

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Penelitian ini dimulai melalui observasi, wawancara dan kuisioner sebagai data pendukung pada anggota KWT (Kelompok Wanita Tani) yang berada di Kelurahan Unyur Kecamatan Serang Banten. Berawal dari kegiatan UMKM yang peneliti ikuti kurang lebih 5 tahun dan mengenal Kelompok Wanita Tani (KWT) “Berkah Bersama”, seiring berjalannya waktu peneliti melihat beberapa masalah yang diperbincangkan dari kelompok tersebut. Melalui observasi dan wawancara mampu mendapatkan informasi tentang apa saja yang sedang dialami oleh para anggotanya. Kelompok Wanita Tani (KWT) merupakan salah satu kelembagaan petani, para anggotanya terdiri atas wanita yang berkecimpung dalam kegiatan pertanian dan dinamakan KWT “Berkah Bersama”.

Anggota Kelompok Wanita Tani (KWT) "Berkah Bersama" mengalami berbagai permasalahan, terutama terkait kesehatan mental dan kecemasan yang muncul akibat ketidakstabilan pendapatan dan tekanan dalam menjalankan usaha. Banyak anggota merasa lelah secara fisik dan emosional, serta mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial dan berpartisipasi dalam kegiatan kelompok.

Penyebab utama permasalahan ini meliputi, kekhawatiran akan masa depan, dan ketidakpastian pendapatan hasil penjualan dan cuaca yang mempengaruhi hasil pertanian. Situasi ini berdampak negatif pada kualitas hidup anggota, termasuk penurunan semangat dan partisipasi dalam kegiatan sosial, serta peningkatan kecemasan yang dapat berujung pada masalah kesehatan lebih serius.

Kelompok ini berdiri pada tahun 2023 untuk mengelola hasil olahan tani, setiap anggotanya menciptakan produk UMKM masing-masing sehingga mereka dapat berdagang dengan hasil dari olahan yang sudah dibuat dalam kelompok tersebut. Kelompok ini masih baru karena usianya yang masih berjalan satu tahun lebih. Sehingga, beberapa anggota mengalami pengalaman yang baru.

Kecemasan adalah salah satu masalah kesehatan mental yang umum dihadapi oleh individu di berbagai lapisan masyarakat. Dalam konteks anggota Kelompok Wanita Tani (KWT) "Berkah Bersama" di Kelurahan Unyur, Kecamatan Serang, Banten, kecemasan seringkali muncul sebagai respons terhadap tantangan ekonomi dan ketidakstabilan pendapatan yang dialami dalam kegiatan usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM). Anggota KWT, yang sebagian besar merupakan wanita, menghadapi beban ganda sebagai pengelola rumah tangga dan pelaku usaha. Tekanan tersebut dapat mengakibatkan perasaan cemas, gelisah, dan bahkan depresi, yang berdampak pada kesehatan mental dan kualitas hidup mereka.

Penelitian ini melibatkan anggota Kelompok Wanita Tani yang terdiri dari perempuan yang terlibat dalam kegiatan pertanian dan pengolahan hasil. Kelompok ini berfungsi sebagai wadah untuk pemberdayaan ekonomi dan sosial, namun mereka juga menghadapi berbagai tantangan yang dapat memicu kecemasan. Penelitian ini dimulai pada bulan Juni-September 2024 dengan pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan kuesioner selama periode tersebut.

Kesehatan mental, termasuk kecemasan, sering kali terabaikan dalam konteks pertanian, meskipun dapat memiliki dampak signifikan terhadap produktivitas dan kesejahteraan anggota kelompok. Dengan memahami kecemasan yang dialami, diharapkan penelitian ini dapat memberikan rekomendasi untuk intervensi yang lebih baik dan mendukung

kesehatan mental anggota. Dalam Islam, praktik ibadah, terutama Salat Duha, diyakini memiliki efek positif terhadap kesehatan mental dan emosional. Salat Duha adalah salat sunnah yang dilakukan di pagi hari dan dianggap sebagai bentuk pengabdian kepada Allah yang dapat membawa ketenangan dan keberkahan.

