

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Prodi Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Adapun di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 20 Mei 2022

**RISSA ANNISATUL JANNAH**  
**NIM: 181520112**

## ABSTRAK

Nama: **Rissa Annisatul Jannah**, NIM: 181520112, Judul Skripsi: **“Konseling Spiritual Dengan Terapi Shalat Dhuha Dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Pada Remaja Akhir”** (Studi di Pondok Pesantren Bany Lathif Cibeber-Kota Cilegon), Prodi: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2022/1443 H.

Remaja akhir khususnya yang berada dalam tahap-tahap akhir dan dihadapkan dengan dunia kerja adalah masalah pekerjaan atau ketidakpastian karir di masa depan. Karena mereka dianggap sebagai orang dewasa yang matang dan harus mencapai kesuksesan. Kebingungan dengan potensi yang dimiliki, sedangkan lapangan kerja yang sempit, suatu kompetisi ketat dalam mencari kerja, sementara mereka merasa bahwa mereka mempunyai sedikit pengetahuan dan keahlian. Hal inilah yang akhirnya menyebabkan remaja akhir menghadapi kecemasan dalam menyesuaikan diri dengan karir di masa depan.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini: 1) Bagaimana kecemasan karir masa depan pada remaja akhir di Pondok Pesantren Bany Lathif Cibeber? 2) Bagaimana penerapan terapi shalat dhuha pada remaja akhir di Pondok Pesantren Bany Lathif Cibeber? 3) Bagaimana hasil dari konseling spiritual dengan terapi shalat dhuha dalam mengurangi kecemasan karir masa depan pada remaja akhir di Pondok Pesantren Bany Lathif Cibeber?

Penelitian ini bertujuan: 1) untuk mengetahui kecemasan karir masa depan pada remaja akhir di Pondok Pesantren, 2) untuk menerapkan terapi shalat dhuha pada remaja akhir di Pondok Pesantren, 3) Untuk mengetahui hasil dari konseling spiritual dengan terapi shalat dhuha dalam mengurangi kecemasan karir masa depan pada remaja akhir di Pondok Pesantren.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif, jenis penelitian yang digunakan ialah studi kasus. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2022 hingga Mei 2022, dengan responden dalam penelitian ini berjumlah 5 orang remaja akhir yang mengalami kecemasan karir masa depan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa: 1) Aspek kecemasan yang dialami konseli menimbulkan gejala kecemasan, yaitu berfikir irrasional, tidak percaya diri, belum memiliki tujuan, khawatir, insomnia dan cemas. 2) Penerapan terapi shalat dhuha untuk menangani kecemasan karir masa depan pada remaja akhir yang berlebihan sehingga menyebabkan rasa cemas berlebihan dan merubah pola pikir negatif menjadi positif. Dalam penerapannya dikatakan cukup berhasil. Berdasarkan kriteria yang sesuai dengan aspek kognitif, aspek fisik, dan aspek emosi. 3) Hasil dari konseling spiritual terhadap 5 responden dalam mengurangi kecemasan karir masa depan pada konseli ini sangat efektif. Setelah dilakukan konseling spiritual terhadap konseli terdapat perubahan yaitu konseli sudah dapat berfikir irrasional menjadi rasional, mengurangi insomnia, konseli terlihat lebih tenang dalam mengambil keputusan dan lebih percaya diri, dan dapat mengendalikan kecemasan sehingga konseli lebih tenang dan rasa panik menurun.

Kata Kunci: Konseling Spiritual dengan terapi Shalat Dhuha, Kecemasan karir masa depan, Remaja Akhir.

## ABSTRACT

Name: **Rissa Annisatul Jannah**, Student Number: 181520112,  
Thesis Title: **“Spiritual Counseling With Dhuha Prayer Therapy in Reducing Future Career Anxiety in Late Adolescent”** (Study at the Bany Lathif Islamic Boarding School Cibeber- Cilegon City),  
Department: Islamic Counseling Guidance, Fakultas of Da’wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University Banten 2022/1443 H.

Late teens, especially those who are in the final stages and are faced with the world of work, are job problems or career uncertainty in the future. Because they are considered as mature adults and must achieve success. Confused with the potential they have, while the job opportunities are narrow, a tight competition in finding work, while they feel that they have little knowledge and expertise. This is what ultimately causes late teens to face anxiety in adjusting to a future career.

