



**TERAPI SHOLAT DHUHA UNTUK MENGURANGI  
KECEMASAN SEORANG PEDAGANG KAKI LIMA  
AKIBAT PENURUNAN OMSET DI SIWALANKERTO  
SELATAN SURABAYA**

**SKRIPSI**

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

Oleh :

**SITI NUR FADILAH**

**B03218043**

**Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam  
Fakultas Dakwah Dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya  
2022**

## PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

*Bismillahirrahmanirrahim*

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Siti Nur Fadilah

NIM : B03218043

Prodi : Bimibingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Terapi Sholat Dhuha Untuk Mengurangi Kecemasan Seorang Pedagang Kaki Lima Akibat Penurunan Omset Di Siwalankerto Selatan Surabaya* adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 13 Januari 2022

Yang Menyatakan,



**Siti Nur Fadilah**

NIM. B03218043

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI**

Nama : SITI NUR FADILAH

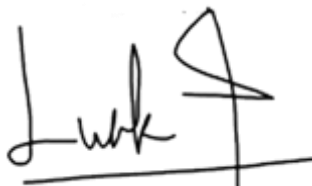
NIM : B03218043

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Terapi Sholat Dhuha Untuk Mengurangi Kecemasan Seorang Pedagang Kaki Lima Akibat Penurunan Omset Di Siwalankerto Selatan Surabaya.

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

Surabaya, 04 Januari 2022  
Menyetujui Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Lukman Fahmi', written over a horizontal line.

**Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd.**  
**NIP.19731121200511002**

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Terapi Sholat Dhuha Untuk Mengurangi Kecemasan Seorang Pedagang Kaki  
Lima Akibat Penurunan Omset Di Siwalankerto Selatan Surabaya.

### SKRIPSI

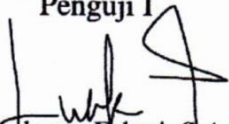
Disusun Oleh

Siti Nur Fadilah

B03218043

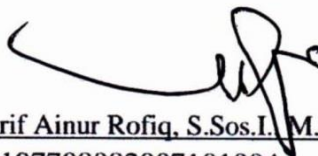
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana  
Strata Satu Pada Tanggal 13 Januari 2022  
Tim Penguji

Penguji I



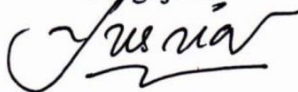
Dr. Kukman Fahmi, S.Ag., M.Pd.  
NIP.19731121200511002

Penguji II



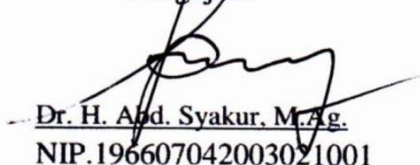
Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I., M.Pd., Kons  
NIP.197708082007101004

Penguji III



Yusria Ningsih, S.Ag., M.Kes.  
NIP.197605182007012022

Penguji IV



Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag.  
NIP.196607042003021001

Surabaya, 13 Januari 2022

Rekan



Halim, M.Ag

NIP. 196307251991031003



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 : Siti Nur Fadilah  
NIM : B03218043  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam  
E-mail address : sitinurfadilah192@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi     Tesis     Desertasi     Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

**Terapi Sholat Dhuha Untuk Mengurangi Kecemasan Seorang Pedagang Kaki Lima**

**Akibat Penurunan Omset Di Siwalankerto Selatan Surabaya**

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif 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, 05 Februari 2021  
Penulis



(Siti Nur fadilah)

## ABSTRAK

Siti Nur Fadilah NIM. B03218043, 2022. Terapi Sholat Dhuha Untuk Mengurangi Kecemasan Seorang Pedagang Kaki Lima Akibat Penurunan Omset Di Siwalankerto Selatan Surabaya.

Fokus penelitian adalah 1) Mengetahui Proses Terapi Sholat Dhuha Untuk Mengurangi Kecemasan Seorang Pedagang Kaki Lima Akibat Penurunan Omset Di Siwalankerto Selatan Surabaya. 2) Mengetahui Hasil Terapi Sholat Dhuha Untuk Mengurangi Kecemasan Seorang Pedagang Kaki Lima Akibat Penurunan Omset Di Siwalankerto Selatan Surabaya.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan jenis penelitian studi kasus yang kemudian dianalisis dengan menggunakan deskriptif komparatif. Hasil akhir pelaksanaan terapi sholat dhuha terhadap konseli dalam penelitian ini cukup berhasil dengan persentase 75% dan juga dilihat dari perubahan yang telah ditunjukkan oleh konseli yaitu, konseli mulai mengikuti kegiatan pengajian muslimat, konseli lebih berkonsentrasi meskipun kadang ada ketidaksadaran dalam berkonsentrasi, konseli lebih bersyukur nikmat yang diberikan oleh Allah dengan selalu mengucapkan syukur, berdzikir dan beshalawat sehingga dapat mengendalikan dan stabil dalam emosi, dari hal tersebut membuat konseli memiliki tubuh yang fit dalam beraktifitas.

Kata Kunci : *Terapi Sholat Dhuha, Kecemasan, Pedagang Kaki Lima*

## DAFTAR ISI

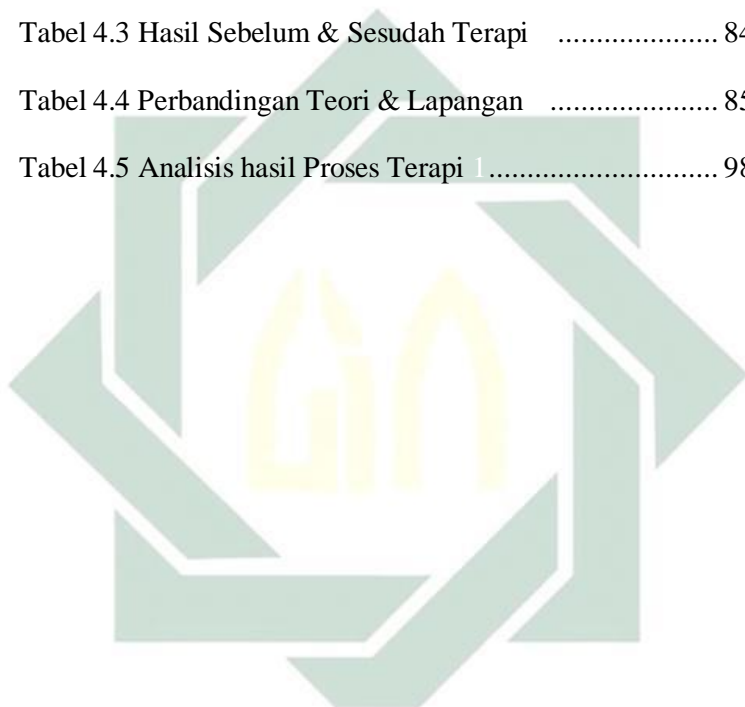
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI</b> .....	i
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Definisi Konsep .....	9
F. Sistematika Pembahasan .....	12
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	14
A. Kerangka Teoritik .....	14
1. Terapi Sholat Dhuha .....	14
2. Pedagang Kaki Lima .....	31
3. Kecemasan.....	37
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	43
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	46
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	46
B. Sasaran dan Lokasi .....	47
C. Jenis dan Sumber Data.....	48
D. Tahap-Tahap Penelitian.....	49

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	54
F. Teknik Analisis Data.....	55
G. Teknik Validitas Data .....	55
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..</b>	<b>57</b>
A. Gambaran Umum.....	57
1. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	57
2. Deskripsi Konselor.....	60
3. Deskripsi Konseli.....	62
B. Deskripsi Proses Terapi Sholat Dhuha Untuk Mengurangi Kecemasan Pedagang Kaki Lima.....	67
C. Deskripsi Hasil Terapi Sholat Dhuha Untuk Mengurangi Kecemasan Pedagang Kaki Lima .....	83
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	84
1. Perspektif Teori.....	84
2. Perspektif Islam .....	100
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>103</b>
A. Simpulan.....	103
B. Saran .....	104
C. Keterbatasan Penelitian.....	105
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>106</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 batas daerah pada keluarahan .....	58
Tabel 4.2 Jumlah penduduk .....	58
Tabel 4.3 Hasil Sebelum & Sesudah Terapi .....	84
Tabel 4.4 Perbandingan Teori & Lapangan .....	85
Tabel 4.5 Analisis hasil Proses Terapi 1 .....	98



# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Peneliti melakukan penelitian dengan cara menggali data melalui wawancara dan observasi yang dilakukan secara langsung di rumah konseli pada tanggal 10 sampai dengan 12 September 2021 untuk mewawancarai konseli, pada tanggal 19 September 2021 konselor mewawancarai anak pertama dari konseli (*significant other*), kemudian pada tanggal 21 September 2021 konselor mewawancarai tetangga konseli (*significant other*). Konseli merupakan seorang pedagang soto daging. Hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa selama dampak pandemi Covid-19 ini konseli mengalami kecemasan perekonomian dari hasil dagangannya yang mengalami penurunan omset yang ditunjukkan dari beberapa aspek yaitu aspek fisik, perilaku dan kognitif.

Ciri-ciri dari aspek fisik yang dialami oleh konseli yaitu konseli merasa tubuhnya kurang fit, konseli merasa badannya sering lemas karena lupa makan sehingga berat badan konseli turun sampai 5kg, konseli juga merasa sering sakit kepala (pening) jika memikirkan bahwa dagangannya sangat minim pembeli, akhir-akhir ini konseli juga merasa suka berkeringan dingin, dan merasakan dada terasa terhimpit seperti tercekik.

Ciri-ciri dari aspek perilaku yaitu konseli mudah gelisah karena berpikir akan dampak Covid-19, konseli juga suka salah-salah dalam melayani pembeli atau sulit berkonsentrasi, konseli lebih banyak menyendiri, konseli yang awalnya aktif kegiatan

sosial menjadi lebih jarang mengikuti kegiatan sosial seperti mengaji muslimat, konseli suka marah-marah tidak jelas, konseli juga suka meyalahkan anggota keluarganya.

Ciri-ciri dari aspek kognitif yaitu konseli sulit konsentrasi ketika di ajak bicara/tidak fokus, konseli juga merasa terancam dengan adanya pandemi ini karena menghambat dagangan soto dagingnya, konseli merasa khawatir akan keadaan kedepannya dimana konseli merasa bingung membiayai anak-anaknya karena konseli seorang janda (cerai mati) beranak 3, konseli menjadi pelupa, konseli tidak dapat menghilangkan pikiran-pikiran negatif yang menghantuinya.

Peneliti tidak hanya melakukan penggalian data kepada konseli, namun juga *significant other*. Peneliti menggali data pada anak konseli dan tetangga konseli. Penggalian data dilakukan dengan mewawancarai *significant other*. Adapun aspek yang ditanyakan pada *significant other* mengenai konseli, yaitu aspek fisik, perilaku dan kognitif. Menurut anak konseli ciri-ciri yang terlihat dari aspek fisik yaitu konseli terlihat lebih kurus, konseli jarang makan, konseli terlihat lemas badannya, dan menjadi jarang berbicara.

Menurut anak konseli ciri-ciri dari aspek perilaku yaitu konseli suka menyendiri di kamarnya ketika sudah selesai berdagang, tidak mengikuti acara mengaji muslimat, suka menyalahkan orang lain ketika dagangannya tidak laku, dan sering tidak berkonsentrasi ketika melayani pembeli. Secara kognitif konseli menjadi pelupa, mudah merasa pesimis akan daganannya yang kadang tidak laku akibat pandemi covid-19 ini.

Menurut tetangga konseli, ciri-ciri secara fisik yaitu konseli terlihat lebih kurusan, konseli terlihat mukanya kusam, konseli terlihat seperti lemas. Sedangkan pada aspek perilaku terlihat jarang mengikuti acara pengajian muslimat, yang biasanya saling bercerita menjadi lebih suka dirumahnya/ jarang keluar, dan terdengar terkadang bertengkar dengan anaknya.

Dengan mengetahui hasil penggalan data atau hasil asesmen melalui konseli, anak konseli dan tetangga konseli, maka kecemasan dapat dilihat dari segi teori berdasarkan pendapat para ahli. Menurut Gunarso kecemasan merupakan kekhawatiran dan ketakutan yang tidak memiliki suatu alasan yang jelas oleh penyebabnya. Jadi kecemasan memiliki pengaruh terbesar sehingga dapat menggerakkan perilaku, baik perilaku secara normal maupun perilaku yang tidak sesuai seperti melakukan penyimpangan akibat terganggu akan suatu hal sehingga menimbulkan adanya kecemasan.<sup>1</sup>

Kecemasan menurut Musfir merupakan keadaan seseorang berdasarkan kejiwaannya yang dipenuhi oleh rasa kekhawatiran dan ketakutan atas suatu hal yang mungkin akan terjadi kedepannya, dan hal ini dapat berkaitan oleh permasalahan yang umum maupun yang khusus. Dan secara nyata dapat dideskripsikan bahwa kecemasan merupakan suatu hal yang dapat menekan perasaan seperti ketidaktenangan diri, cara berpikirnya yang menimbulkan

---

<sup>1</sup>Singgih Gunarso, *Konseling Keperawatan*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2003),hal.27.

kekacauan dalam pemikirannya juga adanya penyesalan.<sup>2</sup>

Menurut Freud kecemasan yaitu dimana keadaan seseorang dengan perasaan efektif yang menimbulkan adanya ketidakmenyenangkan dirinya yang dapat dilihat dari segi fisik seperti memperingati orang yang mengalaminya ini merasakan keadaan bahaya yang akan mendatangnya. Dan pada alam bawah sadar seseorang lebih dominan memikirkan tentang kekhawatiran yang dirasakannya yang mengakibatkan kecemasan ketika dibandingkan sesuatu hal yang menyenangkan. Menurut Semiun kecemasan merupakan suatu rangsangan dari diri seseorang yang merasakan ketakutan yang menimbulkan adanya gejala-gejala dari kecemasan. Hal ini dapat terjadi apabila rangsangan pada diri manusia tersebut dikumpulkan menjadi suatu stimulus.<sup>3</sup>

Kecemasan merupakan suatu kekhawatiran saat melakukan komunikasi secara pribadi tentang keluhan-keluhan yang diungkapkan kepada diri sendiri tentang sesuatu hal yang buruk yang akan terjadi kedepannya biasanya dikendalikan oleh beberapa faktor yaitu kecemasan akan kesehatannya, kecemasan akan sosialnya, kecemasan akan melakukan ujian, kecemasan karir, kecemasan perekonomiannya dan kecemasan akan kondisi lingkungannya.<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup>Musfir Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005),hal.512.

<sup>3</sup>Yustinus Semiun, *Teori Kepribadian & Terapi Psikoanalitik Freud*,(Yogyakarta: Kanisius, 2006),hal.28.

<sup>4</sup>Nevid dan Greene B, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2005), hal.35.

Sedangkan ditinjau dari segi islam kecemasan merupakan terjadinya perubahan yang berlawanan dengan yang Allah gambarkan dalam firman-Nya pada Qur'an surat al-fajr ayat 27-30;

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ٢٧  
ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ٢٨  
فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ٢٩  
وَادْخُلِي جَنَّاتِي ٣٠

Artinya : *“Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam surga-Ku.”*<sup>5</sup>

Maksud tafsir dari ayat di atas adalah seseorang yang memiliki jiwa yang suci dan tenang dan selalu tunduk dan patuh pada kebenaran Tuhannya, maka Allah akan menyediakan surga dari hasil pengabdianya kepada Tuhannya semasa hidupnya. Jika dikaitkan dengan masalah kecemasan yaitu orang yang memiliki kecemasan terkesan tidak memiliki hati yang tenang selalu gusar, ketakutan, kekhawatiran yang berlebihan, dan berpikir bahwa tidak ada yang bisa menolongnya dari sebuah permasalahan yang terjadi terhadapnya. Dengan begitu Allah turunkan ayat ini agar manusia mengetahui hasil dari ketenangan jiwa dan mempercayakan hidup kepada Allah akan mendapatkan kebahagiaan dunia dan surganya Allah.

Setiap manusia memiliki sebuah masa depan dan rencana-rencana yang akan dilakukan selanjutnya. Begitupula para pedagang kaki lima memiliki masa

---

<sup>5</sup>Departemen Agama RI, *Mushaf Al-Azhar; Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Jabal, 2010),hal.549.

depan agar dapat mencapai keinginannya, namun dengan adanya pandemi covid-19 banyak harapan-harapan dari pedagang tidak dapat terealisasi. Banyak pedagang yang mengalami keterpurukan. Dengan begitu, timbul permasalahan baik secara finansial melalui perekonomian dan psikis dari segi kesehatan dari para pedagang.

Oleh karena itu untuk mengurangi kecemasan akibat penurunan omset dari pedagang, maka peneliti menggunakan terapi sholat dhuha dalam mengatasi permasalahan yang terjadi. Sholat dhuha merupakan shalat sunnah yang dikerjakan oleh seorang hamba Allah, yang dilakukan di pagi hari ketika matahari sedang naik. Sholat dhuha memiliki manfaat yaitu dapat dilancarkan oleh Allah dalam mencari rezeki, juga merupakan shalatnya orang-orang yang kembali kepada Allah yaitu dimana waktu dhuha adalah waktu pagi dimana orang-orang sibuk bekerja dan bagi hamba yang melaksanakannya adalah orang-orang yang mampu meneguhkan pendirian atas rizkinya dari Allah SWT, hidup diberikan ketenangan dari segi kejiwaan seseorang dan kebahagiaan baik dunia dan akhirat.<sup>6</sup>

Hubungan terapi sholat dhuha dengan kecemasan pedagang kaki lima akibat penurunan omset adalah dimana dalam mengurangi kecemasan yaitu dengan ketenangan hati dan jiwa. Sholat dapat menenangkan jiwa dan lebih dekat kepada Allah, serta dapat berpikir positif. Sholat dhuha memiliki fungsi dapat lebih mudah memperlancar rezeki dari Allah dan memiliki

---

<sup>6</sup>Ubaid Ibnu Abdillah, *Keutamaan dan Keistimewaan Shalat Tahajud, Shalat Hajat, Shalat Istikharah, Shalat Dhuha*, (Surabaya: Pustaka Media, 1996), hal.127.

manfaat atau hikmah bagi siapapun yang menjalaninya yaitu ketenangan jiwa. Maka dengan diberikan terapi sholat dhuha kepada pedagang yang mengalami kecemasan dapat memberikan ketenangan hidup dan memudahkan dalam mendapatkan rezeki yang melimpah. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam mengenai permasalahan yang dialami konseli. Maka peneliti membuat penelitian dengan judul **“TERAPI SHOLAT DHUHA UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SEORANG PEDAGANG KAKI LIMA AKIBAT PENURUNAN OMSET DI SIWALANKERTO SELATAN SURABAYA”**.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana proses terapi sholat dhuha untuk mengurangi kecemasan seorang pedagang kaki lima akibat penurunan omset di siwalankerto selatan surabaya?
2. Bagaimana hasil dari proses terapi sholat dhuha untuk mengurangi kecemasan seorang pedagang kaki lima akibat penurunan omset di siwalankerto selatan Surabaya?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui proses terapi sholat dhuha untuk mengurangi kecemasan seorang pedagang kaki lima akibat penurunan omset di siwalankerto selatan surabaya.
2. Mengetahui hasil dari proses terapi sholat dhuha untuk mengurangi kecemasan seorang pedagang



kaki lima akibat penurunan omset di siwalankerto selatan surabaya.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Peneliti menguraikan manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

##### **1. Secara Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu dan wawasan kepada pembaca yang mendalami bidang ilmu bimbingan dan konseling islam serta terapi islam mengenai permasalahan kecemasan perekonomian di masa pandemi serta untuk mengetahui bahwa permasalahan ini dapat di atasi dengan menerapkan terapi sholat dhuha.