11 anggota yang menjalani kegiatan sehari-hari berdagang hasil olahan tani, mengalami kecemasan. Yaitu 9 yang merasakan kecemasan ringan dan 2 anggota tani yang merasakan kecemasan sedang. Konseli JR dan LF adalah anggota kelompok tani yang menghadapi masalah kesehatan dan kecemasan, mempengaruhi kesejahteraan mereka. Masalah ini muncul dalam konteks kehidupan sehari-hari mereka, di mana tekanan dari pekerjaan dan tanggung jawab keluarga menjadi semakin berat. Keduanya beroperasi dalam lingkungan pertanian dan komunitas lokal, di mana mereka juga berinteraksi dengan kelompok tani. Kecemasan yang dialami disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk ketidakstabilan pendapatan, pola makan yang tidak teratur, dan tanggung jawab sebagai orang tua. Dampak dari permasalahan yang dialami ini tidak hanya dirasakan oleh mereka secara individu, tetapi juga akan mempengaruhi dinamika kelompok tani. Ketidakaktifan mereka dalam kegiatan kelompok dapat mengurangi solidaritas dan dukungan di antara anggota, serta mempengaruhi motivasi dan semangat kelompok secara keseluruhan.

Sebagai alternatif solusi, praktik Salat Duha dipilih karena diyakini dapat memberikan ketenangan batin dan membantu mengurangi kecemasan. Salat ini tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ibadah, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun kebersamaan dan dukungan sosial di antara anggota. Dengan beribadah secara rutin, diharapkan anggota wanita tani dapat merasakan perubahan positif dalam kondisi mental dan

emosional mereka, serta meningkatkan motivasi untuk menghadapi tantangan dalam usaha tani.

Memilih Salat Duha sebagai solusi untuk anggota KWT "Berkah Bersama" memiliki alasan yang kuat, karena praktik ini dipercaya dapat melancarkan rezeki. Dalam doa yang dibaca setelah salat, terdapat pengharapan mendalam untuk memohon rezeki yang berlimpah dan halal, yang sangat relevan bagi para anggota yang bergantung pada usaha wanita tani. Selain itu, Salat Duha dapat dilaksanakan dengan mudah di pagi hari saat memulai aktivitas, sehingga tidak mengganggu rutinitas harian. Dengan demikian, ibadah ini tidak hanya memberikan ketenangan batin, tetapi juga meningkatkan harapan dan motivasi dalam menghadapi tantangan hidup dan usaha mereka.

Ath-Thabrani meriwayatkan dari Abu Darda', ia berkata bahwa Nabi SAW bersabda "Barang siapa yang melaksanakan Salat Duha dua rakaat, maka ia tidak termasuk golongan orang-orang yang lalai. Barang siapa yang melaksanakan empat dicatat sebagai ahli ibadah. Barang siapa yang melaksanakan enam rakaat, maka akan dicukupkan baginya hari itu. Dan, Barang siapa yang melaksanakannya dua belas rakaat maka Allah SWT akan membangun rumahnya di surga."<sup>1</sup>

Salat Duha memiliki keutamaan yang besar, ini menunjukkan pentingnya sebagai ibadah yang dianjurkan. Maka dengan diberikannya penerapan terapi Salat Duha kepada anggota kelompok wanita tani yang mengalami kecemasan ini bertujuan untuk mendapatkan ketenangan hidup dan berharap memudahkan kelancaran rezeki yang berkah dalam bisnisnya.

Kecemasan juga dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk fokus dan berkonsentrasi pada tugas-tugas sehari-hari karena merasa

---

<sup>1</sup> M Khalilurrahman Al Mahfani, *Mukjizat Shalat Dhuha*, ed. doe & emha Fuad (Jakarta: PT WahyuMedia, 2018). h. 22.

terganggu atau sulit memusatkan perhatian karena pikiran yang terus-menerus tentang masalah keuangan. Berdasarkan hasil wawancara ciri-ciri dari aspek fisik yang dialami oleh konseli yaitu konseli merasa tubuhnya kurang sehat seperti biasanya, merasa badannya sering lemas karena lupa makan sehingga berat badan konseli turun, merasa sering sakit kepala jika memikirkan pendapatannya, merasa suka berkeringat dingin.

