

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Gambaran Objek Penelitian

Salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam sebuah penelitian adalah objek penelitian. Objek penelitian adalah sesuatu yang dapat menjelaskan tentang keadaan yang sebenarnya dari objek tersebut sehingga dinilai dapat menjelaskan tujuan penelitian. Arikunto menjelaskan objek penelitian merupakan variabel penelitian, yakni sesuatu yang dijadikan inti masalah suatu penelitian. Sejalan dengan Supriati yang menguraikan bahwa variabel-variabel yang diteliti pada lokasi dilakukannya penelitian disebut objek penelitian. Variabel di sini dapat diartikan sebagai suatu masalah yang perlu dicari solusinya sebagai tujuan atas penelitian yang dilakukan, sehingga variabel ini sangat berhubungan dengan objek itu sendiri dan hasil riset yang didapatkan berupa solusi maupun teknologi baru akan bermanfaat langsung kepada objek yang diteliti tersebut. Adapun objek dalam penelitian ini adalah kecemasan karir peserta didik kelas XII di MAN 1 Kudus.

Kecemasan karir peserta didik kelas XII di MAN 1 Kudus diukur melalui instrumen non tes tertulis. Instrumen tersebut berupa kuesioner atau angket tertutup berbentuk skala *likert* yang berisi 5 opsi jawab *favorable* dan *unfavorable* yang memuat aspek kecemasan secara psikologis dan somatik.

#### 2. Analisis Data

##### a) Uji Validitas

Uji validitas isi dalam penelitian ini dilakukan oleh dua validator ahli yang kemudian hasilnya dihitung menggunakan bantuan *Ms. Excel 2013* rumus Aiken's V dengan melihat pada tabel distribusi Aiken's V dimana signifikasi butir/item angket dikatakan valid dengan tingkat sangat tinggi jika  $0.80 < v \leq 1.00$ , tinggi jika  $0.60 < v \leq 0.80$ , sedang jika  $0.40 < v \leq 0.60$  dan rendah jika  $0.40 < v \leq 0.60$ .<sup>1</sup> Berikut ini hasil komputasi validitas angket pada penelitian ini:

---

<sup>1</sup> Prihono, "Validitas Instrumen Kompetensi Profesional Pada Penilaian Prestasi Kerja Guru Professional Competency Instrument Validity on The Assessment of Teacher Work Performance."

