

**FUNGSI SHALAT DHUHA UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN MAHASISWA BIMBINGAN DAN
KONSELING ISLAM FAKULTAS DAKWAH DAN
KOMUNIKASI**

SKRIPSI

Diajukan Oleh :

**RIZKI KHAIRA
NIM. 180402020**



**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2022**

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
Darussalam Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-I Dalam Ilmu Dakwah
Bimbingan Konseling Islam

Oleh

RIZKI KHAIRA
NIM. 180402020

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dr. Abizal M. Yati, Lc, MA
NIDN. 2020018203

Pembimbing II



Rofiq Duri, M.Pd
NIP. 199106152020121008

SKRIPSI

**Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan Sebagai Tugas Akhir untuk
Memperoleh Gelar Sarjana S-1 Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam**

Diajukan Oleh

RIZKI KHAIRA

NIM. 180402020

Pada Hari/ Tanggal

Senin, 21 November 2022 M

27 Rabiul Akhir 1444 H

di

Darussalam – Banda Aceh

Panitia Sidang Munaqasyah

Ketua,

Dr. Abizal M. Yati, Lc, MA
NIDN. 2020018203

Sekretaris,

Rafida Dari, M.Pd.
NIP. 199106152020121008

Anggota I,

Dr. Arifin Zain, M. Ag.
NIP. 196812251994021001

Anggota II,

Ismiati, S.Ag., M.Si.
NIP. 197201012007102001

Mengetahui,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry

Dr. Kusnawati Hatta, M.Pd
NIP. 196412201984122001



PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya

Nama : Rizki Khaira

NIM : 180402020

Jenjang : Starata Satu (S-1)

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

Banda Aceh, 16 Juli 2022

Yang Menyatakan,



METERA
TEMPEL
BIBCAKX055817288

Rizki Khaira

NIM 180402020

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir memiliki tuntutan untuk menyelesaikan tugas akhirnya yaitu skripsi. Penyebab yang membuat mahasiswa terhambat dalam menyelesaikan skripsi dikarenakan mahasiswa yang tidak fokus dengan judul penelitiannya, merasa tidak mampu mengerjakan skripsi, perasaan sedih sehingga menimbulkan kecemasan. Kecemasan adalah kondisi jiwa yang penuh ketakutan dan kekhawatiran serta ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, disebabkan karena adanya ancaman biologis maupun fisiologis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apa sajakah bentuk-bentuk dari kecemasan mahasiswa dan bagaimana fungsi shalat dhuha dapat menangani kecemasan mahasiswa prodi BKI. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif analisis. Pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah subjek penelitian empat orang yang merupakan mahasiswa prodi BKI. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan adalah kualitatif interaktif dengan melakukan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada tiga bentuk kecemasan yang dialami mahasiswa akhir yaitu *neurotic anxiety* adalah kecemasan yang ditimbulkan sebab adanya dorongan dari id atau dalam diri, *moral anxiety* adalah kecemasan yang ditimbulkan karena adanya konflik antara ego dan superego, dan *realistic anxiety* adalah kecemasan yang objektif yaitu sebagai reaksi dari ego yang terjadi setelah mengalami situasi yang membahayakan dan dengan melakukan shalat dhuha mahasiswa mendapatkan ketenangan jiwa sehingga kecemasan yang dialami mahasiswa pun mulai berkurang. Shalat dhuha yang dilakukan sebagai penanganan kecemasan mahasiswa memiliki manfaat yang sangat besar. Ibadah tersebut mampu menciptakan rasa tenang dan tentram dalam jiwa, menyingkirkan perasaan takut, gelisah, dan cemas, memberikan kekuatan spiritual yang dapat membantu proses penyembuhan berbagai penyakit fisik maupun psikis.

Kata kunci : Fungsi Shalat Dhuha, Kecemasan

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah atas segala limpahan Rahmat dan karunia-Nya serta nikmat kesehatan, iman dan islam yang tercurahkan kepada hamba-hambanya. Kedamaian dan kesejahteraan semoga selalu tercurahkan kepada baginda Rasulullah Muhammad Saw, beserta seluruh keluarga, sahabat serta seluruh pengikutnya.

Sudah menjadi suatu syarat yang berlaku di setiap perguruan tinggi tidak terkecuali di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, setiap mahasiswa yang akan menyelesaikan pendidikan berkewajiban untuk menulis karya ilmiah dalam bentuk skripsi dengan Terapi Shalat Dhuha dalam Menangani Kecemasan pada Mahasiswa Akhir Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.

Terimakasih yang teristimewa penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung yang sudah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis ucapkan terimakasih dan penghargaan sebesar-besarnya kepada :

1. Ucapan terimakasih penulis ucapkan tiada hentinya kepada ayahanda tercinta Agussalim dan ibunda tercinta Yusdalifah yang selalu menyayangi serta senantiasa selalu mecurahkan kasih

sayangnya memberikan semangat terhadap penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studi ini hingga jenjang sarjana

2. Ucapan terimakasih kepada seluruh anggota keluarga Al-khairi, Zainul Muttaqin, dan Ikhwan Adifa yang telah memberikan motivasi serta segala dukungan sehingga membantu penulis menyelesaikan skripsi ini
3. Ucapan terimakasih juga penulis ucapkan kepada ibu Dr. Kusmawati Hatta, M. Pd selaku dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry
4. Terimakasih penulis ucapkan kepada bapak Jarnawi, S.Ag selaku ketua prodi Bimbingan dan Konseling Islam, dan juga bapak Sayful Indra, M Pd., Kons selaku sekretaris Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, dan seluruh dosen beserta para staf yang ada di prodi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah meluangkan waktunya dalam membantu penulis menyelesaikan skripsi
5. Terimakasih penulis ucapkan kepada bapak Dr. Abizal M, Yati, Lc., Ma selaku pembimbing 1 dan juga bapak Rofiq Duri, M Pd selaku pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu juga dan juga pikiran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Ucapan terimakasih penulis ucapkan kepada bapak dan ibu dosen pengajar serta pegawai dan jajaran staf perpustakaan di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah melayani kami para

mahasiswa dalam pengadaan referensi untuk rujukan dalam menyusun skripsi.

7. Terimakasih kepada seluruh sahabat-sahabat seperjuangan yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada saya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini: Farahah Kamilatun Nuha, Novita Wedia, Yuliana, Dayana Hilma Fitri, Lailan Tawila, Atika rana Dumla, Yunita Dewi dan kepada seluruh sahabat dan teman-teman lainnya yang penulis tidak bisa sebutkan namanya satu persatu.
8. Kepada seluruh teman-teman BKI seperjuangan, terimakasih telah bersama saya dalam menempuh pendidikan Strata satu, Khususnya kepada sahabat yang saling menguatkan, bekerja sama walaupun dalam permasalahan yang berbeda.

Demikian skripsi yang penulis susun, semoga bermanfaat bagi semua khususnya kepada penulis sendiri dan semua pihak yang turut ikut serta membantu semoga amal ibadahnya dapat di balas oleh Allah SWT. Diakhir tulisan ini penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka kepada Allah kita berserah diri dan meminta pertolongan, Amiin.

COVER	
PENGESAHAN PEMBIMBING	i
PENGESAHAN SIDANG	ii
LEMBARAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Devinisi Operasional	11
F. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	16
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Shalat Dhuha	19
1. Pengertian Shalat Dhuha	19
2. Dalil Shalat Dhuha	20
3. Jumlah Raka'at Shalat Dhuha	23
4. Keutamaan Shalat Dhuha	24
B. Penanganan Kecemasan	28
1. Pengertian Kecemasan	28
2. Aspek Kecemasan	30
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan.....	32
4. Bentuk Kecemasan.....	33
C. Mahasiswa akhir	35
1. Pengertian Mahasiswa akhir	35
2. Problematika Mahasiswa Akhir	36
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	38
B. Pendekatan dan Metode penelitian.....	38
C. Subjek Penelitian	39
D. Teknik Pengumpulan Data	40
E. Teknik Analisis Data	43
BAB IV PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Opjek Penelitian	44

1. Sejarah Singkat Berdirinya Fakultas Dakwah dan Komunikasi ...	44
2. Visi dan Misi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam	48
B. Hasil Penelitian	50
1. Deskripsi Seting Penelitian	50
2. Deskripsi Hasil Penelitian	50
C. Pembahasan	65
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	72
B. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. SK Bimbingan Skripsi
- Lampiran 2. Surat Izin Melakukan Penelitian Dari fakultas Dakwah dan Komunikasi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam
- Lampiran 3. Lembaran Observasi
- Lampiran 4. Pedoman Wawancara
- Lampiran 5. Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi sebagai titik tertinggi tingkat pendidikan formal dimana mahasiswa akan mempersiapkan kemampuannya sebelum masuk dalam kehidupan nyata. Secara prosedur, kemampuan dan kesiapan mahasiswa akan diuji dengan tugas akhir yaitu skripsi sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana.¹ Kees Bertens menyatakan bahwa mahasiswa merupakan individu yang bersekolah di perguruan tinggi selama kurun waktu tertentu dan memiliki tugas untuk berusaha keras dalam studinya. Mahasiswa merupakan salah satu bagian dari civitas akademika pada perguruan tinggi yang merupakan calon pemimpin bangsa dimasa yang akan datang.²

Kuliah di perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhir untuk memperoleh gelar kesarjanaan bagi mahasiswa strata satu (S1) yaitu skripsi. Skripsi merupakan tantangan yang berat untuk mahasiswa

¹Husni Wahyudin, dan Anggun Dwi setya Putri, “Analisis Kecemasan Dalam Menyelesaikan Skripsi” (Jurnal Ilmiah Pendidikan, Volume 1, Mei 2020, hlm.15) Email: husni.wakhyu@gmail.com. Diakses 22 juni 2020

²Andria Pragolapati, wida Ulfitri, *Gambaran Mekanisme Coping pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung*, (Jurnal Humanitas , Vol 3, No 2, Agustus 2019, hal. 115)

tentunya bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalaninya.³ Skripsi merupakan bukti integritas tinggi mahasiswa sebagai wujud implementasi ilmu yang diperoleh selama menjadi mahasiswa di perguruan tinggi. Selain itu, skripsi sebagai karya tertinggi mahasiswa Strata satu yang melibatkan rasa dan karsa serta kemampuan intelegensi dan emosional. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memahami teori dan memilih metode penelitian saja tetapi mahasiswa juga diajarkan kemampuan untuk memberikan pendidikan dalam menulis secara ilmiah.⁴

Menurut Hariwijaya dan Djaelani skripsi adalah tulisan ilmiah yang dibuat sebagai syarat seorang mahasiswa untuk menyelesaikan studi program sarjananya. Skripsi ini sebagai bukti kemampuan akademik seorang mahasiswa dalam penelitian, skripsi menjadi syarat kelulusan perguruan tinggi, yang diwajibkan bagi mahasiswa S1 dengan tujuan agar mahasiswa dapat mengungkapkan pikiran secara sistematis. Penulisan skripsi merupakan suatu karya ilmiah yang mengajarkan mahasiswa untuk belajar mengkritisi suatu fenomena yang terjadi dalam kehidupan manusia secara ilmiah sesuai dengan ilmu yang didapat dalam disiplin ilmu masing-masing.⁵

³ Fauzi Marjan, dkk, *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam Menyusun Skripsi*, (Jurnal Penelitian Guru Indonesia, Vol 3, No 2, 2018, hlm. 84), <http://jurnal.iicet.org>.

⁴Husni Wahyudin, dan Anggun Dwi setya Putri, “*Analisis Kecemasan Dalam Menyelesaikan Skripsi*” (Jurnal Ilmiah Pendidikan, Volume 1, Mei 2020, hlm.15), Email: husni.wakhyu@yahoo.co.id.

⁵Husni Wahyudin, dan Anggun Dwi Setya Putri, “*Analisis Kecemasan Dalam Menyelesaikan Skripsi*” (Jurnal Ilmiah Pendidikan, Volume 1, Mei 2020, hlm.15), Email: husni.wakhyu@yahoo.co.id.

Saat ini salah satu penyebab yang membuat mahasiswa terhambat dalam menyelesaikan skripsi adalah kecemasan.⁶ Kecemasan adalah kondisi jiwa yang penuh dengan ketakutan dan kekhawatiran serta ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh. Deskripsi umum akan kecemasan yaitu “perasaan tertekan dan tidak tenang, serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan”.⁷

Menurut Suliswati, kecemasan dapat disebabkan karena adanya ancaman terhadap integritas biologis seperti contohnya gangguan terhadap fisiologis dan adanya ancaman terhadap keselamatan diri yaitu tidak memperoleh pengakuan dari orang lain dan pandangan diri dengan lingkungan nyata.⁸ Gunawati dkk, menemukan bahwa permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun tugas akhir adalah, kurangnya kemampuan menulis, kurangnya kemampuan akademis yang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa dalam penelitian. Herdiani dalam penelitiannya memaparkan bahwa terhambatnya pengerjaan tugas akhir dapat menimbulkan perasaan cemas pada mahasiswa. Kecemasan

⁶Husni Wahyudin, dan Anggun Dwi Setya Putri, “Analisis Kecemasan Dalam Menyelesaikan Skripsi”....hal 15

⁷ Budiman, Septi Ardiyanti, ” Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi”.(Jurnal Ilmiah Psikologi.Vol. 4 No. 1, 2018, hal. 143). Email: budibahrien@gmail.com

⁸ Raeda Nur Lailani, Joko Kuncoro “Efektivitas Terapi Kilat Dhuha (Dzikir dan Sholat Dhuha) Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Narapidana Wanita di Lapas Wanita Kelas II Semarang” , (Prosiding, Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU), Semarang, 18 Oktober 2019), hal. 467. Email: kuncoro@unissulla.ac.id

yang dialami membuat mereka merasa tertekan dan kesulitan menghadapi masalah-masalah dalam proses pengerjaan tugas akhir.⁹

Berdasarkan hasil observasi peneliti masalah yang sering muncul juga dalam proses pengerjaan skripsi yaitu mahasiswa yang tidak fokus kepada judul penelitiannya, masih kesulitan dalam menyusun latar belakang permasalahan, proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan mendapatkan referensi, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi, keterlambatan waktu penelitian dan dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui. Permasalahan yang dihadapi mahasiswa tidak hanya menguji tentang kecerdasan intelektual saja namun juga menguji kecerdasan emosionalnya.

Dikarenakan banyak hambatan dan permasalahan yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi membuat mahasiswa menjadi stress. Stress merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol.¹⁰ Skripsi tetap menjadi pemicu stress yang dapat memunculkan kecemasan bagi sebagian mahasiswa khususnya mahasiswa akhir. Jadi bagi mahasiswa yang mengalami gangguan kecemasan yang berlebihan akan menurunkan kemampuan akademiknya,

⁹ Heru Mugiarto, dkk, “*Self-efficacy dan Persiapan Mahasiswa Ketika Mengerjakan Skripsi ditinjau dari Kecemasan Akademik*”, (Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol 1, No 3, 2018), hal. 172. Email: heruemge@gmail.com. Diakses 28 Februari 2018

¹⁰ Putri Dewi Ambarwati, dkk. “*Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa*”, (Jurnal Keperawatan, volume 5, No 1, Mei 2017), hal. 4. Email: pinilih@ummgl.ac.id.

mengganggu dan menurunkan kinerja memori ketika kecemasan itu muncul dalam diri individu.¹¹

Stres menjadi masalah yang konkrit belakangan ini, akan tetapi banyak pihak menemukan metode-metode untuk mengurangi dan menyembuhkan stress. Yaitu dengan melakukan sholat. Dalam kecemasan, terapi psikoterapi Islam merupakan upaya membantu penyembuhan dan perawatan kepada klien melalui aspek emosi dan spiritual dengan cara cara Islami dan tidak bertentangan dengan ajaran agama Islam salah satunya dengan melaksanakan shalat.¹²

Allah Swt telah mewajibkan shalat kepada semua umat Islam. Hal ini sebagaimana disebutkan melalui lisan para Nabi dan Rasul-Nya. Allah Swt berfirman dalam al-Qur'an surat al-Baqarah [2] ayat 43.¹³

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاٰكِعِيْنَ (43)

“Dirikan Shalat, tunaikan zakat, dan ruku'lah bersama orang-orang yang ruku'.” (QS. al-Baqarah [2]: 43)

Ar-Rabi' meriwayatkan bahwa imam Syafi'i berkata, apabila ada orang yang telah masuk Islam lalu meninggalkan shalat wajib, kemudian dia ditanya, 'mengapa anda tidak shalat?' Jika dia menjawab karena lupa, kami

¹¹ Husni Wahyudin, dan Anggun Dwi setya Putri, “Analisis Kecemasan Dalam Menyelesaikan Skripsi” (Jurnal Ilmiah Pendidikan, Volume 1, Mei 2020, hlm.15). Email: husni.wakhyu@yahoo.co.id. Diakses 22 juni 2020.

¹² Meisil B Wullur, *Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta, Deepublish, 2015), hal.1

¹³ Syaikh Ahmad Musthafa al-Farran, *Tafsir al-Imam asy-Syafi'I*, (Jakarta Timur: Cipinang Muara, 2008), hal. 176

mengatakan, ‘kalau begitu, shalatlah apabila Anda ingat. ‘jika dia menjawab karena sakit, kami mengatakan, shalatlah semampumu, berdiri, duduk, bersandar ataupun berbaring. Shalat itu adalah sesuatu yang wajib atas dirimu yang tidak bisa diwakilkan oleh orang lain dan hanya dapat terjadi melalui perbuatanmu, maka shalatlah. Jika tidak, kami memintamu untuk bertaubat.¹⁴

Shalat memang wajib dilaksanakan oleh seluruh umat Islam karena shalat ini mencakup hubungan manusia dengan Tuhannya. Shalat juga tidak hanya sebagai ibadah yang biasa melainkan salah satu ibadah yang memberikan pengaruh *tarbiyah*. Shalat secara umum merupakan ringkasan dari konsep Al-Qur’an tentang manusia, karena manusia terdiri dari ruh, akal dan jasad. Seluruh gerakan shalat merupakan aktivitas yang berfungsi untuk mengembangkan kekuatan ruh, akal dan jasad. Shalat juga adalah ibadah pertama yang diwajibkan oleh Allah, perintah shalat diterima langsung oleh Rasulullah SAW tanpa melalui perantara apapun. tidak dapat dipungkiri bahwa adanya sumbangsih shalat terhadap diri seorang muslim, dari gerakan shalatnya dapat diperoleh manfaat kesehatan seperti olahraga fisik yang diperlukan untuk kesehatan tubuh dan memelihara dari penyakit.¹⁵

Shalat juga memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan manusia salah satunya memberikan penyembuhan manusia dari duka cita dan kegelisahan sikap berdiri di waktu shalat dengan khusuk, berserah diri dan meninggalkan kesibukan dan permasalahan hidup duniawi yang dapat

¹⁴ Syaikh Ahmad Musthafa al-Farran, *Tafsir al-Imam asy-Syafi’I, ...177*

¹⁵ Hilmi Al-Khuli, *Menyikapi Rahasia-Rahasia Gerakan Shalat, ...98.*

menimbulkan tekanan jiwa yang selalu mengganggu pikiran, membebani dalam diri dan jiwanya. Sebagaimana firman Allah dalam al-Qur'an surat ar-Ra'd [13] ayat 28.

