

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pesantren merupakan tempat membina anak memperdalam ilmu pengetahuan Agama Islam dan yang terpenting lagi sebagai wadah membina akhlak anak menjadi lebih baik. Setiap orang tua pasti ingin memberikan pendidikan yang terbaik bagi putera-puterinya dan pesantren menjadi pilihan terbaik untuk membina akhlak, keilmuan dan kreatifitas. Pesantren sebagai model lembaga pendidikan islam pertama yang mendukung kelangsungan sistem pendidikan nasional, selama ini tidak diragukan lagi kontribusinya dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa sekaligus mencetak kader-kader intelektual yang siap untuk mengapresiasi potensi keilmuannya di masyarakat.

Pesantren tidak hanya berfungsi sebagai lembaga pendidikan tetapi juga berfungsi sebagai lembaga sosial dan penyiaran keagamaan. Sebagai lembaga pendidikan, pesantren menyelenggarakan pendidikan formal (Madrasah, sekolah umum, perguruan tinggi) dan nonformal. Sebagai lembaga sosial, pesantren menampung anak-anak dari segala lapisan masyarakat muslim tanpa membedakan status sosial, menerima tamu dari masyarakat umum dengan motif yang berbeda.¹

Dalam dunia pesantren tidak lepas dengan adanya kegiatan mengaji, mencoret kitab, dan menghafal, baik itu menghafal al-Quran maupun menghafal kitab. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia pengertian

¹ Abdullah Idi dan Safarina, *Etika Pendidikan Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, (Jakarta: Rajagrafindo, 2015), h. 153.

menghafal adalah berusaha meresapkan ke dalam pikiran agar selalu ingat.² Istilah menghafal adalah suatu metode yang digunakan untuk mengingat kembali sesuatu yang pernah dibaca secara benar seperti apa adanya. Ketika menghafal biasanya santri merasa dirinya tidak baik-baik saja dan merasa cemas, ini adalah perasaan normal yang menunjukkan kecemasan yang normal. Kecemasan adalah sebuah perasaan takut dan khawatir yang tidak menyenangkan, tidak jelas, dan bersifat menyebar.

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.³ Kecemasan dapat dialami oleh setiap orang pada waktu tertentu. Kecemasan timbul dalam keadaan tegang dan khawatir untuk melakukan sesuatu yang berada di luar kemampuan seseorang.

Sejatinya, kecemasan bukanlah hal negatif, karena kecemasan memang karakteristik yang dimiliki oleh makhluk hidup yang bernama manusia. Kecemasan menjadikan manusia bergerak, berubah dan tumbuh. Dengan adanya kecemasan, manusia sadar atas tanggung jawab yang ia pilih, karena ia akan diminta pertanggungjawaban atas apa yang ia lakukan.⁴

Salat adalah simbol hubungan manusia dengan Allah swt., Sang pencipta. Salat menjadikan hamba berhubungan secara baik dengan Tuhannya dan orang yang melaksanakannya merasa berada di hadapan

² Dessy Anwar, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Surabaya: Amelia, 2003), h.163.

³ M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), cetakan kedua, h. 141.

⁴ Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2005), h. 76.

Tuhannya, yang bila dia bermunajat kepada-Nya niscaya akan dikabulkan. Menunaikan ibadah yang dibebankan oleh Allah swt. kepada kita baik ibadah salat, puasa, haji, dan zakat sebenarnya mampu membersihkan dan menjernihkan jiwa yang mengalami kecemasan.

Secara bahasa, salat berasal dari bahasa Arab, yang artinya “doa”. Doa yang dimaksudkan di sini adalah doa dalam hal kebaikan. Sementara itu, pengertian menurut syariat islam, salat adalah ibadah kepada Allah swt. yang berupa perkataan dan perbuatan dengan syarat dan rukun yang telah ditentukan, yang dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam. Salat adalah ibadah yang paling agung setelah dua kalimat syahadat, penyejuk mata, penenang jiwa, penghapus dosa serta batas pemisah antara kekafiran dan keislaman. Salat ada yang diwajibkan dan disunahkan, salat sunah meliputi salat tahajud, salat istikharah dan salat dhuha adalah solusi yang kita harus tunaikan. Salat sudah disyariatkan sebagai ibadah, sebagai hamba-Nya yang sedang memiliki cita-cita, kebutuhan atau permasalahan, problematika hidup, mohon rezeki hingga ampunan dari Allah swt.

Dhuha adalah waktu matahari naik setinggi tombak, kira-kira pukul delapan atau Sembilan, sampai tergelincirnya matahari. Salat dhuha ialah salat sunnah dua rakaat atau lebih, sebanyak-banyaknya dua belas rakaat. Salat ini dikerjakan ketika waktu dhuha, yaitu ketika matahari naik setinggi tombak, kira-kira pukul delapan atau Sembilan, sampai tergelincirnya matahari.⁵ Di kalangan para santri tentunya mereka bukan hanya mengerjakan yang wajibnya saja, akan tetapi perkara sunah pun mereka lakukan.

Dalam hal salat kita harus merenungkan secara mendalam perihal rahasia dan sistem salat. Misalnya bagaimana salat mampu mengontrol perilaku orang-orang yang disiplin menjalankannya. Dalam melaksanakan

⁵ Sulaiman Rasjid, *Fiqh Islam*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2011), h. 14

salat kita harus khushyuk karena ada pengaruhnya terhadap belajar. Karena dalam menghafal diperlukan konsentrasi, dan konsentrasi itu akan menghasilkan kemampuan hafalan yang kuat, khushyuk dalam salat merupakan salah satu rahasia ketajaman dan kekuatan daya ingat.