**Tabel 4.2** Komputasi Validitas Aiken’s V dengan *Ms. Excel* 2013

No. Butir	Validator I		Validator II		$\Sigma s$	n (c-1)	V	Keterangan
	Skor	S	Skor	s				
1	5	4	5	4	8	8	1	Sangat Tinggi
2	5	4	4	3	7	8	0.875	Sangat Tinggi
3	4	3	5	4	7	8	0.875	Sangat Tinggi
4	5	4	5	4	8	8	1	Sangat Tinggi
5	4	3	3	2	5	8	0.625	Tinggi
6	4	3	5	4	7	8	0.875	Sangat Tinggi
7	4	3	4	3	6	8	0.75	Tinggi
8	5	4	4	3	7	8	0.875	Sangat Tinggi
9	5	4	5	4	8	8	1	Sangat Tinggi
10	5	4	5	4	8	8	1	Sangat Tinggi
11	5	4	5	4	8	8	1	Sangat Tinggi
12	4	3	5	4	7	8	0.875	Sangat Tinggi
13	5	4	4	3	7	8	0.875	Sangat Tinggi
14	4	3	4	3	6	8	0.75	Tinggi
15	5	4	4	3	7	8	0.875	Sangat Tinggi
16	5	4	5	4	8	8	1	Sangat Tinggi
17	5	4	4	3	7	8	0.875	Sangat Tinggi
18	5	4	5	4	8	8	1	Sangat Tinggi
19	5	4	5	4	8	8	1	Sangat Tinggi
20	5	4	5	4	8	8	1	Sangat Tinggi
21	5	4	5	4	8	8	1	Sangat Tinggi
22	5	4	4	3	7	8	0.875	Sangat Tinggi
23	5	4	5	4	8	8	1	Sangat Tinggi
24	4	3	5	4	7	8	0.875	Sangat Tinggi
25	4	3	5	4	7	8	0.875	Sangat Tinggi
26	5	4	5	4	8	8	1	Sangat Tinggi
27	5	4	5	4	8	8	1	Sangat Tinggi
28	5	4	5	4	8	8	1	Sangat Tinggi
29	5	4	5	4	8	8	1	Sangat Tinggi
30	5	4	4	3	7	8	0.875	Sangat Tinggi
31	5	4	5	4	8	8	1	Sangat Tinggi
32	5	4	4	3	7	8	0.875	Sangat Tinggi
33	5	4	5	4	8	8	1	Sangat Tinggi
34	5	4	5	4	8	8	1	Sangat Tinggi
35	5	4	5	4	8	8	1	Sangat Tinggi
36	5	4	5	4	8	8	1	Sangat Tinggi
37	5	4	5	4	8	8	1	Sangat Tinggi
38	5	4	5	4	8	8	1	Sangat Tinggi
39	5	4	5	4	8	8	1	Sangat Tinggi
40	5	4	5	4	8	8	1	Sangat Tinggi
41	5	4	4	3	7	8	0.875	Sangat Tinggi
42	5	4	4	3	7	8	0.875	Sangat Tinggi
43	5	4	5	4	8	8	1	Sangat Tinggi

44	5	4	5	4	8	8	1	Sangat Tinggi
45	5	4	5	4	8	8	1	Sangat Tinggi
46	5	4	5	4	8	8	1	Sangat Tinggi
47	5	4	5	4	8	8	1	Sangat Tinggi
48	5	4	5	4	8	8	1	Sangat Tinggi
49	5	4	5	4	8	8	1	Sangat Tinggi
50	5	4	5	4	8	8	1	Sangat Tinggi

Dari hasil analisis validitas menggunakan *Ms. Excel 2013* rumus Aiken's V diatas dapat diketahui semua nilai butir angket masuk kategori sangat tinggi dan tinggi.

b) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan metode stabilitas eksternal yaitu uji reliabilitas dengan melakukan tes berulang (*test-retest*) yang diujikan kepada peserta didik kelas XII IPS 2 pada tanggal 4 Februari 2023 dan 18 Maret 2023 yang kemudian hasilnya dihitung menggunakan bantuan program *IBM SPSS Statistics '25* rumus *Cronbach Alpha* dimana hasil pengukuran instrumennya dikatakan reliabel jika  $r_{11}$  (nilai *alpha*) lebih besar daripada  $r_{tabel}$ .<sup>2</sup> Adapun hasilnya sebagai berikut:

**Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas dengan IBM SPSS Statistics '25**  
**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.974	2

Dari hasil tabel diatas, diketahui bahwa nilai *alpha* sebesar 0.974 dan nilai  $r_{tabel}$  signifikasi 5% adalah 0.334, dimana nilai  $alpha = 0.974 > r_{tabel} = 0.334$  maka item-item angket kecemasan karir dalam penelitian ini dikatakan reliabel.

c) Uji Pra Syarat

Uji prasyarat dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas, yaitu uji yang dilakukan untuk membuktikan apakah sebaran data sampel dalam penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan bantuan program *IBM*

<sup>2</sup> Widiyanto, *SPSS for Windows Untuk Analisis Data Statistik Dan Penelitian*.

