

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Persaingan dunia kerja masa modern sekarang ini semakin sulit, fenomena tersebut berdampak pada pengangguran semakin meningkat setiap tahunnya. Perguruan tinggi merupakan suatu tempat untuk memulai proses pembelajaran dalam mencari dan memperoleh ilmu sebagai bekal dalam kehidupan untuk menghadapi dunia kerja kedepannya. Pendidikan tinggi dan menjadi sarjana bagi masyarakat merupakan suatu kebutuhan di Era Globalisasi yang terus berkembang untuk kehidupan yang lebih baik.¹

Ketika seorang individu mulai memilih jurusan yang sesuai dengan kemampuan dan minatnya, sehingga ketika seorang individu telah menyelesaikan perguruan tinggi, maka individu sudah mendapat bayangan pekerjaan dan mempunyai kesiapan dalam menghadapi karir di masa depan sesuai dengan keinginannya. Banyak pengangguran setiap tahunnya tidak tertampung oleh lapangan kerja dan tidak ada kesempatan kerja, karena hal tersebut sering terjadi secara terus-menerus dan tingginya angka pengangguran serta persaingan yang sangat ketat mengakibatkan banyaknya mahasiswa pada tingkat akhir mengalami kecemasan pada karir.²

Berdasarkan statistik pendidikan perguruan tinggi di Negara Republik Indonesia, setiap tahunnya Negara kita menghasilkan kurang lebih sekitar 1.7 juta sarjana muda. Namun pertumbuhan yang cukup pesat terhadap sarjana baru masih belum bisa diiringi dengan kemampuan dan berbagai *skill* yang dibutuhkan oleh perusahaan atau penyedia lapangan kerja di masa 5.0 ini. Jumlah pengangguran yang terus meningkat sehingga tak terhindarkan disebabkan karena efek pandemi. Pada tahun 2021 tercatat jumlah pengangguran yang ada di Indonesia sebanyak 8 juta dari sarjana meningkat 26,3% dibandingkan tahun 2020.³ Kurangnya keterampilan serta *skill* yang dibutuhkan menjadi salah satu masalah yang dimiliki oleh para sarjana, sehingga faktor tersebut memunculkan peningkatan

¹ Rosliani, N. & Arianti, J, Hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada pengurus ikatan lembaga mahasiswa psikologi Indonesia (ILMPI), *Jurnal Empati*.5(4), (2016): 744-749. 33.

² Nuryati, Kinerja Karyawan Pelayanan 108 Pt. Telkom Divre Iv Jateng – Diy Ditinjau Dari Motivasi Pencapaian Target dan Keterlibatan Kerja, *Other Thesis*, Prodi Psikologi Unika Soegijapranata Semarang, (2003): 21.

³ <https://databoks.datakita.co.id/datapublish/2021/05/05/jumlah-pengangguran-capai-875-juta-orang-per-februari-2021> diakses pada 14 oktober 2022. 1.

pengangguran dari sarjana baru. Semua kasus yang dipaparkan tersebut dapat disimpulkan bahwa masih banyak pengangguran yang berasal dari sarjana baru karena masih belum memenuhi kriteria sesuai dengan kebutuhan lapangan kerja.

Ketidak seimbangan antara jumlah angkatan kerja dengan peluang kerja yang didapatkan membuat suatu kecemasan karir dimasa depan, karena dengan industri yang sedang menurun membuat lapangan kerja semakin sempit. Perasaan cemas dapat menimbulkan rasa takut yang membuat seseorang menjadi cemas luar biasa dan tidak bisa mengontrol kecemasannya.⁴ Kecemasan merupakan keadaan seorang individu berada dalam keadaan emosional yang ditandai dengan adanya respon pada perasaan tegang, khawatir akan masa depan, dan kegagalan karir dimasa depan. Tidak banyak individu yang dapat bangkit dari rasa cemas dan ketakutan akan pemilihan karir masa depan.