##### **2. Secara Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi rujukan bagi seseorang yang sedang mengalami kecemasan. Penelitian ini juga diharapkan bisa menjadi bahan rujukan untuk mengatasi permasalahan yang sesuai dengan penelitian yang dilakukan, kemudian pemikiran, perilaku, dan perasaan individu yang mengalami kecemasan sehingga dapat dirubah dalam hal yang lebih positif. Individu diharapkan menjadi pribadi yang lebih baik lagi dengan menggunakan Terapi sholat dhuha. Bagi pembaca semoga dapat menerapkan terapi sholat dhuha ini ketika menemukan permasalahan yang sama, kemudian dapat bermanfaat untuk kedepannya, dan dapat memperluas kemampuan konselor dalam menyusun penelitian.

## E. Definisi Konsep

### 1. Terapi Sholat Dhuha

Sholat dhuha merupakan shalat sunnah yang dikerjakan oleh seorang hamba Allah, yang dilakukan di pagi hari ketika matahari sedang naik. Sholat dhuha memiliki manfaat yaitu dapat dilancarkan oleh Allah dalam mencari rezeki, juga merupakan shalatnya orang-orang yang kembali kepada Allah yaitu dimana waktu dhuha adalah waktu pagi dimana orang-orang sibuk bekerja dan bagi hamba yang melaksanakannya adalah orang-orang yang mampu meneguhkan pendirian atas rizkinya dari Allah SWT, hidup diberikan ketenangan dari segi kejiwaan seseorang dan kebahagiaan baik dunia dan akhirat.<sup>7</sup>

Terapi sholat dhuha merupakan suatu terapi islam yang memiliki konsep yaitu melaksanakan ibadah yang bernilai sunnah yang dilakukan di waktu dhuha yaitu setelah terbitnya matahari hingga menjelang dhuhur.<sup>8</sup> 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 dhuhur untuk mengharap ridho Allah SWT.

### 2. Kecemasan

Kecemasan merupakan hal-hal yang berada pada ingatan kemudian ditekan sehingga menjadi

---

<sup>7</sup>Ubaid Ibnu Abdillah, *Keutamaan dan Keistimewaan Shalat Tahajud, Shalat Hajat, Shalat Istikharah, Shalat Dhuha*, (Surabaya: Pustaka Media, 1996), hal.127.

<sup>8</sup>M.Yusuf Ubaidillah, *Sembuh Total*, (Yogyakarta: Saufa, 2015), hal.111.

dampak pada kehidupan individu yang akhirnya menjadi kecemasan. Kecemasan, secara umum terletak pada faktor psikologis dan fisiologis dari diri setiap manusia yang menimbulkan gejala-gejala yang berkaitan dengan adanya komponen emosional pada cara berfikirnya, pada komponen tubuh atau fisiknya dan juga komponen tingkah lakunya. Dari ketiga komponen ini dapat menimbulkan perasaan yang menjadikan individu menjadi gelisah, ketakutan yang berlebihan, kekhawatiran. Kecemasan sendiri berasal dari kata latin yaitu “*anixitus*” yang memiliki makna penyekikan atau penyempitan. Jadi orang yang merasakan kecemasan akan menimbulkan kekhawatiran, ketakutan dan kegelisahan yang dapat merasa terhimpit pada dirinya. Kecemasan jika di dalam komponen emosional seperti merasakan rasa takut namun fokusnya belum spesifik. Jika rasa takut ini ditandai dengan ancaman yang datang secara langsung, sedangkan kecemasan ini ditandai dengan adanya ancaman atau perasaan yang membuatnya berbahaya yang akan terjadi di kehidupan masa depannya.<sup>9</sup>

Menurut kartini kartono, kecemasan merupakan bentuk diri yang merespon adanya ketidakberanian individu dan juga kerisauan kepada hal-hal yang tidak tahu pasti alasannya. Kecemasan merupakan perasaan yang tercampur pada hal-hal yang membuatnya takut ditambah dengan keprihatinan yang akan dihadapi di masa yang akan datang tanpa mengetahui alasan yang

---

<sup>9</sup>Dona Fitri Annisa & Ifdil, “Konselor” Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia, 2016, Vol.5, No.2, hal.94.

khusus pada ketakutan yang sedang dihadapinya itu.<sup>10</sup> Kecemasan terletak pada emosi yang membuat diri individu menjadi tidak senang, lalu ditambahi dengan rasa ketakutan dan kekhawatiran yang dialami dengan tingkatan yang berbeda oleh setiap individunya.<sup>11</sup> Seseorang akan merasakan hal-hal yang tidak menyenangkan dan merasakan ketakutan karena berfikir tentang hal yang belum terjadi di masa depan atau juga tidak percaya diri di masa mendatang seperti merasakan adanya kegagalan. Islam memandang kecemasan sebagai sebuah penyakit yang berada pada rohani manusia, sehingga dapat merusak kepribadian seseorang karena memunculkan rasa takut secara berlebihan yang dapat menghambat kemajuannya dan juga meruntuhkan kehidupannya.<sup>12</sup>

Jadi, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah rasa takut atau kekhawatiran yang muncul dengan rasa tertekan dari dalam individu disebabkan ketakutan yang belum diketahui di masa depan.

### 3. Pedagang Kaki Lima

Pedagang secara bahasa berarti suatu jenis pekerjaan dengan melakukan proses jual beli. Pedagang sebagai subjek yaitu orang yang berperan sebagai pekerja untuk menjualkan barang/bahan pangan dari hasil yang telah

---

<sup>10</sup>J.P.Chaplin,*Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008),hal.32.

<sup>11</sup>Rita L. Atkinson,*Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Erlangga, 1983), hal.212.

<sup>12</sup>Hamzah Ya'kub,*Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin*, (Jakarta: Atisa, 1992), hal.128.

dikelola atau dibelinya terlebih dahulu sehingga dapat memperoleh keuntungan dari suatu barang atau bahan pangan yang telah dijualnya kembali. Sedangkan kaki lima memiliki makna sebagai suatu lokasi yang dijadikan tempat bedagang dengan cara tidak menetap atau berpindah dari satu tempat ke tempat lain.

Jadi dapat ditarik kesimpulan, pedagang kaki lima atau yang sering disebut PKL adalah orang yang berperan sebagai pekerja untuk menjualkan barang/bahan pangan dari hasil yang telah dikelola atau dibelinya terlebih dahulu sehingga dapat memperoleh keuntungan dengan cara berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Kaki lima sendiri berasal dari istilah tempat yang berada di trotoar yang memiliki ukuran 5 kaki yang diperkirakan berukuran 1,5 meter.<sup>13</sup>

## **F. Sistematika Pembahasan**

Untuk mempermudah memahami apa yang ada didalam penelitian ini, maka sistematika pembahasannya dibagi menjadi beberapa bab sebagai berikut:

1. Bagian Awal, pada bagian ini terdiri dari halaman judul, persetujuan dosen pembimbing skripsi, pengesahan tim penguji skripsi, motto dari peneliti, persembahan, pernyataan otentitas skripsi, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar table.

---

<sup>13</sup>Sutrisno Iwantono, *Kiat Sukses Berwirausaha*, (Jakarta : grasindo, 2001), hal.7.

2. Bagian Ini, pada bagian ini penulisan skripsi terbagi menjadi lima bab pokok bahasan yaitu sebagai berikut:

### **BAB I PENDAHULUAN**

Dalam bab ini disajikan tentang hal-hal yang bersangkutan dengan pendahuluan diantaranya latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, definisi konsep dan metode penelitian.

### **BAB II KAJIAN TEORITIK**

Dalam bab ini membahas tentang kajian teoritik yaitu meliputi Terapi Sholat Dhuha, Pedagog, Kecemasan. Dalam bab ini juga diperinci beberapa penelitian terdahulu yang relevan.

### **BAB III METODELOGI PENELITIAN**

Dalam bab ini berisi tentang metode penelitian yang akan digunakan.

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

Dalam bab ini merupakan inti dari penelitian. Peneliti akan menampilkan profil konseli, gambaran serta hasil dari penelitian.

### **BAB V PENUTUP**

Berisi tentang akhir dari pembahasan penelitian yang berupa kesimpulan dari penelitian yang diambil dari rumusan masalah dan saran untuk penelitian selanjutnya.

## BAB II KAJIAN TEORITIK

### A. Kerangka Teoritik

#### 1. Terapi Sholat Dhuha

##### a. Pengertian Sholat Dhuha

Shalat dhuha atau yang dikenal dengan shalat *Al-awwabin* yaitu suatu ibadah yang dilakukan orang-orang yang bertaubat akibat kekufuran terhadap kenikmatan yang telah diberikan oleh Allah SWT. Pelaksanaan shalat dhuha dimulai dari terbitnya matahari dan diakhiri ketika mendekati waktu dhuhur tiba.<sup>14</sup>

Sholat dhuha merupakan suatu terapi islam yang memiliki konsep yaitu melaksanakan ibadah yang bernilai sunnah yang dilakukan di waktu dhuha yaitu setelah terbitnya matahari hingga menjelang dhuhur.<sup>15</sup> Waktu dhuha dimulai ketika matahari mulai meninggi lebih dari sepenggalah hingga sedikit menjelang masuknya waktu dhuhur (dimulai sekitar 15 menit setelah waktu syuruq hingga sekitar 15 menit sebelum masuknya waktu zhuhur).<sup>16</sup>

Shalat sunnah dhuha dikerjakan paling sedikit adalah dua rakaat, sementara paling banyak adalah delapan rakaat.<sup>17</sup> Ada juga pendapat yang menjelaskan bahwa maksimal

---

<sup>14</sup>Ahmed Erkan, *4 Shalat Dahsyat*, (Jakarta: Kaysa Media, 2016), hal.179.

<sup>15</sup>Muhammad Makhdlori, *Menyingkap Mukjizat Shalat Dhuha*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2008), hal.39.

<sup>16</sup>M. Yusuf Ubaidillah, *Sembuh Total*, hal.111.

<sup>17</sup>Badri, *Rahasia Shalat, Zikir & Doa yang Bermakna*, hal.42.

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

حَدَّثَنَا أَبُو مَعْمَرٍ حَدَّثَنَا عَبْدُ الْوَارِثِ حَدَّثَنَا أَبُو النَّيَّاحِ قَالَ  
حَدَّثَنِي أَبُو عُثْمَانَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ  
أَوْصَانِي خَلِيلِي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِثَلَاثِ صِيَامٍ ثَلَاثَةَ  
أَيَّامٍ وَرَكَعَتَيِ الضُّحَى وَأَنْ أُوتِرَ قَبْلَ أَنْ أَنَامَ شَهْرٍ مِنْ  
كُلِّ

Artinya :

Telah menceritakan kepada kami **Abu Ma'mar** telah menceritakan kepada kami '**Abdul Warits** telah menceritakan kepada kami **Abu At-Tayyah** berkata, telah menceritakan kepada saya **Abu 'Utsman** dari **Abu Hurairah** radiallahu 'anhuberkata: "*Kekasihku Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam memberi wasiat kepadaku agar aku berpuasa tiga hari dalam setiap bulan, mendirikan shalat Dhuha dua raka'at dan shalat witir sebelum aku tidur*".(HR. Muttafaq 'Alaihi).<sup>18</sup>

#### **b. Cara Melaksanakan Sholat Dhuha**

Tata cara dalam melaksanakan sholat dhuha sama seperti pelaksanaan shalat yang lain, yang diawal dengan berwudhu untuk mensucikan diri dari hadast kecil dan hadast besar. Adapun cara pelaksanaannya yaitu:

- 1) Membaca niat di dalam hatinya secara ikhlas untuk melaksanakan shalat dhuha karena Allah ta'ala semata. Niat yang dibacakan dalam shalat dhuha yaitu untuk melaksanakan

---

<sup>18</sup>Ahmed Erkan, *4 Shalat Dahsyat*, hal.180.



shalat dua rakaat satu salam. Niat sendiri memiliki makna kehendak atau maksud, dimana makna ini mengandung kondisi dan suasana hati seseorang yang sedang melaksanakannya dikelilingi oleh ilmu dan amalnya.<sup>19</sup>

- 2) Berdiri dengan tegak dan sempurna bagi yang mampu, karena Allah tidak memberatkan hambanya dalam melaksanakan ibadah yang dilakukannya itu.
- 3) Bertakbir atau takbiratul ikhram
- 4) Pada rakaat pertama diwajibkan membaca Al-fatihah kemudian dilanjutkan dengan surat pilihan di dalam Al-Qur'an. Diutamakan membaca surah Asy-Syams pada rakaat pertama, atau cukup dengan surah Al-Kafirun jika belum hafal surah Asy-Syams tersebut
- 5) Pada rakaat kedua dilakukan sama yaitu diwajibkan membaca surat Al-Fatihah kemudian dilanjutkan dengan surat pilihan di dalam Al-Qur'an. Diutamakan membaca surah Ad-Dhuha pada rakaat kedua, atau cukup membaca surah Al-Ikhlash jika belum hafal surah Ad-dhuha.
- 6) Rukuk, i'tidal, sujud, duduk diantara dua sujud, tasyahud akhir, dan salam sebagaimana pelaksanaan shalat fardhu yang biasa dikerjakan
- 7) Setelah selesai mengerjakan shalat, dianjurkan untuk berdoa. Doa bukan suatu

---

<sup>19</sup>Mohammad Soleh, *Terapi Shalat Tahajud*, (Jakarta: PT Mizan Publika, 2006), hal.106.

hal yang wajib, namun merupakan sebuah anjuran sebagai kebutuhan dan bentuk tanda penghormatan diri kepada Allah ta'ala. Sebagian jumbuh ulama berpendapat, setelah melaksanakan shalat dhuha dianjurkan untuk membaca doa berikut ini:

اللَّهُمَّ إِنَّ الضُّحَاءَ ضُحَاءُكَ، وَالْبَهَاءَ بَهَاءُكَ،  
وَالْجَمَالَ جَمَالَكَ، وَالْقُوَّةَ قُوَّتِكَ، وَالْقُدْرَةَ قُدْرَتِكَ،  
وَالْعِصْمَةَ عِصْمَتِكَ، اللَّهُمَّ إِنْ كَانَ رِزْقِي فِي السَّمَاءِ  
فَأَنْزِلْهُ وَإِنْ كَانَ فِي الْأَرْضِ فَأَخْرِجْهُ وَإِنْ كَانَ  
مُعَسَّرًا فَيَسِّرْهُ وَإِنْ كَانَ حَرَامًا فَطَهِّرْهُ وَإِنْ كَانَ  
بَعِيدًا فَقَرِّبْهُ بِحَقِّ ضُحَاءِكَ وَبَهَاءِكَ وَجَمَالَكَ وَقُوَّتِكَ  
وَقُدْرَتِكَ آتِنِي مَا آتَيْتَ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ

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 anugerahkanlah kepada rezeki sebagaimana rezeki yang telah Engkau anugerahkan kepada hamba-hamba-Mu

yang shaleh, dengan rahmat-Mu, wahai Zat Yang Maha Penyayang.”<sup>20</sup>

### c. Keutamaan Sholat Dhuha

Dalam pelaksanaannya, shalat dhuha memiliki banyak manfaat, hikmah serta keutamaan bagi seseorang yang telah melaksanakannya, adapun manfaat dan keutamaan yang terkandung dalam shalat dhuha, sebagai berikut:

1. Dapat mengharap rahmat dan nikmat dari Allah SWT sepanjang hari

Shalat dhuha memberikan efek kepada seseorang agar dapat memiliki rasa syukur atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah, dan mempermudah apa yang telah diberikan oleh Allah. Nikmat-nikmat itu disunnahkan agar dapat terus melaksanakan shalat dhuha. Amalan ini merupakan amalan yang bernilai ringan dalam beramal amar ma'ruf nahi munkar serta bershodaqah pada 360° persendian tubuh.<sup>21</sup>

2. Bernilai ghanimah atau keuntungan besar

Shalat dhuha akan mendapatkan keuntungan yang besar apabila seseorang mampu melakukannya secara isitqomah. Keuntungan ini adalah ketika seseorang dalam berdagang dan berniaga dapat memperoleh keuntungan yang besar, laba yang banyak serta hasil yang memuaskan, karna keutamaannya yaitu untuk

---

<sup>20</sup>Ahmed Erkan, *4 Shalat Dahsyat*, hal.211.

<sup>21</sup>Yusuf Abdulalam, *Suksesnya Tahajud Kayanya Dhuha*, (Yogyakarta: Media Insani Pustaka, 2008),hal.164.

mengharapkan rezeki yang selalu bertambah dari Allah SWT.

Oleh karena itu, ketika seseorang ingin mendapatkan rezeki yang banyak, lancar sebelum bekerja hendaknya melaksanakan shalat dhuha terlebih dahulu. Karena dalam shalat dhuha kita selalu bersyukur atas nikmat yang diberikan oleh Allah serta berdoa meminta hajat yang kita inginkan kepada Allah.

3. Berguna dalam terapi berbagai jenis penyakit  
Sholat dhuha memiliki keutamaan salah satunya adalah dapat menyehatkan tubuh dan memiliki potensi terhindar dari datangnya berbagai penyakit. Orang yang istiqomah menjalankan sholat dhuha akan memiliki kehidupan yang bahagia karena mampu sehat secara jasmani dan rohani, sehat secara fisik maupun psikis. Sholat dhuha dapat bertindak sebagai terapi karena pelaksanaan sholat dhuha di waktu yang sangat baik pada pagi hari, dimana waktu pagi adalah waktu yang baik untuk berolahraga.<sup>22</sup>
4. Usaha dalam membentuk ketangguhan pribadi

Shalat dhuha merupakan bentuk dari latihan-latihan dalam memperkuat keyakinan dan pada diri pribadi. Ketika menggerakkan tubuh dengan dilakukan secara bersungguh-sungguh akan mendapatkan hasil yang semaksimal mungkin. Pada hati nurani juga

---

<sup>22</sup>M. Yusuf Ubaidillah, *Sembuh Total*, hal. 115.

dapat membimbing serta menunjukkan arah kemana harus pergi serta hal apa yang harus dilakukan. Jadi dengan melaksanakan sholat dhuha akan membentuk keyakinan dan ketangguhan pada diri setiap individu.<sup>23</sup>

5. Mendapat rezeki yang melimpah, berkah, bahkan dari arah yang tidak disangka-sangka

Shalat dhuha menyatu dalam satu kesatuan atas rezeki yang telah diberikan oleh Allah, sehingga tidak dapat dipisahkan, karena sholat dhuha sebagai ruhnya rezeki. Maksud dari ruhnya rezeki dimana sholat dhuha ini memiliki kekuatan yang begitu dahsyat yang muncul dari gerak spiritual dalam pelaksanaannya. Shalat dhuha juga merupakan sarana paling ampuh untuk meminta kelancaran rezeki kepada Allah SWT.<sup>24</sup>

6. Meningkatkan rasa optimis sehingga menjauhi rasa takut hingga berkeluh kesah

Ketika seseorang melaksanakan sholat dhuha akan mendapatkan keutamaannya yaitu dijauhi dari berkeluh kesah atas permasalahan yang terjadi. Shalat dhuha juga mengajarkan agar manusia tidak lenyap terhadap kenikmatan duniawi saja, sehingga orang-orang yang mengoptimalkan sholat dhuha dapat menggunakan waktunya secara proposional baik dalam beribadah serta

---

<sup>23</sup>Sabil El-Ma'rufie, *Shalat Dhuha*, (Bandung: Mizania, 2013), hal. 109.

<sup>24</sup>AH. Zain Malik, *Dhuha itu Ajib*, (Jogjakarta: DIVA Press, 2014), hal. 37.

mencari nafkah dalam kehidupannya. Dengan adanya prinsip sholat dhuha akan menjadikan seseorang tidak menjadi budak duniawi semata.

