

BAB II LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Terapi Shalat Dhuha

a. Pengertian Shalat

Shalat secara harfiah memiliki arti doa.¹ Makna asal shalat tersebut berdasarkan firman Allah SWT dalam QS. At-Taubah ayat 103:

وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ ۗ

Artinya: “Dan shalatlah (berdoalah) untuk mereka, sesungguhnya shalatmu (doamu) menjadi ketentraman bagi mereka”.

Sedangkan shalat menurut istilah *syara'* adalah amaliah ibadah kepada Allah SWT yang terdiri atas ucapan dan perbuatan yang dilakukan secara khusus yang diawali dengan *takbiratul ikhram* dan diakhiri dengan salam. Perkataan yang dibacakan secara khusus tersebut adalah bacaan takbir, tasbih, ayat-ayat kitab suci Al-Qur'an, doa dan sebagainya. Sedangkan perbuatan yang dilakukan dalam shalat adalah berdiri tegak menghadap kiblat, ruku', sujud dan sebagainya.²

Shalat menurut para ahli tasawuf adalah upaya menghadapkan hati kepada sang *khaliq* Allah SWT hingga menumbuhkan rasa takut dan tunduk kepada-Nya atas kebesaran, keagungan-Nya dan kesempurnaan-Nya.³ Sedangkan Ibnu Qasm Al-Ghazzi dalam jurnal Ra Jab (2019) menjelaskan shalat adalah perkataan dan perbuatan yang diawali dengan takbir dan diakhiri salam disertai dengan syarat-syarat dan rukun-rukun tertentu.⁴

¹ Deden Suparman, “Pembelajaran Ibadah Shalat Dalam Perpektif Psikis Dan Medis,” *Jurnal Istek* 9, no. 2 (2015): 48–70.

² Abdullah, “Sholat Definisi, Anjuran, Dan Ancamannya,” 2010, 2015, 29.

³ Vol Tahun, “*Jurnal Tarbi*” 1, no. 55 (2022): 69–79.

⁴ Ra Jab, “Implementasi Program Shalat Dhuha Dan Shalat Zuhur Berjamaah Dalam Pembentukan Akhlak Siswa (Studi Pada Sekolah Sd Al Hira Permata Nadiyah Medan),” *ANSIRU PAI: Pengembangan Profesi Guru Pendidikan Agama Islam* 3, no. 2 (2019): 73.

Dari berbagai uraian penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa shalat merupakan sebuah bentuk rasa syukur atas semua nikmat dari Allah SWT. Shalat terbagi menjadi dua, yaitu shalat fardhu dan sunnah. Kedua ibadah shalat tersebut dapat dilaksanakan di Sekolah baik shalat fardhu maupun shalat sunnah yakni shalat dzuhur dan shalat dhuha.

b. Pengertian Shalat Dhuha

Ibnu Mandzur mengatakan dhuha secara *lughawi* adalah waktu mulai terbitnya matahari hingga matahari naik sampai terik sinarnya putih.⁵ Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) waktu dhuha adalah waktu menjelang tengah hari yaitu antara pukul 10.00.

Menurut Kandiri Shalat Dhuha adalah shalat sunnah yang dikerjakan pada waktu pagi hari saat matahari sedang naik.⁶ Moh Zamili mendefinisikan shalat dhuha adalah shalat sunnah dua rakaat atau lebih paing banyak dua belas rakaat yang dilaksanakan saat matahari meninggi seujung tombak (pukul 8 pagi) dan berakhir saat tiba waktu dzuhur.⁷

Melaksanakan Shalat Dhuha dalam bentuk menjalankan wasiat Rasulullah SAW, sebagaimana Abu Hurairah:

أوصاني خليلي صلى الله عليه وسلم بثلاث: صيام ثلاثة أيام
من كل شهر، وركعتي الضحى، وأن أوتر قبل أن أنام

Artinya: “Kekasihku (Muhammad SAW) berwasiat kepada tiga perkara (yaitu) puasa tiga hari tiap bulan, shalat dhuha dua rakaat, dan shalat witir sebelum tidur” (HR. Mutaffaq A’laih)

⁵ Ibnu Mandzur, *Lisan Allisan Tahdzib Lisan Arab* (Beirut: Dar Mirast Nabawi, 2006) dalam Fabiana Meijon Fadul, “Studi Waktu Dhuha dalam Perspektif Fiqh dan Hisab Ilmu Falak” 2019.

⁶ Kandiri dan Mahmudi, “Penerapan Shalat Dhuha Dalam Peningkatan Moral Siswa Di Sekolah,” *Edupeedia* 3, no. 1 (2018): 13–22.

⁷ Moh. Zamili, “Efektivitas Program Tahfidzul Qur’an Dalam Pengembangan Karakter Qur’ani,” *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia* 4, no. 1 (2019): 15–22.

Wasiat Nabi Muhammad SAW kepada Abu Hurairah tersebut berlaku juga untuk seluruh umat Islam. Shalat dhuha adalah ibadah sebagai pembuka jalan rezeki, selain itu seseorang yang memperbanyak shalat dhuha maka dapat menjadi jalan baginya untuk masuk surga bersama Nabi Muhammad SAW.

Dari berbagai uraian pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa Shalat Dhuha adalah shalat sunnah dua rakaat (paling banyak 12 rakaat) yang dilakukan pada waktu dhuha yaitu saat mulai naiknya matahari hingga waktu dzuhur. Oleh karena itu Shalat Dhuha menjadi amaliah ibadah yang dapat juga dilaksanakan peserta didik di sekolah yakni ketika masuk jam istirahat sekolah antara jam 09.00 saat matahari sedang naiknya (masuk waktu dhuha). Pembiasaan shalat dhuha dapat menjadi upaya positif yang dilakukan sekolah untuk mengoptimalkan hasil siswa dengan mental dan perilaku yang berkarakter baik.

c. Pelaksanaan Shalat Dhuha

Waktu Shalat Dhuha adalah dari terbitnya matahari (pukul 07.00) sampai dengan tergelincirnya matahari (sebelum waktu dzuhur), atau yang paling utama waktu shalat dhuha adalah dilakukan pada waktu pertengahan yakni jam 09.00 pagi.⁸ Sebagaimana pendapat Imam Abu Zakariya di dalam kitab *Riyadh As-Shalihin*, waktu yang paling utama (*afdhal*) untuk mengerjakan Shalat Dhuha yakni pada saat sinar matahari sudah terasa panas. Pendapat beliau tersebut berdasar pada sabda Nabi Muhammad SAW:

صلاة الأوابين حين ترمض الفصال

Artinya: “Shalat *awwabin* adalah ketika anak unta merasakan terik matahari” (HR. Muslim no. 748) Shalat Dhuha disebut sebagai shalat *awwabin* adalah karena shalatnya orang-orang yang taat dan bertaubat.