SPSS Statistic '25 dengan *Shapiro Wilk* (sampel < 50) dimana sebaran data berdistribusi normal apabila angka signifikansi lebih dari 0,05. Berikut ini hasil output uji normalitas peneliti:

**Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas dengan IBM SPSS Statistics '25**

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statisti c	df	Sig.	Statist ic	Df	Sig.
Pretest Kecemasan Karir	.064	35	.200*	.974	35	.547
Postest Kecemasan Karir	.176	35	.007	.945	35	.080

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Dari hasil tabel diatas, diketahui bahwa nilai signifikansi *pre-test* sebesar 0.547 dan *post-test* 0.080 . Nilai signifikansi *pretest-posttest* pada sebaran data tersebut lebih besar dari nilai signifikansi *Shapiro Wilk* ( $\alpha = 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data berdistribusi normal atau data sampel dalam penelitian ini berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

d) Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji normalitas yang sudah diperoleh, selanjutnya peneliti melakukan analisis data dengan uji hipotesis untuk menjawab rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

1) Tingkat Kecemasan Karir dan Intensitas Shalat Dhuha Peserta Didik

Uji untuk mengetahui tingkat kecemasan karir dan intensitas terapi Shalat Dhuha peserta didik yang digunakan peneliti adalah analisis deskriptif. Analisis statistik deskriptif adalah proses penyajian data untuk memberikan gambaran hasil penelitian secara ringkas dan

kelas.<sup>3</sup> Berikut ini tabulasi hasil *pre-test* dan *post-test* kecemasan karir peserta didik kelas XII MAN 1 Kudus:

**Tabel 4.5 Hasil Kategorisasi *Pre-test* Kecemasan Karir**

Kategori	Batas Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	200 - 250	0	0%
Tinggi	150 - 199	15	43%
Sedang	100 - 149	20	57%
Rendah	50 - 99	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>35</b>	<b>100%</b>

**Tabel 4.6 Hasil Kategorisasi *Post-test* Kecemasan Karir**

Kategori	Batas Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	200 - 250	0	0%
Tinggi	150 - 199	2	6%
Sedang	100 - 149	21	34%
Rendah	50 - 99	12	60%
<b>Jumlah</b>		<b>35</b>	<b>100%</b>

**Tabel 4.6 Hasil Kategorisasi Intensitas Terapi Shalat Dhuha**

Kategori	Batas Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Sering	22 - 29	14	40%
Sering	15 - 21	17	49%
Jarang	8 - 14	4	11%
Tidak Pernah	≤ 7	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>35</b>	<b>100%</b>

<sup>3</sup> Amirotn Sholikhah, “Statistik Deskriptif” *Komunika* 10, no. 2 (2016): 342–362.

**Tabel 4.7 Hasil Analisis Statistik Deskriptif**  
**Descriptive Statistics**

	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Pretest Kecemasan Karir	35	107	197	144.77	23.456
Posttest Kecemasan Karir	35	70	161	118.46	25.203
Valid N (listwise)	35				

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat terdapat penurunan frekuensi dan prosentase kecemasan karir peserta didik serta penurunan rata-rata (*mean*) kecemasan karir peserta didik kelas XII di MAN 1 Kudus sebelum diberikan *treatment* terapi Shalat Dhuha yaitu sebesar 144,47 sedangkan setelah diberikan *treatment* yaitu sebesar 118,46 yang mana penurunan tersebut dipengaruhi oleh intensitas terapi Shalat Dhuha.

2) Efektivitas Terapi Shalat Dhuha untuk Mengurangi Kecemasan Karir

Setelah melakukan penyajian data hasil *pre-test* dan *pos-test* selanjutnya peneliti melakukan uji T-test untuk mengetahui efektivitas terapi Shalat Dhuha untuk mengurangi kecemasan karir peserta didik. Uji T-test yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu *paired sampel T-test* dengan menggunakan bantuan program *IBM SPSS Statistics '25* untuk mengetahui efektivitas terapi Shalat Dhuha untuk mengurangi kecemasan karir peserta didik kelas XII MAN 1 Kudus dengan melihat perbedaan kecemasan karir peserta didik sebelum dan sesudah diberikan terapi Shalat Dhuha. Terdapat dua pengambilan keputusan *paired sampel T-test* yaitu sebagai berikut :

