

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Usia SMA/ sederajat adalah mereka yang sedang dalam masa transisi menuju dewasa.¹ Pada tahap ini mereka dianggap sudah mampu menentukan karir masa depan. Peserta didik jenjang SMA/ sederajat sebagai salah satu komponen utama proses pembelajaran menempati posisi sentral sebagai pihak yang ingin meraih cita-cita dan tujuan secara optimal. Peserta didik yang akan menyelesaikan pendidikannya di bangku SMA dinilai mampu meraih kesuksesan dalam bekerja maupun melanjutkan pendidikannya di universitas.

Setiap Individu harus mampu merencanakan dan mempersiapkan karir masa depannya sejak awal dengan baik. Perencanaan karir merupakan salah satu aspek terpenting dalam pengembangan karir individu terutama bagi individu yang telah memasuki usia dewasa.² Peserta didik perlu mengenal, memahami, dan mengembangkan diri serta berpikir secara rasional sehingga dapat memutuskan karir sesuai dengan kemampuannya masing-masing.

Persiapan merencanakan karir peserta didik sebenarnya sudah disiapkan sejak dari bangku Sekolah Dasar. Penambahan kegiatan ekstrakurikuler yang menjadi wadah pengembangan bakat dan minat peserta didik telah menjadi bekal serta sarana untuk memudahkan peserta didik menentukan pilihan karir masa depan.³ Akan tetapi persiapan tersebut juga tidak bisa dipungkiri membuat peserta didik merasa cemas dan khawatir dengan karir masa depannya.

¹ Permendikbud, "Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 Tentang Bimbingan Dan Konseling Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah," *Jakarta: Kemendikbud RI*, 2014, 1-45.

² Twi Tandar Atmaja, "Upaya Meningkatkan Perencanaan Karir Siswa Melalui Bimbingan Karir Dengan Penggunaan Media Modul," *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 2 (2014): 57, <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v3i2.4466>.

³ Desi Purwanti, "Hubungan Bimbingan Karir dengan Pemilihan Ekstrakurikuler pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 3," 2015.

Kecemasan merupakan hal yang tidak luput terjadi di bidang pendidikan. Setiap peserta didik pasti pernah merasakan kecemasan, baik ketika proses belajar mengajar, menghadapi ujian maupun menghadapi karir masa depan setelah lulus dari bangku sekolah.⁴ Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan peserta didik kelas XII di MAN 1 Kudus, kecemasan karir yang dialami disebabkan oleh kebingungan memahami potensi diri yang dimiliki, takut tidak mampu memilih karir yang sesuai dengan kualifikasinya, khawatir tentang karir apa yang mereka pilih setelah lulus, memutuskan melanjutkan studi atau bekerja.⁵ Ketidakpastian karir tersebutlah yang akhirnya menimbulkan kecemasan para peserta didik utamanya siswa tingkat akhir SMA sederajat dalam menghadapi karir masa depan.

Cemas sendiri dalam Islam berasal dari kata *Khauf* yang memiliki arti takut.⁶ Berdasarkan kajian psikologi Islam yang merujuk pada Al-Qur'an, kecemasan adalah emosi takut berlebihan terhadap hal-hal buruk yang akan terjadi di masa depan.⁷ Sigmund Freud mendefinisikan kecemasan merupakan suatu kondisi tidak menyenangkan yang disertai dengan gejala fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang akan datang.⁸ Jadi kecemasan adalah kondisi psikologis atau bentuk emosi berupa perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir, gelisah yang dialami setiap individu karena memikirkan suatu hal buruk yang akan terjadi di masa yang akan datang.

Kecemasan menghadapi karir masa depan adalah perasaan takut, khawatir, bingung, gelisah dan tidak percaya dengan kemampuan yang dimiliki diri sendiri sehingga membuat individu berpikiran buruk dan pesimis tentang karir masa depannya.

⁴ Mukholil, "Kecemasan dalam Proses Belajar," *Kecemasan Dalam Proses Belajar* 8 (2018): 1–8.

⁵ Peserta Didik Kelas XII, Wawancara oleh peneliti pada hari Jum'at, 2 Februari 2022

⁶ Nur Umi Luthfiana, "Analisis Makna Khauf Dalam Al-Qur'an," *Al Itqan: Jurnal Studi Al-Qur'an* 3, no. 2 (2017): 95–118, <https://doi.org/10.47454/itqan.v3i2.61>.

⁷ Aditya Dedy Nugraha, "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam," *JIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology* 2, no. 1 (2020): 1–22.

⁸ 2020 Karauwan, Matthew Zico., "Refleksi Kecemasan Dalam Final Destination 3 Karya James Wong," *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2020): 1689–1699.

