

**PEMBIASAAN SALAT TAHAJUD DAN SALAT
DHUHA DALAM PENURUNAN TINGKAT
KECEMASAN SANTRI PUTRI DI PONDOK
PESANTREN AL BAROKAH MANGUNSUMAN
SIMAN PONOROGO TAHUN 2020/2021**

SKRIPSI



Oleh:

**EKA PUJI LESTARI
NIM. 210317017**

**JURUSAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO**

2021

**IAIN
PONOROGO**

ABSTRAK

Lestari, Eka Puji 2021. Pembiasaan Salat Tahajud dan Salat Dhuha Dalam Penurunan Tingkat Kecemasan Santri Putri di Pondok Pesantren Al-Barokah Mangunsuman Siman Ponorogo Tahun Pelajaran 2020/2021. **Skripsi**. Jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI), Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (FATIK), Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo. Pembimbing, Dr. Ju'Subaidi, M.Ag.

Kata Kunci: Salat Tahajud, Salat Dhuha, Kecemasan.

Kecemasan merupakan keadaan atau gangguan pada kondisi kejiwaan individu dimana individu mengalami perasaan kurang nyaman atau kekhawatiran. Kecemasan ini dapat dialami oleh siapa saja dan kapan saja termasuk oleh santri yang sedang menimba ilmu di Pondok Pesantren.

Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan kecemasan yang dialami santri dan mengetahui dampak pembiasaan salat tahajud dan dhuha terhadap kecemasan santri putri di Pondok Pesantren Al-Barokah, Mangunsuman, Siman Ponorogo.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Lokasi yang dijadikan objek penelitian ini adalah Pondok Pesantren Al-Barokah yang terletak di Mangunsuman, Siman, Ponorogo. Data Primer penelitian ini adalah Pengasuh Pondok Pesantren Al-Barokah Siman Ponorogo, Pengurus Pondok Pesantren Al-Barokah Siman Ponorogo dan santri pelaku salat tahajud dan dhuha. Data Sekunder penelitian ini adalah hasil wawancara, observasi dan dokumentasi yang digunakan untuk memperoleh data tentang pembiasaan salat dhuha dan salat tahajud di Pondok Pesantren Al Barokah, Ponorogo. Teknik pengumpulan data

penelitian ini adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Aktifitas dalam analisis data, yaitu *Reduction data, display data, dan conclusion drawing/verification*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan konsep Miles dan Huberman.

Hasil Penelitian menunjukkan beberapa hal berikut 1) Salat dhuha dan tahajud dipilih sebagai pembiasaan di Pondok pesantren Al barokah karena merupakan salat sunnah yang dianjurkan oleh Rasulullah saw. 2) Berbagai penyebab kecemasan yang dialami oleh para santri di Pondok Pesantren Al-Barokah muncul berdasarkan lingkungan keluarga karena ketakutan kekurangan uang dan lingkungan sosial yaitu lingkungan belajar. 3) Kecemasan yang dialami oleh santri Putri di Pondok Pesantren Al-Barokah mengalami penurunan setelah mengikuti pembiasaan sholat dhuha dan sholat tahajud. Penurunan kecemasan yang dialami oleh santri Putri di Pondok Pesantren Al-Barokah sebesar 18,2%.



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi atas nama saudara:

Nama : Eka Puji Lestari
NIM : 210317017
Jurusan : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Judul Penelitian : PEMBIASAAN SALAT TAHAJUD DAN SALAT
DHUHA DALAM PENURUNAN TINGKAT
KECEMASAN SANTRI PUTRI DI PONDOK
PESANTREN AL-BAROKAH MANGUNSUMAN,
SIMAN, PONOROGO

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosah.

Pembimbing

Dr. Ju' Suhaidi, M.Ag
NIP. 19600516200031001

Ponorogo, 14 April 2021

Mengetahui,
Dekan Jurusan
Pendidikan Agama Islam
Ponorogo

Khairul Washoni, M. Pd. I,
NIP. 197306252003121001



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO

PENGESAHAN

Skripsi atas nama saodari:

Nama **EKA PUJILESTARI**
NIM 210316196
Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Jurusan Pendidikan Agama Islam
Judul Pembahasan Salat Tahajud dan Salat Dhuhur Dalam Pemertanian Tingkat Kecemasan Sastro Putri di Pondok Pesantren Al-Barokah Mangunsuman Siman Ponorogo

Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang munaqosah di Institut Agama Islam Negeri Ponorogo pada:

Hari Selasa
Tanggal 03 Mei 2021

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Agama Islam.

