

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Saat ini penerapan kuliah tatap muka disejumlah Akademik Perguruan Tinggi sudah mulai dilaksanakan, pandemi Covid-19 menimbulkan dampak disemua bidang kehidupan termasuk bidang pendidikan, Ditjen Diktiristek Kemendikbud Ristek telah mengeluarkan panduan melalui dengan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2021 mengenai Penyelenggaraan Pembelajaran Tatap Muka Tahun Akademik 2021/2022 Mahasiswa yang mengikuti perkuliahaan diwajibkan dalam kondisi sehat, mendapatkan izin dari orangtua juga sudah melaksanakan vaksinasi covid-19 minimal dosis ke dua begitu juga dengan para staf dan dosen harus dipastikan dalam keadaan sehat mematuhi protokol kesehatan.

Sejak kasus pertama covid-19 diketahui sudah merambat sampai di Indonesia pemerintah lantas mengambil tindakan untuk bidang pendidikan dengan memutuskan mengalihkan semua kegiatan pendidikan dalam bentuk daring, tindakan ini sangat ideal untuk pendidikan di saat masa pandemi yang fokus terhadap kualitas pendidikan, kesehatan dan keselamatan.<sup>1</sup> banyak respon pro dan kontrak dari masyarakat terutama para pelajar banyak yang senang untuk kembali ke sekolah maupun kampus tetapi banyak juga yang masih merasa belum siap mental untuk menyambut kuliah tatap muka takut,bingung dan was-was akan kembali meningginya kasus covid-19 terdapat banyak resiko fasilitas pendidikan yang belum mampu sehingga kurikulum yang tidak berpusat.

Panjangnya waktu melakukan perkuliahaan daring timbul perasaan cemas pada mahasiswa kebiasaan saat kuliah daring yang nyaman dan serba instan masih melekat membuat mereka memerlukan adaptasi

---

<sup>1</sup>Maisarah Widowati, "Farming Advoasi Perkuliahaan Tatap Muka di masa Normal Baru dalam Pemberitaan Kedaulatan Rakyat", (*Jurnal Kajian Jurnalisme*: yogyakarta, Januari 2021 ), hlm 2

kembali, terlebih bagi mahasiswa yang belum merasakan perkuliahan di kampus akan merasa cemas karena selama ini sudah nyaman melaksanakan kuliah daring, karena merasa nyaman tersebut hal itu membuat mereka tidak mau kenyamanan itu hilang.

Sebenarnya pembelajaran daring memberikan pengaruh besar terhadap bidang pendidikan, namun terdapat beberapa hambatan yang dialami mahasiswa dalam pelaksanaan daring seperti tidak semua wilayah memiliki akses internet yang belum memadai. Kendala ini jika tidak segera ditangani akan membuat timbulnya efek negatif seperti menurunnya prestasi belajar, kesenjangan dalam belajar dan ketidak siapan mental.<sup>2</sup> pelaksanaan daring selama lebih dari satu tahun ini tentunya membawa dampak pada mental, norma dan akibat psikologis pada mahasiswa. Pada saat daring ketika melasanakan *googl meet* atau *zoom* mahasiswa dituntut untuk memantau handpone, laptop dan tugas yang diberikan.

Dampaknya membuat kurangnya kemandirian, tidak percaya diri selain itu munculnya dampak psikologis belajar kurang efektif, serta menurunnya intensitas dalam besosialisasi menggunakan lingkunganya yang mengakibatkan sebagian mahasiswa kesulitan dalam menumbuhkan hubungan korelasi dengan orang lain di saat pembelajaran tatap muka nantinya.

Di saat tatap muka<sup>3</sup> diberlangsungkan mahasiswa akan dituntut untuk bisa menyesuaikan diri dengan perubahan dari pekuliahan online ke perkuliahan tatap muka. Hal ini membuat sulit dan mahasiswa diwajibkan lebih disiplin dibandingkan perkuliahan daring akibatnya membuat sebagian mahasiswa yang belum siap mental mengalami perasaan was-was, kecemasan dan takut untuk menjalani pembelajaran tatap muka,

---

<sup>2</sup> Novita Sari T, Witarsa T ”alternatif solusi model pembelajaran untuk mengatasi resiko penurunan capaian belajar dalam pembelajaran tatap muka terbatas di masa pandemic covid 19 (*Jurnal Manajemen Pendidikan* : Jakarta, 02 Juli 2021), hlm 3.

sangat dibutuhkan kesiapan psikologis mental dan fisik dalam menghadapi pembelajaran tatap muka.