Kecemasan menghadapi karir masa depan dapat menyebabkan gejala fisik maupun psikologis. Reaksi fisik yang timbul dapat berupa keluarnya keringat, jantung berdebar, tubuh gemetar, ujung tangan dan kaki dingin, pusing, lemas hingga insomnia⁹. Adapun reaksi psikis (emosi) yang timbul yaitu perasaan dan pikiran negatif, tidak percaya diri terhadap kemampuan dan potensi yang dimiliki¹⁰, takut berlebihan akan kegagalan dan sulit berkonsentrasi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan Guru BK di MAN 1 Kudus, kecemasan karir adalah suatu kondisi yang tidak terlepas terjadi pada peserta didik kelas XII. Beliau menambahkan perasaan cemas yang peserta didik alami tersebut disebabkan oleh banyak faktor antara lain karena kebingungan memilih karir yang sesuai dan membayangkan ketidakmampuan diri untuk menentukan pilihan karir.¹¹ Kecemasan menghadapi karir masa depan ini dapat mengganggu kehidupan seseorang dan mempengaruhi perkembangan karirnya jika tidak segera ditangani. Dalam hal ini, konselor memiliki peranan penting dalam membantu peserta didik yang mengalami kecemasan karir dengan menerapkan layanan bimbingan dan konseling.

Bimbingan dan konseling merupakan proses bantuan yang dilakukan oleh konselor (Guru BK) kepada konseli (peserta didik) untuk menggali potensi yang dimilikinya, menyelesaikan masalah yang dihadapi, dan membantu konseli (peserta didik) mengambil keputusan serta bertanggung jawab atas keputusannya. Konselor (Guru BK) merupakan unsur utama dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah sehingga konselor (Guru BK) harus memiliki kompetensi dan keterampilan yang sesuai dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada peserta didik.

⁹ Umniyah Saleh, "Anxiety Disorder (Memahami Gangguan Kecemasan: Jenis-Jenis, Gejala, Perspektif Teoritis Dan Penanganan)," *Kesehatan*, 2019, 1–58.

¹⁰ Saleh, "Anxiety Disorder (Memahami Gangguan Kecemasan: Jenis-jenis, Gejala, Perspektif Teoritis dan Penanganan)", *Jurnal Kesehatan*, (2019): 1-15.

¹¹ Budi Santi (Guru BK Kelas XII MAN 1 Kudus), Wawancara oleh peneliti pada hari Jum'at, 18 November 2022

Layanan yang diberikan dalam proses bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam perkembangan dan perbaikan peserta didik. Kemudian bagaimana cara peserta didik menghadapi kecemasan, bagaimana mengurangi gelisah, takut dan kebingungan sedang dialami dapat diselesaikan dengan layanan konseling Islam.¹² Layanan konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan oleh konselor (Guru BK) kepada konseli (peserta didik) untuk memecahkan permasalahannya sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadist.¹³ Sebagian orang mampu menangani masalah yang sedang dihadapi, namun tidak sedikit dari mereka tersesat dalam menyelesaikannya sehingga diharapkan dengan penerapan layanan konseling Islam, konseli (peserta didik) tidak tergelincir dalam menyelesaikan masalah.¹⁴

Dalam Islam menunaikan ibadah tidak hanya sebagai simbolis menggugurkan kewajiban namun memiliki manfaat banyak dalam kehidupan. Ibadah mampu membersihkan jiwa dari segala penyakit salah satunya ibadah shalat. Hubungan individu dengan Tuhannya ketika shalat akan menghasilkan kekuatan spiritual besar yang memberikan pengaruh penting pada perubahan kondisi fisik dan psikis individu.¹⁵ Seseorang yang menjalankan ibadah shalat dengan khushyu, tuma'ninah, dan ikhlas akan merasa tenang, tentram dan damai dari rasa cemas, gelisah dan kekhawatiran. Hudzaifah r.a meriwayatkan:

كان النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ، صَلَّى

Artinya: “Jika Nabi SAW merasa gundah karena sebuah perkara, maka beliau akan menunaikan shalat.” (HR. Abu Daud)

¹² Tamama Rofiqah, “Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi Religious Counseling: Overcoming Anxiety with the Adoption of Religiopsikoneuroimunologi Based Remembrance Therapy,” *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling* 3, no. 2 (2017), <https://doi.org/10.33373/kop.v3i2.559>.

¹³ Hajir Tajiri, “Konseling Islam: Studi Terhadap Posisi Dan Peta Keilmuan,” *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies* 6, no. 2 (2014): 226, <https://doi.org/10.15575/idajhs.v6i2.363>.

¹⁴ Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami*, Perdana Publishing, 2018.

¹⁵ Triyani Pujiastuti, “Psikoterapi Islam,” *Jurnal Kewahyuan Islam* 1, no. 1 (2019): 97–104, <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/alijaz/article/view/5421>.