Masih banyak mahasiswa yang tidak yakin akan kemampuannya sehingga mereka merasa tidak mampu menyelesaikan tugas atau permasalahan yang di diberikan atau dirasakan. Kecemasan terhadap karir pada masa depan merupakan jenis kecemasan realistis. Kecemasan realistis adalah perasaan takut terhadap sesuatu hal yang membahayakan dari lingkungan luar⁵. Dalam agama Islam, kecemasan disebut *khauf* (rasa takut yang berlebih-lebihan) yaitu penyakit rohani yang dapat merusak kepribadian seseorang, meruntuhkan kehidupan, dan menghambat kemajuan.⁶ Dampak dari kecemasan yang sering terjadi adalah ketika individu mengalami peningkatan reaksi kejiwaan dengan berpikir secara berlebihan bahwa sesuatu hal yang buruk akan terjadi dalam kehidupannya di masa depan.

Kecemasan karir masa depan adalah hal yang paling umum dari semua jenis kecemasan. Menurut survei kesehatan mental yang dilakukan oleh *Pew Research Center* pada tahun 2018 remaja saat ini adalah yang paling merasa gelisah dan cemas akan karir mereka mengakuinya sendiri, dalam survei ditemukan bahwa 70% individu yang sedang menempuh perguruan tinggi mengatakan kecemasan dan depresi adalah masalah utama bagi mereka, serta hanya 26% yang mengatakan bahwa kecemasan adalah masalah kecil. Dampak dari

⁴ Bloomfield, M.D, *Tips Mengatasi Rasa Cemas*, <http://id.shvoong.com/writing-and-speaking/2039441-tips-mengatasi-rasa-cemas>. 2010: 21.

⁵ Schultz, D.,& Schultz, E.S, *Psychology and work today and work today (10 edition)*, (New York: Pearson, 2012), 132.

⁶Hamzah Ya'kub, *Tingkat ketenangan dan kebahagiaan mukmin*, (Jakarta:Atisa,1992), 128.

kecemasan yang belum teratasi akan menimbulkan gangguan kecemasan yang berkepanjangan bagi individu.

Kecemasan karir yang dialami oleh individu akan membuat mereka merasa bingung dan ragu untuk melanjutkan karir yang tepat untuk masa depan mereka. Individu sering kali menemukan berbagai permasalahan dalam menentukan karir yang menyebabkan mereka terhambat dalam mencapai karir secara optimal. Kecemasan tersebutlah yang membuat individu menjadi tertekan dan akibatnya individu menjadi takut untuk menatap masa depan secara optimal dan lebih parahnya individu tidak ingin melanjutkan pendidikannya.

Jika kecemasan dapat teratasi maka individu dapat menentukan karir sesuai dengan minat dan kemampuannya serta kecemasan yang dialaminya perlahan-lahan akan berkurang dan jika sudah merasa lebih baik ketika sudah mengambil keputusan yang tepat dalam menentukan karir di masa depan maka individu tidak akan merasa cemas lagi sehingga dapat menjalankan karirnya dengan optimal.

Kecemasan karir berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan membuat individu tidak berdaya. Kecemasan sendiri merupakan respon emosi terhadap sesuatu yang diperlukan oleh individu sebagai pertahanan hidup dalam menghadapi stress yang dialami oleh individu.⁷ Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa akhir dapat diekspresikan melalui tindakan dan sikap. Santri yang melakukan hal tersebut adalah sebagai upaya melawan kecemasan yang sedang terjadi, kecemasan tersebut berkaitan dengan rencana berkarir maupun memasuki dunia kerja yang sesuai dengan keinginan individu. Kecemasan dibagi menjadi empat, antara lain kecemasan ringan, berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan, meningkatnya persepsi akan hal yang ditakutkan, dan individu menjadi lebih waspada terhadap sesuatu yang tidak dipercayainya.