Kecemasan merupakan bagian dari emosi yang banyak dirasakan oleh setiap manusia yang mengalami kecemasan ketika memikirkan masa lalu dan masa depan, kecemasan yang dialami individu berkaitan dengan situasi dan kondisi yang belum dialami dan dilalui, hal itu terjadi karena individu merasa rendah diri, menganggap dirinya rendah dan tidak memiliki kemampuan dalam mengatasi masalah atau situasi yang akan muncul, kecemasan adalah suatu fenomena pemikiran yang berfokus pada sisi negatif. Oleh sebab itu, seorang mahasiswa akan memikirkan suatu hal negatif dari bentuk kecemasan yang terjadi pada masa yang akan datang, dikarenakan seorang mahasiswa memiliki keadaan yang akan menjadi salah satu penyebab dari timbulnya rasa cemas pada kesehatan, termasuk rasa cemas pada sistem pembelajaran secara tatap muka yang sedang berlangsung selama perkuliahan dan lain sebagainya. Seorang mahasiswa tentu memiliki kewajiban dalam mengerjakan tugas kuliah. Oleh sebab itu, maka seorang mahasiswa akan mengalami gangguan pada kesehatan mental, sehingga akan berdampak pada kecemasan.

Dan untuk mengatasi persoalan di atas dapat dilakukan dengan menerapkan salah satu terapi islam yaitu terapi salat dhuha. Terapi tidak hanya mengobati fisik tetapi juga mengobati sakit mental, terapi merupakan bagian dari psikoterapi. Pengertian psikoterapi adalah perawatan jiwa, pikiran dan aspek kejiwaan pada diri seseorang melalui metode psikologis dan terapi. Sedangkan menurut definisi etimologis bersumber dari kata “pysche yang artinya pikiran atau jiwa dan “Therapy” yang artinya merawat atau memelihara. Sedangkan secara terminologis yang dikemukakan oleh Atkinson bahwa Psikoterapi adalah pengobatan pada alam pikiran perawatan psikis.<sup>3</sup> Psikoterapi sangat berguna untuk pasien atau klien mengerti dirinya, membantu klien menentukan langkah-

---

<sup>3</sup> Usman Abu Bakar, “Analisis Hubungan Sufisme,Psikoterapi Dan Kesehatan Spiritual” *Jurnal: Madania*, Volume 20, nomor 2, Desember 2016, hal 165

langkah dalam pelaksanaan terapinya dengan terapi individu menjadi lebih percaya diri. Dalam psikoterapi melibatkan dua peran yakni klien dan terapis dalam upaya penyembuhan.

Berdasarkan pengertian terapi tersebut, penulis akan menentukan terapi yang diterapkan kepada mahasiswa di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Bandung, adapun terapi yang akan diteliti berkaitan dengan terapi salat duha. Salat merupakan bagian dari rukun islam, wajib dilakukan oleh seorang muslim selain sebagai media sarana komunikasi bagi jiwa manusia dengan Allah swt shalat juga baik dan terbukti sebagai media psikoterapi, psikoterapi shalat adalah pengobatan, terapi mental, penyembuhan, terapi perawatan jiwa dan terapi pikiran.

Salat memiliki manfaat sebagai pengembangan mentalitas juga manfaat yang berguna bagi jiwa dan tubuh, fisik menjadi sehat, konsentrasi yang baik dan fikiran menjadi lebih tenang. Dikarnakan terapi salat sebagai sebuah cara yang akan memberi ketenangan kepada seseorang dalam menjalani setiap hambatan dalam hidupnya, termasuk pada mahasiswa yang merasa cemas akan masa depan. Salat duha merupakan salat sunah yang memiliki keistimewaan salah satunya peluang mas bagi seorang muslim untuk menampakkan ketidakberdayaan kelemahan kepada Allah swt serta mempercayai bahwa Allah swt membantunya untuk kebahagiaan dan kesuksesan dunia dan akhirat.