(28) الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra'd [13]: 28)¹⁶

Hati berfungsi untuk berfikir dan memahami. Hati adalah pimpinan bagi seluruh anggota tubuh yang tidak bisa dibantah oleh anggota tubuh lainnya yang hanya bertindak sesuai dengan pendapat dan perintahnya. Itulah yang diwajibkan Allah atas hati, yang sekaligus sebagai amalan.¹⁷

Shalat sebenarnya untuk kebahagiaan dan kesehatan manusia sendiri. Karena shalat mengandung aspek kesehatan. Semakin rajin dan khusuk dalam melaksanakan shalat, maka semakin sehat dan bahagia pendiriannya.¹⁸ Semakin dekat seseorang kepada Allah dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tenanglah jiwanya dan semakin mampu menghadapi kecemasan dan kesukaran-kesukaran hidup. Demikian pula sebaliknya,

¹⁶ Syaikh Ahmad Musthafa al-Farran, *Tafsir al-Imam asy-Syafi 'I*, (Jakarta Timur: Cipinang Muara, 2008), hal. 726.

¹⁷ Syaikh Ahmad Musthafa al-Farran, *Tafsir al-Imam asy-Syafi 'I*,... 727

¹⁸ Sulaiman Al-Kumayi, *Shalat Penyembuhan dan Penyembuhan*, (Jakarta: Erlangga, 2017), hal. 73

semakin jauh seseorang dari agama maka semakin susah baginya mencari ketentraman batin.¹⁹

Diantara terapi psikologis yang efektif untuk meningkatkan ketenangan jiwa adalah terapi spiritual, dan diantara terapi spiritual yang terdapat dalam agama islam ialah terapi shalat sunnah salah satunya dengan melaksanakan shalat dhuha. Shalat dhuha atau yang dikenal dengan shalat Al-awwabin yaitu suatu ibadah yang dilakukan orang-orang yang bertaubat akibat kekufuran terhadap kenikmatan yang telah diberikan oleh Allah SWT. Pelaksanaan shalat dhuha dimulai dari terbitnya matahari dan diakhiri ketika mendekati waktu dzuhur tiba.²⁰

Sholat dhuha merupakan suatu terapi islam yang memiliki konsep yaitu melaksanakan ibadah yang bernilai sunnah yang dilakukan di waktu dhuha yaitu setelah terbitnya matahari hingga menjelang dzuhur.²¹ Kesunnahan Shalat dhuha berdasarkan hadits yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah RA yang artinya :

حَدِيثُ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ أَوْصَانِي خَلِيلِي بِثَلَاثٍ لَا أَدْعُهُنَّ حَتَّى أَمُوتَ صَوْمٌ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ وَصَلَاةُ الصُّحَى وَنَوْمٌ عَلَى وَتَرٍ

¹⁹ M.Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi : Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2005), hal. 44

²⁰ Ahmed Erkan, *4 Shalat Dahsyat*, (Jakarta: Kaysa Media, 2016), hal.179.

²¹ Muhammad Makhdlori, *Menyingkap Mukjizat Shalat Dhuha*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2008), hal.39

“Kekasihku SAW mewasiatkan kepadaku tiga hal yang tidak boleh aku tinggalkan sampai mati: yaitu puasa tiga hari setiap bulan, shalat dhuha, dan shalat witir sebelum tidur.”(H.R. Bukhari dan Muslim)²²

Salah satu dari keutamaan shalat dhuha menurut Imam Musbikin, adalah menjadikan sarana ketenangan dan ketentraman hati setiap manusia.²³ Dapat mengharap rahmat dan nikmat dari Allah SWT sepanjang hari Shalat dhuha memberikan efek kepada seseorang agar dapat memiliki rasa syukur atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah, dan mempermudah apa yang telah diberikan oleh Allah. Nikmat-nikmat itu disunnahkan agar dapat terus melaksanakan shalat dhuha. Amalan ini merupakan amalan yang bernilai ringan dalam beramal amar ma’ruf nahi munkar serta bershadaqah pada 360° persendian tubuh.²⁴

Dari gambaran permasalahan yang telah ditemukan, menarik untuk dikaji lebih lanjut, baik mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dan bagaimana cara menanganinya. Untuk itu, peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan ini dengan judul **“Fungsi Shalat Dhuha Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Dalam Penyusunan Skripsi”**.

²² M. Khalilurrahman Al mahfani, *Berkah Shalat Dhuha*, (Jakarta: Wahyu Muda, 2008), hal. 3

²³ Imam Musbikin, *Rahasia Sholat Dhuha*, (Yogyakarta: mitra pustaka, 2007), hal. 12

²⁴ Ahmed Erkan, *4 Shalat Dahsyat*, (Jakarta: Kaysa Media, 2016), hal. 211

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apa saja bentuk kecemasan mahasiswa semester akhir Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi ?
2. Bagaimana fungsi shalat dhuha dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui apa sajakah bentuk dari kecemasan mahasiswa akhir Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi
2. Untuk mengetahui bagaimana fungsi shalat dhuha dalam mengurangi kecemasan mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis dan praktisnya.

1. Secara Teoritis,

penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan, khususnya dalam membantu mahasiswa untuk mengurangi kecemasan menghadapi tugas akhir yaitu skripsi dengan melaksanakan shalat dhuha. Penelitian ini juga dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya atau

mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam yang mengembangkan dan menindaklanjuti shalat dhuha sebagai suatu cara untuk mengatasi masalah, gangguan dan penyakit lainnya pada individu maupun kelompok.

2. Manfaat Praktis

Bagi mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam ini dapat membantu para mahasiswa dalam mengurangi kecemasan mengerjakan skripsi dengan melaksanakan shalat dhuha. Bagi mahasiswa, konselor, pembimbing, terapis, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan tentang bagaimana proses dan fungsi shalat dhuha dalam mengurangi kecemasan mahasiswa akhir dalam mengerjakan skripsi.

E. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahan pemahaman antara definisi yang dimaksud oleh penulis, maka penulis membatasi dengan menjelaskan beberapa istilah yaitu;

1. Fungsi

Dalam kamus besar bahasa Indonesia “ Fungsi adalah jabatan (yang dilakukan: pekerjaan yang dilakukan.”²⁵ Adapun menurut The Liang Gie definisi fungsi adalah sekelompok aktivitas yang tergolong pada jenis yang sama berdasarkan sifatnya, pelaksanaan ataupun pertimbangan lainnya. Definisi tersebut memiliki persepsi yang sama dengan definisi fungsi menurut Sutarto, yaitu Fungsi adalah rincian tugas yang sejenis atau erat hubungannya satu sama lain untuk

²⁵ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi ke-3 (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), hal. 332

dilakukan oleh seorang pegawai tertentu yang masing-masing berdasarkan sekelompok aktivitas sejenis menurut sifat atau pelaksanaannya.

2. Shalat Dhuha

1) Shalat

Dalam kamus besar bahasa Indonesia “shalat adalah rukun islam kedua, berupa ibadah kepada Allah Swt, wajib dilakukan oleh setiap muslim mukhalaf, dengan syarat, rukun, dan bacaan tertentu, dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam.”²⁶ Adapun dalam kamus bahasa arab “الصَّلَاةُ” yang berarti “shalat, sembahyang”²⁷

Menurut ahli hakikat shalat adalah menghadap hati kepada Allah dalam bentuk mendatangkan rasa takut kepada-Nya serta menumbuhkan dalam jiwa perasaan mengagungkan akan kebesaran-Nya dan kesempurnaan-Nya. Shalat yang dilaksanakan harus dengan keyakinan yang kuat karena hakikatnya Allah yang maha kuasa yang dapat mengubah jiwa menjadi tenang.²⁸

²⁶ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi ke-3 (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), hal. 983

²⁷ Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*, edisi 2, (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), hal. 792

²⁸ Syamsuddin Noor, *Buku Dahsyat Mengungkap Rahasia Shalat Para Nabi*, (Jakarta, Pt Wahyu Media, 2009), hal 132

2) Dhuha

Dalam kamus besar bahasa Indonesia “dhuha adalah shalat sunnah pada pagi hari (kira-kira pukul 09:00) sebanyak 2-8 rakaat.”²⁹ Adapun dalam kamus bahasa arab “الضُّحَى” yang berarti “waktu dhuha (waktu matahari terbit,/naik).³⁰ Shalat dhuha atau shalat Al-Awwabin adalah salah satu ibadah shalat sunnah yang sering dilakukan oleh Rasulullah pada waktu dhuha. Waktu dhuha dimulai saat terbit matahari, lalu terus meninggi, sampai mendekati waktu dzuhur tiba.³¹

Adapun menurut pendapat para ulama (jumhur ulama’), waktu dhuha yaitu ketika matahari mulai meninggi lebih dari sepenggalah hingga sedikit menjelang masuknya waktu dzuhur (dimulai sekitar 15 menit setelah waktu syuruq hingga sekitar 15 menit sebelum masuknya waktu dzuhur).³²

3. Kecemasan

Dalam kamus besar bahasa Indonesia “Kecemasan adalah kegelisahan, ketakutan, kekhawatiran.”³³ Menurut Steven Schwartz, mengemukakan kecemasan berasal dari kata latin *anxius*, yang berarti

²⁹ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi ke-3 (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), hal. 983

³⁰ Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*, edisi 2, (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), hal. 814

³¹ Ahmed Erkan, *4 Shalat Dahsyat*, (Jakarta: Kaysa Media (Grup Puspa Swara), 2016), hlm.179.

³² M.Yusuf Ubaidillah, *Sembuh Total*, (Yogyakarta: Saufa, 2015), Hlm.111.

³³ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi ke-3 (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), hal. 225

penyempitan atau pencekikan. Kecemasan mirip dengan rasa takut tapi dengan focus yang kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan. Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai dengan adanya firasat dan somatic ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernafas.³⁴

4. Mahasiswa

Dalam kamus besar bahasa Indonesia “mahasiswa adalah pelajar perguruan tinggi, student.”³⁵ Menurut Putri & Budiani Mahasiswa sebagai calon angkatan kerja, merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi.³⁶

Mahasiswa merupakan individu yang sedang melaksanakan studi di perguruan tinggi. Secara aktif, mahasiswa mengembangkan potensinya dengan melakukan pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah, dan/atau penguasaan, pengembangan, dan pengamalan suatu cabang ilmu pengetahuan

³⁴ Stevan Schwartz S, *Abnormal Psychology: a discovery approach* (California: Mayfield Publishing Company, 2000), hlm. 139.

³⁵ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi ke-3 (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), hal. 731

³⁶ Rizki diah Baiti, dkk, *Career Self-Efficacy Dan Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir*, (Jurnal Psikologi Integratif, Vol 5, No 2, 2017), hal. 129. Email: rizkidiahbaiti@gmail.com.

dan/atau teknologi untuk menjadi ilmuwan, intelektual, praktisi, dan/atau profesional yang berbudaya.³⁷

Menurut Marseto mahasiswa di suatu universitas dapat digolongkan ke dalam 3 golongan:³⁸

- 1) Angkatan awal merupakan mahasiswa awal yang baru saja mendaftar di universitas tersebut. Mahasiswa ini berada dalam semester pertama hingga semester empat.
- 2) Angkatan tengah merupakan mahasiswa yang mulai memasuki semester lima dan enam di dalam sebuah universitas dan terbebas dari drop out namun belum memiliki hak untuk mengambil mata kuliah KKN dan skripsi atau TA.
- 3) Angkatan akhir adalah mahasiswa yang telah berada dalam semester 7 dan 8 atau lebih dan sudah dapat mengambil mata kuliah KKN dan skripsi atau TA.

F. Hasil Kajian Terdahulu

kajian penelitian terdahulu dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menemukan aspek-aspek yang telah diteliti oleh penelitian terdahulu yang terkait dengan penelitian ini, agar menghindari terjadinya duplikasi penelitian. maka penelitian ini mengkaji beberapa hasil penelitian terdahulu yang sebagai berikut.

³⁷ Majesty P. Umboh, dkk, *Perbedaan Tingkat Optimisme pada Mahasiswa Semester Awal dan Mahasiswa Semester Akhir Strata Satu Fakultas Kedokteran*, (Medical Scope Journal, Vol 1, no 2, 2020), hal. 44. Email: majestyu24@gmail.com.

³⁸ 123dok, *Hubungan Antara Adversity Quotient Dan Employability Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*, hal 54-63 (<https://123dok.com>)

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Nila Agustin, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya tahun 2019, dengan judul “Pengaruh terapi shalat dhuha dalam mengurangi kecemasan karir masa depan siswa di SMA Muhammadiyah 8 gresik” penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Hasil dari penelitian ini adalah penerapan konseling dengan menggunakan terapi shalat dhuha berpengaruh dalam mengurangi kecemasan karir masa depan di SMA Muhammadiyah 8 Gresik. Hasil tersebut dapat dilihat dari pengurangan kecemasan karir masa depan antara sebelum dan sesudah diberikan treatment. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dengan menggunakan uji Paired Sample t-Test diperoleh hasil thitung > ttabel yaitu $22,767 > 2,056$, dengan nilai signifikan dua sisi (2-tailed) $< 0,05$ ($0,000 < 0,05$) sehingga hipotesis nihil (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a) diterima.³⁹ Persamaan penelitian, sama-sama menggunakan terapi shalat dhuha dan dengan permasalahan yang sama yaitu kecemasan. Perbedaan penelitian, problem penelitian terdahulu adalah kecemasan karir, sedangkan problem penelitian ini kecemasan mahasiswa akhir, kemudian penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kuantitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif.

Kedua, penelitian ini dilakukan oleh Abas Rumalauw, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah (IAIN), Ambon, tahun 2021 dengan judul “Dampak

³⁹ Nilla Agustin, skripsi: “Pengaruh shalat Dhuha Dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa di SMA Muhammadiyah 8 Gresik” (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2019).

Intensitas Shalat Dhuha Sebagai Coping Stres Pada mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Mengerjakan Ujian Akhir Semester (UAS). Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Fokus penelitian ini adalah memberikan cara untuk bagaimana mengatasi masalah stress atau tindakan mengatasi coping stress di jurusan bimbingan konseling islam IAIN Ambon dengan melaksanakan shalat dhuha. Fokus penelitian selanjutnya adalah agar mengetahui dampak melaksanakan shalat dhuha dalam mengatasi masalah stress. Hasilnya adalah adanya dampak besar yang dirasakan ketika setelah melaksanakan shalat dhuha, misalnya yang awalnya marah-marah, emosi tidak terkontrol langsung berubah berpikir positif, rileks, pikiran tenang, nyaman. Ini menandakan bahwa ketika banyak sekali masalah-masalah yang terjadi antara satu dengan yang lain maka shalat dhuha sebagai solusinya. Kegiatan ini menjadi obat bagi mereka mahasiswa yang cenderung stress.⁴⁰ Persamaan penelitian, sama-sama menggunakan terapi shalat dhuha dan tertuju kepada mahasiswa. Perbedaan penelitian, problem penelitian terdahulu adalah coping stress sedangkan di penelitian ini mengatasi kecemasan.

Ketiga, penelitian ini dilakukan oleh Siti Nur fadilah, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel, tahun 2022 dengan judul “Terapi Shalat Dhuha Untuk Mengurangi Kecemasan Seorang Pedagang Kaki Lima Akibat Penurunan Omset Di Siwalankerto Selatan Surabaya” penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Pokus penelitian ini adalah

⁴⁰ Abas Rumalauw, skripsi: “*Dampak Intensitas Shalat Dhuha Sebagai Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS)*” (Ambon: IAIN, 2021)

mengetahui proses terapi sholat dhuha untuk mengurangi kecemasan seorang pedagang kaki lima akibat penurunan omzet di siwalankerto selatan Surabaya, mengetahui hasil terapi sholat dhuha untuk mengurangi kecemasan seorang pedagang kaki lima akibat penurunan omzet di siwalankerto selatan Surabaya. Hasilnya adalah pelaksanaan shalat dhuha terhadap konseli dalam penelitian ini cukup berhasil dengan persentase 75% dan juga dilihat dari perubahan yang telah ditunjukkan oleh konseli yaitu, konseli lebih berkonsentrasi meskipun kadang ada ketidak standaran dalam berkonsentrasi, konseli lebih bersyukur nikmat yang diberikan oleh Allah dengan selalu mengucapkan syukur.⁴¹ Persamaan penelitian, sama sama menggunakan terapi shalat dhuha dengan permasalahan kecemasan pendekatan yang digunakan juga kualitatif. Perbedaan penelitian, problem penelitian terdahulu kecemasan pada pedagang yang mengalami penurunan omzet, sedangkan penelitian ini kecemasan pada mahasiswa.

⁴¹ Siti Nur Fadilah, skripsi: "*Terapi Sholat Dhuha Untuk Mengurangi Kecemasan Seorang Pedagang Kaki Lima Akibat Penurunan Omzet Di Siwalankerto Selatan Surabaya*", (Surabaya:UIN Sunan Ampel, 2022)

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Shalat Dhuha

1. Definisi Shalat Dhuha

Shalat dhuha atau shalat Al-Awwabin adalah salah satu ibadah shalat sunnah yang sering dilakukan oleh Rasulullah pada waktu dhuha. Waktu dhuha dimulai saat terbit matahari, lalu terus meninggi, sampai mendekati waktu dzuhur tiba.¹ Shalat dhuha merupakan shalat sunnah yang dilakukan pada waktu matahari terbit setinggi satu atau dua tombak hingga waktu menjelang dzuhur.² Adapun menurut pendapat para ulama (jumhur ulama'), waktu dhuha yaitu ketika matahari mulai meninggi lebih dari sepenggalah hingga sedikit menjelang masuknya waktu dzuhur (dimulai sekitar 15 menit setelah waktu syuruq hingga sekitar 15 menit sebelum masuknya waktu dzuhur).³

Menurut Moh Rifa'i shalat dhuha adalah shalat sunnah yang dikerjakan pada waktu matahari naik, sekurang kurangnya shalat dhuha ini dua rakaat boleh empat rakaat. Waktu shalat dhuha ini kira-kira matahari sedang

¹ Ahmed Erkan, *4 Shalat Dahsyat*, (Jakarta: Kaysa Media (Grup Puspa Swara), 2016), hlm.179.

² Muhammad Makhdlori, *Menyingkap Mukjizat Shalat Dhuha*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2008), hlm. 39.

³ M.Yusuf Ubaidillah, *Sembuh Total*, (Yogyakarta: Saufa, 2015), Hlm.111.

naik setinggi lebih 7 hasta (pukul tujuh sampai masuk waktu dzuhur).⁴ Menurut Sidi Shalat dhuha merupakan shalat sunah yang dikerjakan pada waktu pagi hari, tepatnya adalah pada waktu dhuha yaitu dimulai ketika matahari mulai naik sepenggalan atau setelah matahari terbit (sekitar pukul 11.00).