- (a) Berdasarkan perbandingan  $t_{hit}$  dengan  $t_{tabel}$
1. Jika nilai  $t_{hit} > t_{tabel}$ , maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak
  2. Jika nilai  $t_{hit} < t_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak

- (b) Berdasarkan perbandingan nilai signifikan
  - a. Jika nilai signifikansi  $< 0.05$ , maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak
  - b. Jika nilai signifikansi  $> 0.05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak

Adapun hipotesis 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

Berikut ini hasil uji *paired sampel T-test* dengan menggunakan bantuan program *IBM SPSS Statistics '25*:

**Tabel 4.8 Hasil Uji Paired Sample T-Test**  
**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pa	Pretest - Posttest	26.314	29.145	4.926	16.302	36.326	5.341	3	.000

Dari hasil tabel diatas, diketahui bahwa nilai  $t_{hit}$  sebesar 5.341 dan nilai  $t_{tabel}$  dicari dari tabel distribusi t dengan taraf signifikansi (2-tailed) 5% yaitu 2.034 Nilai  $t_{hit} = 5.341 > t_{tabel} = 2.034$  dengan nilai signifikansi  $0.00 < 0.05$ , maka  $H_a$  diterima yang artinya terapi Shalat Dhuha efektif mengurangi kecemasan karir peserta didik kelas XII di MAN 1 Kudus.

- 3) Seberapa Efektif Terapi Shalat Dhuha untuk Mengurangi Kecemasan Karir Peserta Didik

Setelah dilakukan uji T-test untuk mengetahui efektivitas *treatment* yang diberikan, selanjutnya dilakukan uji analisis untuk mengetahui seberapa efektif terapi Shalat Dhuha untuk mengurangi kecemasan karir

peserta didik tersebut dengan analisis persentase sebagai berikut:

**Tabel 4.9 Hasil Persentase *Pre-Posttest* dengan Ms. Excel**

	Jumlah	Mean	$\% = \frac{\text{Mean} \times S_{\text{max}}}{100}$
<b>Pretest</b>	5067	144,77	58%
<b>Posttest</b>	4146	118,46	47%

Dari hasil tabel diatas dapat diketahui presentase *pretest* sebesar 58% dan presentase *posttest* 47%. Berdasarkan hasil tersebut terdapat penurunan presentase sebesar 11%, sehingga dapat ditarik kesimpulan terapi Shalat Dhuha memiliki persentase efektivitas 11% dalam mengurangi kecemasan karir yang dialami peserta didik kelas XII di MAN 1 Kudus.

## B. Pembahasan

### 1. Deskripsi Hasil Data Penelitian

#### a) Tahap Pra-Eksperimen (Identifikasi Masalah)

Tahap pra-eksperimen adalah tahap yang dilakukan sebelum pemberian perlakuan (Terapi Shalat Dhuha) kepada peserta didik. Pada tahap ini peneliti melakukan identifikasi masalah dengan menyebar angket pada tanggal 2 Februari 2023 kepada peserta didik kelas XII MIPA 2 dan XII IPS 2 atas saran dan rekomendasi Guru BK MAN 1 Kudus. Hasil pra-eksperimen berupa *pre-test* peserta didik kelas XII MIPA 2 memiliki jumlah skor *pre-test* kecemasan karir lebih tinggi dibandingkan peserta didik kelas XII IPS 2, sehingga peneliti menetapkan 35 peserta didik kelas XII MIPA 2 dijadikan sampel dalam penelitian ini. Berikut hasil penelitian pra-eksperimen yang didapatkan:



**Tabel 4.10 Hasil Pretest Kecemasan Karir Peserta Didik**

Nomor		Nama Siswa	Total	Keterangan
Urut	Induk			
1	200051	Annastasya Novelia Shahara	132	Sedang
2	200054	Arikha Shofwatut Tazkia	195	Tinggi
3	200056	Arini Iga Sadewi	140	Sedang
4	200064	Aulia Faricha Widyandhari	117	Sedang
5	200082	Bonita Glory Islami Nilma P	154	Tinggi
6	200093	Deswita Ririn Fajriyani	138	Sedang
7	200110	Duwi Susanti	153	Tinggi
8	200117	Eka Faizatul Muna	144	Sedang
9	200122	Elma Cornelia A	110	Sedang
10	200149	Firda Lila Nihayatul Aufa	133	Sedang
11	200152	Fitria Isniani	161	Tinggi
12	200156	Friska Nurul Fadlilah	180	Tinggi
13	200163	Hayyu Novia Gayatri	144	Sedang
14	200190	Khilmi Noor Mubaroq	124	Sedang
15	200195	Laila Fitrotin Zahra	151	Tinggi
16	200201	Lelita Adinda Sari	154	Tinggi
17	200205	Lilik Maula Yukha	167	Tinggi
18	200226	Meylani Ni'matus Sa'adah	197	Tinggi
19	200237	Muchammad Tajuddin Alwi	126	Sedang
20	200239	Muhammad Afidl Rizqiya	131	Sedang
21	200246	Muhammad Alfian Fakhri	107	Sedang
22	200254	Muhammad Gangsar Setiadi	108	Sedang
23	200302	Nanda Kusuma Ningrum	122	Sedang
24	200305	Naswa Aliya Refaina Putri	171	Tinggi

Nomor		Nama Siswa	Total	Keterangan
Urut	Induk			
25	200335	Nurzika Maulida	108	Sedang
26	200357	Rifqi Khoirul Anam	127	Sedang
27	200378	Shafarani Syafinatun Naja	165	Tinggi
28	200379	Sheila Faizatul Umma	155	Tinggi
29	200388	Siti Khoirun Nisa'	139	Sedang
30	200395	Shoma Nur Alif	156	Tinggi
31	200398	Sri Wulandari	146	Sedang
32	200407	Tasya Armelita Putri	175	Tinggi
33	200410	Tri Nurul Fadhillah	141	Sedang
34	200413	Ummi Nur Aini	165	Tinggi
35	200414	Uswatun Khasanah	131	Sedang
<b>Jumlah</b>			<b>5067</b>	

**b) Tahap Eksperimen (Pemberian Perlakuan)**

1) Tahap Permulaan (Diagnosis-Prognosis)

Pada tahap diagnosis peneliti bersama Guru BK melakukan diagnosis kecemasan karir peserta didik yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Peneliti menanyakan apakah nama peserta didik yang dijadikan sampel dalam penelitian ini masuk daftar kriteria mengalami kecemasan karir berdasarkan hasil penilaian *pre-test* merupakan nama-nama yang benar dan sesuai kondisi yang dialami.

Selanjutnya pada tahap prognosis peneliti memberikan alternatif bantuan layanan konseling Islam dengan terapi Shalat Dhuha untuk menurunkan kecemasan karir peserta didik kelas XII di MAN 1 Kudus. Peneliti juga membangun kerjasama dan meminta saran, masukan serta bantuan kepada Guru BK untuk membantu terlaksananya layanan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi Shalat Dhuha untuk meningkatkan kualitas

diri peserta didik itu sendiri termasuk kualitas ibadah sehingga diharapkan kecemasan karir yang dialami peserta didik dapat menurun.

## 2) Tahap Kegiatan (*Treatment*)

Pada tanggal 16 Februari 2023 peneliti mengajak para peserta didik yang dijadikan sampel dengan kriteria mengalami kecemasan karir untuk melakukan layanan klasikal awal untuk membahas berkenaan dengan kecemasan karir yang mereka alami, apa yang mereka rasakan ketika mendengar kata karir. Peneliti menjelaskan bagaimana kecemasan karir yang mereka alami dan usaha untuk menguranginya dengan melaksanakan Terapi Shalat Dhuha.