Menunaikan ibadah termasuk salah satu hal yang bisa mengurangi kecemasan, contohnya melaksanakan salat dhuha. Seorang muslim yang melaksanakan ibadah dengan benar-benar ikhlas, khushyuk dan tuma'ninah akan memperoleh ketenangan jiwa terhindar dari kegelisahan dan kesedihan termasuk kecemasan. Salat dhuha mampu meningkatkan kecerdasan intelektual seseorang. Jika salat dhuha dilakukan secara rutin oleh pelajar, keuntungan yang didapat adalah mudahnya meraih prestasi akademik dan kesuksesan dalam hidup. Salat dhuha mampu meningkatkan kecerdasan intelektual: Pertama, hakikat ilmu adalah cahaya Allah SWT. Cahaya Allah SWT tidak diberikan kepada para pelaku kejahatan dan pengabdian kemaksiatan. Cahaya Allah SWT diberikan kepada orang yang senantiasa ingat kepada Allah SWT, baik pada waktu pagi maupun petang. Kedua, salat dhuha menjadikan jiwa tenang. Agar proses belajar mengajar berjalan dengan baik diperlukan ketenangan jiwa agar ilmu yang diajarkan dapat masuk ke dalam hati anak didik. Ketiga, salat dhuha menjadikan pikiran lebih konsentrasi. Ketika sedang belajar, seringkali para pelajar merasa mengantuk karena banyaknya materi pelajaran dan lamanya waktu belajar. Mengantuk merupakan bukti bahwa otak mengalami kelelahan karena berkurangnya asupan oksigen ke otak. Salat dhuha yang dilakukan pada waktu istirahat akan mengisi kembali asupan oksigen yang ada di dalam otak. Bahwa salah satu gerakan salat, yakni sujud membantu mengalirkan darah secara maksimal ke otak. Itu artinya, otak mendapatkan asupan darah dan oksigen yang berguna untuk memacu kerja sel-selnya. Banyak pelajar yang mengaku merasakan manfaat positif dari melakukan rutinitas salat dhuha. Diantaranya

membantu peningkatan konsentrasi dan menyegarkan kembali pikiran. Alhasil, mereka mampu menyerap dan memahami ilmu pengetahuan dengan baik.⁶

Memori merupakan unsur inti dari perkembangan kognitif, sebab segala bentuk belajar dari individu melibatkan memori.⁷ Dengan memori, individu dimungkinkan untuk dapat menyimpan informasi yang ia terima sepanjang waktu. Tanpa memori, individu mustahil dapat merefleksikan dirinya sendiri, karena pemahaman diri sangat bergantung pada suatu kesadaran yang berkesinambungan, yang hanya dapat terlaksana dengan adanya memori. Lebih-lebih bagi santri yang sedang menuntut ilmu, memori menjadi pusat kehidupan mental.

Setiap tahun para santri selalu diberikan hafalan oleh ustaz dan mereka ditargetkan untuk menghafal kitab Alfiyah salah satunya. Kaitannya dengan hal tersebut, dalam menghadapi hafalan kitab alfiyah yang akan diselenggarakan sebagian dari santri mengalami kecemasan mengenai hal tersebut. Kecemasan yang dirasakan individu tersebut adalah munculnya ketakutan tidak bisa menghafal kitab alfiyah tersebut. Kecemasan semakin muncul saat melihat teman sesama santri sudah menghafal sedangkan dirinya belum. Selain itu ketika menyetorkan hafalan tersebut kepada ustaz, muncul kecemasan pada santri seperti keringatan, tubuh menjadi gemeteran, serta jantung yang berdebar-debar, kecemasan tersebut membuat santri sulit untuk menghafal, dan hilangnya konsentrasi dalam melakukan hal apapun.

Kitab Alfiyah atau lengkapnya adalah *Al-Khulasa al-Alfiyyah* adalah buku syair (berirama) tentang tata bahasa arab dari abad ke-13. Kitab ini ditulis oleh seorang ahli bahasa Arab kelahiran Jaen, Spanyol yang bernama

⁶ M. Khalilurrahman Al-Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha*, (Jakarta: Kawah Media, 2008), h. 145

⁷ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2016), cetakan keenam, h. 121 .

Ibnu Malik. Bersama dengan kitab al- jurumiyyah, kitab alfiyah adalah di antara kitab dasar untuk dihafalkan bagi siswa pesantren selain al-Quran.⁸ dimana kitab alfiyah ini memiliki jumlah bait (nadhom) yang sangat banyak yaitu 1002 bait yang menjelaskan persoalan tata bahasa dengan pendekatan nadzhoman yang mudah dihafal. Karena jumlahnya yang sangat banyak ustaz hanya menargetkan 100 bait saja kepada santrinya, walaupun hanya 100 bait bagi santrinya itu cukup sulit dalam menghafal dan membuat mereka merasa cemas. Perasaan cemas dan takut dalam menghadapi hafalan kitab alfiyah menimbulkan berbagai macam gangguan fisik dan psikologis. Adapun gejala fisik yang dialami oleh santri antara lain gelisah, susah tidur, sedangkan gejala psikologisnya yaitu sulit berkonsentrasi serta kurangnya percaya diri.

