

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Remaja akhir merupakan masalah yang menarik untuk dibicarakan. Berdasarkan hasil observasi awal, kecemasan yang dirasakan oleh para remaja akhir yang akan memasuki usia dewasa pada zaman sekarang ini timbul sehubungan dengan perkembangan teknologi yang mempersempit lapangan kerja. Mereka merasa tidak layak untuk bersaing dengan orang lain. Sedangkan orang tua memiliki harapan tinggi terhadap anaknya yang sedang menuntut ilmu di Pondok Pesantren agar bisa menjadi seseorang yang berprestasi. Remaja akhir untuk memenuhi tuntutan tersebut apabila tidak membuahkan hasil, juga menimbulkan perasaan cemas.

Remaja adalah orang-orang yang sedang berkembang menuju fase kehidupan selanjutnya, khususnya masa dewasa. Seorang remaja yang tidak bisa bergerak dan berperilaku seperti anak-anak namun belum memiliki pilihan untuk berpikir dan memikul tanggung jawab penuh seperti orang dewasa. Remaja mulai mengasingkan diri dari orang tua mereka dan membuat lebih dekat dengan teman sebaya dan sudah mulai beradaptasi secara mandiri. Para remaja lebih efektif dipengaruhi oleh teman-teman mereka dari pada masa anak-anak, ini berarti bahwa pengaruh orang tua menjadi lebih rentan. Anak remaja berperilaku dan bersenang-senang yang beragam bahkan bertentangan dengan keluarga. Contoh umum seperti desain pakaian, gaya rambut, kesenangan musik yang

semuanya harus mutakhir.<sup>1</sup> Masa remaja adalah ketika orang mencari cara untuk berkolaborasi dengan lingkungan sekitar dan pekerjaan mereka dalam kehidupan sosial. Lingkungan kelompok masyarakat di mana terdapat remaja yang tinggal diharapkan untuk memberi ruang untuk berkreasi dan mencari tahu tentang berbagai hal, terutama gambaran kehidupan di masa depan serta menawarkan bantuan dan memberikan dukungan dengan asumsi para remaja mengalami masalah. Keberadaan manusia tidak pernah bebas dari segala isu yang ada secara konsisten dalam berbagai bagian kehidupan baik individu, sosial, maupun karir. Kemudian, keterikatan masalah merupakan pengumpulan yang berbeda dan kemajuan metode maupun perluasan penalaran dan kepastian.

Menurut Papalia dan Olds bahwa remaja adalah masa muda dan dewasa. Anna Freud berpendapat ada interaksi formatif termasuk perubahan yang berkaitan dengan afiliasi psikoseksual, dan ada tambahan penyesuaian pergaulan dengan orang tua dan tujuan mereka, di mana landasan keyakinan adalah landasan arah karir masa depan.<sup>2</sup> Remaja adalah masa kehidupan yang sangat penting agar seseorang dapat melaluinya secara efektif oleh individu memfokuskan pada orang dewasa yang kokoh. Pada saat seorang remaja dapat dengan baik menyelesaikan semua tugas perkembangan, maka remaja sebenarnya ingin menjadi orang dewasa dan harus menyesuaikan diri dengan masalah orang dewasa. Lagi pula,

---

<sup>1</sup> Michael Recard, Ana Widyastuti dkk, *Perkembangan Peserta Didik: Konsep dan Permasalahannya*, (Medan: Yayasan Kita Menulis, 2021), h. 80.

<sup>2</sup>Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Prenada Media,2011), h. 220.

apabila seorang remaja tidak dapat menyelesaikan kewajiban perkembangan remaja dengan tepat, hal itu hanya akan berdampak sewaktu oleh remaja memasuki usia dewasa. Salah satu dari kewajiban perkembangan di masa remaja adalah kapasitas untuk menentukan pada pilihan-pilihan yang pada dasarnya dalam pilihan-pilihan yang berkaitan dengan karir di masa depan. Masa remaja akhir dimana masa telah penyempurnaan fisik, psikis, perubahan sosial. Masa remaja akhir berlangsung pada usia 18-21 tahun.