Kecemasan sedang adalah kecemasan yang memungkinkan seseorang untuk memusatkan diri pada hal yang dianggap penting dan mengesampingkan hal yang lain sehingga perhatiannya lebih selektif namun dengan cara terarah. Kecemasan berat adalah kecemasan yang membuat individu mengurangi persepsi terhadap sesuatu yang lebih spesifik, rinci, tidak memikirkan hal yang lainnya dan perasaan panik menimbulkan hilangnya kendali diri serta perhatiannya akan sesuatu di sekitar menjadi hilang.

Mahasiswa yang akan menyelesaikan perguruan tingginya akan memiliki banyak pilihan untuk dilakukan di kemudian hari seperti melanjutkan kuliah ke jenjang yang lebih tinggi, bekerja ataupun

⁷ Stuart, s, *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 4.* Jakarta : EGC, (2007), 65.

menikah. Tidak sedikit mahasiswa yang telah menyelesaikan dituntut untuk meringankan ekonomi dari keluarganya, namun disisi lain individu yang ingin mencari pekerjaan akan dihadapkan dengan persaingan ketat sarjana lain yang lebih dulu lulus masih nganggur.

Individu yang tidak mempercayai kemampuannya sendiri nanti akan semakin cemas dalam menghadapi karir kedepannya, sulit bagi individu jika dihadapkan dengan rintangan yang berkaitan dengan pemilihan karir setelah mahasiswa selesai dari perguruan tinggi. Kompleksnya persoalan mengenai karir yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir dengan banyaknya tantangan dan persaingan maka membuat mahasiswa terkendala dalam memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan minat, kemampuan dan bakatnya.

Perkembangan dewasa awal atau masa muda adalah tugas yang berkaitan dengan pemilihan karir atau tepatnya memilih pekerjaan di masa depan, hal tersebut merupakan tugas yang sangat sulit, penting dan tugasnya sangat banyak.⁸ Kesiapan mahasiswa tingkat akhir untuk menghadapi karir kedepannya setelah selesai dari pendidikan tergantung pada pengalaman diri masing-masing ada yang sudah memiliki pengalaman dalam berorganisasi maupun pernah bekerja sebelumnya. Pengalaman kerja sebelumnya mungkin dapat dijadikan pelajaran dan pengalaman yang berharga untuk mempersiapkan diri setelah menyelesaikan perguruan tinggi. Mahasiswa yang kurang atau tidak memiliki pengalaman berorganisasi biasanya lebih merasa cemas karena kurangnya persiapan dan belum mengetahui bagaimana dunia kerja tersebut.

Mahasiswa yang belum siap menghadapi dunia kerja biasanya akan kurang tenang, merasa minder, merasa serba salah, merasa tidak mampu bersaing, dan akan menjadi pengangguran karena sulit mendapatkan pekerjaan jika itu pekerjaan yang tidak sesuai keinginannya. Kecemasan karir masa depan akan timbul ketika mereka sudah memasuki tahun terakhir dalam perkuliahan, berkaitan dengan masa transisi dari kehidupan kampus menuju dunia kerja menjadi suatu tantangan bagi mahasiswa tingkat akhir untuk mencapai karirnya. Ketika individu menentukan karirnya di masa depan maka individu perlu mencocokkan pilihan karir dengan kepribadiannya, karena dengan begitu individu dapat menikmati karir yang sudah dipilih.