Dengan menjalankan dua rakaat shalat dhuha, maka telah melaksanakan salah satu wasiat Rasulullah SAW. Abu Hurairah ra. Berkata:

Artinya: *“Kekasihku Rasulullah SAW, berwasiat kepadaku dengan tiga perkara, puasa selama tiga hari setiap bulannya, dua rakaat shalat dhuha, dan mengerjakan shalat witr sebelum aku tidur”*. (HR. Muttafaq ‘Alaihi)⁵

Sholat dhuha adalah ibadah sunnah barangsiapa yang menginginkan pahalanya maka kerjakanlah. Dan tidak berdosa apabila meninggalkannya. Diriwayatkan dari Abu Sa’ad Radhiyallahu Anhu berkata, *“Rasulullah Saw selalu melaksanakan shalat dhuha sampai-sampai kami mengira beliau tidak pernah meninggalkannya, tetapi kalau sudah meninggalkannya sampai-sampai kami mengira beliau tidak melakukannya.”* (H.R. Tirmidzi dan dinilai hasan olehnya).⁶

2. Dalil Shalat Dhuha

Shalat dhuha hukumnya sunnah muakkad (sangat dianjurkan). Sebab, rasulullah senantiasa mengerjakan dan berpesan kepada para sahabat untuk

⁴ Moh rifai, *Risalah tuntunan shalat lengkap*,(semarang:karaya toha putra 1976), hlm 83

⁵ M.Yusuf Ubaidillah, *Sembuh Total*,...112.

⁶ Jalal syafi’I, *Dahsyatnya Gerakan Shalat: Tinjauan Syariah dan Kesehatan*,(Jakarta: Gema Insani, 2009) hal. 155

mengerjakan shalat dhuha sekaligus menjadikannya sebagai wasiat. Wasiat yang diberikan Rasulullah kepada satu orang juga berlaku untuk seluruh umat, kecuali terdapat dalil yang menunjukkan kekhususan hukumnya bagi orang tersebut.⁷

حَدِيثُ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ أَوْصَانِي خَلِيلِي بِثَلَاثٍ لَا أَدْعُهُنَّ حَتَّى أَمُوتَ صَوْمَ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ وَصَلَاةَ الضُّحَى وَتَوَمُّمٍ عَلَى وَتَرٍ

Hadist Abu Hurairah *Radhiyallahu anhu*, ia berkata, “kekasihku berpesan kepadaku tiga hal yang tidak boleh aku tinggalkan sampai aku mati; yakni puasa tiga hari setiap bulan, shalat dhuha, dan shalat witr sebelum tidur.”

Diriwayatkan oleh Al Bukhari, Kitab Tahajud (XIX), Bab Shalat dhuha ketika tidak sedang bepergian (33).⁸ Dapat disimpulkan maksud dari hadist di atas bahwa Nabi Saw pernah berkata kepada salah seorang sahabat bahwa beliau tidak akan meninggalkan 3 hal dalam hidupnya sampai beliau mati yakni puasa tiga hari pada setiap bulan, shalat dhuha dan shalat witr sebelum beliau tidur.

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ صَلَّى سُبْحَةَ الضُّحَى ثَمَّ نَبِيَّ رَكَعَاتٍ يُسَلِّمُ مِنْ كُلِّ رَكَعَتَيْنِ

⁷ M. Khalilurrahman Al Mahfani, *Berkah shalat Dhuha*, (Jakarta: PT Wahyu Medika, 2008) hal. 3

⁸ Muhammad Fuad Abdul Baqi, penerjemah, Abdul Rasyad, *Shahih Al-Lu'lu Wal Marjan Terjemahan Lengkap Kumpulan Hadist Bukhari Muslim (Muttafaq Alaihi)*, (Jakarta Timur: Ak Barmedia, 2011), hal. 178

“sesungguhnya Nabi saw. Shalat dhuha sebanyak delapan rakaat dan melakukan salam tiap-tiap dua rakaat,” (HR. Abu daud)⁹

Para ulama berbeda pendapat tentang mengerjakan shalat dhuha. Menurut pendapat yang shahih hukum shalat dhuha sunnah/*mustahab*. Adapun secara garis besar perbedaan tersebut mengerucut pada tiga pendapat:

- a. Melaksanakan dan membiasakannya adalah sunnah (*mustahab*), ini didasarkan pada hadist berikut ini, dari Abu Hurairah Ra, berkata yang artinya: *“Kekasihku Saw berwasiat kepadaku tiga perkara yang tidak akan aku tinggalkan selagi aku hidup; agar berpuasa tiga hari tiap bulan, shalat dhuha, dan tidak tidur kecuali setelah mengerjakan witr.”* (H.R. Muslim)¹⁰
- b. Pendapat kedua menyatakan: yang sunnah adalah mengerjakan sewaktu-waktu dan meninggalkannya sewaktu-waktu. Inilah pendapat madzhab Hambali. Mereka berdalil dengan hadist berikut ini: dari Anas Ra ia menyebutkan kisah shalat dhuha Nabi Muhammad Saw di rumah ‘Utban Bin Malik, dan fulan bin fulan bin Jarud bertanya kepada Anas Ra, yang artinya: *“apakah nabi mengerjakan shalat dhuha? Ia berkata: “Aku tidak melihat beliau shalat kecuali hari itu saja.”* (H.R. Bukhari)¹¹

⁹ Rafi’udin, *Tuntunan Sholat Dhuha*, (Tangerang: Al Kautsar Prima, 2014) hal. 40

¹⁰ Arif Fauzi, *Ensiklopedi Shalat Sunah*, (Jakarta:Pustaka Darun Nida’, 2011), hal. 140

¹¹ Arif Fauzi, *Ensiklopedi Shalat Sunah*,... hal. 142

c. Pendapat ketiga : tidak disyariatkan shalat dhuha kecuali karena sebab tertentu, seperti luput tidak mengerjakan Qiya mullail atau datang fajar safar, dll. Inilah pendapat Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah Ra beliau berargumen dengan beberapa hadist diantaranya adalah: dari ‘Abdullah bin Syauqi, bahwasanya beliau bertanya kepada ‘Aisyah Ra, yang artinya: “*Apakah Nabi Muhammad Saw mengerjakan shalat dhuha? Jawab ‘Aisyah: tidak, kecuali jika beliau baru pulang dari safarnya.* (H.R. Muslim)¹²

3. Jumlah Rakaat Shalat Dhuha

Jumlah raka’at shalat dhuha minimal dua rakaat, sebagaimana yang telah disebutkan sebelumnya dalam hadist Abu Dzar. Sedangkan dengan raka’at maksimal yang pernah dikerjakan Rasulullah saw., delapan rakaat, tetapi menurut sabda Rasulullah saw. Adalah dua belas rakaat.

Sebagian ulama berpendapat tidak ada batasan rakaat shalat dhuha. Ini adalah pendapat Abu Ja’far ath-Thabari dan inilah yang ditegaskan oleh al-Halimy dan ar-Ruyany dari mazhab Syafi’i. dalam *syarh at-Tirmidzi*, al-iraqi mengatakan, “aku tidak pernah melihat seorang pun, baik dari generasi sahabat maupun tabi’in, yang membatasi jumlah raka’at shalat dhuha sehingga 12 rakaat.”¹³

¹² Arif Fauzi, *Ensiklopedi Shalat Sunah*,...hal. 143

¹³ Sayyid Sabiq, *Fikih Sunnah*, (Jakarta: Ckrawala, 2011), hal. 363

Menurut mayoritas ulama, shalat dhuha sekurang-kurangnya dikerjakan dua rakaat, tetapi boleh juga dengan empat rakaat atau delapan rakaat. Adapun jumlah maksimalnya adalah dua belas rakaat.¹⁴

4. Keutamaan Shalat Dhuha

Setiap orang yang pernah melakukan shalat dhuha dalam kehidupannya, tentu saja memiliki peluang untuk menjadi orang yang dilimpahkan rezekinya oleh Allah. Sebab segala sesuatu yang dikerjakan umat manusia, kemudian dipasrahkan kepada Allah Swt., maka hasilnya akan lebih maksimal.¹⁵

Dengan melaksanakan shalat dhuha secara rutin maka akan mendapat fadhilah-fadhilahnya dalam kehidupan:

- a. Shalat dhuha dapat memperlancar segala macam urusan. Orang yang melaksanakan shalat dhuha mengakui bahwa dengan melakukan shalat dhuha sebelum melakukan rutinitas sehari-hari dapat memperlancar segala sesuatu yang menjadi urusannya. Besar kemungkinan bahwa posisi hati yang telah memasrahkan segala urusan kepada Allah menancapkan keyakinan yang bisa mengangkat hatinya untuk lebih tegar dan lebih kuat dalam menghadapi berbagai macam urusannya. Sehingga, rintangan

¹⁴ Amirulloh Syarbini, & Sobron Zayyan, *Dahsyatnya shalat Fardu & Sunnah rrahasia Mencari sukses, Kaya dan Bahagia*, (Bandung:Penerbit Ruang Kata, 2011), hal. 131

¹⁵ H.M. Amrin Ra'uf, *Buku Lengkap Segala Sunnah dari Bangun Tidur sampai Tidur Lagi*, (Jogjakarta: Sabil, 2014) hal. 38. N

apapun yang ada di depannya seolah-olah menjadi ringan dan bisa diatasi dengan baik.¹⁶

b. Shalat dhuha dapat membuka pintu rezeki. Banyak orang yang memiliki harta kekayaan yang melimpah, akan tetapi rezeki yang lain dikurangi. Terkadang kekayaan semakin melimpah, kesehatannya semakin berkurang. Dengan melakukan shalat dhuha secara rutin, maka Allah akan memberikan kesehatan badan, harta kekayaan yang berlimpah, dan segala sesuatu yang berkaitan dengan usaha anda menjadi lancar. Disitulah hakikat bahwa pintu rezeki benar-benar dibuka oleh Allah Swt. Seseorang yang mendapatkan pembukaan pintu rezeki itulah hidupnya akan bahagia dan menjalankan kehidupannya dengan penuh ketenangan.¹⁷

c. Shalat dhuha dapat menyegarkan hati dan menentramkan pikiran. yang Jika ingin memulai hari hari dengan memasrahkan diri kepada Allah melalui shalat dhuha, besar kemungkinan untuk melakukan aktivitas harian itu menjadi lebih tenang. Bila hati anda sudah tentram, pekerjaan apapun yang sebelumnya berat akan terasa lebih ringan dan akan semakin santai dalam melakukannya kerana pikiran sudah berada dalam kondisi yang tentram.¹⁸

¹⁶ Rafi'udin, *Tuntunan Sholat Dhuha*, ...38

¹⁷ Rafi'udin, *Tuntunan Sholat Dhuha*, ...40

¹⁸ Rafi'udin, *Tuntunan Sholat Dhuha*, ...41

d. Shalat dhuha dapat menyehatkan badan. Kesehatan adalah bentuk rezeki yang paling vital dalam kehidupan umat manusia. Jika seseorang menginginkan agar dirinya selalu sehat, maka kerjakanlah shalat dhuha dengan cara yang rutin, sebab dari itulah tubuh dipasrahkan pada Allah. pagi yang segar akan membawa pada pikiran yang segar, hati yang tenang, dan kondisi tubuh yang sehat.¹⁹

Ada banyak hadist yang menjelaskan tentang keutamaan shalat dhuha, di antaranya hadist yang diriwayatkan oleh Abu daud dalam *Sunan Abu Daud- Bab Shalat dhuha*, jilid 1.

حَدَّثَنَا دَاوُدُ بْنُ رَشِيدٍ، حَدَّثَنَا الْوَلِيدُ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ عَبْدِ الْعَزِيزِ، عَنْ مَخْحُولٍ، عَنْ كَثِيرِ بْنِ مَرَّةَ أَبِي شَجْرَةَ، عَنْ نَعِيمِ بْنِ هَمَّارٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: يَقُولُ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ: يَا ابْنَ آدَمَ، لَا تُعْجِزْنِي مِنْ أَرْبَعِ رَكَعَاتٍ فِي أَوَّلِ نَهَارِكَ، أَخْفِكَ آخِرَهُ.

Kami mendapatkan riwayat dari Daud bin rasyid, dari al-Walid, dari Sa'id bin Abdul aziz, dari Makhul, dari Katsir bin Murrah, Abu Syajarah, dari Na'im bin Hammar, sesungguhnya Rasulullah Saw bersabda, *“Wahai anak Adam, janganlah kamu menjadi lemah untuk mengerjakan empat rakaat shalat untuk-ku di permulaan siang, karena aku akan mencukupimu di penghujung siang.”*

Maksudnya, janganlah kamu meninggalkan shalat sebanyak empat rakaat pada permulaan siang karena alasan lemah beribadah kepada-Ku. Dan jangan sampai kamu tidak melakukan shalat empat rakaat pada permulaan

¹⁹ Rafi'udin, *Tuntunan Sholat Dhuha*, ...42

siang tersebut. Sebab, dengan shalat itu aku (Allah) akan menjagamu dari keburukan di penghujung siang.²⁰

Selanjutnya hadist yang menjelaskan tentang keutamaan shalat dhuha, dari Abu Dzarr ra., ia berkata , Rasulullah saw, bersabda: *“Hendaklah bersedekah untuk setiap ruas tulang tubuh pada setiap pagi. Setiap bacaan tasbih adalah sedekah, tahmid adalah sedekah, tahlil adalah sedekah, melarang orang lain agar tidak melakukan kemungkaran juga sedekah. Semua itu dapat dilakukan dengan dua raka’at shalat dhuha.”* HR Ahmad, Muslim, dan Abu Daud.

Asy-Syaukani berkata “dua raka’at shalat dhuha bisa menggantikan tiga ratus enam puluh kali sedekah. Oleh karena itu, hendaknya seseorang melakukan shalat dhuha secara terus-menerus. Di samping itu, hadist tersebut memberikan petunjuk agar kita memperbanyak bacaan tasbih, tahmid, tahlil, menyeru kebaikan, melarang kemungkaran, membuang (membersihkan, red) dahak yang ada di masjid, menyingkirkan gangguan di jalan, dan melakukan amal kebaikan yang lain. Dengan melakukan semua itu, berarti seseorang telah bersedekah sebagaimana yang telah diperintahkan kepadanya pada setiap hari.”²¹

Bahkan orang yang banyak dosanya apabila ia dengan sungguh-sungguh bertobat dan rajin mengerjakan shalat dhuha, maka ia akan diampuni dosanya oleh Allah. Sebagaiman Rasulullah Saw pernah bersabda: *“Barang*

²⁰ Syaikh Muhammad ali Baidhun, penerjemah, Zufar Bawazier, *Hadist Qudsi Menyingkap Firman-firman Allah yang Tersembunyi*, (Jakarta Timur: Akbarmedia, 2011), hal. 167

²¹ Sayyid Sabiq, *“Fiqih Sunnah”*, (Jakarta:Cakrawala Pupblishing,2011), hal. 360.

siapa yang dapat menjalankan shalat dhuha dengan langgeng maka akan diampuni dosanya oleh Allah, sekalipun dosa itu sebanyak busa dilautan”.

(HR. Turmudzi).²²

B. Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Kecemasan dalam Bahasa Inggris yaitu *anxiety* berasal dari Bahasa Latin *anxius* yang berarti penyempitan atau pencekikan. Kecemasan mirip dengan rasa takut tetapi dengan fokus kurang spesifik. Ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai dengan rasa khawatir tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan.²³ Kecemasan adalah kondisi jiwa yang penuh dengan ketakutan dan kekhawatiran serta ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh. Deskripsi umum akan kecemasan yaitu “perasaan tertekan dan tidak tenang, serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan”.²⁴

Sigmund Freud mengatakan bahwa kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal

²² Rafi'udin, *Tuntunan Sholat Dhuha, ...*43

²³ Dona Fitri Annisa & Ifdil, “ *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia*”. Konselor. Vol.5, No.2, 2016 hlm.94

²⁴ Budiman, Septi Ardiyanti, “ *Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi*”. Jurnal Ilmiah Psikologi. Vol. 4 No. 1, 2018, hal. 143. Email: budibahrien@gmail.com.

kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan.²⁵

Kecemasan adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Gangguan kecemasan diklasifikasikan sebagai neurosis hampir sepanjang abad ke-19. Istilah neurosis diambil dari akar kata yang berarti suatu kondisi abnormal atau sakit dari sistem saraf dan ditemukan oleh Cullen pada abad ke-18. Neurosis dilihat sebagai suatu penyakit pada sistem saraf. Kemudian berganti dengan pengertian dari Freud pada abad ke-20. Freud mengatakan bahwa tingkah laku neurotik terjadi karena adanya ancaman bahwa ide-ide pembangkit kecemasan yang tidak dapat diterima akan muncul ke dalam alam sadar. Semua gangguan ini mencerminkan usaha ego untuk mempertahankan dirinya sendiri melawan kecemasan.²⁶

Menurut Kartini Kartono bahwa cemas adalah bentuk ketidakberanian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas. Senada dengan itu, Sarlito Wirawan Sarwono menjelaskan kecemasan merupakan takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya.²⁷ Menurut Maramis Kecemasan dan ketakutan memiliki komponen fisiologis yang sama tetapi kecemasan tidak sama dengan ketakutan. Penyebab kecemasan berasal dari

²⁵ Ismail, *Bimbingan dan Konseling Islam (Aplikasi Terapi Gerakan Shalat dalam Bentuk Gerakan Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan)*, (Mimbar, Vol 2, No 1, 2016), hal. 95

²⁶ Umniyah Saleh. "*Anxiety Disorder*" (Makasar: Universitas Hasanuddin). Hal.3

²⁷ Dona Fitri Annisa & Ifdil, "*Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia*". Konselor. Vol.5, No.2, 2016 hlm.94

dalam dan sumbernya sebagian besar tidak diketahui sedangkan ketakutan merupakan respon emosional terhadap ancaman atau bahaya yang sumbernya biasanya dari luar yang dihadapi secara sadar. Kecemasan dianggap patologis bilamana mengganggu fungsi sehari-hari, pencapaian tujuan, dan kepuasan atau kesenangan yang wajar.²⁸

Menurut Kassler kecemasan adalah gangguan psikologis yang mencakup ketegangan motoric (bergetar, tidak dapat duduk tenang, tidak dapat bersantai) hiperaktivitas (pusing, jantung yang berdetak cepat, dan juga berkeringat) dan harapan-harapan yang mandala. Gangguan psikologis yang tersebut merupakan gangguan yang sering di alami oleh seseorang yang mengalami kecemasan. Menurut Craig kecemasan adalah sebagai perasaan yang tidak tenang, rasa khawatir, atau ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Pada keadaan seperti ini seseorang mengalami kecemasan pada keadaan yang tidak menghadapi suatu permasalahan tetapi pada saat-saat tertentu kecemasan itu timbul bukan karena mengalami suatu masalah.²⁹

2. Aspek Kecemasan

Menurut para ahli ada beberapa aspek kecemasan diantaranya. Shah membagi aspek kecemasan menjadi tiga aspek, yaitu:³⁰

²⁸ Ratna Yunita Setiyani Subardjo, “Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Baru di Fakultas Ilmu Kesehatan dan Non Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta”, (Jurnal Psikologi Integratif, Vol 6, No 1,2018), hal.19. Email: ratnayss@gmail.com.

²⁹ Ahmad Susanto, “Bimbingan Dan Konseling Konsep, Teori, Dan Aplikasinya, (Jakarta, Kencana, 2018), Hal 299

³⁰ Dona Fitri Annisa & Ifdil, “ Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia”. Konselor. Vol.5, No.2, 2016 hlm.95

- a. Aspek fisik, seperti pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, menimbulkan rasa mual pada perut, mulut kering, grogi, dan lain-lain.
- b. Aspek emosional, seperti timbulnya rasa panik dan rasa takut.
- c. Aspek mental atau kognitif, timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berfikir, dan bingung.