Berkaitan terapi Salat Duha dengan kecemasan anggota kelompok wanita tani yang mengalami kecemasan yaitu dapat mengurangi kecemasan dengan hati yang tenang. Salat Duha merupakan salat sunah yang dilakukan dipagi hari untuk mempermudah datangnya rezeki dari Allah SWT serta bermanfaat bagi orang yang melaksanakan untuk ketenangan dalam jiwanya. Terapi Salat Duha sebagai cara untuk mengurangi kecemasan dapat dikaitkan dengan peran agama dan praktik spiritual dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional seseorang. Dalam hadis Abu Darda Allah SWT bersabda, "Allah 'Azza wa Jalla berfirman, wahai anak adam, salatlah untuk-Ku sebanyak empat rakaat dari awal siang, niscaya kucukupi kebutuhanmu pada akhirnya." HR Muslim dan Ahmad, menurut Al-Bani Shahih lighairihi.<sup>2</sup>

Allah SWT menganjurkan kepada manusia untuk melaksanakan salat empat rakaat di awal siang. Sebagai imbalannya, Allah berjanji akan mencukupi kebutuhan mereka di akhir hari. Ini menunjukkan pentingnya ibadah dalam memperoleh berkah dan pemenuhan kebutuhan hidup. Ibadah mampu menjadi motivasi yang menarik minat setiap individu dalam menentukan arah, aktivitas apa yang harus dikerjakan atau ditinggalkan.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Muhammad Fadhlun Al-Mahera, *Dahsyatnya Salat Tahajud & Salat Duha*, ed. Feresia Ray (Semarang: Syalmahat Publishing, 2023). h. 98.

<sup>3</sup> Khairunnas Rajab, *Psikoterapi Islam*, ed. Ade Sukanti (Jakarta: AMZAH, n.d.). h. 15.

Artinya ibadah juga dapat memberikan motivasi yang membantu individu dalam menentukan tujuan dan memilih aktivitas yang sebaiknya dilakukan atau dihindari. Salat bagi orang yang sakit dapat memberikan kemanfaatan secara fisik salat dapat membantu menggerakkan bagian-bagian tubuh pasien sehingga segala persendian dan urat-urat yang ada di tubuh tidak kaku dan dapat memudahkan aliran darah untuk mengalir.<sup>4</sup>

Salat melibatkan fokus pikiran dan konsentrasi yang mendalam pada ibadah kepada Allah. Melalui gerakan fisik, perenungan, dan pengulangan dzikir, salat dapat membantu menenangkan pikiran yang gelisah atau cemas. Hal ini dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Salat juga memungkinkan manusia untuk merasa terhubung dengan Tuhan dan meningkatkan hubungan spiritual mereka. Aktivitas ini dapat memberikan perasaan kedamaian, harapan, dan kekuatan dalam menghadapi tantangan kehidupan. Merasakan keterhubungan dengan yang Maha Kuasa dapat memberikan dukungan emosional yang penting dalam menghadapi kesulitan. Salat dilakukan secara teratur pada waktu-waktu yang ditentukan

Salat Duha adalah salah satu bentuk ibadah sunah yang dilakukan setelah terbitnya matahari hingga sebelum masuk waktu zhuhur. Sebagai praktik ibadah yang berhubungan dengan aspek spiritual, Salat Duha dapat memberikan manfaat psikologis dan membantu dalam mencapai keseimbangan dan kedamaian batin. Ini dapat memperkuat sikap positif, mengurangi kecenderungan mengeluh, serta meningkatkan kepuasan dan kebahagiaan secara keseluruhan. Dalam Islam, penting untuk menggabungkan upaya dunia dan ibadah kepada Allah. Salat Duha dapat menjadi salah satu sarana untuk memperoleh ketenangan batin dan memohon pertolongan Allah dalam menghadapi kecemasan karena

---

<sup>4</sup> Abdul Basit, *Konseling Islam* (Jakarta: Kencana, 2017). h. 65.

finansial yang menurun. Namun, upaya nyata dan bijaksana juga diperlukan untuk mengatasi masalah finansial secara praktis.