Dampak dari adanya pola pikir negatif pada individu menyebabkan beberapa masalah kesehatan, salah satunya adalah

⁸ Hurlock, E.B, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 1997), 3.

gangguan kecemasan karir masa depan, yang menyebabkan rasa rendah diri, perasaan takut ditolak, kesepian dan juga ketidakberdayaan.⁹ Pada tahun 2018, Data Riskesdas menunjukkan sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia dengan rentang usia 15 tahun ke atas mengalami gangguan emosional yang berindikasi pada depresi dan kecemasan.¹⁰

Kecemasan merupakan keadaan sentimental yang disertai dengan ketegangan fisiologis, perasaan yang kurang menyenangkan atau rasa khawatir bahwa hal buruk akan terjadi dalam mencapai karir masa depan. Terdapat tiga aspek kecemasan yaitu aspek fisik, aspek behavioral atau prilaku, dan aspek kognitif. Dalam aspek fisik meliputi jantung berdebar-debar, merasa gelisah dan gugup, juga kesulitan berbicara dan banyak keringat. Kemudian termasuk aspek behavioral atau perilaku adalah menarik diri dalam interaksi, menghindari sesuatu yang tidak menyenangkan bagi diri dan melakukan gerakan-gerakan tertentu sebagai bentuk komunikasi nonverbal. Selanjutnya untuk aspek kognitif meliputi sulit berkonsentrasi dan mengalami kekhawatiran berlebihan pada sesuatu yang akan terjadi di masa depan.¹¹

Seseorang yang rendah diri lebih rentan mengalami kecemasan karir di masa depan. Kecenderungan kurang objektif ketika memandang dan memberikan penilaian pada dirinya menunjukkan adanya kecemasan dalam diri individu tersebut, terlebih ketika sedang menjalin hubungan dengan orang banyak. Selain itu kecemasan dapat menyebabkan timbulnya rasa rendah diri, takut ditolak kerja, takut ditolak orang lain, didukung juga dengan permasalahan lain seperti masalah hubungan, masalah keuangan, masalah keluarga, semakin memperparah timbulnya kecemasan karir masa depan.¹²

Kecemasan atau *anxiety* pasti pernah dialami oleh semua orang, yang berbeda adalah bagaimana mereka menyikapi hadirnya perasaan ini. Ada yang mampu mengendalikannya namun tidak jarang juga yang justru mereka dikendalikan oleh perasaan ini sehingga mereka tenggelam di dalamnya. Banyak ditemui seseorang yang sukses dalam hidupnya dikarenakan dia mampu untuk menyelesaikan kecemasan. Begitupun sebaliknya banyak orang yang labil (stress),

⁹ Sukma. R. *Move On dari Pikiran Negatif*, (Yogyakarta: Saufa, 2017), 2.

¹⁰ Depkes RI, *Riset Kesehatan Dasar 2018*. (Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia, 2019), 3.

¹¹ Nevid, J.S., Rathus, S.A., Green, B, *Psikologi Abnormal Jilid 1*, (Jakarta: Erlangga, 2003), 68.

¹² Sukma R. (2017). *Move On dari Pikiran Negatif* (Yogyakarta: Saufa, 2017), 54.

salah satu di antaranya karena tidak mampu untuk mengatasi kecemasan dalam dirinya.

Kecemasan adalah perasaan yang dialami santri ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan yang akan terjadi di masa depan. Lalu bagaimana mahasiswa santri untuk menghadapi suatu kecemasan, bagaimana cara menurunkan kecemasannya, khawatir, takut dan kebingungan yang dirasakan selama ini. Lantas apa yang membuat hati para mahasiswa santri bisa tenang dan yakin bahwa Allah akan memberikan hadiah terbaik untuk masa depannya.

Dalam Al-Qur'an surah Ad-Dhuha ayat 1 sampai 11 Allah berfirman:

وَالضُّحَىٰ ﴿١﴾ وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَىٰ ﴿٢﴾ مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ ﴿٣﴾
 وَلَلْآخِرَةُ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَىٰ ﴿٤﴾ وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَىٰ ﴿٥﴾
 أَلَمْ تَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَىٰ ﴿٦﴾ وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَىٰ ﴿٧﴾ وَوَجَدَكَ عَائِلًا
 فَأَغْنَىٰ ﴿٨﴾ فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ ﴿٩﴾ وَأَمَّا السَّائِلَ فَلَا تَنْهَرْ ﴿١٠﴾ وَأَمَّا
 بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ ﴿١١﴾

