perhitungan melalui program aplikasi IBM *Statistic Package for the Social Sciences versi 21.0 for*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Window, maka terlebih dahulu akan disajikan tabulasi data hasil *pre-test* dan *post-test* untuk 27 sampel, sebagai berikut:

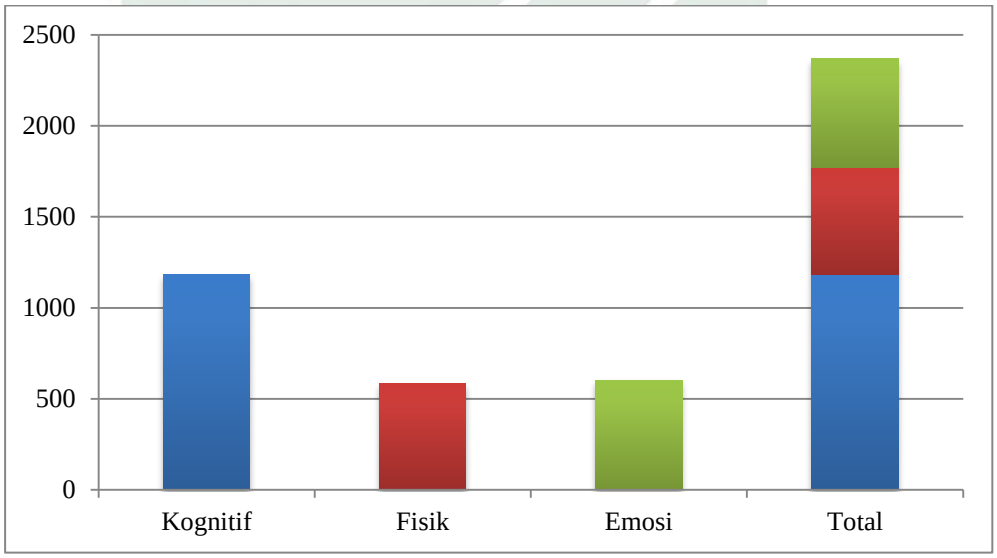
Gambar 4.1

Diagram Hasil Angket *Pre-test*



Gambar 4.2

Diagram Hasil Angket *Post-test*



digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 4.3

Tabel Hasil Penjumlahan *Pre-test* dan *Post-test*

No	Nama	*Pre-test*	*Post-test*
1.	Andika Eka Putra F.	135	93
2.	Dhea Natasya P.A	130	77
3.	Eka Aulia Sari	135	85
4.	Farahtika Q.A	127	90
5.	Ivana Liora Fialli	128	89
6.	Nia Anggreani	129	83
7.	Ulul Albab	128	98
8.	Auliya' Ahmad R.	138	94
9.	Amanda Mas R.	129	96
10.	Ahmad Subhan	128	86
11.	Muhammad Faulam	124	100
12.	Myra Indriani R.	132	85
13.	Naja Surya R.S	122	98
14.	Natasya Amelia	138	96
15.	Fanani	124	79
16.	Puput Agustina	137	88
17.	Riska Nur Apriliana	149	81
18.	Roni Rizki F	121	83
19.	Sisca Hadiana C	140	93
20.	Siska nggraeni	141	87
21.	Vivi Nur Indriani	126	91
22.	Febrisya Mafaza R.	121	82
23.	Jihan Jaudah	121	90
24.	Jullyo Fredi Bobic	123	83
25.	Nur Khofifah	122	78
26.	Ridho Afrizal	122	88

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

27.	Putri Nur Laily	125	76
	Jumlah	3495	2369

Berikut hasil analisis data dengan menggunakan program IBM *SPSS 21.0 for Windows* sebagai berikut:

Tabel 4.4 Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	sebelum terapi	129,44	27	7,402	1,425
	sesudah terapi	87,74	27	6,803	1,309

Dapat dilihat pada tabel 4.4 *Paired Samples Statistics* menunjukkan bahwa adanya penurunan rata-rata *(mean)* kecemasan karir masa depan siswa di SMA Muhammadiyah 8 Gresik sesudah diberikan treatmen dibandingkan sebelum diberi treatmen terapi shalat dhuha. Sehingga penggunaan terapi shalat dhuha dalam mengurangi kecemasan karir masa depan dapat dilihat dari rata-rata *(mean)* sebelum diberi treatmen sebesar 129,44 dan setelah diber treatmen menurun menjadi 87,74.