Lokasi yang menjadi tempat penelitian ini adalah Pondok Pesantren At-Thahiriyah yang terletak di Kota Serang. Sistem mengaji di Pondok Pesantren At-Thahiriyah ini lebih memperdalam pengajian kitab dengan ilmu nahwu dan shorofnya. Salah satu kitab yang dihafal oleh santri adalah Alfiyah Ibnu Malik yang berisi nadhaman ilmu nahwu. Dikarenakan jumlah bait yang banyak dan lafaz yang sulit untuk dihafal dalam kitab tersebut sebagian santri kadang merasa cemas dan merasa sulit untuk menghafalnya.

Melihat permasalahan tersebut, pondok pesantren At-Thahiriyah adalah salah satu lembaga yang mewajibkan santrinya untuk menghafal kitab Alfiyah, sehingga sebagian dari santrinya yang merasa cemas maupun takut akan kewajiban tersebut, bahkan ada santri yang karena belum menghafalkan kitab Alfiyah dia rela membolos mengaji dikarenakan takut akan adanya hukuman dari ustaz. Dalam menghadapi hafalan sebagian dari santri mengalami kecemasan dalam hal tersebut. Salah satu teknik melatih daya

⁸ Alfiyah Ibnu Malik, https://id.wikipedia.org/wiki/Alfiyah_Ibnu_Malik diakses pada 02 februari 2020 pukul 23:00 WIB.

ingat seseorang adalah dengan cara menghafal, selain melatih daya ingat menghafal juga dapat memberikan pemahaman tentang apa yang dihafal.

Berdasarkan fenomena tersebut perlu dilakukan usaha untuk menurunkan tingkat kecemasan santri dalam menghafal kitab alfiyah. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian akan permasalahan tersebut. Dalam permasalahan ini terapi salat dhuha dianggap sesuai untuk menurunkan kecemasan santri dalam menghafal. Oleh karena itu peneliti mengambil tema yang berjudul “Terapi Salat Dhuha Untuk Menurunkan Kecemasan Santri Dalam Menghafal Kitab Alfiyah” (Studi Kasus di Pondok Pesantren At-Thahiriyah Kota Serang).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka secara umum masalah dalam penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Bagaimana bentuk gejala kecemasan yang dialami santri ketika menghafal kitab alfiyah?
2. Bagaimana penerapan terapi salat dhuha untuk menurunkan kecemasan santri dalam menghafal kitab alfiyah?
3. Bagaimana hasil dari terapi salat dhuha untuk menurunkan kecemasan santri dalam menghafal kitab alfiyah?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bentuk gejala kecemasan yang dialami santri ketika menghafal kitab alfiyah.
2. Untuk mengetahui penerapan terapi salat dhuha dalam menurunkan kecemasan santri ketika menghafal kitab alfiyah.
3. Untuk mengetahui hasil dari terapi salat dhuha dalam menurunkan kecemasan santri ketika menghafal kitab alfiyah.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan menambah ilmu pengetahuan dalam bidang ilmu Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah Universitas Sultan Maulana Hasanuddin Banten khususnya tentang peranan terapi salat dhuha untuk mengetahui bagaimana menurunkan kecemasan pada santri yang sedang menghafal.

2. Secara praktis

Penulis berharap penelitian ini bermanfaat sebagai bahan referensi yang menjadi perbandingan dalam melakukan penelitian sejenisnya di masa yang akan datang, khususnya dapat memberikan wawasan atau panduan kepada konselor dalam menerapkan metode terapi salat untuk menangani kecemasan.

3. Sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana S1.

E. Kajian Pustaka

Berdasarkan pengamatan dan penelusuran yang peneliti lakukan sejauh ini, ada beberapa karya ilmiah dalam bentuk skripsi maupun buku yang membahas tentang kecemasan, antara lain:

Pertama, skripsi yang ditulis oleh Siti Maemunah Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten dengan judul “Penanganan *Client Center Counseling* Untuk Mengatasi Kecemasan Santri Dalam Menghadapi Ujian Pondok Pesantren Studi Kasus di Pondok Pesantren Daarul Falah Careng Udik Kopo Kabupaten Serang”.

Dalam skripsi Maemunah, keenam responden yang mengalami kecemasan yang berlebih dalam menghadapi ujian pondok memiliki bentuk dan faktor kecemasannya berbeda yang dialami para santri seperti penguasaan materi yang kurang dan kegiatan pondok yang begitu padat.

Metode pengumpulan data dengan cara wawancara, observasi dan dokumentasi. Jenis penelitian adalah penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif. Berdasarkan efektivitas penelitiannya bahwa teknik *Client Center Counseling* ini cukup efektif untuk menangani masalah kecemasan pada santri.

Perbedaan skripsi Maemunah dengan skripsi saya yaitu terletak pada penggunaan terapinya walaupun sama-sama mengatasi kecemasan. Maemunah menggunakan metode *Client Center Counseling* pada santri untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian pondok pesantren sedangkan saya menggunakan terapi salat dhuha untuk menurunkan kecemasan santri dalam menghafal.⁹

Kedua, Skripsi yang ditulis oleh Oktavia Gesti Riyandanie Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan judul “Pengaruh Salat Tahajud Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Studi Kasus di Universitas Muhammadiyah Surakarta”.

Dalam skripsi ini, Riyandanie mengambil subjek dua mahasiswi tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dengan menggunakan terapi salat tahajud untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian yang ditulis oleh Riyandanie bertujuan untuk mengetahui pengaruh salat tahajud terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi dan memiliki kecemasan tinggi.