Dalam melaksanakan aktifitas kuliah mahasiswa seringkali mengalami juga mendapatkan tekanan dan terlibat persaingan akademik yang tinggi akhirnya pikiran menjadi tidak karuan, emosi tidak stabil, hati tidak tenang, was-was dan kecemasan, maka dari itulah shalat duha sangat berperan penting meski dilaksanakan hanya dua rakaat, shalat duha mampu mengtasi kecemasan, menenangkan hati, menyegarkan pikiran dan mengontrol emosi.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup>Faqih Purnomosidi, "Terapi Shalat Dhuha Untuk Kebahagiaan Hidup"*Jurnal: Esotorik: Jurnal Ahlak dan Tasawuf*, Volume 03 Nomor 01 2017, Hal 159-169

*Spiritual Science Research Foundation* sebuah yayasan peneliti ilmu spiritual memaparkan bahwa apa yang berlangsung dan terjadi pada diri individu, baik kesenangan, kebahagiaan, kesedihan, masalah mental psikologis, dan masalah fisik semua berasal dari permasalahan spiritual, apalagi spiritualitas berdampak dan berpengaruh sebanyak 70% dalam kehidupan manusia. pendekatan spiritual merupakan hal yang penting dalam menangani gangguan kecemasan pada individu, spiritualitas dianggap bagian dari *self defence mechanisme* (mekanisme pertahanan diri) upaya individu bertahan hidup dari kesulitan dan penderitaan yang dialaminya.<sup>5</sup>

Mendekatkan diri kepada Allah swt adalah cara kita menghilangkan rasa kecemasan, kekawatiran, dan ketakutan. Allah swt maha mengatur segalanya mendekatkan diri kepadanya akan membuat kita merasa hidup damai, aman dan menemukan kebahagiaan. Hilangkan kecemasan dengan ber-*taqarrub* dengan cara menunaikan ibadah wajib, berbuat kebaikan, memperbanyak melakukan amalan-amalan sunah salah satunya ialah salat sunah duha. Akan tetapi masih banyak mahasiswa yang belum mampu mengendalikan kecemasannya sehingga kecemasan, perasaan khawatir dan takut berlebih membuat mengambil alih dirinya.

Adapun salat duha yang akan digunakan sebagai media terapi adalah salat duha yang khushyuk sehingga memberikan dampak ketenangan batin bagi seseorang, salah satu syarat salat menjadi rehat bagi jiwa dan kunci salat datangnya pertolongan dari Allah swt adalah dengan khushyuk. Khushyuk adalah menghadirkan hati, jiwa, dan pikiran untuk mengingat Allah swt di dalam salat indikasi salat yang khushyuk adalah hanya mengingat Allah swt tidak mengingat yang lain menghadirkan kesadaran kita bahwa Allah swt maha melihat ibadah salat kita, para ulama mengatakan indikasi salat khushyuk bagaimana seseorang mengerti setiap bacaan salat yang diucapkan, dan yang terakhir seseorang dalam salatnya

---

<sup>5</sup> Ahmad rusydi, *Kecemasan Dan Psikoterapi Spiritual Islam*, (Yogyakarta: Istana Publising), hal 4.

merasakan penghambaan diri kepada Allah swt merasa lemah di hadapan Allah swt dan merasa dirinya hanya hamba. Oleh sebab itu, saya menerapkan terapi salat dikarenakan dengan mahasiswa melaksanakan dan menjalankan akan membuat dirinya menciptakan rasa tenang dan tentram dalam jiwa sehingga dalam menjalani pembelajaran tatap muka terhindar dari rasa cemas maka dirinya akan lebih muda mengerti dan memahami materi yang diberikan oleh dosennya.