Hari Senin
Tanggal 17 Mei 2021

Ponorogo, 25 Mei 2021

Mengesahkan

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Institut Agama Islam Negeri Ponorogo



Dr. H. Moh. Muntiri, Lc., M. Ag.
NIP. 196007051999011001

Tim Penguji:

- | | | |
|-----------------|--------------------------|--|
| 1. Ketua Sidang | Dr. Mukhibat, M. Ag. | |
| 2. Penguji 1 | Dr. Moh. Mukhlis, M. Pd. | |
| 3. Penguji 2 | Dr. Ju' Suhaidi, M. Ag. | |

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang Bertanda tangan di bawah ini:

Nama : EKA PUJI LESTARI

NIM : 210317017

Fakultas : TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

Program Studi : PAI

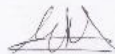
Judul Skripsi/Tesis : PEMBIASAAN SALAT TAJAJUD DAN SALAT DHUHA
DALAM PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN SANTRI PUTRI
DI PONDOK PESANTREN AL BAROKAH MANGUNSUMAN
SIMAN PONOROGO

Menyatakan bahwa naskah skripsi / tesis telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di etheses.iainponorogo.ac.id. Adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya menjadi tanggung jawab dari penulis.

Demikian pernyataan saya untuk dapat dipergunakan semestinya.

Ponorogo, 28 Mei 2021

Penulis



EKA PUJI LESTARI



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO**

Jl. Pramuka 156 Ponorogo 6347 Telp. (0352) 481277

Website : www.iainponorogo.ac.id

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eka Puji Lestari

NIM : 210317017

Fakultas : Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan

Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Judul Skripsi/Tesis : Pembiasaan Salat Tahajud Dan Salat Dhuha Dalam Penurunan
Tingkat Kecemasan Santri Putri di Pondok Pesantren Al Barokah
Mangunsoman Siman Ponorogo

Menyatakan bahwa naskah skripsi / tesis tersebut adalah benar-benar hasil karya sendiri. Di dalam tidak terdapat bagian yang berupa plagiat dari karya orang lain, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku. Apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan di dalam karya tulis ini, saya bersedia menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Ponorogo, 28 Mei 2021

Penulis,

Eka Puji Lestari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
DAFTAR ISI	viii

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian.....	10
C. Rumusan Masalah.....	10
D. Tujuan Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian	11
F. Sistematika Pembahasan.....	12

BAB II : TELAAH HASIL PENELITIAN TERDAHULU, LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Telaah Hasil Penelitian terdahulu	14
B. Kajian Teori.....	18
1. Kecemasan Santri.....	18
a. Pengertian Kecemasan	18
b. Faktor Yang Pengaruhi Kecemasan	21
c. Macam Macam Kecemasan.....	22
d. Indikator Kecemasan.....	24
e. Tingkat Kecemasan	25
f. Cara Mengatasi Kecemasan	28
g. Santri	31

2. Pembiasaan Salat Tahajud dan Salat Dhuha	33
a. Pengertian Pembiasaan	33
b. Pengertian Salat	34
c. Pengertian Salat Dhuha dan Salat Tahajud	
d. Dasar Hukum Salat Dhuha dan Salat Tahajud	
.....	37
3. Implikasi Pelaksanaan Salat Dhuha dan Salat Tahajud Dalam Mengatasi Kecemasan.....	39
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	41
B. Kehadiran Penelitian.....	41
C. Lokasi Penelitian.....	42
D. Data dan Sumber Data	43
E. Teknik Pengumpulan Data.....	44
F. Teknik Analisa Data	47
G. Pengecekan Keabsahan Temuan.....	51
H. Tahap-Tahapan Penelitian	52
BAB IV : TEMUAN PENELITIAN	
A. Deskripsi Data Umum.....	54
1. Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren Al Barokah Mangunsuman Siman Ponorogo	54
2. Letak Geografis	56
3. Visi Misi.....	57
4. Sarana Prasarana	57
5. Keadaan Ustadz dan Santri	58
6. Keadaan Pondok.....	59
B. Deskripsi Data Khusus.....	59
1. Pelaksanaan Pembiasaan Salat Dhuha dan Tahajud di Pondok Pesantren Al Barokah, Mangunsuman, Siman, Ponorogo	60

2. Penyebab Kecemasan Santri Putri di Pondok Pesantren Al-Barokah 70
3. Implikasi Pembiasaan Salat Dhuha dan Salat Tahajud dalam Penurunan Tingkat Kecemasan Santri Putri di Pondok Pesantren Al-Barokah 74

BAB V : PEMBAHASAN

- A. Pelaksanaan Pembiasaan Salat Dhuha dan Salat Tahajud di Pondok Pesantren Al-Barokah, Mangunsuman, Siman, Ponorogo 87
- B. Penyebab Kecemasan Santri Putri di Pondok Pesantren Al-Barokah 89
- C. Implikasi Pembiasaan Salat Dhuha dan Salat Tahajud dalam Penurunan Tingkat Kecemasan Santri Putri di Pondok Pesantren Al-Barokah 91