Selanjutnya, peneliti membagikan panduan dan jurnal pelaksanaan terapi Shalat Dhuha dan menjelaskan pokok-pokok yang menjadi inti Shalat Dhuha. Shalat Dhuha dilakukan dengan merenungi pokok inti yaitu: 1) Niat dengan sepenuh hati, mengungkapkan perasaan cinta kita kepada Allah SWT dan mengungkapkan harap agar senantiasa dicintai dan disayangi oleh Allah SWT, 2) 100% yakin bahwa Allah SWT maha pengasih, maha penyayang, maha pemberi rezeki sehingga melalui ikhtiar semoga harapan kita dikabulkan, 3) Beryukur atas segala nikmat-Nya, dan 4) Menghayati doa setelah Shalat Dhuha.

Pada akhir kegiatan peneliti menanyakan kesediaan para peserta didik untuk mengikuti dan menjalankan terapi Shalat Dhuha untuk mengurangi kecemasan karir yang mereka alami. Peneliti menjelaskan bahwa kegiatan ini tidak bersifat memaksa dan bersifat membantu para peserta didik untuk mengurangi kecemasan karir yang dirasa mengganggu kehidupan sehari-hari dan pengambilan keputusan karir mereka. Peserta didik dapat mengisi panduan dan jurnal terapi Shalat Dhuha yang diberikan setiap menjalankan Shalat Dhuha.

Selanjutnya pada tanggal 21 Februari 2023, peneliti melakukan pengamatan dan kontroling terhadap terapi Shalat Dhuha yang dilakukan peserta didik, sekaligus melakukan pengecekan jurnal terapi Shalat Dhuha yang sudah dibagikan.

3) Tahap Pengakhiran

Pada tanggal 16 Maret 2023, peserta didik diminta mengumpulkan jurnal Shalat Dhuha yang telah diisi selama rentang waktu 16 Februari-16 Maret 2023. Peneliti mengajak peserta didik untuk bersyukur atas segala nikmat-Nya, dan memberi semangat agar tidak perlu cemas karena Allah Maha Pemurah, Maha Pengasih, Maha Penyanyang dan Maha Pemberi Rezeki.

Selanjutnya, peneliti memberikan angket yang kedua atau lembar *post-test* kepada peserta didik untuk mengetahui nilai kecemasan karir peserta didik setelah diberi *treatment* terapi Shalat Dhuha. Terapi Shalat Dhuha yang sudah dilakukan peserta didik apakah mampu memberi perubahan atau tidak sama sekali.

4) Evaluasi

Selama kegiatan berlangsung peneliti melakukan pengamatan dan mendapatkan hasil, sebagai berikut:

- (a) Peserta didik aktif dan antusias mengikuti kegiatan *sharing* kecemasan karir dan cara menguranginya dengan terapi Shalat Dhuha
- (b) Peserta didik menjalankan terapi Shalat Dhuha dengan baik
- (c) Beberapa peserta didik melakukan terapi Shalat Dhuha secara rutin

c) Tahap setelah Eksperimen

Pada tahap ini peneliti menganalisis hasil dari *post-test* yang sudah dibagikan pada tahap pengakhiran. Berikut hasil *post-test* setelah eksperimen yang diberikan:

**Tabel 4.11 Hasil Postest Kecemasan Karir Peserta Didik**

Nomor		Nama Siswa	Total	Keterangan
Urut	Induk			
1	200051	Annastasya Novelia Shahara	98	Rendah
2	200054	Arikha Shofwa	129	Sedang
3	200056	Arini Iga Sadewi	129	Sedang
4	200064	Aulia Faricha Widyandhari	94	Rendah
5	200082	Bonita Glory Islami Nilma P	148	Sedang