7. Waktu yang mustajabah untuk berdoa kepada Allah

Ketika manusia lainya sibuk dengan urusan dunianya masing-masing, kemudian ada seseorang yang mampu melaksanakan shalat dhuha sebelum melakukan aktivitas kesehariannya dan bermunajat kepada Allah, maka Allah akan lebih mudah mengabulkan segala hajat yang diinginkan oleh setiap hambanya. Waktu dhuha adalah waktu dimana seseorang mampu untuk memperbaiki, mengokohkan serta meluruskan niat dan *mecharge* motivasi hidup untuk pelaksanaan hidup kedepannya.<sup>25</sup>

8. Pahala sholat dhuha setara dengan ibadah umrah.
9. Memiliki manfaat dapat membangun rumah di surganya Allah.
10. Pahala sholat dhuha setara dengan mati syahid.

Sementara menurut Imam Musbikin, keutamaan sholat dhuha terbagi menjadi 4 bagian, yaitu:

1. Keutamaan dari sholat dhuha menjadikan sarana pengingat dan memohon ampunan kepada Allah SWT.

---

<sup>25</sup>M. Yusuf Ubaidillah, *Sembuh Total*, hal.190.

2. Keutamaan sholat dhuha menjadikan sarana ketenangan dan ketentraman hati setiap manusia.
3. Keutamaan sholat dhuha menjadikan sarana untuk memohon kepada Allah agar dilapangkan rezeki.
4. Dan menjadikan sarana dalam membentuk sikap, perilaku serta budi pekerti yang baik sehingga menjadikan diri menjadi seseorang yang berakhlak mulia.<sup>26</sup>

#### **d. Hikmah Sholat Dhuha**

Adapun hikmah yang dapat diambil dalam pelaksanaan sholat dhuha, yaitu:

1. Dengan melakukan sholat dhuha secara istiqomah akan mendapatkan ampunan dari Allah SWT.
2. Orang yang selalu melaksanakan shalat dhuha adalah orang yang termasuk dalam golongan *awwabin*, dimana mereka selalu bertaubat akan kekhilafan dan juga selalu mengingat Allah dengan cara kembali kepada Allah dengan cara bertaubat.
3. Orang yang istiqomah dalam mengerjakan sholat dhuha akan memperoleh ketenangan jiwa serta ketentraman di dalam hatinya.
4. Orang yang selalu melaksanakan sholat dhuha akan selalu dicukupi kebutuhan hidupnya oleh Allah SWT.
5. Dan Allah akan membukakan serta melapangkan pintu rezeki bagi orang yang

---

<sup>26</sup>Imam Musbikin, *Rahasia Sholat Dhuha*, (Yogyakarta: mitra pustaka, 2007),hal.12-13.

beristiqomah dalam melaksanakan shalat dhuha.<sup>27</sup>

#### e. Sholat Dhuha Sebagai Bentuk Terapi

Shalat merupakan kunci dari segala kebaikan pada diri manusia yang dapat mendatangkan kebahagiaan dan kesejukan di dalam hatinya. Karena manfaat shalat dhuha salah satunya sebagai bentuk olahraga, maka orang yang melaksanakan shalat dhuha akan merasakan semangat dalam beraktivitas di kehidupan sehari-harinya dengan adanya spirit yang kuat. Shalat memiliki ragam jenis, yang paling utama dan yang diwajibkan adalah shalat lima waktu, namun yang disunnahkan ada shalat *qiyamul lail*, shalat pada hari jum'at, shalat pada hari raya idhul fitri dan idhul adha, juga shalat dhuha yang pada setiap ragam shalat dapat memberikan manfaat yaitu sebagai obat untuk menyembuhkan berbagai penyakit.<sup>28</sup> Berbagai ragam jenis shalat ini juga sebagai terapi bagi yang memiliki permasalahan atau sesuatu hal yang dideritnya baik secara ruhaniyah maupun batiniyah.

Menurut pendapat Prof. Ali Aziz shalat diartikan sebagai proses terapi yang dapat mengatasi permasalahan di dalam hidup seseorang, baik dari cara berpikir seseorang hingga aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang. Dalam penerapannya, jika seseorang melaksanakan shalat dengan memasrahkan diri

---

<sup>27</sup>M. Khalilurrahman Al Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha*, (Jakarta: Wahyu Media, 2008), hal.25.

<sup>28</sup>Abdullah ath-Thayyar, *Ensiklopedia Shalat*, hal.24.



secara total, maka seseorang tersebut akan merasakan kehadiran Allah yang dapat mengambil serta membantu masalah yang tengah dihadapinya sehingga dapat mengubah emosi negative yang dimiliki oleh manusia yang tengah mengalami permasalahan menjadi energi positif. Ketika seseorang dapat melaksanakan shalat dengan khusyu' atau melaksanakannya dengan penuh penghayatan dengan cara tuma'ninah dan tartib, maka seseorang itu dapat merasakan dahsyatnya yang diperoleh dari hikmahnya shalat.<sup>29</sup>

Seseorang yang ingin mencapai sesuatu tidak akan cukup jika hanya mengandalkan sebuah usaha, karena usaha tidak akan terpisah dengan doa. Oleh karena itu, peran dari sholat dhuha serta doa setelah sholat dhuha menjadikan dahsyatnya suatu keinginan itu mudah tercapai. Doa shalat dhuha bisa meminta atau memohon kepada Allah sesuai dengan hajatnya, namun lebih utama doanya mengikuti doa secara umum yang biasa dibaca setelah melaksanakan shalat dhuha setelah itu baru ditambahi dengan hajat-hajat yang diinginkannya. Shalat dhuha merupakan senjata yang super dahsyat yang dikaruniakan oleh Allah kepada setiap hambanya. Oleh karena itu, inilah sebabnya yang melataberlankangi shalat dhuha sebagai terapi untuk mendapatkan ketenangan batin dan ketentraman jiwa.<sup>30</sup>

---

<sup>29</sup>Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: PT. Duta Aksara Mulia, 2013), hal.2.

<sup>30</sup>AH. Zain Malik, *Dhuha itu Ajib*, hal.53-56.

Dr. H. Syarif Thayib, menuliskan jurus yang berkaitan dengan shalat dhuha yaitu Cinta 100% & BerSyukur yang dimuat dalam buku Totalitas Shalat Dhuha. Totalitas dalam shalat dhuha yang dimaksud yaitu satu kesatuan yang tidak terpisahkan dari shalat dhuha dalam rangkaian pelaksanaan shalat dhuha, mulai dari persiapan sebelum shalat, saat prosesi atau kegiatan pada saat melaksanakan kegiatan shalat serta aksi setelah melaksanakan shalat. Adapun inti dalam 3 jurus tersebut sebagai berikut:

- 1) Niat bercinta : merupakan ungkapan rasa cintanya hamba kepada Allah. Ungkapan cinta ini dilaksanakan sebelum melakukan niat sholat dhuha di dalam hatinya. Dengan mengucapkan “*Ya Allah, izinkan hamba menghadap-Mu di saat orang sibuk pada urusan duniawi. Ya Allah, sungguh hamba berharap cinta-Mu.*” Sebagai bentuk cintanya kepada Allah dengan menjalankan perintah-perintah yang disunnahkan oleh Allah. Dengan mengungkapkan rasa ini diharapkan seseorang dapat mengetahui tidak ada yang dapat dipuji selain Allah dan Rasulnya, dan tidak ada yang dapat disembah selain Allah serta yang memberikan segala kenikmatan dan cobaan yang diberikan kecuali Allah SWT.
- 2) Dalam berdiri seseorang harus memfokuskan dirinya untuk kesiapan sholat dhuha yang akan dilakukannya itu. Dan berdiri ini dilakukan bagi yang

- mampu, Allah memudahkan setiap hambanya dalam beribada kepada Allah.
- 3) 100% Yakin : Seseorang yang akan melaksanakan sholat dhuha harus benar-benar yakin 100% bahwa *Allah itu Maha Penyayang, Maha Pengasih, Maha Pemberi Rezeki, Maha Pembuka Hati yang Lapang*. Tujuan dari jurus 100% yakin ini agar seseorang tidak mudah untuk berkeluh kesah dari segelintir cobaan yang diberikan Allah kepada dirinya. 100% Yakin ini diterangkan pada saat sebelum bertakbiratul ikhram, agar nantinya ketika melakukan gerakan sholat orang yang melaksanakannya dapat merasakan hal-hal yang dapat mensyukuri nikmat kehidupannya yang telah diberikan oleh Allah dan meyakinkan diri bahwa hanya Allah lah satu Tuhannya yang layak disembah dan Allah lah satu Tuhannya yang menjadi tempat berkeluh kesah.
  - 4) Full syukur : Seseorang yang melaksanakan shalat dhuha pada setiap gerakan sholatnya yaitu setelah takbiratul ikhram harus berhenti sejenak serta mengungkapkan rasa syukur dengan cara merenungi atas apa yang telah diberikan oleh Allah kepada hambanya.
  - 5) Setelah membaca surat al-fatihah dan surat pendek pilihannya kemudian diharuskan berhenti sejenak untuk mengungkapkan rasa syukurnya "*Ya Allah, hamba bersyukur atas nikmat sehat yang telah*

*Engkau berikan, hingga hamba bisa shalat dengan berdiri sempurna, hamba haturkan terimakasih yang tak terhingga Ya Allah.”* Sambil merasakan dan merenungkan nikmat sehat yang telah diberikan oleh Allah selama ini dengan ditandai hembusan nafas yang pelan.

- 6) Rukuk, dengan mengungkapkan “*Ya Allah.. hamba sangat mensyukuri anugerah rezeki yang Engkau berikan, hamba benar-benar merasakan kemudahan untuk bisa makan dengan nikmat Ya Allah, sungguh hamba selama ini sangat malu yang selalu mengeluh atas sedikit cobaan yang engkau berikan kepada hamba ya Allah..”*
- 7) I’tidal, dengan mengungkapkan nikmat syukur atas rezeki yang diberikan selama ini oleh Allah “*Ya Allah.. sungguh Engkau Maha Pemberi Rezeki hingga hamba bisa memakai pakaian yang bagus ini untuk menghadap Engkau dalam shalat dhuha ini”*
- 8) Sujud : Dalam sujud pertama bisa mengungkapkan nikmat syukur diberikan tempat tinggal seperti “*Ya allah sungguh engkau maha kaya sehingga hambamu ini masih engkau berikan rumah yang layak untuk berteduh, menjalankan perintahmu dengan beribadah”*. Pada sujud kedua, hendaknya meminta hajat kepada Allah dengan mengungkapkan dalam hati “*izinkan hamba untuk selalu menikmati setiap gerakan sholatmu untuk menggapai*

*cintamu yaa Rabb agar dunia tidak terasa bebannya yang sangat berat terhadap hamba..”* dilanjutkan dengan hajat-hajat yang ingin dicapai.

Doa akan mudah dikabulkan oleh Allah ketika dalam berdoa kita menyebut dengan mengagung-agungkan nama-nama Allah yang memang perlu dihajatkan, agar kita tahu dengan nama-nama Allah itu kita hanya bisa berharap kepada Allah, berkeluh kesah kepada Allah. Begitupun ketika melakukan sholat dhuha ini setiap gerakan setelah mengucapkan doa-doa dalam setiap gerakannya kemudian diharapkan berhenti sejenak untuk mengagungkan nama-nama Allah dengan mensyukuri segala macam yang telah Allah berikan kepada kita.

- 9) Tahiyat akhir, diakhiri salam dan dilanjutkan doa setelah sholat dhuha dengan memahami makna dari doa tersebut.<sup>31</sup>

اللَّهُمَّ إِنَّ الضُّحَاءَ ضُحَاءُكَ، وَالْبَهَاءَ بَهَاءُكَ،  
وَالْجَمَالَ جَمَالُكَ، وَالْقُوَّةَ قُوَّتِكَ، وَالْقُدْرَةَ  
قُدْرَتِكَ، وَالْعِصْمَةَ عِصْمَتِكَ . اللَّهُمَّ إِنْ كَانَ رِزْقِي  
فِي السَّمَاءِ فَأَنْزِلْهُ وَإِنْ كَانَ فِي الْأَرْضِ فَأَخْرِجْهُ وَإِنْ  
كَانَ مُعْسِرًا فَيَسِّرْهُ وَإِنْ كَانَ حَرَامًا فَطَهِّرْهُ وَإِنْ  
كَانَ بَعِيدًا فَقَرِّبْهُ بِحَقِّ ضُحَاءِكَ وَبِهَاءِكَ  
وَجَمَالِكَ وَقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ إِنِّي مَا أَنْبَيْتُ عِبَادَكَ  
الصَّالِحِينَ

---

<sup>31</sup>Syarif Thayib, *Totalitas Shalat Dhuha*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2018), hal.254-261.

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 anugerahkanlah kepada rezeki sebagaimana rezeki yang telah Engkau anugerahkan kepada hamba-hamba-Mu yang saleh, dengan rahmat-Mu, wahai Zat Yang Maha Penyayang.”<sup>32</sup>

Shalat Dhuha dilakukan di pagi hari sebagai salah satu upaya tawakal kepada Allah. Dalam hal ini, seseorang menyerahkan urusannya kepada Allah dan memohon rezeki yang terbaik sebelum melaksanakan aktivitas atau bekerja. Maka ketika seseorang melaksanakan sholat dhuha terlebih dahulu sebelum memulai aktivitas akan menjadikan diri manusia itu sepenuhnya pasrah kepada Allah dan lebih bersemangat dalam hal-hal yang positif yang akan dikerjakan.

---

<sup>32</sup>Ahmed Erkan, *4 Shalat Dahsyat*, hal.211.

Jika seseorang mengawali aktivitas dengan kepasrahan dan ketentuan Allah, maka hati akan lebih tenang dan bersemangat dalam berkerja, dan senantiasa Allah mengawasi dan menaunginya dengan rahmat dan kasih sayangnya. Dari pengaplikasian sholat dhuha juga manusia akan mengerti, jika seseorang tidak dapat menjalankan harinya sesuai rencana, maka seseorang itu akan berbaik sangka kepada Allah dan akan lebih bermuhasabah atau mengevaluasi kegiatan yang terjadi dalam satu harinya.

Sholat dhuha merupakan sholat yang mengarah dalam meminta rezeki kepada Allah. Pada pengaplikasiannya, meminta kelancaran rezeki kepada Allah terletak pada doa setelah sholat dhuha. Filosofi doa setelah shalat dhuha yaitu:

- 1) Pengakuan akan kebesaran Allah bahwa Allah pemilik segalanya, waktu dhuha, keagungan, keindahan, kekuatan, kekuasaan, dan penjagaan. Dengan begitu manusia yang mengaplikasikan doa setelah sholat dhuha akan dapat menjauhkan diri dari sifat sombong dan mudah bersyukur kepada Allah pada usaha serta kerja keras yang telah dilakukan. Dan seseorang yang pandai bersyukur akan ditambah nikmatnya oleh Allah.
- 2) Ketergantungan yang besar kepada Sang Pemilik Rezeki sehingga tidak melupakan “peran” Allah dalam

keberhasilan usaha yang telah dilakukan.<sup>33</sup>

Doa sendiri adalah ruh dari ibadah, dan merupakan salah satu bentuk ibadah yaitu usaha dan tawakal. Bekerja tanpa doa adalah sombong, dan berdoa tanpa berusaha adalah omong kosong.

Pada penelitian ini, peneliti berperan menjadi konselor. Untuk menyelesaikan permasalahannya, konselor menggunakan terapi sholat dhuha. Pada hakikatnya sholat dhuha dilakukan dengan langkah-langkah yang sesuai. Pada terapi sholat dhuha ini, konselor memberikan rangkaian sholat dhuha dari niat hingga salam secara runtut atau tertib agar dapat membantu konseli yang merupakan seorang pedagang kaki lima yang bejualan soto untuk mengurangi permasalahannya yaitu kecemasannya. Untuk mempermudah rezeki dari Allah, konselor mengarahkan konseli agar selalu membaca doa setelah sholat dhuha.

## **2. Pedagang Kaki Lima**

### **a. Pengertian Pedagang Kaki Lima**

Pedagang secara bahasa berarti suatu jenis pekerjaan dengan melakukan proses jual beli. Pedagang sebagai subjek yaitu orang yang berperan sebagai pekerja untuk menjualkan barang/bahan pangan dari hasil yang telah dikelola atau dibelinya terlebih dahulu sehingga

---

<sup>33</sup>M. Khalilurrahman, Berkah Shalat Dhuha, (Jakarta: Wahyu Media, 2008), hal.67.



dapat memperoleh keuntungan dari suatu barang atau bahan pangan yang telah dijualnya kembali. Sedangkan kaki lima memiliki makna sebagai suatu lokasi yang dijadikan tempat bedagang dengan cara tidak menetap atau berpindah dari satu tempat ke tempat lain.

Jadi dapat ditarik kesimpulan, pedagang kaki lima atau yang sering disebut PKL adalah orang yang berperan sebagai pekerja untuk menjualkan barang/bahan pangan dari hasil yang telah dikelola atau dibelinya terlebih dahulu sehingga dapat memperoleh keuntungan dengan cara berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Kaki lima sendiri berasal dari istilah tempat yang berada di trotoar yang memiliki ukuran 5 kaki yang diperkirakan berukuran 1,5 meter. Dan kata PKL ini diambil dari orang-orang Belanda yang selalu mengatur operasi pedagang yang berada di pinggir jalan. Orang belanda juga memerintahkan para pedagang untuk berdagang di pinggir jalan dengan jarak minimal 5 feet dari jalan raya.<sup>34</sup>

Menurut Kartono, pedagang kaki lima memiliki pengertian yang dapat dijelaskan melalui ciri-ciri umum, diantaranya:<sup>35</sup>

---

<sup>34</sup>Sutrisno Iwantonno, *Kiat Sukses Berwirausaha*, (Jakarta : grasindo, 2001), hal.7.

<sup>35</sup>Zhafril Setio Pamungkas, *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pendapatan Pedagang Kaki Lima Kota Malang (Study Kasus Pedagang Kaki Lima Di Wisata Belanja Tugu Kota Malang)*, (Malang : Universitas Brawijaya, 2015), hal.4.

- a) Pedagang kaki lima merupakan seorang pedagang sekaligus sebagai produsen.
- b) Pedagang kaki lima biasanya bergerak dari tempat satu ke tempat yang lainnya menggunakan pikulan, kereta dorong, tempat atau stan yang tidak permanen atau bongkar pasang. Namun, pedagang kaki lima juga bisa menetap pada lokasi tertentu.
- c) Pedagang kaki lima biasanya menjual makanan, minuman, dan barang-barang konsumsi yang lainnya dan biasanya tahan lama secara eceran.
- d) Pedagang kaki lima biasanya memiliki modal yang kecil atau bahkan menjual dagangan dari pemilik modal yang hanya sekedar mendapatkan komisi dari imbalannya atau hasil jerih payahnya.
- e) Pedagang kaki lima biasanya menjual barang-barang yang memiliki kualitas yang relatif rendah dan biasanya tidak memiliki standart yang sesuai.
- f) onsumen atau pembeli rata-rata dari orang yang berdaya beli rendah.
- g) Pedagang kaki lima merupakan usaha kecil yang merupakan *family enterprise* dimana biasanya ada ibu ataupun anak-anak yang juga membantu dalam usaha atau penjualannya baik secara langsung maupun tidak langsung.
- h) Pedagang kaki lima memiliki ciri khas dalam penjualannya yaitu dapat melaksanakan tawar menawar antar penjual dan pembeli.

Dari ciri-ciri di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pedagang kaki lima merupakan suatu usaha kecil atau usaha mikro yang dilakukan oleh masyarakat yang berpenghasilan rendah (melalui gaji harian) yang mempunyai modal terbatas. Pedagang kaki lima merupakan pedagang kecil dari sektor informal dimana usaha ini tidak terikat oleh hukum, memiliki keterbatasan dan dianggap dalam semi kriminal pada batas-batas tertentu.