Adapun faktor yang melatar belakangi penelitian dalam melakukan penelitian ini terkait dengan sistem pembelajaran tatap muka yang tentu saja akan membuat mahasiswa mengalami gangguan kecemasan, oleh sebab itu penelitian ini untuk mengetahui adakah peran terapi salat duha dalam penurunan gangguan kecemasan. Berdasarkan pada latar belakang masalah dan alasan-alasan di atas, penulis tertarik untuk membahas lebih lanjut tentang terapi salat duha dengan judul **Peranan Terapi Salat Duha Dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Pada Mahasiswa.**

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana kondisi kecemasan mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2020 sebelum dilakukan Terapi salat duha?
2. Bagaimana proses Terapi salat duha dalam mengatasi gangguan kecemasan pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2020?
3. Bagaimana hasil Terapi salat duha kepada beberapa orang untuk menurunkan gangguan cemas pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2020?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah untuk:

1. Mengetahui kondisi kecemasan pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2020 sebelum dilakukan Terapi salat duha.
2. Mengetahui Terapi salat duha dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2020.

3. Mengetahui hasil Terapi salat duha yang dilakukan kepada beberapa mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2020.

#### **D. Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, maka akan didapatkan manfaat dari penelitian, yaitu:

##### **1. Secara Teoritis/Akademik**

Dengan adanya penelitian ini maka peneliti berharap dapat memberikan manfaat terkait tentang penambahan ilmu pengetahuan terapi shalat dalam upaya menurunkan kecemasan mahasiswa selama pembelajaran tatap muka, dengan hal ini peneliti berharap mengingatkan pembaca bahwasanya sangat dibutuhkan kesiapan psikologis mental dan fisik dalam menghadapi pembelajaran tatap muka dan terapi shalat bisa diaplikasikan sebagai terapi dalam mengatasi kecemasan.

##### **2. Secara praktis**

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu kepada;

###### **a. Bagi Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi**

Dengan adanya penelitian ini peneliti berharap memberikan informasi tambahan mengenai tingkat permasalahan gangguan kecemasan kepada mahasiswa pada pembelajaran tatap muka di UIN Sunan Gunung Djati Bandung manfaat kepada mahasiswa sehingga menambah ilmu pengetahuan mengenai manfaat dari salat duha yang dilaksanakan mulai dari manfaat dari setiap gerakan yang dilakukan dalam salat, dan manfaat dari membaca doa dari setiap gerakan salat, memberi pengalaman dari terapi salat duha dan merasakan manfaat dari salat duha untuk mengatasi kecemasan dalam pelaksanaan pembelajaran tatap muka.

###### **b. Bagi pembaca**

Dengan adanya penelitian ini supaya pembaca memberi manfaat untuk mendapatkan pribadi yang sehat secara jasmani dan rohani mampu

memiliki mental yang sehat dan berfikir positif serta bisa mengendalikan kecemasan dalam menghadapi pembelajaran tatap muka.

c. Bagi Penulis

Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu, wawasan, dan pengalaman dari hasil penelitian yang dilakukan.

### E. Kerangka Berfikir

Gunarsa mengatakan secara nyata mengenai kecemasan, bahwa kecemasan adalah suatu hal krisis mental yang disertai bersama dengan gangguan pada tubuh yang membawa dampak kelelahan, keletihan dan merasa tidak berdaya, yang diakibatkan oleh keadaan atau situasi was-was pada seseorang terhadap ancaman yang belum jelas. Priset mengatakan perasaan cemas atau kecemasan merupakan keadaan yang dirasakan ketika berfikir mengenai tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi<sup>6</sup>

Dalam Pandangan islam kecemasan muncul secara alamiah, manusia sangat wajar mengalami dan merasakan kecemasan, rasa sedih dan rasa cemas adalah rasa yang diberikan Allah swt kepada Manusia. karena itu manusia harus kembali ke kepada Allah swt untuk meredakan kecemasan.

Sebagaimana yang dijelaskan dalam surah Yusuf ayat 86, yaitu:

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بِنِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ

وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

Artinya: Ya'qub menjawab: "Sesungguhnya hanyalah kepada Allah aku mengadukan kesusahaan dan kesedihanku, dan aku mengetahui dari Allah apa yang kamu tiada mengetahuinya".<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Safaria Triantoro dan Nofrans Eka S, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012), 49.

