



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**TERAPI SHALAT BAHAGIA UNTUK MENGATASI  
KECEMASAN PASCA KEMATIAN ORANG TUA  
AKIBAT COVID-19 PADA SEORANG DEWASA AWAL  
DI SIDOARJO**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya, Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh :

**ADISTRIA MAZIDA RACHMI**

**NIM : B93218121**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
ISLAM**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA**

**2022**

## PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adistria Mazida Rachmi

NIM : B93218121

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Terapi Shalat Bahagia untuk Menangani Kecemasan pada Dewasa Awal Pasca Kematian Orang Tua Akibat Covid-19 di Sidoarjo* 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 menerimasanksi akademik.

Surabaya, 24 Januari 2021

Yang membuat pernyataan



**Adistria Mazida Rachmi**

**B93218121**

## **PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING**

Nama : Adistria Mazida Rachmi

NIM : B93218121

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Judul : Terapi Shalat Bahagia Untuk Mengatasi Kecemasan Pasca Kematian Orang Tua Akibat Covid-19 Pada Seorang Dewasa Awal Di Sidoarjo

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan pada seminar proposal skripsi

Surabaya, 25 Januari 2022

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Lukman', with a horizontal line underneath it.

Dr. Lukman Fahmi S.Ag, M.Pd.  
NIP. 197311212005011002

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

**Terapi Shalat Bahagia Untuk Mengatasi Kecemasan Pasca  
Kematian Orang Tua Akibat Covid-19 Pada Seorang  
Dewasa Awal Di Sidoarjo**

### SKRIPSI

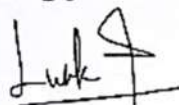
Disusun Oleh:

**Adistria Mazida Rachmi**  
**B93218121**

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian sarjana strata satu  
pada 31 Januari 2022

#### Tim Penguji

Penguji I



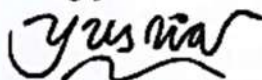
Dr. Lukman Fahmi S.Ag., M.Pd.  
NIP. 197311212005011002

Penguji II



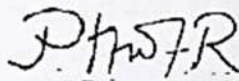
Dr. H. Cholil, M.Pd.I  
NIP. 196506151993031005

Penguji III



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

Penguji IV



Dr. Pudji Rahmawati, M.Kes.  
NIP. 196703251994032002





**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 : Adistria Mazida Rachmi  
NIM : B93218121  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam  
E-mail address : adistriamazida@gmail.com

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

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

TERAPI SHALAT BAHAGIA UNTUK MENGATASI KECEMASAN PASCA KEMATIAN  
ORANG TUA AKIBAT COVID-19 PADA SEORANG DEWASA AWAL DI SIDOARJO

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, 31 Mei 2023

Penulis



( Adistria Mazida Rachmi )

## ABSTRAK

**Adistria Mazida Rachmi** (B93218121) *Terapi Shalat Bahagia untuk Menangani Kecemasan Pada Dewasa Awal Pasca Kematian Orang Tua Akibat Covid-19 di Sidoarjo*

Fokus penelitian ini adalah : 1) Bagaimana proses terapi shalat bahagia untuk menangani kecemasan pada dewasa awal pasca kematian orang tua akibat covid-19 di Sidoarjo? 2) Bagaimana hasil terapi shalat bahagia untuk menangani kecemasan pada dewasa awal pasca kematian orang tua akibat covid-19 di Sidoarjo?

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi. Serta menggunakan analisis deskriptif komparatif dalam menganalisa hasil akhir dari terapi shalat bahagia untuk menangani kecemasan pada dewasa awal pasca kematian orang tua akibat covid-19 di Sidoarjo.

Hasil dari proses ini adalah adanya perubahan yang terlihat pada konseli, gejala yang sebelumnya tampak pada diri konseli sudah menunjukkan adanya perubahan yang lebih baik disbanding sebelumnya. Konseli berhasil menyadari setelah adanya penguatan melalui kata-kata dari konselor serta melakukan terapi shalat bahagia yang membuatnya berpikir bahwa ia harus mengambil sikap saat kecemasan itu hadir dan menjadi sebuah permasalahan pada dirinya. Hubungan konseli dengan Allah juga terlihat berubah semenjak melakukan terapi shalat bahagia ia lebih menggantungkan segala permasalahan hidupnya pada Allah SWT. dari hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa terapi shalat bahagia dapat menangani kecemasan pada dewasa awal pasca kematian orang tua akibat covid-19.

**Kata Kunci : Terapi Shalat Bahagia, Kecemasan, Dewasa Awal**

## DAFTAR ISI

JUDUL PENELITIAN.....	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Definisi Konsep.....	8
F. Sistematika Pembahasan.....	11
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	13
A. Kerangka Teoritik.....	13
1. Terapi Shalat Bahagia.....	13
2. Pokok-pokok Renungan Shalat Bahagia.....	15
3. Shalat Bahagia Sebagai Bentuk Terapi.....	21
4. Kecemasan.....	23
5. Dewasa Awal.....	26
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	32

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	32
B. Lokasi Penelitian .....	33
C. Jenis dan Sumber data .....	35
D. Tahap-Tahap Penelitian.....	36
E. Teknik Pengumpulan Data .....	37
F. Teknik Validitas Data.....	38
G. Teknik Analisis Data .....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>41</b>
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian .....	41
1. Lokasi Penelitian .....	41
2. Deskripsi Konselor .....	42
3. Deskripsi Konseli .....	44
4. Deskripsi Masalah Konseli .....	47
B. Penyajian Data .....	49
1. Deskripsi Proses Terapi Shalat Bahagia Untuk Menangani Kecemasan pada Dewasa Awal Pasca Kematian Orang Tua Akibat Covid-19 Di Sidoarjo.....	49
2. Deskripsi hasil Terapi Shalat Bahagia Untuk Menangani Kecemasan pada Dewasa Awal Pasca Kematian Orang Tua Akibat Covid-19 Di Sidoarjo.....	67
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	68
1. Perspektif Teori .....	68
2. Perspektif Islam.....	70
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>72</b>
A. Kesimpulan.....	72



D. Saran dan Rekomendasi .....73  
E. Keterbatasan Penelitian .....73  
DAFTAR PUSTAKA .....75  
LAMPIRAN .....78



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, seperti contohnya yakni perasaan tidak enak, kacau, was-was dan ditandai dengan istilah kekhawatiran dan rasa takut yang kadang dialami dalam tingkat dan situasi yang berbeda-beda pada setiap orang. Kecemasan juga dapat didefinisikan dengan emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika seseorang sedang mengalami tekanan dan pertentangan perasaan. Hal ini muncul karena beberapa situasi yang mengancam diri manusia sebagai makhluk sosial.<sup>2</sup> Di dalam Al-Qur'an juga dijelaskan pada Surat Al-Baqarah ayat 155 :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ  
وَالْأَنْفُسِ وَالْثَمَرَاتِ ۗ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya : 155. dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.

Pada ayat tersebut dijelaskan bahwa setiap manusia di dunia ini pasti akan mengalami adanya

---

<sup>2</sup> Kumbara Hengki, Metra Yogi, Ilham zulpikar, "Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017", Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 17 (2), Juli-Desember 2018

cobaan-cobaan seperti halnya orang yang berduka setelah ditinggalkan oleh orang yang disayangi untuk selama-lamanya dan merujuk kepada kecemasan dalam menjalani kehidupan setelahnya.

Masa dewasa awal merupakan peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Peralihan yang dimaksud mencakup beberapa aspek seperti mandiri yaitu baik dari aspek ekonomi, kebebasan menentukan pilihan, dan rencana masa depan. Secara hukum seseorang dianggap dewasa awal saat menginjak usia 21 tahun. Menurut Santrock, masa dewasa awal ini memiliki rentang usia antara 18 hingga 25 tahun dan ditandai dengan yang namanya eksplorasi. Selain itu menurut Erksn, masa dewasa awal ini adalah tahap dimana manusia mulai memikul tanggung jawab yang lebih berat dan lebih besar dari sebelumnya pada saat masa remaja.<sup>3</sup>

Berdasarkan beberapa definisi mengenai dewasa awal di atas, dapat disimpulkan bahwa dewasa awal adalah masa dimana individu sudah harus siap menanggung sebuah peran sebagai seseorang yang akan menuju dewasa dan ditandai dengan mulai menginjaknya usia dari 18 tahun hingga 25 tahun. Pada masa ini, dewasa awal dituntut untuk mampu menghadapi permasalahan yang beragam seperti harus mampu menopang permasalahannya sendiri, harus menyikapi segala hal dengan sedewasa mungkin, bertanggung jawab penuh atas apa yang dilakukan, dan lain sebagainya.

---

<sup>3</sup> Alifia Fernanda Putri, "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya", *SCHOLID : Indonesian Journal of School Counseling*, Vol. 3 (2), 2019, hal. 36

Menurut Anderson, beberapa ciri dewasa awal adalah orientasi kehidupannya pada tugas, bukan pada diri atau ego, memiliki tujuan dan kebiasaan yang efisien seperti contoh memiliki tujuan hidup yang jelas serta tahu mana yang baik dan mana yang tidak saat akan melakukan sesuatu, mengendalikan perasaannya sendiri, maksudnya adalah mengatur perasaannya sendiri tanpa dikendalikan oleh orang lain, memiliki sifat objektif yaitu berusaha mencapai keputusan sesuai dengan kenyataan, bisa menerima kritik dan saran dari orang lain, bertanggung jawab atas usahanya sendiri, penyesuaian terhadap situasi-situasi yang belum pernah dirasakan sebelumnya.<sup>4</sup>

Konseli pada penelitian kali ini bernama C (nama samaran), ia merupakan dewasa awal dan seorang mahasiswa salah satu universitas di Surabaya. Setelah melakukan assessment, subyek C ini merasa dirinya cemas atau tidak tenang setelah kejadian ayahnya meninggal karena terkena covid-19. Konseli merasa tidak tenang atau cemas saat mengingat bahwa semua orang akan merasakan yang namanya kematian atau dapat dikatakan kecemasan yang dirasakan oleh konseli adalah cemas karena takut mati. Selain itu, konseli merasakan cemas akan keberlangsungan hidupnya tanpa sosok ayah sebagai penopang hidup saat sebelum ayahnya meninggal, dimana ia adalah seorang kakak yang harus tetap membantu perekonomian keluarga dan menghidupi adik-adiknya dan berperan sebagai sosok kakak serta orang tua dalam waktu yang bersamaan.

---

<sup>4</sup> Alifia Fernanda Putri, "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya", *SCHOULID : Indonesian Journal of School Counseling*, Vol. 3 (2), 2019, hal. 37

Dewasa awal adalah masa setelah melalui masa remaja. Masa dewasa awal ini merupakan masa yang penuh dengan konflik. Menurut Hurlock, masa dewasa awal ini merupakan fase untuk menyesuaikan diri terhadap pola kehidupan dan sosial yang baru. Pada masa dewasa awal ini, mereka dituntut untuk mampu memainkan peran baru yang belum pernah dirasakan sebelumnya seperti memiliki peran baru sebagai suami, istri, pencari nafkah dan sebagainya.

Orang tua adalah salah satu orang terdekat dengan anak selain orang lain. Kehangatan orang tua akan membuat kedekatan yang terjalin antara orang tua dan anak akan meningkat. ketika dewasa awal dihadapkan dengan permasalahan-permasalahan perihal beranjaknya usia di masa baru dan ditambah dengan peristiwa yang tidak diinginkan dalam hidupnya pasti akan terasa berat untuk diterima. Seperti peristiwa kematian yang dapat memisahkan hubungan kontak fisik serta komunikasi antara anak dan orang tua, peristiwa tersebut akan sulit diterima oleh siapapun karena tidak ada seorangpun yang benar-benar siap ketika harus kehilangan orang yang disayanginya dalam jangka waktu yang tidak dapat ditentukan.

Kematian adalah hal yang pasti terjadi dalam kehidupan seluruh manusia. Setiap manusia yang hidup pasti akan mengalami kematian. Fakta tersebut sudah tidak bisa dipungkiri, manusia yang lahir akan mati pada waktu yang telah ditentukan. Kematian tidak datang saat seseorang menginjak usia lanjut atau dewasa saja, melainkan pada saat kapanpun manusia bisa mengalami kematian bila sudah ditakdirkan. Penyebab seseorang mengalami kematian sangatlah beragam. Kematian tidak hanya sebuah peristiwa yang terjadi kepada orang yang mengalami kematian itu

sendiri, melainkan orang-orang di sekitarnyaapun pasti mengalami dampak-dampak yang terlihat, seperti contohnya yaitu rasa cemas akibat ditinggalkan untuk selama-lamanya.

Ada hal yang berbeda saat seorang ditinggal oleh ibunya dan juga ditinggal oleh ayahnya. Kehilangan ayah terasa berat ketika peran pencari nafkah, peran kepala keluarga, pelindung, pemberi rasa aman dan penopang hidupnya harus hilang dan digantikan oleh dirinya. Bagi seorang anak perempuan, tentunya jika menikah nanti ia ingin ayahnya menjadi wali di pernikahannya. Belum lagi status sosial baru yang akan disandangnya yakni sebagai anak yatim akan menambah beban psikologis seseorang yang mengalami kedukaan pasca kematian orang tua.<sup>5</sup>

Untuk membantu konseli, peneliti menggunakan shalat bahagia yang diciptakan oleh Prof. Ali Aziz sebagai terapi penanganan kecemasan yang dialaminya. Shalat adalah hal yang mudah untuk mendapatkan sebuah ketenangan dalam diri. Selain kita mendapatkan pahala dan manfaat dari shalat itu, hati kita juga menjadi tenang. Shalat secara harfiah artinya adalah doa. Shalat dalam konteks ini adalah doa yang disampaikan dengan tata cara syarat dan rukun yang khas dalam bentuk bacaan-bacaan dan gerakan-gerakan tertentu.

Rasulullah SAW selalu mencari ketenangan, ketenteraman, dan kebahagiaan melalui shalat. Pada detik-detik shalat itulah beliau merasakan kenikmatan yang luar biasa. Suatu hari, ketika waktu shalat tiba,

---

<sup>5</sup> Puji Gloria Pasaribu, Skripsi, "*Grief Pada Remaja Batak Toba Akibat Kematian Orangtua (Studi Fenomenologi Pada Remaja Pasca Kematian Orangtua)*" (Medan : Universitas Sumatera Utara) 2017.