Adapun salat merupakan salah satu bentuk ikhtiar kita untuk mengetuk pintu keberkahan, salah satu salat sunah yang mudah dikerjakan pada pagi hari yang kita ketahui bahwa salat sunah duha. Salat sunah duha merupakan salat sunah yang memiliki rahasia-rahasia yang sangat bermanfaat bagi kehidupan, salah satunya ialah dilapangkan rezeki sekaligus diberkahinya. Waktu duha adalah waktu yang tepat untuk mendekati Allah. Untuk itu luangkan waktu memulai pekerjaan dan membuka hari dengan salat serta dzikir kepada-Nya.<sup>5</sup>

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara terapi Salat Duha dan pengurangan kecemasan yang dialami oleh anggota wanita tani. Dengan melakukan observasi, wawancara, dan analisis data, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan baru mengenai penerapan praktik ibadah sebagai metode terapi dalam konteks bimbingan konseling Islam. Hasil dari penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan, tetapi juga memberikan manfaat praktis bagi anggota wanita tani dalam mengatasi masalah kecemasan yang mereka hadapi.

Terapi salat ini sebenarnya adalah keyakinan terhadap tumbuhnya motivasi diri bahwa dalam doa di setiap bait-bait salat itu akan tercapai karena adanya keyakinan yang luar biasa yang ditanamkan hanya kepada Allah SWT. Sangat mudah untuk menerima ampunan Allah dan memilikinya melimpah. Dengan demikian, penelitian ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan untuk memahami dan mengatasi kecemasan yang dialami oleh anggota wanita tani melalui pendekatan spiritual yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional mereka. Oleh sebab itu,

---

<sup>5</sup> Al-Mahera, *Dahsyatnya Salat Tahajud & Salat Duha*. h. 80.

saya tertarik untuk mengetahui lebih dalam mengenai permasalahan yang dialami konseli dengan judul “Terapi Salat Duha Untuk Kecemasan Anggota Kelompok Wanita Tani (KWT) Berkah Bersama Di Kelurahan Unyur Kecamatan Serang”

### **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan, kini dapat merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi kecemasan anggota Kelompok Wanita Tani Berkah Bersama?
2. Bagaimana proses dari terapi Salat Duha untuk kecemasan anggota Kelompok Wanita Tani Berkah Bersama?
3. Bagaimana hasil dari proses terapi Salat Duha untuk kecemasan anggota Kelompok Wanita Tani Berkah Bersama?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kondisi penyebab kecemasan yang dihadapi oleh anggota Kelompok Wanita Tani Berkah Bersama.
2. Untuk mengetahui proses terapi Salat Duha untuk kecemasan anggota Kelompok Wanita Tani Berkah Bersama.
3. Untuk mengetahui hasil dari proses terapi Salat Duha untuk kecemasan anggota Kelompok Wanita Tani Berkah Bersama.

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan banyak manfaat baik secara teoritis maupun praktis :

1. Secara teoretis :

Hasil penelitian ini dapat diharapkan menambahkan wawasan ilmu kepada pembaca khususnya dalam bidang Bimbingan dan



Konseling Islam serta terapi islami yang mempelajari mengenai permasalahan kecemasan akibat penurunan ekonomi dapat diatasi dengan metode terapi Salat Duha.

2. Secara praktis :

Penelitian ini diharapkan dapat membantu seseorang yang sedang mengalami kecemasan akibat penurunan ekonomi yang dialaminya khususnya untuk wanita karir, pembisnis, pedagang, dan pengusaha, ibu rumah tangga yang berkerja. Penelitian ini juga diharapkan bisa dapat membantu menjadi bahan rujukan untuk peneliti lainnya yang mengatasi masalah yang sama dan dapat mengurangi perasaan individu yang cemas sehingga dapat merubah menjadi melakukan kegiatan positif lainnya.

