

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Pustaka

1. Implementasi Shalat Dhuha

a. Pengertian Implementasi Shalat Dhuha

Secara gambaran umum implementasi menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah pelaksanaan atau bisa dikatakan penerapan. Istilah lain dari itu Implementasi biasanya dikaitkan dengan suatu kegiatan yang dilaksanakan untuk mencapai kegiatan tertentu seperti yang tertera pada pembahasan latar belakang untuk melaksanakan sholat dhuha dalam mengurangi kecemasan karir masa depan santri pondok pesantren entrepreneur Al-Mawaddah Honggosoco Kecamatan Jekulo, Kudus.

Implementasi merupakan sebuah penempatan ide, konsep, kebijakan, atau inovasi dalam suatu tindakan praktis sehingga memberikan dampak baik berupa perubahan pengetahuan, keterampilan maupun nilai dan sikap. Implementasi merupakan aspek penting dalam keseluruhan proses kebijakan dan merupakan suatu upaya untuk mencapai tujuan tertentu dengan sarana prasarana tertentu dan dalam urutan waktu tertentu. Pada dasarnya implementasi melaksanakan sholat dhuha dalam mengurangi kecemasan karir masa depan santri pondok pesantren entrepreneur Al-Mawaddah Honggosoco Kecamatan Jekulo, Kudus adalah untuk mencapai tujuan yang sudah ditentukan melalui program mengurangi kecemasan karir masa depan agar dapat terpenuhi pelaksanaannya.

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 عَابِلًا فَأَغْنِي ۝ فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ ۝ وَأَمَّا
السَّائِلَ فَلَا تَنْهَرْ ۝ وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ ۝

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.*¹

Melaksanakan Shalat Dhuha hukumnya sunnah dan dilakukan pada waktu matahari terbit satu atau dua tombak hingga menjelang waktu dzuhur.² Shalat dhuha adalah shalat sunnah dua rakaat atau lebih. Shalat dhuha dikerjakan ketika waktu dhuha, yaitu waktu matahari naik setinggi tombak atau kira kira pukul 8 (delapan) sampai tergelincirnya matahari.³ Shalat menurut bahasa Arab ialah “Doa” tetapi yang dimaksud disini adalah “ibadah yang tersusun dari beberapa perkataan dan perbuatan yang di mulai dengan takbir, di sudahi dengan salam, dan memenuhi beberapa syarat yang di tentukan dalam mengatasi kecemasan karir masa depan.

Dari Abu Hurairah. Ia berkata “ *kekasihku (rasulullah saw.) telah berpesan kepadaku tiga macam pesan: (1) puasa tiga hari setiap bulan, (2) shalat dhuha dua rekaat, dan (3) shalat witir sebelum tidur.* “ (Riwayat Bukhari dan Muslim)

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

² Muhammad Makhdlori, *Menyingskap Mukjizat Shalat Dhuha*, (Yogyakarta: DIVA Press,2008),33.

³ H. Sulaiman Rasjid, *Fiqh Islam*. (Penerbit: Sinar Baru Algensindo), 135.

Dari Anas, “Nabi SAW. Berkata, “*Barang siapa shalat dhuha dua belas rakaat, Allah akan membuatkan baginya istana di surga.*” (Riwayat Tirmidzi dan Ibnu Majah).

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 mahasiswa santri untuk menurunkan, mengurangi kecemasan karir masa depan, menumbuhkan kepercayaan diri dalam menggapai karir masa depan, dan problemlainnya. Seseorang yang menjalankan sholat 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 menggapai 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 berfikir positif mengenai rejeki yang Allah SWT berikan.

Dalam kerja atau pencapaian karir membutuhkan keterampilan (*skill*) dan kecerdasan (baik emosional maupun intelektual) yang baik. Tapi kenyataan dalam kehidupan sehari-hari, ketika pekerjaan banyak dan butuh penyelesaian target tepat waktu akan tetapi malah terkena stres. Pikiran tidak mampu lagi bisa berpikir jernih untuk menyelesaikan pekerjaan tepat waktu singkat. Apabila paksaan untuk terus bekerja, maka bukannya pekerjaan cepat selesai namun malah hasil pekerjaan menjadi kacau, berantakan. Sebab apabila mengalami kecemasan, pikiran kalut, stress dan lainnya kita akan tampak seperti orang bodoh yang tak mampu lagi menyelesaikan pekerjaan yang diinginkan, meskipun pekerjaannya sangat mudah sekalipun.

Dari sinilah nabi Muhammad Saw memberikan tentang jalan keluarnya yaitu dengan menjalankan shalat dhuha. Shalat dhuha dapat merelaksasikan pikiran dari segala kecemasan dan stress.

Rasulullah Saw Bersabda: *“pada tiap-tiap anggota badan masing-masing kamu ada sumber sedekah(derma), maka ucapkan Subhanallah, Alhamdulillah, La Ilaha Illallah, dan Allahu Akbar, masing-masing itu adalah sedekah, begitu juga mengajak kebajikan dan mencegah kemungkaran itupun sedekah, dan shalat dhuha dua rakaat mengimbangi semua itu.”* (HR. Muslim, dalam Sahih Muslim. 1992: 322).⁴

b. Cara Melaksanakan Shalat Dhuha

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

- 1) Niat dalam hati ikhlas melaksanakan shalat dhuha semata karena Allah Swt. Berniat melaksanakan shalat dhuha untuk setiap dua rakaat satu salam. Menurut imam *Al-Ghazali* hakikat niat yaitu suatu kehendak atau sebuah maksud, yang mengandung makna suatu kondisi suasana hati dikelilingi oleh ilmu dan amal.⁵ Berniat berarti menyengajakan untuk shalat dhuha, menghambakan diri kepada Allah Ta’ala semata, serta menguatkan didalam hati seperti yang dijelaskan pada HR Bukhari dan Muslim Arinya: *“semua amal tergantung pada niatnya dan setiap orang akan mendapat (balasan) sesuai niatnya.”* (HR. Bukhari dan Muslim).⁶
- 2) Berdirilah menghadap kiblat dengan sempurna bagi seorang yang mampu berdiri, jika tidak mampu berdiri boleh duduk, jika tidak mampu duduk boleh telentang atau tiduran, jika tidak mampu boleh pakai hati karena sesungguhnya Allah maha mengetahui segalanya.
- 3) Bertakbir (takbiratul ihram).
- 4) Membaca surah Al-Fatihah.

⁴ Imam Musbikin, *Rahasia Shalat Dhuha Menciptakan Prestasi Gemilang Dunia Kerja*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2010), 13.

⁵ Mohammad Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud*, (Jakarta: PT Mizan Publika, 2006), 106.