<sup>7</sup> Al Quran, hal. 196

Dari ayat di atas dapat disimpulkan bahwa manusia sesempurna nabi juga mempunyai rasa cemas dan sedih. Namun manusia memiliki cara untuk menurunkan rasa cemas dengan mendekatkan diri kepada Allah swt. dalam hal ini merupakan bentuk pertahanan spiritual dalam mengatasi kecemasan. Seperti yang sudah dijelaskan bahwa setiap masalah pasti akan ada jalan keluarnya termasuk permasalahan kecemasan pada mahasiswa yang akan melaksanakan pelaksanaan pembelajaran tatap muka. Akan tetapi tentunya ada cara dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa dengan mendekatkan diri kepada Allah swt melalui terapi Salat duha. Dalam hal ini mahasiswa akan terbiasa menjalani ibadah salat duha dengan baik dan benar serta mampu merasakan manfaat dari terapi salat duha bahkan membentuk pertahanan diri yang baik dalam menurunkan kecemasan yang datang dikemudian hari.

Mengharapkan hidup tanpa adanya masalah dan cobaan adalah sebuah impian yang tidak mungkin, semua orang pasti akan mengalami masalah dalam hidupnya namun yang membedakan ialah bagaimana cara menyikapi permasalahan yang terjadi. Ada yang sebagian menyalahkan takdir dari Allah swt dan ada juga sebagian memasrahkan semua permasalahannya kepada Allah swt ialah dengan salah satunya ibadah salat duha dikarenakan shalat dhuha memiliki banyak manfaat yaitu guna memberikan ketenangan hati dan kesetabilan spiritual.

Menurut jumhur ulama (mayoritas ulama) Salat duha merupakan termasuk dalam amalan dari sunnah muakkadah dimana umat muslim dianjurkan untuk dilakukan secara rutin. Karena Rasulullah saw ketika mengalami dan mengatasi masalah-masalah yang sangat rumit, beliau akan memohon dan meminta kepada Allah swt. dengan itu Rasulullah saw menganjurkan, mengajarkannya, kepada para sahabat untuk mengerjakannya selain itu nabi bahkan sampai mewasiatkan hal tersebut kepada beberapa sahabat. Selain itu shalat duha memberikan manfaat dan

juga membawa hasil yang baik pada perkuliahan sehingga terhindar dari kesulitan yang dialami.

Sebagaimana Firman Allah SWT :

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارَغَبٌ

Terjemahan: Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila engkau telah selesai dari satu urusan tetaplah bekerja keras untuk urusan yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap : (Q.S. Al-Insyirah 5-8).<sup>8</sup>

Salat sunnah duha memiliki banyak sekali keistimewaan, Pada umumnya melakukan shalat dhuha sebagai jalan untuk mencari ketenangan, mencari ketenangan hidup, memohon ampunan dari Allah swt dan memohon agar dilapangkan rezeki. Rezeki tidaklah selalu berupa harta, materi tetapi juga dengan ilmu yang bermanfaat, amal shalih dan segala yang membuat tegaknya agama. itu semua bagian dari rezeki <sup>9</sup> Sehingga dengan melaksanakan salat duha mahasiswa menjadi lebih fokus dalam belajar dan mengurangi rasa cemas.

Al Mahfani menjelaskan dengan melaksanakan salat duha maka seseorang dapat mampu meningkatkan kecerdasan intelektual antara lain: *Pertama*, hakikat ilmu adalah cahaya Allah swt. cahaya Allah swt diberikan kepada orang selalu mengingat Allah swt dalam menjalani setiap kehidupannya dari pagi hingga waktu petang, begitu sebaliknya cahaya Allah swt tidak diberikan kepada para pelaku kejahatan dan pengabdian kemaksiatan, *Kedua*, dengan melaksanakan salat duha maka menjadikan jiwa seseorang tenang dan juga proses belajar mengajar berjalan dengan baik karna dalam proses belajar diperlukan ketenangan jiwa agar ilmu