⁹ Siti Maemunah, “Penanganan Client Center Counseling Untuk Mengatasi Kecemasan Santri Dalam Menghadapi Ujian Pondok Pesantren”, (Skripsi, Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2017).

Metodologi yang dipakai dalam penelitiannya yaitu penelitian kualitatif. Metode pengumpulan data dengan cara observasi, wawancara dan *behavior checklist*. Dari hasil penelitiannya bahwa salat tahajud dapat menurunkan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi.

Perbedaan skripsi Riyandanie dengan skripsi saya yaitu dalam skripsi ini Riyandanie menggunakan salat tahajud untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir sedangkan saya menggunakan terapi salat dhuha untuk menurunkan kecemasan santri dalam menghafal.¹⁰

Ketiga, Skripsi yang ditulis oleh Rahmat Faisal Nasution Jurusan Dakwah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dengan judul “Efektivitas Terapi Salat Bahagia Untuk Menurunkan Anxiety Disorder Mahasiswa Kelas B3 Semester Tujuh Studi Kasus di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya”.

Penelitian yang ditulis oleh Nasution bertujuan untuk mengetahui efektifitas terapi salat bahagia dalam menurunkan kecemasan, serta Nasution mengkaji pengaruh dari terapi salat bahagia yang sangat besar terhadap pelaksanaan salat. Di samping membuat orang semakin khuyuk dalam salatnya, juga memberikan kebahagiaan tersendiri.

Teknik pengumpulan data dengan cara observasi, wawancara, dokumentasi dan angket. Metodologi yang dipakai dalam penelitiannya yaitu penelitian kuantitatif. Dari hasil penelitiannya ini adalah bahwa adanya pengurangan *anxiety disorder* antara sebelum dan sesudah diberikan treatment.

Perbedaan skripsi Nasution dengan skripsi saya adalah Nasution menggunakan terapi salat bahagia untuk menurunkan kecemasan pada

¹⁰ Oktavia Gesti Riyandanie, “*Pengaruh Shalat Tahajud Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*”,(Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas MuhammadiyahSurakarta,2016).<http://eprints.ums.ac.id/46158/6/02Naskah/2520Publikasi.pdf> (diakses pada 12 november 2018).

mahasiswa semester akhir sedangkan saya menggunakan terapi salat dhuha untuk menurunkan kecemasan pada santri yang sedang menghafal. Nasution lebih menfokuskan pada bagaimana efektivitas terapi salat bahagia untuk menurunkan *anxiety disorder*, sedangkan saya memfokuskan bagaimana efektifitas serta proses terapi salat dhuha dapat menurunkan kecemasan santri dalam menghafal.¹¹

F. Kajian Teori

1. Terapi salat dhuha

a. Pengertian terapi salat dhuha

Terapi menurut Hamdani Bakran bermakna pengobatan dan penyembuhan.¹² Secara etimologis, arti salat adalah doa, doa kebaikan. Secara terminologis, salat adalah suatu ibadah yang dikerjakan dengan penuh kehusyukan dan keikhlasan yang diawali dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam serta sesuai dengan syarat-syarat dan rukun-rukun yang telah ditentukan.¹³ Salat dhuha ialah salat sunah dua rakaat atau lebih, sebanyak-banyaknya dua belas rakaat. Salat ini dikerjakan ketika waktu dhuha, yaitu waktu ketika matahari naik setinggi tombak kalau diinterpretasikan dengan waktu Indonesia kira-kira pukul 07.00 s/d 11.30 WIB.¹⁴

¹¹ Rahmat Faisal Nasution, “Efektivitas Terapi Shalat Bahagia Untuk Menurunkan Anxiety Disorder Mahasiswa Kelas B3 Semester Tujuh” (Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018) <http://digilib.uinsby.ac.id/24820/9/Rahmat/faisal/nasution.pdf> (diakses pada 15 november 2018).

¹² Hamdany Bakran Adz-zaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002), h. 227.

¹³ Moh. Rifa’I, *Risalah Tuntunan Shalat Lengkap*, (Semarang: PT. Karya Toha Semarang, 2013), h. 32.

¹⁴ Sulaiman rasjid, *Fiqh Islam*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2011), h. 147.

Dalam al-Quran terdapat beberapa ayat yang menjelaskan bahwa salat memberikan ketenangan bagi orang yang melakukannya.

Sebagaimana dalam firman Allah dalam surat al-baqarah ayat 277:

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ
وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

“Sesungguhnya orang-orang yang beriman, mengerjakan amal shaleh, mendirikan salat dan menunaikan zakat, mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.” (QS. Al-Baqarah: 277).

Ayat di atas memberikan pengertian bahwa salat tidak hanya dipandang sebagai suatu kewajiban yang sudah ditetapkan, melainkan juga membawa ketenangan bagi orang yang melakukannya. Orang di hadapan Allah dengan khushyuk dan tunduk akan membekalinya dengan suatu tenaga rohani yang menimbulkan dalam diri, perasaan yang tenang, jiwa yang damai, dan kalbu yang tenteram.¹⁵ Dalam hal ini salat dhuha dapat digunakan sebagai terapi yang memiliki kontinuitas memberi ketenangan untuk dapat mengurangi kecemasan karena tekanan kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa salat dhuha sangat berperan dalam menekan segala bentuk depresi yang timbul dari tekanan dan permasalahan hidup keseharian. Juga dalam menekan kekhawatiran dan gonjangan kejiwaan yang sering dialami banyak santri. Karena setelah menyelesaikan salat dhuha, seorang hamba akan berzikir mengingat Allah SWT serta bertasbeih diiringi munajat kepada Allah SWT dan dilanjutkan dengan berdo'a kepada Allah SWT. Salat dhuha memiliki peranan dan efisien dalam menanggulangi keraguan dan kecemasan yang banyak di alami oleh santri. Maka dapat diduga bahwa salat dhuha dapat berpengaruh