⁶ Fida Abu Yazid, *Ibid*

- 5) Berikutnya diutamakan membaca surah Asy-Syams pada rakaat pertama, atau cukup membaca surah Al-Kafirun jika belum hafal surah Asy-Syams.
- 6) Pada rakaat kedua setelah Al-Fatihah membaca surah Ad-Dhuha, jika belum bisa membaca surah Ad-Dhuha cukup membaca surah Al-Ikhlâs.
- 7) Rukuk, iktidal, sujud, duduk di antara dua sujud, tasyahud awal dan akhir, salam, dilaksanakan sama seperti ketika melakukan shalat fardu.
- 8) Setelah shalat dianjurkan membaca dzikir, shalawat nariyah dan do'a dhuha. Hal ini bukan suatu yang wajib, namun setelah selesai shalat dianjurkan melaksanakan hal tersebut sebagai bentuk tanda penghambaan diri kepada Allah Swt.

c. Manfaat dan Keutamaan Shalat Dhuha

Manfaat, hikmah, keutamaan melaksanakan shalat dhuha sangat banyak sekali terwujud dan terlihat nyata dirasakan oleh orang-orang yang rutin melaksanakan shalat dhuha. Berikut ini adalah penjelasan tentang manfaat dan keutamaan yang terkandung dalam shalat dhuha.

- 1) Untuk mengharap rahmat dan nikmat sepanjang hari dari Allah.
Sebagai rasa syukur kepada Allah Swt atas segala nikmat yang diberikan kepada hambanya sebab nikmat yang diberikan sangat banyak seperti nikmat bernafas, nikmat sandang, papan, pangan, nikmat bisa melihat, merasakan makanan, nikmat berjalan di buminya. Salah satu untuk mensyukuri nikmat Allah adalah dengan melaksanakan shalat dhuha dan melakukan amalan-amalan yang ringan seperti tersenyum kepada semua orang, beramal ma'ruf nahi munkar, bersyukur dengan bersedekah untuk 360 persendian yang ada di tubuh kita.⁷
- 2) Keuntungan besar.
Ketika berdagang, berniaga, mendapatkan keuntungan besar, mendapatkan laba yang banyak, dan hasilnya memuaskan. Hal ini terwujud jika mampu melaksanakan shalat dhuha secara istiqamah, terus menerus. Berharap dan berserah diri kepada Allah jika ingin mendapatkan rezeki yang banyak maka di anjurkan rajin berusaha,

⁷ Yusuf Abdussalam, *Suksesnya Tahajud, Kayanya Dhuha*, (Yogyakarta: Media Insani Pustaka, 2008), 164.

berdoa, dan rajin mengerjakan shalat dhuha sebelum melaksanakan pekerjaan.

- 3) Sebagai terapi pengobatan berbagai penyakit. Keutamaan shalat dhuha ialah untuk menyehatkan tubuh dan terhindar dari potensi datangnya berbagai macam penyakit. Seseorang yang rutin melaksanakan shalat dhuha hidupnya akan beruntung, bahagia, karena memiliki kesehatan prima dan tubuh yang bugar. Dalam hal ini dikarenakan waktu dhuha adalah waktu yang baik untuk kesehatan, serta gerakan-gerakan shalat yang dilaksanakan pada waktu dhuha merupakan gerakan olahraga. Selain mendapatkan kesehatan fisik, shalat dhuha juga bermanfaat bagi kesehatan batiniah (ruhaniah yang ada dalam tubuh).⁸
- 4) Sebagai usaha membentuk ketangguhan hati pribadi. Shalat dhuha bisa dikatakan semacam latihan yang dahsyat untuk memperkuat pribadi dan keyakinan yang melaksanakannya. Ketika menggerakkan jasad untuk melaksanakan shalat dhuha dengan sungguh-sungguh akan menghasilkan energi positif yang maksimal, hati nurani juga akan membimbing untuk selalu menunjukkan kemana harus pergi dan apa yang harus dilakukan. Hal-hal tersebutlah yang merupakan inti dari membentuk kepribadian tangguh.⁹
- 5) Mendapat rezeki yang berlimpah, berkah, dari arah yang tak terduga. Shalat dhuha dan rezeki yang berlimpah seperti kesehatan, kekayaan, kesuksesan, merupakan satu paket yang tidak dapat terpisahkan. Shalat dhuha merupakan ruhnya rezeki, artinya akan terasa begitu dahsyat kekuatan magnet yang ditimbulkan dari gerak spiritual shalat dhuha untuk menarik rezeki, kekayaan, kesuksesan karir, bahkan rezeki nikmat sehat. Shalat dhuha adalah sarana ampuh untuk memohon pertolongan kepada Allah Swt yang maha pengasih dan maha penyayang makhluk nya.¹⁰

⁸ M. Yusuf Ubaidillah, *Sembuh Total*, 115.

⁹ Sabil El-Ma'rufei, *Shalat Dhuha* (Bandung: Mizania, 2013), 109.

¹⁰ AH. Zain Malik, *Dhuha itu Ajib*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2014), 37.

- 6) Meningkatkan rasa optimis, jauh dari rasa takut dan kecemasan karir masa depan.
Shalat dhuha mengajarkan pelakunya untuk menjadi orang yang tidak mudah mengeluh, cemas berlebihan, sedih, mudah putus asa, tidak percaya diri dalam menjalani kehidupan. Shalat dhuha juga mengajarkan untuk tidak mementingkan dunia saja, karena jika mementingkan dunia saja maka tidak dapat merasakan nikmatnya akhirat. Dari melaksanakan shalat dhuha berarti pelakunya sudah menggunakan waktu secara proporsional yaitu adil antara waktu beribadah kepada Allah dan waktu untuk mencari nafkah di dunia.
Prinsip yang ditanamkan oleh shalat dhuha ini menghasilkan ketenangan hati pada diri seseorang yang membuat pelakunya tersebut tidak diperbudak oleh pandangan, pikiran keduniawian saja akan tetapi juga harus memikirkan, mengingat Allah Swt yang menciptakan dunia dan akhirat.¹¹
- 7) Sarana yang tepat untuk berdoa kepada Allah.
Saat orang lain sedang sibuk dengan urusannya kemudian kita melaksanakan shalat dhuha dan bermunajat kepada Allah, mendekati diri kepada Allah, berserah diri kepada Allah, tidak ada doa yang tidak di kabulkan pasti Allah akan mengabulkan di dunia dan akhirat. Gambaran kecilnya jika kita bekerja dengan tekun, rajin, ramah, banyak membantu orang lain, tidak pelit, banyak sedekah, maka apa yang kita lakukan sama halnya melakukan untuk diri sendiri.
Waktu dhuha adalah waktu yang tepat untuk memperbaiki, meluruskan, dan mengokohkan, niat dan mencharger motivasi hidup supaya tidak cemas dalam karir masa depan karena semuanya sudah Allah atur tinggal bagaimana seseorang mengerjakannya.¹²
- 8) Mendapat pahala setara dengan ibadah umrah. Dalam hadist riwayat Thabrani Rosulullah saw bersabda yang Artinya: *“Barangsiapa shalat subuh secara berjamaah kemudian berdiam diri ditempat duduknya hingga ia mengerjakan shalat dhuha maka baginya pahala haji dan umrah yang sempurna.”* (HR. Thabrani)

¹¹ AH. Zain Malik, *Dhuha itu Ajib*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2014), 66.

¹² M. Yusuf Ubaidillah, *Sembuh Total*, 190.