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

- a. Perilaku, di antaranya adalah gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, enderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi, melarikan diri dari masalah, menghindari, sangat waspada.
- b. Kognitif, meliputi perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan berpikir, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, takut kehilangan kendali, takut cedera atau kematian, mimpi buruk.
- c. Afektif, meliputi mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah, dan malu.

³¹ Dona Fitri Annisa & Ifdil, “ *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia*”. *Konselor*. Vol.5, No.2, 2016 hlm.94

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Terdapat 2 faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu faktor eksternal dan internal yaitu :³²

a. faktor eksternal

Faktor eksternal yang terdiri atas ancaman sistem diri antara lain: ancaman terhadap identitas diri, harga diri, dan hubungan interpersonal, kehilangan serta perubahan status. Kemudian kajian keluarga, kecemasan dianggap sebagai hal yang biasa ditemui dalam suatu keluarga dan bersifat heterogen. Serta, lingkungan yang mana seseorang yang berada di lingkungan asing lebih mudah mengalami kecemasan.

b. Faktor internal

Faktor internal dimana kemampuan individu dalam merespon terhadap penyebab kecemasan ditentukan oleh beberapa faktor diantaranya potensi *stressor*, *stressorpsikosisional* merupakan keadaan yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga orang itu terpaksa mengadakan adaptasi. Menurut, individu yang mengalami gangguan akibat kecemasan. Pendidikan dan status ekonomi, tingkat pendidikan dan status ekonomi yang rendah akan menyebabkan orang tersebut mudah mengalami kecemasan. Keadaan fisik seseorang yang mengalami gangguan fisik akan mudah mengalami kecemasan. Umur, seseorang yang memiliki umur lebih muda ternyata lebih mudah mengalami gangguan akibat kecemasan. Jenis kelamin wanita lebih sering mengalami kecemasan daripada pria.

³² Annisa Prima Excta, Djatmiko Hidajat. "Tingkat Kecemasan Mahasiswa Menjelang Ujian Akhir Semester" (Jombor: Jurnal Edudikara) Vol. 2, No. 3, 2017 Hal. 244-245

Hawari menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan tergantung pada struktur perkembangan kepribadian diri seseorang yaitu usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dukungan sosial dari keluarga, teman dan masyarakat. Peranan dosen pembimbing diharapkan mampu mengurangi permasalahan yang akan dialami mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi, namun terdapat kondisi nyata dimana dosen pembimbing skripsi menjadi salah satu permasalahan bagi mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsinya.³³

c. Bentuk Kecemasan

Sigmund Freud mengemukakan bahwa kecemasan adalah keadaan tegang yang memaksa untuk berbuat sesuatu. Freud membagi kecemasan dalam 3 bentuk, yakni: *neurotic anxiety*, *moral anxiety* dan *realistic anxiety*

- a. *neurotic anxiety* merupakan kecemasan yang keberadaannya lebih disebabkan oleh tekanan pada id. Kecemasan bentuk ini muncul pada individu karena ia merasakan adanya bayangan tentang suatu objek yang menurutnya membahayakan berdasarkan pengalamannya.
- b. *Moral anxiety* adalah bentuk kecemasan yang disebabkan adanya konflik antara ego dan super ego. *Moral anxiety* ini muncul dari individu yang merasa bersalah, malu, takut akan hukuman yang diberikan oleh superego, seperti gagal dalam perkawinan,

³³ Husni Wahyudin, dan Anggun Dwi setya Putri, “Analisis Kecemasan Dalam Menyelesaikan Skripsi” (Jurnal Ilmiah Pendidikan, Volume 1, Mei 2020, hlm.15), Email: husni.wakhyu@yahoo.co.id. Diakses 22 juni 2020.

gagal dalam merawat orang tua, gagal dalam mendidik anak, maupun gagal dalam pekerjaan.

- c. *Realistic anxiety* kecemasan ini dikenal sebagai kecemasan yang objektif sebagai reaksi dari ego yang terjadi setelah ia mengalami situasi yang membahayakan.³⁴

Pendekatan eksistensial melihat ada dua jenis kecemasan, yaitu kecemasan biasa (*normal anxiety*) dan kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*).

- a. Kecemasan biasa (*normal anxiety*). Merupakan tanggapan yang cukup wajar terhadap peristiwa yang sedang dihadapi, kecemasan ini tidak perlu dihilangkan sebab ini sebagai motivasi kearah perubahan.
- b. Kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*). Adalah kecemasan yang keluar dari proporsi yang ada, ia terjadi di luar kesadaran dan cenderung untuk menjadikan orang yang tidak memiliki keseimbangan.³⁵

Spielberger membagikan kecemasan atas dua bagian: kecemasan sebagai suatu sifat (*trait anxiety*), yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya, dan kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*), yaitu suatu keadaan atau kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditimbulkan

³⁴ Fatma Laili Khoirun Nida, *Zikir Sebagai Psikoterapi Dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia*, (jurnal bimbingan konseling islam, vol.5, no1, jawa tengah:2014), hal 139. Email: khoirun.nida@yahoo.co.id

³⁵ Abdul Hayat, *Kecemasan dan Metode Pengendaliannya*, (Institut Agama Islam Negeri Antasari Jalan Ahmad Yani), hal. 54. Email: abdulhayat@iain-antasari.ac.id

perasaan tegang dan kekhawatiran yang dihayati secara sadar serta bersifat subjektif, dan menginginkan sistem saraf otonom.³⁶

C. Mahasiswa Akhir

1. Pengertian Mahasiswa Akhir

Menurut Winkel mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas maupun institute atau akademik, mereka yang mendaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa. Mahasiswa meliputi rentang usia 18 tahun sampai 24 tahun.³⁷ Menurut Putri & Budiani mahasiswa sebagai calon angkatan kerja, merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi.³⁸

Mahasiswa merupakan kelompok sosial yang terdiri dari para pemuda yang dididik untuk memiliki kemampuan berfikir logis, konstruktif, menguasai perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, serta visioner. Harapan yang besar dari masyarakat kepada mahasiswa karena mereka dianggap sebagai calon penerus Bangsa Indonesia.³⁹

³⁶ Abdul Hayat, *Kecemasan dan Metode Pengendaliannya*,...55

³⁷ Defty Tryasningsih, Skripsi, *Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi Di Universitas Sunata Dharma*, (Yogyakarta: Universitas Sunata Dharma,2020), hal. 22

³⁸ Rizki diah Baiti, dkk, *Career Self-Efficacy Dan Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir*, (Jurnal Psikologi Integratif, Vol 5, No 2, 2017), hal. 129. Email: rizkidiahbaiti@gmail.com.

³⁹ Majesty P. Umboh, dkk, *Perbedaan Tingkat Optimisme pada Mahasiswa Semester Awal dan Mahasiswa Semester Akhir Strata Satu Fakultas Kedokteran*, (Medical Scope Journal, Vol 1, no 2, 2020), hal. 44. Email: majestyu24@gmail.com.

Mahasiswa tingkat akhir khususnya, merupakan calon lulusan yang kemudian akan melanjutkan masa depan ke dunia kerja, sebab pada umumnya mahasiswa tingkat akhir mulai berpikir tentang masa depannya mengenai pekerjaan di bidang yang dia tekuni setelah lulus dari Perguruan Tinggi.⁴⁰

2. Problematika Mahasiswa Akhir

Menurut Agusta calon sarjana diharapkan memiliki kemampuan sesuai dengan bidangnya, mampu mengembangkan pengetahuan, serta memiliki wawasan dan pengetahuan yang luas dengan harapan mahasiswa dapat bersaing dengan sarjana lulusan lain dalam dunia kerja. Selain mahasiswa dituntut untuk dapat menguasai bidang akademiknya (hard skills), dirinya juga dituntut untuk dapat mengimbangi keahlian-keahlian yang ada pada dirinya (soft skills), seperti berkomunikasi, sopan santun, memiliki sikap kepemimpinan yang tinggi, serta dapat bertanggung jawab atas dirinya dan orang lain.⁴¹

Mahasiswa memiliki peran salah satunya sebagai agent of change. Namun peran tersebut terkadang belum optimal karena disebabkan faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa itu sendiri, seperti kurangnya motivasi, kesadaran diri, pemaknaan tentang tujuan hidup, serta pemahaman nilai-nilai etos kesuksesan. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari lingkungan sekitar yang

⁴⁰ Rizki diah Baiti, dkk, *Career Self-Efficacy Dan Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir...*

⁴¹ Rizki diah Baiti, dkk, *Career Self-Efficacy Dan Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir...*

mempengaruhi seperti teman, aktivitas kegiatan yang dilakukan serta pengaruh gaya hidup budaya luar.⁴²

Setiap individu memiliki tuntutan dalam kehidupan baik secara pribadi dan sosial. Mahasiswa, sebagai salah satu generasi muda memiliki cukup banyak tekanan dalam hidup yang dapat memicu stres. Tekanan tersebut dapat berasal dari diri sendiri, keluarga, pendidikan, teman, dan lingkungan sosial lainnya. Secara akademik mahasiswa dituntut mendapatkan pemahaman yang mendalam dan komprehensif terkait bidang keilmuannya. Ia juga memiliki tugas perkembangan untuk melakukan interaksi sosial dengan orang lain. Banyaknya tuntutan untuk menjalankan tugas perkembangan tersebut membuatnya harus berusaha dan berjuang dengan keras. Kondisi tersebut akan membuat mahasiswa menjadi individu yang tertekan. Kondisi yang menekan tersebut dapat menimbulkan stres.⁴³

⁴² Majesty P. Umboh, dkk, *Perbedaan Tingkat Optimisme pada Mahasiswa Semester Awal dan Mahasiswa Semester Akhir Strata Satu Fakultas Kedokteran,...*

⁴³ Miskanik, dkk, *Efektifitas Teknik Manajemen Stres Dalam Konseling Kelompok Untuk mmencegah Perilaku Proktasinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir*, (Simposium Nasional Ilmiah, 7 November 2019), hal. 858. miskanik@yahoo.com

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Fokus dan Ruang Lingkup Penelitian

Untuk menghindari penelitian yang begitu luas dan tidak lari dari permasalahan, maka peneliti membatasi ruang lingkup penelitian yang perfokus pada mahasiswa akhir di prodi Bimbingan dan konseling islam UIN Ar-Raniry yang mengalami kecemasan dalam mengerjakan tugas akhir yaitu pembuatan skripsi.

B. Pendekatan Dan Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kualitatif deskriptif yaitu penelitian yang diarahkan untuk memberikan gejala, fakta, atau kejadian secara sistematis dan akurat, data yang dikumpulkan berbentuk kata-kata, gambar, bukan angka-angka.¹ sebagaimana yang dikutip oleh Lexy J. Moleong, penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Sementara itu, penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk

¹ Nurul Zuriah, *Metodologi Penelitian Sosial Pendidikan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2019), hal. 47

mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena alamiah maupun rekayasa manusia.²

Penelitian kualitatif deskriptif memusatkan pada kegiatan antologis. Data yang dikumpulkan berupa kata-kata, kalimat atau gambaran yang memiliki makna dan mampu memacu timbulnya pemahaman yang lebih nyata dari pada sekedar angka atau frekuensi. Peneliti menekankan catatan dengan deskripsi kalimat yang rinci, lengkap, mendalam yang menggambarkan situasi yang sebenarnya guna mendukung penyajian data. Peneliti berusaha menganalisis data dalam berbagai nuansa sesuai dengan bentuk aslinya seperti pada waktu di catat atau di kumpulkan.³

C. Subjek Penelitian

Menurut Spradley subjek penelitian adalah sumber informasi dalam penelitian, sementara itu menurut Moleong subjek penelitian adalah orang dalam pada latar belakang, yaitu orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi penelitian.⁴ Dalam penelitian kualitatif informan adalah salah satu kunci untuk menjawab penelitian, informan penelitian adalah benda, hal atau orang dan tempat di mana data untuk variabel penelitian melekat dan yang dipermasalahkan dalam penelitian.⁵

² Lexy. J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2000)hlm.17

³ Farida Nugrahani, "*Metode Penelitian Kualitatif*", (Surakarta, 2014), hal. 96.

⁴ Farida Nugrahani, "*Metode Penelitian Kualitatif*", (Surakarta, 2014), hal. 61-62

⁵ Arikunto, Suharismi, "*Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2016). Hal. 116

Teknik pemilihan responden penelitian ini adalah *purposive sampling* (sampling bertujuan). menurut Sugiono *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu atau berdasarkan alasan.⁶ Oleh karena itu responden yang dipilih berdasarkan teknik pemilihan responden penelitian tersebut ialah mahasiswa akhir Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi dengan kriteria sebagai berikut

1. Mahasiswa Prodi BKI
2. Minimal menduduki semester 8
3. Sedang menyusun skripsi
4. Memiliki gangguan kecemasan

D. Teknik pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi.

1. Observasi

Observasi atau yang sering disebut pengamatan, meliputi kegiatan pemuatan perhatian terhadap sesuatu objek dengan menggunakan seluruh alat indra. Observasi dapat dilakukan melalui penglihatan, penciuman,

⁶ Sugiono, "Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif....," hal. 85

pendengaran, peraba, dan pengecap. Sugiyono menjelaskan proses pelaksanaan pengumpulan data menjadi dua yaitu :

a. Observasi Participant

Observasi Participant atau berperan serta yaitu peneliti terlibat langsung dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau digunakan sebagai sumber data penelitian.

b. Observasi Nonparticipant

Peneliti tidak terlibat langsung dalam penelitian tetapi peneliti sebagai pengamat yang independen.⁷

Dalam hal ini peneliti menggunakan observasi nonparticipant yaitu peneliti tidak terlibat namun peneliti hanya sebagai pengamat yang independen untuk mengamati perilaku subjek secara langsung dari jarak jauh dan dekat.

2. Wawancara

Wawancara merupakan komunikasi langsung dalam bentuk tanya jawab dalam hubungan tatap muka, sehingga perbuatan dan ekspresi responden merupakan pola media yang melengkapi kata-kata secara verbal.⁸ Wawancara adalah percakapan yang memiliki tujuan untuk mendapatkan konstruksi yang

⁷ Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hal. 85

⁸ Muhammad Faraouk & Djaali, *“Metodologi Penelitian Sosial*, (Jakarta: Restu agung, 2003), hal. 32

terjadi sekarang mengenai: orang, kejadian, aktivitas, organisasi, perasaan, motivasi, pengakuan, kerisauan dan sebagainya.⁹

Ada beberapa jenis wawancara, yaitu sebagai berikut:

a. Wawancara Terstruktur

Wawancara terstruktur, harus membawa instrumen sebagai pedoman untuk wawancara. Wawancara terstruktur digunakan sebagai teknik pengumpulan data, bila peneliti atau pengumpul data telah mengetahui dengan pasti tentang informasi yang akan diperoleh.

b. Wawancara Semiterstruktur

Tujuan dari wawancara jenis ini adalah untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka.

c. Wawancara tak berstruktur

Wawancara tak berstruktur adalah wawancara bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya.¹⁰

Peneliti menggunakan wawancara semiterstruktur yang akan digunakan untuk mewawancarai subjek penelitian untuk mendapatkan informasi terhadap permasalahan penelitian secara lebih terbuka dan dapat dijadikan data dalam penulisan skripsi ini.

⁹ Wayan suwenda, “*Metodologi penelitian Kualitatif*” (Bandung: Nila Cakra, 2018). Hal, 55.

¹⁰ Sugiono, *metode penelitian...*, hal. 233

a. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan atau karya seseorang tentang sesuatu yang sudah berlalu. Dokumen tentang orang atau sekelompok orang, peristiwa, atau kejadian dalam situasi sosial yang sesuai terkait dengan focus penelitian adalah sumber informasi yang sangatlah berguna dalam penelitian kualitatif. Dokumen itu berbentuk teks tertulis, *artefacts*, gambar, maupun foto.¹¹ Teknik dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data dari sumber non insani. Sumber ini terdiri dari dokumen dan rekaman.¹²

Dokumentasi yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini ialah hasil rekaman dan foto yang digunakan peneliti ketika melakukan wawancara dan observasi.

E. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data

Analisi data adalah kegiatan memfokuskan, mengabstraksikan, mengorganisasikan data secara sistematis dan rasional untuk memberikan bahan jawaban terhadap permasalahan. Analisis adalah menguraikan suatu objek menjadi bagian-bagian lalu kita cermati.¹³ Analisis data juga merupakan suatu kegiatan yang sangat penting dan memerlukan ketelitian serta kekritisan dari peneliti.¹⁴

¹¹ A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian*, (Cet. III: Jakarta: Prenada Media Group, 2016).

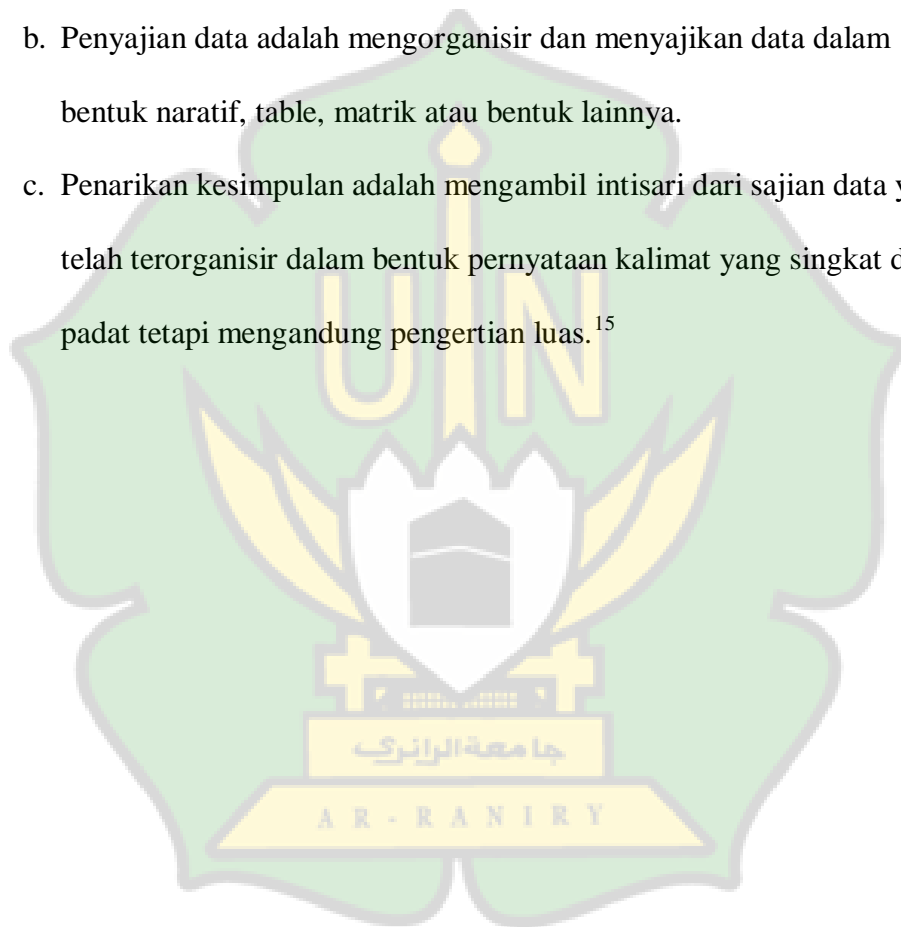
¹² Wayan Suwenda, *“Metodologi Penelitian Kualitatif”* (Bandung: Nila Cakra, 2018). Hal. 65.