#### **b. Problem Pedagang Kaki Lima**

Problem yang dimiliki oleh pedagang kaki lima merupakan problem yang dialami hampir banyak kehidupan masyarakat yang tidak pernah terselesaikan dari waktu ke waktu. Sebenarnya, problem yang dimiliki oleh PKL dapat terselesaikan apabila ada persatuan atau komunikasi antara dua belah pihak yaitu pemerintah dengan PKL itu sendiri. Jadi seharusnya pemerintah dapat mensupport sektor usaha terkecil yaitu pkl, dimana seharusnya pemerintah memberikan persuasi atau alasan untuk melangkah pada prospek kedepannya. Begitupun PKL seharusnya menyadari agar dapat menentukan tempat usaha yang sesuai dengan fasilitas umum.

Firdausy mengemukakan pendapat, masalah yang tengah dihadapi PKL ini dikarenakan beberapa aspek, diantaranya:

- a) Aspek ekonomi : PKL adalah salah satu usaha terkecil pada perekonomian yang memiliki modal relatif minim. Akses dari usaha kecil ini dapat mudah dimasuki oleh

usaha-usaha baru lainnya, baik dari konsumen lokal dengan pendapatan menengah hingga ke bawah. Teknologi yang digunakan sangat sederhana dimana biasanya kegiatan usahanya hanya dikelola oleh satu orang dengan pola manajemen keuangan yang relatif tradisional. Jenis barang yang diperdagangkan untuk mendapatkan keuntungan pun cenderung tidak tahan lama seperti makanan dan minuman.

- b) Aspek sosial-budaya : pedagang kaki lima sebagian besar memiliki pendidikan yang rendah dan merupakan seorang pendatang dengan jumlah anggota di dalam keluarganya yang lumayan banyak. Dan biasanya juga PKL ini memiliki tempat tinggal di permukiman yang kumuh.
- c) Aspek Lingkungan : PKL bertempat tinggal dan berdagang yang kurang memperhatikan kebersihan serta padat lalu lintas.<sup>36</sup>

Kehidupan PKL sangat rentan, mereka tidak bisa mengambil resiko untuk tidak berdagang dalam waktu lama karena penghasilan yang diperoleh sangat bergantung pada hasil dagangan harian. Artinya faktor kesehatan mereka dapat mengakibatkan mereka kehilangan penghasilan. Besarnya resiko tersebut mendorong PKL untuk cenderung hidup hemat dan harus memanfaatkan waktu luang untuk kegiatan produktif. Mereka tidak boleh

---

<sup>36</sup>Tumpal Hasiholan Agustinus, *Strategi Penanganan PKL*, (Fakultas Ekonomi: Universitas Indonesia, 2010), hal.16.

mengambil resiko denganhidup royal dan santai. Khususnya PKL pendatang, penghasilan yang diperolehharus dihemat agar bisa dipergunakan untuk membiayai sewa/kontrakan di kota,membiayai kebutuhan hidup keluarga di desa, membayar pinjaman/utang, danjuga untuk ditabung atau keperluan lainnya.

Adapun permasalahan yang muncul juga pada pedagang kaki lima, yaitu ditinjau dengan adanya pandemi dari virus covid-19 ini, sehingga membuat orang-orang tidak diperkenankan keluar rumah, dan tetap menjaga protokol kesehatan. Dengan tidak makan-makanan dari luar, dan pedagang kaki lima juga diperkenankan untuk meliburkan diri dari perdagangannya, yaitu dengan melakukan PSBB secara mandiri di rumahnya masing-masing. Akibatnya pedagang kaki lima tidak memiliki pemasukan dalam perekonomiannya. Dan setelah diperkenankan untuk berjualan lagi, namun juga tidak sebanyak biasanya untuk pemasukan perekonomiannya, karena orang-orang menjaga protokol kesehatan dan tidak mau makan di luar. Sehingga omset penjualan dari pedagang kaki lima menurun sehingga banyak menimbulkan kecemasan pada pedagang kaki lima.

Pada penelitian ini, peneliti akan mengambil objek pedagang kaki lima yang merupakan seorang pedagang soto daging. Pedagang soto daging ini disebut sebagai pedagang kaki lima, karena tidak memiliki tempat menetap untuk berjualan, menejemen

keuangan dalam berjualan kurang memadai, masih minim untuk mencukupi kehidupan di keluarganya.

### 3. Kecemasan

#### a. Pengertian Kecemasan

Nevid Jeffrey mengemukakan tentang pengertian kecemasan yaitu keadaan seseorang dimana individu ini memiliki keadaan emosional dengan gejala dari fisik berupa perasaan yang tegang atau perasaan khawatir terhadap suatu hal yang akan terjadi. Kecemasan merupakan reaksi tubuh yang memunculkan respon terhadap suatu ancaman yang sedang terjadi, namun kecemasan akan menjadi hal yang tidak biasa ketika suatu reaksi itu muncul secara tidak tepat baik secara dari gejala yang muncul.<sup>37</sup> Kecemasan menurut Zakiah Daraja merupakan gangguan yang dialami oleh perasaan seorang melalui kesehatan mental seseorang itu. Kecemasan merupakan dimana perasaan seseorang berada pada keadaan cemas atau mencapai suatu hal yang mengkhawatirkan diakibatkan oleh hal yang tidak tentu, tidak jelas serta perasaan takut dan panik sehingga tidak mampu mengontrol perasaan itu.<sup>38</sup>

Menurut psikologi islam, kecemasan memiliki arti berkaitan dengan emosional

---

<sup>37</sup>Jeffrey S. Nevid dkk, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2005), hal.163.

<sup>38</sup>Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1970), hal.13.

dengan adanya ketakutan. Menurut Abdul Hasyim kata *Khasyah* (takut) dalam Al-ur'an disebutkan sebanyak 39 kali. Makna dari takut disini berarti ketakutan pada Allah sebagai Tuhan Yang Esa, takut akan siksaan neraka serta takut tidak akan mendapatkan ridha Allah. Dalam Qur'an surat Al-Baqarah ayat 155 juga menyatakan bahwa Allah pasti akan memberikan ujian atau cobaan terhadap hambanya terhadap ketakutan, kekurangan makanan, buah-buahan agar umatnya lebih bersabar.<sup>39</sup>

Kecemasan memiliki ciri yang berbeda dari stres. Jika stres merupakan ketegangan atau tekanan yang dialami oleh fisik maupun psikis yang bersifat non spesifik karena suatu kendala yang diakibatkan karena banyaknya beban karena tidak sesuai dengan suatu hal yang tidak diinginkan sehingga dapat menguasai emosional pada diri seseorang. Sedangkan kecemasan memiliki makna dimana keadaan seseorang akibat kekhawatiran dan ketakutan akibat cara berpikir yang irasional yang menimbulkan perasaan yang tidak nyaman serta adanya respon secara alami yang muncul akibat suatu hal atau kondisi tertentu.

#### **b. Jenis Kecemasan**

Menurut Freud kecemasan terbagi menjadi tiga jenis yaitu kecemasan realistik, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral,

---

<sup>39</sup>Rinova Cahyandari K, "Peran Spiritual Emotional Freedom Technique", *Jurnal Akhlak dan Tasawuf*, (Vol.5, No.2, 2019), hal.286-287.

adapun penjelasan tentang ketiga jenis kecemasan yaitu:

1) Kecemasan Realistik

Merupakan kecemasan yang timbul pada perasaan yang tidak menyenangkan atas ancaman atau bahaya yang akan terjadi terhadap dirinya sendiri, dan kecemasan ini tidak dapat dispesifikasikan. Kecemasan realistik timbul terhadap perasaan yang cenderung takut dengan adanya ancaman atau bahaya dari luar.

2) Kecemasan Neurotik

Merupakan kecemasan yang timbul terhadap ancaman atau bahaya yang tidak diketahui oleh orang yang merasakannya. Kecemasan tersebut muncul dari ego seseorang dengan adanya dorongan dari Id. Jadi, kecemasan neurotik ini muncul diakibatkan adanya perasaan takut terhadap suatu tindakan yang dilakukan oleh individu itu sendiri.

3) Kecemasan Moral

Merupakan perasaan yang timbul dari ego dan superego. Perasaan ini berakar dari kegagalan dalam berkonsentrasi terhadap suatu hal yang diyakini benar secara moralnya. Kecemasan moral memiliki perasaan takut yang berlebihan yang bersumber dari suara hati.

Menurut Lazarus dan Spielberger berpendapat bahwa jenis kecemasan dapat dibedakan menjadi 2 hal, yaitu:



- 1) *State Anxiety* merupakan gejala kecemasan yang timbul akibat dari situasi yang mengancam pada diri individu. Kecemasan ini berasal dari suatu kondisi emosional terhadap perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan oleh individu secara sadar.
- 2) *Trait Anxiety* merupakan keadaan dimana individu mengalami kecemasan secara mental di dalam dirinya. Dan kecemasan ini berpotensi pada kepribadian dari diri individu itu sendiri dibandingkan dengan yang lainnya.<sup>40</sup>

### c. Aspek-Aspek Kecemasan

Shah mengungkapkan ada 3 aspek dalam kecemasan, antara lain:<sup>41</sup>

- 1) Aspek fisik, seperti merasakan adanya pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat atau keringat dingin, menimbulkan rasa mual pada perut karena penekanan yang bersumber dari pikirannya, mulut kering, merasa canggung terhadap suatu hal yang dilakukan atau grogi .
- 2) Aspek emosional, seperti timbulnya rasa panik, rasa takut.
- 3) Aspek mental (kognitif) atau cara berpikir, timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berfikir, dan bingung.

---

<sup>40</sup>Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kharisma Putra Utama, 2012), hal.85.

<sup>41</sup>Dona Fitri Annisa & Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia", *Konselor*, (Vol.5, No.2, 2016), hal.94.

Gail W. Stuart juga mengelompokkan kecemasan (*anxiety*) menjadi tiga aspek, di antaranya:<sup>42</sup>

- 1) Perilaku, di antaranya adalah gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung 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, takut 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.

#### **d. Penyebab Kecemasan**

Thalis mengatakan bahwa terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan diantaranya adalah faktor individual dan faktor lingkungan. Adapun penjelasan dari kedua faktor tersebut yaitu:

- 1) Faktor Individual
  - a) Kondisi fisik, dimana kondisi seseorang yang mengalami adanya gangguan fisik seperti mudah kelelahan sehingga lebih

---

<sup>42</sup>Dona Fitri Annisa & Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia", *Konselor*, (Vol.5, No.2, 2016), hal.95.

mudah untuk mengalami kecemasan dari cara berpikir yang irasional.

- b) Kondisi psikologis, Dimana kondisi seseorang mengalami perasaan yang cemas secara berlebihan sehingga dapat dikendalikan serta terjadi secara terus menerus.
  - c) Kognitif atau cara berfikir, seseorang akan mengalami kecemasan diakibatkan dari cara berfikir seseorang secara *irrasional*.
- 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.<sup>43</sup>

Ada banyak hal yang menyebabkan adanya kecemasan pada diri setiap orang, diantaranya adanya ancaman melalui aspek fisik, psikis maupun eksistensinya. Kecemasan muncul karena adanya pertentangan atau suatu permasalahan yang ditimbulkan dari rasa ketakutan akan masa

---

<sup>43</sup>Zakiah Darajad, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, hal.9.

depannya seperti kegagalan yang mungkin akan dialaminya meskipun belum terjadi, tidak terpenuhi kebutuhan hidupnya, juga karena adanya faktor keturunan.<sup>44</sup>

Jadi, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah rasa takut atau kekhawatiran yang muncul dengan rasa tertekan dari dalam individu disebabkan ketakutan yang belum diketahui di masa depan. Pada penelitian ini, kecemasan akibat penurunan omset seorang pedagang kaki lima yaitu pedagang soto daging.

## **B. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

1. Skripsi : **Pengaruh Terapi Shalat Dhuha Dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa Di SMA Muhammadiyah 8 Gresik**  
Oleh : Nilla Agustin  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas dakwah dan Komunikasi, Uin Sunan Ampel Surabaya  
Persamaan : Sama-sama menggunakan terapi sholat dhuha dan dengan permasalahan yang sama yaitu kecemasan.  
Perbedaan : Problem kecemasan penelitian terdahulu adalah kecemasan karir, sedangkan peneliti kecemasan seorang pedagang yang mengalami penurunan

---

<sup>44</sup>Rahardian Sukma, *Move On dari Pikiran Negatif*, (Yogyakarta: Saufa, 2017), hal.63.

omset, kemudian penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kuantitatif, sedangkan peneliti menggunakan pendekatan kualitatif.

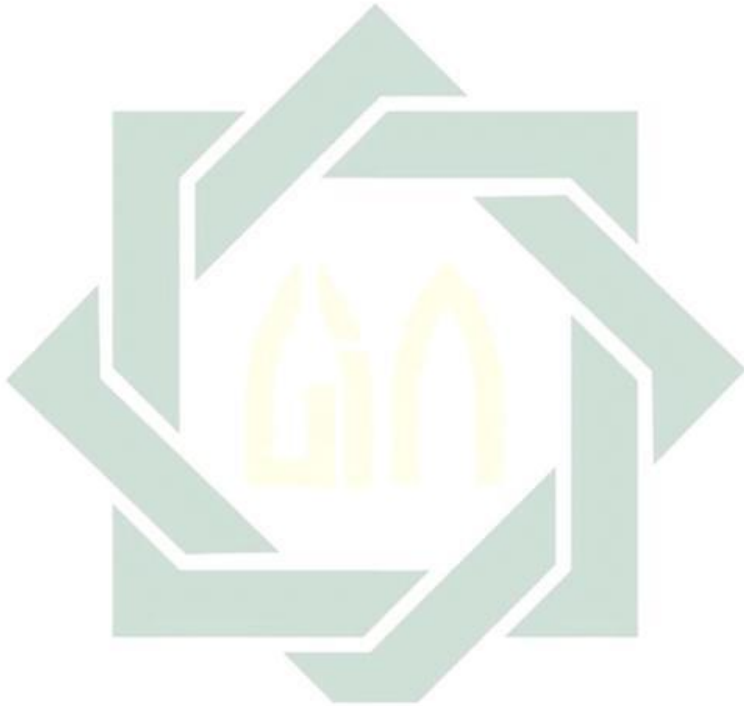
2. Skripsi : **Pengaruh Pelatihan Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Pertama**

Oleh : Usdati Mardhiyah  
Jurusan : Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Persamaan : Sama-sama meneliti tentang kecemasan.  
Perbedaan : Penelitian terdahulu menggunakan pelatihan dzikir. Peneliti yang sekarang menggunakan terapi sholat dhuha.

3. Skripsi : **Metode Terapi Wudhu Dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Ma'had Al-Jamiah Mahasiswa Bimbingan Kobseling Islam IAIN PAREPARE**

Oleh : Nurul Annis Amir  
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, IAIN PAREPARE  
Persamaan : Sama-sama meneliti tentang kecemasan.  
Perbedaan : Terapi yang digunakan oleh

peneliti terdahulu adalah terapi wudhu, peneliti yang sekarang menggunakan terapi sholat dhuha.



## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Metode penelitian ini berawal dari kata metodologi yang memiliki arti ilmu untuk menentukan jalan yang akan ditempuh yang akhirnya akan memperoleh suatu pemahaman terhadap sasaran yang akan ditetapkan dalam sebuah penelitian sebelumnya.<sup>45</sup> Penelitian sendiri memiliki makna yaitu sebagai sarana dalam mengembangkan ilmu atau pengetahuan sesuai dengan ilmiahnya sehingga bisa mendapatkan data-data yang diinginkannya.<sup>46</sup>

Penelitian Kualitatif merupakan metode yang dapat digunakan secara ilmiah hingga dapat meneliti suatu objek, dimana peneliti sendiri berperan sebagai instrument kunci, subjek dari pengumpulan data sehingga dapat dilakukan secara gabungan dan memiliki sifat induktif, yang hasilnya kemudian akan lebih menekan pada maknanya daripada kesimpulan secara umum.<sup>47</sup> Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Jenis penelitian studi kasus adalah suatu serangkaian ilmiah yang dilakukan secara terus menerus dan bersungguh-sungguh, terinci dan mendalam tentang suatu peristiwa maupun aktivitas yang akan dijadikan sebagai objek penelitian, baik

---

<sup>45</sup>Ramayulis, *Metodologi Pendidikan Agama Islam*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2014),hal.4.

<sup>46</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hal.2.

<sup>47</sup>Ditha Prasanti, "Penggunaan Media Komunikasi Bagi Remaja Perempuan Dalam Pencarian Informasi Kesehatan", *Jurnal Lontar* (Vol.6, No.01, 2018),hal.16

pada perseorangan, kelompok orang maupun suatu organisasi guna memperoleh pengetahuan secara mendalam tentang peristiwa yang akan diteliti. Jenis penelitian ini biasanya dilakukan berdasarkan dari sesuatu hal yang aktual (*real-life events*), yang sedang berlangsung, dan bukan sesuatu yang sudah lama, terjadi atau sudah lampau.<sup>48</sup>

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif karena peneliti ingin mengetahui bagaimana pelaksanaan konseling individu dengan menggunakan terapi untuk mengurangi kecemasan seorang pedagang kaki lima (pedagang soto daging) yang mengalami penurunan omset akibat pandemi di daerah Siwalankerto Selatan, Surabaya. Jenis penelitiannya menggunakan studi kasus. Hal ini dilakukan supaya peneliti dapat mengumpulkan dan mendapatkan pemahaman secara mendalam mengenai individu atau konseli yang tengah diteliti. Dengan menggunakan jenis penelitian ini, diharapkan dapat menyelesaikan suatu permasalahannya dan membuat konseli atau individu dapat berkembang atau meraih hal yang positif secara lebih baik.

## **B. Sasaran dan Lokasi**

Penelitian ini dilakukan di wilayah tempat tinggal konseli, yaitu di Daerah Siwalankerto Selatan, Surabaya, Jawa Timur. Dalam pelaksanaan konseling, peneliti mengikuti keinginan dari konseli untuk memenuhi kenyamanan konseli. Peneliti dapat mengetahui bagaimana kondisi lingkungan di sekitar

---

<sup>48</sup>Mudjia Rahardjo, *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif; Konsep Dan Prosedurnya*, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2017), hal.3.



konseli termasuk di dalamnya seperti kehidupan hubungan sosial di lingkungan tempat tinggalnya baik itu lingkungan keluarga maupun sekitarnya.

### **C. Jenis dan Sumber Data**

Sumber data adalah bagian dari informasi yang diperoleh guna melengkapi data yang diperlukan mengenai penelitian yang telah dilakukan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua sumber data:

#### **1. Sumber Data Primer**

Sumber data primer adalah sumber data yang diperoleh atau dikumpulkan secara langsung di lapangan melalui pendampingan kepada konseli yang dilakukan oleh konselor. Guna dari sumber data primer adalah untuk memperoleh data yang akurat.<sup>49</sup> Dalam hal ini yang menjadi sumber data primer adalah konseli. Untuk menggali data dari konseli dilakukan dengan observasi dan wawancara.

Adapun hasil dari wawancara dan observasi yang dilakukan kepada konseli terlihat dari gejalanya yaitu konseli merasa tubuhnya kurang fit, konseli merasa badannya sering lemas, sering sakit kepala (pening) jika memikirkan bahwa dagangannya sangat minim pembeli, suka berkeringat dingin, dada terasa terhimpit seperti tercekik, mudah gelisah karena berpikir akan dampak Covid-19, sulit berkonsentrasi, lebih banyak menyendiri, awalnya aktif kegiatan sosial menjadi lebih jarang mengikuti kegiatan sosial seperti mengaji muslimat, merasa khawatir akan keadaan kedepannya.

---

<sup>49</sup>Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, hal.12.

## 2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh orang yang memerlukan penelitian dari sumber-sumber yang telah ada. Sumber data sekunder merupakan data yang diambil dari sumber kedua atau sebagai sumber guna melengkapi data primer:<sup>50</sup>

### 1. Informan

Adalah orang yang memberikan informasi mengenai kondisi objek yang diteliti. Informan dalam penelitian ini antara lain : anak pertama konseli dan tetangga konseli. Cara menggali data dari informan melalui wawancara dengan melihat gejala dari konseli yang diketahui oleh informan atau *significant other*.