- 9) Membangun sebuah rumah yang besar di surga.
- 10) Mendapatkan pahala setara dengan mati syahid.¹³
- 11) Allah akan mencukupi segala kebutuhan hidupnya.¹⁴ Dari hadist riwayat Ahmad dan Ad-darimi Rosulullah saw bersabda yang artinya: *“Allah Azza wa Jalla berfirman, wahai anak Adam jangan sekali-kali engkau malas mengerjakan empat rekaat di waktu permulaan siang (shalat dhuha), pasti aku cukupi kebutuhan pada sore harinya.”* (HR. Ahmad dan Ad-Darimi).
- 12) Sedekah terbaik, sebagai mana telah dijelaskan dalam hadis yang artinya, *“setiap pagi hari seluruh anggota badan kalian wajib dikeluarkan sedekahnya. Setiap tasbih adalah sedekah, setiap tahmid adalah sedekah, setiap tahlil adalah sedekah, setiap takbir adalah sedekah, menyuruh kepada kebaikan adalah sedekah, dan melarang berbuat munkar adalah sedekah. Semua itu dapat diganti dengan shalat dhuha dua rekaat.”* (HR Muslim)
- 13) Membawa kecukupan rezeki, keutamaan shalat dhuha menurut penjelasan hadist dikatakan bahwasannya barang siapa melaksanakan shalat dhuha empat rakaat, niscaya Allah SWT akan mencukupkan rezekinya. Sebagaimana dijelaskan dalam sebuah hadist shahih yang artinya. *“wahai anak adam, jangan sekali-sekali kamu malas mengerjakan empat rekaat pada awal siang (shalat dhuha), nanti akan aku (Allah) cukupi kebutuhanmu pada akhirnya (sore hari).”* (HR. Abu Daud, Ahmad, Tirmidzi).¹⁵

Shalat dhuha dapat mempengaruhi energi perkembangan kecerdasan seseorang, terutama kecerdasan emosional, fisik, intelektual, dan spiritual. Hal tersebut dikarenakan disaat waktu pelaksanaan shalat dhuha pada awal atau tengah aktivitas manusia mencari kebahagiaan hidup keduniawian.¹⁶

¹³ Yusni A. Ghazali, *Mukjizat Shalat Dhuha*, (Jakarta: Hikmah Pustaka, 2009), 58.

¹⁴ M. Khalillurahman Al-Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha*, (Jakarta: Wahyu Media, 2008), 25.

¹⁵ Merdeka.com. manfaat shalat dhuha bagi kesehatan dan keimanan umat menurut hadist shahih. Diakses pada 16 maret 2023, pukul 12:48.

¹⁶ M. Shodiq, *Lejatkan Semua Kecerdasan Melalui Shalat*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2008), 16.

d. Energi Spiritual dalam Shalat Dhuha

Spiritualitas yang ada didalam diri manusia adalah kekayaan sejak lahir atau yang biasa disebut bawaan sejak lahir. Definisi spiritual adalah sesuatu yang berhubungan dengan spirit, semangat untuk mendapatkan keyakinan, harapan, dan makna hidup. Sedangkan energy spiritual memiliki arti yang menjabarkan sebuah kekuatan untuk mendapatkan kembali keyakinan tersebut (spiritualitas kepada Allah).

Shalat dhuha dapat membantu seseorang menghilangkan perasaan ragu-ragu, kecemasan, kegelisahan, karena shalat akan menghasilkan ketenangan, kedamaian, dan hati akan memunculkan rasa optimis. Kepercayaan ini adalah pendorong manusia untuk berserah diri kepada yang maha pencipta (Allah) supaya tidak cemas dengan urusan rezeki, karir masa depan, karena hakikatnya Allah sudah mengatur dan menyiapkan semuanya untuk mahluk ciptaannya.

Dengan demikian energi spiritual dalam shalat dhuha akan menjadikan pelaksana shalat dhuha menjadi yakin atas gansi rezeki dari Allah Swt. Berkaitan dengan energi spiritual ini seseorang yang melaksanakan shalat dhuha dituntut untuk memiliki kemampuan membangun relasi berupa bisnis, intelektualitas, dagang, berternak, dan lain sebagainya, Serta selalu bersyukur atas apa yang telah dimiliki, dinikmati dari apa yang telah diberikan Allah kepada hambanya supaya tumbuh rasa tenang dan meraih kebahagiaan hidup.¹⁷

e. Shalat Dhuha sebagai bentuk Terapi

Shalat adalah kunci dari segala kebaikan didunia dan kebaikan akhirat. Shalat mendatangkan kesejukan dan kebahagiaan dalam hati seperti semangat, vitalitas gerakan tubuh. Ada bermacam-macam shalat seperti shalat jum'at, shalat idul adha, shalat idul fitri, shalat fajar, shalat tahajud, shalat fardhu, shalat qobliah, shalat ba'diah, dan shalat dhuha tak ubahnya seperti berbagai macam obat-obatan untuk menyembuhkan segala penyakit.

Shalat sebagai terapi bagi penyembuhan penyakit yang ada didalam tubuh, ada di dalam hati sangat banyak dirasakan

¹⁷ Syarif Thayib, *Totalitas Shalat Dhuha*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2018). 174-77.

dalam kehidupan sosial.¹⁸ Shalat memainkan peran yang sangat besar dalam tubuh manusia terutama untuk kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani. Ali Aziz mengartikan bahwa shalat dapat dijadikan sebagai media untuk terapi mengatasi masalah-masalah dalam kehidupan sosial terutama masalah kecemasan karir masa depan pada skripsi yang dilakukan oleh peneliti baik dari segi kognitif maupun psikomotorik.

Jika seseorang melaksanakan shalat dengan kepasrahan total kepada Allah Swt, maka makhluk tersebut akan merasakan kehadiran Allah membantu masalah yang dihadapinya dan mengubah energi negatif dari emosi menjadi energi positif. Setelah itu jika seseorang bisa melaksanakan shalat dengan khusyu' atau penuh penghayatan, maka orang tersebut akan dapat merasakan betapa indahnya, nikmatnya, dahsyatnya, hikmahnya shalat.¹⁹

Untuk mencapai cita-cita yang diinginkan tidak cukup jika hanya mengandalkan usaha saja tanpa di barengi pendekatan kepada Allah. Oleh karena itu peran strategis shalat dhuha dan doa sholat dhuha baik untuk menyertai dalam setiap usaha yang dicita-citakan menjadi sangat penting keberadaanya. Doa sholat dhuha bisa dibuat sendiri sesuai permintaan dan keinginan kepada Allah, tetapi lebih utama mengikuti doa yang sudah biasa dibaca secara umum, lalu ditambahkan doa yang diinginkan sendiri.