¹³ Suryana, *“Metodologi Penelitian”* (Bandung: UPI, 2010). Hal. 53

¹⁴ Nurul Zuriyah, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hal.198

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis data kualitatif interaktif dengan melakukan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

- a. Reduksi data adalah proses memfokuskan dan mengabstaksikan data mentah menjadi informasi yang bermakna.
- b. Penyajian data adalah mengorganisir dan menyajikan data dalam bentuk naratif, table, matrik atau bentuk lainnya.
- c. Penarikan kesimpulan adalah mengambil intisari dari sajian data yang telah terorganisir dalam bentuk pernyataan kalimat yang singkat dan padat tetapi mengandung pengertian luas.¹⁵



¹⁵ Suryana, “*Metodologi Penelitian*” (Bandung: UPI, 2010). Hal. 53

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Sejarah Singkat Berdirinya Fakultas Dakwah UIN Ar-Raniry

Sebutan Ar-Raniry dinisbahkan kepada nama belakang seorang ulama besar dan mufti Kerajaan Aceh Darussalam yang sangat berpengaruh pada masa Sultan Iskandar Tsani (1637-1641), yaitu Syeikh Nuruddin Ar-Raniry, yang berasal dari Ranir (sekarang Rander) di India. Ulama ini telah memberikan sumbangan pemikiran besar terhadap perkembangan Islam di Nusantara pada umumnya dan Aceh pada khususnya.

Sejak berdiri sebagai sebuah lembaga pendidikan tinggi Islam, UIN Ar-Raniry telah menunjukkan peran yang strategis dalam pembangunan dan perkembangan masyarakat. Dengan misi dan melalui alumninya yang telah merata dihampir seluruh instansi pemerintah dan swasta, tidaklah berlebihan untuk disebutkan bahwa lembaga ini telah berada dan menjadi “jantung masyarakat Aceh”.¹

Dalam perkembangannya, UIN Ar-Raniry telah membuka sejumlah Program Studi Strata I dan Diploma dua (D-2) & Diploma tiga (D-3) yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Di samping itu, telah dibuka Program Pascasarjana (S-2) pada tahun 1989 dan Program Doktor (S-3) Fiqh Modern pada tahun 2002 dan S-3 Pendidikan Islam pada tahun 2008. Dengan program

¹ Admin FDK, *Sejarah Fakultas*, (UIN Ar-Raniry leading trough Islamic civilization, 2020), <http://fdk.uin.ar-raniry.ac.id/index.php/id/pages/sejarah-fakultas>.

studi yang ada, diharapkan lembaga ini akan melahirkan para pendidik, pemikir, dan pakar yang profesional dalam bidangnya yang sesuai dengan perkembangan dan perubahan zaman.

Fakultas Dakwah dan Komunikasi merupakan salah satu dari sembilan fakultas yang terdapat di lingkungan UIN Ar-Raniry. UIN Ar-Raniry sendiri sebelumnya bernama IAIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh yang terkenal sebagai jantung hati masyarakat Aceh. Fakultas ini didirikan pada tanggal 3 Oktober 1968 dan merupakan Fakultas Dakwah pertama di lingkungan IAIN se-Indonesia. Kehadiran Fakultas Dakwah sendiri tidak dapat dipisahkan dari salah seorang sosok pemimpin Aceh Prof. Ali. Hasjmy yang pernah menjabat sebagai Rektor IAIN Ar-Raniry dan Dekan Fakultas Dakwah selama tiga periode (1968-1971, 1971-1975 dan 1975-1977). Dari tokoh pendiri Kota Pelajar Darussalam inilah lahir ide mendirikan Fakultas Dakwah. Ide ini berawal dari pemahamannya terhadap sumber pokok ajaran Islam al-Qur'an dan al-Hadits yang menyebutkan bahwa dakwah merupakan tugas pokok yang harus dilakukan oleh seluruh umat Islam.²

Pertama sekali didirikan Fakultas Dakwah hanya memiliki dua jurusan yaitu Jurusan Penerangan dan Penyiaran Agama Islam (PPAI) kemudian berubah menjadi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) (sampai sekarang) dan Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Masyarakat (BPM) kemudian berubah menjadi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) dan sekarang berubah menjadi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) (sampai sekarang). Seiring

² Admin FDK, *Sejarah Fakultas*, (UIN Ar-Raniry leading trough Islamic civilization, 2020), <http://fdk.uin.ar-raniry.ac.id/index.php/id/pages/sejarah-fakultas>.

dengan berkembangnya ilmu pengetahuan terutama sekali teori-teori keilmuan dakwah dan meningkatnya kebutuhan masyarakat terhadap dakwah dalam cakupan yang lebih luas, maka saat ini bertambah menjadi empat Program Studi (Prodi), yaitu: Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI), Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)/Bimbingan Konseling Islam (BKI), Manajemen Dakwah (MD) dan Pengembangan Masyarakat Islam (PMI). Keempat jurusan ini mengembangkan seluruh aspek dakwah dalam berbagai dimensi.³

Perkembangan terakhir menunjukkan, setelah terjadinya bencana gempa dan tsunami timbul keinginan untuk mengembangkan konsentrasi-konsentrasi baru yang marketable dan disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat Aceh sehingga lahir dua konsentrasi baru yaitu Konsentrasi Jurnalistik di bawah Jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam serta Konsentrasi Kesejahteraan Sosial di bawah Jurusan Pengembangan Masyarakat Islam. Pada tahun 2018 Prodi Kesejahteraan Sosial (Kessos) resmi menjadi salah satu prodi yang ada di fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, dengan bertambahnya Program Studi Kesejahteraan Sosial maka sekarang Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry memiliki sebanyak lima prodi, yaitu Komunikasi dan Penyiaran Islam, Bimbingan dan Konseling Islam, Manajemen Dakwah, Pengembangan Masyarakat Islam dan Kesejahteraan Sosial. Saat ini Fakultas Dakwah genap berusia (52) Tahun dan dalam rentang waktu tersebut fakultas ini telah mengalami banyak

³ Admin FDK, *Sejarah Fakultas*, (UIN Ar-Raniry leading trough Islamic civilization, 2020), <http://fdk.uin.ar-raniry.ac.id/index.php/id/pages/sejarah-fakultas>.

pengalaman, baik yang sifatnya tantangan dari berbagai aspek maupun dukungan dari berbagai pihak yang menginginkan majunya fakultas ini. Seiring dengan bertambahnya usia, Fakultas Dakwah telah menghasilkan ribuan alumni yang tersebar di berbagai wilayah Indonesia dan bekerja di berbagai instansi pemerintah dan swasta. Kondisi ini menunjukkan bahwa Fakultas Dakwah dan Komunikasi ikut berperan dalam memajukan masyarakat di berbagai sektor sesuai dengan keahlian yang ada. Hal ini merupakan salah satu bentuk realisasi dari Tri Dharma Perguruan Tinggi yang harus diwujudkan oleh sebuah lembaga pendidikan yang menjunjung tinggi nilai-nilai pendidikan dan pengajaran, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat. Tanpa ketiga unsur Tri Dharma Perguruan Tinggi tersebut maka nilai sebuah lembaga pendidikan tinggi belum sempurna dan dengan demikian kehadirannya di tengah-tengah masyarakat menjadi kurang diperhitungkan.⁴

2. Visi dan Misi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas

Dawah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry

a. Visi

Mewujudkan program studi yang mendominasi dalam kemajuan ilmu Bimbingan dan Konseling Islam secara professional untuk memenuhi kebutuhan layanan konseling komunitas.⁵

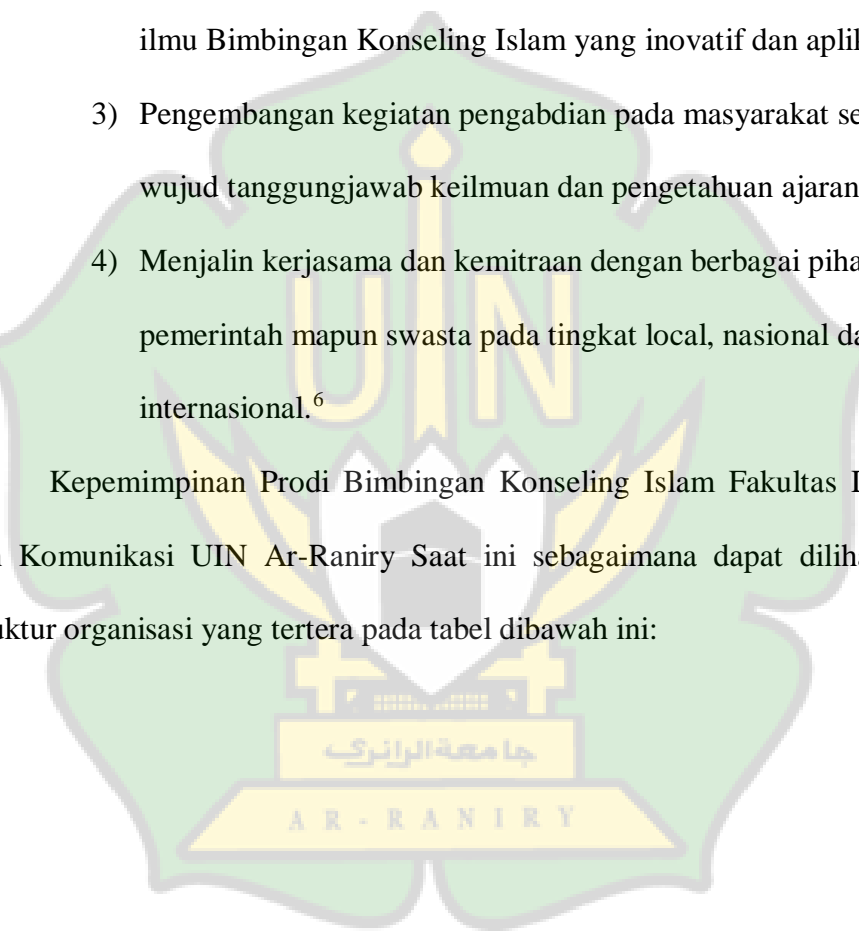
⁴ Admin FDK, *Sejarah Fakultas*, (UIN Ar-Raniry leading trough Islamic civilization, 2020), <http://fdk.uin.ar-raniry.ac.id/index.php/id/pages/sejarah-fakultas>.

⁵*Panduan Akademik Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh*, Tahun Akademik (2018/2019), hal. 135

b. Misi

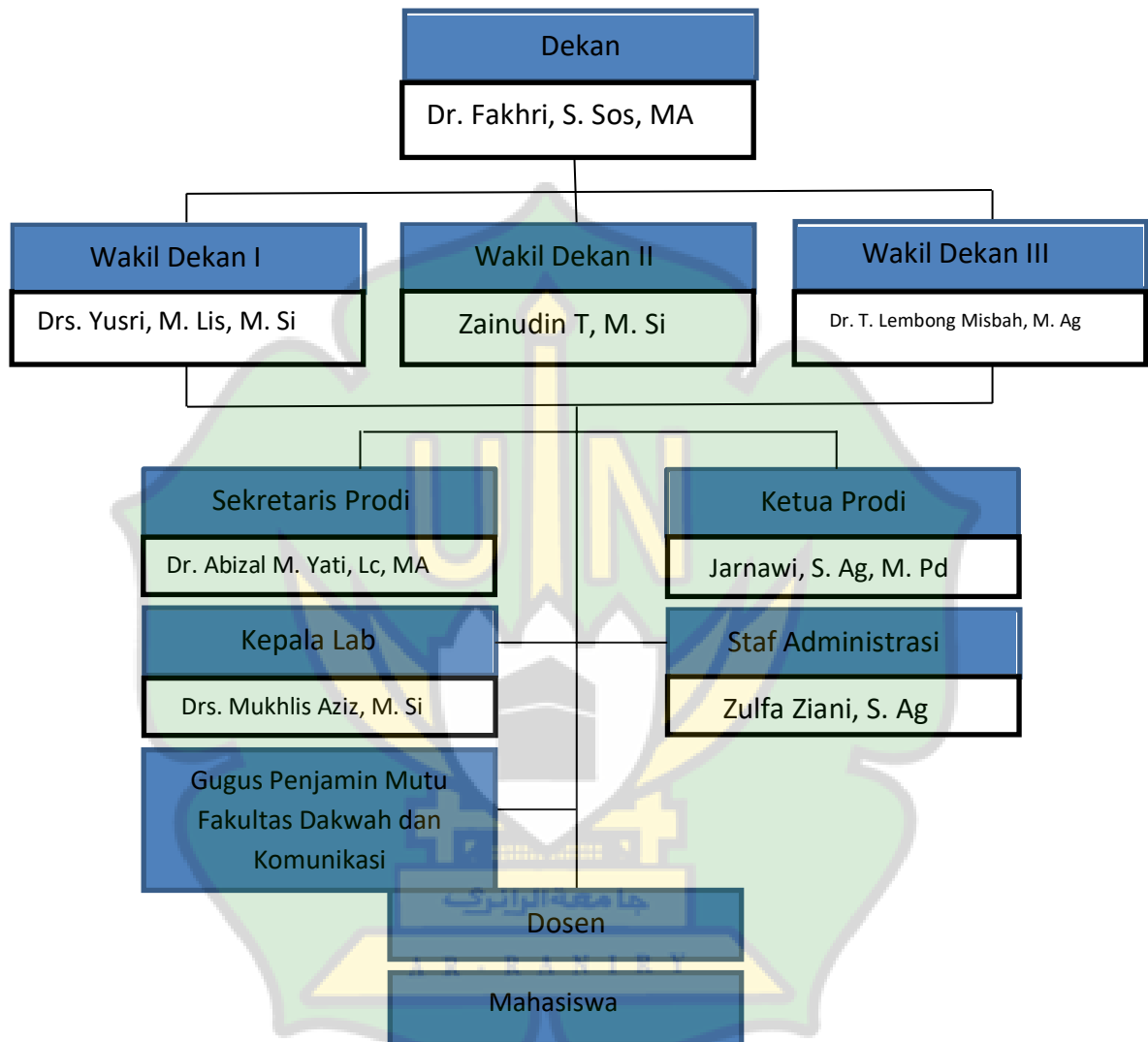
- 1) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran yang berintegritas antara islam dengan ilmu pengetahuan dalam melaksanakan keahlian akademik dan professional.
- 2) Melakukan kegiatan penelitian dalam rangka pengembangan ilmu Bimbingan Konseling Islam yang inovatif dan aplikatif.
- 3) Pengembangan kegiatan pengabdian pada masyarakat sebagai wujud tanggungjawab keilmuan dan pengetahuan ajaran islam.
- 4) Menjaln kerjasama dan kemitraan dengan berbagai pihak baik pemerintah mapun swasta pada tingkat local, nasional dan internasional.⁶

Kepemimpinan Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Saat ini sebagaimana dapat dilihat pada struktur organisasi yang tertera pada tabel dibawah ini:



⁶ *Panduan Akademik Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh*, Tahun Akademik (2018/2019), hal. 135

Tabel 4.1 Struktur Organisasi Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Periode
2018-2022



Sumber: Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan
Komunikasi UIN Ar-Raniry

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi *Setting* Penelitian

Penelitian ini dilakukan di kota Banda Aceh, Tepatnya di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry. Wawancara dilakukan secara langsung secara tatap muka antara peneliti dengan beberapa informen. Penelitian ini dilakukan pada bulan juni 2022.

2. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Bentuk kecemasan mahasiswa semester akhir prodi

Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry

Berdasarkan hasil observasi peneliti menemukan bahwa mahasiswa akhir di prodi BKI yang sedang menyelesaikan tugas akhirnya yaitu skripsi memang banyak mengalami kecemasan baik ditinjau dari kecemasan yang berasal dari faktor internal maupun faktor eksternal. Seperti yang telah dilihat di lapangan bahwa banyak mahasiswa yang merasa tidak mampu dalam menyelesaikan skripsi nya karena terhambat dengan judul yang masih berubah-ubah, dosen yang sulit untuk ditemui, perbedaan pendapat antara pembimbing satu dengan pembimbing dua sehingga mahasiswa yang kesulitan untuk mengambil keputusan dan lamanya umpan balik dari dosen pembimbing yang membuat mahasiswa menjadi cemas, dan takut karena lamanaya proses bimbingan. Begitu pula tuntutan dari keluarga yang mengharuskan tugas akhirnya selesai tepat waktu agar bisa meraih gelar

sarjana, ini juga menjadi pemicu yang membuat mahasiswa merasakan kecemasan yang berlebihan.⁷

Hasil penelitian dalam penelitian ini akan dijabarkan berdasarkan bentuk kecemasan dan terapi berdasarkan data yang ditemui di lapangan. Kecemasan tersebut dapat dilihat dari 3 bentuk yakni *neurotic anxiety*, *moral anxiety* dan *realistic anxiety*. Sedangkan terapi yang diambil dengan cara melaksanakan terapi shalat dhuha dan bagaimana perubahan tingkat kecemasannya.

1) Neurotic anxiety

Berdasarkan hasil wawancara ditemukan gambaran kecemasan dalam bentuk *neurotic anxiety* pada ke empat subjek penelitian. Berikut wawancara yang peneliti lakukan dengan saudari RF mengatakan bahwa:

“Ya saya merasa sulit berkonsentrasi ketika sedang cemas karena mengerjakan skripsi sekaligus di tambah masalah-masalah yang lain. Namun ketika saya cemas pola makan saya teratur, malahan lebih banyak makan karena ketika cemas dan stres bawaan nya lapar aja gitu. Saya memiliki jam tidur yang teratur dan tidak mengalami mimpi buruk..”⁸

Kemudian wawancara yang peneliti lakukan dengan saudari AA mengatakan bahwa

“Ya saya susah mengambil keputusan saat dalam keadaan cemas dan sulit untuk bisa berkonsentrasi untuk mengambil keputusan dalam mengerjakan skripsi. Ketika saya tres pola makan saya teratur dan malahan saya lebih banyak makan dari biasanya kalau lagi buat skripsi wajib ada cemilan. Saya mengalami kesulitan tidur dan

⁷ Hasil Observasi pada Tanggal 30 Juni dan 1 Juli 2022

⁸ Hasil Wawancara dengan Saudara RF pada Tanggal 3 Juli 2022, Pukul 09:40 Wib

terkadang suka mimpi buruk ketika memikirkan skripsi yang belum selesai”⁹

Kemudian wawancara yang peneliti lakukan dengan saudari UK mengatakan bahwa

“Ya saya sulit untuk berkonsentrasi saat membuat skripsi apalagi disaat membuatnya dengan teman terkadang susah untuk fokus. Dan pola makan saya juga tidak teratur terkadang enggan untuk makan karena ketika sedang merasa cemas lalu makan saya akan sakit perut. Saya tidak memiliki gangguan saat ingin tidur namun saya lebih ke over thinking sebelum tidur memikirkan gimana ya skripsinya gitu aja sih.”¹⁰

Kemudian wawancara yang peneliti lakukan dengan saudari MY mengatakan bahwa

“Saya mengalami sulit untuk berkonsentrasi ketika sedang cemas dan sering membuat saya salah dalam mengambil keputusan. Untuk pola makan teratur dan kalau perasaan cemas itu muncul biasanya saya lebih banyak makan karena jika saya merasa cemas rasa laparnya meningkat. Saya juga mengalami kesulitan untuk tidur di malam hari karena over thigking masalah skripsi yang belum selesai.”¹¹

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ke empat informan penelitian ini yaitu RF, AA, UK dan MY mengalami gejala kecemasan neurotik sebagaimana keempat informan ini susah untuk berkonsentrasi ketika sedang dalam keadaan cemas bahkan informan AA dan MY sulit untuk mengambil keputusan yang benar ketika sedang cemas. Keempat informan RF, AA dan MY memiliki nafsu makan

⁹ Hasil Wawancara dengan Saudara AA pda Tanggal 3 Juli 2022, Pikul 11:00 Wib

¹⁰ Hasil Wawancara dengan Saudara UM pada Tanggal 3 Juli 2022, Pukul 14:30 Wib

¹¹ Hasil Wawancara dengan Saudara MY pada Tanggal 3 Juli 2022, Pukul 15:20 Wib

yang meningkat ketika sedang merasakan cemas mereka selalu dalam keadaan lapar ketika sedang stres dan merasa cemas sedangkan UK memiliki pola makan yang tidak teratur UK tidak memiliki nafsu makan ketika sedang merasa cemas.