### 2. Dokumentasi

Yakni data yang tertulis untuk mengetahui lokasi penelitian, maupun identitas konseli seperti biografi dari konseli yang tertera pada BAB IV, foto yang tertera pada Lampiran, dan sebagainya.

## D. Tahap-Tahap Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan 3 tahapan dari penelitian:

### 1. Tahap Pra Lapangan

Ada enam tahap kegiatan yang harus dilakukan oleh peneliti dalam tahapan ini ditambah dengan satu pertimbangan yang perlu dipahami,

---

<sup>50</sup>Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial : Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), hal.12.

yaitu etika penelitian lapangan. Kegiatan dan pertimbangan tersebut diuraikan berikut ini.<sup>51</sup>

a. Menyusun rancangan penelitian

Dalam Penelitian membuat rumusan masalah yang dijadikan objek penelitian, kemudian membuat usulan judul penelitian sebelum melaksanakan penelitian hingga membuat proposal penelitian.

b. Memilih Lapangan Penelitian

Dalam hal ini peneliti memilih penelitian lapangan di daerah Siwalakerto Selatan Surabaya karena memang terdapat seorang pedagang kaki lima yang mengalami kecemasan.

c. Mengurus Perizinan

Peneliti mengurus surat izin kepada Ketua Prodi BKI dan dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi untuk terjun langsung di lapangan di daerah Siwalankerto Selatan Surabaya, sehingga dapat mempermudah kelancaran peneliti dalam melakukan penelitian.

d. Menjajaki dan Memilih Lapangan

Penjajakan dan penilaian lapangan akan terlaksana dengan baik apabila peneliti sudah membaca terlebih dahulu dari keputusan atau mengetahui melalui orang dalam situasi atau kondisi daerah tempat penelitian dilakukan. Dalam hal ini peneliti akan menjajaki lapangan dengan mencari informasi di tempat peneliti melakukan penelitian.<sup>52</sup>

---

<sup>51</sup>Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007), hal.127.

<sup>52</sup>Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, hal.130.

e. Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Peneliti menyiapkan perlengkapan seperti buku kecil, bulpoin, dan handphone untuk merekam dan dokumentasi.

f. Persoalan Etika Penelitian

Persoalan etika akan timbul apabila peneliti tidak menghormati, tidak mematuhi, dan tidak mengindahkan nilai-nilai masyarakat dan pribadi tersebut. Dalam hal ini peneliti harus mampu menyesuaikan diri, serta untuk sementara waktu menerima norma-norma dan nilai-nilai yang ada di latar penelitian, dan sementara meninggalkan budayanya sendiri.

2. Tahap Persiapan Lapangan

Pada tahap ini peneliti melakukan persiapan untuk memasukilapangan dan persiapan yang harus dipersiapkan adalah jadwal yang mencakup waktu, kegiatan yang dijabarkan secara rinci. Kemudian ikut berperan serta sambil mengumpulkan data yang ada dilapangan.

3. Tahap Pekerja Lapangan

Dalam tahap pekerjaan lapangan ini, yang akan dilakukan peneliti adalah memahami latar penelitian terlebih dahulu serta mempersiapkan diri baik fisik maupun mental.<sup>53</sup> Selanjutnya yakni memasuki lapangan untuk menjalin keakraban dengan subyek atau informan lainnya agar memperoleh banyak informasi.<sup>54</sup> Dan ini terus dilakukan selama proses penelitian. Selanjutnya yakni berperansambil mengumpulkan data melalui

---

<sup>53</sup>Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, hal.136.

<sup>54</sup>Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, hal.140.

wawancara, observasi, serta dokumentasi, foto, rekaman, dan lain-lain.

Setelah melakukan ketiga tahapan penelitian dalam konseling dilakukan kegiatan konseling. Adapun tahapan-tahapan dalam kegiatan konseling yaitu:

#### (1) Tahap Identifikasi Masalah

Tahap pertama yang akan dilakukan oleh konselor adalah dengan melakukan identifikasi masalah. Identifikasi Masalah adalah proses pengumpulan data, proses penggalian data ataupun informasi yang dilakukan secara runtut tentang suatu hal yang akan digali, baik dari orang ataupun objek yang dinilai yang tidak merujuk pada keputusan suatu nilai. Pada penelitian ini di proses identifikasi masalah, konselor akan mencoba menggali data maupun informasi dari konseli atas permasalahan yang dikeluhkan atau dialami oleh konseli.<sup>55</sup>

Tujuan dari identifikasi masalah yaitu untuk memperoleh data yang akurat, objektif, relevan mengenai kondisi konseli saat ini secara keseluruhan terutama pada permasalahan dan hambatan yang sedang dialami oleh konseli, potensi yang dimiliki, kebutuhan khususnya serta mengetahui lingkungan sekitarnya.

#### (2) Tahap Diagnosa

Tahap Kedua yang akan dilakukan oleh konselor adalah dengan melakukan

---

<sup>55</sup>Yusuf Muri, *Asesmen dan Evaluasi Pendidikan*, (Padang: UNP Press, 2011), hal.14.

diagnosa. Diagnosa adalah tahap menetapkan permasalahan yang terjadi pada konseli. Pada penelitian ini, konselor menetapkan permasalahan yang terjadi pada konseli adalah kecemasan yang diakibatkan oleh penurunan omset selama berdagang di masa pandemi ini.

(3) Tahap Prognosa

Dalam tahap ini, setelah konselor memberikan diagnosa atau menetapkan masalah yang terjadi dari gejala-gejala yang sudah digali datanya, maka konselor menentukan terapi yang akan diberikan kepada konseli. Pada penelitian ini terapi yang akan diberikan kepada konseli adalah terapi sholat dhuha.

(4) Tahap Seleksi dan Aplikasi Strategi (*Treatment*)

Pada tahap ini konselor mengimplementasikan tahapan-tahapan terapi atau melaksanakan *treatment* pada terapi sholat dhuha untuk membantu konseli mengatasi permasalahan yang sedang dialami yaitu kecemasan. Peneliti bertugas sebagai pengamat dan konselor, sehingga diperlukan keseriusan dan ketelitian dalam melakukan tahapan-tahapan dari terapi ini agar target yang telah disepakati antara konselor dan konseli dapat terlaksana.

(5) Tahap Evaluasi

Pada tahap ini, peneliti akan mulai menganalisis data konseli, proses pelaksanaan konseling, dan melihat kondisi konseli sebelum dan sesudah dilakukan konseling

dengan terapi sholat dhuha. Pada tahap evaluasi konselor dapat melihat berhasil atau tidaknya proses pelaksanaan terapi sholat dhuha ini untuk mengurangi kecemasan pedagang soto daging.

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dilakukan peneliti untuk mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitian. Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut :

### **a. Observasi**

Merupakan pengamatan secara akurat terhadap fenomena-fenomena pada penelitian. Dalam melakukan observasi partisipan, peneliti terlibat dengan keseharian orang yang sedang diamati.<sup>56</sup> Teknik observasi pada dasarnya digunakan untuk mengamati ataupun melihat apa perubahan yang terjadi pada fenomena sosial yang berkembang dan kemudian bisa dilakukan penilaian pada perubahan itu.<sup>57</sup>

Teknik observasi ini digunakan untuk mengungkapkan data tentang kehidupan sehari-hari konseli, melalui cara berkomunikasi, bersikap atau tingkah laku, serta hubungan sosial konseli dengan orang sekitarnya.

### **b. Wawancara**

Wawancara adalah pengumpulan data dengan cara mengajukan pertanyaan secara lisan kepada

---

<sup>56</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, hal.204.

<sup>57</sup>Joko Subagyo, *Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2014), hal.63.

informan, dan pertanyaan itu telah dipersiapkan dengan secara detail beserta instrumennya, atau percakapan dengan maksud tertentu.<sup>58</sup>

### c. Dokumentasi

Dokumen merupakan metode pengumpulan data dengan cara mengumpulkan dokumen atau catatan peristiwa yang sudah berlalu, berupa tulisan ataupun foto.<sup>59</sup>

## F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan proses untuk menyusun suatu urutan data yang berfungsi untuk mengatur suatu pola, uraian dasar serta kategori. Pada analisis data, data ini akan dianalisa non-statistik. Setelah itu, hasil dari data yang telah diperoleh akan dipaparkan dalam bentuk “Deskriptif Komparatif” yaitu dengan membandingkan hasil data dalam proses konseling dilapangan dengan teori yang ada pada umumnya. Dengan begitu akan dapat melihat hasil dari perbandingan konseli sebelum diberikan konseling maupun sudah diberikan konseling,<sup>60</sup> serta juga mengetahui berhasil atau tidaknya penerapan terapi sholat dhuha dalam menangani kecemasan seorang pedagang kaki lima akibat penurunan omset.

## G. Teknik Validitas Data

Dalam sebuah penelitian, validitas data sangat diperlukan dengan tujuan membuktikan hasil yang diamati sudah sesuai dengan kenyataan. Teknik yang

---

<sup>58</sup>M. Ali, *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*, (Bandung: Angkasa, 1987), hal.83.

<sup>59</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, hal.329.

<sup>60</sup>Lexi J. Moleong, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, hal.330.



digunakan dalam menentukan validitas data dalam penelitian ini adalah *Triangulasi*. *Triangulasi* adalah teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan data yang diperoleh dari beberapa teknik penggalan data yang digunakan seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi.<sup>61</sup>

Dalam hal ini, peneliti akan membandingkan beberapa data yang didapat melalui informan atau *siginifican other* untuk kemudian diambil informasi yang paling kuat. Tujuan dari analisa data adalah untuk mencari kebenaran dari data-data yang telah diperoleh peneliti melalui lapangan. Setelah data diperoleh, maka peneliti dapat menarik kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan.

---

<sup>61</sup>Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal.83.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum**

##### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

###### **a. Letak Geografis**

Pada bab empat ini, peneliti akan menyajikan gambaran tentang lokasi penelitian yang akan dijadikan sebagai objek penelitian. Dalam penelitian, peneliti memerlukan data-data secara umum yang nantinya data ini akan diperoleh dari deskripsi lingkungan atau tempat penelitian yang sedang dilaksanakan.

Pembahasan pada bab 4 ini bagian pertama akan menjelaskan tentang lokasi penelitian secara geografis di Wilayah Siwalankerto Selatan Surabaya. Dengan adanya letak geografis berdasarkan tempat penelitian akan memudahkan peneliti untuk memahami permasalahan yang tengah dihadapi oleh konseli, dimana letak geografis berfungsi untuk memberikan gambaran dan membantu tentang bagaimana keadaan lingkungan atau tempat tinggal yang ada disekeliling konseli. Peneliti berharap dengan adanya deskripsi dari letak geografi pada penelitian ini juga dapat menunjukkan keberagaman, hubungan antar sosial di tempat tinggal konseli, keadaan keluarga konseli, serta mengetahui permasalahan yang terjadi pada konseli dari segi hubungan terhadap lingkungannya.

Adapun lokasi penelitian yang akan peneliti teliti berada di daerah Siwalankerto Selatan

Surabaya. Tepatnya di Jalan Siwalankerto Selatan No.38 Gg. Dahlia Surabaya RT.01 RW.06, Kelurahan Siwalankerto, Kecamatan Wonocolo, 60236. Daerah Siwalankerto Selatan merupakan batasan dari Kota Surabaya dan Kabupaten Sidoarjo. Kelurahan Siwalankerto memiliki 38 RT dari 6 RW.

**Tabel 4.1**

Kelurahan tersebut memiliki batas daerah yaitu:

<b>NO</b>	<b>Batas Wilayah</b>	<b>Daerah</b>
1	Sebelah Barat	Jalan Siwalankerto
2	Sebelah Timur	Siwalankerto Timur
3	Sebelah Utara	Siwalankerto Utara, Siwalankerto Tengah
4	Sebelah Selatan	Siwalankerto Selatan

**Tabel 4.2**

Jumlah penduduk di daerah Siwalankerto Selatan, Surabaya:

<b>NO</b>	<b>Batas Wilayah</b>	<b>Daerah</b>
1	Laki-Laki	1.400
2	Perempuan	1.500
	<b>Jumlah</b>	2.900

Daerah Siwalankerto Selatan memiliki 2.900 warga, memiliki satu masjid, Pos Kamling, Kuburan, Jalan Raya.

b. Kondisi Sosial Dan Keagamaan

Kondisi Sosial Dan Keagamaan di daerah Siwalankerto Selatan No.38 Gg Dahlia Surabaya RT.01 RW.06, Kelurahan Siwalankerto, Kecamatan Wonocolo, 60236, memiliki acara rutin keagamaan yang dianut kepercayaan warganya, untuk wilayah konseli setiap minggu pasti di adakan acara pengajian seperti yasinan, muslimat bagi ibu-ibu, pengajian tahlilan bagi bapak-bapak, pengajian ini kurang lebih di hadiri 40-70 warga yang terdiri dari anak-anak, remaja maupun dewasa. Selain itu ada juga komunitas ibu-ibu diba'iyah, ibu-ibu samroh, dan arisan PKK yang dilakukan sebulan sekali di Pos RT, dan tentunya satu bulan sekali pasti di adakan imunisasi untuk balita yang di adakan di salah satu rumah warga.

Kerukunan antara sesama wargapun sangat tinggi tidak hanya kerukunan saja rasa toleransipun di junjung sangat tinggi di daerah Siwalankerto Selatan ini. Hal ini dibuktikan ketika tetangga mempunyai hajat atau acara desa, tanpa di beri tahupun warga sudah langsung membantu mempersiapkan acara seperti memasak, membantu menyiapkan tempat dan alat yang di butuhkan. Ketika umat muslim merayakan Hari Raya Idul Fitri, Warga nasranipun datang kerumah warga untuk melakukan salam salaman, dan sebaliknya pun seperti itu.

c. Kondisi Ekonomi

Kondisi Ekonomi di daerah Siwalankerto Selatan No. 38 Gg. Dahlia Surabaya RT.01 RW.06 Kelurahan Siwalankerto, Kecamatan Wonocolo ini terbilang cukup baik, karena kebanyakan warga berkerja sebagai karyawan pabrik dan wiraswata, namun keadaan tersebut tidak berlaku di masa pandemi covid-19 ini, banyak wiraswasta atau pedagang kaki lima yang kehilangan pekerjaan, penghasilan usaha warga juga banyak yang turun atau mengalami kemerosotan. Selain itu warga di daerah Siwalankerto Selatan NO.38 Gg. Dahlia Surabaya RT.01 RW.06 Kelurahan Siwalankerto ada juga yang berprofesi sebagai PNS ataupun TNI.

## **2. Deskripsi Konselor**

Pada penelitian ini diperlukan adanya konselor, agar membantu melengkapi data-data konseli. Konselor pada penelitian ini merupakan seorang mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Prodi Bimbingan dan Konseling Islam. Konselor merupakan seseorang yang berusaha membantu konseli untuk mengatasi dan mengarahkan permasalahan konseli agar cepat membaik, konselor lebih banyak memberikan kesempatan pada konseli untuk mengungkapkan segala permasalahan, perasaan, dan persepsinya lalu konselor merefleksikan segala ucapan yang diungkapkan oleh konseli serta membantu konseli untuk mengentaskan masalahnya agar konseli kembali di keadaan sedia kalah, tentunya dengan keahlian

dibidang bimbingan dan konseling. Berikut adalah data diri konselor, anantara lain:

a. Identitas Konselor

Nama : Siti Nur Fadilah  
Tempat, Tanggal Lahir : Surabaya, 23 Mei 2000  
Usia : 21 Tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Status : Belum Menikah  
Pendidikan : Mahasiswa Uinsa Semester VII  
Alamat : Siwalankerto Timur 1 No.4A

b. Riwayat Pendidikan

TK : Karya Widya  
SD : SDN Siwalankerto III/420  
SMP : SMPN 36 Surabaya  
SMK : SMKN 12 Surabaya

Mengenai pengalaman yang telah dilakukan, konselor telah menempuh perkuliahan pada mata kuliah Bimbingan dan Konseling, Teori Teknik Konseling, Konseling Keluarga Sakinah, Konseling Multikultural, Appraisal Konseling, Konseling Spiritual, Keterampilan Komunikasi Konseling. Konselor juga di bekali model praktik pelatihan tentang bagaimana menangani permasalahan yang dialami oleh konseli baik dalam teori konseling umum dan teori konseling

islam. Konselor pernah melakukan Praktik Pengalaman Lapangan kurang lebih selama dua bulan di SLB Al-Azhar Sidoarjo untuk belajar memahami siswa berkebutuhan khusus. Kuliah Kerja Nyata yang dilaksanakan selama kurang lebih satu bulan di desa Janti, Kecamatan Waru, Kabupaten Sidoarjo. Dengan adanya pengalaman yang telah di tempuh konselor, dapat menjadikan pedoman dalam penelitian skripsi ini, untuk bisa menjadikan konseli menjadi sesuai dengan dirinya, juga agar keahlian konselor dapat berkembang sesuai dengan profesi konselor.

### 3. Deskripsi Konseli

Konseli merupakan sorang ibu yang memiliki 3 anak yang memerlukan bantuan dalam menyelesaikan dan memecahkan permasalahan yang tengah dihadapinya. Selain itu konseli juga membutuhkan semangat untuk kehidupan di masa depannya untuk menggapai tujuan yang sesuai dengan masa depannya. Adapun biodata dari konseli, anatar lain:

#### a. Data Diri Konseli

Nama	: Mardiyah
Nama Panggilan	: Diah
Tempat Tanggal Lahir	: Surabaya, 20 Mei 1970
Usia	: 51 Tahun
Jenis Kelamin	: Perempuan
Pekerjaan	: Jualan Soto
Status Pernikahan	: Cerai Mati
Anak	: Tiga

#### b. Latar Belakang Konseli

##### 1) Latar Belakang Kepribadian Konseli

Konseli merupakan seorang ibu yang memiliki 3 anak perempuan, anak pertama berumur 22 Tahun yang masih berkuliah namun juga bekerja, anak ke dua berumur 13 tahun kelas 1 Madrasa Tsanawiyah di Pondok Al-Masyudi Mojokerto, anak ke tiga berumur 12 tahu kelas 6 Madrasah Ibtida'iyah yang juga di pondok Al-Masyudi Mojokerto. Suami konseli meninggal dunia sejak tahun 2013, jadi konseli yang melanjutkan dagangan soto dari suaminya. Konseli merupakan seorang yang pekerja keras, rajin dalam pekerjaannya dan dalam urusan rumahnya, konseli memiliki sifat tanggung jawab atas kebutuhan dari anak-anaknya dan menyayangi anak-anaknya.

Sifat buruk konseli yaitu konseli mudah berpikir negatif, sejak adanya pandemi dan omset jualannya menurun konseli menjadi mudah terpancing emosi, mudah khawatir akan hal-hal yang belum terjadi. Konseli memiliki sifat melankolis yaitu sangat optimal dalam pekerjaannya namun kurang percaya diri dalam kehidupannya dan mudah mellow atau berpikir yang tidak-tidak dari alasan-alasan yang ada difikirannya yang belum tentu terjadi.

## 2) Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli merupakan seorang ibu tunggal yang ditinggal oleh suaminya. Suaminya meninggal pada tahun 2013.



Konseli memiliki 3 anak perempuan, anak pertama berumur 22 Tahun yang masih berkuliah namun juga bekerja, anak ke dua berumur 13 tahun kelas 1 Madrasa Tsanawiyah di Pondok Al-Masyudi Mojokerto, anak ke tiga berumur 12 tahun kelas 6 Madrasah Ibtida'iyah yang juga di pondok Al-Masyudi Mojokerto.

Konseli hanya tinggal berdua dengan anak pertamanya, sedangkan anak kedua dan ketiga hanya akan kembali ke rumah ketika ada liburan dari pondok pesantrennya. Konseli sangat menyayangi anaknya. Konseli selalu bertanggungjawab atas kebutuhan anaknya dari hasil pekerjaannya yaitu pedagang soto daging. Anak pertama konseli juga membantu konseli bekerja untuk membantu konseli membayar biaya kuliah anak pertamanya itu.