BAB V : PENUTUP

- A. Kesimpulan 96
- B. Saran 99

DAFTAR PUSTAKA 101

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini kemajuan teknologi yang luar biasa membuat manusia menjadi terlena. Kehidupan modern saat ini, orientasi kehidupan lebih menekankan pada aspek fisik-materialisme yang menyebabkan aspek keberagaman dan spiritual mengalami degradasi. Modernisasi telah melahirkan sikap materialistis, hedonis, sekularis dan individualis. Akibatnya manusia lupa cara menjalani kehidupan di dunia secara benar dan bermakna. Kegagalan memaknai hidup secara benar mengakibatkan jiwa manusia menjadi gersang, manusia jauh dari rasa aman, damai, dan rasa tentram. Salah satu tokoh psikoanalisis Carl Gustav Jung menyatakan bahwa manusia modern mengalami keterasingan diri dari diri sendiri dan lingkungan sosial, bahkan jauh dari Tuhan.¹

Manusia memiliki kebutuhan-kebutuhan mental yang meliputi kebutuhan-kebutuhan spiritual, sosial, emosional, pemahaman dan keterampilan. Aspek-aspek mental yang menjadi kebutuhan hidup manusia tercermin dalam perilakunya.² Selanjutnya Anthony Scioli, Guru Besar Psikologi Klinis dari Keene State

¹Ladislaus Naisaban, *Psikologi Jung: Tipe Kepribadian Manusia dan Rahasia Sukses Dalam Hidup (Tipe Kebijakan Jung)* (Jakarta: PT Gramedia, 2003), 31.

²Hana Makmun, *Life Skill Personal Self Awareness (Kecakapan Mengenal Diri)* (Yogyakarta: Grup Penerbitan CV Budi Utama, 2017), 133.

College, dan Henry B. Biller, Guru Besar Psikologi Klinis dari Universitas *Rhode Island*, menjelaskan dalam bukunya *Hope in The Age of Anxiety* bahwa zaman modern ini adalah zaman kecemasan³.

Kecemasan ialah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu.⁴ Kecemasan adalah kondisi jiwa yang penuh kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal yang aneh. Deskripsi umum akan kecemasan yaitu “perasaan tertekan dan tidak tenang serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan”⁵.

Penyebab gangguan kecemasan telah banyak dilakukan studi untuk mengetahui sebab mendasar dari gangguan kecemasan. Beberapa pendapat mengatakan bahwa penyebabnya adalah permasalahan spiritual, dan beberapa pendapat lain mengatakan penyebabnya bukan karena permasalahan spiritual. Seperti penelitian yang dilakukan Timothy L. Davis, Barbara A. Kerr, dan Sharon E. Robinson Kurpius menemukan dalam penelitiannya bahwa kondisi spiritualitas merupakan prediktor yang paling kuat dalam mempengaruhi

³Ahmad Rusyidi, *Kecemasan Dan Psikoterapi Spiritual Islam Dari Spiritual Disorder hingga Pesolan Eksistensial Menuju Kesehatan Psiko-Spiritual* (Yogyakarta :Istana Publishing), 6.

⁴Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), 84.

⁵Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi* (Jakarta: Bahadur Press, 2005), 512.

kecemasan⁶. Fenomena kecemasan ini juga dialami oleh para santri yang memiliki kondisi spiritualitas cukup baik. Salah satunya dialami oleh santri dari pondok pesantren al-barokah pada santri putri, dari hasil wawancara peneliti pada hari sabtu tanggal 23 januari 2021 sekitarpukul 21.00 yakni Triana Rostantie. Triana Rostanti menjelaskan kekhawatiran dalam menghadapi ujian di pondok maupun di kampus, kekhawatiran dalam menghadapi hafalan di pondok dan kekhawatiran tidak bisa menerima pelajaran di pondok karena basic pendidikan rata-rata santri bukan dari pesantren yang menjadikan santri cemas akan pelajaran yang diterima di pondok. Dampaknyasantri menjadi pribadi yang pendiam, pesimis dan tidak percaya diri, sehingga sulit menerima pelajaran yang diajarkan di pondok. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan akan menghasilkan efek samping berupa pesimisme, kepercayaan dan harga diri yang rendah, kurang inisiatif, dan tidak ingin memanasifasikan diri dalam kehidupan nyata⁷. Efek samping kecemasan ini harus segera disembuhkan.

Salah satu penyembuhan yang tepat Menurut Scioli untuk menyelesaikan permasalahan kecemasan adalah dengan harapan (*hope*), menurutnya harapan adalah lawan dari kecemasan, Scioli dalam bukunya tidak melupakan aspek spiritualitas sebagai

⁶Ahmad Rusyidi, *Kecemasan Dan Psikoterapi Spiritual Islam Dari Spiritual Disorderhingga Pesoalan Eksistensial Menuju Kesehatan Psiko-Spiritual* (Yogyakarta :Istana Publising), 11.

⁷Ibid, 165.

penyembuhan kecemasan. Scioli menganggap bahwa agama dan spiritualitas dapat menyediakan harapan tanpa batas, sehingga spiritualitas dapat menjadi penyembuh kecemasan⁸. Kecemasan dapat diatasi dengan melakukan terapi psikologis. Salah satu terapi psikologis yang dapat digunakan adalah terapi spiritual. Psikoterapi spiritual merupakan sesuatu yang penting untuk meningkatkan spiritualitas individu.