Shalat dhuha akan menjadi senjata super dahsyat yang diberikan Allah kepada hambanya ketika hamba tersebut berkemauan mengerjakan shalat dhuha. Hal inilah yang menjadi latar belakang betapa dahsyatnya shalat dhuha menjadi sebuah terapi untuk mendapatkan kebahagiaan dan ketenangan.²⁰

Menurut *Syarif Thayib*, dalam bukunya menuliskan dalam karyanya jurus-jurus berkaitan dengan shalat dhuha adapun poin-poinnya yaitu menjalani shalat dhuha dengan penuh cinta, meyakinkan diri 100% kepada Allah, bersyukur dengan sepenuhnya, berdoa dengan baik, selalu berfikir positif, yang dimuat dalam bukunya totalitas shalat dhuha.

¹⁸ Abdullah ath-Thayyar, *Ensiklopedia Shalat*, (Jakarta: Magfirah Pustaka, 2006), 24.

¹⁹ Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: PT. Duta Aksara Mulia, 2013). 2.

²⁰ AH. Zain Mali., *Dhuha itu Aji.*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2014), 53-56.

Totalitas shalat dhuha yang dimaksud adalah satu kesatuan yang tidak terpisahkan dari shalat dhuha dimulai dari persiapan shalat dhuha, prosesi shalat, aksi setelah shalat, adapun inti dari totalitas shalat dhuha ini yaitu seperti yang tertuliskan di atas sebagai berikut:

1) Menjalankan shalat dhuha dengan penuh cinta.

Cinta merupakan sebuah rukun ibadah yang terpenting, sebab ketika sudah menumbuhkan rasa cinta secara tidak langsung membuat seseorang akan selalu mengingat, menjalankan dengan sepenuh hati, ketika tidak melakukan shalat dhuha akan merasakan rindu yang mendalam, ketika melaksanakan shalat dhuha menjadi tenang dan merasakan kenyamanan. Kecintaan yang paling besar dan mulia adalah kecintaan kepada Allah. Ikrar cinta pada Allah bisa diucapkan sebelum membaca niat shalat dhuha, ungkapkan perasaan cinta kita kepada Allah dengan sepenuh hati. Sampaikan rasa cinta dengan penuh harapan.

Contoh niat bercinta kepada Allah adalah "*Ya Allah, izinkan hamba menghadap-Mu dengan sepenuh hati di saat orang lain sibuk pada urusan duniawinya. Ya Allah, sungguh hamba berharap cinta-Mu* " setelah itu baru mengucapkan niat shalat dhuha. Ikrar cinta ini bisa di tambahkan sendiri, adapun ikrar cinta ini tidak masuk kedalam sistem shalat dhuha karena hakikatnya shalat dhuha di mulai ketika mengucapkan niat. Secara syariat tidak ada larangan berikrar cinta sebelum melaksanakan niat shalat dhuha.²¹

2) Menyakinkan diri 100% kepada Allah.

Yakin adalah ketetapan hati dan jiwa seseorang yang ada dalam dada, merasa tentram dengan apa yang diketahui. Sesungguhnya Allah Swt sudah memberikan tanda-tanda kuasanya yang Agung kepada manusia dengan memberikan gambaran langit yang luas, bumi, laut yang luas, daratan, gunung-gunung sudah di perlihatkan dengan nyata seharusnya manusia semakin yakin kepada Allah. Semuanya sudah diterangkan dalam kitab-kitab dan ayat-ayat yang di sampaikan oleh para Nabi dan Rosul.

²¹ Syarif Thayib, *Totalitas Shalat Dhuha*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2018), 240-243.

- 3) Bersyukur dengan sepenuhnya.
Berbagi kepada semua makhluknya merupakan bentuk rasa syukur atas apa yang telah diberikan Allah kepada hambanya. Begitu sangat mulianya bersedekah di hadapan Allah sebagai bentuk rasa syukur, maka Allah akan melipat gandakan apa yang kita berikan kepada mahluk-mahluk Allah. Seperti bersedekah kepada tumbuh-tumbuhan (menyiram, memupuk), bersedekah kepada hewan (memberi makan, memberi minum, membuatkan tempat tinggal), bersedekah kepada manusia (senyum, sapa, salam, membantu ketika orang lain kesusahan,) dan lain seterusnya.
- 4) Berdoa dengan baik.
Berdoa sesungguhnya banyak mendatangkan kebaikan kepada yang berdoa dan yang di doakan. Terlebih lagi ketika mendoakan orang lain dengan ikhlas, dengan baik, karena sejatinya doa yang kita ucapkan atau pembicaraan yang kita sampaikan sama halnya mendoakan diri sendiri, oleh karena itu tidak boleh mendoakan keburukan, atau sumpah serapah kepada orang lain.
- 5) Selalu berpikir positif.
Sebagai seorang hamba haruslah berbaik sangka kepada pemilik ruh dan jasad yaitu Allah Swt. Karena hanya Allah yang dapat mengabulkan semua hajat, semua keinginan manusia. Apabila doa seorang hamba tidak terkabul atau belum terkabulkan oleh Allah maka harus sabar dan *Husnudzon* karena Allah maha mengetahui manfaat, mudorat, sesuatu yang dibutuhkan hambanya.
- 6) Ikhtiar
Meskipun shalat dhuha sudah di jelaskan oleh Rosulullah sebagai ladang rezeki dan keutamaannya sangat banyak, akan tetapi seseorang yang melaksanakan shalat dhuha harus ikhtiar kerja, kerja, kerja, belajar, belajar, belajar, juga harus tetap dilakukan dengan semangat. Allah memerintahkan hambanya untuk selalu berusaha dalam mengupayakan masa depan yang jauh lebih baik di masa depan. Karena sesungguhnya Allah tidak akan pernah mengubah nasib seorang hamba, sebelum hamba tersebut mengubah nasibnya sendiri.

2. Kecemasan Karir Masa Depan

a. Pengertian

Pengertian kecemasan karir masa depan adalah tindakan mengenai keadaan khusus yang mengintimidasi serta merupakan peristiwa yang lazim berlaku menyertai keadaan kronologi, perubahan, pengetahuan terupdate usikan dalam diri telah menggangu sebagai perasaan gelisah, frustrasi, gagal, sedih, dan malu, maka otomatis dapat berimbas pada karir masa depan. Dalam tingkatan yang standar, kecemasan membentuk koordinasi kerja, tubuh bergerak lebih cepat dalam jasmani dan pikiran sampai cara menanggapi sebuah objek.²²

Seluruh ingatan yang ditekan dapat berdampak pada kehidupan, dan akhirnya menjadi kecemasan. Secara umum, kecemasan adalah suatu keadaan psikologis dan fisiologis yang dicirikan oleh komponen-komponen ini timbullah suatu perasaan yang tidak mengenakan, biasanya disertai dengan kegelisahan, ketakutan, dan kekhawatiran. Kecemasan dalam bahasa inggris yaitu “*anxiety*” berasal dari bahasa latin “*anxious*” berarti sebuah penyempitan atau pengecilan pikiran. Kecemasan mirip dengan rasa takut tetapi tidak spesifik. Ketakutan biasanya akan timbul respon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai dengan rasa khawatir tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan contohnya kecemasan karir masa depan.²³

Anxiety disorder (gangguan kecemasan) merupakan kondisi individu yang merasakan kecemasan dalam waktu atau episode intens yang singkat, dimana kecemasan ini dapat terjadi tanpa adanya sebab yang jelas. Orang yang mengalami gangguan kecemasan akan merasa gelisah dan mempunyai perasaan yang sangat tidak nyaman, sehingga mereka cenderung untuk menghindari rutinitas sehari-hari yang dapat menyebabkan ketinggalan pekerjaan.²⁴

Ketidak seimbangan antara jumlah angkatan kerja dengan peluang kerja yang didapatkan membuat suatu

²² O'Connor, F, *Frequently asked questions about academic anxiety*, (New York : The Rosen Publishing Group, 2007), 18.