Informan juga memiliki pola tidur yang berbeda seperti RF yang memiliki jam tidur yang teratur dia bisa memanfaatkan jam tidurnya untuk menangkan pikirannya sedangkan AA, UK dan MY mengalami gangguan tidur mereka sulit untuk beristirahat karena memikirkan hal-hal yang negatif yang semakin membuat mereka sulit untuk beristirahat bahkan AA sering mengalami mimpi buruk ketika sedang tidur. Kecemasan neurotik ini terjadi karena adanya penekanan dari dalam diri individu tersebut timbulnya rasa cemas ini karena individu tersebut memikirkan hal-hal yang belum terjadi dan membayangkan hal negatif dari apa yang dipikirkannya.

2) Moral anxiety

Berdasarkan hasil wawancara ditemukan gambaran kecemasan dalam bentuk moral anxiety pada keempat subjek penelitian. Berikut wawancara yang peneliti lakukan dengan saudari RF mengatakan bahwa:

“Ya saya merasakan jantung berdebar-debar ketika saya merasa cemas. Dan ketika rasa cemas itu muncul saya kerap merasakan sakit di bagian kepala. Saya lebih sangat waspada Ketika harus bertemu dengan dosen pada saat ingin bimbingan skripsi. Jika sedang memikirkan skripsi dibilang saya merasa tentang saya tidak tenang tapi dibilang saya tidak tenang tapi tidak terlalu gelisah jadi lebih di tengah-tengah jika dibilang kepeikiran atau tidak saya pasti kepikiran. Saya suka merasa sedih karena saya sudah bersemangat

*untuk menyelesaikan skripsi tapi seperti tidak ada dorongan dari dosen pembimbing sehingga proses penyusunan skripsinya disitu-situ saja.*¹²

Kemudian wawancara yang peneliti lakukan dengan saudari AA mengatakan bahwa

*“Ya saya merasakan jantung berdebar, gemetar dan berkeringat dingin ketika saya merasa cemas. Dan ketika sedang mengerjakan skripsi saya terkadang suka merasa pegal-pegal dan sakit kepala. Saya terkadang suka merasa takut jika bertemu dengan dosen pembimbing. Ya saya selalu merasa tidak tenang saat memikirkan skripsi bagai saya skripsi itu bagaikan ancaman yang tidak ada wujudnya gitu tapi membuat saya takut dan tidak tenang. Saya merasa minder dengan teman-teman yang skripsinya sudah sampai tahap penelitian dan saya masih revisi-revisi dan terkadang saya suka merasa tersinggung jika ditanyai tentang skripsi misalnya gini, sudah bab berapa skripsi nya?, apa sudah penelitian?, saya merasa terganggu dengan pertanyaan seperti itu.”*¹³

Kemudian wawancara yang peneliti lakukan dengan saudari UK mengatakan bahwa

“Ya saya merasakan jantung berdebar-debar ketika saya sedang cemas. Ketika saya cemas biasanya saya merasakan sakit perut ingin buang air besar. Untuk bertemu dosen pembimbing saya tidak ada rasa khawatir dan menghindar karena saya memang sangat bersemangat untuk menyelesaikan skripsi ini namun dari dosen itu sendiri yang terkadang sulit untuk dijumpai sehingga membuat saya cemas. Ya saya merasa tidak tenang setiap memikirkan skripsi karena saya tidak hanya memikirkan diri saya sendiri melainkan memikirkan orang tua saya yang menuntut bahwa semester ini harus selesai kuliahnya. Saya sering merasa tersingkuh dan depresi ketika judul skripsi saya yang selalu diubah-ubah oleh dosen pembimbing yang terkadang sampai membuat saya berpikir bahwa saya adalah manusia paling bodoh yang tidak mampu menyelesaikan masalah skripsi yang saya jalani, padahal saya tau saya sudah berusaha sebaiik mungkin tapi

¹² Hasil Wawancara dengan Saudara RF pada Tanggal 3 Juli 2022, Pukul 09:40 Wib

¹³ Hasil Wawancara dengan Saudara AA pada Tanggal 3 Juli 2022, Pukul 11:00 Wib

ketika skripsi saya dicoret di halaman yang sama saya merasa putus asa.”¹⁴

Kemudian wawancara yang peneliti lakukan dengan saudari MY mengatakan bahwa

“Ya saya merasakan gemetar, bicara terlalu cepat dan keringat dingin muncul ketika merasakan cemas. Saya hanya sering buang air kecil jika sedang cemas. Terkadang saya menghindari untuk bertemu dengan dosen karena takut banyak yang salah dari skripsi saya. Setiap kali memikirkan tentang skripsi saya menjadi tidak tenang saya gelisah dan yang ada di dalam pikiran saya apakah saya bisa menyelesaikan skripsi ini, apakah saya mampu menyelesaikannya tepat waktu, apakah saya bisa ikut sidang dengan teman-teman saya seperti itu sih singkatnya. Saya merasa sedih ketika belum bisa menyelesaikan skripsi, saya minder dengan teman-teman yang hampir selesai mengerjakan skripsinya bahkan terkadang saya berpikir bahwa saya tidak mampu untuk menyelesaikan skripsi ini.”¹⁵

Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa keempat informan yaitu RF, AA, UK dan MY mengalami gejala-gejala yang ditimbulkan dari *moral anxiety* sebagaimana yang dirasakan oleh RF, AA dan UK mereka mengalami jantung yang berdebar-debar ketika sedang merasa cemas, RK bukan hanya jantung berdebar namun RK dan AA kerap merasakan sakit dibagian kepala, UK mengalami gangguan pencernaan UK merasakan sakit perut dan teringin buang air besar ketika sedang cemas sedangkan dengan MY ketika dalam keadaan cemas MY sering gemetar, munculnya keringat dingin dan berbicara terlalu cepat dan terbata-bata juga sering buang air kecil jika cemas.

¹⁴ Hasil Wawancara dengan Saudara UK pada Tanggal 3 Juli 2022, Pukul 14:30 Wib

¹⁵ Hasil Wawancara dengan Saudara MY pada Tanggal 3 Juli 2022, Pukul 15:20 Wib

RK, AA dan MY merasa waspada ketika harus bertemu dengan dosen pembimbing namun UK tidak ada keraguan sama sekali jika ingin menemui dosen. Keempat informan ini selalu merasa tidak tenang jika memikirkan tentang skripsi, AA menganggap bahwa skripsi itu adalah anacaman didalam hidupnya yang membuatnya selalu merasa takut dan khawatir ketika memikirkan skripsi. Para informan juga mengalami kesedihan yang mereka alami seperti AA dan MY mereka merasa minder ketika melihat teman-teman yang sudah hampir menyelesaikan skripsinya dan merasa sedih namun sedikit tersinggung jika mereka ditanyai mengenai skripsi, namun RK merasa sedih karena menurutnya dia sudah sangat bersemangat untuk menyusun skripsi namun tidak ada dorongan yang langsung dari dosen pembimbingnya sedangkan UK sedih karena UK berpikir bahwa dia adalah manusia paling bodoh karena belum bisa menyelesaikan skripsi seperti teman-teman yang lain.

Para informan mengalami kesedihan yang berbeda-beda karena dari setiap informan memiliki masalah yang berbeda yang membuat mereka mengalami kecemasan yang berlebihan. Kecemasan moral ini ditandai dengan bagaimana perilaku para informan saat mengalami gangguan kecemasan tersebut.

3) Relistic anxiety

Berdasarkan hasil wawancara ditemukan gambaran kecemasan dalam bentuk realistic anxiety pada keempat subjek penelitian. Berikut wawancara yang peneliti lakukan dengan saudara RF mengatakan bahwa:

“Hambatan dalam mengerjakan skripsi yang saya alami terhambat di dosen pembimbing yang sulit untuk di temui. Terkadang suka hilang

pokus kalau sedang ada kegiatan lain dan kepeikiran skripsi pasti perasaannya tidak nyaman.¹⁶

Kemudian wawancara yang peneliti lakukan dengan saudari AA mengatakan bahwa

“Hambatan dalam menyusun skripsi yang saya alami pertama dari dosen yang sulit ditemui karena sering keluar kota sehingga membuat saya ragu ketika ingin bimbingan. Terkadang di saat lagi ada kegiatan lainpun seperti kegiatan sehari-hari yang saya lakukan jika sudah mengingat skripsi pasti rasanya tidak tenang.”¹⁷

Kemudian wawancara yang peneliti lakukan dengan saudari UK mengatakan bahwa

“Inshaallah jika mengenai hambatan dalam berpikir saya tidak terhambat karena saya akan berusaha jika saya tidak tau namun hambatan yang utama hanya pada dosen yang sulit untuk ditemui. Ketika sedang melakukan aktivitas sehari-hari tiba-tiba mengingat skripsi saya pasti tidak fokus lagi dan merasa terganggu dengan keadaan seperti itu.”¹⁸

Kemudian wawancara yang peneliti lakukan dengan saudari MY mengatakan bahwa

“Ketika sedang stres dan cemas saya tidak bisa lagi berpikir dengan jernih sehingga saya tidak melanjutkan membuat skripsi. Saya tidak bisa melakukan hal-hal yang lain jika sedang cemas memikirkan skripsi terkadang saya ingin melakukan A tapi malah B yang saya lakukan intinya tidak bisa fokus.”¹⁹

¹⁶ Hasil Wawancara dengan Saudara RF pada Tanggal 3 Juli 2022, Pukul 09:40 Wib

¹⁷ Hasil Wawancara dengan Saudara AA pada Tanggal 3 Juli 2022, Pukul 11:00 Wib

¹⁸ Hasil Wawancara dengan Saudara UK pada Tanggal 3 Juli 2022, Pukul 14:30 Wib

¹⁹ Hasil Wawancara dengan Saudara MY pada Tanggal 3 Juli 2022, Pukul 15:20 Wib

Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa dari keempat informan ini RF, AA dan UK mengalami hambatan yang sama yaitu dosen yang sulit untuk ditemui karena padatnya jadwal mengajar sehingga sulit untuk bisa melakukan bimbingan, sedangkan MY mengalami hambatan tersendiri ketika sedang merasa cemas MY sulit untuk bisa fokus dan berpikir dengan bagus sehingga MY memutuskan untuk tidak melanjutkan membuat skripsinya sampai kecemasannya mulai mereda. Dan skripsi ini memang menjadi pemijuan stres dan cemas yang dirasakan oleh para informan karena memikirkan skripsi aktivitas sehari-hari para informan bisa terganggu karena selalu memikirkan tentang skripsi yang belum tuntas.

Jadi dapat disimpulkan dari hasil wawancara mengenai gejala-gejala yang ditimbulkan yang dilihat dari bentuk-bentuk kecemasan bahwasannya para mahasiswa yang mengalami gangguan kecemasan ini memang merasakan gejala-gejala yang sesuai dengan bentuk kecemasannya dalam penelitian ini konsentrasi mereka buruk saat sedang cemas, dalam keadaan cemas pola makan mereka bisa dikatakan tidak teratur karena ada yang sulit untuk makan ketika sedang stres namun ada juga yang melebihi porsi biasanya, mereka juga mengalami gangguan dalam tidur seperti sulit untuk tidur tepat waktu karena cemas memikirkan skripsi bahkan sampai membuat mereka mimpi buruk. Sementara mereka juga mengalami gangguan-gangguan seperti gejala fisik, mudah terganggu, tidak sabar dalam menghadapi masalah dan rasa ketakutan yang berlebihan yang membuat mereka sulit untuk berpikir dan mengambil keputusan yang tepat.

Wawancara ini dibuktikan juga dengan dokumentasi yang telah peneliti lampirkan. Wawancara dilakukan di kantin Fakultas Dakwah dan Komunikasi tepatnya pada tanggal 3 Juli 2022. Pada saat melakukan wawancara peneliti melihat adanya rasa cemas yang dirasakan oleh informan yang dilihat dari perilaku informan saat menceritakan bagaimana kegelisahan yang mereka alami selama mengerjakan skripsi dan saat mereka melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing.

b. Bagaimana shalat dhuha dapat menangani kecemasan pada mahasiswa akhir prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry

Hasil observasi yang dilakukan peneliti menemukan bahwa dari beberapa mahasiswa yang mengalami kecemasan mereka melaksanakan shalat dhuha sebagai salah satu cara untuk mendapatkan ketenangan jiwa disaat mereka sedang merasa cemas dan stres. Berdasarkan hasil wawancara manfaat dari melaksanakan shalat dhuha pada keempat subjek penelitian. Berikut wawancara yang peneliti lakukan dengan saudarai RF mengatakan bahwa:

“saya mahasiswa akhir di prodi BKI dan saya memiliki gangguan kecemasan dan allhamdulillah saya rutin melakukan shalat dhuha. Tanggapan saya jika shalat dhuha sebagai suatu cara untuk menangani gangguan kecemasan saya setuju dengan hal itu karena dengan shalat kita bisa merasa tenang. Saya tidak memiliki hambatan jika ingin melakukan shalat dhuha karena alhamdulillah saya sudah merutinitaskan shalat dhuha itu sebagai shalat yang wajib saya lakukan. Ketika selesai melaksanakan shalat dhuha saya lebih merasa tenang dan lebih plong karena rasanya saya sudah menyampaikan

keluh kesah saya yang hanya bisa saya lakukan ketika shalat. Ketika bimbingan skripsi pun rasanya lebih tenang dan pasrah aja karena sebelum pergi sudah berdoa semoga dimudahkan urusan hari ini. Mungkin karena saya sudah rutin melaksanakan shalat dhuha saya lebih tenang ketika ingin melakukan apapun kecemasan pun mulai hilang ketika harus bimbingan karena sudah merasa apapun yang terjadi itu pasti yang terbaik gitu aja sih. Bagi saya terapi shalat dhuha ini mampu dan sangat mampu untuk menghilangkan kecemasan.²⁰

Kemudian wawancara yang peneliti lakukan dengan saudari AA mengatakan bahwa

“Saya mahasiswi akhir prodi BKI yang saat ini sedang menyusun skripsi, saya sering merasakan cemas yang berlebihan ketika ingin bimbingan karena itu saya melakukan terapi shalat dhuha sebagai penanganan kecemasan yang saya rasakan. Menurut saya shalat dhuha bisa sebagai terapi penanganan kecemasan. Untuk melakukan shalat dhuha inshaallah saya tidak ada hambatan untuk melakukan shalat dhuha. Ketika selesai melaksanakan shalat dhuha saya merasa lebih tenang dan lebih lega. Keteika bimbingan pun saya merasa seunya lebih dimudahkan dan pembimbing pun responya sangat baik, lembut sekali ketika berbicara tidak seperti biasanya pokoknya lebih dimudahkan saja gitu, meskipun banyak yang salah tapi bawaan nya tenang. Ya perubahan gejala kecemasan yang saya alami selama rutin melaksanakan shalat dhuha sangat jauh berbeda lebih merasa damai tenang dan kecemasan pun berkurang. Menurut saya terapi shalat dhuha ini sangat efektif untuk mengaragi kecemasan yang kita rasakan, karena kalau kita sudah melaksanakan shalat istilah nya kita sempatkan waktu untuk berdua dengan Allah inshaallah allah akan mudahkan urusan kita walaupun mungki Do’a yang kita minta tidak langsung di kabulkan tapi ada saja yang dimudahkan.²¹

Kemudian wawancara yang peneliti lakukan dengan saudari UK mengatakan bahwa

²⁰ Hasil Wawancara dengan Saudara RF pada Tanggal 3 Juli 2022, Pukul 09:40 Wib

²¹ Hasil Wawancara dengan Saudara AA pda Tanggal 3 Juli 2022, Pikul 11:00 Wib

“Ya saya adalah mahasiswa tingkat akhir di prodi BKI saat ini saya sedang menjalankan tugas akhir yaitu skripsi yang mana skripsi ini terkadang sering membuat saya merasa cemas dan saya menanganannya dengan melaksanakan shalat sunnah seperti shalat dhuha dan tahajud. Saya melaksanakan shalat dhuha walaupun masih belum rutin setiap hari. Menurut saya shalat dhuha dan shalat tahajud memang sangat bagus untuk menangani kecemasan karena saya sendiri yang telah merasakan hikmahnya. Terkadang saya memang masih memiliki kendala ketika ingin shalat terkadang suka datang rasa meles, masalah waktunya tapi sebenarnya kembali lagi kependirian kita sih kita tau bahwa dengan shalat kita bisa lebih tenang tapi itulah terkadang tidak meluangkan waktu untuk sempat melakukan shalat dhuha itu aja hambatan yang saya rasakan sekarang. Ketika selesai melaksanakan shalat dhuha saya merasa lebih tenang dan tentram. Ketika bimbingan pun berasa lebih mudah karena ketika selesai shalatpun saya berdoa semoga di permudahakan segala urusan hamba hari ini gitu jadi walau apapun hasilnya aku sudah bisa terima dengan lapang dada gitu. Menurut saya kecemasan itu adalah ketetapan jadi kalau misalnya ditanya gelajanya berkurang atau tidak ya kalau saya melakukan shalat berkurang rasa cemasnya. Menurut saya shalat dhuha ini sangat mampu untuk menangani kecemasan tapi kembali ke orangnya lagi terkadang mungkin orang kurang yakin karena belum pernah mencobanya tapi karena saya sudah melakukannya dan merasakan manfaatnya jadi saya mengatakan bahwa shalat dhuha ini sangat mampu untuk menangani kecemasan.”²²

Kemudian wawancara yang peneliti lakukan dengan saudari MY mengatakan bahwa

“Ya benar saya adalah mahasiswa tingkat akhir di prodi BKI yang saat ini sedang menyusun tugas akhir yaitu skripsi, saya sering merasakan cemas dikarenakan memikirkan skripsi dan alhamdulillah saya ada melaksanakan shalat dhuha sebagai salah satu cara untuk menghilangkan rasa cemas. Menurut saya shalat dhuha memang sangat bagus sebagai terapi menghilangkan kecemasan. Kalau hambatan yang saya alami ketika ingin melaksanakan shalat dhuha hanya di waktu shalat yang berbeda beda terkadang saya shalat jam

²² Hasil Wawancara dengan Saudara UK pada Tanggal 3 Juli 2022, Pukul 14:30 Wib

8 terkadang jam 9 atau jam 10, seperti itu. Alahmadulillah setelah saya melaksanakan shalat dhuha saya bisa lebih tenang damai seperti tiada beban lagi pikiran saya pun berubah menjadi positif dan kalau sedang marah memang langsung padam amarahnya, intinya setelah melakukan shalat dhuha hati kita menjadi tenang. Ketika bimbingan dengan dosen pun rasanya dimudahkan semuanya tanpa ada kendala walau pun ada pasti bawaannya kayak santai aja, tapi lebih sering seperti dimudahkan aja semuanya ketika saya bimbingan tapi sebelum bimbingan saya shalat dhuha dulu. Seperti yang saya katakan tadi mengenai gejalanya kecemasan saya ketika sekarang saya rutin melaksanakan shalat saya merasa lebih tenang, lebih lega, lebih plong dan kecemasan saya juga sudah tidak berlebihan lagi. Menurut pendapat saya jika shalat dhuha ini di terapkan sebagai terapi penanganan shalat dhuha memang sangat bagus dan sangat besar manfaatnya bahkan sangat saya anjurkan bagi teman-teman yang suka merasakan cemas karena saya sendiri yang sudah menerapkan terapi ini dan sudah merasakan manfaatnya.²³

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dapat diperoleh kesimpulan bahwa keempat informan RF, AA, UK dan MY memang rutin melaksanakan shalat dhuha dan mereka juga setuju bahwasannya shalat dhuha dapat menangani kecemasan yang dirasakan oleh individu. Dalam melaksanakan shalat dhuha RK mengatakan tidak memiliki hambatan apapun ketika ingin melakukannya karena ia telah menjadikan shalat dhuha yang wajib dilakukan setiap hari sedangkan AA, UK dan MY mengatakan bahwa mereka masih memiliki kendala seperti waktu yang terkadang melaksanakan shalat dhuha pada pukul 08:00 terkadang 09:00 dan kendala ketika menghadapi rasa malas. Keempat informan merasakan manfaat setelah melaksanakan shalat dhuha mereka merasakan tenang, tentram dan dimudahkan segala urusan, seperti halnya saat bimbingan dengan dosen pasti

²³ Hasil Wawancara dengan Saudara MY pada Tanggal 3 Juli 2022, Pukul 15:20 Wib

lebih dimudahkan. RK juga mengatakan bahwa karena ia rutin melaksanakan shalat dhuha ketika ingin melakukan apapun terasa lebih terarah.