Nabi SAW berkata kepada bilal, *“Bilal Sahabatku! Gembirakanlah dan bahagiakan kami dengan shalat”* (HR. Abu Dawud dan Al Thabrani).<sup>6</sup> Shalat bukan hanya sekedar sebuah kewajiban yang harus dilakukan oleh seluruh muslim di dunia ini. shalat memiliki makna lebih dari itu, seperti contohnya pencapaian sebuah kekhushyuan. Shalat khusyu’ pun tidak hanya semata-mata dikatakan sebagai keakraban diri dengan Allah SWT, melainkan sebuah pencipta keuntungan dan kebahagiaan.<sup>7</sup>

Prof. Ali Aziz, M. Ag sebagai konselor sekaligus pendakwah ini, membuat istilah “Shalat Bahagia” agar pembaca lebih tertarik dan senantiasa membaca serta mempraktekkan terapi shalat bahagia itu sendiri karena pencari kebahagiaan jauh lebih banyak dibanding pencari kekhushyuan dalam shalat. Prof. Ali Aziz menyatakan bahwa shalat bahagia ini dapat dijadikan terapi untuk mengatasi masalah-masalah dalam kehidupan. Alasan beliau menganggap bahwa hal ini dapat dijadikan terapi adalah dengan pembiasaan shalat dengan cara thuma’nina, tenang, sabar dan tidak tergesa-gesa akan menjadikan permasalahan yang ada dalam hidup juga terasa stabil. Terapi shalat bahagia ini sendiri sebenarnya adalah keyakinan terhadap tumbuhnya motivasi diri bahwa dalam doa di setiap bait-bait shalat itu akan tercapai karena adanya keyakinan yang luar biasa yang ditanamkan hanya kepada Allah SWT.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berupa

---

<sup>6</sup> Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2013), Hal 10

<sup>7</sup> Moh Ali Aziz, *60 menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya : IAIN Sunan Ampel Press, 2016), Hal. 2

skripsi dengan judul “**Terapi Shalat Bahagia untuk Menangani Kecemasan Pada Dewasa Awal Pasca Kematian Orang Tua Akibat Covid-19 di Sidoarjo**”.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana proses terapi shalat bahagia untuk menangani kecemasan pada dewasa awal pasca kematian orang tua akibat covid-19 di Sidoarjo?
2. Bagaimana hasil terapi shalat bahagia untuk menangani kecemasan pada dewasa awal pasca kematian orang tua akibat covid-19 di Sidoarjo?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui proses terapi shalat bahagia untuk menangani kecemasan pada dewasa awal pasca kematian orang tua akibat covid-19 di Sidoarjo
2. Untuk mengetahui hasil terapi shalat bahagia untuk menangani kecemasan pada dewasa awal pasca kematian orang tua akibat covid-19 di Sidoarjo.

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Aspek Teoritis

Adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai terapi shalat bahagia untuk menangani kecemasan pada dewasa awal pasca kematian orang tua akibat covid-19 di Sidoarjo, skripsi ini dapat menjadi salah satu alternatif untuk menangani kecemasan pada dewasa awal pasca kematian orang tua akibat covid-19



dimana sedang banyak yang mengalami permasalahan yang sama. kebanyakan dari mereka pada dewasa awal mengalami banyak masalah di luar itu kemudian ditambah dengan adanya permasalahan sebagai orang yang ditinggalkan. Hasil penelitian ini juga diharapkan menjadi salah satu referensi atau arahan untuk peneliti selanjutnya bilamana melakukan penelitian yang relevan dengan penelitian ini.

## 2. Aspek Praktis

- a. Peneliti dapat membantu menangani kecemasan pada dewasa awal pasca kematian orang tua akibat covid-19
- b. Penelitian ini dapat memberikan jawaban atau bantuan untuk dewasa awal yang mengalami permasalahan yang sama seperti tema yang diangkat oleh peneliti
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi konselor dan terapis lainnya, bagaimana mengaplikasikan terapi shalat bahagia untuk menangani kecemasan pada dewasa awal pasca kematian orang tua akibat covid-19.

## E. Definisi Konsep

Dalam penelitian ini, peneliti mengangkat judul “Terapi Shalat Bahagia untuk Menangani Kecemasan Pada Dewasa Awal Pasca Kematian Orang Tua Akibat Covid-19 di Sidoarjo”. dalam sub bab ini peneliti akan membahas beberapa konsep yang dapat memberikan pemahaman mengenai istilah yang digunakan dalam judul tersebut, yang terdiri dari :

## 1. Terapi Shalat Bahagia

Terapi shalat bahagia adalah shalat yang dilakukan untuk mencapai tingkat kekhusyuan. Terapi shalat bahagia ini diciptakan oleh Prof. Ali Aziz. Dengan shalat yang khusyu, pelaku shalat mampu mengurangi beban pikiran yang dimilikinya melalui shalat tersebut. Istilah yang digunakan yaitu “Shalat Bahagia” agar pelaku shalat ini dapat lebih tertarik dalam melakukan shalat lebih-lebih dalam mengurangi permasalahan-permasalahan yang ada dalam hidupnya. Shalat bahagia ini dilakukan dengan rasa pasrah total kepada Allah SWT sehingga pelaku shalat dapat merasakan kehadiran Allah SWT dalam shalatnya tersebut dan merasakan kekhusyuan yang total dan merasakan sebuah kebahagiaan karena kehadiran Allah SWT yang telah ia bentuk melalui kekhusyuannya dan dapat membentuk emosi positif dalam dirinya.<sup>8</sup>

## 2. Kecemasan

Atkinson memiliki pendapat bahwa Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, seperti contohnya yakni perasaan tidak enak, kacau, waswas dan ditandai dengan istilah kekhawatiran dan rasa takut yang kadang dialami dalam tingkat dan situasi yang berbeda-beda pada setiap orang. Pendapat tersebut didukung oleh Gazalbha, bahwa kecemasan dapat diartikan sebagai suatu reaksi emosi yang dialami seseorang. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai bentuk dari berbagai proses

---

<sup>8</sup> Moh. Ali Aziz, 60 Menit Terapi Shalat Bahagia, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2013), Hal, 2.

emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan dan pertentangan perasaan. Hal ini muncul karena beberapa situasi yang mengancam diri manusia sebagai makhluk sosial.<sup>9</sup>

Davidson juga memiliki pendapat bahwa kecemasan adalah perasaan takut yang tidak menyenangkan yang disertai dengan meningkatkan keterangsangan fisiologis. Arndt juga memiliki pendapat yang sama, ia menggambarkan dan mendefinisikan kecemasan sebagai suatu perasaan yang tidak menyenangkan, yang diikuti oleh reaksi fisiologis seperti perubahan detak jantung dan pernafasan, dengan kata lain kecemasan adalah reaksi atas situasi yang dianggap berbahaya. Di sisi lain, Nevid mengartikan kecemasan sebagai keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis seperti perasaan tegang yang tidak menyenangkan atau keadaan khawatir mengeluhkan bahwa sesuatu yang baru akan segera terjadi.<sup>10</sup>

### 3. Dewasa Awal

Menurut Santrock, masa dewasa awal ini memiliki rentang usia antara 18 hingga 25 tahun dan ditandai dengan eksplorasi. Selain itu menurut Erkson, masa dewasa awal ini adalah tahap di mana

---

<sup>9</sup> Kumbara Hengki, Metra Yogi, Ilham zulpikar, "Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017", Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 17 (2), Juli-Desember 2018

<sup>10</sup> Amelia Kiki Rizki, Skripsi, "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas Iia Pekanbaru", 2010

manusia mulai memikul tanggung jawab yang lebih berat dan lebih besar dari sebelumnya pada masa remaja.

Menurut Anderson, adapun beberapa ciri dewasa awal yaitu : (a) orientasi kehidupannya pada tugas, bukan pada diri atau ego. (b) memiliki tujuan hidup yang jelas serta tahu mana yang baik dan tidak saat akan melakukan sesuatu. (c) mengendalikan perasaannya sendiri, maksudnya adalah mengatur perasaannya sendiri tanpa dikendalikan oleh orang lain. (d) memiliki sifat berusaha mencapai keputusan yang sesuai dengan kenyataan. (e) menerima kritik dan saran dari orang lain. (f) bertanggung jawab atas usahanya sendiri. (g) penyesuaian terhadap situasi-situasi yang belum pernah dirasakan sebelumnya.<sup>11</sup>

## **F. Sistematika Pembahasan**

Agar mempermudah pembaca dalam memahami proposal skripsi ini maka penulis perlu memberikan gambaran sistematika pembahasan, sistematika pembahasan dalam penelitian ini terdiri dari 5 bab pokok bahasan yang meliputi :

Bab I Pendahuluan Berisi Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian Definisi Konsep, dan Sistematika Pembahasan.

---

<sup>11</sup> Alifia Fernanda Putri, "*Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya*", *SCHOULID : Indonesian Journal of School Counseling*, Vol. 3 (2), 2019, hal. 36-37

Bab II Tinjauan Pustaka berisi Kajian Teoritik. Dalam bab ini mencakup teori-teori yang dijadikan dasar dalam menentukan langkah-langkah pengambilan data. Data tersebut berisikan tentang Pengertian Terapi Shalat Bahagia, Nilai Yang Terkandung Dalam Terapi Shalat Bahagia, Pokok Renungan Shalat Bahagia, Serta Shalat Bahagia Sebagai Bentuk Terapi, Pengertian Kecemasan, Macam-Macam Kecemasan, Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan, Pengertian Dewasa Awal dan Karakteristik Dewasa Awal.

Bab III Metode Penelitian berisi Pendekatan dan Jenis Penelitian, Lokasi Penelitian, Jenis dan Sumber Data, Tahap-Tahap Penelitian, Teknik Validitas Data Teknik Analisis Data.

Bab IV adalah hasil penelitian dan pembahasan. Bab ini berisikan gambaran umum subjek penelitian, penyajian data yang memaparkan data terkait objek penelitian serta pembahasan hasil penelitian baik dari aspek teoritis maupun keislaman.

Bab V penutup berisi kesimpulan, saran, rekomendasi serta keterbatasan penelitian.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIK**

#### **A. Kerangka Teoritik**

##### **1. Terapi Shalat Bahagia**

Terapi shalat bahagia merupakan shalat yang dilakukan untuk mencapai tingkat kekhusyu'an pada diri pelaku shalat. Dengan shalat yang khusyu', pelaku shalat mampu mengurangi beban pikiran yang dimilikinya melalui shalat tersebut. istilah yang digunakan yaitu "Shalat Bahagia" agar pelaku shalat ini dapat lebih tertarik untuk melakukan shalat lebih-lebih dalam mengurangi permasalahan-permasalahan yang ada dalam hidupnya.<sup>12</sup>

##### **1. Nila-nilai yang terkandung dalam Shalat Bahagia**

Shalat bahagia memiliki nilai-nilai yang dikandung, seperti :

##### **a. Shalat : Pengampun, Rahmat, dan Shalawat**

- 1) Istighfar (permohonan ampun) merupakan doa inti dalam shalat. Semua gerakan shalat berisi istighfar yang diartikan bahwa di dalam seluruh gerakan shalat merupakan penebus dosa
- 2) Rahmat Allah, dalam setiap rakaat shalat kita meminta dan menyebut curahan Rahmat Allah.
- 3) Shalawat Nabi. Kita wajib membaca shalawat kepada Nabi Muhammad SAW. Tidak sah shalat apabila tidak membaca shalawat Nabi.

---

<sup>12</sup> Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2013), Hal, 2.

### **b. Shalat : Syukur dan Sabar**

- 1) Syukur merupakan bentuk terimakasih dalam shalat terhadap Allah SWT. Syukur merupakan kesadaran mendalam pada diri muslim, bahwa segala yang ada pada dirinya adalah pemberian Allah. Tanda syukur adalah perasaan gembira atas segala pemberian Allah, dengan ucapan *alhamdulillah*.
- 2) Sabar adalah sebuah kunci kebahagiaan. Sabar menghadapi cobaan sudah merupakan bentuk kesabaran pada diri manusia. Seperti contohnya kesabaran dalam dikabulkannya sebuah doa, kesabaran menunggu jawaban doa adalah termasuk akhlak utama manusia kepada Allah SWT.

### **c. Shalat : Ikhlas, Tawakkal, dan Ridla**

- 1) Ikhlas berarti murni, tidak tercampur dengan sesuatu. Shalat akan dikatakan sebuah shalat yang baik apabila didasari dengan ikhlas semata-mata karena Allah.
- 2) Tawakkal berarti menyerahkan seluruh urusan hidup sepenuhnya kepada Allah. Shalat adalah ekspresi kepasrahan.
- 3) Ridla. Islam artinya penyerahan total kepada perintah dan larangan Allah. Orang beriman selalu memiliki pikiran bahwa apapun pilihan Allah adalah pilihan yang terbaik.

### **d. Shalat : Nur dan Hidayah**

- 1) Nur (cahaya), kita bisa hidup karena cahaya. Karena cahaya itu pula kita bisa memilih jalan yang lurus. Allah adalah sumber dari segala cahaya kebajikan. Seperti contohnya kita dalam

- sujud selalu memohon cahaya kebajikan untuk diri kita.
- 2) Hidayah adalah “batu besar yang terdapat di laut atau sungai yang digunakan sebagai rambu guna menghindari bahaya”. Menurut Ahmad Musthafa Al Maraghi, hidayah merupakan petunjuk kepada jalan kebajikan.

## **2. Pokok-pokok Renungan Shalat Bahagia**

Terdapat enam gerakan utama dalam shalat yaitu berdiri, rukuk, bangkit dari rukuk, sujud, duduk di antara 2 sujud dan tasyahud. Pada masing-masing gerakan, di dalam shalat bahagia ini terdapat poin-poin yaitu seperti SUBHAN, TURUT, HADIR, MASJID, AKSI DAN SOSIAL. Karena itu, kata kunci untuk setiap poin dalam shalat bahagia yaitu “SUBHAN TURUT HADIR di MASJID untuk AKSI SOSIAL”. Maksud dari setiap kata kunci di atas adalah sebagai berikut :

### **a. Berdiri (SUBHAN)**

Pada posisi ini, pelaku shalat tetap membaca bacaan shalat seperti semestinya seperti iftitah, kemudian Al-Fatihah, dan beberapa ayat dalam Al-Qur’an.

1. Syukur kepada Allah SWT.  
Kita senantiasa bersyukur atas segala nikmat dan anugerah Allah SWT. Dalam posisi berdiri ini, ingatlah segala nikmat tersebut dan syukurilah.