²³ Dona Fitri Annisa & Ifdil, “*konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia*”, 5, No.2 (2016): 94.

²⁴ Rector, N. A., Bourdeau, D., Kitchen, K., & Messia Joseph, L., *Anxiety disorder: An Information guide, centre for addiction and mental health.*, (2016).

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.²⁵

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 realistik. Kecemasan realistik adalah perasaan takut terhadap sesuatu hal yang membahayakan dari lingkungan luar²⁶. Dalam agama Islam, kecemasan disebut *khauf* (rasa takut yang berlebih-lebihan) yaitu penyakit rohani yang dapat merusak kepribadian seseorang, meruntuhkan kehidupan, dan menghambat kemajuan.²⁷ 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 kecemasan yang belum teratasi akan

²⁵ Bloomfield, M.D, *Tips Mengatasi Rasa Cemas*, <http://id.shvoong.com/writing-and-speaking/2039441-tips-mengatasi-rasa-cemas>. 2010: 21.

²⁶ Schultz, D.,& Schultz, E.S, *Psychology and work today and work today (10 edition)*, (New York: Pearson, 2012), 132.

²⁷Hamzah Ya'kub, *Tingkat ketenangan dan kebahagiaan mukmin*, (Jakarta:Atisa,1992), 128.

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.²⁸ 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

²⁸ Stuart. s, *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 4*. Jakarta : EGC, (2007), 65.

spesifik, rinci, tidak memikirkan hal yang lainnya dan perasaan panik menimbulkan hilangnya kendali diri serta perhatiannya akan sesuatu di sekitar menjadi hilang.

Kecemasan karir masa depan adalah sebuah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan perasaan takut, dan khawatir yang terkadang kita alami dalam tingkatan yang berbeda-beda.²⁹ Rasa takut dan khawatir dialami ketika seseorang berfikir tentang suatu hal yang tidak menyenangkan yang akan terjadi di masa yang datang atau sesuatu kegagalan. Dalam islam, kecemasan disebut dengan “*Khauf*” (rasa takut yang berlebih-lebihan) yaitu penyakit rohani yang dapat merusak kepribadian seseorang, dapat meruntuhkan kehidupan, dan menghambat kemajuan.³⁰

b. Aspek-aspek Kecemasan Karir Masa Depan

- 1) Aspek fisik, meliputi hal-hal seperti pusing, sakit kepala, tangan keluar keringat, menimbulkan rasa mual, mulut kering, grogi atau tidak percaya diri.
- 2) Aspek emosional, mulai timbulnya rasa panik yang berlebihan, dan rasa takut akan kegagalan.
- 3) Aspek mental, atau kognitif, mulai timbulnya gangguan-gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir akan sesuatu hal tidak diinginkan terjadi, ketidakteraturan dalam berpikir dan bingung.

Gail W Stuart juga mengelompokkan kecemasan (*anxiety*) menjadi tiga aspek yaitu di antaranya.³¹

- 1) Secara perilaku, kemunculan rasa gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, jika berbicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera (terluka), menarik diri dari hubungan interpersonal, menarik diri dari lingkungan (cenderung pemalu), melarikan diri dari masalah, minder (menghindar), sangat waspada terhadap sesuatu hal.
- 2) Secara kognitif, meliputi perhatian terganggu, konsentrasi buruk, mudah lupa, salah dalam memberikan penilaian (tergesa-gesa), hambatan berfikir, kreativitas menurun, produktivitas menurun, sering kebingungan

²⁹ Rita L. Atkinson, *Pengantar Psikologi*, Alih bahasa Nurdjannah Taufiq – Agus Dharma, cet ke -8, (Jakarta: Erlangga, 1983), 212.

³⁰ Hamzah Ya'kub, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin*, (Jakarta: Atisa, 1992), 128.

³¹ Dona Fitri Annisa & Ifdil, “*Konselor*” *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada lanjut usia*, 94.

sendiri, sering takut kehilangan kendali diri sendiri, takut akan kematian, selalu mimpi buruk.

- 3) Afektif, hal-hal yang muncul seperti mudah terganggu, tidak sabaran, emosian, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian pada diri sendiri dan lingkungan, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, selalu merasa bersalah, dan pemalu.

c. Jenis-jenis Kecemasan Karir Masa Depan

Lazarus dan Spielberger membedakan kecemasan menjadi dua yaitu:³²

1) *State Anxiety*

State anxiety adalah gejala kecemasan timbul di anggap sebagai situasi yang mengancam individu. Suatu kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri individu dengan perasaan tegang, khawatir secara sadar dirasakan.

2) *Trait Anxiety*

Trait Anxiety adalah merupakan kecemasan yang keadaannya menetap pada individu. Kecemasan berhubungan dengan kepribadian yang memang memiliki potensi kecemasan di bandingkan individu-individu lain.

d. Penyebab Kecemasan Karir Masa Depan

Thalis mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah faktor individu dan faktor lingkungan. Berikut ini beberapa faktor dan penjelasannya.³³

1) Faktor Individu

- a) Kondisi fisik, individu yang mengalami gangguan fisik, kelelahan fisik akan lebih mudah mengalami kecemasan.
- b) Kondisi psikologis, individu ketika mengalami rasa cemas yang berlebihan secara konstan akan sulit dikendalikan
- c) Kematangan, yaitu individu yang memiliki kematangan kepribadian lebih sulit mengalami gangguan akibat kecemasan, karena individu tersebut mempunyai daya adaptasi yang lebih besar terhadap kecemasan.

³² Hartono, dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, 85.

³³ Bukhori, Hubungan Kematangan Beragama Latar Belakang Fakultas dan Jenis Kelamin dengan Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa IAIN Walisongo*, (2008), 5.