Dengan melaksanakan shalat dhuha ini para informan bisa berkeluh kesah, bercerita tentang apa saja yang tidak bisa disampaikan dengan bercerita kepada teman disinilah tempat para informan untuk menenangkan pikiran dengan berdoa kepada Allah agar semua urusan mereka di permudahkan. Dari keempat informan ini juga merasakan bahwa gejala kecemasan yang mereka alami berkurang dan lebih merasa tenang setelah melaksanakan shalat dhuha dan mereka juga berpendapat bahwa shalat dhuha ini adalah terapi yang sangat bagus untuk mengarangi rasa cemas yang dialami manusia karena mereka sudah merasakan hikmah dan manfaat dari melaksanakan shalat dhuha.

Wawancara ini dibuktikan juga dengan dokumentasi yang telah peneliti lampirkan. Wawancara dilakukan di kantin Fakultas Dakwah dan Komunikasi tepatnya dan di Masjid Fathun Qarib pada tanggal 3 dan 1 Juli 2022. Salah satu informan yang peneliti temui sedang melaksanakan Shalat Dhuha dan setelah melaksanakan Shalat informan tersebut memang merasakan adanya ketenangan di dalam hatinya.

C. Pembahasan

1. Bentuk-bentuk kecemasan mahasiswa semester akhir prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-raniry

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran bentuk kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa akhir prodi BKI sebagaimana Kecemasan yang dialami mahasiswa saat menyelesaikan skripsi bisa berbentuk kecemasan neurotik, kecemasan moral dan kecemasan realitas. Kecemasan juga merupakan proses yang bersifat tertutup dan tidak tampak oleh karena itu diperlukan penelaahan yang seksama, dengan mengenali gejala-gejala dan faktor yang melatar belakangi kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan diatas peneliti menemukan bahwa gejala-gejala kecemasan neurotik yang dialami mahasiswa semester akhir ini dari keempat informan bahwa ketika dalam keadaan cemas mereka sering merasa sulit untuk berkonsentrasi, mengalami gangguan pola makan dan gangguan tidur. Hasil penelitian yang dilakukan ditinjau dari gejala-gejala kecemasan moral bahwa mahasiswa juga sering mengalami gejala seperti tremor, mengalami gejala fisik, sangat waspada sehingga membuat mereka merasa gelisah, tegang, gugup dan mudah terganggu. Adapun hasil penelitian yang dilihat dari gejala-gejala kecemasan relitas yang mana mahasiswa juga mengalami hambatan dalam berpikir sehingga membuat kreativitas menurun dan membuat mereka merasa ketakutan.

sejalan dengan pernyataan Cassbarro yang menyebutkan bahwa manifestasi kecemasan ujian terwujud sebagai kolaborasi dan perpaduan tiga aspek yang terkendali dalam individu yang mana salah satunya adalah manifestasi kognitif, yang terwujud dalam bentuk ketegangan pikiran mahasiswa, sehingga membuat mahasiswa sulit berkonsentrasi dan bingung dalam mengambil keputusan, dan tentang kecemasan manifestasi afektif yaitu yang diwujudkan dalam perasaan yang tidak menyenangkan seperti khawatir, takut dan gelisah yang berlebihan.²⁴

kecemasan merupakan persoalan yang dimiliki setiap orang dan perasaan tersebut timbul dari bermacam sebab. Kecemasan mahasiswa yang menghadapi tugas akhir yaitu skripsi merupakan perasaan yang sangat takut jika mengalami kegagalan, tidak bisa menyelesaikannya tepat waktu, dan tidak bisa mengikuti sidang. Ketika mahasiswa mengalami kecemasan dalam proses penyusunan skripsi, hal tersebut dapat mengganggu proses belajar mahasiswa dan dapat mempengaruhi hasil tugas akhirnya.

Audith M. Turmudhi mengatakan Kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi akan berpengaruh pada kinerja otak dalam belajar. Pengaruh kecemasan tersebut akan mengganggu daya ingat, daya konsentrasi, daya kritis maupun kreativitas mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya, kemudian jika kecemasan itu sampai mengacaukan emosi, mengganggu tidur, menurunkan nafsu makan, dan

²⁴ I. Gede Tresa, 2011, *Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian*, Journal UPI, (Nomor 1 tahun 2011), hlm 4-5.

memerosotkan kebugaran tubuh, maka hal tersebut dapat menjadi penyebab mahasiswa gagal.²⁵

Buclew mengatakan bahwa pada umumnya para ahli membagi kecemasan jadi dua tingkatan. *Pertama* tingkat psikologis, yaitu kecemasan yang bentuknya nampak sebagai gejala kejiwaan, seperti tegang, bingung khawatir, sukar berkonsentrasi, perasaan tidak menentu dan sebagainya. *Kedua* tingkat fisiologis, yaitu kecemasan yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala fisik, terutama pada fungsi sistim syaraf, misalnya tidak dapat tidur, jantung berdebar, keluar keringat dingin berlebihan, sering gemetar, perut mual dan sebagainya.²⁶

Gejala kecemasan yang dialami oleh mahasiswa yang disebabkan oleh skripsi, antara lain: gejala fisik, gejala psikis, dan gejala sosial. Gejala fisik meliputi: peningkatan detak jantung, pernafasan meningkat, keluar keringat, gemetar, kepala pusing, mual, lemah, sering buang air besar dan kencing, nafsu makan menurun, tekanan darah ujung jari terasa dingin, dan lelah. Gejala psikis meliputi: perasaan akan adanya bahaya, kurang percaya diri, khawatir, rendah diri, tegang, tidak bisa konsentrasi, kesempitan jiwa, ketakutan, kegelisahan, berkeluh kesah, kepanikan, tidur tidak nyenyak, terancam, dan kebingungan. Beberapa gangguan-gangguan fisik, psikis maupun sosial tersebut dapat mengganggu proses penyusunan skripsi. Ketika

²⁵ Hara pernama, *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas IX Di MTS Al-Hikmah Brebes*, (Jurnal: Hisbah, Vol. 13, No. 1 Desember 2016), hal. 62

²⁶ Alif Mu'arifah, *Hubungan Kecemasan dan Agresivitas*, (Jurnal, Indonesian Psychological, Vol 2, No 2, 2005), hal. 106.

mahasiswa secara fisik, psikis maupun sosial terganggu maka mahasiswa terancam gagal untuk menyelesaikan skripsinya.²⁷

2. Bagaimana terapi shalat dhuha dalam menangani kecemasan pada mahasiswa prodi Bimbingan dan Konselin Islam Fakultas dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-raniry

Kesimpulan dari hasil wawancara di atas setelah para informen penelitian ini melakukan shalat dhuha banyak sekali manfaat yang mereka dapatkan baik dari segi batniah dan rohaniannya. Sebagaimana mereka mendapatkan ketegaran dan kelapangan yang membuat hati mereka dari merasakan cemas bisa menjadi tenang damai dan tentram, sehingga masalah yang mereka hadapi bisa diselesaikan dengan baik. Bahkan dengan melalui shalat dhuha ini mereka bisa mencurahkan isi hati mereka dan memohon pertolongan agar hambatan-hambatan yang mereka hadapi bisa dihadapi dengan hati yang ikhlas.

Sholat dhuha merupakan suatu terapi islam yang memiliki konsep yaitu melaksanakan ibadah yang bernilai sunnah yang dilakukan di waktu dhuha yaitu setelah terbitnya matahari hingga menjelang dhuhur.²⁸ Shalat merupakan kunci dari segala kebaikan pada diri manusia yang dapat mendatangkan kebahagiaan dan kesejukan di dalam hatinya. Karena manfaat shalat dhuha salah satunya sebagai bentuk olahraga, maka orang yang

²⁷ Hara pernama, *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan...*,

²⁸ Muhammad Makhdlori, *Menyingkap Mukjizat Shalat Dhuha*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2008), hal.39.

melaksanakan shalat dhuha akan merasakan semangat dalam beraktivitas di kehidupan sehari-harinya dengan adanya spirit yang kuat.

Menurut pendapat Ali Aziz shalat diartikan sebagai proses terapi yang dapat mengatasi permasalahan di dalam hidup seseorang, baik dari cara berpikir seseorang hingga aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang. Dalam penerapannya, jika seseorang melaksanakan shalat dengan memasrahkan diri secara total, maka seseorang tersebut akan merasakan kehadiran Allah yang dapat mengambil serta membantu masalah yang tengah dihadapinya sehingga dapat mengubah emosi negative yang dimiliki oleh manusia yang tengah mengalami permasalahan menjadi energi positif. Ketika seseorang dapat melaksanakan shalat dengan khusyu' atau melaksanakannya dengan penuh penghayatan dengan cara tuma'ninah dan tartib, maka seseorang itu dapat merasakan dahsyatnya yang diperoleh dari hikmahnya shalat.²⁹

Sejalan dengan yang dialami informen penelitian ini bahwa mereka merasakan permasalahan yang mereka hadapi bisa terasa mudah jika sudah melaksanakan shalat dhuha, hati menjadi tenang dan tenag sebagaimana dengan shalat dhuha ini juga gangguan emosional negative menjadi positif. Pikiran menjadi jernih dan lebih mudah berpikir.

Shalat memang memiliki banyak manfaat untuk kesehatan manusia, khususnya untuk shalat dhuha, sebagaimana waktu shalat dhuha yang dilakukan di pagi hari, ketika tubuh memerlukan energi positif namun juga

²⁹ Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: PT. Duta Aksara Mulia, 2013), hal.2.

harus bersiap untuk menghadang stress yang akan muncul. Dengan melakukan shalat kita melakukan peregangan untuk menenangkan pikiran sekaligus meredakan gejala stress yang datang.³⁰

Rahasia yang terkandung dalam shalat dhuha bisa kita ketahui dari dua sisi sudut pandang. Pertama, dari sisi-sisi bacaan yang wajib kita tunaikan ketika kita melaksanakan shalat. Kedua, dari sisi gerakan shalat yang punya mukjizat dahsyat bagi tubuh, jiwa, dan pikiran kita. Sesungguhnya, kita harus meyakini bahwa apa yang kita baca dan gerakkan setiap kali menunaikan shalat akan menghasilkan ketangguhan pribadi (personal strength). Bagi kita perpaduan kecerdasan otak (IQ) dan kecerdasan perasaan (EQ) berdasarkan suara hati nurani (SQ), memandang bahwa kesuksesan itu tidak ditentukan oleh seberapa piawai kita mengelola perasaan saat menghadapi masalah sambil bertawakkal kepada-Nya. Shalat dhuha adalah salah satu dari usaha membentuk ketangguhan pribadi kita karena melalui shalat sunnah ini, kita akan mendapatkan semacam latihan yang dahsyat untuk memperkokoh pribadi dan keyakinan.³¹

³⁰ Yusuf Mansur, *Shalat Dhuha Setiap Pagi Kunci Merah Rezeki Sepanjang Hari*, (Bandung: PT. Grafindo Pratama, 2015), h. 36-38.

³¹ Yusuf Mansur, *Shalat Dhuha Setiap Pagi...*,78

BAB

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan latar belakang masalah, dari uraian-uraian yang terdapat dalam bab-bab sebelumnya dan juga hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa terdapat tiga bentuk kecemasan mahasiswa akhir di prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. *Pertama, nerotic anxiety*, yaitu kecemasan yang ditimbulkan dari tekanan id atau tekanan dari dalam diri. Kecemasan ini muncul karena adanya bayangan tentang suatu objek yang membahayakan berdasarkan pengalamannya seperti, sulit untuk berkonsentrasi, pola makan yang tidak teratur dan gangguan tidur. *Kedua, moral anxiety*, yaitu kecemasan yang disebabkan karena adanya konflik antara ego dan super ego sehingga menimbulkan rasa bersalah, malu, dan waspada. *Ketiga, realistic anxiety*, yaitu kecemasan yang objektif sebagai reaksi dari ego yang terjadi setelah ia mengalami situasi yang membahayakan seperti, hambatan dalam berpikir dan ketakutan yang berlebihan
2. Fungsi shalat dhuha sebagai penanganan kecemasan mahasiswa prodi BKI sebagaimana berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa

dengan salat dhuha mahasiswa mendapatkan manfaat yang sangat luar biasa sebagaimana shalat dhuha ini bisa untuk mengurangi rasa galau, gundah, dan cemas yang bersemayam di dalam diri manusia. Dengan mengerjakan salat secara khusyuk, yakni dengan niat menghadap dan berserah diri secara total kepada Allah, maka seseorang akan merasa tenang, tenteram, dan damai. Rasa gundah, stres, cemas, dan galau yang senantiasa menekan kehidupannya akan sirna. Pada hakikatnya dengan melaksanakan salat dhuha memiliki faidah yang sangat besar. Ibadah tersebut mampu menciptakan rasa tenang dan tenteram dalam jiwa, menyingkirkan perasaan takut, gelisah, dan cemas, memberikan kekuatan spiritual yang dapat membantu proses penyembuhan berbagai penyakit fisik maupun psikis, membekali semangat dan kemampuan untuk mengerjakan skripsi.

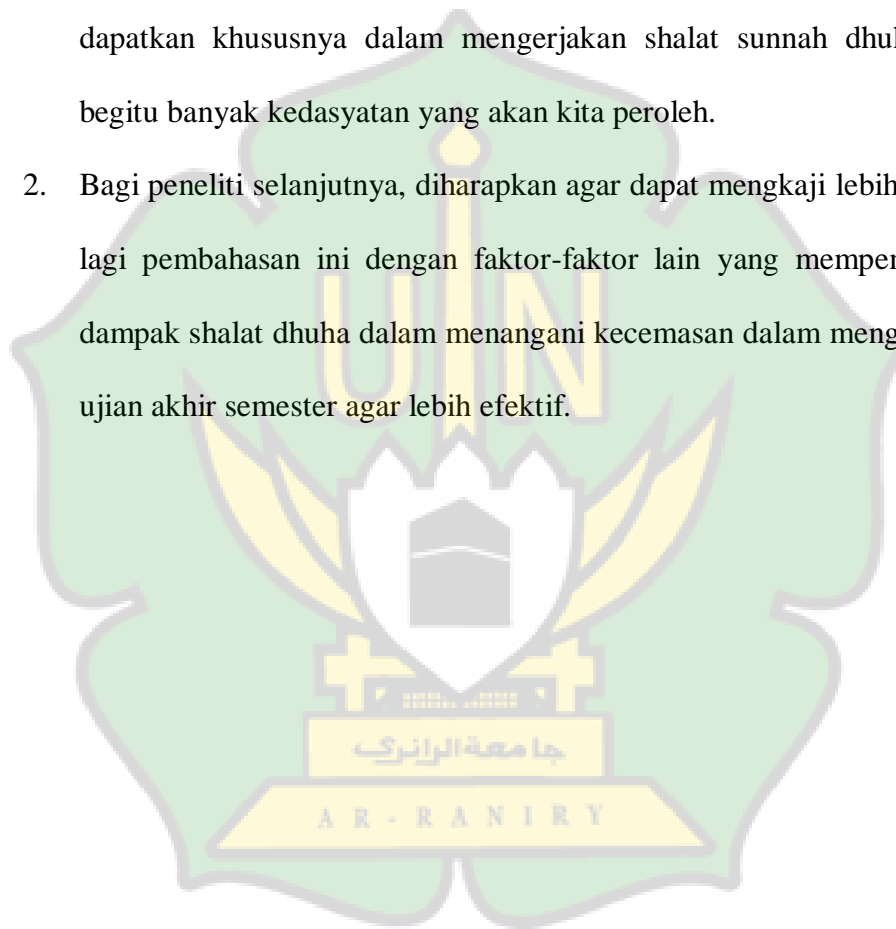
B. Saran

Bedasarkan kesimpulan diatas, dapat disarikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa, Diharapkan mahasiswa prodi BKI mempertahankan dan meningkatkan kemampuan mengatasi masalah kecemasan. Hal tersebut dapat dilakukan dengan menfokuskan diri dan memperhatikan upaya yang dilakukan untuk menghadapi cemas dengan berbagai emosi dan situasi. Dengan meningkatkan ibadah sunnah, maka hidup kita insyaallah akan dipermudahkan oleh Allah

swt. Perbanyaklah do'a diwaktu dhuha, itu salah satu cara kita sebagai hamba mendekati diri kepada Allah swt. Mintalah segala sesuatu itu kepada yang maha mengambulkan do'a bukan do'a kita yang tidak terwujud, mungkin kita yang kurang sujud. Oleh karena itu kerjakanlah sunnah Rasulallah, banyak manfaat yang bisa kita dapatkan khususnya dalam mengerjakan shalat sunnah dhuha ada begitu banyak kedayatan yang akan kita peroleh.