Tabel 4.5

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	sebelum terapi & sesudah terapi	27	,405	,000

Tabel *Paired Samples Correlations* menganalisis apakah ada hubungan antara sebelum dan sesudah diberikan treatmen dengan terapi shalat dhuha. Tabel di atas menunjukkan hasil korelasi antara kedua variabel yang menghasilkan angka 0,405 dengan nilai signifikansi atau probabilitas 0,000. Hal ini menyatakan bahwa adanya korelasi antara sebelum dan sesudah diberikan treatmen, karena nilai probabilitas (0,000) < 0,05.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 4.6

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	sebelum terapi - sesudah terapi	41,704	9,514	1,831	37,940	45,467	22,776	26	,000

Berdasarkan hasil dari uji statistik *Paired Sample t-Test* menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} adalah 22,767. Sedangkan untuk t_{tabel} dapat dicari dari tabel distribusi t pada taraf signifikansi 5% : 2 = 2,5% (uji dua sisi) dengan derajat kebebasan (df) = n – 1 / 27 – 1 = 26 dan taraf signifikansi sebesar 2,5% (0,025). Sehingga hasil yang diperoleh untuk t_{tabel} (lihat daftar $t_{tabel)}$ adalah 2,056. Kriteria pengambilan keputusan yang digunakan adalah sebagai berikut:

H_0 diterima jika $t_{hitung} < t_{tabel}$

H_0 ditolak jika $t_{hitung} > t_{tabel}$

H_a diterima jika nilai signifikan < 0,05

H_a ditolak jika nilai signifikan > 0,05

Hasil pengujian hipotesis di atas menunjukkan bahwa diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu 22,767 > 2,056 , dengan nilai signifikan dua sisi ($2_{-tailed}$) < 0,05 yaitu 0,000 < 0,05 , sehingga hipotesis nihil (H0) ditolak dan hipotesis alternative (H_a) diterima. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang muncul adalah Terapi Shalat Dhuha berpengaruh dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengurangi kecemasan karir masa depan siswa di SMA Muhammadiyah 8 Gresik.

B. Pembahasan Hasil Data

1. Analisis Proses

Penerapan konseling dengan menggunakan terapi shalat dhuha dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan masa depan para siswa. Melalui terapi shalat dhuha, konseli akan terbuka hati, fikirannya serta jiwanya merasa tenang karena seakan-akan dapat merasakan kehadiran Allah SWT melalui shalat dhuha dan doa-doa yang dipanjatkan sehingga konseli merasa semakin dekat kepada Allah SWT. Untuk dapat melaksanakan terapi shalat dhuha maka diperlukan tahapan-tahapan yang harus dilakukan, di antaranya sebagai berikut:

a. Identifikasi

Identifikasi merupakan langkah awal yang dilakukan peneliti untuk dapat mengumpulkan data dan menemukan siswa atau konseli yang sesuai kriteria mengalami kecemasan karir masa depan yang selanjutnya dijadikan sebagai sampel penelitian. Dalam melakukan identifikasi, peneliti melakukan pendekatan *(approach)* dengan menciptakan hubungan yang baik *(building trust and rapport)* dengan para siswa. Mulai dari penyambutan konseli, pemberian salam yang menyenangkan, perkenalan hangat dengan konseli, penjelasan maksud dan tujuan peneliti, mengajak untuk bisa bekerjasama, dan penghargaan terhadap para siswa.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Selanjutnya untuk melakukan identifikasi kasus, peneliti mengumpulkan data dari berbagai sumber meliputi hasil angket kecemasan karir, dari guru BK, guru pelajaran dan Kepala Sekolah. Peneliti membuat instrumen penelitian berupa angket yang harus diisi oleh para siswa. Angket berisi tentang pernyataan kecemasan karir masa depan siswa yang terdiri dari 48 butir, di dalamnya terdapat 3 aspek meliputi aspek kognitif yang berjumlah 24 butir, aspek fisik sejumlah 12 butir, dan aspek emosi sejumlah 12 butir. Penyataan-pernyataan tersebut akan dijawab para siswa sesuai dengan keadaan dan kondisinya, dengan memilih salah satu di antara 4 pilihan, yakni: SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai).