2. Bimbingan Allah SWT.  
Jangankan kita sebagai manusia, nabi saja pasti membutuhkan bimbingan Allah SWT. Manusia tidak bisa melakukan kebaikan-kebaikan dan meninggalkan kemaksiatan tanpa bimbingan Allah, maka mintalah selalu bimbingan kepada Allah agar tetap berada di jalan yang lurus.
3. Ketahanan Iman  
Iman seseorang selalu naik dan turun. Kita sebagai manusia harus memohon kepada Allah agar kita memiliki ketahanan iman dan kuat menghadapi hawa nafsu yang berat.  
Ketiga poin di atas agar mudah diingat, disingkat menjadi **SUBHAN** (Syukur, Bimbingan, dan Ketahanan Iman).<sup>13</sup>

**b. Rukuk (TURUT)**

Pada posisi ini adalah seseorang membungkukkan badannya untuk hormat kepada perintah dan kebesaran Allah SWT seperti seakan-akan menyerahkan lehernya untuk dipenggal dan kesediaan selalu berada di jalan Allah SWT. Dengan rukuk ini, kita menjauhkan rasa agung terhadap diri sendiri, orang lain dan apa saja yang selain Allah SWT. Dua hal penting yang harus dihayati dalam posisi ini, yaitu :

1. Tunduk kepada kehendak Allah SWT.  
Kita tunduk sepenuhnya kepada apa yang sudah dikehendaki oleh Allah SWT. Menyerahkan hidup-mati, sehat-sakit, kaya-miskin, dan semua persoalan pada Allah SWT. Dalam posisi ini,

---

<sup>13</sup> Moh Ali Aziz, *60 menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya : IAIN Sunan Ampel Press, 2016), Hal. 207

kita tunduk dengan memosisikan diri seakan-akan kita hina, kecil, lemah dan bodoh di hadapan Allah SWT.

2. Menurut kepada semua perintah Allah SWT.

Kita berikrar untuk melakukan segala perintah Allah SWT. Syahadat yang diucapkan berkali-kali saat shalat adalah sebuah ikrar kepada Allah dan Rasul-Nya. Kita seringkali mengingkarinya. Karena itu, dalam posisi ini kita juga harus memohon ampunan atas pelanggaran atau kemaksiatan yang pernah kita lakukan.

Agar mudah diingat, kedua poin penghayatan diatas bisa di singkat dengan kata **TURUT** (Tunduk, dan Menurut kepada Allah SWT)<sup>14</sup>

**c. Bangkit dari rukuk (HADIR)**

Dari bacaan I'tidal (bangkit dari rukuk), ada hal penting yang perlu dihayati, antara lain :

1. Hak Pujian

Segala puji hanya untuk Allah SWT. Dia lah satu-satunya yang berhak dipuji. Kita tidak boleh memuji pada selain Allah SWT. Mengharap pujian selain Allah akan merusak keimanan dan akan menjadi sumber kegelisahan di kemudian hari. Dengan demikian, menghapus harapan pujian orang lain berarti menutup sumber kecemasan dan kekecewaan.

2. Takdir

Tak ada namanya kebetulan di dunia ini, semuanya adalah kehendak atau takdir Allah SWT. Dengan keyakinan tersebut, seorang

---

<sup>14</sup> Moh Ali Aziz, *60 menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya : IAIN Sunan Ampel Press, 2016), Hal. 208

muslim akan memiliki daya tahan dalam menghadapi sebuah kegagalan. Selain itu, ia akan mampu menahan amarah kepada orang lain, sebab ia sepenuhnya yakin kepada takdir Allah SWT.

Untuk lebih mudah diingat, dua pokok diatas bisa disingkat dengan **HADIR** (Hak Pujian dan Takdir)<sup>15</sup>

#### d. Sujud (MASJID)

Sujud adalah posisi paling agung dalam shalat. Dalam keadaan sujud, seseorang tidak dapat menoleh ke arah manapun selain menghadap kepada Allah SWT. Sujud merupakan pembeda antara seorang muslim dan setan, karena setan selalu menolak bila diberikan perintah untuk bersujud kepada Allah SWT. Dengan sujud, kita menunjukkan kehinaan diri kita kepada Allah SWT. Berdasarkan doa dalam sujud serta makna filosofinya, maka ada tiga hal yang harus dihayati dalam posisi sujud ini, yaitu :

1. Maaf

Kita memohon maaf atau ampunan atas semua dosa kita, keluarga, dan orang tua.

2. Sinar Allah

Kita memohon sinar dari Allah untuk hati dan semua anggota badan agar bisa menjalankan semua perintah Allah dan meninggalkan larangan-Nya dengan mudah.

3. Jiwa dan Raga

---

<sup>15</sup> Moh Ali Aziz, *60 menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya : IAIN Sunan Ampel Press, 2016), Hal. 210

Kita sadar sepenuhnya bahwa jiwa dan raga ada dalam genggaman Allah SWT. Dengan kekuasaan-Nya, Allah bisa melakukan apa saja terhadap diri kita. Oleh sebab itu, kita pasrahkan sepenuhnya jiwa dan raga.

Ketiga poin diatas bisa di singkat **MASJID** (Maaf, Sinar, dan (penyerahan) Jiwa dan Raga).<sup>16</sup>

**e. Duduk di antara 2 sujud (AKSI)**

Posisi ini adalah posisi yang paling lengkap doanya karena mencakup kebutuhan dunia dan akhirat. Berdasarkan beberapa doa dalam posisi ini, terdapat empat hal yang harus dihayati dan merupakan permohonan kepada Allah SWT :

1. Ampunan

Merupakan ampunan Allah atas segala dosa. Tanpa ampunan-Nya, kita akan menjadi manusia yang sengsara.

2. Kasih sayang

Kasih sayang Allah adalah sebuah Rahmat Allah. ampunan Allah akan selalu berkaitan dengan Rahmat Allah. keduanya merupakan penentu masa depan dunia dan akhirat kita.

3. Sejahtera

Sejahtera ini bermaksud terpenuhinya kebutuhan jasmani dan rohani kita. Seperti contohnya dengan memohon kesehatan dan rizki pada Allah SWT.

4. Iman

---

<sup>16</sup> Moh Ali Aziz, *60 menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya : IAIN Sunan Ampel Press, 2016), Hal. 211

Iman adalah kekokohan iman yang kita miliki. Iman kita pasti akan berjalan sangat labil, kadang naik terkadang juga menurun. Maka dari itu kita selalu membutuhkan penguatan iman yang selama ini kita miliki.

Keempat poin diatas bisa di singkat **AKSI** (Ampunan, Kasih sayang, Sejahtera, dan Iman).

**f. Tasyahud (SOSISAL)**

Posisi ini dinamakan tasyahud karena ini merupakan posisi duduk dengan mengucapkan kalimat syahadat. Dari beberapa doa tasyahud serta makna folosofinya, maka ada tiga poin yang harus dihayati dalam posisi ini, yaitu :

1. Shalawat

Shalawat dan salam kita berikan kepada Nabi SAW, sebagai ungkapan terima kasih atas jasa Nabi SAW yang mengenalkan Allah kepada kita dan cara membimbing beribadah kepada-Nya.

2. Persaksian

Kita bersaksi atau berikrar “Tiada Tuhan selain Allah dan Nabi Muhammad utusan Allah.” Kita memohon kepada Allah agar tetap menjalankan perintah Allah dan Rasul-Nya sepanjang hidup.

3. Tawakal

Kita serahkan sepenuhnya apapun hasil yang di berikan Allah setelah ikhtiar yang maksimal. Sesungguhnya Allah SWT Maha Mengetahui apa yang terbaik bagi kita.

Ketiga poin diatas bisa di singkat **SOSIAL** (Sholawat, Persaksisan, dan Tawakal).<sup>17</sup>

### 3. Shalat Bahagia Sebagai Bentuk Terapi

Shalat bukanlah hanya sebuah kewajiban yang harus dilakukan oleh seluruh umat muslim di dunia ini. shalat memiliki makna lebih dari itu, seperti contohnya pencapaian sebuah kekhushyuan. Shalat khusyu' pun tidak hanya semata-mata keakraban diri dengan Allah SWT, melainkan sebuah pencipta keuntungan dan kebahagiaan.<sup>18</sup>

Prof. Ali Aziz, M. Ag sebagai konselor sekaligus pendakwah ini, membuat istilah “Shalat Bahagia” agar pembaca lebih tertarik dan senantiasa membaca serta mempraktekkan terapi shalat bahagia itu sendiri karena pencari kebahagiaan jauh lebih banyak dibanding pencari kekhushyuan dalam shalat. Prof. Ali Aziz menyatakan bahwa shalat bahagia ini dapat dijadikan terapi untuk mengatasi masalah-masalah dalam kehidupan. Alasan beliau menganggap bahwa ini dapat dijadikan terapi adalah dengan pembiasaan shalat dengan cara thuma'nina, tenang, sabar dan tidak tergesa-gesa

---

<sup>17</sup> Moh Ali Aziz, *60 menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya : IAIN Sunan Ampel Press, 2016), Hal. 214

<sup>18</sup> Moh Ali Aziz, *60 menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya : IAIN Sunan Ampel Press, 2016), Hal. 2

akan menjadikan problematika yang ada dalam hidup juga terasa stabil.<sup>19</sup>

Pengertian dari shalat bahagia sendiri sebenarnya tidak dijelaskan secara langsung dalam buku yang ditulis oleh Prof. Ali Aziz ini. namun, peneliti berusaha menginterpretasikan terapi shalat bahagia agar dapat mudah dipahami oleh pembaca. Terapi shalat bahagia adalah terapi yang menanamkan kepasrahan, ketenangan, kesabaran, pada gerakan shalat dengan menciptakan jiwa yang tawakkal, tumakninah dan qonaah (T2Q). Dengan adanya T2Q ini, pelaku shalat tidak hanya merasakan sebuah kebahagiaan sendiri, melainkan mampu membahagiakan orang lain melalui tutur kata yang baik, santun, merendah serta menghargai orang lain.<sup>20</sup>

Shalat bahagia tak jauh berbeda dengan shalat pada umumnya, yang membedakan hanyalah dengan adanya penekanan poin-poin untuk dihayati dalam hati dan jiwa yang telah tercantum pada pokok-pokok renungan dalam terapi shalat bahagia seperti yang penulis sampaikan di paragraf sebelumnya. Poin-poin tersebut merupakan sebuah doa yang disingkat menjadi kata kunci yang akan memudahkan pelaku shalat dalam melakukan terapi shalat bahagia.

---

<sup>19</sup> Moh Ali Aziz, *60 menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya : IAIN Sunan Ampel Press, 2016), Hal. 2

<sup>20</sup> Moh Ali Aziz, *60 menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya : IAIN Sunan Ampel Press, 2016), Hal. 203

Dari beberapa penjelasan yang telah dijabarkan di atas, terapi shalat bahagia adalah terapi dengan melakukan salah satu kewajiban umat muslim yaitu shalat. Shalat yang dilakukan sama halnya dengan shalat pada umumnya, hanya ada sedikit perbedaan dalam proses melakukannya. Gerakan yang dilakukan tetap sama, namun di dalam terapi shalat bahagia, ditambahkan penguatan-penguatan berupa kata-kata mohonan dan ampunan kepada Allah untuk mencapai kekhushyuan dan juga membantu pelaku shalat dalam mencapai ketenangan saat shalat yang di mana setelah melakukan terapi ini, pelaku shalat atau konseli akan merasa membutuhkan penuh dan menggantungkan diri pada Allah dalam setiap permasalahan yang ada dalam hidupnya.

#### **4. Kecemasan**

Kecemasan adalah sebuah gejala, bukan penyakit. Terkadang kecemasan datang pada saat-saat tertentu dalam kehidupan. Kecemasan biasanya muncul akibat reaksi normal dari sebuah penekanan dalam hidup seseorang. Kecemasan dapat berpengaruh dalam kehidupan seseorang bila intensitas terjadinya terbilang sering.<sup>21</sup>

Kecemasan memiliki tingkatan, yakni normal dan menyimpang. Kecemasan yang menyimpang yaitu kecemasan yang selalu membayangkan-bayangi seseorang dan ia tidak paham dengan penyebabnya. Sedangkan kecemasan yang masih dalam ambang normal adalah kecemasan yang masih dapat

---

<sup>21</sup> Dr. Savitri Rahmaiah, *Kecemasan. Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003) hal. 3



dipahami oleh individu sehingga ia dapat merespon stimulus dan bisa menghilangkan kecemasan tersebut dengan menghilangkan penyebabnya. Kecemasan harus segera ditangani sebelum kecemasan tersebut bertambah parah.

Kecemasan terjadi karena individu tidak mampu beradaptasi langsung dalam sebuah situasi yang dialami di dalam hidupnya. Kecemasan timbul karena paduan macam-macam emosi, seperti frustrasi serta konflik. Berikut adalah beberapa macam kecemasan :

- a. Kecemasan akibat mengetahui sebuah bahaya yang mengancam dirinya.
- b. Kecemasan karena merasa bersalah atau berdosa. Seperti seseorang yang melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan hati nurani serta keyakinannya.
- c. Kecemasan dalam bentuk yang kurang jelas.

Untuk membedakan kecemasan yang normal dan menyimpang ini sebenarnya sedikit sulit. Tidak sedikit kasus kecemasan normal berubah menjadi kecemasan menyimpang. Adapun beberapa faktor yang menimbulkan kecemasan, yaitu :

- a. Hereditas atau bawaan. Penyebab timbulnya kecemasan karena faktor bawaan ini dapat diterima. Faktor ini memberikan kontribusi tertentu yang memicu timbulnya kecemasan. Saat stimulus kecemasan lambat, maka respon seseorang terhadapnya sangat cepat. Begitu juga sebaliknya, saat stimulus berjalan cepat, maka biasanya respon individu terhadap kecemasan tersebut lambat.

- b. Lingkungan. Lingkungan merupakan faktor eksternal dan yang melingkupinya untuk kemudian membentuk kepribadian seseorang dan membentuk cara merespon kondisi-kondisi yang berbeda yang didalamnya mencakup hal-hal seperti : (1) problematika keluarga, (2) problematika perkembangan seperti peralihan dari suatu masa ke masa lainnya seperti peralihan masa remaja menuju dewasa awal, (3) traumatis yang dialami oleh individu dalam kehidupannya, (4) perasaan bersalah atau ketakutan pada sebuah hukuman.
- c. Personal. Faktor ini tidak boleh diremehkan karena problematika yang ada di dalam diri seseorang tidak bertanggung jawab awtas respon dirinya terhadap kecemasan.<sup>22</sup>

Adapun cemas yang dimaksud dalam penelitian ini adalah rasa was-was, tidak tenang, dan takut. Takut atas segala sesuatu yang akan terjadi. Takut yang dirasakan adalah takut adanya takdir bahwa semua manusia pasti akan mengalami kematian, serta takut yang dialami adalah takut tidak dapat menjalani kehidupan selanjutnya. Kehidupan selanjutnya dalam aspek apapun seperti sosial dengan ia harus menyangand status sebagai anak yatim serta harus menjalani segala aktivitas tanpa adanya peran ayah dan juga aspek ekonomi seperti ia takut tidak dapat mencukupi kebutuhan hidupnya sendiri serta sekitarnya yang harus ia tanggung.

---

<sup>22</sup> Zaini Ahmad, "Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam", Vol. 6, No. 2, Desember 2015

Karena kurangnya kepercayaan atas Allah lah yang menyebabkan ketakutan tersebut serta memunculkan kecemasan pada diri konseli.