¹⁵ Imam Musbikin, *Terapi Sholat Keajaiban Gerakan Shalat Bagi Kesehatan*, (Yogyakarta: Cakrawala Ilmu, 2011), h. 132.

terhadap ketenangan jiwa santri. Yang mana salat dhuha dipilih menjadi teknik untuk mengubah perilaku yang tidak dapat menyesuaikan diri akibat stress dalam konteks belajar mengajar di pondok pesantren. Dengan demikian salat dhuha sangat dibutuhkan agar proses belajar mengajar berjalan dengan baik dan untuk menghilangkan perasaan ragu dan cemas santri, dan selalu yakin akan keberhasilan dalam menuntut ilmu.

b. Manfaat salat

Ibnu Qayyim mengatakan sebagian dari manfaat salat yang dilaksanakan secara khushyuk, yaitu salat mencegah perbuatan dosa, menghilangkan penyakit di badan, menerangi hati, membuat wajah cerah, menyehatkan badan dan jiwa, mendatangkan rezeki, menjaga nikmat, mencegah adzab, menghilangkan kesusahan, menurunkan rahmat, menghibur jiwa, menghilangkan kemalasan, memberikan kekuatan, menyemangatkan jiwa, dan mendekatkan kepada Allah swt.

Adapun diantara manfaat salat adalah sebagai berikut:

1) Manfaat salat bagi agama

Salat menciptakan hubungan antara hamba dan Tuhan-Nya. Dalam salat, seorang hamba mendapatkan nikmatnya bermunajat kepada Sang Pencipta, menampakkan penghambaan hanya kepada-Nya, menyerahkan segala urusan hanya kepada-Nya, mendapatkan rasa aman, ketenangan dan keselamatan di hadapan-Nya. Salat merupakan jalan keselamatan dan keberuntungan, serta menghapuskan kesalahan dan dosa.

2) Manfaat salat bagi pribadi

Di antara manfaat salat bagi setiap pribadi adalah mendekatkan diri kepada Allah swt. Manfaat lainnya adalah memperkuat jiwa dan

kemauan, dan tidak silau dengan dunia dan berbagai fenomena keduniaan. Lebih dari itu, salat menciptakan ketenangan batin yang sangat besar, ketentraman jiwa, dan menjauhkan manusia dari kelalaian yang seringkali menjerumuskannya dari misi salat yang agung dan abadi. Salat merupakan media pendidikan moral yang akan membentuk seseorang jujur dan amanah serta mencegah dia dari perbuatan keji dan mungkar.

3) Manfaat salat bagi masyarakat

Memantapkan nilai akidah secara menyeluruh, baik bagi pribadi maupun masyarakat, dan menguatkannya di dalam jiwa mereka dan di dalam mengatur masyarakat. Dalam salat juga terdapat upaya memperkokoh jiwa untuk bersosialisasi dan meningkatkan hubungan yang kuat antara sesama umat islam. Selain itu, salat dapat mewujudkan solidaritas sosial, kesatuan pemikiran dan kelompok, seolah mereka benar satu tubuh, yang bila salah satu anggotanya merasa sakit, maka semua anggota tubuh lainnya akan ikut merasakannya.

c. Makna ibadah salat dan aspek terapeutik ibadah salat

Menunaikan ibadah yang dibebankan oleh Allah swr. kepada kita baik ibadah salat, puasa, haji dan zakat sebenarnya mampu membersihkan dan menjernihkan jiwa yang mengalami kecemasan. Semua rangkaian ibadah tersebut dapat membuat hati berkilau dan siap untuk menyerap cahaya, hidayah dan hikmah yang berasal dari Allah. Salah satu ibadah yang diwajibkan Allah kepada kita adalah salat. Salat dalam agama islam menempati kedudukan yang tidak dapat ditandingi oleh ibadah lainnya.

Bagi orang muslim salat bukan hanya dilihat sebagai suatu kewajiban, atau menggugurkan kewajiban, melainkan kebutuhan mendasar bagi kehidupan. Banyak simbol hikmah yang dapat diambil

dari postur, irama, dan gerak tubuh ketika kita salat. Mulai dari berdiri, mengucapkan takbir, rukuk, menunduk, sujud dan terakhir salam. seorang muslim yang benar-benar menghayati salatnya dengan ikhlas dan khusyuk akan tenang dan terhindar dari kegelisahan, kecemasan, depresi dan semacamnya dari problematika kehidupan yang serba sulit.

d. Langkah-langkah terapi salat dhuha

Terapi salat dhuha yang dimaksud dalam penelitian ini adalah salat yang dikerjakan sebanyak 4 rakaat, dua rakaat salam. Salat dhuha tersebut dikerjakan secara rutin setiap hari pada pukul 07.30 WIB secara munfarid atau individu.

Adapun langkah-langkah terapi salat dhuha yaitu:

Rakaat pertama:

- a. Niat salat dhuha

أُصَلِّي سُنَّةَ الضُّحَى رَكْعَتَيْنِ مُسْتَقْبِلَ الْقِبْلَةِ آدَاءَ لِلَّهِ تَعَالَى

Artinya:

“Aku niat salat sunnah dhuha 2 rakaat menghadap kiblat karena Allah Ta’ala”.