b. Diagnosis

Diagnosis yaitu menetapkan masalah yang terjadi pada konseli beserta faktor-faktor yang mempengaruhi. Peneliti sudah mengetahui bahwa kecemasan karir masa depan menjadi masalah bagi para konseli. Selanjutnya adalah menemukan faktor-fakor penyebab atau yang melatarbelakangi timbulnya kecemasan karir masa depan pada siswa. Peneliti meminta bantuan dari guru BK, melakukan wawancara atau *sharing* dengan guru BK dan para siswa ketika jam istirahat. Faktor-faktor yang menjadi penyebab para siswa mengalami kecemasan karir masa depan dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

meliputi kepribadian para siswa yang memiliki sikap pesimis yaitu selalu merasa bahwa dirinya belum berkompeten dalam suatu bidang, merasa sulit untuk bisa bersaing dalam hal pencapaian karir,kurangnya keyakinan pada diri sendiri, tidak percaya dengan kemampuan mereka, kurangnya kesadaran dan motivasi akan kuasa Allah bahwa Allah yang menentukan segalanya sehingga manusia hanya bisa berusaha dan berdoa secara maksimal dan hasil akhirnya biarlah Allah yang menentukan, kurangnya kesadaran untuk berfokus pada masa sekarang, memperbaiki kualitas diri sehingga hasil yang didapatkan juga seimbang dengan apa yang kita lakukan, serta kebingungan terhadap bakat, minat dan penentuan pilihan pekerjaan. Sedangkan faktor eksternal meliputi tekanan dari lingkungan rumah, yakni orangtua yang memaksa anaknya untuk berprofesi sebagaimana yang mereka harapkan, tuntutan untuk segera menjadi orang sukses tanpa mengimbangi dengan pemberian motivasi terhadap sikap ikhtiar dan tawakkal. Serta sempitnya lapangan pekerjaan, dan semakin ketatnya persaingan kerja. Faktor-faktor inilah yang membuat para siswa mengalami kecemasan karir masa depan.

c. Prognosis

Selanjutnya dalam tahap prognosis, peneliti memberikan alternatif jenis bantuan atau terapi untuk mengurangi kecemasan masa depan karir para siswa dengan menggunakan terapi shalat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dhuha karena dirasa cocok dengan keadaan konseli setelah menginterpretasikan hasil-hasil dari langkah pertama dan kedua. Alasan peneliti menggunakan terapi shalat dhuha karena kecemasan dapat membuat para siswa menjadi khawatir, sedih, bingung, pesimis, tidak percaya diri dan sebagainya. Hal ini membuat para siswa menjadi tidak tenang, dan merasakan terganggunya kesejahteraan hidup mereka. Untuk mengurangi perasaan-perasaan tersebut, maka peneliti ingin membuat para siswa merasakan kedamaian, kesejahteraan, dan ketentraman dengan melakukan pendekatan kepada Allah SWT melalui terapi shalat dhuha yang didalamnya terdapat renungan-renungan untuk selalu bersyukur dan doa-doa pengharapan. Karena Allah lah sebaik-baiknya penolong. Peneliti juga meminta masukan dari Kepala Sekolah serta guru BK yang ada di SMA Muhammadiyah 8 Gresik karena nantinya peneliti membutuhkan bantuan dan kerjasamanya guna membantu terlaksananya terapi shalat dhuha. Kepala Sekolah serta guru BK pun sangat mendukung penelitian ini dan berharap agar para siswa bisa semakin dekat dengan Allah, dan berfokus untuk memperbaiki kualitas diri yang di dalamnya termasuk kualitas ibadah sehingga kecemasaan yang dialami semakin hari semakin berkurang.