Jumlah rakaat shalat dhuha menurut pendapat ahli fiqh dari Mesir Sayid Sabiq mengatakan bahwa minimal Shalat Dhuha adalah dua rakaat dan batas maksimalnya adalah

⁸ Siti Nor Hayati, “Manfaat Sholat Dhuha Dalam Pembentukan Akhlakul Karimah Siswa (Studi Kasus Pada Siswa Kelas XI MAN Purwoasri Kediri Tahun Pelajaran 2014-2015),” *Spiritualita* 1, no. 1 (2017): 43–54, <https://doi.org/10.30762/spr.v1i1.640>.

delapan rakaat. Pendapat tersebut dikuatkan oleh Imam Ad-Dasuqi dari madzab maliki bahwa shalat dhuha adalah Shalat Dhuha yang dikerjakan minimal dua rakaat, pertengahannya enam rakaat dan maksimalnya delapan rakaat serta makruh jika lebih dari delapan rakaat.⁹

Berkenaan dengan jumlah rakaat Shalat Dhuha, Nabi Muhammad SAW bersabda:

إن صليت الصّحى ركعتين لم تكتب من الغافلين،
 أربعاً كتبت من المحسنين، وإن صليتها ستّاً كتبت من وإن صليتها
 القانتين، وإن صليتها ثمانياً كتبت من الفائزين، وإن صليتها عشراً لم
 يكتب عليك ذلك اليوم ذنب، وإن صليتها اثنتي عشرة ركعة بنى
 الله لك بيتاً في الجنة

Artinya: “Jika kamu menunaikan shalat dhuha dua rakaat maka kamu tidak termasuk dalam golongan orang-orang yang lalai (*al-ghafilin*), jika kamu menunaikan shalat dhuha sebanyak empat rakaat maka kamu akan ditulis dalam golongan orang-orang yang berbuat kebaikan (*al-muhsinin*), jika kamu menunaikan shalat dhuha enam rakaat maka kamu termasuk dalam golongan orang-orang yang patuh pada Allah SWT (*al-qanitin*), dan jika kamu mengerjakan shalat dhuha sebanyak delapan rakaat maka kamu termasuk orang-orang yang meraih kemenangan (*al-faizin*), dan jika kamu mengerjakan shalat dhuha sebanyak sepuluh rakaat maka pada hari itu kamu terbebas dari dosa dan jika dua belas rakaat maka Allah SWT akan membangun rumah di surge bagimu.” (HR.Al-Baihaqi)

Orang-orang mukmin yang langgeng menunaikan Shalat Dhuha dengan jumlah rakaat yang banyak serta ikhlas menjalankannya maka ia akan mendapatkan keutamaan dan manfaat dari Shalat Dhuha.

⁹ Sayid Sabiq, “Bolehkan Shalat Dhuha Berjamaah?,” n.d., 1–34.

Berkaitan dengan cara pelaksanaan Shalat Dhuha, sebelum Shalat Dhuha yang dilakukan adalah berwudhu dan menyucikan diri dari hadast kecil dan besar. Pada dasarnya tata cara melaksanakan shalat dhuha tidak berbeda dengan pelaksanaan shalat yang lain:

- 1) Niat dalam hati secara ikhlas untuk melaksanakan shalat dhuha semata karena Allah SWT
- 2) Berdiri meghadap kiblat, bagi yang mampu
- 3) Takbiratul ihram
- 4) Membaca surat al-fatihah
- 5) Pada rakaat pertama diutamakan membaca surah As-Syams atau jika belum hafal cukup dengan surah Al-Kafirun
- 6) Pada rakaat kedua diutamakan membaca surah Ad-Dhuha atau jika belum hafal cukup surah Al-Ikhlash
- 7) Ruku, iktidal, sujud, duduk tawaruk, tasyahud, dan salam sebagaimana shalat fardhu
- 8) Mengakhiri Shalat Dhuha dengan berdoa. Hal ini hukumnya tidaklah wajib akan tetapi dianjurkan membaca doa setelah shalat dhuha sebagai bentuk syukur dan penghambaan diri kepada Allah SWT, sebagaimana berikut:

اللَّهُمَّ إِنَّ الضُّحَاءَ ضُحَاءُكَ وَالْبَهَاءَ بَهَاءُكَ وَالْجَمَالَ جَمَالَكَ وَالْقُوَّةَ قُوَّتَكَ وَالْقُدْرَةَ قُدْرَتِكَ وَالْعِصْمَةَ عِصْمَتِكَ اللَّهُمَّ إِنْ كَانَ رِزْقِي فِي السَّمَاءِ فَأَنْزِلْهُ وَإِنْ كَانَ فِي الْأَرْضِ فَأَخْرِجْهُ وَإِنْ كَانَ مُعَسَّرًا فَيَسِّرْهُ وَإِنْ كَانَ حَرَامًا فَطَهِّرْهُ وَإِنْ كَانَ بَعِيدًا فَقَرِّبْهُ بِحَقِّ ضُحَاءِكَ وَبَهَاءِكَ وَجَمَالَكَ وَقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ إِنِّي مَأْتِيَتٌ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ

Artinya: “Ya Allah, sesungguhnya waktu dhuha adalah Dhuha-Mu, keagungan adalah keagungan-Mu, keindahan adalah keindahan-Mu, kekuatan adalah kekuatan-Mu, kekuasaan adalah kekuasaan-Mu, penjagaan adalah penjagaan-Mu. Ya Allah apabila rezekiku di atas langit maka turunkanlah. Apabila berada di bumi, maka keluarkanlah. Apabila sukar maka permudahkanlah. Apabila haram, maka

sucikanlah. Apabila jauh maka dekatkanlah dengan kebenaran dhuha-Mu, keagungan-Mu, keindahan-Mu, kekuatan-Mu, kekuasaan-Mu. Ya Allah anugerahkanlah rezeki yang telah Engkau anugerahkan kepada hamba-hambamu yang shaleh, dengan rahmatmu wahai zat yang penyanyang.¹⁰

d. Manfaat dan Keutamaan Shalat Dhuha

Seperti yang kita ketahui, Shalat Dhuha merupakan amalan yang sangat ditekankan oleh Rasulullah SAW. Rasulullah SAW mengharapkan kita untuk berusaha sebaik mungkin untuk menjalankan amalan ini, agar kita dapat mencapai keutamaan dan manfaatnya.¹¹ Berikut adalah penjelasan mengenai ,manfaat dan keutamaan shalat dhuha:

- 1) Untuk mengharapkan kasih sayang dan nikmat dari Allah SWT. Sebagai rasa syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat dan kemudahan yang telah diberikan.
- 2) Bernilai ghanimah atau keuntungan besar, keuntungan besar yang dimaksud adalah dalam berdagang, berniaga yaitu mendapatkan laba besar jika mampu melaksanakan shalat dhuha dengan istiqomah.
- 3) Mendapatkan rezeki melimpah, berkah dan dari arah yang tak disangka-sangka. Shalat Dhuha merupakan ruhnya rezeki, artinya seseorang akan merasakan dahsyatnya kekuatan magnet yang timbul dari gerak spiritual shalat dhuha untuk menarik rezeki, kemakmuran, kesuksesan.
- 4) Shalat Dhuha sebagai terapi, gerakan-gerakan Shalat Dhuha merupakan sebuah olahraga dan waktu dhuha adalah waktu yang baik untuk kesehatan sehingga shalat dhuha mampu menyehatkan badan agar terhindar dari berbagai penyakit. Tidak hanya penyakit jasmaniyah, shalat dhuha juga bermanfaat bagi kesehatan bathiniyah.

¹⁰ Ahmed Erkan, *4 Shalat Dahsyat*, (Jakarta: Keysa Media (Group Puspa Suara), 2016), 211.

¹¹ Budiman Mustofa, *Tuntunan Praktis Shalat Dhuha*, (Solo: Ziyad Visi Media, 2011), 18.