## 5. Dewasa Awal

Masa dewasa awal atau masa dewasa dini ini merupakan masa yang penuh dengan konflik. Menurut Hurlock, masa dewasa awal ini merupakan periode untuk menyesuaikan diri terhadap pola kehidupan dan sosial yang baru. Masa dewasa awal ini merupakan masa penyesuaian pribadi dan sosial. Dewasa awal diminta untuk mampu memainkan peran baru, seperti peran suami istri, orang tua, pencari nafkah, mengembangkan sikap baru, dan sebagainya. Penyesuaian diri ini membuat periode ini menjadi periode khusus dan sulit dalam rentang kehidupan seseorang.

Terdapat beberapa karakteristik perkembangan pada masa dewasa awal, antara lain :

### a. Perkembangan Psikologis

Menurut Anderson terdapat tujuh ciri kematangan pada dewasa awal, yakni :

1. Orientasi kehidupannya pada tugas, bukan pada diri atau ego.
2. Memiliki tujuan dan kebiasaan yang efisien seperti contoh melihat tujuan hidupnya dengan jelas serta tahu mana yang pantas dan tidak saat akan melakukan sesuatu.
3. Mengendalikan perasaan pribadinya, maksudnya adalah menyetir perasaannya sendiri tanpa dikuasai oleh perasaan orang lain.

4. Memiliki sifat objektif yaitu berusaha mencapai keputusan dalam keadaan yang sesuai dengan kenyataan.
5. Menerima kritik dan saran dari orang lain.
6. Bertanggung jawab atas usaha pribadinya.
7. Penyesuaian terhadap situasi-situasi yang belum pernah ditemui sebelumnya.

#### **b. Perkembangan Fisik**

Perkembangan fisik pada masa dewasa awal:

1. Usia reproduktif  
Masa ini ditandai dengan pembentukan rumah tangga. Tetapi terkadang masa ini dapat ditunda dengan beberapa alasan seperti contohnya belum membentuk sebuah keluarga karena memantapkan karier di suatu lapangan tertentu.
2. Usia memantapkan letak kedudukan  
Dengan pemantapan kedudukan, seseorang dapat mengembangkan pola hidupnya secara individual dan menjadi ciri khasnya hingga akhir hayat. Masa ini merupakan masa dimana seseorang bertanggung jawab atas kehidupannya.
3. Usia banyak masalah  
Masa ini ditandai dengan adanya berbagai masalah yang timbul. Persoalan yang dihadapi dalam masa ini beragam seperti persoalan pekerjaan, teman hidup, keuangan, dan lain-lain.
4. Usia tegang dalam hal emosi  
Ketegangan emosi sering ditampakkan dalam bentuk ketakutan dan kekhawatiran. Dewasa awal banyak mengalami kegagalan emosi

- yang berhubungan dengan jabatan, perkawinan, keuangan, dan sebagainya.
5. Masa keterasingan sosial  
Dengan berakhirnya pendidikan formal dan terjunnya seseorang dalam pola hidup dewasa, membuat mereka mengalami sebuah perbedaan dari masa sebelumnya.
  6. Masa komitmen  
Komitmen merupakan suatu hal yang berat untuk dipikul, maka dari itu masa ini merupakan masa yang berat bagi dewasa awal.
  7. Masa kebergantungan  
Kebergantungan ini dapat diartikan pada orang tua, lembaga pendidikan, dan sebagainya.
  8. Masa perubahan nilai  
Perubahan nilai ini terjadi untuk agar seseorang dapat diterima oleh kelompok dewasa, kelompok sosial, dan ekonomi orang dewasa.
  9. Masa kreatif

### **c. Perkembangan Intelektual**

Menurut Piaget, kognitif dewasa awal masih terbilang formal. Taraf ini membuat dewasa awal mampu memecahkan masalah yang kompleks dengan berpikir abstrak, logis, dan rasional. Dari sisi intelektual, sebagian besar dari dewasa awal telah lulus dari Sekolah Mengah Atas (SMA) dan melanjutkan studinya ke perguruan tinggi seperti universitas.

Setelah lulus perguruan tinggi, dewasa awal akan memulai karier dan mengembangkannya

untuk meraih prestasi dalam pekerjaannya. Namun setelah berkembangnya zaman, adapun dewasa awal yang memulai karier dengan menjalankan pendidikan yang lebih tinggi.<sup>23</sup>

Adapun dewasa awal dalam penelitian ini adalah manusia yang telah menginjak usia 18-25 tahun yang memiliki tugas baru. Tugas dalam dewasa awal seperti ia harus menjalani segala sesuatu atas dirinya sendiri, serta permasalahan-permasalahan yang lebih kompleks juga harus dipikul oleh diri sendiri. Dewasa awal dalam penelitian ini yaitu memiliki tekanan seperti harus merasakan masa peralihan yang berat serta ditambah dengan kedukaan yang dialami dapat menyebabkan proses beralihnya dari masa remaja menuju masa dewasa awal ini mengalami hambatan.

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

1. Silviasari Lusiana, 2019. Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Menggunakan Terapi Sholat Bahagia Dalam Menangani Remaja Yang Kecanduan Game Online Mobile Legend
  - a. Persamaan  
Persamaan yang dilakukan oleh peneliti di atas adalah terapi yang digunakan dalam menyelesaikan masalah. Peneliti menggunakan terapi shalat bahagia.
  - b. Perbedaan  
Perbedaan antara peneliti dengan penelitian di atas adalah permasalahan yang diangkat

---

<sup>23</sup> Rosleny Marlioni, M.Si., *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2015), hal. 189-193

- berbeda. Peneliti mengangkat permasalahan kecemasan sedangkan penelitian di atas mengangkat permasalahan kecanduan *game online*.
2. Rahmat Faisal Nasution, 2018. Efektivitas Terapi Shalat Bahagia Untuk Menurunkan *Anxiety Disorder* Mahasiswa Kelas B3 Semester Tujuh Program Studi Bimbingan Konseling Islam Uin Sunan Ampel Surabaya
    - a. Persamaan  
Persamaan dengan penelitian di atas adalah permasalahan yang diangkat yaitu kecemasan
    - b. Perbedaan  
Peneliti terdahulu bertujuan untuk melihat keefektifan terapi shalat bahagia untuk menurunkan *anxiety disorder* sedangkan peneliti tidak melihat terapi shalat bahagia ini efektif atau tidak melainkan hanya menangani kecemasan melalui terapi yang sama.
  3. Nur Jannah Solihah, 2020. Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Pendekatan CBT Dan Terapi Shalat Bahagia Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Istri Akibat KDRT Di Kelurahan Gunung Anyar Tambak Surabaya
    - a. Persamaan  
Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian saat ini adalah terapi yang digunakan sama yaitu terapi shalat bahagia
    - b. Perbedaan  
Perbedaan Perbedaan antara peneliti dengan penelitian di atas adalah permasalahan yang diangkat berbeda. Peneliti mengangkat permasalahan kecemasan pasca kematian orang tua sedangkan penelitian di atas mengangkat

- permasalahan kecemasan seorang istri yang mengalami KDRT
4. Puji Gloria Pasaribu, 2017. Grief Pada Remaja Batak Toba Akibat Kematian Orangtua (Studi Fenomenologi pada Remaja Pasca Kematian Orangtua)
    - a. Persamaan  
Persamaan dengan penelitian saat ini adalah membahas tentang keadaan anak pasca kematian orang tua
    - b. Perbedaan  
Perbedaan penelitian sebelumnya dengan saat ini adalah penelitian sebelumnya mengangkat permasalahan grief pada remaja sedangkan penelitian saat ini mengangkat permasalahan kecemasan pada dewasa awal.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

##### **1. Pendekatan**

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang hasilnya bukan berbentuk statistik melainkan deskriptif didapatkan dengan cara melakukan pengumpulan data, analisis, kemudian diinterpretasikan. Penelitian kualitatif memiliki pemahaman terhadap suatu fenomena tertentu. Penelitian kualitatif ini merupakan penelitian yang menekankan pada pemahaman mengenai masalah-masalah dalam kehidupan sosial berdasarkan kondisi realita atau *natural setting*.<sup>24</sup>

Jadi, penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif ini penelitian yang berbentuk deskriptif. Pendekatan kualitatif digunakan oleh peneliti untuk memahami fenomena yang dialami oleh konseli yang dideskripsikan berupa kata-kata dan bahasa untuk kemudian dirumuskan menjadi konsep, teori, serta definisi secara umum.

##### **2. Jenis Penelitian**

Dalam penelitian ini, penulis akan menggunakan jenis penelitian studi kasus. Studi kasus adalah kegiatan ilmiah yang dilakukan secara mendalam terhadap suatu program, peristiwa, aktivitas, baik pada perorangan, sekelompok orang, lembaga, atau organisasi untuk memperoleh

---

<sup>24</sup> Albi Anggito & Johan Setiawan, S.Pd., *Metode Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi : CV Jejak, 2018) hal. 9

pengetahuan tentang peristiwa tersebut.<sup>25</sup> Fokus penelitian ini adalah peneliti ingin menelaah data secara mendalam mengenai subjek yang diteliti sehingga dapat membantu konseli dalam menangani permasalahannya.

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif karena peneliti ingin mengetahui proses terapi shalat bahagia dan hasil dari terapi shalat bahagia ini sendiri untuk mengatasi kecemasan pasca kematian orang tua akibat covid-19 pada seorang dewasa awal di Sidoarjo.

## **B. Lokasi Penelitian**

Adapun penelitian ini dilakukan di Kabupaten Sidoarjo. Kabupaten Sidoarjo ini terletak di bagian utara Kota Surabaya dan Kabupaten Gresik, bagian selatan Kabupaten Pasuruan, sebelah barat Kabupaten Mojokerto, serta sebelah timur Selat Madura. Kabupaten Sidoarjo terletak antara 112°5' dan 112°9' Bujur Timur dan antara 7°3' dan 7°5' Lintang Selatan.

Kabupaten Sidoarjo merupakan salah satu penyangga utama Kota Surabaya, dan termasuk dalam kawasan Gerbangkertosusila. Penduduk kabupaten ini berjumlah 2.266.533 jiwa pada tahun 2019. Kabupaten Sidoarjo terdiri atas 18 kecamatan, yang dibagi lagi atas sejumlah desa dan kelurahan. Kota kecamatan lain yang cukup besar di Kabupaten Sidoarjo di antaranya Taman, Krian, Wonoayu, Candi, Porong, Gedangan, Tarik, Sidoarjo dan Waru.

Sidoarjo dulu dikenal sebagai pusat Kerajaan Janggala. Pada masa kolonialisme Hindia Belanda,

---

<sup>25</sup> Prof. Dr. H. Mudjia Rahardjo, M.Si, *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep Dan Prosedurnya*, 2017 hal. 3

daerah Sidoarjo bernama Sidokare, yang merupakan bagian dari Kabupaten Surabaya. Daerah Sidokare dipimpin oleh seorang patih bernama R. Ng. Djojohardjo, bertempat tinggal di kampung Pucang Anom yang dibantu oleh seorang wedana yaitu Bagus Ranuwiryo yang berdiam di kampung Pangabahan. Pada 1859, berdasarkan Keputusan Pemerintah Hindia Belanda No. 9/1859 tanggal 31 Januari 1859 Staatsblad No. 6, daerah Kabupaten Surabaya dibagi menjadi dua bagian yaitu Kabupaten Surabaya dan Kabupaten Sidokare. Sidokare dipimpin R. Notopuro (kemudian bergelar R.T.P. Tjokronegoro) yang berasal dari Kasepuhan. Ia adalah putra dari R.A.P. Tjokronegoro, Bupati Surabaya. Pada tanggal 28 Mei 1859, nama Kabupaten Sidokare yang memiliki konotasi kurang bagus diubah namanya menjadi Kabupaten Sidoarjo.

Sektor utama perekonomian Sidoarjo adalah perikanan, industri dan jasa. Selat Madura di sebelah Timur merupakan daerah penghasil perikanan, di antaranya Ikan, Udang, dan Kepiting. Logo Kabupaten menunjukkan bahwa Udang dan Bandeng merupakan komoditas perikanan yang utama kota ini. Sidoarjo dikenal pula dengan sebutan "Kota Petis". Sektor industri di Sidoarjo berkembang cukup pesat karena lokasi yang berdekatan dengan pusat bisnis Jawa Timur (Surabaya), dekat dengan Pelabuhan Tanjung Perak maupun Bandara Juanda, memiliki sumber daya manusia yang produktif serta kondisi sosial politik dan keamanan yang relatif stabil menarik minat investor untuk menanamkan modalnya di Sidoarjo. Sektor industri kecil juga berkembang cukup baik, di antaranya sentra industri kerajinan tas dan koper di Tanggulangin, sentra industri sandal dan sepatu di Wedoro -

Waru dan Tebel - Gedangan, sentra industri kerupuk di Telasih - Tulangan.

### C. Jenis dan Sumber data

#### 1. Jenis Data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik, dimana data yang diperoleh nantinya dalam bentuk kata verbal (diskripsi) bukan dalam bentuk angka.

##### a. Data Primer

Data yang digunakan adalah data primer. Data Primer adalah data yang didapat langsung dari lapangan. Data primer ini dapat didapat dari hasil wawancara melalui instrument yang telah dirancang sesuai dengan tujuan yang dilakukan oleh peneliti dan juga observasi dengan melakukan pengamatan yang bersumber dari perilaku konseli. Di sini penulis menggunakan fenomena yang terjadi yaitu kecemasan pasca kematian orang tua akibat covid-19 pada seorang dewasa awal di Sidoarjo.

##### b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang didapat dari sumber kedua atau sumber-sumber yang dapat melengkapi data primer. Data sekunder ini didapatkan dari perilaku konseli, lokasi penelitian, dan keadaan lingkungan konseli.<sup>26</sup> Selain itu, data sekunder ini juga diperoleh dari berbagai buku-buku, jurnal, skripsi dan internet yang berkaitan dengan terapi shalat bahagia, kecemasan, serta dewasa awal.

---

<sup>26</sup> Burhan Bungin, metode penelitian sosial: format-format kuantitatif dan kualitatif , (Surabaya: Univ Airlangga), hal 128

## 2. Sumber Data

### a. Sumber Data Primer

Sumber data adalah dari mana data diperoleh. Sumber data primer yaitu sumber data yang diperoleh konselor di lapangan atau informasi dari klien. Yaitu mengenai hasil wawancara dengan konseli maupun observasi yang dilakukan oleh peneliti.

### b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder ini adalah data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti melalui sumber-sumber lain yang dapat dijadikan sebagai penunjang kelengkapan data dari data primer. Sumber ini dapat diperoleh dari perilaku konseli atau bahkan pihak-pihak lain yang dekat dengan konseli.

## **D. Tahap-Tahap Penelitian**

### 1. Tahap Pra Lapangan

Pada tahap ini, peneliti menyusun rancangan penelitian, lokasi, menyiapkan perlengkapan di lapangan. Semua itu dilakukan peneliti untuk memperoleh informasi mengenai subjek, deskripsi lapangan dan keterangan terkait keduanya. Konselor melakukan tahap pra lapangan ini untuk menghasilkan rencana penelitian yang lebih matang untuk proses selanjutnya.