- b. Takbiratul ihram
- c. Membaca surat al-fatihah
- d. Membaca surat ad-dhuha lalu takbir
- e. Ruku’
- f. I’tidal
- g. Thuma’ninah lalu takbir
- h. Sujud lalu takbir
- i. Duduk diantara dua sujud lalu takbir
- j. Sujud kedua lalu takbir

Rakaat kedua:

- a. Membaca surat al-fatihah

- b. Membaca surat al-kafirun lalu takbir
- c. Ruku'
- d. I'tidal
- e. Thuma'ninah lalu takbir
- f. Sujud lalu takbir
- g. Duduk diantara dua sujud lalu takbir
- h. Sujud kedua lalu takbir
- i. Tasyahud akhir
- j. Salam.¹⁶

Adapun doa setelah melaksanakan salat dhuha adalah sebagai berikut:

اللَّهُمَّ إِنَّ الضُّحَاءَ ضُحَاءُكَ وَالْبَهَاءَ بَهَاءُكَ وَالْجَمَالَ جَمَالَكَ وَالْقُوَّةَ قُوَّتِكَ وَالْفُدْرَةَ فُدْرَتِكَ وَالْعِصْمَةَ
عِصْمَتِكَ اللَّهُمَّ إِنْ كَانَ رِزْقِي فِي السَّمَاءِ فَأَنْزِلْهُ وَإِنْ كَانَ فِي الْأَرْضِ فَأَخْرِجْهُ وَإِنْ كَانَ مُعْسِرًا فَيَسِّرْهُ
وَإِنْ كَانَ حَرَامًا فَطَهِّرْهُ وَإِنْ كَانَ بَعِيدًا فَقَرِّبْهُ بِحَقِّ ضُحَاءِكَ وَبَهَاءِكَ وَجَمَالَكَ وَقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ آتِنِي
مَا آتَيْتَ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ.

Artinya:

“Wahai Tuhanku, sesungguhnya waktu dhuha adalah waktu dhuha-Mu, keagungan adalah keagungan-Mu, keindahan adalah keindahan-Mu, kekuatan adalah kekuatan-Mu, dan kekuasaan adalah kekuasaan-Mu serta penjagaan adalah penjagaan-Mu. Ya Allah, jika rizki ku masih di atas langit, turunkanlah dan jika ada di dalam bumi, keluarkanlah. Jika sukar mudahkanlah, jika haram sucikanlah, jika masih jauh dekatkanlah, berkat waktu dhuha, keagungan, keindahan, kekuatan dan kekuasaan-Mu, limpahkanlah kepada kami segala yang telah Engkau limpahkan kepada hamba-hamba yang saleh.”

¹⁶ Rafi'udin, *Ensiklopedia Shalat Sunnah Tuntunan Shalat Dhuha*, (Jakarta: Al-Kautsar Prima Indocamp, 2008), h. 45.

Setelah selesai melaksanakan salat dhuha, dianjurkan untuk membaca doa yang biasa dibaca setelah melaksanakan salat dhuha. Terlebih dahulu membaca istigfar, shalawat, dzikir dan kemudian Santri mulai menghafal kitab alfiyah.

2. Kecemasan

a. Definisi kecemasan

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan 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. Hal ini sangat berpengaruh pada tubuh hingga tubuh dirasa menggigil, menimbulkan banyak keringat, jantung berdegup cepat, tubuh terasa lemas, kemampuan berproduktivitas berkurang hingga banyak manusia yang melarikan diri ke alam imajinasi sebagai bentuk terapi sementara.¹⁷

Kecemasan bukanlah suatu penyakit melainkan suatu gejala.¹⁸ kebanyakan orang mengalami kecemasan pada waktu-waktu tertentu dalam kehidupannya. Biasanya, kecemasan muncul sebagai reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan, dan karena itu berlangsung sebentar saja.

Perasaan cemas akan datang pada setiap orang, apabila seseorang tidak mampu menghadapi sesuatu yang menekan perasaan dan menyebabkan pertentangan batin dalam dirinya. Kecemasan ini akan menjadi gangguan yang serius. Ketika seseorang merasa cemas dan khawatir akan hal yang tidak menyenangkan yang dirasakan secara terus menerus maka perasaan cemas yang pada mulanya dirasakan biasa saja

¹⁷ Musfir, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2005), h. 512.

¹⁸ Savitri Rumaiah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003), h. 3.

kini akan berubah menjadi sebuah ancaman. Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat di anggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi bila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru malah akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan.¹⁹

Terdapat tiga jenis kecemasan yang dikemukakan Sigmund Freud ialah kecemasan nyata (*reality anxiety*) yaitu kecemasan yang sumbernya objektif yang juga disebut takut, kecemasan neurotic (*neurotic anxiety*) yaitu kecemasan yang tidak memperlihatkan sebab dan ciri-ciri khas yang objektif, dan kecemasan moral (*moral anxiety*) yaitu kecemasan sebagai akibat dari adanya keinginan yang tertahan oleh hati nurani.²⁰

Shah membagi kecemasan menjadi tiga komponen:

1. Komponen fisik, seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, perut mual, mulut kering, grogi, dan lain-lain.
2. Emosional seperti panik dan takut.
3. Mental atau kognitif, seperti gangguan perhatian dan memori, kekhawatiran, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.²¹

b. Macam-macam kecemasan

Kecemasan terjadi karena individu tidak mampu melakukan adaptasi terhadap diri sendiri di dalam lingkungan umum. Kecemasan timbul Karena manifestasi dan perpaduan bermacam-macam proses emosi, misalnya orang yang sedang mengalami frustrasi dan konflik. Kecemasan yang disadari misalnya rasa berdosa. Kecemasan di luar kesadaran dan

¹⁹ Prasetyono, *Metode Mengatasi Cemas dan Depresi*, (Yogyakarta: Oriza, 2007), h. 41

²⁰ Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2015), h. 72.