2. Kecemasan Karir

a. Kecemasan

1) Pengertian Kecemasan

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggris “*anxiety*” berasal dari Bahasa Latin “*angustus*” yang memiliki arti kaku, dan “*ango, anci*” yang artinya mencekik.¹² Atkinson dalam jurnal Khoirul Muslimin (2013) mengartikan kecemasan adalah emosi tidak menyenangkan dengan ditandai oleh perasaan khawatir, takut, dan prihatin yang dialami dalam tingkat berbeda.¹³ Pendapat tersebut menjelaskan bahwasannya kecemasan merupakan kondisi seseorang yang mengalami suasana hati negatif karena memikirkan hal-hal buruk yang akan terjadi di masa depan dengan menunjukkan gejala-gejala yang melibatkan perasaan, perilaku dan respon fisiologis.

Fanny mendefinisikan kecemasan adalah bentuk reaksi emosi seseorang.¹⁴ Kecemasan dapat diartikan sebagai bentuk proses percampuran emosi yang terjadi ketika seroang individu mengalami tekanan emosional atau konflik. Masalah ini muncul disebabkan oleh situasi yang mengancam individu sebagai makhluk sosial.

American Psychological Association (APA) mendefinisikan kecemasan adalah kondisi emosi yang keluar saat individu sedang stress yang ditandai dengan perasaan khawatir dan tegang disertai dengan reaksi fisik jantung berdegup kencang, naiknya tensi, tangan dan keringat dingin.¹⁵

¹² Hengki Kumbara, Yogi Metra, and Zulpikar Ilham, “Analisis Tingkat Kecemasan,” *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 17, no. 2 (2018): 28–35, <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/12299/10616>.

¹³ Khoirul Muslimin, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasaan Mahasiswa Di Depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara),” *Jurnal Interaksi II* (2013): 42–52.

¹⁴ Fanny Septiany Rahayu, “Kecemasan Pedagang Pasar Tradisional Tentang Wabah Virus Covid-19 Di Era New Normal,” *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* 4, no. 2 (2021): 173–182, <http://syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>.

¹⁵ APA (American Psychological Assosiation), *Stress in American*TM (Technology and Social Media: Stressinamerica.org, 2017) dalam Yusuf Hasan

Kecemasan adalah perasaan yang tidak dapat dihindari. Setiap individu pasti pernah merasakan kecemasan. Hal tersebut ditegaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Ma'arij ayat 19 sebagai berikut:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

Artinya: “Sungguh manusia diciptakan bersifat suka mengeluh (gelisah)”

Pada hakikatnya manusia memang menyandang sifat-sifat yang tercela, kecuali orang-orang Allah SWT beri taufiq dan hidayah. Hal ini tercermin pada sifat manusia yang mudah mengeluh saat ditimpa musibah dan gelisah terhadap hal yang belum tentu terjadi.

Kecemasan menurut Musimin adalah kondisi kejiwaan seseorang yang butuh penanganan.¹⁶ Sebagaimana penyakit rohani lainnya, kecemasan dapat menimbulkan bahaya yang serius jika tidak segera diobati. Pendapat ini dikuatkan oleh Rahayu yang mendefinisikan kecemasan adalah perasaan khawatir atas kondisi buruk yang akan menimpa seorang individu atau orang lain yang dikenal seorang individu tersebut dengan baik.¹⁷

Dari berbagai uraian pendapat diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan adalah kondisi mental negatif seseorang yang merupakan bentuk perasaan takut, khawatir dan gelisah terhadap prediksi suatu hal buruk atau bahaya yang akan terjadi di masa depan. Setiap orang pasti pernah mengalami kecemasan dalam hidupnya termasuk juga peserta didik dimana mereka merasa gelisah dan khawatir terhadap hal buruk masa masa depan yang belum tentu terjadi yaitu salah satunya mencemaskan karir masa depannya.

Baharudin, “Kecemasan Masyarakat Saat Pandemi COVID-19,” *QALAM: Jurnal Pendidikan Islam* 01, no. 2 (2020): 308–317.

¹⁶ Muslimin, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Di Depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara).”

¹⁷ Rahayu, “Kecemasan Pedagang Pasar Tradisional Tentang Wabah Virus COVID-19 di Era New Normal.”

2) Ciri-ciri Kecemasan

Kecemasan adalah suatu kondisi yang mengancam kesehatan baik fisik maupun psikologis. Kecemasan yang dialami individu dapat dilihat melalui berdasarkan gejala-gejala yang nampak pada penampilan, perilaku maupun sikap. Gejala kecemasan yang muncul dari tiap individu dapat bervariasi atau berbeda-beda.

Kholil Lur Rohman mengemukakan ciri-ciri kecemasan sebagai berikut:¹⁸

- (a) Kecemasan hati yang ditandai rasa takut berlebih hingga membuat tekanan jantung berdetak cepat dan tekanan darah naik
- (b) Emosi tidak stabil (suka marah)
- (c) Halusinasi diikuti berbagai macam fantasi, delusi
- (d) Kondisi fisik melemah, sering mual, sesak nafas dan gemetar

Nevid Jeffrey mengelompokkan ciri-ciri kecemasan dalam tiga jenis gejala yaitu dalam bentuk fisik, behavioral maupun kognitif.¹⁹

- (a) Ciri-ciri gejala fisik kecemasan yaitu terasa dinginnya ujung-ujung jari, gangguan pencernaan seperti: diare, mual dan mulas, jantung berdetak kencang dan keringat dingin.
- (b) Ciri-ciri gejala behavioral kecemasan yaitu perilaku menghindar yang ditandai dengan kegelisahan, menghindar dan berbicara cepat.
- (c) Ciri-ciri gejala kognitif kecemasan yaitu khawatir dengan sesuatu, ketakutan akan sesuatu hal yang akan terjadi di masa depan dan ketakutan tidak dapat menghadapi masalah.

Selanjutnya *James H. Scully* membagi gejala dan tanda kecemasan kedalam tiga jenis aspek, yaitu:²⁰

¹⁸ Kholil Lur Rohman, *Kesehatan Mental* (Purwokerto: Fajar Media press, 2010), 29

¹⁹ Nevid Jeffrey, dkk., *Psikologi Abnormal* (Jakarta: Airlangga, 2005) dalam Dona Fitri Annisa and Ifdil Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)," *Konselor* 5, no. 2 (2016): 93.

²⁰ James H Scully, *NMS National Medical Series for Independent Study Psychiatry* (Philadelpia: Lippincott Williams & Willkins, 2001) dalam Novpawan Ardianto, "Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Kecemasan

- (a) Aspek Psikologis
Aspek ini mencakup indikator sebagai berikut: (1) *Apprehension* (Keprihatinan atau kecemasan pada masa depan), (2) Keraguan dan ketakutan, (3) Panik, (4) Mudah marah, (5) Lelah, (6) *Insomnia*, (7) Kesulitan dalam memusatkan perhatian, dan (8) *Hipervigilans* (kecenderungan melakukan reaksi yang berlebihan terhadap stress).
- (b) Aspek Somatik
Aspek ini mencakup indikator sebagai berikut: (1) Sakit kepala, (2) Pusing dan berkunang-kunang, (3) Jantung berdebar dan dada nyeri, (4) Gangguan pencernaan, (5) Nafas terasa sesak, (6) *Parathesis* (perasaan kulit abnormal seperti gatal-gatal dan terbakar).
- (c) Aspek Fisik
Aspek ini mencakup indikator sebagai berikut: (1) *Diaphoresis* (keluar keringat banyak), (2) Kulit dingin, (3) Muka pucat, (4) Menggigil, dan (5) *Hypereflexia* (reflek berlebihan).