Psikoterapi spiritual akan membantu individu yang mengalami kecemasan melalui kegiatan memperbaiki spiritualitasnya sehingga akan membantu dirinya pulih dari gangguan kecemasan yang dialaminya. Jalan untuk menuju hal tersebut tidak lain adalah dengan kehidupan beriman, bertakwa, beribadah, berakhlak terpuji. Islam mengajarkan umatnya mengenai Psikoterapi spiritual karena Islam memandang penting hubungan dengan Allah dalam segala aspek kehidupan manusia. Allah swt. adalah satu-satunya Dzat yang akan membawa ketenangan sejati dalam diri manusia. Sebagaimana tercantum dalam QS AlRa'ad ayat 28 yang artinya “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram”⁹. Sehingga semakin mendekati diri kepada

⁸Ibid, 7.

⁹Sabiq M. Azam, Zaenal Abidin, “Efektivitas Salat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri The Effectiveness Of Praying Tahajud To Reduce Stress Level Among Students,” *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 6 No 2 Desember 2015, 173.

Allah maka manusia akan mendapatkan ketenangan jiwa.

Hasan menyebutkan bahwa dalam Islam terdapat cara yang dapat dilakukan untuk mendekatkan diri kepada Allah salah satunya adalah salat. Salat merupakan fondasi yang kukuh bagi tegaknya agama Islam.. Salat dalam arti bahasa adalah do'a kebaikan sedangkan menurut arti syara' adalah aktivitas yang terdiri dari beberapa ucapan dan pekerjaan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, dengan beberapa syarat tertentu. Salat terbagi menjadi dua yaitu wajib dan sunnah. Salat wajib terdiri dari 5 waktu dan beberapa salat sunnah salah satunya salat tahajud dan salat dhuha.¹⁰

Salat tahajud dan dhuha merupakan salah satu salat sunnah yang mempunyai fadhilah. Salat tahajud merupakan salat sunnah yang dikerjakan pada malam hari sesudah mengerjakan salat isya' sampai terbitnya fajar dan sesudah bangun tidur. Berkenaan dengan hal ini Rasulullah saw. Bersabda, sebagaimana berikut:

“Pada tiap malam, Allah Swt. Kami turun (ke langit dunia) ketika tinggal sepertiga malam yang akhir. Lalu, Dia berfirman, 'Barang siapa yang menyeruKu, maka akan aku perkenankan seruanNya. Barang siapa yang meminta kepada-Ku, maka Aku kabulkan permintaannya. Dan, barang siapa meminta ampunan

¹⁰Oktavia Gesti Riyandanie, “*Pengaruh Salat Tahajud Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*” (Skripsi, UMS, Surakarta, 2016), 3

kepada-Ku, maka Aku ampuni dia.(HR. Bukhari Muslim)”¹¹

Menurut sebagian pendapat, salat Tahajud juga merupakan ibadah sunnah yang paling istimewa. Sebab, salat ini yang pertama kali diwajibkan kepada umat Rasulullah Saw, sebelum mereka diwajibkan mengerjakan salat wajib lima waktu, puasa Ramadhan, Zakat, Haji, dan ibadah-ibadah lainnya. Kedudukan tahajud semakin terlihat istimewa ketika jumbuh ulama menemukan bukti bahwa salat sunnah ini merupakan perintah salat sunnah yang dianjurkan oleh Allah Swt. Dibandingkan dengan ibadah-ibadah sunnah lainnya¹². Hal ini terkandung dalam surat Al Isra ayat 79 yang Artinya: “Dan pada sebagian malam hari sembahyang tahajjudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu, Mudah-mudahan Tuhanmu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji.”

Seseorang yang menjalankan salat tahajjud akan memperoleh kenikmatan dan keistimewaan dari Allah swt yaitu di antaranya Allah swt senantiasa akan menaikkan derajat orang yang telah mengerjakan salat sunnah tahajjud, akan mendapat pujian dari Allah swt., akan dimasukkan ke dalam syurga-Nya, pembuka pertolongan Allah swt, dan dapat mempermudah urusan dunia misalnya dalam hal karir dan masih banyak lagi keutamaan serta keistimewaan yang didapat ketika seseorang telah mengerjakan salat sunnah tahajjud.

¹¹Yazid Al-Busthomi, *Agar Tahajjudmu Berbuah Berkah*, (Yogyakarta: Laksana, 2020), 19.

¹²Ibid, 53

Selain salat sunnah tahajjud, salat sunnah yang tak kalah istimewanya yaitu salat sunnah dhuha.