---

<sup>8</sup> Al quran, hal. 589

<sup>9</sup> Shahihul Hasan, *Fiqih Sunnah* (Inter Media, 2014), 67–68

yang diajarkan mudah untuk masuk kedalam hati anak didik. *Ketiga*, Salat duha menjadikan pikiran seseorang lebih berkonsentrasi. Pada dasarnya Salat duha tersebut dapat menenangkan jiwa seseorang. Internalisasi dari pemaknaan Salat duha dapat memotivasi dan meningkatkan prestasi belajar pada diri seorang mahasiswa.<sup>10</sup>

Salat duha dapat digunakan sebagai alternatif sebagai terapi menurunkan gangguan kecemasan seseorang, salat yang baik dan benar tertuju kepada Allah swt dan melibatkan hati kepada Allah swt. terapi salat juga berguna dalam menjaga kesehatan mental, kesucian jiwa seseorang terutama memberi ketenangan dan pemikiran positif dalam gangguan kecemasan. Oleh sebab itu penulis melakukan penelitian terapi salat duha dalam upaya menurunkan kecemasan kepada mahasiswa.

#### **F. Permasalahan Utama (*Problem Statment*)**

Berdasarkan dari latar belakang pada masalah yang peneliti sampaikan diatas, maka terdapat suatu permasalahan dalam penelitian yang akan dilasanakan yaitu adalah “apakah salat duha dapat mengatasi kecemasan pada mahasiswa dalam pembelajaran tatap muka?”. maka dari itu permasalahan tersebut akan menjadi fokus untuk penelitian dalam melaksanakan penelitian ini. Yaitu adalah bagaimana salat duha dapat mengatasi kecemasan pada mahasiswa dalam pelaksanaan pembelajaran tatap muka.

#### **G. Hasil Penelitian Terdahulu**

Pembahasan mengenai terapi salat duha pernah dikaji pada penelitian sebelumnya, yaitu:

1. Skripsi yang ditulis oleh Nilla Agustin mahasiswa jurusan BKI (bimbingan konseling islam) dengan nomor induk B03215027 Pada tahun 2019, dengan judul skripsi “Pengaruh shalat Dhuha dalam

---

<sup>10</sup> Muhammad Fil Amrulloh, *Pengaruh Intensitas Melaksanakan Shalat Dhuha Terhadap Motivasi Belajar pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islan BPI*, Skripsi Jurusan Bimbingan Dan Penyuluhan Islam. Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang. Hlm. 7

mengurangi kecemasan karir masa depan siswa di SMA Muhammadiyah 8 Gersik” bersumber dari hasil penelitian disimpulkan bahwa penerapan konseling menggunakan terapi sholat dhuha memberi pengaruh terhadap mengurangi juga menurunkan kecemasan karir masa depan di SMA Muhammadiyah 8 Gersik, hal ini dibuktikan berdasarkan analisis data menggunakan uji *Paired Sample t-Test* dalam proses bimbingan ada lima rangkaian proses meliputi: prognosis, tretment, evaluasi dan tindak lanjut berdasarkan proses tersebut ditemukan adanya perubahan terhadap diri konseli dan menunjukkan bahwa terapi shalat dhuha berpengaruh juga berdampak dalam mengurangi kecemasan karir di masa depan pada siswa SMA Muhammadiyah 8 Gersik.

2. Skripsi Norma Majid, “Efektifitas terapi shalat bahagia untuk meningkatkan kekhusyu’an shalat mahasiswa matematika semester III fakultas sains dan teknologi uin sunan ampel surabaya” 2018. Berdasarkan dari hasil penelitin dan hasil analisis data pada penelitian dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan terapi shalat bahagia yang diterapkan di dalam shalat memberi pengaruh juga bedampak terhadap tingkat kekusyuan shalat shalat, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantatif.

sedangkan jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah *pre- ekperimental designs (nondisegins)* terapi sahalat bahagia dilakukan melalui beberapa tahap yang meliputi: Tahap pemulaan, tahap pelaksanaan, tahap tretement dan tahap akhir yang berisi evaluasi serta follow up juga tindak lanjut terhadap 35 responden yang telah melaksanakan terapi shalat bahagia.

