

ABSTRAK

Indriyani, NIM. 1911010080, Efektivitas terapi Shalat Dhuha untuk Mengurangi Kecemasan Karir Peserta Didik Kelas XII di MAN 1 Kudus.

Masalah karir menjadi hal yang sangat serius sehingga seorang individu perlu mempersiapkan diri untuk merencanakannya sebaik mungkin. Sekolah memberikan bekal berupa materi pelajaran, kegiatan praktikum, kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan penunjang lainnya sebagai sarana dan jembatan untuk memudahkan perencanaan dan pemilihan karir peserta didik. Namun, hal tersebut masih menimbulkan perasaan cemas peserta didik terhadap karir masa depannya. Jika cemas yang dialami peserta didik merupakan perasaan khawatir, gelisah, pesimis dan takut terhadap karir masa depan, maka mereka perlu ketenangan, kedamaian dan kebahagiaan hidup untuk menghadapi tantangan karir. Dalam hal ini, Konselor (Guru BK) memiliki peranan penting dalam membantu peserta didik yang mengalami kecemasan karir dengan menerapkan layanan bimbingan dan konseling. Hal ini menjadi alasan peneliti mengambil judul diatas dengan melihat perspektif bimbingan dan konseling Islam untuk mengatasi permasalahan kecemasan karir yang dialami peserta didik.

Fokus penelitian ini adalah bagaimana efektivitas Terapi Shalat Dhuha untuk mengurangi kecemasan karir peserta didik kelas XII di MAN 1 Kudus. Dalam menjawab permasalahan tersebut, peneliti melakukan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *pre-experimental design* bentuk *one-group pretest-postest design* yang kemudian hasilnya dianalisis dengan uji *Paired Sampel T-test* untuk mengetahui perubahan perilaku responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah terapi Shalat Dhuha.

Hasil analisis *Paired Sampel T-test* diperoleh nilai $t_{hit} = 5.341 > t_{tabel} = 2.034$ dengan nilai signifikansi $0.00 < 0.05$ yang artinya H_a diterima sehingga dapat ditarik kesimpulan terapi Shalat Dhuha efektif mengurangi kecemasan karir peserta didik kelas XII di MAN 1 Kudus, dengan tingkat efektivitas 11% berdasarkan hasil penurunan prosentase kecemasan karir peserta didik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Kata Kunci: *Shalat Dhuha, Kecemasan, Karir*