Meskipun suami konseli telah tiada, namun konseli mampu mendidik anaknya baik dengan memberikan pendidikan di pondokpesantren dan anak tertuanya harus tetap melanjutkan perkuliahan di universitas tinggi. Konseli sangat jarang beradu argumen dengan anaknya kecuali ada hal yang dilanggar anaknya dalam peraturan rumah tangga konseli, namun sejak adanya pandemi dan perekonomiannya menurun konseli menjadi pribadi yang mudah terpancing emosi,

selebihnya konseli adalah seorang ibu yang berjuang keras untuk anaknya.

### 3) Latar Belakang Ekonomi Konseli

Perekonomian konseli terlihat baik baik saja, namun dengan adanya pandemi covid-19 konseli merasakan omsetnya yang merosot terkena dampaknya. Konseli memiliki tanggungan untuk membayar kedua anaknya yang tengah di pondokkan di Pondok pesantren, kebutuhan jajan, makan anaknya, makan konseli dan anak pertamanya. Anak pertama konseli bekerja sambil kuliah untuk membantu konseli membayar UKT kuliahnya, namun tidak terlalu mencukupi untuk membantu kehidupan rumah tangga mereka.

#### c. Deskripsi Masalah Konseli

Konseli merupakan ibu dari 3 anak. Anak pertama berkuliah dan bekerja untuk membayar SPP setiap bulan, namun bayarnya per 6 bulan sekali, anak kedua dan ketiga mondok di pondok Al-Masyudi Mojokerto. Konseli merupakan sorang janda yang ditinggal mati oleh suaminya pada 2013 atau 8 tahun silam. Konseli melanjutkan dagangan soto suaminya. Konseli selalu mendapatkan omset disetiap bulannya lumayan, namun dengan adanya pandemi covid-19 ini dagangan konseli mengalami penurunan omset yang sangat drastis yang awalnya perbulan Rp 5.000.000 menjadi Rp 1.500.000-2.000.000.

Dengan adanya pandemi covid-19 ini konseli mulai kebingungan, takut, cemas akan

masa depannya, biaya sekolah anaknya yang ada di pesantren dan biaya makannya. Akhirnya timbulah gejala kecemasan dari konseli yaitu dari aspek perilaku konseli mudah gelisah karena berpikir akan dampak Covid-19, konseli juga suka salah-salah dalam melayani pembeli atau sulit berkonsentrasi, konseli lebih banyak menyendiri, konseli yang awalnya aktif kegiatan sosial menjadi lebih jarang mengikuti kegiatan sosial seperti mengaji muslimat, konseli suka marah-marah tidak jelas, konseli juga suka meyalahkan anggota keluarganya.

Dari aspek fisik yang dialami oleh konseli yaitu konseli merasa tubuhnya kurang fit, konseli merasa badannya sering lemas karna lupa makan sehingga berat badan konseli turun sampai 5kg, konseli juga merasa sering sakit kepala (pening) jika memikirkan bahwa dagangannya sangat minim pembeli, akhir-akhir ini konseli juga merasa suka berkeringan dingin, dan merasakan dada terasa terhimpit seperti tercekik.

Dari aspek kognitif yaitu konseli sulit konsentrasi ketika di ajak bicara/tidak fokus, konseli juga merasa terancam dengan adanya pandemi ini karena menghambat dagangan soto dagingnya, konseli merasa khawatir akan keadaan kedepannya dimana konseli merasa bingung membiayai anak-anaknya karena konseli seorang janda (cerai mati) beranak 3, konseli menjadi pelupa, konseli tidak dapat

menghilangkan pikiran-pikiran negatif yang menghantuinya.

Dari 3 aspek yang telah diutarakan oleh konseli maka konselor mengambil keputusan bahwa konseli mengalami kecemasan yang diakibatkan menurunnya omset akibat pandemi covid-19 ini.

## **B. Deskripsi Proses Terapi Sholat Dhuha Untuk Mengurangi Kecemasan Pedagang Kaki Lima**

Pelaksanaan terapi sholat dhuha yang dilakukan oleh konselor merupakan terapi islam untuk membantu konseli menyelesaikan permasalahannya yaitu untuk mengurangi kecemasan yang diakibatkan perekonomian karena turunnya omset dagangan seorang pedagang soto daging. Adapun langkah-langkah dalam kegiatan konseling anatar lain:

### **a. Identifikasi Masalah**

Identifikasi Masalah merupakan langkah yang digunakan untuk mengumpulkan data yang berfungsi untuk melihat gejala-gejala yang terjadi pada permasalahan konseli yang kemudian dilanjutkan dengan mendiagnosa atau menetapkan permasalahan yang terjadi pada konseli dari gejala-gejala yang ada pada diri konseli, identifikasi masalah tidak hanya menggali data dari konseli, namun juga *significant other* yaitu anak pertama dari konseli dan tetangga konseli. identifikasi masalah ini dilakukan dengan cara menggali data melalui wawancara, observasi dari konseli dan *significant other*.

1) Data yang bersumber dari konseli

Wawancara dan observasi dilakukan pada tanggal 10-12 september 2021 di rumah konseli berdasarkan hasil dari wawancara dan observasi. Konselor mendapatkan tiga aspek yang terdapat pada gejala atau ciri-ciri konseli, yaitu Ciri-ciri dari aspek fisik yang dialami oleh konseli yaitu konseli merasa tubuhnya kurang fit, konseli merasa badannya sering lemas karna lupa makan sehingga berat badan konseli turun sampai 5kg, konseli juga merasa sering sakit kepala (pening) jika memikirkan bahwa dagangannya sangat minim pembeli, akhir-akhir ini konseli juga merasa suka berkeringan dingin, dan merasakan dada terasa terhimpit seperti tercekik.

Ciri-ciri dari aspek perilaku yaitu konseli mudah gelisa karena berpikir akan dampak Covid-19, konseli juga suka salah dalam melayani pembeli atau sulit berkonsentrasi, konseli lebih banyak menyendiri, konseli yang awalnya aktif kegiatan sosial menjadi lebih jarang mengikuti kegiatan sosial seperti mengaji muslimat, konseli suka marah-marah tidak jelas, konseli juga suka meyalahkan anggota keluarganya.

Ciri-ciri dari aspek kognitif yaitu konseli sulit konsentrasi ketika di ajak bicara/tidak fokus, konseli juga merasa terancam dengan adanya pandemi ini karena menghambat dagangan soto dagingnya, konseli merasa khawatir akan keadaan kedepannya dimana konseli merasa bingung membiayai anak-

anaknyanya karena konseli seorang janda (cerai mati) beranak 3, konseli menjadi pelupa, konseli tidak dapat menghilangkan fikiran-fikiran negatif yang menghantuinya.

2) Data yang bersumber dari anak pertama konseli

Konselor melakukan wawancara pada tanggal 19 September 2021. Hasil dari wawancara anak pertama konseli, konselor memperoleh gejala yang ada pada konseli yaitu dari aspek perilaku konseli suka menyendiri di kamarnya ketika sudah selesai berdagang, tidak mengikuti acara mengaji muslimat, suka menyalahkan orang lain ketika dagangannya tidak laku, dan sering tidak berkonsentrasi ketika melayani pembeli. Secara kognitif konseli menjadi pelupa, mudah merasa pesimis akan dagangannya yang kadang tidak laku akibat pandemi covid-19 ini.

3) Data yang bersumber dari tetangga konseli

Konselor melakukan wawancara pada tanggal 21 September 2021. Hasil dari wawancara anak pertama konseli, konselor memperoleh gejala yang ada pada konseli yaitu secara fisik konseli terlihat lebih kurusan, konseli terlihat mukanya kusam, konseli terlihat seperti lemas. Sedangkan pada aspek perilaku terlihat jarang mengikuti acara pengajian muslimat, yang biasanya saling bercerita menjadi lebih suka dirumahnya / jarang keluar, dan terdengar terkadang bertengkar dengan anaknya.

## **b. Diagnosa**

Setelah melakukan kegiatan identifikasi masalah dengan melihat gejala-gejala dari ketiga aspek yang ada pada diri konseli. Maka konselor menentukan dan menetapkan masalah yang dialami oleh konseli. Adapun masalah yang tengah dihadapi oleh konseli yaitu berupa kecemasan sebagai pedagang soto daging yang akibat penurunan omset di masa pandemi covid-19.

## **c. Prognosa**

Setelah konselor menetapkan permasalahan, maka langkah selanjutnya adalah menentukan prognosa. Prognosa adalah langkah untuk menentukan jenis bantuan apa yang akan membantu konseli menyelesaikan permasalahannya. Setelah konselor melihat gejala-gejala dan menetapkan permasalahan konseli yaitu kecemasan, maka konselor menetapkan jenis bantuan berupa terapi islam yaitu terapi sholat dhuha. Terapi sholat dhuha memiliki fungsi untuk meningkatkan rasa optimis dan jauh dari rasa takut maupun keluh kesah, mencari ketenangan dan ketentraman hati, memperlancar rezeki, memperbaiki sikap dan akhlak yang baik. Kaitannya pada permasalahan konseli yaitu konseli mengalami kecemasan perekonomian yang selalu merasakan ketakutan berlebihan, suka berkeluh kesah, tidak yakin dengan masa depannya akibat rezeki yang tidak lancar, tidak merasakan ketenangan dalam jiwa dan raganya.

Terapi sholat dhuha ini di dalamnya ditambahi dengan jurus Cinta 100% & Bersyukur, yaitu :

1. Niat bercinta : konseli meluruhkan cintanya kepada Allah sebelum mengucapkan niat sholat dhuha dalam hati.
2. 100% yakin : pada saat akan melakukan takbiratul ikhram konseli harus meyakinkan diri kepada Allah, menetapkan jiwanya hanya untuk Allah ditandai dengan merasakan ketentrama di dalam dadanya.
3. Full syukur : setiap gerakan yang dilakukan dalam sholat dhuha setelah membaca doa-doanya sesuai tertib, konseli diharapkan berhenti sebentar untuk merenungkan dan mengungkapkan rasa syukur atas apa yang diberikan oleh Allah.

**d. Tahap seleksi atau aplikasi strategi (Treatment)**

Konselor melakukan proses *treatment* atau terapi sholat dhuha pada tanggal 4 - 19 Oktober 2021. Pada tanggal 4 oktober konselor menjelaskan langkah-langkah terapi sholat dhuha dan melakukan sholat dhuha, dan 14 hari selanjutnya hanya melakukan atau mengaplikasikan sholat dhuha dengan menanyakan efek atau keadaan konseli setelah melakukan sholat dhuha di setiap harinya selama 14 hari dilakukan.

Tahap seleksi atau aplikasi strategi atau tahap treatment merupakan pemberian langkah-langkah terapi. Pada treatment ini, konselor memulai untuk menjelaskan dan mulai



melaksanakan pengaplikasian terapi sholat dhuha kepada konseli, kemudian juga memberikan arahan yang harus dilakukan konseli.

1. Menjelaskan langkah-langkah sholat dhuha dengan jurus Cinta 100% Yakin Bersyukur

1) Niat bercinta : konselor menjelaskan bahwa konseli harus mengungkapkan rasa cintanya kepada Allah sebelum melakukan niat sholat dhuha. Konseli dapat mengucapkan “*Ya Allah, izinkan hamba menghadap-Mu di saat orang sibuk pada urusan duniawi. Ya Allah, sungguh hamba berharap cinta-Mu.*” Sebagai bentuk cintanya kepada Allah dengan menjalankan perintah-perintah yang disunnahkan oleh Allah. Dengan mengungkapkan rasa ini diharapkan konseli dapat mengetahui tidak ada yang dapat dipuji selain Allah dan Rasulnya, dan tidak ada yang dapat disembah serta yang memberikan segala sesuatunya kecuali Allah SWT.

2) Dalam keadaan berdiri konseli harus memfokuskan dirinya untuk kesiapan sholat dhuha yang akan dilakukannya itu. Dan berdiri ini dilakukan bagi yang mampu, Allah memudahkan setiap hambanya dalam beribada kepada Allah.

3) 100% Yakin : konselor menjelaskan bahwa konseli saat akan melaksanakan sholat dhuha harus benar-benar yakin 100% bahwa *Allah itu Maha Penyayang, Maha Pengasih, Maha Pemberi Rezeki,*

*Maha Pembuka Hati yang Lapang.* Tujuan dari jurus 100% yakin ini agar konseli tidak berkeluh kesah dari segelintir cobaan yang diberikan Allah kepada konseli. 100% Yakin ini diterapkan pada saat sebelum bertakbiratul ikhram, agar nantinya ketika melakukan gerakan sholat konseli dapat merasakan hal-hal yang mensyukuri nikmat kehidupannya yang telah diberikan oleh Allah dan meyakinkan diri bahwa hanya Allah lah satu Tuhannya yang layak disembah dan Allah lah satu Tuhannya yang menjadi tempat berkeluh kesah.

- 4) Full syukur : konselor menjelaskan kepada konseli, bahwa setiap gerakan sholatnya setelah takbiratul ikhram, konseli harus berhenti sejenak serta mengungkapkan rasa syukur dengan cara merenungi atas apa yang telah diberikan oleh Allah kepada konseli.
- 5) Setelah konseli membaca surat al-fatihah dan surat pendek pilihannya konseli berhenti sejenak untuk mengungkapkan rasa syukurnya “*Ya Allah, hamba bersyukur atas nikmat sehat yang telah Engkau berikan, hingga hamba bisa shalat dengan berdiri sempurna, hamba haturkan terimakasih yang tak terhingga Ya Allah.*” Sambil merasakan dan merenungkan nikmat sehat yang telah diberikan oleh Allah selama ini dengan ditandai hembusan nafas yang pelan.

- 6) Rukuk, konseli mengungkapkan *“Ya Allah.. hamba sangat mensyukuri anugerah rezeki yang Engkau berikan, hamba benar-benar merasakan kemudahan untuk bisa makan dengan nikmat Ya Allah, sungguh hamba selama ini sangat malu yang selalu mengeluh atas sedikit cobaan yang engkau berikan kepada hamba ya Allah..”*
- 7) I'tidal yaitu konseli mengungkapkan nikmat syukur atas rezeki yang diberikan selama ini oleh Allah *“Ya Allah.. sungguh Engkau Maha Pemberi Rezeki hingga hamba bisa memakai pakaian yang bagus ini untuk menghadap Engkau dalam shalat dhuha ini”*
- 8) Sujud : dalam sujud pertama bisa mengungkapkan nikmat syukur diberikan tempat tinggal seperti *“Ya Allah sungguh Engkau Maha Kaya sehingga hambamu ini masih Engkau berikan rumah yang layak untuk berteduh, menjalankan perintahmu dengan beribadah”* dan sujud kedua adalah meminta hajat kepada Allah dengan mengungkapkan dalam hati *“Izinkan hamba untuk selalu menikmati setiap gerakan sholatmu untuk menggapai cintamu yaa Rabb agar dunia tidak terasa bebannya yang sangat berat terhadap hamba..”* dilanjutkan dengan hajat-hajat. Konselor menjelaskan kepada konseli bahwa doa akan mudah dikabulkan oleh Allah ketika akan berdoa kita menyebut

nama-nama Allah yang memang perlu dihajatkan, agar kita tahu dengan nama-nama Allah itu kita hanya bisa berharap kepada Allah, berkeluh kesah kepada Allah. Begitupun ketika melakukan sholat dhuha ini setiap gerakan setelah mengucapkan doa-doa dalam setiap gerakannya harus berhenti sejenak untuk mengagungkan nama Allah dengan mensyukuri segala macam yang telah Allah berikan kepada kita.

- 9) Tahiyat akhir, diakhiri salam dan dilanjutkan doa setelah sholat dhuha dengan memahami makna dari doa tersebut.

اللَّهُمَّ إِنَّ الضُّحَاءَ ضُحَاءُكَ، وَالْبَهَاءَ بَهَاءُكَ،  
وَالْجَمَالَ جَمَالَكَ، وَالْقُوَّةَ قُوَّتِكَ، وَالْقُدْرَةَ قُدْرَتِكَ،  
وَالْعِصْمَةَ عِصْمَتِكَ • اللَّهُمَّ إِنْ كَانَ رِزْقِي فِي  
السَّمَاءِ فَأَنْزِلْهُ وَإِنْ كَانَ فِي الْأَرْضِ فَأَخْرِجْهُ وَإِنْ  
كَانَ مُعَسَّرًا فَيَسِّرْهُ وَإِنْ كَانَ حَرَامًا فَطَهِّرْهُ وَإِنْ  
كَانَ بَعِيدًا فَقَرِّبْهُ بِحَقِّ ضُحَاءِكَ وَبَهَاءِكَ وَجَمَالَكَ  
وَقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ آتَيْتِي مَا آتَيْتَ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ

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 anugerahkanlah kepada rezeki sebagaimana rezeki yang telah Engkau anugerahkan kepada hamba-hamba-Mu yang shaleh, dengan rahmat-Mu, wahai Zat Yang Maha Penyayang.”<sup>62</sup>

- 10) Menjelaskan letak ketenangan dan memperlancar rezeki dari terapi sholat dhuha:

Shalat Dhuha dilakukan di pagi hari sebagai salah satu upaya tawakal kepada Allah. Dalam hal ini, seseorang menyerahkan urusannya kepada Allah dan memohon rezeki yang terbaik sebelum melaksanakan aktivitas atau bekerja. Maka ketika seseorang melaksanakan sholat dhuha terlebih dahulu sebelum memulai aktivitas akan menjadikan diri manusia itu sepenuhnya pasrah kepada Allah dan lebih bersemangat dalam hal-hal yang positif yang akan dikerjakan.

Jika seseorang mengawali aktivitas dengan kepasrahan dan ketentuan Allah, maka hati akan lebih tenang dan bersemangat dalam berkerja, dan senantiasa Allah mengawasi dan menaunginya dengan rahmat dan kasih

---

<sup>62</sup>Ahmed Erkan, *4 Shalat Dahsyat*, hal.211.

sayang-Nya. Dari pengaplikasian sholat dhuha juga manusia akan mengerti, jika seseorang tidak dapat menjalankan harinya sesuai rencana, maka seseorang itu akan berbaik sangka kepada Allah dan akan lebih bermuhasabah atau mengevaluasi kegiatan yang terjadi dalam satu harinya.

Sholat dhuha merupakan sholat yang mengarah dalam meminta rezeki kepada Allah. Pada pengaplikasiannya, meminta kelancaran rezeki kepada Allah terletak pada doa setelah sholat dhuha. Filosofi doa setelah shalat dhuha yaitu:

- (1) Pengakuan akan kebesaran Allah bahwa Allah pemilik segalanya, waktu dhuha, keagungan, keindahan, kekuatan, kekuasaan, dan penjagaan. Dengan begitu manusia yang mengaplikasikan doa setelah sholat dhuha akan dapat menjauhkan diri dari sifat sombong dan mudah bersyukur kepada Allah pada usaha serta kerja keras yang telah dilakukan. Dan seseorang yang pandai bersyukur akan ditambah nikmatnya oleh Allah.
- (2) Ketergantungan yang besar kepada Sang Pemilik Rezeki sehingga tidak melupakan “peran” Allah dalam keberhasilan usaha yang telah dilakukan.

Doa sendiri adalah ruh dari ibadah, dan merupakan salah satu bentuk ibadah

yaitu usaha dan tawakal. Bekerja tanpa doa adalah sombong, dan berdoa tanpa berusaha adalah omong kosong.

## 2. Pengaplikasian sholat dhuha

Konselor meminta konseli untuk mengambil wudhu lalu mulai melaksanakan sholat dhuha sesuai dengan penjelasan dari konselor. Setelah melaksanakan sholat dhuha konseli diminta konselor untuk membaca doa dan meresapi arti doanya di dalam hati dan bersungguh-sungguh dalam berdoa. Konselor meminta konseli untuk melakukan sholat dhuha selama 14 hari berturut turut dengan didampingi konselor setiap akan melaksanakan sholat dhuha.