- d) Sikap menghadapi problema hidup, kecemasan terjadi apabila individu tidak mampu menemukan jalan keluar atau solusi bagi perasaan dalam hubungan personal maupun interpersonal.
 - e) Keseimbangan dalam berpikir, yaitu sama halnya dengan berjalan antara pikiran irasional dengan rasional yang merupakan faktor dari kecemasan.
- 2) Faktor Lingkungan
- a) Keadaan sosial, yaitu faktor pada individu yang membutuhkan pengakuan, dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya. Adapun dukungan sosial ini memiliki peranan penting untuk mencegah dari ancaman-ancaman kesehatan mental.
 - b) Ekonomi, merupakan faktor yang sering menyebabkan kecemasan. Seperti halnya tingkat pendidikan dan status ekonomi yang rendah akan menyebabkan individu mudah mengalami kecemasan.
 - c) Politik, adat kebiasaan, dan sebagainya.³⁴ Banyak hal yang dapat menyebabkan kecemasan pada seseorang diantaranya adalah adanya ancaman, ancaman ini dapat berupa ancaman tubuh, psikis, maupun eksistensi seseorang. Kecemasan bisa muncul juga karena adanya konflik pertentangan, timbulnya rasa ketakutan masa depan, misalnya takut tidak punya pekerjaan, tidak terpenuhinya kebutuhan sehari-hari atau bahkan bisa juga kecemasan muncul akibat faktor keturunan orang yang sering cemas.³⁵
- e. **Hubungan antara Implementasi Shalat Dhuha dengan Kecemasan Karir Masa Depan**

Shalat dhuha adalah keadaan dimana seseorang mendapatkan rasa ketenangan untuk mengingat bahwa dirinya adalah hamba Allah, sehingga muncul perasaan ikhlas. Yakin terhadap rencana Allah dan berserah diri kepada-Nya akan membuat seseorang merasa bahwa tidak ada yang perlu dikhawatirkan dan dicemaskan terutama masalah rezeki karena segala sesuatunya sudah diatur oleh Allah Swt dengan rencana yang paling baik. Rezeki yang

³⁴ Zakia Drajad, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1978), 9.

³⁵ Rahardian Sukma, *Move On dari Pikiran Negatif*, (Yogyakarta: Saufa, 2017), 63.

dimaksud bukan hanya prihal kekayaan materi, tetapi juga kesehatan, kesuksesan karir masa depan.

Shalat dhuha dan rezeki adalah satu kesatuan yang utuh dan tidak bisa dipisahkan. Shalat dhuha merupakan ruhnya rezeki, yang artinya akan terasa begitu dahsyatnya kekuatan magnet yang ditimbulkan dari gerakan spiritual shalat dhuha untuk menarik rezeki, kekayaan, kesuksesan, atau bahkan rezeki kesehatan. Shalat dhuha adalah sarana ampuh untuk memohon pertolongan Allah Swt berkaitan dengan pemberian rezeki kepada semua makhluk-Nya tanpa terkecuali.³⁶

Rezeki yang dimaksud adalah lebih berfokus pada karir dimasa depan. Untuk mendapatkan rezeki yang berlimpah, maka diperlukan kerja keras dan penguatan do'a kepada Allah Swt melalui shalat dhuha. Islam menawarkan solusi terbaik bagi setiap umatnya yang memohon pertolongan kepada Allah dengan cara melakukan shalat dhuha rutin setiap pagi hari. Sebagai seorang hamba harus menyadari bahwa rezeki datangnya dari Allah, maka seorang hamba harus memohon melalui shalat, berzikir, berdo'a, sedekah yang isinya memohon agar dibukakan pintu rezeki dari segala arah penjuru mata angin.

Kecemasan menghadapi karir masa depan adalah suatu keadaan dimana seorang individu mengalami kegelisahan, ke Gundahan, khawatir, takut gagal, dan tidak percaya diri terhadap kemampuan dirinya sendiri sehingga membuat seseorang berfikir buruk, memiliki pikiran buruk tentang kemampuan dirinya dalam menghadapi karir masa depan. Kecemasan terhadap masa depan juga dapat diartikan sebagai emosi tidak menyenangkan terkait berbagai masalah yang harus dihadapi pada masa perkembangan serta sangat berpengaruh pada aspek efektif, kognitif, perilaku seseorang untuk mencapai masa depan yang diinginkan.

Jika disuruh memilih antara melanjutkan pendidikan atau memasuki dunia kerja merupakan masalah yang dialami seseorang setelah menyelesaikan pendidikan. Jika memilih dunia kerja setelah lulus akan dihadapkan dengan status pencari kerja atau seorang pengangguran apabila belum punya *skill* dan tidak percaya diri. Kesulitan memperoleh pekerjaan dapat menimbulkan kecemasan terhadap karir

³⁶ Ah, Zain Malik, *Dhuha Itu Ajib*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2014), 37.

masa depan individu. Kecemasan terhadap karir tidak hanya dapat menjadi gangguan mental saja tetapi juga dapat melemahkan fisik siswa, mahasiswa, santri, bahkan orang dewasa sekalipun sehingga menghambat perkembangan karir.³⁷

Kecemasan karir masa depan merupakan kecemasan realistik, yaitu perasaan takut terhadap bahaya-bahaya nyata dari lingkungan luar seperti takut jika tidak diterima di dunia kerja. Situasi lingkungan juga dapat menjadi penyebab terjadinya kecemasan karir masa depan, yaitu sulitnya mencari lapangan pekerjaan juga karena faktor pencelaan terhadap diri sendiri (selalu berfikir negatif) memandang remeh kemampuan diri sendiri, tidak menumbuhkan kepercayaan terhadap masa depan.³⁸

Shalat dhuha menanamkan prinsip ketenangan hati pada diri seseorang agar tidak diperbudak oleh pandangan keduniawian saja, oleh karena itu harus membawa persiapan amal shaleh yang akan menuntun untuk menuju kebahagiaan di kehidupan abadi. Sehingga dengan shalat sunnah dhuha diharapkan dapat memiliki *optimisme* tinggi karena bersandar kepada Allah atas setiap aktifitas yang kita kerjakan. Dengan harapan memang akan menumbuhkan rasa *optimisme* dimana rasa ini sangat diperlukan oleh seseorang yang menginginkan kesuksesan finansial.³⁹

Karir adalah sejumlah posisi kerja yang dijabat seseorang selama siklus kehidupan pekerjaan, sejak dari posisi yang paling bawah sampai posisi paling atas. Karir adalah suatu persepsi sikap pribadi perilaku individu yang berkaitan dengan aktivitas dan pengalaman dalam rentang perjalanan pekerjaan tersebut.⁴⁰

Karir adalah suatu keseluruhan kehidupan seseorang dalam perwujudan diri untuk keseluruhan menjalani kehidupan dan mencapai suatu tujuan, untuk mencapai tujuan tersebut seorang individu harus memiliki kekuatan seperti

³⁷ Fanesa, dan Wahyu, "Pengaruh Kecemasan Karir Terhadap Commitment To Career Choice dengan Kelekatan Orang Tua Sebagai Moderator", *Jurnal Psikologi*, 2, No. 1 (2018): 76.

³⁸ Rusma Apriliana, "Hubungan Antara Kecemasan Terhadap Karir Masa Depan dan Konsep Diri Akademik dengan Prokrastinasi, *jurnal psikologi*, 11, No. 1 (2016): 25.

³⁹ AH, Zain Malik, *Dhuha itu Aji*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2014), 66-80.