### 2. Tahap Pengerjaan Lapangan

Pada tahap ini, peneliti sudah memasuki lapangan dan memahami penelitian kemudian peneliti menyiapkan diri baik fisik maupun mental. Peneliti menjalin keakraban hubungan dengan subjek penelitian juga dilakukan dalam tahap ini. Dalam

tahap ini peneliti berperan aktif dalam menggali informasi agar mendapatkan informasi data untuk penelitian.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Untuk mendapatkan data yang dibutuhkan maka peneliti menggunakan teknik dan alat pengumpulan data sebagai berikut:

### **1. Wawancara**

Wawancara adalah kegiatan untuk mendapatkan informasi secara langsung dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan pada responden. Wawancara berarti berhadapan langsung dengan responden, dan kegiatannya dilakukan secara lisan.<sup>27</sup> Alasan peneliti mengambil teknik wawancara yaitu agar peneliti dapat menggali informasi dari narasumber yang terpercaya. Jenis wawancara yang digunakan adalah tidak terstruktur karena dalam proses wawancara, penulis tidak menggunakan pedoman wawancara yang sistematis serta wawancara terstruktur lebih terasa kaku saat melakukan pertukaran informasi antara konselor dan konseli.

### **2. Observasi**

Observasi adalah kegiatan untuk mendapatkan informasi yang terfokus pada kejadian. Observasi ditandai dengan adanya suatu perilaku dari subjek yang akan diteliti serta adanya tujuan yang akan dicapai oleh peneliti. Perilaku dari konseli yang dimaksud adalah yang dapat terlihat mata, dapat

---

<sup>27</sup> Joko Subagyo, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hal. 39

didengar, dan dapat diukur.<sup>28</sup> Dengan observasi, peneliti dapat memperoleh gambaran lebih jelas tentang kehidupan sosial konseli.

Dalam observasi, peneliti mengamati segala aspek yang ada pada konseli seperti emosi, perilaku, serta bahasa verbal dan non verbal. Konselor melakukan observasi ketika berkunjung ke rumah konseli. Dalam observasi ini konselor menggunakan observasi langsung.

## **F. Teknik Validitas Data**

Teknik validitas data merupakan faktor yang menentukan dalam penelitian kualitatif untuk mendapatkan data yang valid. Dalam penelitian ini, konselor memakai teknik validitas data sebagai berikut:

### **a. Perpanjangan Keikutsertaan**

Keikutsertaan konselor ini sangat penting untuk menentukan pengumpulan data. Keikutsertaan tersebut tidak hanya dilakukan dalam waktu singkat melainkan perlu adanya perpanjangan karena dengan memperpanjang waktu adalah salah satu cara untuk meminimalkan kesalahan dalam data. Teknik ini juga digunakan untuk membantu tumbuhnya kepercayaan konseli terhadap konselor.<sup>29</sup> Bila mana waktu yang dimiliki kurang untuk mendapatkan kevalidan data maka perlu menggunakan perpanjangan tersebut.

### **b. Triangulasi**

---

<sup>28</sup> Haris Herdiansyah, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011) hal 131-132

<sup>29</sup> Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), h. 200.

Triangulasi ini adalah teknik validitas data yang menggunakan sesuatu di luar data itu sendiri untuk pengecekan atau untuk pembandingan terhadap data tersebut.<sup>30</sup> Triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi data. Triangulasi data ini adalah mengumpulkan data dengan permasalahan yang sama untuk membandingkan data hasil pengamatan dengan hasil wawancara, membandingkan apa yang dikatakan oleh orang-orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakan sepanjang waktu, membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang. Teknik yang berbeda-beda ini dapat untuk menutupi kekurangan sehingga data yang diperoleh benar-benar akurat.<sup>31</sup>

## G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mengurutkan dan memilah data dalam satuan yang dapat dikategorikan atau dikelola. Analisis data yaitu mencari dan menyusun data yang diperoleh dari wawancara dan observasi dengan cara yang sistematis.<sup>32</sup>

Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti yaitu analisis data deskriptif komparatif yang

---

<sup>30</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2000), hal. 330.

<sup>31</sup> Nur Jannah Solihah, Skripsi, *“Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Pendekatan Cbt Dan Terapi Shalat Bahagia Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Istri Akibat Kdrt Di Kelurahan Gunung Anyar Tambak Surabaya”* (Surabaya : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel) 2020. h.77

<sup>32</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2000), h. 330.



dimana hal ini adalah prosedur pemecahan masalah dengan cara menyelidiki dan menggambarkan keadaan subjek penelitian pada saat ini serta fakta yang tampak sebagaimana adanya.<sup>33</sup>



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>33</sup> Nawawi,dkk, Penelitian Terapan (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1996), hal 7

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Subjek Penelitian**

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

Adapun penelitian ini dilakukan di Kabupaten Sidoarjo. Kabupaten Sidoarjo ini terletak di bagian utara Kota Surabaya dan Kabupaten Gresik, bagian selatan Kabupaten Pasuruan, sebelah barat Kabupaten Mojokerto, serta sebelah timur Selat Madura. Kabupaten Sidoarjo terletak antara 112°5' dan 112°9' Bujur Timur dan antara 7°3' dan 7°5' Lintang Selatan. Kabupaten Sidoarjo terdiri atas 18 kecamatan, yang dibagi lagi atas sejumlah desa dan kelurahan. Kota kecamatan lain yang cukup besar di Kabupaten Sidoarjo antara lain Taman, Krian, Wonoayu, Candi, Porong, Gedangan, Tarik, Sidoarjo dan Waru.

Sidoarjo dulu dikenal sebagai pusat Kerajaan Janggala. Pada masa kolonialisme Hindia Belanda, daerah Sidoarjo bernama Sidokare, yang merupakan bagian dari Kabupaten Surabaya. Daerah Sidokare dipimpin oleh seorang patih bernama R. Ng. Djojohardjo, bertempat tinggal di kampung Pucang Anom yang dibantu oleh seorang wedana yaitu Bagus Ranuwiryo yang berdiam di kampung Pangabahan. Pada 1859, berdasarkan Keputusan Pemerintah Hindia Belanda No. 9/1859 tanggal 31 Januari 1859 Staatsblad No. 6, daerah Kabupaten Surabaya dibagi menjadi dua bagian yaitu Kabupaten Surabaya dan Kabupaten Sidokare. Sidokare dipimpin R. Notopuro (kemudian bergelar R.T.P. Tjokronegoro) yang berasal dari Kasepuhan. Ia adalah putra dari R.A.P. Tjokronegoro, Bupati Surabaya. Pada tanggal 28 Mei 1859, nama

Kabupaten Sidokare yang memiliki konotasi kurang bagus diubah namanya menjadi Kabupaten Sidoarjo.

Sektor utama perekonomian Sidoarjo adalah perikanan, industri dan jasa. Selat Madura di sebelah Timur merupakan daerah penghasil perikanan, di antaranya Ikan, Udang, dan Kepiting. Logo Kabupaten menunjukkan bahwa Udang dan Bandeng merupakan komoditas perikanan yang utama kota ini. Sidoarjo dikenal pula dengan sebutan "Kota Petis". Sektor industri di Sidoarjo berkembang cukup pesat karena lokasi yang berdekatan dengan pusat bisnis Jawa Timur (Surabaya), dekat dengan Pelabuhan Tanjung Perak maupun Bandara Juanda, memiliki sumber daya manusia yang produktif serta kondisi sosial politik dan keamanan yang relatif stabil menarik minat investor untuk menanamkan modalnya di Sidoarjo. Sektor industri kecil juga berkembang cukup baik, di antaranya sentra industri kerajinan tas dan koper di Tanggulangin, sentra industri sandal dan sepatu di Wedoro - Waru dan Tebel - Gedangan, sentra industri kerupuk di Telasih - Tulangan.

## **2. Deskripsi Konselor**

Konselor merupakan pihak yang mendampingi serta membantu konseli dalam menangani masalahnya. Konselor menerima dengan sebagaimana adanya konseli saat konseli benar-benar merasakan permasalahannya. Konselor selalu berusaha memaksimalkan potensi yang dimiliki untuk membantu dan mendampingi konseli dalam menangani permasalahannya. Selain itu, tugas utama konselor yakni menyadarkan konseli agar ia

bisa berpikir lebih luas dan membantu dalam penyelesaian masalahnya.

a. Identitas Konselor

Dalam penelitian ini, konselor adalah Adistria Mazida Rachmi. Dilahirkan di Surabaya pada tanggal 14 Maret 2000. Konselor berasal dari salah satu kecamatan di Surabaya yakni Kecamatan Wonocolo. Konselor beragama islam dan saat ini sedang menempuh studi strata satu (S1) program studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

b. Pendidikan Konselor

- 1) TK Aisyiyah 13 Bustanul Athfal Surabaya
- 2) SD Khadijah Surabaya
- 3) SMP Khadijah Surabaya
- 4) SMA Khadijah Surabaya

c. Pengalaman Konselor

Beberapa pengalaman konselor adalah ia mengambil dan mengikuti mata kuliah bimbingan konseling islam yang artinya pada mata kuliah tersebut ia mendapat banyak sekali ilmu atau teori-teori yang berkaitan dengan praktek konseling yang membantunya dalam praktik lapangan. Selain itu, konselor juga banyak sekali dipercaya sebagai “teman cerita” oleh orang-orang di sekitarnya karena ia dianggap dapat membantu memberi pendapat kepada orang lain dalam menangani permasalahan-permasalahan.

Saat PPL, konselor mendapat banyak sekali pengalaman dan pembelajaran yang

sebelumnya belum pernah didapatkan. Konselor menjalani PPL selama dua bulan di Kantor Urusan Agama Jambangan Surabaya. Saat itu, konselor mendapat banyak sekali kesempatan untuk mengetahui tentang seluk beluk KUA yang dimana sebenarnya KUA tidak hanya mengurus persoalan pendaftaran pernikahan, namun KUA juga dapat menjembatani orang-orang yang mengalami permasalahan keluarga.

### **3. Deskripsi Konseli**

#### **a. Biodata Konseli**

Konseli merupakan seorang yang butuh dampingan dan bantuan dalam menangani dan mengatasi permasalahannya. Adapun yang menjadi subjek penelitian ini adalah :

Nama	: C (Inisial)
Tempat Tanggal Lahir	: Surabaya, 23 September 2000
Usia	: 21 Tahun
Agama	: Islam
Alamat	: Sidoarjo
Status	: Mahasiswi
Pendidikan Terakhir	: SMA Negeri 1 Taman

#### **b. Latar Belakang Keluarga Konseli**

Konseli merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Konseli adalah anak perempuan di antara adik-adiknya. Konseli merupakan anak yatim, ayahnya meninggal dunia belum lama ini pada bulan Juli di tahun 2021. Kondisi keluarga konseli saat masih ada ayahnya termasuk keluarga yang berkecukupan. Konseli masih memiliki ibu namun sudah bercerai dengan sang

ayah sebelum sang ayah meninggal. Jadi dapat dikatakan saat ini memang ia tidak tinggal dengan orang tua nya. Untuk hubungan dengan ibunya tidak begitu dekat seperti bersama ayahnya, namun untuk kebutuhan pokok terkadang ibunya masih membantu dengan memberi uang kepada dirinya dan adik-adiknya dan juga terkadang masih menyempatkan waktu untuk bertemu dengan konseli beberapa kali.

c. Kepribadian Konseli

Konseli merupakan perempuan yang dimana ia bisa dikatakan memasuki usia dewasa awal yakni peralihan dari remaja menuju dewasa. Sebetulnya konseli adalah orang yang gigih dan tidak mudah menyerah, namun terkadang ia merasa tidak yakin dengan usaha yang dilakukannya serta ia kurang yakin dengan kehendak Allah SWT. Konseli bukan merupakan seseorang yang dapat dikatakan ahli ibadah, namun konseli tetap melakukan kewajibannya sebagai umat muslim.

d. Latar belakang ekonomi konseli

Konseli sebelum ayahnya meninggal, ia memiliki ekonomi yang berkecukupan. Setelah ayahnya meninggal untuk kebutuhan pokok sehari-harinya dibantu oleh keluarga dari pihak sang ayah, namun konseli tetap menyambi kuliah sambil bekerja dengan berjualan *dessert* dan menjadi anggota atau pegawai di salah satu *wedding organizer* di Surabaya. Dengan keadaan ekonomi yang sudah berbeda inilah hal yang memicu timbulnya kecemasan pada konseli. Konseli tetap mau untuk menyambi bekerja meski keyakinannnya terhadap jaminan

hidupnya ke depan tidak 100 persen. Ia merasa tidak yakin akan terus bertahan bilamana ia hanya mengandalkan saudara-saudara serta pekerjaan sampingan yang ia lakukan saat ini. meski sang ibu yang tidak tinggal bersamanya juga terkadang memberi uang kepada konseli dan adik-adiknya, namun konseli juga tidak yakin hal itu dapat membantu.

e. Lingkungan sekitar konseli

Daerah lingkungan sekitar konseli merupakan daerah perumahan yang lumayan ramai penduduknya, mayoritas penduduk di lingkungan konseli adalah pekerja kantoran dan pedagang. Kebanyakan penduduk dalam perumahan tersebut sudah menetap lama, sehingga untuk kedekatan dan keakraban dengan konseli dapat dikatakan cukup dekat.

f. Latar belakang konseli

Dalam aspek sosialisasi, konseli adalah orang yang mudah bersosialisasi dan berinteraksi karena memang memiliki sifat yang terbuka namun ia akan benar-benar terbuka saat bersama orang yang memang benar-benar ia percaya. Konseli sebenarnya tidak membatasi berteman dengan orang-orang yang lebih muda ataupun lebih tua. Namun persoalan bergaul, ia hanya menjadikan teman tersebut sebagai penawar rasa cemasnya atau dapat dikatakan ia melupakan rasa itu sejenak dengan cara bergaul, bermain dan berteman. Namun, di saat ia sendiri atau bahkan terkadang ia merasa teringat dengan rasa-rasa takut dan was-was tersebut yang memang sebelumnya sudah ada. Semenjak perasaan cemas yang ia miliki hinggap dalam

pikirannya dan dirinya itulah yang membuat ia terkadang berpura-pura baik-baik saja di depan banyak orang namun ketika sendiripun ia tetap merasakan cemas tersebut.