Remaja akhir dalam mengelola masalah kerja yang intens. Kuantitas pekerjaan yang tidak diimbangi oleh posisi pekerjaan telah mengakibatkan persaingan yang meningkat di dunia kerja. Individu diperlukan untuk memiliki kemampuan dalam bekerja, kapasitas sama seperti keahlian yang layak untuk beradaptasi. Sementara kebutuhan individu berkembang secara konsisten, individu hendaknya merencanakan untuk membangun karier masa depan sebaik kemampuan remaja untuk mengatasi masalah-masalah tersebut.

Perencanaan dibuat untuk mempersiapkan karir remaja akhir di masa depan yang dipertimbangkan di pondok pesantren. Meskipun dipondok pesantren adalah tempat belajar, membuka jalan bagi setiap individu yang ingin belajar dan berkonsentrasi pada agama Islam yang memberikan sarana yang diperlukan para remaja akhir untuk memperoleh ilmu, khususnya pendidikan akhlakul karimah, bagaimana remaja akhir dianggap sebagai contoh didalam lingkungan masyarakat. Di dalam pondok pesantren, remaja akhir tidak hanya diajarkan

pengetahuan umum, namun diajarkan dengan ilmu agama yang ketat.

Meskipun demikian, persiapan seperti itu tampaknya telah menyebabkan remaja akhir yang berada di Pondok Pesantren menjadi gelisah sewaktu mereka memikirkan karir di masa depan. Remaja akhir mengalami ketegangan dan berpikir bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi di kemudian hari. Terutama bagi remaja akhir yang akan menyelesaikan pendidikan di Madrasah Aliyah yang dianggap perlu membuat kemajuan untuk masa depannya dalam bekerja, atau melanjutkan perguruan tinggi yang diinginkan.<sup>3</sup>

Masalah-masalah yang dialami oleh 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. Tampaknya, remaja akhir seharusnya memiliki pilihan untuk mempersiapkan pekerjaan di masa depan yang cocok baginya. Misalnya, menerima bahwa mereka akan membuat keberhasilan di masa depan tanpa mengalami kecemasan.

---

<sup>3</sup> Muhardi, "Kontribusi Pendidikan Dalam Meningkatkan Kualitas Bangsa Indonesia", Vol. XX, No. 4 (Oktober- Desember), h. 490.

Kecemasan adalah masalah mental yang banyak dipahami orang. Dalam bahasa Arab dikatakan bahwa ketika sesuatu gelisah, maka akan bergerak pada tempatnya. Jadi bisa dikatakan bahwa jenis kecemasan adalah perubahan yang berhubungan dengan apa yang Allah gambarkan dalam firman-Nya:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ۚ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۗ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ۚ وَادْخُلِي جَنَّاتِي ۖ ٣٠

“27. Hai jiwa yang tenang 28. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya 29. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hambaku 30. masuklah kedalam surgaku.”(Qs. Al- Fajr: 27-30)<sup>4</sup>

Perkembangan zaman saat ini dengan banyaknya tuntutan yang berasal dari keluarga dan lingkungan menyebabkan individu merasa cemas akan masa depan yang belum terjadi. Hal ini dengan alasan bahwa pada dasarnya manusia membutuhkan kehidupan yang bahagia dan tidak mengalami kegagalan pada masa depannya. Meskipun, pada kenyataannya kegagalan dan masalah akan terus ada seiring berjalannya waktu.