⁴⁰ Mohammad Muspawi, "Menata Pengembangan Karier Sumber Daya Manusia Organisasi", *Jurnal Ilmiah*, No.1 (2017): 115.

menguasai kecerdasan, kemampuan, dan aspek penunjang kesuksesan karir lainnya. Karir dijelaskan sebagai jembatan atas suatu pekerjaan, jabatan pekerjaan yang ditekuni dan diyakini sebagai panggilan hidup yang meresapi alam pikiran, perasaan, serta mewarnai gaya hidup seseorang. Karir menjadi suatu kebutuhan karena mempengaruhi seseorang dalam segala aspek kehidupan pelakunya.⁴¹

Dalam kaitannya dengan karir, kecemasan sebagai state (kondisi sementara) menjadi prediktor yang lebih kuat dibandingkan dengan kecemasan sebagai trait (kepribadian). Hal ini disebabkan oleh kecemasan sebagai perasaan yang terjadi saat ini (*State*) lebih mudah dipengaruhi dan berubah-ubah di bandingkan kepribadian seseorang yang cemas (*trait*).⁴² Individu yang mengalami kecemasan karir masa depan membutuhkan ketenangan hati, membutuhkan optimis agar perasaan cemas dalam dirinya bisa berkurang dan hilang.

Pembahasan karir masa depan oleh teori karir *Ginzberg*, teori ini dikembangkan pada tahun 1951 oleh *Ginzberg* dan dipandang sebagai ahli pertama yang mengembangkan teori pilihan okupasi (*occupational choice*) kelompok orang yang melakukan pekerjaan sejenis dari sudut perkembangan. Teori ini tidak menjelaskan keseluruhan pada populasi, akan tetapi dalam hal ini mereka yang berasal dari kalangan minoritas dan berpenghasilan rendah tidak menjadi pertimbangan.⁴³

Ginzberg menyimpulkan bahwa pilihan orang-orang yang memiliki pekerjaan sejenis (*okupasional*) merupakan proses perkembangan yang pada umumnya mencakup kurun waktu selama enam sampai sepuluh tahun masanya. Terdapat tiga tahapan dalam proses pemilihan okupasi sebagai berikut:

1) Periode fantasi

Periode fantasi dimulai dari masa anak-anak yaitu usia 11 tahun. Memiliki orientasi karakteristik bermain pada tahap awal, menjelang akhir tahap ini bermain menjadi

⁴¹ Twi Tander Atmaja, Upaya Meningkatkan perencanaan karir siswa melalui bimbingan karir dengan penggunaan media modul, *Jurnal Psikopedagogia*, 3, No. 2 (2014): 58

⁴² Fanesa, dan Wahyu, “Pengaruh Kecemasan Karir Terhadap Commitment To Career Choice dengan Kelekatan Orang Tua Sebagai Moderator”, *Jurnal Psikologi*, 2, No. 1 (2018): 76.

⁴³ Didi Tarsidi, *Teori Perkembangan Karir*, 2017, (<http://d-tersidi.blogspot.com>) diakses pada 02 November 2022 , pukul 13:43.

sebuah orientasi kerja, memilih karir bersifat sembarangan atau asal pilih pekerjaan.⁴⁴ pemilihan karir pada tahap ini tidak didasarkan pada pertimbangan mengenai kenyataan yang ada, tetapi periode ini berdasarkan kesan atau khayalan saja.

2) Periode tentatif

Tahap tentatif adalah tahap yang dimulai pada awal masa remaja yaitu usia 11 tahun hingga 17 tahun. Pemilihan karir pada masa ini mengalami perkembangan dari periode sebelumnya. Periode tentatif memiliki karakteristik yaitu proses transisi yang ditandai oleh pengenalan secara gradual terhadap persyaratan kerja. Pengenalan minat dan bakat, kemampuan kerja, imbalan kerja, nilai dan perspektif waktu. Tahap ini terbagi dalam empat tahap yaitu:

- a) Tahap minat, pada tahap ini individu membuat keputusan definitif antara suka dan tidak suka.
- b) Tahap kapasitas, merupakan tahap untuk sadar akan kemampuan diri sendiri terkait dengan aspirasi vokasional.
- c) Tahap nilai, adalah tahap terbentuknya persepsi yang lebih jelas tentang gaya-gaya okupasional.
- d) Tahap transisi, tahap yang keempat ini individu menyadari keputusan-keputusannya tentang pilihan karir serta tanggung jawab yang menyertai karir tersebut.

3) Periode realistik

Tahap realistik, tahap ini terjadi pada tahap pertengahan masa remaja (17 tahun) hingga awal dewasa. Tahap ini ditandai dengan pengintegrasian kapasitas diri dan minat terhadap pekerjaan. Tahap ini juga merupakan kelanjutan dari perkembangan nilai-nilai dan spesifikasi pilihan okupasi. Periode realistik terbagi menjadi tiga yaitu:

- a) Tahap eksplorasi, pada tahap ini individu mempersempit pemilihan karir menjadi dua sampai tiga kemungkinan akan tetapi pada umumnya masih belum menentu untuk pilihannya. Anak atau individu melakukan eksplorasi dengan memberikan penilaian atas pengalaman kerjanya dalam kaitan tuntutan

⁴⁴ Didi Tarsidi, *Teori Perkembangan Karir*, 2017, (<http://d-tersidi.blogspot.com>) diakses pada 02 November 2022 , pukul 13:43

kerja yang sebenarnya. Dalam kegiatan eksplorasi kegiatan tersebut mungkin mencapai keberhasilan atau bisa jadi kegagalan individu.

- b) Tahap kristalisasi, merupakan tahap komitmen kepada satu bidang karir tertentu yang sudah terbentuk. Pengalaman-pengalaman berhasil atau gagal pada tahap eksplorasi akan membentuk sebuah pola pikir individu. Santri mengambil keputusan setelah itu menggabungkan dengan faktor-faktor yang ada seperti faktor internal dan eksternal untuk mencapai karir.
- c) Tahap spesifikasi, adalah tahap individu memilih suatu pekerjaan atau pelatihan profesi untuk karir tertentu yang khusus dan diminati.⁴⁵

Ginzberg menekankan bahwa pilihan okupasional merupakan salah satu proses pembuatan keputusan seumur hidup bagi mereka yang mencari kepuasan karir kerjanya. Dalam hal ini berarti bahwa mereka senantiasa menilai ulang bagaimana mereka dapat meringankan dan meningkatkan kecocokan antara perubahan tujuan hidup, tujuan karir, dengan realitas dunia kerja yang ada saat ini.

Manusia tidak hanya terdiri dari dimensi lahiriyah fisik, dan psikis saja, melainkan juga dimensi batin spiritual juga. Hal ini berarti manusia harus masuk kedalam dimensi batin yang terdalam pada dirinya agar dimensi lahiriyah terhubung kepada sumbernya sehingga bisa bekerja secara optimal. Manusia mudah sekali mengalami kelelahan, mudah merasakan kecemasan, jika hanya menyandarkan pada dirinya sendiri yang kekuatannya sangat terbatas. Oleh karena itu manusia harus memiliki keyakinan bahwa Allah Yang Maha Kuasa adalah pemberi rezeki dan hanya Allah yang mampu membolak balikkan hati makhlukNya.