#### 4. Deskripsi Masalah Konseli

Saat kali pertama covid-19 masuk dan mewabah di Indonesia, konseli dan keluarganya memang bukanlah orang-orang yang menutup diri untuk tidak melakukan aktivitas di luar rumah, melainkan mereka tetap melakukan kegiatan tersebut dengan tetap mematuhi protocol kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Sejauh setelah covid-19 mewabah di Indonesia pada bulan maret 2020, konseli dan keluarganya merasa tidak terjadi apapun. Namun saat varian baru yang dinamakan varian delta memasuki Indonesia ini lebih beresiko karena kemampuan menularkannya bisa sampai lima sampai delapan orang. Oleh karena itu angka kelonjakan orang-orang yang terinfeksi lebih banyak yang berawal dari 2.385 meningkat menjadi 56.757.<sup>34</sup> Kelonjakan pada bulan juli ini menyebabkan ayah dari konseli ini terjangkit virus covid-19. Dengan bermula ia dan seluruh anggota keluarganya terjangkit secara keseluruhan, namun semakin hari konseli dan adik-adiknya mengalami perbaikan tetapi berbeda dengan sang ayah. Ayah dari konseli ini mengalami pemburukan sehingga harus dilarikan ke Rumah Sakit. Pada saat itu,

---

<sup>34</sup> Ibnu Susanto Joyosemito, Narila Mutia Nasir, "Gelombang Kedua Pandemi Menuju Endemicovid-19: Analisis Kebijakan Vaksinasi Dan Pembatasan Kegiatan Masyarakat Di Indonesia", Jurnal Sains Teknologi dalam Pemberdayaan Masyarakat (JSTPM), Vol. 2 No. 1, 2021, hal.57



karena banyaknya kelonjakan pasien, banyak sekali rumah sakit yang memang menolak pasien yang masih memungkinkan untuk tidak dirawat inap, namun bahkan ada beberapa rumah sakit yang memang benar-benar menolak karena membludaknya pasien badan bulan juli tersebut. tak lama setelah pencarian rumah sakit itu, konseli berhasil mendapatkan salah satu rumah sakit di Sidoarjo. Namun setelah beberapa hari perawatan, mulanya sang ayah mengalami perbaikan namun tak lama beliau mengalami penurunan saturasi dan diharuskannya memakai ventilator atau alat bantu pernafasan yang dapat membantu memasok oksigen ke paru-paru dan juga mengeluarkan karbon dioksida. Selain itu juga sebagai pendukung untuk penyelamatan nyawa.<sup>35</sup> Pada rumah sakit sebelumnya, tidak memiliki alat ventilator untuk banyaknya pasien, akhirnya konseli membantu dalam pencarian rumah sakit yang masih memiliki ventilator yang cukup untuk pembantu penolong sang ayah, namun saat proses pencarian tersebut sang ayah tidak tertolong dan meninggal saat hari itu juga pada tanggal 31 Juli 2021.<sup>36</sup>

Pada awal setelah ayah konseli meninggal, kecemasan yang dialaminya adalah rasa takut perihal kematian. Ia takut atas adanya kematian. Selain itu, setelah menjalani hari-hari tanpa sang ayah ia cemas karena ia kehilangan sosok pelindung, sosok penjaga, serta penopang

---

<sup>35</sup> Muhammad Ikhsan , Sony Sumaryo , Erwin Susanto, “Perancangan Sistem Pengendali Beda Tekanan Berbasis Kontrol PID Pada Ventilator”, eProceedings of Engineering Journal Vol. 8 No. 5, 2021, hal.2

<sup>36</sup> Wawancara bersama konseli pada tanggal 28 Agustus 2021

kehidupannya. Hal tersebut menimbulkan kecemasan terhadap kehidupannya dan adiknya dalam ke depannya. Dengan adanya kecemasan tersebut dapat disimpulkan konseli mengalami kecemasan akibat ia tidak percaya dengan Allah bahwa Allah akan selalu bersama hambanya, bahwa Allah akan menjamin segala kehidupan hambanya selagi hambanya tetap taat kepada-Nya.

## **B. Penyajian Data**

### **1. Deskripsi Proses Terapi Shalat Bahagia Untuk Menangani Kecemasan pada Dewasa Awal Pasca Kematian Orang Tua Akibat Covid-19 Di Sidoarjo**

Terapi shalat bahagia untuk kecemasan pada dewasa awal pasca kematian orang tua akibat covid-19 ini berkaitan erat dengan bagaimana seorang dewasa awal dapat menangani kecemasan yang dialaminya, mampu menerapkan kepercayaan kepada Allah bahwa bilamana kita memperbaiki shalat, maka Allah akan memperbaiki kehidupan kita juga. Oleh karena itu, terapi shalat bahagia untuk mengatasi kecemasan pada dewasa awal ini akan lebih fokus terhadap perubahan pemikiran serta diikuti oleh perilaku konseli terhadap apa yang menyebabkan ia cemas terhadap takdir Allah yang akan diberikan kepadanya akan ditangani semaksimal mungkin.

Terlepas dari faktor eksternal yang membantunya memberikan dukungan serta motivasi, maka di sini adalah bagaimana cara konseli dapat menerapkan shalat dengan penuh

kekhusyuan melalui terapi shalat bahagia perlu diteliti lebih dalam. Bentuk terapi shalat bahagia ini untuk mengatasi kecemasan pasca kematian orang tua akibat covid-19 pada seorang dewasa awal ini menata keyakinan pada Allah dan perubahan pada pemikiran konseli untuk berubah dan tidak mencemaskan persoalan kehidupan ke depannya dengan cara berpegang teguh kepercayaan pada Allah SWT yang akan membantu konseli dalam menjalani kehidupan yang tenang bersama keluarganya. Pada tahap awal konselor melakukan pendekatan bersama konseli untuk menciptakan kepercayaan dari konseli terhadap konselor. Hal ini sangatlah penting karena ketika konseli percaya, ia akan merasa nyaman. Kondisi nyaman inilah yang membantu konselor melakukan terapi terhadap konseli, dan membuat konseli dapat leluasa dalam menyampaikan perasaan yang ia rasakan. Selain dengan konseli, konselor sendiri menjalin kedekatan dengan adik-adik dan salah satu teman konseli yang benar-benar dipercaya oleh konseli untuk mendapat informasi mengenai karakter dan permasalahan yang dialami konseli.

#### a. Identifikasi Masalah

Konselor menggali dan mengumpulkan data mengenai konseli dan latar belakangnya. Dalam tahap ini konseli melakukan dengan cara wawancara dan observasi bersama konseli dan juga diperoleh dari sumber data lain yang digunakan untuk menggali informasi konseli lebih dalam. Identifikasi masalah dalam hal ini adalah menggali gejala-gejala yang dialami oleh konseli yang sering muncul pada dirinya. Informasi tersebut juga

didapat melalui wawancara dengan konseli, adik konseli dan teman konseli.

Adapun hasil wawancara yang dilakukan oleh konselor dengan konseli adalah :

1. Data dari konseli

Dalam wawancara yang dilakukan bersama konseli, konselor mendapatkan fakta bahwa semenjak konseli dan keluarganya melakukan test antigen ia memang sangat sedih saat mengetahui bahwa hasilnya positif, namun ia tidak sama sekali merasa akan semakin buruk selanjutnya. Setelah ia dan keluarganya menjalani isolasi mandiripun ia merasa bahwa semuanya akan baik-baik saja setelah ini. konseli memang merasa sedikit khawatir karena usia sang ayah sudah tidak lagi muda yang resiko kematiannya jauh lebih besar dibanding anak remaja dan dewasa yang terjangkit covid-19, namun ia masih tetap berpikiran positif. Saat semuanya terasa semakin parah dimulai dari sang ayah harus dilarikan ke rumah sakit itulah yang membuatnya semakin khawatir akan keadaan sang ayah. Namun dengan adanya dukungan dari teman konseli, ia tetap berpikiran positif bahwa sang ayah akan sembuh hingga sampai akhirnya saturasi sang ayah mengalami penurunan yang menyebabkan ia berpikiran negatif dan memang benar-benar tidak bisa mengontrol pikirannya sendiri, ditambah iapun juga harus menenangkan adik-adiknya yang terlihat panik juga ia semakin kewalahan.

Akhirnya dengan disusul berita bahwa sang ayah telah meninggal itulah yang benar-benar membuatnya terasa down dan ketakutan.

Selain wawancara, konselor juga melakukan observasi pada hari yang sama saat konselor melakukan wawancara. Konselor mengamati gerak-gerik konseli dalam menceritakan cerita tentang meninggalnya sang ayah. Konselor menilai dengan ketidaknyamanan konseli saat menceritakan cerita tersebut dimana konseli menahan air matanya dan juga ia memainkan jari-jari tangannya karena ia masih merasakan takut yang sama pada saat wawancara berlangsung. Saat saya sebagai konselor melakukan wawancara bersama konseli, sesekali konselor menyapa sang adik yang lewat di hadapannya dan konseli tetap melihat adiknya dengan tatapan kosong dan sangat terlihat sedih.

## 2. Data dari adik konseli

Hasil wawancara dengan sang adik, bahwasannya konseli memang sering melamun dengan hanya menatap foto sang ayah. Selain memandangi foto sang ayah, konseli terkadang masih menahan tangis atau bahkan menangis dengan diam-diam di malam hari. Selain itu, konseli juga masih terlihat seperti kebingungan saat berada di dalam rumah tanpa sebab dengan ia memainkan jari-jarinya dan menggulung-gulungnya. Adik konseli ini tidak mengerti sesungguhnya apa yang sedang dilakukan

oleh konseli, namun sang adik mengetahui bahwa konseli mengalami sesuatu yang tidak semestinya. Semanjak kematian sang ayah, memang konseli lebih sering mengajak bicara bersama dengan adiknya untuk tetap menjaga kebersamaan dan tetap menjaga keuangan dengan tidak boros dan menabung karena konseli mengatakan bahwa keadaannya sekarang sudah berbeda.

### 3. Data dari teman konseli

Wawancara yang dilakukan konselor bersama teman konseli ini saat teman konseli memang berada di rumah konseli sedang berkunjung saja. Konselor melakukan wawancara secara sistematis karena teman konseli merupakan orang yang terbuka dan mudah dalam mendapatkan jawaban yang memang dibutuhkan untuk pemenuhan data konseli. Awalnya saya bertanya apakah yang dikatakan konseli memang sudah keseluruhan dari apa yang dirasakan. Teman konseli mengatakan bahwa sebenarnya konseli memang merasa down saat mengathui kabar sang ayah meninggal, namun menurut pendapat teman konseli yaitu konseli akan semakin merasa takut atau gemetar saat ia bercerita bahwa ia takut tidak mampu menjalani kehidupan ini seperti normal. Kehidupan normal yang dimaksud kurang lebihnya perihal perekonomian yang di mana ia juga harus memikirkan lebih dalam bagaimana berpenghasilan untuk sekedar memenuhi kebutuhan seperti makan untuk dirinya dan

adik-adiknya. Ketika konselor menggali informasi pada teman konseli tentang hal-hal yang dilakukan konseli akibat kecemasannya terhadap kehidupannya dan keluarganya ke depan, teman konseli terlihat sangat bersedih dan membendung air mata karena teman konseli ini merasa kasihan saat konseli sering menanyakan informasi tentang pekerjaan yang bisa ia kerjakan padahal bagi teman konseli ini menjalani kuliah sebagai mahasiswa sambil bekerja adalah hal yang tidak mudah.

Pada pertemuan pertama konselor dan konseli bertemu di kediaman konseli di Sidoarjo. Pada pertemuan pertama ini, konseli memang sudah memperlihatkan bahwa ada kecemasan yang ia rasakan. Kecemasan ini jauh lebih besar karena ia takut bahwa hidupnya ke depan tidak akan terjamin seperti yang ia inginkan. Konseli ingin merasakan sebuah ketenangan layaknya sebelum sang ayah meninggal, ia ingin percaya pada Allah SWT serta percaya kepada dirinya sendiri bahwa ia bisa melalui hal ini dengan baik. Pengalaman yang dirasakan konseli pasca kematian orang tuanya inilah yang membuat ia merasa takut bila mengingat-ingat tentang ayahnya serta bila ia mengingat bahwa ia memiliki tanggung jawab yang besar yakni adik-adiknya serta hidupnya sendiri. Bahkan bila konseli harus mengingat cerita saat sang ayah meninggalpun, konseli masih terlihat sedih dan menahan air matanya.

Jadi, melalui hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan dapat dilihat dari sikap

konseli yang gemetar dan tidak tenang. Demikian juga dengan pernyataan yang telah konseli ungkapkan jika konseli memang benar-benar cemas. Konseli mengatakan memang belum bisa tenang saat ia harus memikirkan ia harus memikul tanggung jawab yang besar terhadap dirinya dan saudaranya akhirnya menyebabkan kecemasan itu timbul yang menunjukkan bahwa pernyataan tersebut memang menunjukkan bahwa konseli mengalami kecemasan. Hasil wawancara dengan teman konseli ini diperoleh saat pertemuan selanjutnya, yaitu keesokan harinya. Konselor bertemu dengan teman konseli dan melakukan sesi Tanya jawab. Konselor sendiri bertanya pada teman konselor tentang perilaku konseli yang sesungguhnya. Teman konseli bercerita bahwa konseli sering sekali bercerita bahwa ia takut tidak bisa menjalani hari-hari selanjutnya dengan keadaan seperti ini dan konseli selalu meminta informasi-informasi perihal lowongan pekerjaan yang bisa dilakukan sambil kuliah kepada teman konseli. Teman konseli mengatakan bahwa konseli pasti dapat melalui ini dengan benar dengan support dari teman konseli ini sendiri, teman konseli yakin bahwa memang hidup konseli ke depannya akan berjalan seperti selayaknya.

Teman konseli memang jadi lebih jarang dapat diajak untuk bermain keluar seperti menghabiskan waktu makan atau hanya sekedar minum kopi di luar. Teman konseli merasa bahwa konseli benar-benar tidak ingin membeli sesuatu yang bukan kebutuhannya sama sekali. Teman konseli mengatakan bahwa ada beberapa waktu konseli



membuat status di sosial media tentang kerinduannya terhadap sang ayah serta kata-kata mutiara tentang percaya terhadap takdir Tuhan. Konseli memang terlihat cemas, namun menurut teman konseli bila konseli ini ada sesuatu cerita yang disimpan, ia selalu memendam karena teman konseli tau bahwa konseli akan merasa tidak enak bila menceritakan kecemasan yang sama beulang kali.

b. **Diagnosis**

Diagnosis adalah langkah yang dilakukan untuk mengidentifikasi penyebab dari masalah yang dialami oleh konseli. Diagnosis ini memiliki tujuan untuk mengetahui latar belakang permasalahan konseli. Dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh konselor bersama konseli dan orang yang dekat dengan konseli, maka gejala yang dialami oleh konseli antara lain :

- 1) Tidak dapat mengontrol pikiran dan selalu berpikir negatif
- 2) Sering menangis secara diam-diam di malam hari
- 3) Menghindar untuk bermain keluar dan harus mengeluarkan uang untuk yang dirasa bukanlah sebuah kebutuhan

c. **Prognosis**

Setelah mengidentifikasi dan memahami permasalahan dari konseli, langkah selanjutnya adalah prognosis. Prognosis adalah tahap dimana konselor menentukan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami konseli. Dalam tahap ini, konselor

menentukan terapi apa yang tepat dengan masalah konseli agar dapat membantu konseli dengan semaksimal mungkin.