d. Treatmen

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Treatmen merupakan proses pemberian bantuan terhadap konseli. Peneliti sudah menentukan terapi yang cocok untuk digunakan dalam mengurangi kecemasan karir masa depan siswa. Berikut pelaksanaan terapi shalat dhuha, yang dilaksanakan mulai tanggal 12 Februari 2019 sampai 20 Maret 2019 selama 37 hari. Sebelumnya, peneliti memberikan materi, sosialisasi atau penjelasan kepada konseli yang menjadi sampel penelitian terkait dengan pelaksanaan terapi shalat dhuha. Peneliti juga memberikan buku panduan kepada konseli sebagai media pembantu ketika melaksanakan terapi shalat dhuha yang didalamnya terdapat tata cara melaksanakan terapi shalat dhuha, manfaat shalat dhuha, kisah inspiratif para pejuang dhuha yang sukses dalam berkarir, serta formulir pelaksanaan shalat dhuha. Terapi shalat dhuha dilaksanakan setiap hari, Ketika hari Senin para siswa melaksanakan shalat dhuha berjamaah dengan seluru siswa di SMA Muhammadiyah dan dipimpin oleh Bapak Wakil Kepala Sekolah. Untuk hari Selasa, Rabu, dan Jumat peneliti datang ke sekolah untuk mengontrol konseli melaksanakan shalat dhuha ketika jam istirahat. Sedangkan di hari Kamis, peneliti meminta bantuan kepada guru BK untuk membimbing konseli melaksanakan shalat dhuha di Masjid sekolah. Peneliti memberikan formulir pelaksanaan shalat dhuha yang ada di dalam buku panduan, dan setiap harinya formulir tersebut harus diisi oleh konseli setelah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

shalat dhuha dan selanjutnya diperiksa oleh Guru BK. Pelaksanaan terapi shalat dhuha pun sudah dipaparkan peneliti pada sebelumnya di BAB 3 pada proses pelaksanaan terapi shalat dhuha.

e. Evaluasi dan Follow Up

Evaluasi dan Follow Up adalah tindak lanjut yang dilakukan untuk mengetahui sejauh mana terapi yang digunakan berhasil. Setelah proses pelaksanaan terapi shalat dhuha, peneliti memberikan *post-test* yang harus diisi oleh konseli untuk mengetahui persentase perubahan sebelum diberikan treatmen dan sesudah diberikan treatmen. Peneliti juga melakukan pbservasi serta wawancara kepada konseli tentang apa saja yang dirasakan setelah melaksanakan terapi shalat dhuha dan bagaimana perubahannya. Peneliti mendapatkan perubahan pada diri konseli mengenai kecemasan karir masa depan, sebagai berikut:

1) Konseli mempunyai perasaan positif dan optimis terhadap tentang karir masa depan mereka
2) Konseli mulai sering berdoa kepada Allah SWT dan meyakini bahwa doanya didengar oleh Allah SWT
3) Konseli mempunyai niat untuk *istiqamah* melaksanakan terapi shalat dhuha karena merasakan dampak positif bagi dirinya berupa ketenangan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) Konseli lebih fokus terhadap apa yang bisa dikerjakan sekarang untuk mendapatkan hasil terbaik di masa yang akan datang

Proses konseling ini berjalan dengan lancar karena adanya sikap saling mendukung dari konseli dan juga konselor, serta bantuan dari guru BK dan Kepala Sekolah. Maka berdasarkan perbandingan antara data awal sebelum treatmen dan data sesudah diberikan treatmen diperoleh kesesuaian dan persamaan yang mengarah pada proses terapi shalat dhuha sehingga terlihat hasil dari pengaruh terapi shalat dhuha dalam mengurangi kecemasan karir masa depan siswa di SMA Muhammadiyah 8 Gresik.

2. Analisis Hasil

Indonesia cukup rawan terjadi gangguan mental seperti kecemasan dan depresi sebesar 11,6% dari populasi dewasa. Dengan kisaran jumlah untuk mengalami kecemasan pada remaja menuju dewasa.[96] Gangguan kecemasan umum terjadi lebih sering pada perempuan. Sekitar 50% gangguan kecemasan bermula pada masa remaja.[97] Siswa yang duduk di bangku sekolah kelas XI menginjak akan dihadapkan pada pilihan karir yang harus diambil setelah lulus dari SMA. Siswa yang dalam usia 17 tahun berada pada tahap tentatif menuju tahap realistik harus menyadari keputusannya tentang pilihan karirnya serta tanggung jawab yang

[96] Adisty Wismani Putri, Dkk, *Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental),* Vol. 2, No. 02, Th. 2014, hlm.252.