Pada tanggal 4 Oktober konseli mengaplikasikan sholat dhuha, pada saat sholat dhuha konseli terlihat tenang dan fokus hingga selesai sholat dan melakukan doa. Lalu konselor menanyakan bagaimana perasaan konseli setelah melaksanakan sholat dhuha, konseli menjawab “*saya merasa tenang mbak, cuman seliweran mengingat tentang dagangan saya, tapi ketika saya ingat langsung saya berisitghfar mbak, mencoba lagi ikutin penjelasan mbak tadi*”.Konselor pun memahami tidak cepat untuk mengurangi permasalahannya.Oleh karena itu, konselor memberikan arahan kepada konseli.

## 3. Arahan dari Konselor

Setiap konseli selesai melaksanakan sholat dhuha konselor akan menanyakan

perasaan konseli guna melihat perubahan dari perasaan konseli. Konselor juga memberikan arahan kepada konseli, ketika konseli berjualan dalam keadaan sepi pembeli akan lebih baik juga mendengarkan shalawat melalui handphone atau bershalawat, kemudian ketika konseli suka berdiam diribisa membaca dzikir, ketika gejala kecemasan datang langsung mengucapkan istighfar, konselor juga meminta konseli untuk melakukan aktivitas yang disukainya sehingga akan lebih banyak beraktivitas dari pada berdiam diri di rumah atau di kamarnya.

Pada tanggal 5 Oktober konselor mendatangi konseli pada pukul 08.00 pagi konselor menanyakan kabar konseli, dan konseli pun menjawab *“Alhamdulillah baik, tapi ya begitu mbak”* (tersenyum dan konselor pun tersenyum *“bagaimana perasaan tante sekarang?”*, dan di jawab konselor *“setelah saya sholat dhuha kemarin mbak ya jadi ada yakin pokoknya saya ditanggung Allah tinggal saya usaha terus aja dagang sotonya, tapi ya gitu mbak seliweran lagi kalau inget dagangan kok gini ya, langsung dada tante ya serasa sesak gitu mbak, tapi kalau dibilang sesak itu ya gimana mbak, kalau gak inget ya gak ngerasa sesak”* dari percakapan tersebut konselor langsung mengajak konselor untuk mengaplikasikan sholat dhuha.



Dan setelah melaksanakan sholat dhuha konselor menanyakan bagaimana perasaannya sekarang. *“jauh lebih tenang mbak, kalau sholatnya seperti ini enak mbak kayak meresapi mbak, terus sama mbak kan di suruh ndak boleh diem harus ada aktivitas kan mbak ya saya buat ngaji, dengerin sholawat dari hp, bener mbak lupa tapi ya gitu kalau tiba-tiba tante diam ya ingat lagi”*. Konselor menjelaskan bahwa hal seperti itu wajar, yang perlu ditekankan kepada konselor bahwa ketika diam dan mulai memikirkan permasalahan atau gejala kecemasannya datang langsung diterpa dari pikirannya bisa beristighfar.

Dari tanggal 6 Oktober sampai dengan tanggal 19 Oktober konselor terus memantau konseli ketika konseli melaksanakan sholat dhuha yang kemudian ditanyai bagaimana perasaannya saat ini. *“Alhamdulillah mbak, saya merasa lebih tenang mbak, terus makan saya seakan kelaparan mbak sekarang setelah beberapa minggu lalu saya tidak nafsu makan mbak, cuman ya gitu gatau mbak berat badan tante ini berapa karna tante ya kaget berat badan tante turun 5 kg sampai dimarahi Martha itu mbak, dan tante bersyukur yang dada tante rasanya kayak sesak itu mbak udah gak sesak lagi”*, konselor pun menanyakan ke aspek lainnya bagaimna, *“nah kalau mengeluh mbak ya gitu kadang tante suka keceplosan cuman Alhamdulillah Martha selalu ingetin tante,*

*cuman yang lainnya plong mbak, sampai-sampai tante mulai ketagihan dengerin sholawat mbak yang biasanya tante lebih milih lihat TV, kalau dengerin sholawat cepet tidurnya.”*

Setelah konselor melaksanakan kegiatan treatment, akhirnya konselor meminta konseli untuk tetap melaksanakan sholat dhuha secara istiqomah, dan konselor akan menemui konseli pada tanggal 4 November dengan melihat hasil dari pengaplikasian sholat dhuha.

#### **e. Evaluasi**

Konselor melakukan kegiatan evaluasi pada tanggal 4 November 2021. Pada tahap evaluasi ini konselor dapat melihat hasil proses terapi yang telah dilakukan oleh konseli. Konseli berhasil mengurangi kecemasannya dan mulai menerima atas apa yang terjadi dalam kehidupannya. Begitupun tanggapan dari anak konseli dan tetangga konseli, bahwa konseli sudah mulai mengikuti kegiatan sosial seperti mengaji muslimat, kemudian dapat mengendalikan emosi karna pada dasarnya konseli adalah orang yang sabar dan tidak mudah emosi hanya saja dengan adanya kecemasan yang timbul membuat emosi konseli tidak terkendali, konseli ketika berada di tempat dagangannya lebih terlihat ceria selalu berdzikir ketika tidak ada pembeli bahkan bersholawat, dan lebih mengatasi permasalahannya selalu mengingat dengan istighfar, namun untuk mengeluh terkadang konseli merasa kecepolan, namun

ketika diingatkan oleh anaknya konseli mudah beristighfar. Dengan adanya perubahan yang cukup mempuni dari konseli, maka konselor memberikan motivasi kepada konseli agar tetap istiqomah sesuai dengan Qur'an surat fussilat ayat 30 :<sup>63</sup>

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ  
الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي  
كُنتُمْ تُوعَدُونَ ۝ ٣٠

Artinya: "Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu".

Maksud dari ayat tersebut adalah apabila seseorang tetap berpegang teguh pada perintah Allah dan istiqomah di jalan Allah maka akan dijanjikan kebahagiaan oleh Allah SWT. Jadi konselor mengajak konseli agar tetap istiqomah dengan melaksanakan sholat dhuha agar apa yang diinginkan dapat dipermudah oleh Allah untuk dijabah dan segala kesulitan dapat dimudahkan oleh Allah.

---

<sup>63</sup>Departemen Agama RI, *Mushaf Al-Azhar; Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Jabal, 2010), hal.480.

### **C. Deskripsi Hasil Terapi Sholat Dhuha Untuk Mengurangi Kecemasan Pedagang Kaki Lima**

Pada dasarnya konseli sudah ada niatan sejak awal untuk berubah, karena konseli merasa tidak nyaman dengan tekanan yang dibuat oleh dirinya sendiri, namun konseli tidak tahu harus merubah dari mana dulu. Oleh karena itu, konselor memberi tawaran untuk membantu konseli, karna memang pada saat ini tingkat kecemasan yang diakibatkan faktor yang melatarbelakangi adanya pandemi covid-19 ini sangat tinggi. Dengan begitu proses terapi akan lebih mudah dilaksanakan karena konseli mau menerima bantuan dari konselor. Akan menjadi sulit, apabila tidak ada niatan untuk melakukan perubahan dalam proses terapi.

Setelah melakukan proses terapi sholat dhuha untuk mengurangi kecemasan seorang pedagang soto daging, maka peneliti dapat mengetahui hasil dari proses terapi sholat dhuha yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan dari konseli. Untuk melihat perubahan maka konseli melakukan wawancara lagi kepada konseli perbedaan setelah dilakukan terapi. Adapun perubahannya yaitu, konseli mulai mengikuti kegiatan sosial di luar rumah seperti pengajian muslimat, konseli lebih berkonsentrasi meskipun kadang ada ketidaksadaran dalam berkonsentrasi, kemudian konseli lebih bersyukur nikmat yang diberikan oleh Allah sehingga dalam emosinya juga dapat labil dan dapat mengendalikan emosi, badannya terasa lebih fit sehingga tidak mudah pusing, lemas. Untuk mengetahui lebih jelasnya hasil akhir dilakukannya proses terapi

sholat dhuha terhadap konseli, maka di bawah ini terdapat tabel perubahan dalam diri konseli.

**Tabel 4.3**  
**Perubahan Pada Gejala Sebelum dan Sesudah**  
**Proses Terapi**

No	Kondisi Konseli	Sebelum Konseling			Sesudah Konseling		
		A	B	C	A	B	C
1	Merasa dada sesak tertekan			√	√		
2	Sulit berkonsentrasi			√		√	
3	Murung			√	√		
4	Berkeringat dingin			√	√		
5	Emosi labil			√	√		
6	Ketakutan berlebihan			√	√		
7	Badan kurang fit			√	√		
8	Selalu mengeluh			√		√	

**Keterangan :**

A : Tidak Pernah

B : Kadang-Kadang

C : Masih Terjadi

**D. Pembahasan Hasil Penelitian**

**1. Perspektif Teori**

**a. Analisis Proses Terapi Sholat Dhuha Untuk Mengurangi Kecemasan Pedagang Kaki Lima**

Dalam penelitian ini, konseli memiliki permasalahan kecemasan yang diakibatkan perekonomian dengan adanya penurunan omset dagangannya di masa pandemi covid-19. kecemasan perekonomian adalah rasa takut atau kekhawatiran yang muncul dengan rasa tertekan dari dalam individu disebabkan kurangnya kebutuhan untuk hidup baik secara finansial, masa depan, dan lain hal.

Terapi yang akan dilakukan adalah terapi sholat dhuha. Dalam proses pelaksanaan terapi sholat dhuha yang telah dilakukan oleh konselor untuk mengurangi kecemasan perekonomian pedagang soto daging di daerah Siwalankerto Selatan dengan langkah-langkah yang digunakan yaitu : tahap identifikasi masalah (*asesmen*), tahap diagnosa, tahap prognosa, tahap seleksi atau aplikasi strategi (tahap *treatment*), tahap evaluasi. Analisa tersebut menggunakan analisa deskriptif komparatif dimana peneliti membandingkan seorang dengan data yang terjadi dilapangan secara nyata.

**Tabel 4.4**  
**Perbandingan Data Teori dan Proses Di Lapangan**

NO	Data Teori	Data Empiris
1	<b>Tahap Identifikasi Masalah:</b> merupakan langkah yang digunakan untuk mengumpulkan data	Konselor mengumpulkan data yang diperoleh dari berbagai sumber data mulai dari konseli, anak pertama konseli, tetangga konseli.

	<p>yang berfungsi untuk melihat gejala-gejala yang terjadi pada permasalahan konseli.</p>	<p>Dari hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa konseli memiliki 3 aspek akibat <u>kecemasan perekonomian</u> antara lain:</p> <p>dari <u>aspek fisik</u> yang dialami oleh konseli yaitu konseli merasa tubuhnya kurang fit, konseli merasa badannya sering lemas karna lupa makan sehingga berat badan konseli turun sampai 5kg, konseli juga merasa sering sakit kepala (pening) jika memikirkan bahwa dagangannya sangat minim pembeli, akhir-akhir ini konseli juga merasa suka berkeringan dingin, dan merasakan dada terasa terhimpit seperti tercekik.</p> <p>dari <u>aspek perilaku</u> yaitu konseli mudah gelisah karena berpikir akan dampak Covid-19, konseli juga suka salah-salah dalam melayani pembeli atau sulit berkonsentrasi, konseli lebih banyak menyendiri, konseli yang awalnya aktif kegiatan sosial menjadi lebih jarang mengikuti kegiatan sosial seperti mengaji muslimat,</p>
--	---	---

		<p>konseli suka marah-marah tidak jelas, konseli juga suka meyalahkan anggota keluarganya.</p> <p>dari <u>aspek kognitif</u> yaitu konseli sulit konsentrasi ketika di ajak bicara/tidak fokus, konseli juga merasa terancam dengan adanya pandemi ini karena menghambat dagangan soto dagingnya, konseli merasa khawatir akan keadaan kedepannya dimana konseli merasa bingung membiayai anak-anaknya karena konseli seorang janda (cerai mati) beranak 3, konseli menjadi pelupa, konseli tidak dapat menghilangkan fikiran-fikiran negatif yang menghantuinya.</p>
2	<p><b>Tahap diagnosa :</b> Merupakan tahap penentuan atau penetapan masalah dari hasil indentifikasi konseli.</p>	<p>Konselor menentukan dan menetapkan permasalahan konseli dari hasil asesmen atau identifikasi konseli. Masalah yang ditetapkan konselor dari gejala-gejala yang telah diidentifikasi yaitu konseli mengalami kecemasan.</p>



3	<p><b>Tahap prognosa :</b> Dalam tahap ini, konselor menentukan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dengan permasalahan konseli. Langkah ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dari diagnosa. Disini terapi yang digunakan adalah terapi sholat dhuha dengan jurus Cinta 100% &amp; Bersyukur dari Dr. H. Syarif Thayib.</p>	<p>Konselor menentukan jenis bantuan berdasarkan diagnosa yaitu terapi sholat dhuha dengan permasalahan dari konseli yaitu kecemasan. Terapi sholat dhuha ini di dalamnya ditambahi dengan jurus Cinta 100% &amp; Bersyukur, yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Niat bercinta : konseli meluruhkan cintanya kepada Allah sebelum mengucapkan niat sholat dhuha dalam hati.</li> <li>2. 100% yakin : pada saat akan melakukan takbiratul ikhram konseli harus meyakinkan diri kepada Allah, menetapkan jiwanya hanya untuk Allah ditandai dengan merasakan ketentrama di dalam dadanya.</li> <li>3. Full syukur : setiap gerakan yang dilakukan dalam sholat dhuha setelah membaca doa-doanya sesuai tertib, konseli diharapkan berhenti sebentar untuk merenungkan dan</li> </ol>
---	--	--

		<p>mengungkapkan rasa syukur atas apa yang diberikan oleh Allah.</p> <p>Dengan menggunakan jurus ini konselor berharap konseli dapat menyadari bahwa semua kenikmatan, kehidupan, dan tujuan konseli hanya kepada Allah, dan Allah-lah yang akan membantu konseli untuk tetap melanjutkan kehidupan konseli.</p> <p>Setelah melaksanakan sholat dhuha, diharapkan konseli dapat melakukan secara istiqomah serta selalu membaca doa setelah sholat dhuha agar Allah dapat lancarkan rezeki dari seseorang dan dilapangkan segalah akses kehidupannya.</p>
3	<p><b>Tahap seleksi atau aplikasi strategi (treatment)</b> merupakan pemberian langkah-langkah terapi. Konselor memberikan terapi sholat dhuha dengan langkah-langkah sebagai berikut :</p> <p><b>a.Niat Bercinta</b></p> <p>1) Niat dalam hati</p>	<p>Pada tahap selesi atau aplikasi strategi, konselor langsung melakukan terapi sholat dhuha kepada konseli dengan menjelaskan langkah-langkah terapi yang harus diikuti oleh konseli:</p> <p>1) Niat bercinta : konselor menjelaskan bahwa konseli harus mengungkapkan rasa</p>

	<p>secara ikhlas untuk melaksanakan shalat dhuha karena Allah semata, ditambah dengan ikrar bercinta di dalam hati dengan ucapan “Ya Allah, izinkan hamba menghadap-Mu di saat orang sibuk pada urusan duniawi. Ya Allah, sungguh hamba berharap cinta-Mu.”</p> <p>2) Berdirilah dengan sempurna menghadap kiblat bagi yang mampu berdiri.</p> <p><b>b. 100% Yakin</b></p> <p>3) Bertakbir (takbiratul ihram) dan 100% Yakin, dimana sebelum takbiratul ikhram kita menetapkan jiwa kita dengan ditandai keyakinan yang berada di dada. Dada merasakan</p>	<p>cintanya kepada Allah sebelum melakukan niat sholat dhuha. Konseli dapat mengucapkan “<i>Ya Allah, izinkan hamba menghadap-Mu di saat orang sibuk pada urusan duniawi. Ya Allah, sungguh hamba berharap cinta-Mu.</i>”</p> <p>Sebagai bentuk cintanya kepada Allah dengan menjalankan perintah-perintah yang disunnahkan oleh Allah. Dengan mengungkapkan rasa ini diharapkan konseli dapat mengetahui tidak ada yang dapat dipuji selain Allah dan Rasulnya, dan tidak ada yang dapat disembah serta yang memberikan segala sesuatu kecuali Allah SWT.</p> <p>2) Dalam keadaan berdiri konseli harus memfokuskan dirinya untuk kesiapan sholat dhuha yang akan dilakukannya itu. Dan</p>
--	--	--

	<p>ketentraman dan siap melaksanakan sholat.</p> <p>c. <b>Full Syukur</b></p> <p>4) Setelah berdiri dengan dan membaca niat dengan ikrar bercinta, lalu takbiratul ikhram yang sebelumnya diawali dengan keyakinan 100%, lalu dilanjutkan dengan membaca surah Al-Fatihah</p> <p>5) Diutamakan membaca surah Asy-Syams pada rakaat pertama, atau cukup dengan surah Al-Kafirun jika belum hafal surah Asy-Syams tersebut.</p> <p>6) Diutamakan membaca surah Ad-Dhuha pada rakaat kedua, atau cukup membaca surah Al-Ikhlash jika belum hafal surah Ad-dhuha. Setelah membaca Al-</p>	<p>berdiri ini dilakukan bagi yang mampu, Allah memudahkan setiap hambanya dalam beribada kepada Allah.</p> <p>3) 100% Yakin : konselor menjelaskan bahwa konseli saat akan melaksanakan sholat dhuha harus benar-benar yakin 100% bahwa <i>Allah itu Maha Penyayang, Maha Pengasih, Maha Pemberi Rezeki, Maha Pembuka Hati yang Lapang</i>. Tujuan dari jurus 100% yakin ini agar konseli tidak berkeluh kesah dari segelintir cobaan yang diberikan Allah kepada konseli. 100% Yakin ini diterapkan pada saat sesbelum bertakbiratul ikhram, agar nantinya ketika melakukan gerakan sholat konseli dapat merasakan hal-hal yang mensyukuri nikmat kehidupannya yang telah diberikan oleh Allah dan</p>
--	---	--

	<p>Fatihah dan surat surat pilihan, konseli diharuskan berhenti sejenak sebelum melanjutkan rukuk untuk mengungkapkan rasa syukur dengan cara merenung atas apa yang telah diberikan oleh Allah kepada konseli.</p> <p>7) Rukuk, iktidal, sujud, duduk dua sujud, tasyahud, dan salam sebagaimana pelaksanaan shalat fardhu yang biasa dikerjakan. Begitu juga dalam gerakan shalat dhuha sampai akhir setiap selesai membaca doanya konseli diharuskan untuk mengungkapkan rasa syukur dengan cara merenung atas apa yang telah diberikan oleh Allah.</p> <p>8) Menutup shalat dhuha dengan</p>	<p>meyakinkan diri bahwa hanya Allah lah satu Tuhannya yang layak disembah dan Allah lah satu Tuhannya yang menjadi tempat berkeluh kesah.</p> <p>4) Full syukur : konselor menjelaskan kepada konseli, bahwa setiap gerakan sholatnya setelah takbiratul ikhram, konseli harus berhenti sejenak serta mengungkapkan rasa syukur dengan cara merenungi atas apa yang telah diberikan oleh Allah kepada konseli.</p> <p>5) Setelah konseli membaca surat Al-Fatihah dan surat pendek pilihannya konseli berhenti sejenak untuk mengungkapkan rasa syukurnya <i>“Ya Allah, hamba bersyukur atas nikmat sehat yang telah Engkau berikan, hingga hamba bisa shalat dengan berdiri</i></p>
--	--	---