Dari penjelasan diatas dapat penulis simpulkan bahwa setiap individu satu dengan individu lain mempunyai gejala kecemasan yang berbeda. Hal tersebut tergantung tanda atau ciri-ciri kecemasan yang mereka alami. Jenis kecemasan karir yang dialami peserta didik dapat dilihat melalui gejala yang dialami.

3) Jenis-jenis Kecemasan

Sigmund Freud mengklasifikasikan kecemasan kedalam 3 jenis kecemasan, yaitu:²¹

- (a) Kecemasan Realitas

Suatu kecemasan yang muncul dari rasa takut terhadap ancaman atau bahaya di dunia nyata. Ketakutan tersebut misalnya terhadap bencana alam,

Siswa Dalam Menghadapi Unas 2009 Di Smp Kartika Iv-8 Malang” (Uin Malang, 2009).

²¹ Sigmund Freud, *Psychoanalytic approach: Sigmund Freud in Theories of Personality* (California: Brooks/Cole Publishing Com-pany 3rd ed, 1986), 45-50 dalam Boris M. Kurochkin, “Rigid Centralizers Improve Cementing Casing through Caverns,” *Oil and Gas Journal* 94, no. 34 (1996): 83–86.

kebakaran, kecelakaan dan sebagainya. Kecemasan ini mendorong kita berperilaku bagaimana ketika menghadapi bahaya. Seringkali kecemasan berlebihan pada realitas atau objek ini menyebabkan ketakutan berlebihan. Individu yang mengalami kecemasan realitas dapat menjadi takut keluar rumah karena takut terjadi kecelakaan atau takut kebakaran sehingga takut menyalakan korek api.

(b) Kecemasan Neurosis

Kecemasan neurosis ini berakar pada masa kanak-kanak dimana terdapat konflik antara kepuasan naluriah dengan kenyataan. Kecemasan yang muncul karena ketakutan akan hukuman yang diterima jika seorang individu melakukan tindakan spontan diluar kendali atau tidak sesuai perintah.

(c) Kecemasan Moral

Kecemasan moral merupakan hasil pertentangan antara kepribadian Id dan superego. Secara garis besar kecemasan ini adalah ketakutan atau kegelisahan yang bersumber dari suara hati individu sendiri.

Berdasarkan uraian penjelasan jenis-jenis kecemasan diatas, dapat peneliti simpulkan bahwa kecemasan dibagi menjadi tiga jenis yaitu kecemasan realitas, neurosis dan moral. Jenis kecemasan yang dibahas peneliti dalam penelitian ini adalah kecemasan realitas karena kecemasan karir adalah suatu kecemasan yang muncul karena perasaan cemas dan takut terhadap realita pekerjaan.

Sedangkan Stuart & Sundeen membagi kecemasan kedalam empat jenis tingkatan, yaitu:²²

(a) Kecemasan ringan, berkaitan dengan kehidupan sehari-hari yang ditandai dengan gejala gelisah dan sulit tidur. Umumnya kecemasan ini mampu diatasi karena masih dalam kondisi waspada yang bisa dikontrol.

²² Stuart & Sundeen, *Keperawatan Jiwa* (Jakarta: ECG, 2000) dalam Dewi Rahmatika, "Hubungan Tingkat Kecemasan Perpisahan Dengan Orang Tua Terhadap Motivasi Belajar Santri Di Pondok Pesantren Asshidiqiyah Kebun Jeruk Jakarta" (2014).

- (b) Kecemasan sedang, memungkinkan seseorang untuk fokus terhadap hal-hal yang dinilai penting dan mengesampingkan hal lainnya sehingga individu dapat lebih terarah karena mampu selektif. Gejala fisik ditandai dengan nafas pendek, tensi naik dan mulut kering. Sedangkan gejala kognitif yang muncul adalah persepsi menyempit dan tidak mampu menerima rangsangan eksternal.
- (c) Kecemasan berat, sangat mempengaruhi pandangan individu. Seorang individu akan terpusat pada pandangan yang dikhawatirkan dan tidak bisa memikirkan hal yang lain. Gejala yang timbul adalah tidak dapat berkonsentrasi dalam menyelesaikan masalah. Respon fisik yang muncul adalah pusing, mual hingga diare.
- (d) Panik, tingkat kecemasan yang berhubungan dengan perasaan takut dan khawatir berlebihan dimana seorang individu kehilangan kendali hingga tidak dapat melakukan suatu hal meski dalam pengarahan. Panik dapat menyebabkan turunnya fungsi motoric dan kemampuan berhubungan sosial dengan lingkungan. Jika berlangsung terus menerus maka seorang individu akan kelelahan hingga mengalami kematian.

Dari penjelasan diatas dapat penulis simpulkan bahwa tingkat kecemasan seorang individu dikelompokkan ke dalam empat jenis tingkatan. Tingkat kecemasan karir yang dialami oleh peserta didik dapat dikenali dari tindakan dan sikapnya sehari-hari di sekolah. Tiap individu memiliki tingkat kecemasan karir yang berbeda tergantung pandangan mereka dalam menghadapi dan menyikapi masalah.

4) Faktor Penyebab dan Dampak Kecemasan

Kecemasan seringkali terjadi karena disebabkan oleh perasaan takut atau khawatir terhadap hal yang belum tentu terjadi di masa mendatang. Musfir Azzahrani mengemukakan bahwa kecemasan disebabkan faktor lingkungan dan keluarga, sebagaimana berikut.²³

²³ Musfir bin Said Azzahrani, *Konseling Terapi, Terjemahan Sari Narulita dan Miftakhul Jannah* (Jakarta, Gema Insani, 2005), 215.

(a) Faktor Keluarga

Keluarga memiliki pengaruh besar terhadap kondisi seorang individu. Keadaan rumah yang penuh tekanan, pertengkaran dapat memunculkan ketakutan dan kecemasan seorang anak dan anggota keluarga lain.

(b) Faktor Sosial

Jika seorang individu berada pada lingkungan yang kurang atau tidak baik maka berpengaruh pada penilaian masyarakat sehingga menimbulkan kecemasan individu terhadap penilaian tersebut.

Kecemasan dapat menetap bahkan meningkat dan menimbulkan dampak yang merugikan bagi individu. Yustus Semiun membagi dampak kecemasan kedalam empat simtom yaitu:²⁴

(a) Simtom suasana hati, individu yang mengalami kecemasan akan berdampak pada kondisi emosinya yang mudah marah.

(b) Simtom kognitif, individu akan sulit berfikir real terhadap keadaan yang terjadi sehingga mengganggu aktivitasnya

(c) Simtom motorik, individu yang mengalami kecemasan sering merasa tidak tenang dan gugup yang mengakibatkan fungsi motorik melemah atau bergerak tidak terkontrol seperti jari mengetuk-ngetuk sendiri ketika gugup atau kaget berlebihan terhadap suara yang tiba-tiba.

b. Karir**1) Pengertian Karir**

Karir dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki arti perkembangan dan kemajuan dalam hidup, pekerjaan, jabatan dan sebagainya, dalam arti lain pekerjaan yang memberikan harapan untuk kemajuan.²⁵ Mathis dan Jackson menjelaskan karir sebagai

²⁴ Yustus Semiun, *Kesehatan Mental 2* (Yogyakarta: Kanisius, 2006), 43.