## **E. Definisi Operasional**

### 1) Terapi Salat Duha

Terapi Islam adalah penanganan dan pengobatan terhadap berbagai gangguan dan penyakit yang dialami manusia baik bersifat fisik, kejiwaan, khususnya ruhaniah dengan memanfaatkan sisi hikmah dari ajaran-ajaran Islam baik ajaran keimanan, ibadah, akhlak maupun lainnya.<sup>6</sup>

Terapi salat menggabungkan praktik ibadah dengan prinsip-prinsip kesehatan mental untuk membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan spiritual individu. Sedangkan Salat Duha merupakan salat awwabin yaitu salatunya orang-orang yang bertaubat. Dalam hadis qudsi Allah SWT berfirman, “Wahai anak adam, salatlah untuk-Ku sebanyak empat rakaat dari awal siang niscaya akan aku cukupi kebutuhanmu pada akhirnya” (H.R . Muslim dan Ahmad, menurut Al-Bani Shahih lighairihi).<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Andi Tahir and Asmaul Husna, “Konsep Terapi Dalam Islam” 2 (2023): 27–40.

<sup>7</sup> Al-Mahera, *Dahsyatnya Salat Tahajud & Salat Duha*, h. 98

Terapi Salat Duha dapat menjadi metode yang efektif dalam mengurangi kecemasan dengan melibatkan fokus pada ibadah, refleksi pribadi, dan pemenuhan spiritual. Dapat dilihat bahwa dengan melaksanakan Salat Duha akan mempermudah untuk melancarkan rezeki, baik dari segi keuangan ataupun rezeki dengan kesehatan badan juga nikmat ibadah. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa, terapi Salat Duha sangat bagus untuk mengurangi gangguan kecemasan yang dialami oleh manusia khususnya yang beragama umat islam serta untuk meningkatkan keimanan sebagai hamba Allah.

## 2) Kecemasan

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya.<sup>8</sup>

Pada kecemasan ini, merupakan bentuk kekhawatiran yang tidak spesifik, sering kali tidak dapat diidentifikasi sumbernya, dan dapat meluas ke berbagai aspek kehidupan. Kecemasan ini terkait dengan perasaan ketidakpastian, di mana individu merasa tidak memiliki kontrol atau daya atas situasi yang dihadapi. Hal ini bisa menyebabkan ketegangan emosional dan fisik, serta mengganggu kesejahteraan mental. Individu yang cemas mengalami keresahan yang tidak spesifik dan sulit untuk diidentifikasi secara pasti penyebabnya. Kecemasan berkaitan dengan persepsi akan ancaman yang samar-samar, sehingga menimbulkan ketegangan, kegelisahan, dan ketidaknyamanan yang menyebar ke berbagai aspek kehidupan. Gail W Stuart membagi 4 tingkat kecemasan, kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan panik.

## 3) Kelompok Wanita Tani

---

<sup>8</sup> Gail W Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, ed. Ns Pamilih Eko Karyuni, 5th ed. (Jakarta, 2013). h. 144.

Kelompok wanita tani merupakan salah satu kelembagaan petani yang para anggotanya terdiri atas wanita yang berkecimpung dalam kegiatan bidang pertanian. Kenyataannya sekitar 50 persen wanita tani di samping bekerja di rumah dan sebagai ibu rumah tangga, mereka juga bekerja di ladang atau di sawah bahkan mereka membuka lapangan pekerjaan sendiri dengan mengikuti kelompok tani.<sup>9</sup>

Banyaknya wanita tani menjalankan peran ganda, yaitu sebagai ibu rumah tangga dan pekerja di ladang atau sawah, serta berinisiatif membuka lapangan pekerjaan sendiri melalui kelompok tani. Kelompok wanita tani adalah para perempuan yang berada dalam kegiatan bidang pertanian di lingkungan setempat. Menjadi anggota kelompok ini bukanlah suatu yang mudah, karena para anggota harus menjalankan banyak peran sekaligus yaitu sebagai anggota kelompok dan sebagai ibu rumah tangga. Kelompok wanita tani adalah sekelompok wanita yang terlibat dalam kegiatan pertanian atau sektor pertanian. Mereka dapat membentuk kelompok-kelompok tersebut untuk saling mendukung, berbagi pengetahuan, dan bekerja sama dalam berbagai aspek pertanian, mulai dari penanaman, pemeliharaan tanaman, hingga pemasaran hasil pertanian.

---

<sup>9</sup> Rika Noviyanti et al., "Partisipasi Kelompok Wanita Tani Dalam Meningkatkan Program P2WKSS Untuk Memanfaatkan Lahan," *Jurnal Cendekiawan Ilmiah PLS* 4, no. 2 (2019): 59–70.