Based on the above background, the formulation of the problem in this study: 1) How is future career anxiety in late teens at Pondok Pesantren Bany Lathif Cibeber? 2) How is the application of dhuha prayer therapy in late teens at the Bany Lathif Islamic Boarding School, Cibeber? 3) What are the results of spiritual counseling with dhuha prayer therapy in reducing future career anxiety in late teens at Pondok Pesantren Bany Lathif Cibeber?

This study aims: 1) to determine future career anxiety in late adolescents at Islamic boarding schools, 2) to determine the application of dhuha prayer therapy in late adolescents at Islamic boarding schools, 3) to determine the results of spiritual counseling with dhuha prayer therapy in reducing career anxiety. future in late adolescence in Islamic boarding schools.

The research method used is a qualitative method, the type of research used is a case study. The data collection techniques used are observation, interviews, and documentation. This research was conducted from April 2022 to May 2022, with the respondents in this study amounting to 5 late teens who experience future career anxiety.

Based on the results of research conducted, it can be concluded that: 1) Aspects of anxiety experienced by the counselee cause symptoms of anxiety, namely irrational thinking, not confident, not having a goal, worry, insomnia and anxiety. 2) The application of dhuha prayer therapy to deal with future career anxiety in late teens is excessive, causing excessive anxiety and changing negative thinking patterns into positive ones. In its application it is said to be quite successful. Based on the criteria in accordance with the cognitive aspects, physical aspects, and emotional aspects. 3) The results of spiritual counseling for 5 respondents in reducing future career anxiety in this counselee are very effective. After doing spiritual counseling for the counselee, there are changes, namely the counselee looks calmer in making decisions and is more confident and can control anxiety so that the counselee is calmer and a sense of panic decreases.

Keywords: Spiritual Counseling with Dhuha Prayer therapy, Anxiety about future career, Late Adolescence.



**FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

---

Nomor : Nota Dinas Kepada Yth.  
Lampiran : **Dekan Fakultas Dakwah**  
Hal : **Ujian Skripsi UIN SMH Banten**  
a.n. **Rissa Annisatul Jannah** Di -  
**NIM. 181520112** Serang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Dipermaklumkan dengan hormat bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Rissa Annisatul Jannah, NIM: 181520112 dengan judul Skripsi "**Konseling Spiritual Dengan Terapi Shalat Dhuha Dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Pada Remaja Akhir**" (Studi di Pondok Pesantren Banyu Lathif Cibeber- Kota Cilegon), telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada Fakultas Dakwah Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak dan Ibu, kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Serang, 20 Mei 2022

Pembimbing I,

**Dr. Yahdinil Firda Nadhirah, S. Ag., M. Si**  
NIP. 197710182001122001

Pembimbing II,

**Maya Afa, Th.L., M.S.I**  
NIDN. 2013068302

**KONSELING SPIRITUAL DENGAN TERAPI SHALAT DHUHA  
DALAM MENGURANGI KECEMASAN KARIR MASA DEPAN  
PADA REMAJA AKHIR**

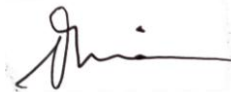
(Studi di Pondok Pesantren Bany Lathif Cibeber- Kota Cilegon)

Oleh:

**Rissa Annisatul Jannah**  
181520112

Menyetujui,

Pembimbing I,



**Dr. Yahdinil Firda Nadhirah, S. Ag., M. Si**  
NIP. 197710182001122001

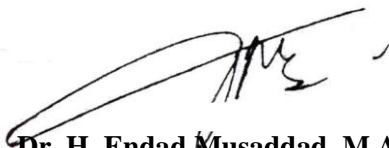
Pembimbing II,



**Maya Afa, Th., M.S.I**  
NIDN. 2013068302

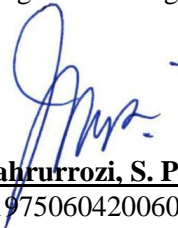
Mengetahui,

Dekan  
Fakultas Dakwah



**Dr. H. Endad Musaddad, M.A**  
NIP. 197206261998031002

Ketua Prodi  
Bimbingan Konselng Islam



**A.M. Fahrurrozi, S. Psi., M.A**  
NIP. 197506042006041001

## PENGESAHAN


Skripsi a.n. **Rissa Annisatul Jannah** NIM : **181520112**, Judul **“Konseling Spiritual Dengan Terapi Shalat Dhuha Dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Pada Remaja Akhir”** (Studi di Pondok Pesantren Bany Lathif Cibeber-Kota Cilegon), telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 24 Mei 2022. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.