[97] Nidya Puspita Rachma Dwi Sari, *Perbedaan Tingkat Kecemasan Masa Depan Karir Anak ditinjau dari Self Concept dan Persepsi Dukungan Sosial,* Vol. 01, No. 01, Th. 2013, hlm.3.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menyertai pilihan karir tersebut yang berada pada tantangan-tantangan baru dalam dunia kerja. Peneliti mendapati bahwa siswa kelas XI di SMA Muhammadiyah 8 Gresik tepat dijadikan sebagai objek penelitian.

Kemudian peneliti tertarik untuk meneliti terapi shalat dhuha. Karena kecemasan berbanding terbalik dengan ketenangan, jika dengan melaksanakan shalat kita merasa tenang maka cemas pun akan berkurang. Dengan begitu terapi shalat dhuha dapat dicoba dalam mengurangi kecemasan karir masa depan di SMA Muhammadiyah 8 Gresik.

Dari hasil data-data yang didapatkan, maka selanjutnya dilakukan analisis hasil penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui kebenaran hipotesis penelitian yang telah dirumuskan yaitu Terapi Shalat Dhuha Berpengaruh dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan di SMA Muhammadiyah 8 Gresik dengan mendapat hasil korelasi 0,405 dengan signifikansi 0,000. Signifikansi ynag dihasilkan kurang dari nilai (≤) 0,05 sehingga mengakibatkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka, Terapi Shalat Dhuha Berpengaruh dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan di SMA Muhammadiyah 8 Gresik karena mendapat signifikansi dua sisi ($2_{\text{-tailed}}$) 0,000 < 0,05.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian tentang pengaruh terapi shalat dhuha dalam mengurangi kecemasan karir masa depan di SMA Muhammadiyah 8 Gresik dapat disimpulkan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling dengan menggunakan terapi shalat dhuha berpengaruh dalam mengurangi kecemasan karir masa depan di SMA Muhammadiyah 8 Gresik. Hasil tersebut dapat dilihat dari pengurangan kecemasan karir masa depan antara sebelum dan sesudah diberikan treatmen. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Paired Sample t-Test* diperoleh hasil $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu 22,767 > 2,056, dengan nilai signifikan dua sisi ($2_{-tailed}$) < 0,05 (0,000 < 0,05) sehingga hipotesis nihil (H_0) dan hipotesis alternative ($H_{a)}$ diterima.

Dalam proses bimbingan konseling yang dilaksanakan dengan menggunakan Terapi Shalat Dhuha dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa, ada lima rangkaian proses konseling yang meliputi identifikasi, diagnosis, prognosis, treatmen, diakhiri dengan evaluasi dan follow up. Berdasarkan dari proses tersebut, ditemukan adaya perubahan yang dilihat oleh peneliti terhadap diri konseli adalah sebagai berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Konseli mempunyai perasaan positif dan optimis terhadap tentang karir masa depan mereka
2. Konseli mulai sering berdoa kepada Allah SWT dan meyakini bahwa doanya didengar oleh Allah SWT
3. Konseli mempunyai niat untuk *istiqamah* melaksanakan terapi shalat dhuha karena merasakan dampak positif bagi dirinya berupa ketenangan
4. Konseli lebih fokus terhadap apa yang bisa dikerjakan sekarang untuk mendapatkan hasil terbaik di masa yang akan datang

Kesimpulan ini menunjukkan bahwa hipotesis yang muncul adalah Terapi Shalat Dhuha Berpengaruh dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan di SMA Muhammadiyah 8 Gresik.

B. Saran

Berdasarkan dari beberapa hasil kesimpulan penelitian, maka ditemukan beberapa saran yang diharapkan dapat berguna bagi semua pihak yaitu:

1. Bagi para siswa SMA Muhammadiyah 8 Gresik atau objek penelitian

   Bagi para siswa yang menjadi objek penelitian terapi shalat dhuha untuk senantiasa memperbaiki kualitas ibadahnya, khususnya shalat. Dengan menambahkan amalan-amalan sunnah berupa shalat dhuha serta konsisten untuk terus mengaplikasikan terapi shalat dhuha terhadap diri sendiri untuk mendapatkan ketenangan, kedamaian serta membentuk hati dan pribadi yang lebih dekat dengan Allah SWT.
2. Bagi mahasiswa, akademisi, dan peneliti lainnya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Untuk mencapai kebahagiaan hidup diperlukan ketenangan dan kedamaian jiwa. Dan untuk mendapatkan ketengan tersebut, maka yang harus dilakukan adalah memperbaiki kualitas diri, baik dalam hal beribadah, berfikir, bertindak, dan lainnya.