Manusia bisa melakukan hal-hal yang terbaik untuk hidupnya dengan fokus merasakan ketenangan, dan sikap optimis ketika sedang melakukan usaha dengan memaksimalkan kekuatan shalat dhuha, berdo'a kepada Allah maka akan diberikan balasan yang setimpal berupa

⁴⁵ Didi Tarsidi, *Teori Perkembangan Karir*, 2017, (<http://d-tersidi.blogspot.com>) diakses pada 02 November 2022 , pukul 13:43

rezeki dan kebahagiaan hidup sehingga tidak memiliki kecemasan karir masa depan.⁴⁶

Dari penjelasan-penjelasan di atas penulis yakin bahwa kecemasan karir masa depan yang dirasakan santri pondok pesantren entrepreneur Al-mawaddah yang menjadi objek penelitian ini dapat diminimalisir dengan baik. Karena melihat banyak sekali manfaat yang dirasakan ketika melaksanakan shalat dhuha, di antaranya yaitu mengurangi stress yang masih berkaitan dengan kecemasan karir, diberikannya rezeki yang berlimpah, berkah, menumbuhkan rasa optimis dan semangat untuk berusaha. Waktu dhuha adalah waktu yang tepat untuk dimanfaatkan representasi karena dapat dimanfaatkan sebagai keseimbangan diri. Keseimbangan diri yaitu keseimbangan tubuh, dan jiwa agar dapat mencapai titik kebahagiaan sejati. Karena dengan shalat dhuha maka akan semakin ingat Allah, dan setelah mengingatnya hati akan menjadi tenang. Masalah karir masa depan yang membuat seseorang menjadi cemas, dapat diserahkan dalam melaksanakan shalat dhuha dengan begitu kita bisa hidup lebih tenang , lebih baik, kebahagiaan.

B. Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian ini, peneliti telah melakukan penelusuran, melakukan kajian, dari berbagai sumber atau referensi yang memiliki kesamaan topik dan begitu relevansi terhadap penelitian ini. Hal ini dimasukkan supaya tidak terjadi pengulangan-pengulangan terhadap penelitian sebelumnya dan mencari hal penting untuk diteliti. Penelitian tentang shalat dhuha dalam mengatasi kecemasan sudah pernah dilakukan oleh beberapa peneliti, berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan, ada kesamaan Variabel yang akan diteliti tetapi terdapat perbedaan tentang fokus dan hasil yang dikaji. Supaya penelitian ini tidak dianggap meniru penelitian sebelumnya maka peneliti akan menjelaskan mengenai perbedaan, fokus penelitian serta hasilnya. Adapun penelitian tersebut yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Eka Puji Lestari, 2021, Skripsi *“Pembiasaan Shalat Tahajud dan Shalat Dhuha Dalam*

⁴⁶ Zezen Zainal Alim, *The Power Of Shalat Dhuha*, (Tangerang: Qultum Media, 2009), 116.

*Penurunan Tingkat Kecemasan Santri Putri di Pondok Pesantren Al-Barokah Mangunsuman Siman Ponorogo*⁴⁷

Persamaan penelitian dengan saya adalah sama-sama membahas tentang psikologi kecemasan dan shalat dhuha. Akan tetapi memiliki perbedaan, saya mengambil mengurangi kecemasan karir masa depan santri. Penelitian lain mengambil penurunan tingkat kecemasan santri putri. Perbedaannya saya mengambil implementasi shalat dhuha dan penelitian lain mengambil pembiasaan shalat tahajud dan shalat dhuha.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Arista Noviyanti, 2021, Bimbingan dan Konseling, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Jurnal *“Dinamika Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”*⁴⁸

Persamaan peneliti dengan penulis jurnal tersebut adalah membahas kecemasan karir. Perbedaannya adalah peneliti meneliti santri sedangkan penulis meneliti mahasiswa.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Nila Agustin, 2019, Skripsi *“Pengaruh Terapi Shalat Dhuha Dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa di SMA Muhammadiyah 8 Gresik”*⁴⁹

Persamaan penelitian ini adalah menggunakan konsep spiritual yaitu ibadah sebagai solusi dalam menangani masalah, perbedaan pada skripsi tersebut spiritual digunakan untuk mengatasi siswa dan santri.

C. Kerangka Berpikir

Menurut sugiyono, kerangka berpikir adalah model konseptual tentang bagaimana adanya teori hubungan yang berhubungan dengan faktor-faktor yang teridentifikasi sebagai masalah dan dinilai penting. Kerangka berpikir yang baik meliputi adanya penjelasan secara teoritis peraturan antara hal yang akan diteliti. Peraturan tersebut dirumuskan dalam bentuk konsep penelitian.⁵⁰

Berdasarkan landasan teori di atas, maka dibuat model kerangka berpikir penelitian sebagai berikut. Hal ini dimaksudkan untuk

⁴⁷ Eka Puji Lestari, “Pembiasaan shalat Tahajud dan Shalat Dhuha Dalam Penurunan Tingkat Kecemasan Santri Putri di Pondok Pesantren Al-Barokah Mangunsuman Siman Ponorogo”, *Skripsi*, (2021).

⁴⁸ Arista Noviyanti, “Dinamika Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”, *Jurnal*, (2021)

⁴⁹ Nilla Agustin, “Pengaruh Terapi Shalat Dhuha Dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa di SMA Muhammadiyah 8 Gresik”, *Skripsi*, (2019).

⁵⁰ Sugiyono, “*metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*”. (Bandung: Alfabeta, 2010): 91

memudahkan dalam mengkaji permasalahan tentang “Implementasi Shalat Dhuha dalam Mengatasi Kecemasan Karir Masa Depan Santri Pondok Pesantren Mawaddah Honggosoco Kecamatan Jekulo, Kudus.”

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir



Kerangka berpikir di atas menjelaskan bahwa Implementasi Shalat Dhuha Dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Santri Pondok Pesantren Entrepreneur Al-Mawaddah Honggosoco Kecamatan Jekulo, Kudus. Peneliti melalui kerangka berpikir menggambarkan bahwa implementasi melaksanakan shalat dhuha perlu adanya kepercayaan diri, istiqomah, melaksanakan shalat dhuha dengan penuh cinta. Melaksanakan sesuatu dengan cinta dapat membuat kita melaksanakannya dengan ikhlas dan semangat. Rasa cinta dan semangat untuk melaksanakan shalat dhuha dapat membantu mengurangi kecemasan-kecemasan yang timbul akibat kita tidak berpikir positif.

Kebahagiaan, rasa nyaman, rasa cinta, berpikir positif tentang sesuatu yang kita kerjakan (shalat dhuha) akan menghadirkan rasa bahagia dan rasa percaya diri dalam mengejar karir masa depan untuk menyusun masa depan yang indah. Masa depan yang indah dan bahagia adalah impian semua orang. Sedangkan karir adalah batu loncatan untuk kita bisa hidup bahagia dengan masa depan, akan tetapi masa depan yang indah, masa depan yang kita impikan tidak datang begitu saja. Kita perlu adanya usaha, kita perlu adanya ikhtiar sebagai orang islam (muslim). Dengan shalat dhuha pasti bisa menjadi sarana mencapai kerangka berpikir yang terakhir yaitu untuk mencapai kebahagiaan masa depan.