Serang, 24 Mei 2022

### Sidang Munaqasyah

Ketua Merangkap Anggota

Sekretaris Merangkap Anggota


  
**Dr. Ayatullah Humaeni, S.Pd.I., M.A.**  
NIP. 197803252006041001

  
**Khairil Anam, M. Si.**  
NIDN. 2023039401

### Anggota-Anggota,

Penguji I,

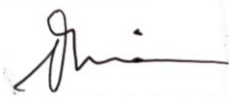
Penguji II,


  
**Dr. Masykur Wahid, S.Ag., M. Hum.**  
NIP. 198109112015031003

  
**Dra. Eni Nur'aeni, M.S.I**  
NIP. 196008081991032002

Pembimbing I,

Pembimbing II,

  
**Dr. Yahdinil Firda Nadhirah, S. Ag., M. Si**  
NIP. 197710182001122001

  
**Maya Afa, Th.I., M.S.I**  
NIDN. 2013068302

## MOTTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

**“ Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”**

**(Qs. Ar-Ra'd; Ayat 11)**

## PERSEMBAHAN

Atas segala nikmat dan Karunia-Mu yaAllah, aku panjatkan rasa syukur kepada-Mu Allah SWT yang maha kuasa atas segala sesuatu yang telah engkau berikan sampai hamba bisa berada dititik ini.

Skripsi ini aku persembahkan untuk kedua orangtuaku Ayah dan Ibu yang telah membesarkan, merawatku hingga aku bisa seperti sekarang ini, Ayah dan Ibu yang selalu menjadi sumber semangat Rissa dalam segala hal. Terima kasih Ayah dan Ibu telah berusaha dengan sekuat tenaga dan merelakan beribu-ribu keringat untuk membiayai kuliah Rissa sampai menjadi Sarjana, serta tidak pernah bosan untuk membimbing Rissa sampai saat ini.

Sahabat-sahabatku Uus, wilona squad selalu dukung aku dan mendoakan aku, teman dalam segala hal buat makan, ketawa-ketawa, sharing hal apapun dan lain sebagainya kalian luar biasa. Serta keluargaku yang selalu support dan mendoakan Rissa. Sulhah dan Raswati partner berjuang buat ngerjain skripsi bareng, saling berbagi ilmu, saling support dan mendoakan aku. Tak lupa juga *my support system* Arif Takwim yang paling sabar selalu dengerin keluh kesah aku selama masa-masa semester akhir ini, sehingga sampai aku bisa nyelesain skripsi ini, selalu kasih aku semangat buat melewati rintangan yang aku hadapin. Terima kasih banyak dukungan dan doa tulus dari kalian semua yang selalu mengalir buat aku.

Terima Kasih juga buat teman-teman BKI C teman-teman seperjuangan yang senantiasa saling mendukung dan mendoakan, terima kasih telah memberikan warna-warna kebahagiaan selama masa kuliah, serta motivasi yang selalu hadir setiap harinya kepada penulis.



## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama Rissa Annisatul Jannah, lahir di Serang, 28 Februari 2000. Saat ini penulis tinggal di Kp. Wadassari 010/004, Kelurahan Karang Kepuh, Kecamatan Bojonegara, Kabupaten Serang, Banten. Penulis merupakan anak kedua dari tiga bersaudara.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah SDN Wadassari lulus pada tahun 2012, kemudian melanjutkan sekolah di SMPN 1 Bojonegara lulus pada tahun 2015, selanjutnya melanjutkan pendidikan di MAN 2 Kota Cilegon dan lulus pada tahun 2018. Pada tahun yang sama, penulis diterima melalui jalur UMPTKIN di Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Selama menjadi Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, penulis pernah mengikuti salah satu komunitas yang ada di jurusan Bimbingan Konseling Islam, salah satunya yaitu menjadi anggota *Community Of Counselor (COC)*.

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan di Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi prasyarat untuk dapat memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Shalawat serta salam penulis sampaikan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat-Nya sampai yaumul akhir.

Alhamdulillah dengan pertolongan Allah SWT dan dengan usaha dan kerja keras yang sungguh-sungguh akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Konseling Spiritual Dengan Terapi Shalat Dhuha Dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Pada Remaja Akhir”** (Studi di Pondok Pesantren Bany Lathif Cibeber- Kota Cilegon). Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, dan masih jauh dari kata sempurna. Namun demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat dalam khazanah ilmu pengetahuan.

Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak A.M. Fahrurozzi, S. Psi, M.A Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana

Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

4. Ibu Imalatul Khairat, M.Pd Sekretaris Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
5. Ibu Dr. Yahdinil Firda Nadhirah, S.Ag., M. Si., Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Maya Aufa, Th.I., M.S.I., yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama masa kuliah.
8. Ibu Risa Ispramayanti, S.H.I pengadministrasian BKI dan seluruh Staf Akademik Fakultas Dakwah yang telah membantu penulis dalam pembuatan surat-menyurat terkait perkuliahan.
9. Bapak dan Ibu pengurus perpustakaan Fakultas Dakwah dan perpustakaan umum Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah membantu dalam hal administrasi sumber bacaan.
10. Seluruh keluarga, terutama kedua orang tua yang sangat penulis sayangi Ayah dan Ibu yang senantiasa memberikan segala do'a tulusnya yang selalu mengalir tiada henti, memberikan motivasi dan nasihat, serta para keluarga yang sudah banyak mendukung dan memotivasi penulis.

11. Kepada seluruh teman-teman seperjuangan BKI dan semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini, yang tidak bisa disebutkan satu-persatu, terima kasih atas semuanya.

Akhirnya, hanya kepada Allah SWT, Penulis memohon agar seluruh kebaikan dan semua pihak yang membantu selesainya skripsi ini, semoga diberikan balasan yang berlipat ganda.

Serang, 20 Mei 2022

Penulis

**RISSA ANNISATUL JANNAH**  
**NIM: 181520112**

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS.....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH .....</b>	<b>v</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian .....	9
E. Definisi Operasional .....	10
F. Sistematika Pembahasan .....	12
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Pustaka.....	14
B. Kajian Teoritis .....	17
1. Konseling Spiritual .....	17
a. Pengertian Konseling Spiritual .....	17
b. Tujuan Konseling Spiritual.....	20
c. Tahapan-tahapan Yang Diperlukan Sebelum Melakukan Konseling Spiritual Dengan Terapi Shalat Dhuha .....	21
2. Terapi Shalat Dhuha .....	23

a.	Pengertian Terapi Shalat Dhuha .....	23
b.	Cara Melaksanakan Terapi Shalat Dhuha .....	26
c.	Manfaat dan Keutamaan Shalat Dhuha.....	28
d.	Energi Spiritual dalam Shalat Dhuha.....	30
3.	Kecemasan Karir Masa Depan .....	31
a.	Pengertian Kecemasan.....	31
b.	Aspek-aspek Kecemasan .....	32
c.	Jenis-jenis Kecemasan .....	33
d.	Penyebab Kecemasan .....	34
e.	Tingkat Kecemasan .....	36
f.	Pengertian Karir .....	37
g.	Tujuan Karir .....	39
h.	Kecemasan Karir Masa Depan .....	40
4.	Remaja .....	42
a.	Pengertian Remaja.....	42
b.	Perkembangan Remaja .....	43
C.	Kerangka Berfikir .....	44

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A.	Jenis Penelitian.....	47
B.	Setting Penelitian .....	49
C.	Instrumen Penelitian.....	51
D.	Sumber Data .....	54
E.	Teknik Pengumpulan Data .....	55
F.	Teknik Analisis Data .....	57
G.	Teknik Keabsahan Data.....	58

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A.	Hasil Penelitian .....	60
1.	Gambaran Obyek Penelitian .....	60
2.	Hasil-Hasil Temuan .....	66

a. Kecemasan Karir Masa Depan Pada Remaja Akhir di Pondok Pesantren .....	66
b. Penerapan Terapi Shalat Dhuha Pada Remaja Akhir di Pondok Pesantren .....	70
c. Hasil Dari Konseling Spiritual Dengan Terapi Shalat Dhuha Dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Pada Remaja Akhir .....	80
<b>B. Pembahasan</b>	
1. Kecemasan Karir Masa Depan Pada Remaja Akhir di Pondok Pesantren .....	90
2. Penerapan Terapi Shalat Dhuha Pada Remaja Akhir di Pondok Pesantren.....	91
3. Hasil Dari Konseling Spiritual Dengan Terapi Shalat Dhuha Dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Pada Remaja Akhir.....	94

## **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	98
B. Saran .....	99

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**