Artinya: *Demi waktu matahari sepenggalahan naik. Dan demi malam apabila telah sunyi (gelap). Tuhanmu tiada meninggalkan kamu dan tiada (pula) benci kepadamu. Dan sesungguhnya hari kemudian itu lebih baik bagimu daripada yang sekarang (permulaan). Dan kelak Tuhanmu pasti memberikan karunia-Nya kepadamu, lalu (hati) kamu menjadi puas. Bukankah Dia mendapatimu sebagai seorang yatim, lalu Dia melindungimu. Dan Dia mendapatimu sebagai seorang yang bingung, lalu Dia memberikan petunjuk. Dan Dia mendapatimu sebagai seorang yang kekurangan, lalu Dia memberikan kecukupan. Sebab itu, terhadap anak yatim janganlah kamu berlaku sewenang-wenang. Dan terhadap orang yang minta-minta, janganlah kamu menghardiknya. Dan terhadap nikmat Tuhanmu, maka hendaklah kamu siarkan.*¹³

¹³ Al-Qur'an, Ad-Dhuha Ayat 1-11, Al-Qur'an dan Terjemahannya (Kudus: CV. Mubarakatan Thoyyibah, PT. Buya Barokah), 440.b

Menunaikan ibadah sebenarnya mampu membersihkan jiwa yang mengalami kecemasan, salah satu cara menghilangkan kecemasan adalah ibadah shalat. Shalat bukan hanya sebagai simbolis untuk menggugurkan kewajiban semata, melainkan kebutuhan mendasar seorang muslim. Seseorang yang menjalankan shalat dengan khushyuk, tuma'ninah dan ikhlas akan merasa tenang dan terhindar dari kecemasan atau kegelisahan karir masa depan.

Allah SWT berfirman dalam Qur'an surah At-Thaha:

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

Artinya: *“sesungguhnya aku ini adalah Allah, tidak ada tuhan (yang hak) selain Aku, maka sembahlah aku dan dirikanlah shalat untuk menggingat aku”* (Qs. Thaha, 20:14).¹⁴

Ibadah shalat memiliki pengaruh yang sangat luar biasa sebagai terapi bagi seseorang yang mengalami kecemasan. Dengan menjalankan shalat secara khushyuk seseorang akan merasa tenang, damai. Diriwayatkan dari sahabat Hudzaifah r.a bahwa Rasulullah senantiasa mengerjakan shalat ketika sedang ditimpa masalah yang membuat beliau merasa tenang. Dia telah berkata, *“Jika Nabi SAW merasa gundah karena sebuah perkara, maka beliau akan menunaikan shalat”* (HR.Abu Daud).¹⁵

Shalat adalah do'a yang membantu seseorang untuk meninggalkan berbagai dosa dan kegundahan sehingga terciptanya ketentraman hati. Doa adalah terapi ruhani yang meringankan derita dan kesedihan saat bersandar kepada sang pencipta dan meringankan kesulitan-kesulitannya.¹⁶ Dengan melaksanakan shalat, seseorang merasa ikhlas, yakin terhadap rencana Allah dan berserah diri kepada-Nya akan membuat seseorang merasa bahwa tidak ada yang perlu dikhawatirkan dan dicemaskan terutama masalah rejeki (karir masa depan) karena segala sesuatunya sudah diatur oleh Allah SWT dengan rencana yang sangat paling baik dan sangat indah.

Ibadah shalat yang dapat dilakukan di jam kuliah atau di sela-sela kerja pagi hari yaitu sholat dhuha. Selain shalat wajib (*fardu*) ada juga shalat dhuha yang sangat efektif dilaksanakan oleh para

¹⁴ Mushaf Al-Firdaus, *Al-Qur'an Hafalan, Terjemah, & Penjelasan Tematik Ayat*, (Tangerang: Penerbit Al-Fadhilah, 2012), 313.