Kecemasan pada hakikatnya selalu hadir dalam setiap eksistensi manusia, terutama ketika dihadapkan pada hal-hal baru atau adanya pertentangan. Cemas akan datang kepada siapa saja, kapan saja dan dimana saja. Meskipun demikian, tingkat kecemasan setiap orang berbeda, meskipun dihadapkan

---

<sup>4</sup> Departemen Agama RI, *Mushaf Al- Azhar*; Al-Qur'an dan Terjemahnya, h. 594.

pada masalah atau kondisi yang sama tetapi akan diuraikan dengan cara yang tidak terduga, ini karena gagasan emosional tentang kecemasan. Kecemasan pada tingkat dan kualitas tertentu memiliki kapasitas serbaguna dan berguna untuk kelangsungan hidup individu dalam lingkungannya yang berubah-ubah.

Remaja akhir yang berada di Pondok Pesantren untuk mengelola suatu kecemasan dan mengurangi kecemasan yang memuat hati para remaja akhir supaya bisa tenang dan yakin

bahwa Allah akan memberikan hadiah terbaik untuk masa depannya. Dengan cara melaksanakan ibadah shalat, dapat benar-benar membersihkan jiwa yang mengalami kecemasan. Shalat bukan hanya sebuah metode saja untuk melakukan kewajiban namun kebutuhan utama bagi umat Islam. Orang yang melakukan shalat dengan tulus, tuma 'ninah dan ikhlas akan merasa tenang dan terhindar dari kecemasan dan ketegangan. Shalat yang khusyuk adalah permohonan yang bertujuan dan sadar untuk mengabdikan pada Allah. Shalat adalah metode untuk komunikasi antara seorang manusia dan Allah. Orang-orang yang khusyuk memahami bahwa shalat bukanlah kepentingan Allah bagi manusia, namun kepentingan manusia bagi Allah.<sup>5</sup>

Seorang Muslim tidak bisa memisahkan diri dari shalat dalam kehidupan sehari-hari, seorang muslim terikat pada komitmen untuk melakukan shalat lima kali dalam setiap hari, belum lagi ditambah dengan shalat sunnah, baik shalat sunnah

---

<sup>5</sup> Fadhil Zainal Abidin, *Terapi Shalat Khusyuk Menarik Rezeki Bertubi-tubi*, (Jakarta: Wahyu Qolbu, 2019), h. 9.

yang mengiringi shalat wajib atau shalat sunnah yang dilakukan pada waktu-waktu tertentu. Lebih dari itu, sesungguhnya berarti atau hikmah yang terdapat dalam ibadah shalat itu seharusnya menjadi fitur kehidupan seorang muslim.

Ibadah shalat yang dapat dilakukan remaja akhir selama waktu sekolah terlepas dari shalat wajib dan ada juga shalat dhuha yang terasa terbaik bagi remaja akhir untuk mengurangi kecemasan karir masa depannya. Seorang yang istiqomah melakukan shalat dhuha, Allah akan mengabulkan permintaan memudahkan rezeki. Shalat dhuha sebagai salah satu upaya yang dilakukan seseorang untuk berusaha menyerahkan dirinya kepada Allah. Ada manfaat dan keuntungan yang tak terhitung jumlahnya dari shalat dhuha, baik untuk kesehatan fisik, kesehatan psikologis, keseimbangan spiritual. Shalat dhuha merupakan latihan yang nyata sama seperti gerakan batiniah (rohani) sehingga dengan izin Allah seseorang dapat mencapai ketenangan batin dan secara konsisten berpikir dengan positif.

Shalat memberikan energi spiritual untuk merasakan kesucian rohani, dan ketenangan hati. Melakukan hal itu dalam shalat dapat menciptakan suasana santai, jiwa yang tenang, dan pikiran yang bebas. Dampaknya, shalat dapat memberikan energi manusia dari kegelisahan. Kontak mendalam manusia dan tuhan selama shalat memberikan kekuatan spiritual yang memulihkan asumsi, memperkuat kepastian, dan mengajaknya untuk bertahan melalui semua tantangan.