Salat dhuha merupakan salah satu bentuk salat sunnah yang dianjurkan oleh Rasulullah saw. Salat dhuha ialah salat sunnah yang dilakukan pada waktu matahari posisi sedang naik setinggi tombak sampai waktu zawal (menjelang salat Dzuhur) atau pagi hari ketika matahari mulai menampakkan sinarnya.¹³ Menurut jumhur ulama', waktu dhuha ialah mulai matahari meninggi lebih dari sepenggalah hingga sedikit menjelang masuknya waktu zhuhur, sekitar 15 menit sebelum masuknya waktu dzuhur. Dengan kisaran pukul 07.00-11.30. Jumlah rakaatnya minimal dua rakaat, boleh empat rakaat dan paling utama delapan rakaat.¹⁴ Hukum melaksanakan salat dhuha ialah sunnah muakkad (sangat dianjurkan), dalam sebuah hadits, Abu Hurairah Ra. berkata: "Kekasihku, Rasulullah Saw, berwasiat kepadaku dengan tiga perkara, yaitu berpuasaselama tiga hari setiap bulannya, dua rakaat salat Dhuha, dan mengerjakan salat Witir sebelum aku tidur." (HR. Bukhari Muslim).

Sama seperti halnya salat tahajjud, salat dhuha pun memiliki keistimewaan tersendiri. Salah satu keistimewaan salat dhuha adalah orang yang melakukan salat dhuha akan mendapatkan keuntungan yang besar.

¹³Team Kaji Ulang, *Fiqh Ibadah Panduan Lengkap Beribadah Versi Ahlussunnah*, (Kediri: Lembaga Ta'lif Wannasyr), 133.

¹⁴Iqra' Al-Firdaus, *Agar Salat Dhuhamu Berbuah Kekayaan* (Yogyakarta: Laksana, 2019), 17.

Berkenaan dengan hal ini Rasulullah saw. Bersabda yang artinya: “Maukah kalian kutunjukkan kepada tujuan paling dekat dari mereka (musuh yang akan diperangi), paling banyak ghanimah (keuntungan) dan cepat kembalinya?” mereka menjawab “Tentu.” Rasulullah Saw menjawab, “Barang siapa yang berwudhu, kemudian masuk kedalam masjid untuk melaksanakan salat dhuha, maka dialah yang paling dekat tujuannya, lebih banyak ghanimahnya dan lebih cepat kembalinya.” (HR. Ahmad). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa shalat tahajud dapat menurunkan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Hal tersebut didukung dengan hasil behavior checklist dan wawancara kedua subjek mengaku merasa lebih tenang setelah shalat tahajud rutin.¹⁵

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Al-Barokah Mangunsuman, Siman, Ponorogo merupakan salah satu pondok pesantren modern salafiyah yang ada di Ponorogo. Pondok Pesantren Al Barokah diasuh oleh K.H Imam Suyono. K.H Imam Suyono, membiasakan semua santri putri untuk melaksanakan salat sunnah tahajud dan dhuha. Pondok pesantren adalah salah satu diantara aspirasi umat dalam mencari pola, model, dan sistem pendidikan. Sistem pada pola pendidikan di pondok pesantren bertitik tolak kepada pengalaman dan

¹⁵Riyandanie, Oktavia Gesti. *Pengaruh Shalat Tahajud Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir* (Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016)

ilmu sang kiai sebagai pengelola dan pengasuh.¹⁶ Pondok Pesantren Al-Barokah merupakan sebuah lembaga pendidikan non formal berbasis pesantren salafiyah yang memiliki sekitar 300 santri dengan rata-rata sebagian besar mengenyam pendidikan formal perkuliahan, berbagai kegiatan keagamaan yang dilakukan didalamnya ada sholawatan, ngaji kitab kuning, banjari dan salat sunnah. Salat sebagai ritual ibadah manusia kepada allah terbagi menjadi dua yaitu sahalat fardhu dan salat sunnah.

Salat sunnah yang meliputi salat awwabin, hajat, tahajud serta dhuha, dianjurkan dilaksanakan oleh pengasuh pondok al-barokah K.H Imam Suyono. Pembiasaan salat dhuha dikerjakan secara berjamaah oleh seluruh santri dan pengasuh pondok K.H Imam Suyono selepas mengaji kitab minhajul abidin pagi hari. Sedangkan salat tahajud dilakukan tidak secara berjamaah namun pengasuh pondok juga ikut melaksanakan. Penelitian ini mengkaji mengenai tujuan pembiasaan salat sunnah tahajud bagi santri putri adalah untuk menenangkan diri untuk mengurangi kecemasan.