²⁵ <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/karier>, diakses tanggal 29 November 2022 pukul 11:47 WIB.

serangkaian tugas terkait pekerjaan yang diselesaikan seseorang selama hidupnya.²⁶

Vendriana mendefinisikan karir menjadi dua pengertian secara sempit dan luas.²⁷ Menurut vendriana, karir dalam arti sempit adalah usaha mencari nafkah, mengembangkan profesi, dan meningkatkan status seseorang. Sedangkan karir dalam arti luas adalah langkah maju sepanjang hidup yang diambil individu untuk membangun kehidupan. Karir kerap kali disalahartikan sebuah pekerjaan. Pekerjaan tidak serta merta merupakan karir. Pendapat tersebut diperkuat Widarto yang mendefinisikan kata pekerjaan merupakan kegiatan yang menghasilkan barang atau jasa, sedangkan karir mempunyai makna yang lebih luas dari pekerjaan.²⁸

Rahmat Hidayat mendefinisikan karir adalah suatu jalan yang dirintis dalam hidup seorang individu yang mempengaruhi aspek dalam kehidupan seperti psikologis, sosiologis dan ekonomis.²⁹ Karir menurut Lenia Sitompul adalah suatu perwujudan diri dalam kehidupan seseorang untuk menjalani hidup dan mencapai tujuan.³⁰ Untuk mencapai tujuan tersebut seorang individu harus mempunyai keterampilan perencanaan karir yang baik sebagai penunjang kesuksesan karir.

²⁶ Mathis, dkk., *Human Resource Management* (Jakarta: Alih Bahasa Salemba Empat, 2006) dalam Muhlis, Anhulaila M. Palampanga, and Lina Mahardiana, “Pengaruh Kepemimpinan Dan Pengembangan Karir Terhadap Kinerja Karyawan PT. Suzuki Finance Indonesia Palu,” *E Jurnal Katalogis* 4, no. 10 (2016): 149–159.

²⁷ Vendriana Lisdiani and Ngatno, “Pengaruh Pengembangan Karir Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Melalui Motivasi Kerja Sebagai Variabel Intervening,” *Jurnal Ilmu Administrasi Bisnis*, 2017, 1–8.

²⁸ Widarto, *Bimbingan Karier Dan Tips Berkarier*, Leutikaprio, 2015.

²⁹ Hidayat, Dede Rahmat dkk, *Karier (Teori dan Aplikasinya dalam Bimbingan dan Konseling Komprehensif)*, edisi pertama (Sukabumi: CV Jejak, anggota IKAPI 2019), hal. 13.

³⁰ Lenia Sitompul, “Meningkatkan Pemahaman Perencanaan Karir Melalui Layanan Bimbingan Karir Di Sekolah Dengan Menggunakan Media Gambar Pada Siswa Kelas IX-1 SMP Negeri 1 Gebang Tahun 2017-2018,” *Jurnal Tabularasa Pps Unimed* 15, no. 3 (2018): 316–327.

Dari uraian berbagai pendapat tentang karir, maka dapat disimpulkan bahwa karir adalah rangkaian kegiatan untuk menunjang kehidupan individu dalam hal pekerjaan, jabatan, pendidikan dan perkembangan seorang individu. Kehidupan manusia memang tidak bisa lepas dari karir. Setiap manusia memiliki karir dan hak serta kesempatan untuk memilih dan menentukan karirnya sesuai dengan kualitas, kuantitas, minat dan bakat yang dimiliki.

2) Tahap-tahap Karir

Perjalanan karir seseorang tidak lepas dari serangkaian tahap tertentu. Pada setiap tahap individu akan dihadapkan dengan situasi dan kondisi yang berbeda-beda namun saling berkaitan atau berhubungan satu sama lain.

Gary Dessler membagi karir menjadi beberapa tahap, yaitu.³¹

(a) Tahap Pertumbuhan

Tahap karir pertama adalah pertumbuhan. Tahap ini berlangsung dari individu lahir sampai usia 14 tahun. Pada periode tahap ini individu mengembangkan pemahaman diri dengan memunculkan citra pribadi melalui identifikasi diri dan interaksi dengan lingkungan sosial.

Secara urutan waktu pada awal periode tahap pertumbuhan usia anak adalah 0-11 tahun. Pada awal periode ini, permainan peran pada anak adalah penting. Anak memainkan peran yang berbeda-beda dapat membantu mengenali mengenali citra diri dan mengidentifikasi diri. Kemudian pada akhir periode, remaja (10-15 tahun) mulai berfikir realistis tentang keahlian atau profesi.

(b) Tahap Eksplorasi

Tahap eksplorasi ini terjadi pada individu dengan rentang usia 15-24 tahun. Individu berusaha menggali berbagai alternatif keahlian secara serius dengan upaya membanding-bandingkan antara

³¹ Gary Dessler, *Manajemen Personalia* (Jakarta: Erlangga, 1984) dalam Supardi, "Pengembangan Dan Pembinaan Karier Pegawai," *Unisia* 13, no. 13 (1992): 85-90.

alternatif yang didapat dengan hal-hal yang telah dipelajarinya.

Pada tahap ini individu mulai mengembangkan pemahaman yang realistis mengenai alternatif karir yang sesuai dengan tata nilai, minat dan bakat serta ambisi-ambisinya agar individu dapat mengambil keputusan pilihan keahlian.

(c) Tahap Pemantapan

Periode tahap pemantapan terjadi pada rentang usia 25-40 tahun dimana pada tahap inilah disebut inti karir atau kehidupan kerja seorang individu. Tahap pemantapan ini terbagi menjadi tiga sub tahap, yaitu:

(1) Sub Tahap Percobaan

Terjadi pada rentang usia 25-30 tahun. Pada tahap ini individu mulai melakukan penyesuaian karir, apakah pekerjaan yang dipilih cocok atau tidak. Jika individu merasa tidak cocok, maka akan meninggalkan atau melakukan perubahan.

(2) Sub Tahap Stabilisasi

Sub tahap stabilisasi (30-40 tahun) individu menetapkan pekerjaan dan merencanakan karir lebih tegas untuk perubahan urutan promosi struktural pekerjaan (kenaikan jabatan) maupun pendidikan sesuai dengan tujuan.

(3) Sub Tahap Masa Krisis Karir Pertengahan

Berlangsung pada saat individu berada pada usia 30 menuju 40 tahun. Pada tahap ini individu melakukan evaluasi diri atau penilaian kembali terkait dengan karir pilihannya. Oleh karena individu melakukan penilaian kembali tidak menutup kemungkinan pengambilan keputusan ulang dilakukan untuk menilai sejauh mana pentingnya pekerjaan atau bahkan mengorbankan karir untuk mencapai tujuan atau ambisi-ambisi semula yang telah direncanakan.

(d) Tahap Pemeliharaan

Tahap ini terjadi pada periode individu kisaran usia antara 45 sampai 60 tahun. Pada tahap individu sudah mendapatkan karir sesuai dengan tujuan dan berupaya untuk mempertahankan tempat tersebut.

(e) Tahap Kemunduran

Tahap kemunduran adalah usia individu yang memasuki masa pensiun. Pada periode tahap ini individu mengalami perubahan dalam segala hal termasuk kekuatan dan ketahanan dalam berkarir. Individu pada tahap ini harus mampu menerima peranan barunya dan dapat menjadi mentor bagi yang lebih muda.