Ibadah shalat yang dapat dikerjakan pada saat jam sekolah selain Shalat Fardhu adalah Shalat Dhuha. Shalat Dhuha adalah ikhtiar bathiniyah yang dilakukan individu untuk memperoleh rizki. Allah SWT telah menjanjikan waktu dhuha sebagai penjamin rezeki.¹⁶ Karir masa depan adalah salah satu bentuk rezeki yang diberikan Allah SWT kepada hamba-Nya. Shalat Dhuha memiliki banyak manfaat, baik untuk kesehatan fisik, psikologis, spiritual maupun emosional yang akan membantu seseorang untuk mencapai ketenangan jiwa.

Melihat banyaknya manfaat yang dirasakan ketika mendirikan shalat dhuha termasuk dapat mengatasi masalah stress yang berhubungan dengan kecemasan dan dilapangkannya rezeki dapat membuat individu optimis dan bersemangat untuk berusaha. Peserta didik yang mendirikan shalat dhuha maka akan semakin mengingat Allah, dan siapapun yang mengingat Tuhannya maka hati akan merasa tenang dan tenteram. Masalah karir masa depan yang membuat peserta didik cemas dapat dirujuk dengan terapi Shalat Dhuha yang dengan begitu dapat membuat peserta didik merasakan ketenangan, tenang, dan kebahagiaan sehingga kecemasan peserta didik terhadap karir dapat dikurangi.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti tertarik membahas lebih dalam mengenai masalah ini dalam sebuah penelitian yang berjudul **“Efektivitas Terapi Shalat Dhuha untuk Mengurangi Kecemasan Karir Peserta Didik Kelas XII di MAN 1 Kudus”**, dengan harapan agar para Guru BK menjadikan terapi Shalat Dhuha sebagai pengembangan layanan konseling Islam bidang karir untuk mengurangi kecemasan karir yang dialami peserta didik kelas XII.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka peneliti merumuskan masalah yaitu seberapa efektifkah terapi Shalat Dhuha untuk mengurangi kecemasan karir peserta didik kelas XII di MAN 1 Kudus.

¹⁶ Nurul Aziroh Mufidah, “Shalat Dhuhur, Dhuha, Dan Subuh Dalam Perspektif Hadis,” *ELFALAKY: Jurnal Ilmu Falak* 5, no. 2 (2021): 155–178, <https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/elfalaky/article/view/24168>.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif terapi Shalat Dhuha untuk mengurangi kecemasan karir peserta didik kelas XII di MAN 1 Kudus.

D. Manfaat Penelitian

Pada penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis. Manfaat tersebut adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai pembuktian bahwa konseling Islam melalui terapi Shalat Dhuha untuk mengurangi kecemasan karir masa depan peserta didik

2. Secara Praktis

a) Bagi Lembaga Pendidikan

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi lembaga pendidikan pada umumnya dan khususnya lembaga pendidikan tempat ini berlangsung mengenai efektivitas terapi Shalat Dhuha untuk mengurangi kecemasan karir peserta didik kelas XII.

b) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan terkait cara mengatasi kecemasan karir masa depan peserta didik dengan konseling Islam terapi Shalat Dhuha dan sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling terkhusus layanan bimbingan dan konseling bidang karir.

c) Bagi Peserta Didik

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan peserta didik untuk mengatasi kecemasan karir masa depan yang dihadapi dengan layanan konseling Islam terapi Shalat Dhuha.

E. Sistematika Penulisan

Dalam memahami isi, penulis memberikan sistematika penulisan, sebagai gambaran penyusunan proposal ini secara menyeluruh. Kerangka tersebut sebagai berikut:

1. Bagian Awal

Pada bagian ini memuat halaman judul, halaman pengesahan, pernyataan keaslian skripsi, abstrak, moto, persembahan, pedoman transliterasi arab-latin, kata pengantar, daftar isi,

daftar singkatan (jika ada), daftar tabel (jika ada), daftar gambar/grafik (jika ada).

2. Bagian Utama

BAB I: PENDAHULUAN

Bab ini berisi tentang: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan

BAB II: KERANGKA TEORI

Bab ini berisi tentang: deskripsi teori, penelitian terdahulu, kerangka berfikir dan hipotesis

BAB III: METODE PENELITIAN

Bab ini berisi tentang: jenis dan pendekatan, populasi dan sampel, identifikasi variable, variable operasional, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data

BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini berisi tentang: gambaran obyek penelitian, analisis data (uji validitas, uji reliabilitas, uji pra syarat, uji hipotesis), pembahasan komparasi A2 dengan teori/penelitian lain

BAB V: PENUTUP

Bab ini berisi tentang: simpulan dan saran

3. Bagian Akhir

Pada bagian ini memuat daftar pustaka, lampiran-lampiran (olah data statistik dan daftar riwayat hidup)