Berdasarkan uraian diatas peneliti bertujuan untuk mengetahui pembiasaan salat tahajud dan dhuha dalam menurunkan kecemasan santri putri di pondok pesantren al-barokah. Hal ini membuat penulis ingin mencari tahu kecemasan apa yang membuat santri putri memilih jalan spiritual salat sunnah tahajud dan dhuha

¹⁶Adi Sasono, *Solusi Islam Atas Problematika Umat* (Jakarta: Gema Insani Press,1998), 149.

untuk mengurangi kecemasan, kemudian penulis melakukan penelitian dengan judul **Pembiasaan Salat Tahajud dan Salat Dhuha Dalam Penurunan Tingkat Kecemasan Santri Putri di Pondok Pesantren Al Barokah Mangunsuman, Siman, Ponorogo**, dengan ini penelitian penting untuk dilakukan agar mengatasi persoalan tersebut diatas.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti memfokuskan pada permasalahan tentang bagaimana pembiasaan salat tahajud dan dhuha dilaksanakan sehingga dapat menurunkan kecemasan yang dialami oleh santri putri. Hal inibertujuan untuk fokus terhadap penelitian yang diobservasi yaitu pembiasaan salat tahajud dan dhuha di pondok pesantren al barokah sehingga memberikan implikasi penurunan kecemasan pada santri.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus atau batasan masalah yang diungkapkan di atas, dikemukakan beberapa masalah yang akan diteliti, sebagai berikut:

1. Bagaimana pelaksanaan salat tahajud dan dhuha di pondok pesantren Al-Barokah, mangunsuman, siman, ponorogo?
2. Apa saja kecemasan santri putri di pondok pesantren Al-Barokah, mangunsuman, siman, ponorogo ?
3. Bagaimana implikasi pembiasaan salat tahajud dan dhuha terhadap kecemasan santri putri di pondok

pesantren al-Brokah, mangunsuman, siman ponorogo?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pelaksanaan salat dhuha dan tahajud santri putri di pondok pesantren al-barokah, mangunsuman, siman, ponorogo
2. Untuk mengetahui kecemasan santri putri di pondok pesantren Al-Barokah, mangunsuman, siman, ponorogo
3. Untuk mengetahuidampak pembiasaan salat tahajud dan dhuha terhadap kecemasan santri putri di pondok pesantren al-Brokah, mangunsuman, siman ponorogo.

E. Manfaat Penelitian

Setelah mengetahui tujuan dari penelitian ini, maka hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan kajian teori mengenai salah satu terapi psikoterapi dalam islam melalui pelaksanaan salat tahajud dan dhuha.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi lembaga

Dengan penelitian ini diharapkan mampu memberikan khazanah keilmuan dan sumbangan gagasan sebagai upaya menumbuhkan kesadaran

- santri untuk melaksanakan salat dhuha dan salat tahajud
- b. Pengembang ilmu pengetahuan
Dengan penelitian ini, diharapkan adanya pengembangan ilmu pengetahuan dari santri maupun peneliti mengetahui fadhilah melaksanakan salat tahajud dan salat dhuha
 - c. Bagi peneliti sendiri
Untuk menerapkan teori-teori yang telah didapat ketika mengikuti perkuliahan, dan mendapat pengalaman baru untuk bekal menjadi pendidik nantinya. Agar tidak hanya menjadi pendidik yang berpengetahuan saja tetapi juga, menjadi pendidik yang bisa menciptakan *output* yang berkarakter.

F. Sistematika Pembahasan

Untuk memudahkan penulisan hasil penelitian dan agar dapat dicerna secara runtut, diperlukan sebuah sistematika pembahasan. Dalam laporan penelitian ini peneliti mengelompokkan menjadi 6 bab yang masing-masing bab terdiri dari sub-sub yang berkaitan dengan sistematika sebagai berikut:

Bab I : PENDAHULUAN

Merupakan pendahuluan, berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, batasan masalah, keterlibatan penelitian, dan definisi operasional.

Bab II :TELAAH HASIL PENELITIAN TERDAHULU DAN KAJIAN TEORI.

Kajian teori pada bab ini meliputi: telaah hasil penelitian dan landasan teori mengenai kecemasan, santri, pembiasaan sholat tahajud dan dhuha.

Bab III :METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian, memuat jenis dan pendekatan penelitian yang digunakan, kehadiran peneliti, sumber data, teknik pengumpulan data, analisis data, pengecekan keabsahan data, serta tahap-tahap penelitian.

Bab IV : TEMUAN PENELITIAN

Berupa pemaparan mengenai gambaran umum tentang lembaga Pondok Pesantren Al-Barokah.

Bab V: PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian dan analisis, merupakan pembahasan terhadap temuan-temuan selama penelitian di lapangan dengan dikaitkan dengan teori yang ada.

Bab VI : PENUTUP

Bab terakhir yang merupakan penutup, berisi kesimpulan, saran-saran atau rekomendasi.

BAB II

TELAAH HASIL PENELITIAN TERDAHULU DAN KAJIAN TEORI

A. Telaah Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian tentang pembiasaan salat Tahajud Dan Salat Dhuha dalam penurunan tingkat kecemasan sudah pernah dilakukan oleh beberapa peneliti, berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan, ada kesamaan variabel yang akan diteliti akan tetapi terdapat perbedaan tentang fokus dan hasil yang dikaji, agar penelitian ini tidak dianggap meniru penelitian sebelumnya maka peneliti akan menjelaskan mengenai perbedaan, fokus penelitian serta hasilnya. Adapun penelitian tersebut adalah.