Peserta didik kelas XII adalah usia individu memasuki tahap eksplorasi dimana kisaran usia mereka 15-17 tahun. Pada tahap ini peserta didik mulai bereksplorasi menggali informasi karir dari berbagai sumber. Indikator dari tahap eksplorasi ini adalah seberapa banyak memperoleh informasi karir dari berbagai sumber dan memanfaatkan informasi karir tersebut.

3) Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Karir

Untuk mencapai keberhasilan karir seorang individu harus mampu mengembangkan karirnya. Menurut Handoko, pengembangan karir adalah proses identifikasi karir individu dengan menerapkan cara-cara yang tepat untuk mengembangkan peluang karir tersebut.³² Sedangkan Rivai Veithzal mendefinisikan pengembangan karir merupakan suatu proses yang meningkatkan kemampuan individu untuk bekerja untuk mencapai karir yang diinginkan.³³

³² Handoko, "Pengaruh Pengembangan Karir dan Kompensasi melalui Komitmen Organisasi terhadap Kepuasan Kerja", *Jurnal Ilmiah Magister Manajemen*, no.1 (2018), 8.

³³ Rivai Veithzal, *Manajemen Sumber Daya Manusia untuk Perusahaan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011) dalam Anang Pikukuh Purwoko, "Pengembangan Karir Pegawai Negeri Sipil Nasional," *Policy Brief* 014 (2017): 1-4.

Keberhasilan karir telah dikonseptualisasikan dengan gaji atau upah, promosi karir (kenaikan jabatan), dan pembagian waktu yang baik antara pekerjaan dengan kehidupan pribadi individu.³⁴ Selain hal tersebut diatas yang menjadi indikator keberhasilan karir seseorang juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti jenis kelamin, usia, pendidikan, minat, gaji dan jabatan.

Winkel membagi faktor yang mempengaruhi keberhasilan karir seseorang menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.³⁵ Adapun faktor internal yang mempengaruhi keberhasilan karir seseorang antara lain:

- (a) Nilai-nilai hidup, yaitu ideal-ideal yang dikejar individu dimanapun dan kapanpun. Nilai adalah esensi yang melekat pada individu yang sangat berarti bagi kehidupan manusia.
- (b) Taraf intelegensi, yaitu kemampuan mencapai keberhasilan dan prestasi dalam memegang peranan. Taraf intelegensi mempengaruhi pengambilan pilihan karir, apakah pilihan karirnya baik, efektif atau tidak.
- (c) Bakat khusus, yaitu kemampuan bawaan yang memungkinkan individu memasuki berbagai bidang pekerjaan dan mencapai tingkat yang direncanakan jika dikembangkan dan dilatih. Kemampuan ini meliputi kemampuan dalam bidang kognitif, kesenian maupun keterampilan.
- (d) Minat, yaitu kecenderungan atau ketertarikan individu terhadap suatu bidang tertentu dimana seorang individu merasa senang menggeluti bidang tersebut.
- (e) Sifat-sifat, yaitu ciri kepribadian atau corak khusus yang dimiliki seorang individu. Kepribadian merupakan salah satu faktor penting yang

³⁴ Achmad Zakaria Ramly, "Pengaruh Hambatan Karier Terhadap Kesuksesan Karir Dengan Locus of Control Sebagai Variabel Moderator Pada PT PLN (Persero) Unit Induk Pembangunan VII Surabaya," *Jurnal Ilmu Manajemen* 6, no. 2016 (2018): 1–7.

³⁵ Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (Yogyakarta: Media abadi, 2005), 128.

berpengaruh langsung pada pengembangan karir individu.

- (f) Pengetahuan, yaitu informasi yang dimiliki individu mengenai bidang karir dan dirinya. Individu yang memiliki pengetahuan karir dan pemahaman diri yang baik dapat mengetahui keterbatasan, kelemahan, dan hal-hal yang seharusnya ditinggalkan atau dipertahankan dalam penetapan karir yang dipilih.
- (g) Keadaan jasmani, berkaitan dengan kondisi fisik seseorang. Beberapa bidang karir menjadikan kondisi fisik sebagai bahan pertimbangan untuk memilih individu.

Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi keberhasilan karir adalah:

- (a) Masyarakat, adalah lingkungan sosial dimana individu dibesarkan. Lingkungan memiliki pengaruh besar terhadap pandangan karir individu.
- (b) Status sosial dan ekonomi, tingkat pendidikan orang tua, tinggi rendahnya pendapatan orang tua daerah dan tempat tinggal.
- (c) Pengaruh lingkungan, keluarga memiliki peran penting dalam pengembangan karir individu. Harapan orang tua, keluarga dan saudara terhadap pendidikan dan pekerjaan.
- (d) Pendidikan sekolah, bimbingan berupa pandangan dan sikap yang diberikan oleh pendidik di sekolah mengenai karir yang sesuai dengan minat, bakat dan potensi yang dimiliki individu.
- (e) Pergaulan dengan sebaya, teman sebaya akan memungkingkan individu untuk saling berinteraksi, bergaul dan memberikan semangat serta memotivasi.

Dari berbagai urian pendapat diatas, maka dapat ditarik kesimpulan kecemasan adalah sifat alamiah manusia. Tiap individu pasti pernah merasakan kecemasan. Kecemasan yang dibahas penulis dalam penelitian ini adalah kecemasan karir yaitu perasaan cemas, gelisah dan khawatir terhadap realita karir di masa mendatang. Kecemasan karir ini juga dirasakan oleh peserta didik dimana mereka sedang memasuki tahap eksplorasi atau tahap awal untuk memulai karir. Pada tahap tersebut

peserta didik sedang fokus mengeksplorasi informasi karir sehingga menimbulkan perasaan cemas karena berbagai faktor antara lain peserta didik merasa belum mampu menentukan karirnya.

3. Hubungan Terapi Shalat Dhuha dengan Kecemasan Karir

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.³⁶ Kebingungan memahami potensi diri yang dimiliki, takut tidak mampu memilih karir yang sesuai dengan kemampuannya, khawatir tentang karir apa yang mereka pilih setelah lulus, gelisah terhadap masa depan, memutuskan melanjutkan studi atau bekerja. Ketidakpastian karir tersebutlah yang akhirnya membuat para peserta didik utamanya siswa tingkat akhir SMA sederajat mengalami kecemasan dalam menghadapi karir masa depan. 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.

Layanan bimbingan dan konseling merupakan proses bantuan yang dilakukan oleh konselor (Guru BK) kepada konseli (peserta didik) untuk menggali potensi yang dimilikinya, menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, dan membantu konseli (peserta didik) mengambil keputusan serta bertanggung jawab atas keputusannya.³⁷ 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.

Layanan yang digunakan dalam proses bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam perkembangan dan

³⁶ Mukholil, "Kecemasan dalam Proses Belajar," *Kecemasan Dalam Proses Belajar* 8 (2018): 1–8.