2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar dapat mengkaji lebih dalam lagi pembahasan ini dengan faktor-faktor lain yang mempengaruhi dampak shalat dhuha dalam menangani kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester agar lebih efektif.



Daftar Pustaka

- Admin FDK. *Sejarah Fakultas*. UIN Ar-Raniry Leading Trough Islamic Civilization, 2020
- Agustin, Nilla., Pengaruh shalat Dhuha Dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa di SMA Muhammadiyah 8 Gresik. *Skripsi*, Surabaya: Sunan Ampel, 2019.
- Al- farran, Syaikh Ahmad Mustafa., *Tafsir al-Imam asy-Syafi'I*, Jakarta Timur: Cipinang Muara, 2008), hal. 726.
- Al-Mahfani, M. Khalilurrahman., *Berkah Shalat Dhuha*, Jakarta: Wahyu Muda, 2008.
- Ali, Moh aziz., *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, Surabaya: PT. Duta Aksara Mulia, 2013.
- Ambarwati, Putri Dewi, dkk. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa, *Jurnal Keperawatan*, 2017. Vol.5.1. hal. 4.
- Annisa, Dona Fitri, dan Ifdil., Konsep Kecemasan (*anxiety*) pada Lanjut Usia, *Jurnal Koneslor*, 2016. Vol 5. 2. hal. 94.
- Ath-Thayyar, Abdullah., *Ensiklopedia Shalat*, Jakarta: Magfirah Pustaka, 2006
- Az-zahrani, Dr. Musfir bin Said., *Konseling Terapi*, Jakarta: Gema Insani, 2005.
- Aziz, Ali Moh. *60 Menit terapi Shalat Bahagia*, Surabaya: PT. Duta Aksara Mulia, 2013.
- Baidhun, Syaikh Muhammad Ali., *Hadist Qudsi Menyingkap Firman-firman Allah yang Tersembunyi*. Penerjemah. Zufar Bawazier, Jakarta: Akbarmedia, 2011.
- Baiti, Rizki Diah., dkk. Career Self-Efficacy Dan Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir, *Jurnal Psikologi Integratif*, 2017. Vol 5. 2. hal. 129.
- Baqi, Muhammad Fuad Abdul., *Shahih Al-Lu'lu Wal Marjan Terjemahan Lengkap Kumpulan Hadist Bukhari Muslim (Muttafaq Alaihi)*. Penerjemah. Abdul Rasyad.2, Jakarata Timur: Ak Bermedia. 2011
- Budiman., dan Septi Ardiyanti. Pengaruh Efektifitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi, *Junal Imiah Psikologi*, 2018. Vol.4.1. hal. 143.
- Budiyanto. *Pengantar Inklusif Berbasis Budaya Lokal*, Jakarta: Kencana, 2020.
- Chaplin, J.P., *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: Pt. Raja Grafindo, 2001.

- Departemen Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi Ke3, Jakarta: Balai Pustaka, 2005.
- Erkan, Ahmed., *4 Shalat Dahsyat*, Jakarta: kaysa Media, 2016.
- Excta, Annisa Prima dan Djatmiko Hidajat., Tingkat Kecemasan Mahasiswa Menjelang Ujian Akhir Semester, *Jurnal Edudikara*, 2017. Vol 2. 3. hal. 244-145
- Fadilah, Siti Nur., Terapi Sholat Dhuha Untuk Mengurangi Kecemasan Seorang Pedagang Kaki Lima Akibat Penurunan Omset Di Siwalankankerto Selatan Surabaya, *Skripsi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2022.
- Faraouk, Muhammad dan Djjali., *Metode Penelitian Sosial*, Jakarta: Restu Agung, 2003.
- Fauzi, Arif., *Ensiklopedia Shalat Sunnah*, Jakarta: Pustaka Darun Nida', 2011.
- Gede, I. Tresa., Efektifitas Konseling dengan Teknik Desensitasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Ujian, 2011. *Journal UPI*. 1. hal. 4-5.
- Hayat, Abdul., *Kecemasan dan Metode Pengendaliannya*. Institut Agama Islam Negeri Antasari Jalan Ahmad Yani. hal. 54.
- Ismail., Bimbingan dan Konseling Islam (Aplikasi Terapi Gerakan Shalat dalam Bentuk Gerakan Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan), 2016. Vol 2. 1. hal. 95.
- Kbbi.kemdikbud.go.id <https://kbbi.web.id/terapi>.
- Lailani, raeda Nur., dan Joko Kuncoro. Efektifitas Terapi Kilat Dhuha (Dzikir dan sholat Dhuha) Dalam menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Narapidana Wanita di Lapas Wanita kelas II Semarang. *Prosiding, Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU)*, 2019. hal, 467.
- Makhdori, Muhammad., *Menyikapi Mukjizat Shalat Dhuha*, Jakarta: DIVA Press, 2008.
- Malik, AH. Zain., *Dhuha itu AjiB*, Jogjakarta: DIVA Press, 2014.
- Mansur, Yusuf., *Shalat Dhuha Setiap Pagi Kunci Merah Rezeki Sepanjang Hari*, Bandung: PT. Grafindo Pratama, 2015.
- Marjan, Fauzi., dkk. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam Menyusun Skripsi, *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2018. Vol 3.2. hal. 84.
- Midkanik, dkk., Efektifitas Teknik Manajemen Stres Dalam Konseling Kelompok Untuk mencegah Perilaku Proktasinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Symposium nasional Ilmiah*, 2019. hal. 858.

- Moleong, Lexy. L. , *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2000
- Mu'arifah, Alif., Hubungan Kecemasan dan Agresivitas, 2005. *Jurnal Indonesian Psychological*. Vol 2. 2. hal. 106
- Mugiarso, Heru., dkk. Self-efficacy dan Persiapan Mahasiswa Ketika Mengerjakan Skripsi ditinjau dari Kecemasan Akademik, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2018. Vol. 1.3. hal. 172.
- Munawir, Ahmad Warson., *Kamus Al Munawir Arab-Indonesia Terlengkap*, Edisi Ke2, Surabaya: Pustaka Progresif, 1997.
- Musbikin, Imam., *Rahasia Shalat Dhuha*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007.
- Nida, Fatma Laili Khoirun., Zikir Sebagai Psikoterapi Dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia. *Jurnal Bimbingan konseling Islam*, 2014. Vol 5. 1. hal. 139.
- Nugrahani, Farida., *Metode Penelitian Kualitatif*, Surakarta, 2014.
- Nurfalah, Tiara., dkk. *Kesehatan Mental Memahami Jiwa Dalam Perspektif psikologi Islam*, Palembang: Noerfikri, 2016.
- Noor, Syamsyuddin., *Buku Dahsyat Mengungkap Rahasia Shalat Para Nabi*. Jakarta: Pt Wahyu Media, 2009.
- Pernama, Hara., Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas IX Di MTS Al-Hikmah Brebes, 2016. *Jurbal Hisbah*. Vol. 13. 1.
- Plagholapti, Andria., Wida Ulfitri. Gambaran Mekanisme Coving pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan X Bandung, *Jurnal Humanitas*, 2019. Vol 3.2. hal. 115.
- Puspa, Yan Pramadya., *Kamus Umum Populer*, Semarang: Cv Aneka Ilmu, 2003.
- Rifai, Moh., *Risalah Tuntunan Shalat Lengkap*, Semarang: Karaya Toha Putra, 1976.
- Rumalauw, Abas., Dampak Intensitas Shalat Dhuha Sebagai Coving Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS). *Skripsi*, Ambon:IAIN, 2021.
- S, Schwartz Stevan., *Abnormal Psychology: a discovery approach*, California: Mayfield Pupblising Company, 2000.
- Sabiq, Sayyid., *Fiqih Sunnah*, Jakarta: Cakrawala Publishing, 2011.

- Saleh, umniyah., *Anxiety Disorder*. Makasar: Univerditas hasanuddin.
- Subardjo, Ratna Yunita Setiyani. Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Baru di Fakultas Ilmu Kesehatan dan Non Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, *Jurnal Psikologi Integratif*, 2018. Vol 6. 1. hal. 19.
- Suharsimi, Arikunto., *Prosedur penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2016.
- Suharso dan Ana Retnoningsih., *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Semarang: Widya Karya, 2013.
- Sugiono., *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R & D*, Bandung: Alfabeta, 2016.
- Suryana. *Metode Peneliti*. Bandung: UPI, 2010
- Susanto, Ahmad., *bimbingan dan Konseling Konsep, Teori, dan Aplikasinya*, Jakarta: kencana, 2018.
- Suwenda, Wayan., *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Nila Cakra, 2018.
- Taufiq, Muhammad Izzuddin., *Panduan Lengkap & Praktis Psikologi Islam*, Jakarta: gema Insani, 2006.
- Tryasningsih, Defty., Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Di Universitas Sunata Dharma, *Skripsi*, 2020. hal. 22
- Ubaidillah, M. Yusuf., *Sembuh Total*, Yogyakarta: Saufa, 2011.
- Umboh, Majsty P, dkk., Perbedaan Tingkat Optimisme pada Mahasiswa Semester Awal dan Mahasiswa Semester Akhir Strata Satu Fakultas Kedokteran, *Medical Scope Journal*, 2020. Vol 1. 2. hal. 44.
- Wahyudi, Husni., dan Anggun Dwi Setya Putri. Analisis Kecemasan Dalam Menyelesaikan Skripsi, *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2020. Vol.1. hal. 15.
- Wulur, Meisil B., *Psikotrapi Islam*, Yogyakarta: Deepulish, 2015.
- Yusuf, A. Muri., *Metode Penelitian*, Jakarta: Prena Media Group, 2016.
- Zuriah, Nurul., *metodologi Penelitian Sosial Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara, 2019.
- 123dok., *Hubungan Antara Adversity Quotient Dan Employabiliti pada Mahasiswa Tingkat Akhir*, hal. 54-63 ([hhttps://123dok.com](https://123dok.com))

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY

Nomor: B.4995/Un.08/FDK/Kp.00.4/11/2022

Tentang

PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
SEMESTER Ganjil Tahun Akademik 2022/2023

DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

- Menimbang a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka dipandang perlu menunjuk Pembimbing Skripsi yang dituangkan ke dalam Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
- b. Bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing Skripsi
- Mengingat 1. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional,
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen,
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi,
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional,
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen,
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi,
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil,
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh,
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry,
10. Keputusan Menteri Agama No 89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry,
11. Keputusan Menteri Agama No. 153 Tahun 1968, tentang Penetapan Pendirian Fakultas Dakwah IAIN Ar-Raniry,
12. Keputusan Menteri Agama Nomor 40 tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry,
13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No. 01 Tahun 2015 tentang Pendelegasian Wewenang kepada Dekan dan Direktur PPs dalam Lingkungan UIN Ar-Raniry,
14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor 025.04.2.423925/2022, Tanggal 17 November 2021

MEMUTUSKAN

Menetapkan Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry sebagai Pembimbing Skripsi Mahasiswa

Pertama Menunjuk Sdr 1) **Dr. Abizal Muhammad Yati, Lc., M.A.** (Sebagai Pembimbing Utama)
2) **Rofiq Duri, M. Pd** (Sebagai Pembimbing Kedua)

Untuk membimbing Skripsi

Nama Rizki Khaira

NIM/Jurusan 180402020/Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Judul Fungsi Shalat Dhuha untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dalam Penyelesaian Sikripsi

- Kedua Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku.
- Ketiga Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2022.
- Keempat Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam Surat Keputusan ini
- Kutipan Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

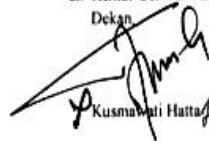
Ditetapkan di Banda Aceh

Pada Tanggal 28 November 2022 M

04 Jumadil Awwal 1444 H

an Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Dekan



Kusnawati Hattaf

Tersusun

1. Rektor UIN Ar-Raniry,

2. Kabag Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry,

3. Pembimbing Skripsi,

4. Mahasiswa yang bersangkutan,

Keterangan: SK berlaku sampai dengan tanggal 28 November 2023



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : 0651- 7557321, Email : um@iar-rany.ac.id

Nomor : B.3610/Un.08/FDK-1/PP.00.9/09/2022
Lamp : -
Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,
Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Assalamu'alaikum Wr.Wb.
Pimpinan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **RIZKI KHAIRA / 180402020**
Semester/Jurusan : IX / Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat sekarang : Gampok limpok, Jln. Rahmat 1. Vila dua

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **Terapi Sholat Dhuha Dalam Menangani Kecemasan Mahasiswa Akhir Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi**

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 07 September 2022
an. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan.



Berlaku sampai : 15 Januari
2023

Dr. Mahmuddin, M.Si.

Pedoman wawancara

Kisi-kisi pedoman wawancara untuk informan penelitian

A. Kecemasan

Sigmund Freud mengemukakan bahwa kecemasan adalah keadaan tegang yang memaksa untuk berbuat sesuatu. Freud membagi kecemasan dalam 3 bentuk, yakni: *neurotic anxiety*, *moral anxiety* dan *realistic anxiety*

- d. *neurotic anxiety* merupakan kecemasan yang keberadaannya lebih disebabkan oleh tekanan pada id. Kecemasan bentuk ini muncul pada individu karena ia merasakan adanya bayangan tentang suatu objek yang menurutnya membahayakan berdasarkan pengalamannya.
- e. *Moral anxiety* adalah bentuk kecemasan yang disebabkan adanya konflik antara ego dan super ego. *Moral anxiety* ini muncul dari individu yang merasa bersalah, malu, takut akan hukuman yang diberikan oleh superego, seperti gagal dalam perkawinan, gagal dalam merawat orang tua, gagal dalam mendidik anak, maupun gagal dalam pekerjaan.
- f. *Realistic anxiety* kecemasan ini dikenal sebagai kecemasan yang objektif sebagai reaksi dari ego yang terjadi setelah ia mengalami situasi yang membahayakan.¹

¹ Fatma Laili Khoirun Nida, *Zikir Sebagai Psikoterapi Dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia*, (jurnal bimbingan konseling islam, vol.5, no1, jawa tengah:2014), hal. 139. Email: khoirun.nida@yahoo.co.id

Table 1

Kisi-kisi pedoman wawancara variabel kecemasan untuk informen penelitian

No	Variabel	Bentuk	Indikator	Item Pertanyaan
1	Kecemasan	<i>Neurotic Anxiety</i>	Perhatian terganggu, konsentrasi buruk, dan salah dalam mengambil keputusan	Apakah anda mengalami gangguan sulit berkonsentrasi dan sulit mengambil keputusan pada waktu mengerjakan skripsi ?
			Pola makan	Bagaimana kondisi pola makan anda saat anda dalam keadaan cemas ?
			Gangguan tidur	Apakah anda mengalami gangguan tidur seperti insomnia tau mimpi buruk ketika dalam keadaan cemas?
		<i>Moral anxiety</i>	Mengalami tremor, reaksi terkejut	apakah anda merasakan jantung berdebar-debar, keringat berlebihan, tekanan darah tinggi atau sulit bernafas?
			Mengalami gejala fisik	Apakah anda merasakan gangguan fisik seperti sakit kepala, otot leher kaku, diare, dan sering buang air kecil?
			Melarikan diri, menghindar, sangat waspada	Apakah anda menemui hambatan ketika harus berhadapan dengan dosen pembimbing skripsi?
			Mengalami gelisah, tegang dan gugup	Apakah anda merasa tidak tenang setiap kali anda memikirkan

				skripsi?
			Mudah terganggu dan tidak sabar	Apakah anda menjadi mudah tersinggung, merasa tidak mampu, minder, depresi dan sedih apabila anda mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi?
		<i>Realistic Anxiety</i>	Hambatan berpikir, kreativitas menurun, produktipitas menurun	Apakah anda mempunyai kesulitan yang menghambat proses penyusunan skripsi?
			Ketakutan yang mengganggu	Bagaimana perasaan anda ketika melakukan aktivitas sehari-hari dalam keadaan cemas karena mengingat skripsi?

B. Fungsi Shalat Dhuha

Shalat dhuha atau shalat Al-Awwabin adalah salah satu ibadah shalat sunnah yang sering dilakukan oleh Rasulullah pada waktu dhuha. Waktu dhuha dimulai saat terbit matahari, lalu terus meninggi, sampai mendekati waktu Zuhur tiba.² Shalat dhuha merupakan shalat sunnah yang dilakukan pada waktu matahari terbit setinggi satu atau dua tombak hingga waktu menjelang dhuhur.³ Shalat dhuha dapat memperlancar segala macam urusan. Orang yang melaksanakan shalat dhuha mengakui

² Ahmed Erkan, *4 Shalat Dahsyat*, (Jakarta: Kaysa Media (Grup Puspa Swara), 2016), hlm.179.

³ Muhammad Makhdlori, *Menyingkap Mukjizat Shalat Dhuha*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2008), hlm. 39.

besar kemungkinan bahwa posisi hati yang telah memasrahkan segala urusan kepada Allah mencapkan keyakinan yang bisa mengangkat hatinya untuk lebih tegar dan lebih kuat dalam menghadapi berbagai macam urusannya. Sehingga, rintangan apa pun yang ada di depannya seolah-olah menjadi ringan dan bisa diatasi dengan baik.⁴

Table 2

Kisi-kisi pedoman wawancara variabel terapi untuk informen penelitian

1	Fungsi	Shalat Dhuha	Pengetahuan tentang shalat dhuha	Bagaimana pendapat anda mengenai fungsi shalat dhuha sebagai penangan kecemasan?
				Apakah anda ada melakukan shalat dhuha?
				Apakah shalat shuha mampu menghilangkan kecemasan?
			Mengumpulkan niat, dan komitmen	Apakah anda menemui hambatan/kendala ketika mencoba mengatasi kecemasan tersebut.?
			Membuat hati	Bagaimana kondisi

⁴ Rafi'udin, *Tuntunan Sholat Dhuha*, ...38

			terasa tenang	emosional anda ketika selesai mendirikan shalat dhuha ?
			Membuat hati menjadi tegar	Bagaimana persaan anda ketika sedang bimbingan dengan dosen pembimbing skripsi?
			Membuat hati tenang	Bagaimana perubahan gejala kecemasan yang anda alami setelah rutin melaksanakan ibadah dengan tenang?

Table 3

Lembaran observasi

No	Hari/Tanggal	Pengamatan yang dilakukan
1	Kamis, 30 Juni 2022	Pengamatan awal yang dilakukan untuk melihat aktivitas mahasiswa akhir di prodi BKI
2	Kamis, 30 Juni 2022	Mengamati gejala-gejala kecemasan yang dialami mahasiswa akhir prodi BKI
3	Jum'at, 1 Juli 2022	Mengamati bentuk-bentuk kecemasan yang sesuai dengan

		gejala yang dialami mahasiswa akhir prodi BKI
4	Jum'at, 1 juli 2022	Mengamati mahasiswa yang sedang melaksanakan shalat dhuha
5	Jum'at, 1 juli 2022	Mengamati dan menganalisis bagaimana fungsi shalat dhuha dapat memberikan ketenangan jiwa



DAFTAR LAMPIRAN DOKUMENTASI





جامعة الانبار