Seperti yang ditunjukkan oleh Webster "*spirit*" berasal dari bahasa latin "*spritus*" yang berarti nafas dan kata kerja

"*spirare*" yang berarti menghirup, melihat awal dari kata, hidup adalah menghirup dan menghirup berarti memiliki spirit. Menjadi berarti spiritual untuk memiliki lebih duniawi atau ikatan mental dari pada fisik atau materi. Itu hanyalah kebangkitan atau pencerahan dalam mencapai tujuan dan yang berarti kehidupan. Itu merupakan bagian perbaikan dari kesejahteraan dan kemakmuran umum seseorang.<sup>6</sup>

Spiritual melibatkan dengan jiwa. Spiritual memiliki realitas abadi yang diidentifikasi dengan motivasi di balik keberadaan manusia, sering dikontraskan dengan yang bersifat sementara dan duniawi. Mungkin berisi iman pada kekuatan yang kuat seperti pada agama, namun memiliki penekanan pada wawasan pribadi.

Konseling spiritual adalah sebuah proses yang membantu seseorang untuk mengembangkan fitrahnya menjadi sosok yang beragama, dan untuk bertindak sebagaimana ditunjukkan oleh nilai-nilai agama, sama seperti memiliki pilihan untuk mengatasi masalah yang tampak dari klien dan keyakinannya juga dengan praktek ibadah yang dianutnya.<sup>7</sup>

Oleh karena itu, peneliti berupaya mengarahkan suatu penelitian dengan judul "Konseling Spiritual Dengan Terapi Shalat Dhuha Dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Pada Remaja Akhir di Pondok Pesantren Bany lathif Cibeber".

---

<sup>6</sup> Sugeng Sejati, "*Perkembangan Spiritual Remaja dalam Perspektif Ahli*", Jurnal Hawa, Vol. 1, No. 1 (Januari-Juni 2019), IAIN Bengkulu, h. 94.

<sup>7</sup> Riska Damayanti, Maemonah, "*Konseling Spiritual Dalam Meningkatkan Self Concept Remaja Broken Home*", Jurnal At-Taujih, Vol. 3, No. 2, (Juli- Desember 2020), Universitas Sunan Islam Negeri Sunan Kalijaga, h. 57.



## **B. Rumusan Masalah**

Mengingat latar belakang masalah ini, peneliti membentuk rumusan masalah untuk penyelesaian dalam penelitian ini. Mengenai rumusan masalah sebagai berikut:

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?

## **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah diatas maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui kecemasan karir masa depan pada remaja akhir di Pondok Pesantren Bany Lathif Cibeber.
2. Menerapkan terapi shalat dhuha pada remaja akhir di Pondok Pesantren Bany Lathif Cibeber.
3. Mengetahui hasil dari konseling spiritual dengan terapi shalat dhuha dalam mengurangi kecemasan karir masa depan pada remaja akhir di Pondok Pesantren Bany Lathif Cibeber.

## **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Diyakini bahwa hasil penelitian ini dapat berguna sebagai material informasi konseling untuk memahami hubungan berpikir positif dalam mengelola karir masa depan yang tidak nyaman di masa remaja akhir.

2. Manfaat Praktis

- a. Dari penelitian ini dapat berguna bagi mahasiswa dalam mengelola karir di masa depan untuk membantu upaya mengungkap kualitas atau potensi yang dimiliki dari mengetahui diri sendiri dengan kekurangannya, sehingga mereka dapat menjadi lebih idealnya menghadapi apa yang akan datang.

- b. Bagi masyarakat dapat memberikan data baru mengenai terapi shalat dhuha meskipun terdapat kecemasan karir di masa depan, maka masyarakat memandang masa depan sebagai sesuatu yang tidak perlu ditakutkan tetapi sebaliknya siap dengan setiap kemampuan individu dan ditingkatkan kembali dalam mendekati diri pada Allah untuk segala sesuatu supaya dipermudah.