3. Skripsi yang ditulis oleh Abas Rumalauw Mahasiswa Jurusan BKI dengan Nomor Indukk 160205049 pada tahun 2021 dengan judul Skripsi “Dampak Intensitas Shalat Dhuha Sebagai Coping Stress Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Menghadapi Ujian Akhir

Semester (UAS)” dari hasil penelitian dapat di simpulkan bahwa intensitas dari pelaksanaan salat duha menjadi salah satu solusi dan cara mengatasi stres yang dialami mahasiswa dikarenakan proses salat duha dan sesudah melaksanakan shalat dhuha pikiran menjadi positif dan tenang dalam menghadapi ujian hasil ini di dapatkan melalui pendekatan kualitatif yang menekankan pada hasil dari pengamatan.

Sudah banyak penelitian yang mengkaji mengenai salat duha namun masing-masing penelitian tentu memiliki karakteristik tersendiri terkait tema tersebut, sedangkan pada penelitian ini berfokus pada peranan atau aspek dinamis shalat dhuha melalui gerakan-gerakan dan kekhusyuan sebagai terapi kesehatan serta mengidentifikasi terhadap gangguan kecemasan yang dialami mahasiswa.

Dan berikut ini adalah beberapa karya ilmiah yang relevan terkait dengan penelitian yang peneliti lakukan, yaitu:

1. Eni Sri Mulyani, Hunainah, “Pembiasaan Shalat Dhuha Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa” *Jurnal: Qathruna*. Vol. 08 No. 1 Juni 2021. Berdasarkan dari hasil penelitian disimpulkan bahwa pelaksanaan shalat dhuha memberi dampak dalam meningkatkan disiplin belajar siswa dan memperkuat keimanan siswa, metode yang digunakan dalam penelitian yaitu pendekatan kualitatif deskriptif termasuk penelitian lapangan (*Field research*) karena berkenaan dengan pembiasaan. Peneliti menggunakan *natural setting* subyek dalam penelitian dalam shalat dhuha.
2. M. Ihfadah Hafidullah, Siti Fatonah, “Hubungan Shalat Dhuha Dengan Kesehatan Mental siswa Madrasah Tasanawiyah” *Jurnal Keperawatan*. Vol. XI. No. 02 Oktober 2015. Berdasarkan dari hasil penelitian disimpulkan bahwa dari hasil analisis didapatkan hubungan antara shalat dhuha yang signifikan dengan kesehatan mental siswa di

MTS Ma'arif 31 Thribakti Kecamatan Melinting Kabupaten Lampung Timur Tp 2014/2015.

3. Rahmawati, Eny Arlini, Nurul Fitriah Junaidi, "Pengaruh Shalat Dhuha Terhadap Kestabilan Emosi Mahasiswa Fakultas Kedokteran UMI" *Jurnal Wal'afiat Hospital*, Vol. 01, No. 02 2020. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa adanya pengaruh shalat dhuha pada kestabilan dan keseimbangan emosi pada mahasiswa kedokteran UMI angkatan 2016, 2017, 2018

Adapun yang membedakan penelitian skripsi penulis dengan skripsi sebelumnya adalah subjek dan objek penelitiannya. yang menjadi subjek penelitian ini adalah mahasiswa UIN Bandung jurusan tasawuf psikoterapi Angkatan 2020 serta objek penelitian ini adalah peranan terapi salat duha dalam penurunan gangguan kecemasan dalam pelaksanaan pembelajaran tatap muka. Hal ini tersebut dikarenakan penulis merasa perlu pengkajian penelitian mengenai pengaruh terapi salat khususnya salat duha dalam penurunan kecemasan terhadap mahasiswa yang akan atau sudah melaksanakan pembelajarn tatap muka. dan dalam penelitian ini salat duha dilakukans secara seorang diri dan tujuan salat duha yang penulis teliti adalah mengatasi gangguan kecemasan pada mahasiswa tasuwf psikoterapi angkatan 2020 dalam pembelajaran tatap muka, serta dalam penelitian ini salat duha dijadikan sebagai terapi.