¹⁵ Ahmad Zaini, *“Konseling Religi”* Shalat sebagai terapi bagi pengidap gangguan kecemasan dalam perspektif psikoterapi islam, No. 2 (2015): 329.

¹⁶ Abdul Karim Muhammad Nashr, *Shalat Penuh Makna*, (Solo: Al-Qowam, 2011), 112.

mahasiswa santri untuk menurunkan kecemasan karir masa depan, menumbuhkan kepercayaan diri dalam mencapai karir masa depan, dan problemlainnya. Seseorang yang menjalankan shalat dhuha dengan *istiqomah* Allah akan memberikan apa yang diminta, dihajatkan oleh hamba-Nya di dunia jika Allah SWT berkehendak. Shalat dhuha sebagai salah satu usaha seseorang untuk berusaha dan berserah diri kepada Allah untuk kemudahan mendapatkan rejeki dan karir masa depan.

Rejeki karir, kesejahteraan sosial, kesehatan, keluarga harmonis, Allah SWT telah menjamin dan menjanjikan kehebatan shalat dhuha atau waktu dhuha sebagai jaminan rejeki. Karir masa depan adalah merupakan salah satu bentuk rezeki dari Allah SWT kepada hambanya. Banyak sekali manfaat dan keutamaan shalat dhuha yang kita ketahui maupun yang orang lain rasakan, seperti kesehatan fisik, kesehatan mental, keseimbangan spiritual dan emosional untuk mengapai karir masa depan. Shalat dhuha juga bisa sebagai gerakan olahraga fisik sekaligus sebagai gerakan batiniah (ruhaniah) sehingga dengan izin Allah SWT yang akan membuat hambanya mencapai ketentraman jiwa serta selalu berpikir positif mengenai rejeki yang Allah SWT berikan.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti melakukan penelitian dengan judul **“IMPLEMENTASI SHALAT DHUHA DALAM MENGURANGI KECEMASAN KARIR MASA DEPAN.” (Studi Kasus Santri Ponpes Entrepreneur AL-Mawaddah Honggosoco Kecamatan Jekulo, Kudus)**

B. Fokus Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, perlu adanya penegasan fokus kepada penelitian. Adapun penegasan fokus penelitian ini adalah peneliti memfokuskan penelitian pada bagaimana implementasi shalat dhuha dalam mengurangi kecemasan karir masa depan santri pondok pesantren entrepreneur Al-Mawaddah Honggosoco Kecamatan Jekulo, Kudus. Hal ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan karir masa depan santri pondok pesantren Al-Mawaddah Honggosoco supaya ketika sudah selesai dalam pendidikan pondok pesantren maupun pendidikan umum lainnya agar tidak cemas dalam memilih karir pekerjaannya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas maka dapat di kemukakan beberapa pokok masalah yaitu: bagaimana implementasi melaksanakan shalat dhuha dalam mengurangi

kecemasan karir masa depan santri pondok pesantren entrepreneur Al-Mawaddah Honggosoco Kecamatan Jekulo, Kudus. Dari pokok masalah tersebut dapat dirumuskan menjadi beberapa sub masalah, yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana pengalaman dan makna penerapan implementasi shalat dhuha dalam mengurangi kecemasan karir masa depan santri pondok pesantren entrepreneur Al-Mawaddah Honggosoco Kecamatan Jekulo, Kudus?
2. Bagaimana dampak pengalaman dan makna dari perilaku implementasi shalat dhuha dalam mengurangi kecemasan karir masa depan santri pondok pesantren entrepreneur Al-Mawaddah Honggosoco Kecamatan Jekulo, Kudus?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai rumusan masalah tersebut maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui penerapan implementasi shalat dhuha dalam mengurangi kecemasan karir masa depan santri pondok pesantren entrepreneur Al-Mawaddah Honggosoco Kecamatan Jekulo, Kudus.
2. Untuk mengetahui dampak perilaku implementasi shalat dhuha dalam mengurangi kecemasan karir masa depan santri pondok pesantren entrepreneur Al-Mawaddah Honggosoco Kecamatan Jekulo, Kudus.