²¹ M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi*, ... h. 144.

tidak jelas misalnya takut yang berlebihan, tetapi tidak diketahui penyebabnya.

Kecemasan terdiri dari beberapa macam. Macam-macam dari kecemasan meliputi:

- a. Kecemasan karena merasa berdosa atau bersalah. Misalnya seseorang melakukan sesuatu yang bertentangan dengan hati nuraninya atau keyakinannya.
- b. Kecemasan karena akibat melihat dan mengetahui bahaya yang mengancam dirinya.
- c. Kecemasan dalam bentuk yang kurang jelas, apa yang ditakuti tidak seimbang, bahkan yang ditakuti itu hal/benda yang tidak berbahaya.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan

Umumnya, agak sulit untuk membedakan antara kecemasan normal dengan kecemasan yang menyimpang. Tidak jarang, kecemasan normal mampu memicu munculnya kecemasan yang menyimpang penyebab umum suatu kecemasan dari dua kecemasan diatas adalah sebagai berikut:

Pertama, hereditas/bawaan. Untuk hipotesis awal, penyebab munculnya kecemasan karena faktor hereditas dapat diterima. Tidak dapat dipungkiri bahwa faktor ini memberikan kontribusi tertentu yang memicu timbulnya saat kecemasan. Kecemasan adalah satu emosi yang tidak dapat terlepas dari pengaruh lingkungan sekitar. Disaat stimulus kecemasan berjalan lambat, maka respon individu terhadapnya sangat cepat. Sebaliknya, di saat stimulusnya berjalan cepat, maka umumnya respon individu terhadapnya sangat lambat.

Kedua, lingkungan. Lingkungan adalah suatu jaringan yang berkaitan dengan faktor eksternal untuk kemudian membentuk

kepribadian individu dan membentuk cara merespon berbagai kondisi yang berbeda. Lingkungan atau sekitar tempat tinggal akan mempengaruhi cara berpikir diri sendiri dan orang lain. Hal ini bisa saja disebabkan pengalaman dengan keluarga, dengan sahabat, dengan rekan kerja, dan lain-lain. Kecemasan wajar timbul jika merasa tidak aman terhadap lingkungan sekitar.

Ketiga, personal. Faktor ketiga ini hendaknya tidak diremehkan dalam kajian pembahasan tentang penyebab kecemasan. Problematika yang ada dalam diri individu tidak bertanggung jawab atas respon dirinya terhadap kecemasan. Pandangan dirinya atas problematika itulah yang justru menjadi stimulus adanya kecemasan.

Individu mengalami kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal, di antaranya karena adanya pengalaman negatif perilaku yang telah dilakukan, seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan, merasa fustasi dalam situasi tertentu dan ketidakpastian melakukan sesuatu.²² Sikap dan perlakuan pengajar yang kurang bersahabat, galak, judes, terlalu tegas dan kurang kompeten merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan pada diri siswa yang bersumber dari faktor pengajar.²³

G. Metode Penelitian

1. Jenis penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif mencakup subjek yang dikaji dan kumpulan berbagai data empiris, pengalaman pribadi, perjalanan hidup, wawancara,

²² M.Nur Ghufroon & Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), cet. ke-2, h. 14.

²³ Rudiansyah, dkk, “Upaya Guru Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Tes (Pencapaian Hasil Belajar) Siswa di SMP Negeri 3 Banda Aceh”, (Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kewarganegaraan Unsyiah) Vol. 1, No. 1 (Agustus, 2016), <http://journal.unsyiah.ac.id/index.php/JEI>, diunduh pada 15 januari 2020 WIB.

teks-teks hasil pengamatan dan problematis dalam kehidupan seseorang. Penelitian kualitatif dipilih oleh peneliti karena permasalahan yang diteliti memerlukan suatu pengungkapan yang bersifat deskriptif.

2. Subjek penelitian

Populasi santri di Pondok Pesantren At-Thahiriyah yang sedang menghafal kitab alfiyah sebanyak 50 santri dari semua jenis kelamin. Dari populasi sebanyak itu peneliti hanya mengambil sampel sebanyak 5 santri perempuan yang berusia 14-20 tahun di Pondok Pesantren At-Thahiriyah Kota Serang. Responden dilakukan dengan metode *purposive sampling*.

Purposive sampling dalam teknik ini pengambilan sampel disesuaikan dengan tujuan penelitian. Ukuran sampel tidak dipersoalkan sebagaimana *accidental sampling*. Perbedaannya terletak pada pembatasan sampel dengan hanya mengambil unit sampling yang sesuai dengan tujuan peneliti.²⁴

Dalam memilih sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu:

- a. Responden dapat dijumpai berdasarkan kriteria penulis dari hasil observasi dan wawancara.
- b. Responden yang bersedia dijadikan objek penelitian.
- c. Responden bersedia terbuka dan leluasa menyampaikan informasi-informasi sehingga menimbulkan timbal balik.