Setelah konselor melakukan wawancara dan observasi terhadap konseli, dengan berbagai pertimbangan konselor memilih menggunakan terapi shalat bahagia sebagai bentuk bantuan yang akan diberikan pada konseli. Tujuan dari terapi shalat bahagia ini sendiri untuk mengajak konseli lebih percaya dengan kehendak Allah, membuat konseli percaya bahwa bilamana seseorang mendekati diri pada Allah akan ada banyak sekali kebaikan dan kemudahan yang menghampiri, serta bila seseorang memperbaiki shalatnya, Allah akan memperbaiki hidup hamba-Nya pula.

Melalui terapi shalat bahagia ini, konseli diharapkan dapat mengontrol dan menanggulangi kecemasan yang dialaminya. Konselor dalam hal ini memiliki peran aktif dalam mengarahkan dan membimbing konseli untuk menjalani terapi tersebut. Pada proses terapi ini menitik beratkan kepada kekhushyuan shalat yang dijalankan oleh konseli untuk mencapai puncak ia dapat berkomunikasi penuh dengan Allah dan mengganungkan rasa takut dan cemas yang ada pada dirinya hanya pada Allah. Konselor mengarahkan terapi shalat bahagia ini dengan menerapkannya pada shalat 5 waktu si konseli dan ditambahkan dengan penguatan kata-kata permohonan serta ampunan selama ini agar hidupnya menjadi lebih tenang dan dekat dengan Allah SWT.

#### d. Terapi

Terapi ini adalah usaha atau langkah untuk melakukan perbaikan dan penyembuhan dari sebuah permasalahan yang dihadapi konseli. Tahap selanjutnya yaitu memberikan bantuan kepada konseli. Adapun tahap terapi shalat bahagia adalah :

Pertemuan pertama konselor dan konseli melakukan perjanjian untuk melakukan proses konseling. Perjanjian tersebut tanpa unsur paksaan melainkan konselipun mau untuk melakukannya. Pada pertemuan pertama konseli mengatakan bahwa konseli merasa takut dan tidak tenang bila ia memikirkan bagaimana kehidupannya dalam jangka waktu ke depan, bagaimana perihal sekolahnya, bagaimana kebutuhan pokoknya, bagaimana kesiapannya dalam menjalani hidup yang berbeda dengan sebelumnya. Konselor menyampaikan secara perlahan dan bijak dan menjelaskan dengan perhatian penuh dan kalimat yang baik, bahwa konseli akan bisa menepis ketakutan-ketakutan yang dirasakannya. Konseli merasa sangat sedih bahwa nanti ia tidak bisa menjamin kehidupannya sendiri dan adik-adiknya karena ia tidak memiliki keyakinan terhadap Allah bahwa Allah akan membantunya.

- 1) Penguatan positif untuk pikiran konseli dan pengenalan tentang buku terapi shalat bahagia

Pada pertemuan kali ini konselor menanyakan perihal kabar konseli dan konseli masih merasakan ketidaktenangan yang sama dan masih sering tidak dapat mengontrol pikirannya sendiri. Dalam tahap ini konselor mulai memberikan bantuan yang telah ditentukan yakni terapi shalat bahagia. Tahap

paling awal adalah, konselor memberikan buku saku terapi shalat bahagia yang dimana di dalam buku tersebut berisi tentang testimoni dan tata cara melakukan terapi shalat bahagia. Selain memberikan buku tersebut, konselor juga menjelaskan secara rinci tentang apa itu terapi shalat bahagia dan tujuan dari terapi shalat bahagia itu sendiri untuk menangani kecemasan yang dialami oleh konseli. Konseli sebenarnya pernah mencoba untuk mengontrol kecemasan yang dialaminya, namun tidak bertahan lama ia kembali mencemaskan hal yang sama. Dalam proses wawancara kali ini, konseli tidak lagi menahan air matanya melainkan benar-benar mengeluarkan dan menjatuhkannya. Konseli sama sekali tidak yakin bahwa dirinya bisa menjalani semua ini dengan baik, ia merasa tidak percaya bahwa ada yang dapat membantunya dalam kesulitannya saat ini. Konseli merasa tidak memiliki kemampuan untuk menopang tanggung jawab yang besar sebagai kakak, ayah dan sekaligus ibu dalam satu waktu yang sama.

Konselor mencoba membantu memberi pengertian kepada konseli agar konseli yakin bahwa konseli akan bisa menjalani kehidupannya dengan baik. Konseli akan bisa memikul tanggung jawab yang besar ini dan konselor meyakinkan pada konseli bahwa konseli adalah orang-orang pilihan Allah yang Allah mengetahui bahwa konseli adalah orang yang mampu melewati kesulitan ini. Konselor juga meyakinkan konseli bahwa konseli tidak sendirian, konseli dapat menjadi kakak yang baik untuk adik-adiknya. Proses ini dilakukan oleh konselor dengan harapan

konseli dapat termotivasi dan merasakan ketenangan dan tidak bertambah kecemasannya.

Konseli selalu dibayang-bayangi ketakutan bahwa tidak dapat menjalani kehidupan dengan baik. Konseli selalu ingin menghilangkan kecemasannya tersebut, namun ia selalu saja dipatahkan dengan ketidakyakinannya sendiri.<sup>37</sup>

Dengan adanya kecemasan pada konseli ini, konselor mencoba untuk selalu menenangkan konseli agar tetap tenang dalam menyikapi apapun. Konselor mengajak untuk rileks dan memikirkan kembali bahwa pasti ada hikmah yang bisa dipetik dari semua kejadian ini. Konselor memberi penguatan pada konseli bahwa konseli adalah sosok perempuan yang kuat yang mampu berdiri di atas kaki sendiri dan mampu bangkit bila ia benar-benar yakin pada Allah dan dirinya sendiri. Konselor memberi pengertian pada konseli bahwa memang setiap orang pasti membutuhkan orang lain, namun sampai kapanpun kita hanya dapat benar-benar mengandalkan diri sendiri dan maka dari itu kitapun harus benar-benar menaruh kepercayaan pada diri sendiri bahwa diri ini bisa dan mampu. Konselor mencoba menenangkan pikiran konseli dengan memberi arahan-arahan positif melalui kata-kata dan memberi penguatan tentang percaya kepada kehendak Allah SWT.

2) Pemberian penguatan pikiran serta memulai memahami terapi

Pada pertemuan kali ini konselor melakukan wawancara di rumah teman konseli. Seperti sebelumnya konselor akan melakukan janji temu

---

<sup>37</sup> Wawancara dengan konseli 12 November 2021

terlebih dahulu lalu melakukan pertemuan dan sesi tanya jawab. Pada proses konseling kali ini konselor bertanya mengenai bagaimana hubungan ia dengan Allah. pada sesi wawancara kali ini, konseli mengatakan bahwa memang ketika ia memiliki masalah ia tidak sepenuhnya mengandalkan Allah, ia selalu bercerita pada manusia lain, ia belum pernah mencoba benar-benar mencurahkan segalanya pada Allah hanya sekedar shalat dan berdo'a saja tidak lebih.

Konseli merasa bahwa tidak terbiasa dengan mencurahkan keluh kesahnya pada Allah SWT. dapat dikatakan bahwa konseli ini sendiri merasa asing bahwa ketika ia bercerita tidak langsung mendapat jawaban seperti layaknya bercerita pada manusia. Konseli mengakui bahwa memang ia bukanlah orang yang alim yang dapat dikatakan sebagai ahli shalat. Konseli mengatakan *“mungkin kalau aku denger dari temen-temen yang emang terbiasa curhat pas abis shalat gitu kadang aku masih terasa asing karena kok bisa yaa?”*.

Konselor meninjau kembali terhadap permasalahan konseli. Dengan pernyataan konseli di atas, konselor mencoba untuk memberi pengertian bahwa bilamana manusia di dunia ini tidak akan luput dari permasalahan. Permasalahan seluruh manusia di bumi ini adalah Allah yang mengatur, jadi Allahpun akan memberikan bantuan dan penyelesaian untuk hambanya yang mengalami permasalahan hidup. Dengan salah satu contohnya kita memperbaiki shalat kita saja, Allah akan memperbaiki kehidupan kita secara drastis. Setelah memberikan pengertian dan penguatan kepada

konseli, konselor menjelaskan tentang terapi yang akan digunakan nantinya.

Konselor melakukan secara perlahan dalam menjelaskan kepada konseli dengan buku saku terapi shalat bahagia yang telah diberikan di tahap sebelumnya. Adapun hal-hal yang masih kurang dimengerti oleh konseli perihal terapi yang akan dilakukan dan konselor juga membantu menjawab sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh konselor. Sebelum memasuki lebih dalam, konselor juga memberikan pengertian bahwa shalat adalah hal yang paling krusial dalam ibadah. Dengan konselor mengatakan hal tersebut, konseli juga menyadari bahwa memang apapun yang terjadi di dunia ini ia harus tetap melaksanakan shalat karena itu adalah kewajiban seorang muslim. Menyempurnakan iman dengan shalat 5 waktu adalah hal yang susah dilakukan karena banyak hambatan pada diri seperti malas dan tidak adanya rasa butuh dan wajib untuk melakukan shalat tersebut.

Konselor juga mengatakan pada konseli bahwa tidak baik untuk mencemaskan hal seperti yang dilakukan konseli sendirian, ia dapat mencurahkan pada Allah karena Allah akan sangat mengerti hambanya. Konselor menegaskan bahwa di dalam shalatpun kita dapat mengucapkan permohonan dan meminta ampunan dengan cara yang tepat seperti yang tercantum pada buku terapi shalat bahagia. Konseli yang sebelumnya merasa tidak memiliki sosok yang dapat benar-benar penuh membantunya, sekarang menjadi sadar bahwa mencurahkan isi hati tak melulu harus pada

manusia lain, melainkan kepada sang penciptapun jauh lebih baik.

Dari tahap pertemuan kali ini yang berisi pemberian motivasi penguatan lewat kata-kata serta menjelaskan perihal terapi shalat bahagia dan menjelaskan tentang segala macam tentang kebaikan Allah ini mendapatkan hasil yang cukup. Dikatakan cukup karena konselor sendiri sudah menyadari bahwa ia juga harus kembali memohon dan meminta bantuan kepada Allah tidak hanya pada manusia lain. Sejatinya Allah adalah tempat bercurah, bersandar, dan bersyukur paling terbaik dan tidak akan menghakiminya.<sup>38</sup>

### 3) Pelaksanaan Terapi Shalat Bahagia

Dalam proses praktik terapi shalat bahagia ini, konseli terlihat antusias karena ia merasa tidak sabar mencurahkan permohonan dan ampunan pada saat shalat. Ia merasa tidak pernah melakukan hal ini dan itulah yang membuatnya antusias. Sebelum melakukan terapi shalat bahagia ini, konselor menjelaskan tentang terapi shalat bahagia sesuai dengan di dalam buku yang dimiliki oleh konselor dan konseli.

Setiap gerakan shalat yang dilakukan oleh konseli sudah benar menurut konselor. Saat takbiratul ikhrom konseli tetap melakukan gerakan sesuai dengan rukun shalat dan ditambahkan doa-doa mohonan dan ampunan. Begitu juga dengan gerakan shalat lainnya seperti rukuk, I'tidal, sujud, duduk di antara dua sujud serta tasyahud. Saat melakukan terapi shalat bahagia ini, konseli

---

<sup>38</sup> Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 26 November 2021



melakukannya pada saat shalat dhuhur yang dimana terdapat 4 raka'at pada shalat dhuhur.

Pada raka'at pertama setelah takbiratul ikhrom, membaca Al-Fatihah dan surat pendek, konseli menambahkan doa yang berisi ampunan atas segala dosa yang pernah ia lakukan. Pada saat sujud di raka'at pertama, konseli mencurahkan keadaannya saat ini yaitu ia sedang merasakan kecemasan yang tidak kunjung hilang dalam hidupnya. Konseli mencurahkan isi hatinya saat sujud di raka'at pertama.

Pada raka'at selanjutnya, konseli membaca doa sesuai dengan ketentuan shalat pada umumnya. Saat setelah ia melakukan rukuk di raka'at kedua, ia mencurahkan permohonannya perihal kecemasan yang ia rasakan seperti ia meminta bantuan pada Allah SWT. Konseli mencurahkannya secara transparan di mana ia benar-benar mencurahkan rasa cemas dan takunya selama ini. Pada raka'at ketiga, konseli tetap melakukan gerakan dan mengucapkan bacaan shalat sesuai dengan rukun kemudian pada saat sujud di raka'at ketiga ini, konseli merasakan getaran yang berbeda di mana ia menangis dan kembali memohon maaf dan ampunan pada Allah SWT. di dalam permohonan maafnya ia mengatakan bahwa ia meminta maaf bahwa selama ini ia ragu, selama ini ia kurang mempercayai Tuhannya, selama ini ia hanya bergantung pada manusia dan tidak menyadari bahwa ada yang jauh lebih hebat daripada manusia lain yaitu Allah SWT.

Dan di akhir raka'at pada saat tasyahud akhir, ia sudah mulai terlihat lega. Ia tetap membaca doa tasyahud akhir namun sebelum melakukan salam,

ia berterimakasih kepada Allah bahwa ia telah diberikan segala apapun yang telah ia dapat rasakan di dunia selama ini. dan dalam tasyahud ini, ia mengatakan bahwa ia memberikan segala apapun persoalan hidup kepada Allah SWT.

Pencapaian kekhusyuan pada konseli ini ditandai dengan pengakuan konseli bahwa ia dapat mencapai kekhusyuan dengan memfokuskan diri pada Allah dalam shalatnya, ia mengenyampingkan perasaan cemasnya, ia terfokus pada permohonan ampun yang ia sampaikan kepada Allah dalam shalatnya.

4) Pelaksanaan Terapi Shalat Bahagia serta penguatan terhadap terapi yang dilakukan

Pada pertemuan ini, konselor dan konseli melakukan hal yang sama seperti pertemuan sebelumnya yaitu melakukan terapi shalat bahagia yang mana konselor tetap mendampingi konseli dalam melakukannya dan melihat perkembangan yang didapat oleh konseli. Pada tahap ini, konselor melihat konseli ini sudah memahami arti dan tujuan dari terapi shalat bahagia karena konselor melihat konseli sudah menikmati tidak terlihat kaku seperti sebelumnya. Konseli sudah tidak bingung lagi dengan terapi shalat bahagia ini dan benar-benar mengerti akan manfaat yang akan dirasakannya nanti.