	<p>berdo'a. Dan jikaistiqomah berdo'a setelah melakukan sholat dhuha, maka Allah akan lancarkan rezeki dari seseorang dan dilapangkan segala akses kehidupannya.</p>	<p><i>sempurna, hamba haturkan terimakasih yang tak terhingga Ya Allah.”</i> Sambil merasakan dan merenungkan nikmat sehat yang telah diberikan oleh Allah selama ini dengan ditandai hembusan nafas yang pelan.</p> <p>6) Rukuk, konseli mengungkapkan “<i>Ya Allah.. hamba sangat mensyukuri anugerah rezeki yang Engkau berikan, hamba benar-benar merasakan kemudahan untuk bisa makan dengan nikmat Ya Allah, sungguh hamba selama ini sangat malu yang selalu mengeluh atas sedikit cobaan yang Engkau berikan kepada hamba ya Allah..”</i></p> <p>7) I'tidal yaitu konseli mengungkapkan nikmat syukur atas rezeki yang diberikan selama ini oleh Allah “<i>Ya Allah.. sungguh</i></p>
--	--	---

		<p><i>Engkau Maha Pemberi Rezeki hingga hamba bisa memakai pakaian yang bagus ini untuk menghadap Engkau dalam shalat dhuha ini”</i></p> <p>8) Sujud : dalam sujud pertama bisa mengungkapkan nikmat syukur diberikan tempat tinggal seperti “<i>Ya Allah sungguh Engkau Maha Kaya sehingga hambamu ini masih Engkau berikan rumah yang layak untuk berteduh, menjalankan perintahmu dengan beribadah”</i> dan sujud kedua adalah meminta hajat kepada Allah dengan mengungkapkan dalam hati “<i>Izinkan hamba untuk selalu menikmati setiap gerakan sholatmu untuk menggapai cintamu yaa Rabb agar dunia tidak terasa bebannya yang sangat berat</i></p>
--	--	---

		<p><i>terhadap hamba..”</i> dilanjutkan dengan hajat-hajat.</p> <p>Konselor menjelaskan kepada konseli bahwa doa akan mudah dikabulkan oleh Allah ketika akan berdoa kita menyebut nama-nama Allah yang memang perlu dihajatkan, agar kita tahu dengan nama-nama Allah itu kita hanya bisa berharap kepada Allah, berkeluh kesah kepada Allah. Begitupun ketika melakukan shalat dhuha ini setiap gerakan setelah mengucapkan doa-doa dalam setiap gerakannya harus berhenti sejenak untuk mengagungkan nama Allah dengan mensyukuri segala macam yang telah Allah berikan kepada kita.</p> <p>9) Tahiyat akhir, diakhiri salam dan dilanjutkan doa setelah shalat</p>
--	--	--



		<p>dhuha dengan memahami makna dari doa tersebut.</p> <p>Setelah memahami penjelasan langkah-langkah terapi sholat dhuha, konseli langsung mengaplikasikan sholat dhuha. Sholat dhuha ini dilakukan oleh konseli selama 14 hari berturut turut dengan dampingan konselor.</p>
4	<p><b>Tahap evaluasi :</b> tahap untuk melihat hasil atau dampak dari proses terapi sholat dhuha yang sudah dilaksanakan.</p>	<p>Pada tahap evaluasi ini konselor dapat melihat hasil proses terapi yang telah dilakukan oleh konseli. Konseli berhasil mengurangi kecemasannya dan mulai menerima atas apa yang terjadi dalam kehidupannya. Maka konselor memberikan motivasi kepada konseli agar tetap istiqomah sesuai dengan Qur'an surat fussilat ayat 30 :</p> <p><i>"Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan</i></p>

		<p><i>janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu".</i></p>
--	--	---

Berdasarkan tabel di atas dapat dianalisis, bahwa proses terapi sholat dhuha yang dilakukan oleh konselor dengan menerapkan langkah-langkah konseling tahap identifikasi masalah, tahap diagnosa, tahap prognosa, tahap seleksi atau aplikai strategi (tahap *treatment*), tahap evaluasi. Dalam paparan teori pada tahap identifikasi masalah yaitu langkah yang digunakan untuk mengumpulkan data yang berfungsi untuk melihat gejala-gejala yang terjadi pada permasalahan konseli. Kemudian tahap diagnosa di mana tahapan ini menentukan atau menetapkan permasalahan yang terjadi pada konseli. Dengan melihat gejala-gejala yang sudah dikumpulkan melalui data dari tempat penelitian, maka konselor menetapkan permasalahan yang dihadapi oleh konseli adalah kecemasan yang diakibatkan penurunan omset di masa pandemi covid-19. Faktor utama konseli mengalami kecemasan adalah adanya gangguan dari segi fisik, perilaku, dan kognitif konseli yang sesuai dari gejala kecemasan. Pemberian terapi disini digunakan untuk mengurangi kecemasan konseli dari faktor-faktor permasalahan yang terjadi, menerima atas apa yang terjadi dalam

kehidupannya, menyadari bahwa semua kenikmatan, kehidupan, dan tujuan konseli hanya kepada Allah, dan Allah-lah yang akan membantu konseli untuk tetap melanjutkan kehidupan konseli. Maka dapat disimpulkan dengan adanya perbandingan teori dan data lapangan pada saat melakukan terapi ini diperoleh kesesuaian dan persamaan yang mengarah pada proses terapi sholat dhuha.

**b. Analisis Hasil Terapi Sholat Dhuha Untuk Mengurangi Kecemasan Pedagang Kaki Lima**

Untuk mengetahui hasil akhir dari proses terapi sholat dhuha antara sebelum melakukan dan sesudah melakukannya maka gambaran dari analisis datanya adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.5 Analisis Keberhasilan Proses Terapi**

No	Indikator	Sebelum Konseling			Sesudah Konseling		
		A	B	C	A	B	C
1	Merasa dada sesak tertekan			√	√		
2	Sulit berkonsentrasi			√		√	
3	Murung			√	√		
4	Berkeringat dingin			√	√		
5	Emosi labil			√	√		
6	Ketakutan berlebihan			√	√		

7	Badan kurang fit			√	√		
8	Selalu mengeluh			√		√	

**Keterangan :**

A : Tidak Pernah

B : Kadang-Kadang

C : Masih Terjadi

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa setelah melaksanakan terapi sholat dhuha konseli mengalami perubahan baik perilaku, fisik, dan kognitifnya, hal ini dapat dibuktikan dengan kondisi konseli yang awalnya selalu merasakan dada terasa sesak tertekan, emosi labil, ketakutan berlebih, murung, badan terasa kurang fit, ketakutan yang berlebihan, murung, dan selalu mengeluh dapat berubah konseli mulai mengikuti kegiatan sosial di luar rumah seperti pengajian muslimat, konseli lebih berkonsentrasi meskipun kadang ada ketidaksadaran dalam berkonsentrasi, kemudian konseli lebih menyukuri nikmat yang diberikan oleh Allah sehingga dalam emosinya juga dapat labil dan dapat mengedalikan emosi, badannya terasa lebih fit sehingga tidak mudah pusing, lemas.

Konseli juga memenuhi keberhasilan dari terapi sholat dhuha karena mengaplikasikan makna filosofi sholat dhuha yaitu dengan melaksanakan sholat dhuha sebelum beraktivitas guna mencapai semangat kerja serta bersyukur atas apa yang telah Allah berikan pada kegiatan atau aktivitas yang

dilakukan sehari-hari serta bermuhasabah atau mengevaluasi diri atas apa yang tidak sesuai dengan rencana dari konseli sendiri.

Untuk melihat tingkat keberhasilan dan kegagalan dalam proses terapi sholat dhuha, peneliti yang berperan juga sebagai konselor melihatnya melalui persentase kualitatif dengan standars uji sebagai berikut:

1.  $>75\%$  -  $100\%$  (dikategorikan berhasil)
2.  $50\%$  -  $75\%$  (dikategorikan cukup berhasil)
3.  $<50\%$  (dikategorikan kurang berhasil)

Perubahan sesudah terapi sholat dhuha dilakukan sesuai analisis pada tabel di atas adalah:

1. Gejala yang tidak Pernah =  $75\%$   
 $6 \rightarrow 6/8 \times 100\% = 75\%$
2. Gejala kadang-kadang =  $25\%$   
 $2 \rightarrow 2/8 \times 100\% = 25\%$
3. Gejala masih terjadi =  $0\%$   
 $0 \rightarrow 0/8 \times 100\% = 0\%$

Berdasarkan hasil persentase di atas dapat diketahui bahwa terapi sholat dhuha untuk mengatasi kecemasan akibat menurunnya omset pedagang soto daging di daerah Siwalankerto Selatan memiliki persentasi  $75\%$  dengan standard  $50\%$  -  $75\%$  yang dikategorikan cukup berhasil.

## 2. Perspektif Islam

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti melakukan pada proses terapi sholat dhuha Mengurangi Kecemasan Seorang Pedagang Kaki Lima Akibat Penurunan Omset di

Siwalankerto Selatan Surabaya. Terapi sholat dhuha merupakan terapi islam dengan memasukkan nilai-nilai islam sesuai dengan landasannya yaitu Al-Qur'an dan As-Sunnah atau hadist nabi pada permasalahan konseli pada proses terapinya. Permasalahan ini berhubungan dengan kecemasan. Merasakan ketakutan yang berlebihan, khawatir, mudah mengeluh. Konseli harus bisa merubah hal itu sesuai dengan apa yang telah ditetapkan oleh Allah. Karna Allah SWT telah berfirman pada Qur'an surat Ali Imran ayat 139:<sup>64</sup>

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ۝ ١٣٩

Artinya : *Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah pula kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya jika kamu beriman.*

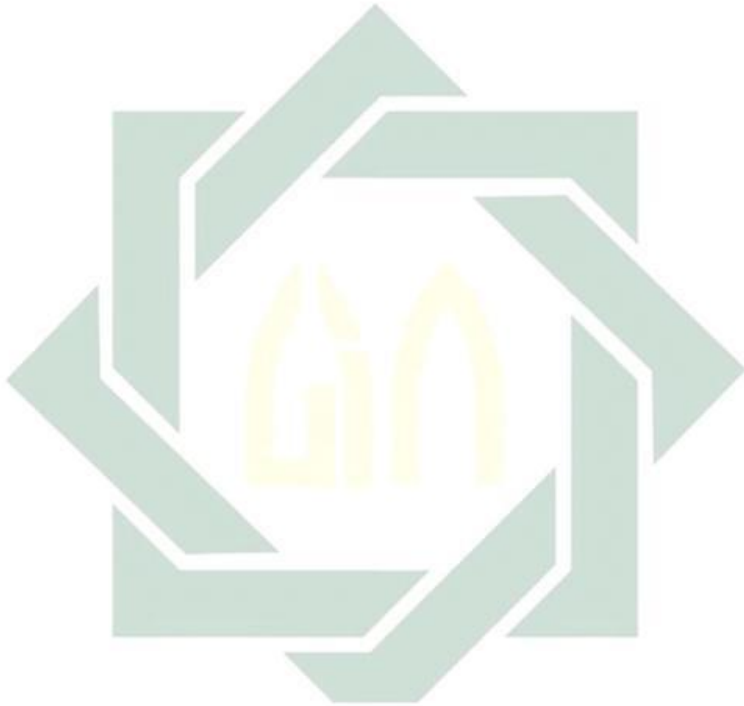
Maksud dari ayat tersebut sebagai umat manusia, kita tidak diperkenankan untuk selalu memandang diri sebagai orang yang penuh kekurangan. Allah tentu memberikan setiap umat-Nya kelebihan dan kekurangan dalam diri. Jika kita selalu berpikiran negatif terhadap diri sendiri, itu tandanya kurang bersyukur. Jadikanlah kekurangan yang ada sebagai motivasi untuk meningkatkan kualitas diri.

Kaitannya dengan kecemasan dari konseli adalah konseli selalu merasakan kekurangan dan hal negatif di dalam dirinya, yang seharusnya hal

---

<sup>64</sup>Departemen Agama RI, *Mushaf Al-Azhar; Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Jabal, 2010),hal.67.

itu tidak baik, karena orang yang mampu memuliakan dirinya sendiri dan tetap menjalankan perintah Allah adalah orang yang tinggi derajatnya dihadapan Allah.



## **BAB V PENUTUP**

### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan hasilnya sebagai berikut:

1. Proses pelaksanaan terapi sholat dhuha untuk mengurangi kecemasan perekonomian pedagang kaki lima yang mengalami penurunan omset di masa pandemi di daerah Siwalankerto Selatan Surabaya yaitu mengikuti langkah-langkah yang ada dalam proses konseling. Langkah pertama yaitu tahap Identifikasi Masalah, tahap diagnosa, tahap pronosa, tahap selesksi dan aplikasi strategi (*treatment*), tahap evaluasi dengan menggunakan terapi sholat dhuha yang di dalam penerapannya menggunakan jurus Cinta 100 Yakin Bersyukur. Terakhir, tahap evaluasi yaitu tahap untuk melihat perubahan-perubahan pada konseli dari proses terapi yang telah dilakukan. Proses terapi sholat dhuha diperoleh sesuai dengan persamaan yang mengarah pada proses terapi sholat dhuha secara teori.
2. Hasil akhir pelaksanaan terapi sholat dhuha terhadap konseli dalam penelitian ini cukup berhasil dengan persentase 75% dan juga dapat terlihat dari perubahan yang telah ditunjukkan oleh konseli yaitu, konseli mulai mengikuti kegiatan pengajian muslimat, konseli lebih berkonsentrasi meskipun kadang ada ketidaksadaran dalam berkonsetrasi,



konseli lebih bersyukur nikmat yang diberikan oleh Allah dengan selalu mengucapkan syukur, berdzikir dan beshalawat sehingga dapat mengendalikan dan stabil dalam emosi, dari hal tersebut membuat konseli memiliki tubuh yang fit dalam beraktifitas. Konseli juga memenuhi keberhasilan dari terapi sholat dhuha karena mengaplikasikan makna filosofi sholat dhuha yaitu dengan melaksanakan sholat dhuha sebelum beraktivitas guna mencapai semangat kerja serta bersyukur atas apa yang telah Allah berikan pada kegiatan atau aktivitas yang dilakukan seharian serta bermuhasabah atau mengevaluasi diri atas apa yang tidak sesuai dengan rencana dari konseli sendiri.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan memiliki saran dari peneliti yaitu:

### **1. Bagi konseli**

Konseli hendaknya mengingat Allah dengan meyakinkan diri kepada Allah, bersyukur atas semua hal yang telah diberikan oleh Allah, serta mewujudkan rasa cintanya kepada Allah, dan konseli harus berpegang teguh bahwa Allah yang akan membantu konseli dalam menyelesaikan setiap permasalahan, sehingga tidak menimbulkan dampak-dampak negatif yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik, kognitif dan perilaku konseli.

Kepada keluarga konseli, diharapkan untuk selalu mensupport konseli, menjadi orang terdekat konseli yang selalu menerima cerita yang dikeluhkan konseli.

2. Bagi konselor

Konselor selalu memantau konseli serta selalu mengingatkan konseli untuk selalu mempercayakan permasalahan yang terjadi kepada Allah serta bergantung kepada Allah SWT.

**C. Keterbatasan Penelitian**

1. Penelitian ini hanya meneliti mengenai kecemasan seorang pedagang kaki lima dengan menggunakan terapi sholat dhuha, masih terdapat beberapa terapi lainnya yang bisa digunakan untuk mengatasi kecemasan seseorang. Oleh karena itu untuk mengoptimalkan hasil penelitian, hendaknya dapat dilakukan penelitian lain pada terapi-terapi yang lainnya untuk mengurangi kecemasan perekonomian ini.
2. Penelitian ini hanya melibatkan satu orang subjek pada proses penelitian dimana subjeknya adalah seorang pedagang kaki lima (pedagang soto daging) di daerah Siwalankerto Selatan Surabaya, sehingga hasilnya masih belum dapat digeneralisasikan pada konseling kelompok atau pada subjek dalam jumlah besar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Ubaid Ibnu. 1996. *Keutamaan dan Keistimewaan Shalat Tahajud, Shalat Hajat, Shalat Istikharah, Shalat Dhuha*. Surabaya: Pustaka Media.
- Abdusalam, Yusuf. 2008. *Suksesnya Tahajud Kayanya Dhuha*. Yogyakarta: Media Insani Pustaka.
- Adburrahman, M. Maskuri dan Mokh. Syaiful Bakhri. 2006. *KupasTuntas Shalat Tata Cara dan Hikmahnya*. Jakarta: Erlangga.
- Al Mahfani, M. Khalilurrahman. 2008. *Berkah Shalat Dhuha*. Jakarta: Wahyu Media.
- Al-Firdaus, Mushaf. 2012. *Al-Qur'an Hafalan, Terjemah, & Penjelasan Tematik Ayat*. Tangerang: Penerbit Al-Fadhilah.
- Annisa, Dona Fitri & Ifdil. 2016. "Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia". *Konselor*. Vol.5. No.2.
- Ath-Thayyar, Abdullah. 2006. *Ensiklopedia Shalat*. Jakarta: Maghfirah Pustaka.
- Atkinson, Rita L. 1983. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Aziz, Moh. Ali. 2013. *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*. Surabaya: PT. Duta Aksara Mulia.

- Az-Zahrani, Musfir. 2005. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani.
- Badri. 2006. *Rahasia Shalat, Zikir, & Doa yang Bermakna*. Jakarta: QultumMedia.
- Bungin, Burhan. 2001. *Metode Penelitian Sosial : Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Cahyandari K, Rinova. 2019. "Peran Spiritual Emotional Freedom Technique". 2019. *Jurnal Akhlak dan Tasawuf*. Vol.5. No.2.
- Daradjat, Zakiah. 1970. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Departemen Agama RI. 2010. *Mushaf Al-Azhar; Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: Jabal.
- El-Ma'rufie, Sabil. 2003. *Shalat Dhuha*. Bandung: Mizania.
- Erkan, Ahmed. 2016. *4 Shalat Dahsyat*. Jakarta: Kaysa Media.
- Gunarso, Singgih. 2003. *Konseling Keperawatan*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hartono dan Boy Soedarmadji. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kharisma Putra Utama.
- Iwantono, Sutrisno. 2001. *Kiat Sukses Berwirausaha*. Jakarta : grasindo, 2001.

- J.P.Chaplin. 2008. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- M. Ali. 1987. *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung: Angkasa.
- Makhdlori, Muhammad. 2008. *Menyingkap Mukjizat Shalat Dhuha*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Malik, AH. Zain. 2014. *Dhuha itu Ajib*. Jogjakarta: DIVA Press.
- Moleong, Lexy J. 2007. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Muri, Yusuf. 2011. *Asesmen dan Evaluasi Pendidikan*. Padang: UNP Press.
- Musbikin, Imam. 2007. *Rahasia Sholat Dhuha*. Yogyakarta: mitra pustaka.
- Nashr, Abdul Karim Muhammad. 2011. *Shalat Penuh Makna*. Solo: Al-Qowam.
- Nevid dkk, Jeffrey S. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Pamungkas, Zhafril Setio. 2015. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pendapatan Pedagang Kaki Lima Kota Malang (Study Kasus Pedagang Kaki Lima Di Wisata Belanja Tugu Kota Malang)*. Malang : Universitas Brawijaya.

- Prasanti, Ditha. 2018. "Penggunaan Media Komunikasi Bagi Remaja Perempuan Dalam Pencarian Informasi Kesehatan". *Jurnal Lontar*. Vol.6. No.01.
- Rahardjo, Mudjia. 2017. *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif; Konsep Dan Prosedurnya*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Ramayulis. 2014. *Metodelogi Pendidikan Agama Islam*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Soleh, Mohammad. 2006. *Terapi Shalat Tahajud*. Jakarta: PT Mizan Publika.
- Sugiyono. 2009. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukma, Rahardian. 2017. *Move On dari Pikiran Negatif*. Yogyakarta: Saufa.
- Thayib, Syarif. 2018. *Totalitas Shalat Dhuha*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press.
- Ubaidillah, M.Yusuf. 2015. *Sembuh Total*. Yogyakarta: Saufa.
- Ya'kub, Hamzah. 1992. *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin*. Jakarta: Atisa.