- c. Bagi remaja akhir, penelitian ini agar mempersiapkan kemampuan atau skill.

## **E. Definisi Operasional**

1. Konseling Spiritual Dengan Terapi Shalat Dhuha

Konseling spiritual dalam konteks bimbingan dan konseling Islam, bahwa konseling spiritual dapat diartikan sebagai proses pemberian bantuan kepada individu agar

memiliki kemampuan untuk mengembangkan fitrahnya sebagai makhluk beragama (*homo relegius*), berperilaku sesuai dengan nilai-nilai agama (*berakhlak mulia*), dan mengatasi masalah-masalah kehidupan melalui pemahaman, keyakinan, dan praktik-praktik ibadah ritual yang di anutnya.<sup>8</sup>

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa pentingnya pengembangan landasan konseling yang berwawasan agama. Terutama dalam menghadapi konseli yang kuat memegang nilai-nilai ajaran agamanya.

Shalat dhuha merupakan shalat sunnah yang dilakukan pada waktu matahari terbit setinggi satu atau dua tombak hingga menjelang waktu dzuhur.<sup>9</sup> Terapi shalat dhuha adalah salah satu terapi Islam dengan melaksanakan ibadah shalat sunnah yaitu shalat dhuha. Shalat ini dikerjakan ketika terbit atau naiknya matahari.

## 2. Kecemasan Karir Masa Depan

Kecemasan menghadapi karir masa depan adalah suatu keadaan dimana individu mengalami perasaan gelisah, takut, khawatir, dan tidak percaya diri terhadap kemampuan dirinya sehingga membuat seseorang berpikiran buruk tentang karirnya di masa depan. Seseorang akan merasa bahwa hal buruk atau kegagalan akan terjadi, sehingga menimbulkan berbagai gejala atau

---

<sup>8</sup> Syamsu Yusuf L.N, *Konseling Spiritual Teistik*, (Bandung: Rizqi Press, 2009), h. 36.

<sup>9</sup> Muhammad Makhdlori, *Menyingkap Mukjizat Shalat Dhuha*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2008), h. 33.

keluhan yang dialami baik keluhan secara fisik atau emosi. Bentuk reaksi fisik dan emosi.

### 3. Remaja Akhir

Masa remaja akhir merupakan yang telah mengalami penyempurnaan kematangan secara fisik, psikis, dan sosial. Masa remaja akhir berada direntang usia 18-21 tahun.<sup>10</sup>

Remaja akhir yang dimaksud dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia 18-21 tahun yaitu remaja yang sudah mulai memikirkan karir masa depan dan mempersiapkan pilihan pekerjaan yang cocok.

## F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan ini penulis menyusun kedalam lima bagian, setiap salah satu yang berisi sub-bab yang tepat, yaitu untuk memberikan gambaran yang jelas dari apa yang digambarkan didalamnya, dengan tujuan bahwa pembaca dapat memahami intinya dengan mudah dan jelas.

1. Bab I Pendahuluan, meliputi: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, sistematika pembahasan.
2. Bab II Kajian Pustaka, meliputi: kajian teoritis dan kerangka berfikir.
3. Bab III Metode Penelitian, meliputi: jenis penelitian, setting penelitian, instrumen penelitian, teknik

---

<sup>10</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1980), h. 209.

pengumpulan data, teknik analisis data, dan teknik keabsahan data.

4. Bab IV Hasil dan Pembahasan, meliputi: a.) kecemasan karir masa depan pada remaja akhir di Pondok Pesantren Bany Lathif Cibeber, b.) penerapan terapi shalat dhuha pada remaja akhir di Pondok Pesantren Bany Lathif Cibeber, c.) hasil dari konseling spiritual dengan terapi shalat dhuha dalam mengurangi kecemasan karir masa depan pada remaja akhir di Pondok Pesantren Bany Lathif Cibeber.
5. Bab V Penutup, meliputi: kesimpulan dan saran.