³⁷ Alimuddin Mahmud and Kustiah Sunarty, "Mengenal Teknik-teknik Bimbingan dan Konseling" n.d.

perbaikan peserta didik. Kemudian bagaimana cara peserta didik menghadapi kecemasan, bagaimana mengurangi gelisah, takut dan kebingungan yang dialami saat ini dapat diselesaikan dengan layanan konseling Islam.³⁸ 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.³⁹ Sebagian orang mampu menangani masalah yang dihadapi, namun tidak sedikit dari mereka tersesat dalam menyelesaikannya sehingga diharapkan dengan penerapan layanan konseling Islam, konseli (peserta didik) tidak tergelincir dalam menyelesaikan masalah.⁴⁰

Salah satu teknik layanan konseling Islam adalah Shalat.⁴¹ Nila Agustin berpendapat ibadah Shalat yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan terhadap karir adalah Shalat Dhuha.⁴² Sahalat Dhuha merupakan Shalat sunnah (*muakkadadah*) yang memiliki banyak keutamaan, salah satunya mengatasi atau mengobati gangguan kecemasan. Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam QS. Ar-Ra'd [13] ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.”

³⁸ Rofiqah, “Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi Religious Counseling: Overcoming Anxiety with the Adoption of Religiopsikoneuroimunologi Based Remembrance Therapy.”

³⁹ Tajiri, “Konseling Islam: Studi Terhadap Posisi Dan Peta Keilmuan” *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies* Vol 6, No.2 (2014): 226,

⁴⁰ Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami*, (Perdana Publishing, 2018), no. 304.

⁴¹ Rifqi Muhammad, “Teknik Konseling Islami Dan Relevansinya Pada Proses Konseling: Studi Dalam Kitab Kimiya’ Al- Sa’ Adah Karya Imam Al-Ghazali,” *Jurnal Madaniyah* 11, no. 2 (2021): 219–234.

⁴² Nilla Agustin, “Pengaruh Terapi Shalat Dhuha Dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa Di SMA 8 Muhammadiyah Gresik” (2019).

Firman Allah SWT ini merupakan janji Allah yaitu barangsiapa senantiasa mengingat-Nya, maka Allah akan memberikan ketentraman ke dalam hatinya. Dzikir (mengingat Allah) dalam pengertian luas mencakup pula Shalat (sunnah Dhuha). Sehingga Shalat Dhuha yang kita kerjakan di waktu Dhuha merupakan bentuk dzikir (mengingat Allah) di sela-sela kesibukan kita.⁴³

Selain itu, Shalat Dhuha merupakan ikhtiar bathiniyah yang dilakukan individu untuk memperoleh rizki. Waktu dhuha telah Allah SWT janjikan sebagai penjamin rezeki.⁴⁴ Karir masa depan adalah salah satu bentuk rezeki yang Allah SWT berikan kepada hamba-Nya. Shalat Dhuha memiliki banyak keutamaan dan manfaat baik yang berkaitan dengan rezeki, kesehatan fisik, psikis, spiritual maupun emosional yang akan membantu seseorang untuk mendapatkan ketenangan jiwa.

Melihat banyaknya manfaat yang dirasakan ketika mendirikan shalat dhuha diantaranya dapat mengatasi masalah stress yang berkaitan 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 semakin tenang. Masalah karir masa depan yang membuat peserta didik cemas dapat dipasrahkan dengan terapi shalat dhuha yang memungkinkan peserta didik untuk lebih fokus pada ketenangan dan kebahagiaan sehingga kecemasan peserta didik terhadap karir bisa dikurangi.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan sementara bahwa terapi Shalat Dhuha sangat relevan untuk dijadikan *treatment* dalam mengurangi kecemasan karir yang dialami peserta didik.

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu yang berkaitan dengan variabel judul penelitian ini ialah sebagai berikut:

⁴³ Namira Kaynuna Ahmad, *Shalat Dhuha Sebagai Obat Depresi, Kecemasan, Dan Kesedihan*, ed. Diana S, Cetakan I (Yogyakarta: Penerbit Indoliterasi, 2022).

⁴⁴ Nurul Aziroh Mufidah, "Shalat Dhuhur, Dhuha, Dan Subuh Dalam Perspektif Hadis," *ELFALAKY: Jurnal Ilmu Falak* 5, no. 2 (2021): 155–178.

- 1) Penelitian (jurnal) oleh Raeda Nur Lailani dan Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si dengan judul "*Efektivitas Terapi Kilat Dhuha (Dzikir dan Shalat Dhuha) dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Narapidana Wanita di Lapas Wanita Kelas II Semarang*", pada tahun 2019. Berdasarkan hasil analisis data penelitian tersebut diperoleh hasil uji statistik sebesar $P = 0,018$ ($p < 0,05$) dimana hasil tersebut menunjukkan perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dengan *post-test* di kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan terapi kilat dhuha. Persamaan penelitian ini dengan penelitian selanjutnya adalah proses terapi yang digunakan untuk menyelesaikan masalah kecemasan adalah terapi Shalat Dhuha dengan metode penelitian kuantitatif. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian selanjutnya adalah masalah yang diangkat pada penelitian tersebut adalah kecemasan menjelang bebas pada narapidana wanita sedangkan penelitian selanjutnya mengangkat masalah kecemasan karir pada peserta didik.
- 2) Penelitian (jurnal) oleh Etin Kusuma Wardani dengan judul "*Sholat Dhuha sebagai Alternatif Paling Efektif dan efisien untuk Mengurangi kecemasan Remaja Menjelang Ujian Akhir Nasional*". Persamaan penelitian ini dengan penelitian selanjutnya adalah proses terapi yang digunakan untuk menyelesaikan masalah kecemasan adalah terapi Shalat Dhuha. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian selanjutnya adalah masalah yang diangkat pada penelitian tersebut adalah kecemasan menghadapi ujian nasional dan penelitian diatas menggunakan metode studi kepustakaan sedangkan penelitian selanjutnya menggunakan metode kuantitatif.
- 3) Penelitian (skripsi) oleh Siska Novra Elvina, dengan judul "*Pembiasaan Shalat Tahajud dan Shalat Dhuha dalam Penurunan Tingkat Kecemasan Santri Putri di Pondok Pesantren Al Barokah Mangunsuman Siman Ponorogo*" pada tahun 2020. Persamaan penelitian ini dengan penelitian selanjutnya adalah salah satu terapi yang digunakan untuk mengatasi permasalahan kecemasan adalah Shalat Dhuha. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian selanjutnya adalah masalah kecemasan yang diangkat pada penelitian ini adalah kecemasan santri putri menghadapi ujian dan hafalan di pondok pesantren dan penelitian ini

menggunakan metode kualitatif sedangkan penelitian selanjutnya menggunakan metode kuantitatif.

- 4) Penelitian (jurnal internasional) oleh Alivermana Wiguna, dkk dengan judul “*Dhuha Prayer and Character Strength of Students*”, tahun 2019. Persamaan penelitian ini dengan penelitian selanjutnya adalah terapi yang digunakan untuk mengatasi masalah adalah terapi Shalat Dhuha. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian selanjutnya adalah masalah yang dibahas pada penelitian ini adalah penguatan karakter dimana termasuk penguatan karakter dalam hal kecemasan menghadapi masalah hidup sedangkan penelitian selanjutnya adalah masalah kecemasan karir dan penelitian ini menggunakan metode studi pustaka sedangkan penelitian selanjutnya menggunakan metode kuantitatif.
- 5) Penelitian (skripsi) oleh Nilla Agustin, dengan judul “*Pengaruh Terapi Shalat Dhuha dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa di SMA 8 Muhammadiyah Gresik*” pada tahun 2019. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi Shalat Dhuha dalam mengurangi kecemasan karir peserta didik. Berdasarkan hasil pengujian bisa dikatakan bahwa terapi shalat dhuha berpengaruh dalam mengurangi kecemasan karir peserta didik. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *paired sample t-Test* diperoleh hasil $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $22,767 > 2,056$ dengan nilai signifikan dua sisi (2-tailed) $< 0,05$ ($0,000 < 0,05$) atau mereka telah menerima hipotesis yang diajukan.