E. Manfaat Penelitian

Setelah mengetahui tujuan dari penelitian ini, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun secara praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan pengetahuan dan kajian teori psikoterapi dalam Islam yaitu melalui implementasi shalat dhuha dalam mengurangi kecemasan karir masa depan santri pondok pesantren entrepreneur Al-Mawaddah Honggosoco Kecamatan Jekulo, Kudus

2. Manfaat Praktis

a. Bagi prodi

Dengan adanya penelitian ini mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam diharapkan dapat menjadikan sumber informasi mengenai implementasi shalat dhuha dalam mengurangi kecemasan karir masa depan santri pondok

pesantren entrepreneur Al-Mawaddah Honggosoco
kecamatan Jekulo, Kudus

- b. Bagi lembaga
Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu memberikan *khazanah* keilmuan dan sumbangan gagasan, sebagai upaya menumbuhkan kesadaran santri dan peneliti untuk melaksanakan shalat dhuha dalam mengurangi kecemasan karir masa depan
- c. Pengembangan ilmu pengetahuan
Dengan penelitian ini, diharapkan adanya pengembangan ilmu pengetahuan dari santri ataupun dari peneliti supaya mengetahui fadhilah melaksanakan shalat dhuha untuk mengurangi kecemasan karir masa depan
- d. Bagi peneliti sendiri
Untuk menerapkan teori-teori yang telah di dapat dari bangku mengikuti perkuliahan, dari arahan bapak/ibu dosen, orang-orang tua, dan mendapat pengalaman baru untuk bekal menggapai karir masa depan

F. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan dalam penulisan skripsi penelitian ini dan agar dapat dicerna secara runtut, mudah dimengerti maka diperlukan sistematika penulisan yang terbagi menjadi tiga sebagai berikut:

1. Bagian Awal
Bagian awal terbagi menjadi: halaman cover (sampul), halaman judul, halaman nota persetujuan pembimbing, lembar pengesahan skripsi, halaman persembahan, halaman abstrak, halaman kata pengantar, halaman daftar isi, halaman daftar gambar, halaman daftar table.
2. Bagian Isi
Bagian ini adalah bagian inti dari sebuah skripsi, pada bagian ini terdapat tiga bab dan setiap bab memiliki sub-sub bagian bab dengan sistematika sebagai berikut:
 - a. BAB I Pendahuluan
Pendahuluan adalah awalan yang berisi latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, kontribusi (manfaat penelitian), sistematika penulisan.
 - b. BAB II Kerangka Teori
Kerangka teori adalah teori-teori yang terkait dengan judul, penelitian terdahulu, dan kerangka berpikir.

- c. BAB III Metode Penelitian
Metode penelitian adalah metode yang mencakup jenis dan pendekatan penelitian, desain dan pendekatan penelitian, *setting* penelitian, subjek penelitian, sumber data penelitian, teknik pengumpulan data penelitian, pengambilan sampling informan, pengujian keabsahan data, teknik analisis data.
 - d. BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan
Pada hasil penelitian dan pembahasan bab ini merupakan muatan dari hasil penelitian yang berisi gambaran objek penelitian yang ada di pondok pesantren entrepreneur Al-Mawaddah Honggosoco kudus, temuan penelitian, pembahasan hasil penelitian.
 - e. BAB V Penutup
Bagian akhir atau bagian penutup berisikan tentang kesimpulan berdasarkan masalah penelitian, saran-saran untuk diberikan sebagai dorongan karena berkaitan dengan kekurangan yang dimiliki, dan penutup
3. Bagian akhir
Pada bagian akhir meliputi daftar pustaka skripsi, lampiran-lampiran skripsi, dan daftar riwayat pendidikan peneliti.