Kemudian, untuk peneliti selanjutnya yang ingin menerapkan terapi shalat dhuha sebagai treatmen dalam mengobati permasalahan lainnya disarankan dapat mengembangkan penelitian lebih luas dan mendalam, serta melakukan follow up yang lebih intensif sehingga individu atau konseli yang melakukan terapi tersebut benar-benar serius dalam menjalaninya serta dapat konsisten untuk menjalankan terapi dalam kehidupan sehari-hari dengan hati yang ikhlas dan niat yang tulus untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Dengan selesainya skripsi ini, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih banyak terdapat kekurangan. Oleh sebab itu, diperlukan kritik dan saran yang membangun karena sesungguhnya penulis mempunyai keinginan yang besar agar skripsi ini dapat menjadi sesuatu hal yang bermanfaat serta menjadi referensi atau rujukan bagi para mahasiswa, akademisi, peneliti lainnya serta bagi para pembaca.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Abdusalam, Yusuf. 2008, *Suksesnya Tahajud Kayanya Dhuha,* Yogyakarta: Media Insani Pustaka.

Al-Fandi, Samsul Munir Aminndan Haryanto, 2011, *Etika Beribadah Berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah,* Jakarta: Amzah. Atmaja, Twi Tandar, Upaya Meningkatkan Perencanaan Karir Siswa Melalui Bimbingan Karir dengan Penggunaan Media Modul, 2014, Vol.3, No.2.

Amaliah, Irwan Gani dan Siti, 2015, *Alat Analisis Data,*Yogyakarta: Andi.

Arikunto, Suharsimi, 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan,* Jakarta:Rineka Cipta.

Ath-Thayyar, Abdullah, 2006, *Ensiklopedia Shalat,* Jakarta: Maghfirah Pustaka.

Atkinson, Rita L, 1983, *Pengantar* Psikologi, Alih bahasa Nurdjannah Taufiq – Agus Dharma , cet. Ke-8. Jakarta: Erlangga.

Aziz, Moh. Ali, 2013, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia,* Surabaya: PT. Duta Aksara Mulia.

Badri, 2006, *Rahasia Shalat, Zikir, & Doa yang Bermakna,* Jakarta: QultumMedia.

Bahruddin, Asep Saepul Hamdi, 2014, *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikatif dalam Pendidikan,* Yogyakarta: Deepublish.

Bakhri, M. Maskuri Adburrahman dan Mokh. Syaiful,2006, *KupasTuntas Shalat Tata Cara dan Hikmahnya,*Erlangga.

Bukhori, Hubungan Kematangan Beragama Latar Belakang Fakultas dan Jenis Kelamin dengan Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir, 2008. Jurnal Ilmiah Mahasiswa IAIN Walisongo

Bungin, M. Burhan, 2005, *Metodologi Penelitian Kuantitatif,* Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Chaplin, J.P. 2008, *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Darajad, Zakiyah , 1978, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental,* Jakarta: Gunung Agung.

El-Ma'rufie, Sabil, 2013, *Shalat Dhuha,* Bandung: Mizania.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Erkan, Ahmed, 2016, *4 Shalat Dahsyat*, Jakarta: Kaysa Media Grup Puspa Swara.

Fahmi, Musthafa, 1977,*Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah, dan Masyarakat*, Jilid II,Jakarta: Bulan Bintang.

Ghazali, Yusni A, 2009, *Mukjizat Shalat Dhuha*, Jakarta: Hikmah Pustaka..

Gudang Ilmu, Teori Karier Ginzberg Makalah, http://gudangilmukita212.blogspot.com.

Hafizh, Muhamad Ridwan, 2005, *Menuju Shalat Sempurna*, Bandung: Amanah Publishing House.

Hasil observasi dan wawancara dengan Bapak Hasan Abidin (Kepala Sekolah) pada tanggal 12 Februari 2019.