Konselor memang mengatakan dan meminta kepada konseli untuk tetap melakukan terapi shalat bahagia meski ia sedang sendiri atau sedang tidak bersama konselor. Dengan begitu, konseli akan terbiasa dan memahami secara mendalam. Setelah terapi shalat bahagia yang dilakukan oleh konseli ini, konselor tetap memberi penguatan lewat kata-

kata seperti Allah tidak akan main-main dengan apa yang akan diberikan nantinya bila hamba-Nya benar-benar tunduk dan memohon hanya kepada-Nya. Selain itu, konselor juga mengapresiasi konseli karena konseli mampu dengan cepat memahami sendiri tujuan dari terapi shalat bahagia dan dapat melakukannya dengan baik dan benar.

e. Evaluasi

Setelah melakukan terapi, peneliti melakukan evaluasi terhadap apa yang sudah ditemukan dalam lapangan. Evaluasi ini bertujuan untuk menemukan dan mengetahui perubahan yang terjadi pada konseli setelah melakukan terapi shalat bahagia. Konseli sangat merasa senang dan antusias saat melakukan terapi karena memang adanya rasa butuh untuk menangani kecemasan yang dialaminya. Berdasarkan yang diamati oleh peneliti pada saat sesudah dan sebelum terapi dilaksanakan, sejauh ini terapi shalat bahagia untuk konseli dapat memberikan perubahan dari waktu ke waktu. Setelah adanya terapi ini, konselor juga menemukan hasil dari proses terapi yang telah dilakukan. Konselor menanyakan kembali pada konseli bagaimana keadaan dan kabarnya setelah membiasakan diri untuk melakukan terapi shalat bahagia dan setiap shalatnya. Kemudian konseli mengatakan bahwa konseli benar-benar jauh merasa lebih baik dan ia merasakan sebuah ketenangan saat ia melakukannya, bila saat ia merasakan kecemasan itu datang ia selalu melakukan terapi shalat bahagia dan ia merasa tenang kembali. Setelah ia melakukan terapi ini, ia jauh lebih tidak murung dan tidak sering menangis sendirian. Konseli sudah lebih

sering juga menghabiskan waktu dengan temannya secara leluasa karena sudah tidak merasakan kecemasan-kecemasan yang mengganggu pikirannya.

## **2. Deskripsi hasil Terapi Shalat Bahagia Untuk Menangani Kecemasan pada Dewasa Awal Pasca Kematian Orang Tua Akibat Covid-19 Di Sidoarjo**

Dari hasil ini, maka peneliti menyimpulkan perubahan yang terjadi pada konseli adalah : konseli sudah lebih percaya pada Allah SWT, konseli lebih mengetahui bahwa ia membutuhkan Allah SWT, konseli sudah tidak memendam rasa cemasnya atau hanya mencurahkan pada manusia lain dan konseli tidak pernah menangis lagi, konseli sudah merasa tenang dan dapat melakukan segala aktivitasnya dengan normal. Konseli sudah tidak lagi hanya terfokus pada kecemasannya, melainkan ia berusaha terus untuk dapat menghidupi dirinya serta adik-adiknya. Dan juga ia jauh lebih dewasa dalam menghadapi permasalahan dalam hidupnya dan mengarahkannya ke arah yang lebih positif.

Setelah melakukan pertemuan beberapa kali dengan konseli untuk melakukan terapi shalat bahagia, maka hasil dari terapi ini diketahui bahwa adanya perubahan dalam diri konseli meski perubahan yang terjadi tidak secara langsung melainkan bertahap. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, maka terapi shalat bahagia ini dapat menangani kecemasan pada diri konseli.

## **C. Pembahasan Hasil Penelitian**

Pembahasan hasil penelitian merupakan hasil yang disajikan pada pembahasan sebelumnya yang didapatkan dari wawancara dan observasi bersama konseli dan sumber informan lainnya. Berdasarkan judul “Terapi Sholat Bahagia untuk Mengatasi Kecemasan Pasca Kematian Orang Tua Akibat Covid-19 pada Seorang Dewasa Awal di Sidoarjo”, pada bab ini, pembahasan hasil penelitian berhubungan dengan proses yang sudah dilakukan oleh konselor dalam menangani kecemasan yang dialami oleh konseli dengan menggunakan langkah-langkah yaitu diawali dengan menentukan perjanjian temu dengan konseli, identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi, dan evaluasi. Pembahasan hasil penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif komparatif, yaitu melihat perbandingan konseli saat sebelum melakukan terapi dan sesudah melaksanakan terapi. Berikut ini merupakan analisis data tentang proses dan hasil terapi shalat bahagia untuk menangani kecemasan.

### **1. Perspektif Teori**

Terapi shalat bahagia adalah terapi dengan melakukan salah satu kewajiban umat muslim yaitu shalat. Shalat yang dilakukan sama halnya dengan shalat pada umumnya, hanya ada sedikit pembeda dalam proses melakukannya. Gerakan yang dilakukan tetap sama, namun di dalam terapi shalat bahagia, ditambahkan penguatan-penguatan berupa kata-kata mohonan dan ampunan kepada Allah untuk mencapai kekhusyu'an dan juga membantu pelaku shalat dalam mencapai ketenangan saat shalat yang di mana setelah melakukan terapi ini,

pelaku shalat atau konseli akan merasa membutuhkan penuh dan menggantungkan diri pada Allah dalam setiap permasalahan yang ada dalam hidupnya. yang menanamkan kepasrahan, ketenangan, kesabaran, pada gerakan shalat dengan menciptakan jiwa yang tawakkal, tumakninah dan qonaah (T2Q).

Setelah konseli melakukan terapi ini dan mendapatkan penguatan positif melalui kata-kata, ia mengalami sedikit banyak perubahan yang nyata yang diawali dari sifat dan sikap yang terlihat. *“aku udah sadar sekarang harusnya emang aku benar-benar menggantungkan apapun di dalam kehidupanku pada Allah, setelah terapi ini aku udah ngga perlu cemas lagi karena aku percaya Allah”*. konseli menyadari bahwa permasalahan yang dialaminya tidak segalanya harus diiringi dengan pikiran negatif dan pasti ada solusinya. Konseli berjanji untuk mengubah pemikirannya dan berjanji untuk sepenuhnya percaya pada Allah. hal ini terlihat dari perubahan yang dialami oleh konseli setelah ia melakukan terapi shalat bahagia. Saat ini konseli sedang belajar dalam menerima bahwa dengan meninggalnya ayahnya tidak sepenuhnya membawa dampak negatif dan konseli sudah mampu berpikir serta bertindak dengan baik terhadap kehidupan dirinya dan adik-adiknya ke depan nanti. Konseli berupaya untuk menghilangkan penuh kecemasannya dan tidak hanya sekedar untuk berpikir bagaimana ia akan menjalani hidup melainkan ia melakukan perubahan baru yang akan membawa dampak baik pada hidupnya kelak.

## 2. Perspektif Islam

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan terapi shalat bahagia. Terapi shalat bahagia ini dapat dijadikan terapi untuk mengatasi masalah-masalah dalam kehidupan. Alasan Prof. Ali Aziz, M.Ag. menganggap bahwa ini dapat dijadikan terapi adalah dengan pembiasaan shalat dengan cara thuma'nina, tenang, sabar dan tidak tergesa-gesa akan menjadikan problematika yang ada dalam hidup juga terasa stabil. Terapi shalat bahagia merupakan shalat yang dilakukan untuk mencapai tingkat kekhusyu'an. Dengan shalat yang khusyu, pelaku shalat mampu mengurangi beban pikiran yang dimilikinya melalui shalat tersebut.

Terapi shalat bahagia sendiri dilakukan dengan pertimbangan bila mana seseorang memperbaiki shalatnya, maka Allah akan memperbaiki kehidupannya pula. Seperti yang terkandung dalam QS. Al-Mukminun ayat 1-2 :

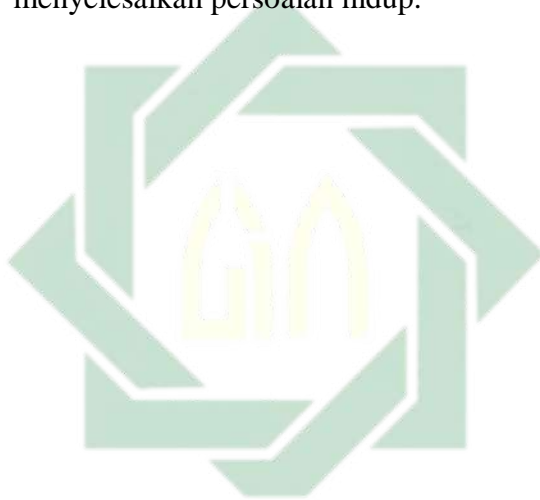
قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ۝

الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ

“Sungguh beruntung orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyuk dalam shalatnya”. Secara tersirat, ayat ini dapat dimaknai bahwa kebahagiaan, ketenangan, kedamaian hanya didapatkan oleh orang-orang yang beriman dan salah satu tanda keimanan ini dengan adanya shalat yang khusyuk. Selain itu ada terkandung dalam QS. Thaha ayat 14 :

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

“Sungguh, Aku ini Allah, tidak ada tuhan selain Aku, maka sembahlah Aku dan laksanakanlah salat untuk mengingat Aku.” . dari ayat ini dapat dipahami bahwa dengan melaksanakan shalat, kita sebagai manusia akan selalu mengingat Allah, dan bilamana kita mengingat Allah kita akan percaya bahwa Allah Maha Kuasa, Maha Adil, Maha Segalanya yang mampu membantu kita dalam menyelesaikan persoalan hidup.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan dari hasil penelitian terapi shalat bahagia untuk menangani kecemasan pada dewasa awal pasca kematian orang tua akibat covid-19 di Sidoarjo, sebagai berikut :

1. terapi shalat bahagia dapat menangani kecemasan pada dewasa awal terhadap ketakutannya terhadap kehidupan selanjutnya. Proses terapi ini dijalankan dengan melakukan shalat lima waktu seperti pada umumnya dengan menekankan kekhushyuan serta menyertakan kata-kata permohonan dan ampunan pada Allah SWT di setiap gerakan shalatnya. Permohonan dan ampunan yang disertakan oleh konseli seperti ia memohon untuk meminta ketenangan, menghilangkan kecemasannya, dan kekhawatiran serta ketakutan lainnya. Dalam meningkatkan kekhushyuan pada diri konseli, digunakan kata kunci yang sesuai dengan tahapan terapi shalat bahagia sesuai dengan pokok renungan terapi shalat bahagia. Melalui proses tersebut, konseli dapat melakukan terapi shalat bahagia.

2. berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penelitian ini berhasil pada dewasa awal yang mengalami kecemasan pasca kematian orang tua akibat covid-19 di Sidoarjo dengan menggunakan terapi shalat bahagia yang dimana dampak dari kecemasan ini sangat besar untuk konseli sehingga konseli takut dan terus menerus berpikiran negative terhadap nasib kehidupan ke depannya. Dengan menggunakan terapi shalat bahagia, konseli sudah mulai berubah secara pemikiran

ia tidak lagi berpikiran negative bahwa ia tidak mampu dan merubah pikirannya bahwa Allah akan selalu bersama dan membantu hamba-Nya. Dengan shalat yang dilakukan dalam terapi ini dapat memberikan ketenangan dan ketentraman pada hati dan pikiran serta hubungan yang baik antara hamba dan Tuhannya sehingga konseli tidak lagi mencemaskan apa-apa yang belum dapat ia kendalikan sendiri.

#### **D. Saran dan Rekomendasi**

1. Bagi Konselor

Diharapkan untuk konselor dapat mengambil hal-hal berharga untuk ke depan agar selalu berhati-hati dalam berkomunikasi dengan orang lain, serta menghargai pendapat orang yang pastinya berbeda-beda satu sama lain. Dan juga agar menjadi pembelajaran bahwa segala macam bentuk permasalahan di dunia ini pasti memiliki jalan keluar bila mengandalkan Allah dalam setiap prosesnya.

2. Bagi Konseli

Bagi konseli atau pembaca yang mungkin saja mengalami kecemasan atau permasalahan yang sama harus tetap memiliki semangat untuk dapat sembuh, harus tetap percaya sepenuhnya pada diri sendiri dan yakin pada Allah karena dengan percaya serta yakin pada Allah, Allah akan memberikan segala apapun yang dibutuhkan hamba-Nya.

#### **E. Keterbatasan Penelitian**

Dalam penulisan dan pengerjaan skripsi ini, sangat jauh dari kata sempurna dan peneliti masih merasa banyak sekali kekurangan yang harus diperbaiki, kritik dan saran akan sangat dibutuhkan agar

hasil penelitian selanjutnya dapat menjadi rujukan untuk penelitian yang sesuai dengan topik penelitian ini.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Zaini, “Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam”, Vol. 6, No. 2, Desember 2015
- Albi Anggito & Johan Setiawan, S.Pd., *Metode Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi : CV Jejak, 2018).
- Ali Aziz Moh., 60 Menit Terapi Shalat Bahagia, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2013), Hal 10
- Amelia Kiki Rizki, Skripsi, “*Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasarakatan Kelas Iia Pekanbaru*”, 2010
- Bungin Burhan, metode penelitian sosial: format-format kuantitatif dan kualitatif , (Surabaya: Univ Airlangga).
- Hengki Kumbara, Metra Yogi, Ilham zulpikar, “*Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017*”, Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 17 (2), Juli-Desember 2018
- Herdiansyah Haris, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011).

- Ikhsan Muhammad, Sony Sumaryo, Erwin Susanto, “*Perancangan Sistem Pengendali Beda Tekanan Berbasis Kontrol PID Pada Ventilator*”, eProceedings of Engineering Journal Vol. 8 No. 5, 2021.
- Joyosemito Ibnu Susanto, Nasir Narila Mutia, “*Gelombang Kedua Pandemi Menuju Endemicovid-19: Analisis Kebijakan Vaksinasi Dan Pembatasan Kegiatan Masyarakat Di Indonesia*”, Jurnal Sains Teknologi dalam Pemberdayaan Masyarakat (JSTPM), Vol. 2 No. 1, 2021.
- Marliani Rosleny, M.Si., *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2015), hal. 189-193
- Moleong Lexy J., *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2000).
- Nawawi,dkk, *Penelitian Terapan* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1996).
- Pasaribu Puji Gloria Pasaribu, Skripsi, “*Grief Pada Remaja Batak Toba Akibat Kematian Orangtua (Studi Fenomenologi Pada Remaja Pasca Kematian Orangtua)*” (Medan : Universitas Sumatera Utara) 2017.
- Putri Alifia Fernanda Putri, “*Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya*”, SCHOULID :

Indonesian Journal of School Counseling, Vol. 3 (2),  
2019.

Rahardjo Mudjia, M.Si, *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep Dan Prosedurnya*, 2017.

Rahmaiah Savitri, Kecemasan. Bagaimana Mengatasi Penyebabnya, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003).

Solihah Nur Jannah, Skripsi, “*Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Pendekatan Cbt Dan Terapi Shalat Bahagia Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Istri Akibat Kdrt Di Kelurahan Gunung Anyar Tambak Surabaya*” (Surabaya : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel) 2020.

Subagyo Joko, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004).

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A