1. Penelitian yang dilakukan oleh M Rahman, Muzdalifah. 2016, Jurnal *Kesehatan Mental Pelaku Salat Tahajud. Jurnal Akhlak dan Tasawuf. Vol. 2. No 2.*¹

Persamaan penelitian tersebut adalah membahas psikologi seseorang ketika melaksanakan salat tahajud dan salat dhuha, sama-sama membahas variabel yang sama yaitu salat tahajud, namun dengan sasaran penelitian yang berbeda, yaitu peneliti meneliti pada santri sedangkan jurnal tersebut meneliti tentang kesehatan mental pelaku. Isi dari hasil penelitian jurnal diatas salat merupakan

¹M Rahman, Muzdalifah. 2016, Jurnal *Kesehatan Mental Pelaku Salat Tahajud. Jurnal Akhlak dan Tasawuf. Vol. 2. No 2*

media berkomunikasi, media mencurahkan segala permasalahan hidup pada Allah. Jika bisa dilakukan dengan benar maka manusia akan memperoleh ketenangan hati. Apalagi dengan ditambahkan salat sunnah, maka ketenangan hati akan mudah diperoleh. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah kajian yang dibahas dalam penelitian terdahulu adalah kesehatan mental, sedangkan dalam penelitian ini adalah kecemasan yang dirasakan oleh santri putri.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Muh Alfian Zidni Nuron A'la, 2017, Jurnal *Penerapan Salat Tahajud Terhadap Penderita Stroke di Klinik Rumah Sehat Avicenna, Desa Tempurejo Kecamatan Pesantren Kota Kediri*²

Persamaan pada penelitian ini adalah penerapan ibadah spiritual salat tahajud sebagai solusi psikis bagi seseorang untuk mendapatkan perasaan tenang dan tentram. Sedangkan perbedaannya terletak pada tujuan penelitian, jurnal di atas menjadikan salat tahajud sebagai solusi penyembuhan fisik pada penderita melalui ibadah spiritual dan penelitian pada penulis menjadikan salat tahajud dan dhuha sebagai penurun kecemasann pada santri. Isi pada jurnal adalah salat tahajud selain dapat memberikan manfaat pada segi psikis yang berupa perasaan

²Muh Alfian Zidni Nuron A'la, 2017, Jurnal *Penerapan Salat Tahajud Terhadap Penderita Stroke di Klinik Rumah Sehat Avicenna, Desa Tempurejo Kecamatan Pesantren Kota Kediri*

tenang dan tenang juga memberikan manfaat pada kesehatan fisik yang berkaitan dengan kesehatan jasmani. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah subjek dalam penelitian terdahulu adalah penderita stroke sedangkan dalam penelitian yang dikembangkan adalah santri putri di pondok pesantren.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Anisa Putri Ayunda, 2019, Skripsi *Penanaman Nilai Akhlak Melalui Pembiasaan Salat Dhuha di SD IT Harapan Bunda Purwokerto*³

Persamaan penelitian dengan penulis adalah sama-sama melibatkan ibadah sebagai acuan untuk meraih sesuatu hal yang mengubah suatu keadaan psikologis maupun perilaku, perbedaannya jika penelitian diatas mengarah pada penanaman nilai akhlak yang penilaiannya dilihat berdasarkan perilaku dan penelitian dari penulis berfokus pada tingkat kecemasan yang mengarah kepada psikologis. Pada isi skripsi diatas menyebutkan salat dhuha merupakan salah satu diantara salat-salat sunnah yang dianjurkan oleh Rasulullah saw. Dalam penelitian skripsi diatas peneliti lebih memfokuskan pada salat sunnah dhuha karena melihat realita jarang sekali SD atau MI melakukan pembiasaan salat dhuha sebelum pembelajaran dimulai. Perbedaan penelitian yang dilaksanakan dengan

³Anisa Putri Ayunda, 2019, Skripsi *Penanaman Nilai Akhlak Melalui Pembiasaan Salat Dhuha di SD IT Harapan Bunda Purwokerto*

penelitian terdahulu adalah penelitian ini membahas mengenai pembiasaan salat dhuha dan tahajud bagi santri sedangkan dalam penelitian terdahulu adalah pembiasaan salat dhuha bagi siswa SD.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Eka Yuliani, 2020, Skripsi *Dari Ibadah ke Kepentingan Ekonomi: Studi Kepustakaan Atas Trend Salat Dhuha Sebagai Solusi Problem Ekonomi*⁴

Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian saya adalah menggunakan konsep spiritual yaitu ibadah sebagai solusi dalam menangani masalah, perbedaannya pada skripsi tersebut spiritual digunakan untuk solusi problem ekonomi sedangkan peneliti menjadikan ibadah spiritual salat dhuha dan salat tahajud sebagai penurun kecemasan. Isi pada skripsi diatas adalah gerakan salat dhuha di era modern dari ibadah ke kepentingan ekonomi dengan trend ibadah salat dhuha di era modern berimplikasi pada ekonomi dan terdapat pergeseran makna khusyuk menjadi kepentingan sosial ekonomi. Perbedaan penelitian ini adalah kajian pembahasan penelitian terdahulu yaitu salat dhuha menjadi solusi permasalahan ekonomi.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Husnul Muassaroh, 2020, Skripsi *Konseling Islam Dengan Terapi Salat Tahajud Untuk Menangani Insomnia Pada*