Nomor		Nama Siswa	Total	Keterangan
Urut	Induk			
6	200093	Deswita Ririn Fajriyani	98	Rendah
7	200110	Duwi Susanti	125	Sedang
8	200117	Eka Faizatul Muna	98	Rendah
9	200122	Elma Cornelia Asirwada	138	Sedang
10	200149	Firda Lila Nihayatul Aufa	147	Sedang
11	200152	Fitria Isnaini	144	Sedang
12	200156	Friska Nurul Fadlillah	161	Tinggi
13	200163	Hayyu Novita Gayatri	129	Sedang
14	200190	Khilmi Noor Mubaroq	100	Sedang
15	200195	Laila Fitrotin Zahra	134	Sedang
16	200201	Lelita Adinda Sari	130	Sedang
17	200205	Lilik Maula Yukha	148	Sedang
18	200226	Meylani Ni'matus Sa'adah	90	Rendah
19	200237	Muchammad Tajuddin Alwi	98	Rendah
20	200239	Muhammad Afidl Rizqiya	137	Sedang
21	200246	Muhammad Alfian Fakhri	97	Rendah
22	200254	Muhammad Gangsar Restiadi	134	Sedang
23	200302	Nanda Kusuma Ningrum	84	Rendah
24	200305	Naswa Aliya Refaina Putri	114	Sedang
25	200335	Nurzika Maulida	70	Rendah
26	200357	Rifqi Khoirul Anam	130	Sedang
27	200378	Shafarani Syafinatun Naja	84	Rendah
28	200379	Sheila Faizatul Umma	79	Rendah
29	200388	Siti Khoirun Nisa	108	Sedang
30	200395	Shoma Nur Alif	131	Sedang

Nomor		Nama Siswa	Total	Keterangan
Urut	Induk			
31	200398	Sri Wulandari	81	Rendah
32	200407	Tasya Armelita Putri	142	Sedang
33	200410	Tri Nurul Fadhila	144	Sedang
34	200413	Ummi Nur Aini	159	Tinggi
35	200414	Uswatun Khasanah	114	Sedang
<b>Jumlah</b>			<b>4146</b>	

## 2. Pembahasan Hasil Penelitian

Peserta didik kelas XII merupakan usia memasuki tahap eksplorasi karir dimana mereka akan dihadapkan pada proses pemilihan keputusan karir yang harus mereka ambil setelah lulus sekolah. Proses tersebut tidak jarang menyebabkan peserta didik mengalami kecemasan karir. Kecemasan karir peserta didik adalah suatu kondisi gangguan emosional perasaan yang ditandai dengan kekhawatiran dan kegelisihan mendalam terhadap karir.<sup>4</sup> Kecemasan karir yang dialami peserta didik mengakibatkan terganggunya peserta didik dalam mengambil keputusan karir. Tidak hanya itu, bahkan disuatu kondisi kecemasan tertentu yang dialami peserta didik dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi hingga terganggunya aktivitas yang dilakukan. Untuk mengurangi kecemasan karir yang dialami peserta didik tersebut perlu adanya layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam penanganannya yaitu dengan pemberian layanan konseling Islam dengan terpi Shalat Dhuha. Penelitian ini membahas mengenai apakah terdapat efektivitas terapi Shalat Dhuha dalam mengurangi kecemasan karir peserta didik yang dilakukan di MAN 1 Kudus.

Hasil penelitian berdasarkan analisis data yang sudah dilakukan oleh peneliti dapat diuraikan pembahasannya sebagai berikut:

---

<sup>4</sup> Khoirul Muslimin, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Di Depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah UNISNU Jepara)," *Jurnal Interaksi II* (2013): 42–52.