Berdasarkan urian diatas, maka penelitian terhadap kecemasan karir peserta didik sangat penting untuk dilakukan agar dapat mengetahui tingkat kecemasan karir peserta didik serta mengetahui solusinya untuk mengurangi kecemasan karir peserta didik tersebut. Dengan alasan tersebut, peneliti mengambil penelitian tentang “**Efektivitas Terapi Shalat Dhuha untuk Mengurangi Kecemasan Karir Peserta Didik Kelas XII di MAN 1 Kudus**”. Pemilihan lokasi penelitian di MAN 1 Kudus karena di sekolah ini belum pernah diadakan penelitian mengenai kecemasan karir peserta didik dengan terapi Shalat Dhuha.

C. Kerangka Berpikir

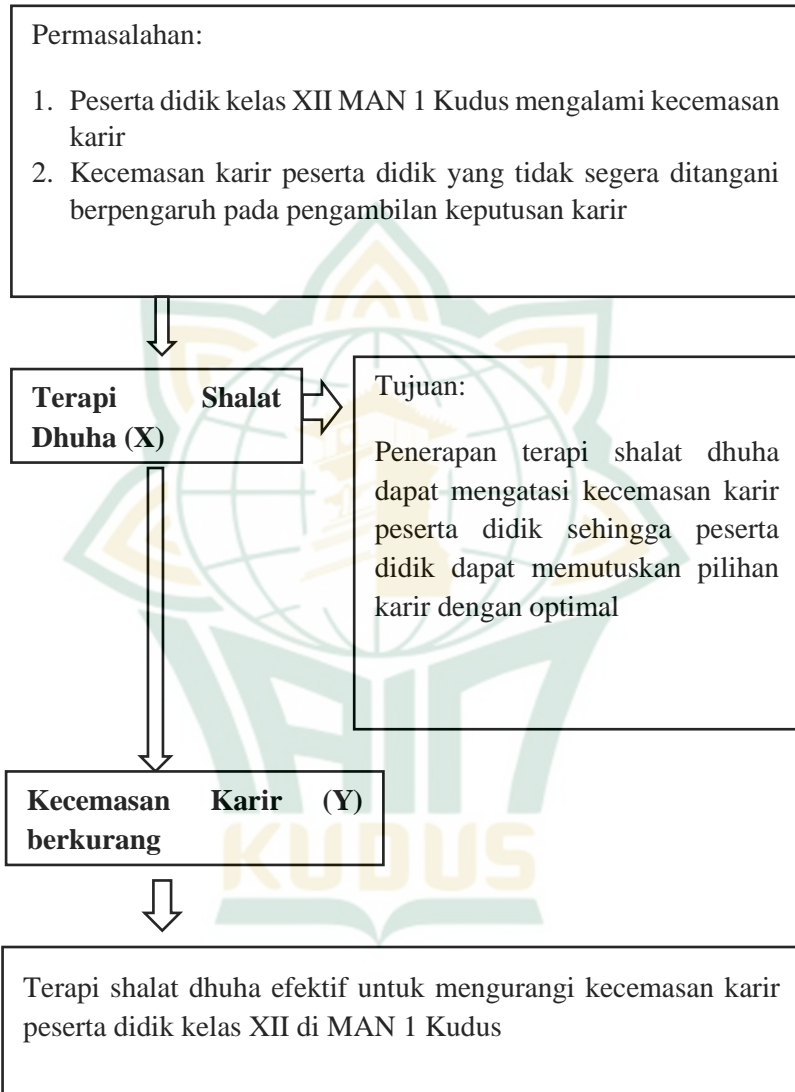
Peserta didik kelas XII adalah remaja yang memasuki rentang usia tahap eksplorasi karir. Pada tahap tersebut, remaja melakukan identifikasi diri mengenai minat dan bakat serta mencari

informasi mengenai diri dan lingkungan sekitarnya yang dapat membantu dirinya menentukan pilihan karir. Dalam proses eksplorasi karir tidak sedikit peserta didik kelas XII MAN 01 Kudus yang mengalami kecemasan. Kecemasan karir yang dialami peserta didik tersebut adalah perasaan khawatir, gelisah dan takut tidak mendapatkan pekerjaan maupun melanjutkan pendidikan karena rendahnya nilai yang di dapat, belum mampu mengeksplorasi diri dan sedikitnya informasi yang didapat mengenai karir masa depan. Kecemasan karir peserta didik yang tidak segera ditangani dapat mempengaruhi eksplorasi karirnya sehingga menghambat peserta didik dalam pengambilan keputusan karir.

Salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dapat diberikan oleh Guru BK untuk mengurangi kecemasan karir peserta didik adalah dengan terapi Shalat Dhuha. Kecemasan dapat dikurangi dengan menjalankan Shalat sebagaimana Nabi Muhammad SAW menunaikan shalat ketika beliau merasa gundah karena sebuah perkara. Ibadah shalat yang dapat dilaksanakan peserta didik saat jam sekolah selain shalat fardhu adalah Shalat Dhuha. Shalat Dhuha adalah shalat sunnah yang dilakukan seorang individu sebagai bentuk ikhtiar bathiniyyah untuk memperoleh rezeki karena Allah telah menjanjikan waktu dhuha sebagai penjamin rezeki. Karir masa depa adalah bentuk rezeki yang diberikan Allah SWT kepada hamba-Nya.

Alur kerangka berpikir penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir



D. Hipotesis

Hipotesis berasal dari kata “*hypo*” yang memiliki arti di bawah dan “*thesa*” yang berarti kebenaran.⁴⁵ Dengan kata lain, hipotesis merupakan di bawah kebenaran atau masih perlu diuji kembali.

Perumusan hipotesis penelitian merupakan langkah ketiga dalam penelitian (kuantitatif) setelah peneliti mengemukakan landasan teori dan kerangka berfikir. Hipotesis adalah jawaban sementara yang akan diuji kebenarannya melalui penelitian, dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang didapatkan dari pengumpulan data.⁴⁶ Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban empirik menggunakan data.

Hipotesis akan diuji peneliti dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Sementara pada penelitian kualitatif tidak merumuskan hipotesis. Hipotesis dalam penelitian kuantitatif bertujuan untuk:⁴⁷

- 1) Menjelaskan masalah penelitian
- 2) Menjelaskan variabel-variabel yang akan diuji
- 3) Sebagai pedoman untuk memilih alat analisis data
- 4) Sebagai dasar untuk membuat kesimpulan penelitian

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H_a : Terapi Shalat Dhuha efektif mengurangi kecemasan karir peserta didik kelas XII di MAN 1 Kudus

H_0 : Terapi Shalat Dhuha tidak efektif mengurangi kecemasan karir peserta didik kelas XII di MAN 1 Kudus

⁴⁵ Suharsimi Arikunto, “Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik-Revisi Ke X.,” 2010.

⁴⁶ Sugiyono Hipo, “Ragam Dan Prosedur Tindakan Penelitian,” *Ragam Dan Prosedur Tindakan Penelitian*, 2015, 49–56.

⁴⁷ Prof. Ma’ruf Abdullah, *Living in the World That Is Fit for Habitation : CCI’s Ecumenical and Religious Relationships*, Aswaja Pressindo, 2015.