Hidayah, Santoso, Singgih, 2015, *Menguasai Statisktik Parametrik Konsep dan Aplikasi dengan SPSS*, Jakarta: Elex Media Komputindo.Makhdlori, Muhammad, 2008, *Menyingkap Mukjizat Shalat Dhuha*, Djogyakarta: DIVA Press.

Ifdil, Dona Fitri Annisa, "Konselor" Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia, 2016, Vol.5, No.2, hlm.94.

Lina, Muhlis, Anhulaila, "Pengaruh kepemimpinan dan Pengembangan Karir terhadap Kinerja Karyawan PT. Suzuki Finance Indonesia Palu", *Jurnal Katalogis*, Oktober 2016, Vol.4, No.10.

Mahfani, M. Khalilurrahman Al, 2008, *Berkah Shalat Dhuha*, Jakarta: Wahyu Media.

Malik, AH. Zain, 2014, *Dhuha itu Ajib*, Jogjakarta: DIVA Press.

Mardalis, 1999, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, Jakarta: Bumi Aksara.

Muhyiddin Asep, 2006, *Salat Bukan Sekedar Ritual*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Mushaf Al-Firdaus, 2012, *Al-Qur'an Hafalan, Terjemah, & Penjelasan Tematik Ayat*,Tangerang: Penerbit Al-Fadhilah.

Muspawi, Mohamad "Menata Pengembangan Karier Sumber Daya Manusia Organisasi", *Jurnal Ilmiah*, 2017, Vol.17, No.1.

Nashr, Abdul Karim Muhammad,2011, *Shalat Penuh Makna*, Solo: Al-Qowam.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Purwanto Dewi, 2009, *Mandiri Belajar SPSS,* Yogyakarta: MediaKom.

Putri, Adisty Wismani Dkk, 2014, *Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental),* Vol. 2, No. 02.

Qira'ati, Muhsin, 2006, *Pancaran Cahaya Shalat*, Bandung: Pustaka.

Saraswati, Kusnarto Ardiantna Wahyu, Sinta, 2014, Survei Faktor-Faktor Penghambat Perencanaan Karir Siswa, *"Indonesia Journal of Guidance and Counseling".*

Sari, Nidya Puspita Rachma Dwi, 2013, *Perbedaan Tingkat Kecemasan Masa Depan Karir Anak ditinjau dari Self Concept dan Persepsi Dukungan Sosial*, Vol. 01, No. 01.

Servanda, "Kesiapan Tenaga Kerja Indonesia dalam Menghadapi Persaingan dengan Tenaga Kerja Asing", *Jurnal Ilmiah Hukum,* Januari 2011, Vol. 5, No. 1.

Soleh, Mohammad, 2006, *Terapi Shalat Tahajud,* Jakarta: PT Mizan Publika.

Shodiq, M, 2008, *Lejitkan Semua Kecerdasan Melalui Shalat,* (Jogjakarta: DIVA Press.

Sugiyono,2014,*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan RND,*Bandung: Alfabeta.

Sukardi, 2011, *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Prakteknya,*Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Sukma, Rahardian, 2017, *Move On dari Pikiran Negatif,* Yogyakarta: Saufa.

Sulistyastuti, Erwan Agus Purwanto dan Dyah Ratih, 2017, *Metode Penelitian Kuantitatif untuk Administrasi Publik dan Masalah-masalah Sosial,* Yogyakarta: Gava Media.

Tarsidi, Didi, 2007, Teori Perkembangan Karirhttp://d-tarsidi.blogspot.com.

Thayib, Syarif, 2018, *Totalitas Shalat Dhuha,*(Surabaya:UIN Sunan Ampel Press.

Timous, Kris H., 2017, *Pengantar Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: ANDI.

Ubaidillah, M.Yusuf , 2015, *Sembuh Total,* Yogyakarta: Saufa.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Wahyu, Fenesa, "Pengaruh Kecemasan Karir terhadap *Commitment to Career Choice* dengan Kelekatan Orang Tua sebagai Moderator", *Jurnal Psikologi*, April 2018, Vol. 2, No.1, hlm.76.

Ya'kub, Hamzah, 1992, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin*,Jakarta: Atisa.

Zainal, Zezen, The Power of Shalat Dhuha.

Zaini, Ahmad, "Konseling Religi" Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam, 2015, Vol.6 , No. 2.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id