- a. Berdasarkan analisis deskriptif mengenai kecemasan karir peserta didik dengan 35 responden yang terpilih menjadi sampel, dapat diketahui kondisi awal kecemasan karir peserta didik dari perolehan nilai *pretest* terdapat 43% peserta didik mengalami kecemasan karir kategori tinggi dan 57% peserta didik dalam kategori sedang dan 0% peserta didik mengalami kecemasan karir kategori rendah. Dengan hasil tersebut, maka peneliti mengajukan pemberian layanan konseling Islam dengan terapi Shalat Dhuha untuk mengurangi kecemasan karir yang dialami peserta didik. Setelah pemberian layanan terapi Shalat Dhuha, berdasarkan hasil *posttest* didapatkan penurunan prosentase kecemasan karir yang dialami peserta didik yaitu 6% kategori tinggi, 34% kategori sedang dan 60% peserta didik mengalami kecemasan karir kategori rendah. Berdasarkan hal tersebut, maka kecemasan karir peserta didik dalam kategori tinggi mengalami penurunan sebanyak 37%, kategori sedang 24% dan kategori rendah mengalami kenaikan sebesar 60% dari yang sebelumnya tidak ada sama sekali peserta didik yang mengalami kecemasan karir dalam kategori rendah. Penurunan kecemasan karir antara sebelum dan sesudah diberikan layanan terapi Shalat Dhuha tersebut menunjukkan bahwa terapi Shalat Dhuha memiliki pengaruh dalam mengurangi kecemasan karir peserta didik di MAN 1 Kudus.
- b. Berdasarkan uji hipotesis untuk mengetahui efektivitas terapi Shalat Dhuha dalam mengurangi kecemasan karir peserta didik di MAN 1 Kudus dengan melihat perbedaan kecemasan karir peserta didik sebelum dan sesudah diberi terapi Shalat Dhuha diperoleh nilai  $t_{hit} = 5.341 > t_{tabel} = 2.034$  dengan nilai signifikansi  $0.00 < 0.05$  maka  $H_a$  diterima, yang artinya terapi Shalat Dhuha efektif mengurangi kecemasan karir peserta didik kelas XII di MAN 1 Kudus.
- c. Berdasarkan hasil analisis persentase *pretest-postest* terdapat penurunan persentase sebesar 11%, sehingga dapat ditarik kesimpulan terapi Shalat Dhuha memiliki efektivitas 11% dalam mengurangi kecemasan karir peserta didik kelas XII di MAN 1 Kudus. Efektivitas terapi Shalat Dhuha ini dipengaruhi oleh intensitas Shalat Dhuha yang dilakukan masing-masing peserta didik. Berdasarkan hasil jurnal terapi Shalat Dhuha yang dibagikan peneliti kepada responden, masih terdapat beberapa peserta didik yang tidak melakukan

Shalat Dhuha secara rutin selama 1 bulan sehingga mempengaruhi prosentase keberhasilan *treatment* yang diberikan. Hal tersebut berdasarkan hasil komputasi intensitas terapi Shalat Dhuha yang menunjukkan persentase sangat sering sebanyak 40%, sering sebanyak 49%, dan jarang sebanyak 11%.

Terkait teori dan hasil penelitian yang sudah dilakukan membuktikan bahwa terapi Shalat Dhuha merupakan salah satu layanan konseling Islam yang mampu mengurangi kecemasan karir yang dialami oleh peserta didik. Melalui terapi Shalat Dhuha peserta didik kelas XII di MAN 1 Kudus dapat terbuka hati, pikiran, dan jiwanya sehingga merasa tenang dan doa yang dipanjatkan setelah Shalat Dhuha membuat peserta didik merasa semakin dekat dengan Allah SWT dan mampu menghayati bahwa Allah adalah sebaik-baik penolong sehingga mereka dapat optimis terhadap karir masa depannya. Tidak hanya itu, terapi Shalat Dhuha juga dapat digunakan sebagai sarana meningkatkan kualitas diri termasuk kualitas ibadah peserta didik.