3. Waktu dan lokasi penelitian

Tempat yang dipilih untuk melakukan penelitian ini di Pondok Pesantren At-Thahiriyah Kota Serang, sebanyak 5 responden. Waktu penelitian ini berlangsung pada 16 Desember 2019 sampai 25 Mei 2020.

4. Teknik pengumpulan data

- a. Observasi

²⁴ Amiruddin, *Metode Penelitian Sosisal*, (Yogyakarta: Kencana, 2017), cet. ke-7, h. 148.

Observasi atau pengamatan adalah kegiatan sehari-hari manusia dengan menggunakan pancaindra. Kemampuan seseorang untuk menggunakan pengamatannya melalui hasil kerja pancaindra mata dan dibantu dengan pancaindra lainnya seperti telinga, penciuman, mulut, dan kulit. Yang dimaksud metode observasi adalah metode pengumpulan data yang digunakan untuk menghimpun data penelitian melalui pengamatan dan pengindraan.²⁵ Metode ini digunakan untuk meneliti keadaan secara umum, letak geografis, sarana dan prasarana. Metode observasi ini digunakan untuk pengamatan yang dilakukan oleh peneliti secara langsung untuk mengetahui kecemasan santri dalam menghafal kitab Alfiyah di Pondok Pesantren At-Thahiriyah Kota Serang. Selama penelitian, penulis melakukan observasi sebanyak 2 kali. Observasi ini dilakukan pada 16 Desember sampai 17 Desember 2019.

b. Wawancara

Wawancara merupakan proses tanya jawab dalam penelitian yang berlangsung secara lisan antara dua orang atau lebih bertatap muka mendengarkan secara langsung informasi-informasi atau keterangan-keterangan.²⁶ Metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara bertanya langsung pada responden. Pada metode ini peneliti dan responden berhadapan langsung (*face to face*) untuk mendapatkan informasi secara lisan dengan tujuan mendapatkan data yang dapat menjelaskan permasalahan penelitian. Sesuai dengan jenisnya, peneliti memakai jenis wawancara, yaitu :

²⁵ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2007), h. 118.

²⁶ Cholid Narbuko, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2012). Cetakan kedua belas, h. 83.

- a. wawancara berstruktur, yaitu wawancara yang dilakukan dengan mengajukan beberapa pertanyaan secara sistematis dan pertanyaan yang diajukan telah disusun sebelumnya.²⁷
- b. wawancara tidak berstruktur, yaitu wawancara dengan mengajukan beberapa pertanyaan secara lebih luas dan leluasa tanpa terikat oleh susunan pertanyaan yang telah dipersiapkan sebelumnya, biasanya pertanyaan muncul secara spontan sesuai dengan perkembangan situasi dan kondisi ketika melakukan wawancara. Dengan teknik ini diharapkan terjadi komunikasi langsung, luwes, dan fleksibel serta terbuka, sehingga informasi yang didapat lebih banyak dan luas.

Dalam penelitian ini, metode wawancara digunakan untuk memperoleh data dari pihak yang diwawancarai yaitu pihak Pondok Pesantren At-Thahiriyah dan santriwati Pondok Pesantren At-Thahiriyah yang menjadi responden. Wawancara berlangsung selama 4 kali pertemuan mulai dari bulan April 2020 sampai Mei 2020.

c. Angket

Merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan memberikan atau menyebarkan daftar pertanyaan kepada responden dengan harapan memberikan respon atas daftar pertanyaan tersebut.²⁸ Peneliti menyebarkan kuesioner berupa angket kepada santri yang menghafal kitab Alfiyah untuk mendapatkan responden yang sesuai dengan yang akan diteliti.

d. Dokumentasi

Dokumentasi adalah suatu cara memperoleh suatu data dengan melakukan suatu pencatatan pada sumber-sumber data yang ada pada

²⁷ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), h. 138.

²⁸ Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Kencana, 2011), h. 139

lokasi penelitian. Sejumlah besar fakta dan data tersimpan dalam bahan yang berbentuk dokumentasi.²⁹ Dalam melaksanakan metode dokumentasi peneliti menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku, peraturan-peraturan, catatan harian dan sebagainya yang dapat memberi informasi tentang faktor penyebab kecemasan yang dialami santri.

H. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah dalam memahami gambaran secara menyeluruh tentang penelitian skripsi ini maka penulis memberikan sistematika beserta penjelasan secara garis besar sebagai berikut:

Bab I, pendahuluan yang memaparkan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian, sistematika penulisan.

Bab II, membahas mengenai kondisi objektif pondok pesantren At-Thahiriyah yang berupa profil, keadaan santri dan pengajar, program pendidikan pondok pesantren At-Thahiriyah, serta bimbingan konseling di pondok pesantren At-Thahiriyah

Bab III, menjelaskan kondisi psikologis santri di pondok pesantren At-Thahiriyah yang meliputi: profil santri, permasalahan kecemasan santri dalam menghafal kitab Alfiyah dan bentuk kecemasan santri dalam menghafal kitab Alfiyah.

Bab IV, membahas tentang proses konseling terapi salat dhuha untuk menurunkan kecemasan santri dalam menghafal kitab Alfiyah, analisis penerapan terapi salat dhuha terhadap santri dan faktor pendukung dan penghambat dalam penerapan terapi salat dhuha.

Bab V, yaitu penutup yang menjelaskan tentang kesimpulan hasil penelitian dan saran.

²⁹ Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian*, ..., h. 141.