⁴Eka Yuliani, 2020, Skripsi *Dari Ibadah ke Kepentingan Ekonomi: Studi Kepustakaan Atas Trend Salat Dhuha Sebagai Solusi Problem Ekonomi*

*Seorang Istri di Desa Sabiyan Bangkalan*⁵ Persamaan penelitian tersebut adalah menggunakan ibadah spiritual salat tahajud sebagai solusi untuk menangani permasalahan fisik maupun psikis pada seseorang. Perbedaannya adalah terletak pada variabel, jika peneliti variabelnya berupa kecemasan di skripsi di atas disebutkan insomnia sebagai variabelnya. Isi skripsi memuat kondisi seseorang yang mengalami insomnia yang menyebabkan gangguan kecemasan, emosional, gelisah, depresi, dan terbayang-bayang ketakutan. Ketika penderita insomnia terbangun tengah malam serta susah untuk tidur kembali, dia lebih memilih mengisi waktunya untuk bermain gadget dari permasalahan tersebut peneliti memberikan konseling (bantuan) dengan menggunakan terapi salat tahajud. Perbedaan penelitian terdahulu adalah kajian pembahasan penelitian terdahulu yaitu salat tahajud sebagai terapi insomnia.

B. Kajian Teori

1. Kecemasan Santri

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan neurotik yang disertai dengan perubahan intern fisiologis yang berimplikasi pada gerakan eksterennya. Kecemasan memiliki tingkatan-

⁵Husnul Muassaroh, 2020, Skripsi *Konseling Islam Dengan Terapi Salat Tahajud Untuk Menangani Insomnia Pada Seorang Istri di Desa Sabiyan Bangkalan*

tingkatan, yakni normal dan menyimpang. Kecemasan yang menyimpang adalah kecemasan yang tidak masuk akal dan selalu menghantui seseorang serta ia tidak dapat memahami penyebabnya. Sedangkan kecemasan pada abnormal adalah kecemasan yang bisa dipahami sebabnya sehingga individu mampu merespon sesuatu stimulus yang ada dan juga bisa menghilangkan kecemasan itu dengan menghilangkan penyebabnya. Ibn Hazm selain seorang sastrawan dan filsafat, juga merupakan seorang psikolog, karena dia penemu teori kecemasan dan bagaimana menghilangkan kecemasan tersebut rupanya masalah-masalah moral juga tidak luput dari radar ibn Hazm, karena kitabnya *akhlak wa al-siyar* memang berbicara tentang moralitas, akhlak artinya moral dan siyar, jamak dari sirah yang artinya jalan hidup.⁶

Kecemasan menurut pendapat Freud (ahli psikoanalisis) yang menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya. Ahli lain, Priest berpendapat bahwa kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika

⁶Khumaidi, *Paradigma Sains Integratif Al-Farabi: Pendasaran Filosofis Bagi Relasi Sains, Filsafat dan Agama*, 19.

berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Calhoun dan Acocella menambahkan, kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan. Ahli lain, Atkinson, dkk menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Menurut Davis dan Palladino, kecemasan memiliki pengertian sebagai perasaan umum yang memiliki karakteristik perilaku dan kognitif atau simptom psikologikal.⁷

Atkinson dan Hillgard menambahkan bahwa gangguan kecemasan umum akan menjadikan individu mengalami ketegangan yang berlebihan dalam menghadapi stres, disertai kekhawatiran yang terus-menerus, terhadap segala macam masalah yang mungkin terjadi. Gangguan kecemasan pada umumnya adalah suatu kondisi penyebab kegelisahan atau ketegangan yang menahun dan berlebihan, sering kali tidak dipicu oleh faktor-faktor provokatif apapun.⁸

⁷Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), 48-49

⁸Savitri Ramaiah, *Kecemasan* (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003), 25

b. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Kecemasan dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Adapun faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan yaitu:

Pertama, hereditas/bawaan faktor ini memberikan kontribusi tertentu yang memicu timbulnya suatu kecemasan. Kecemasan adalah salah satu emosi yang tidak terlepas dari pengaruh lingkungan sekitar.

Kedua, lingkungan. Lingkungan adalah suatu jaringan yang berkaitan dengan faktor eksternal dan kondisi yang melingkupinya untuk kemudian membentuk kepribadian individu dan membentuk cara merespon berbagai kondisi yang berbeda.

Ketiga, personal. Problematika yang ada dalam diri individu tidak bertanggung jawab atas respin dirinya terhadap kecemasan. Pandangan dirinya atas problematika itulah yang justru yang menjadi stimulus adanya kecemasan.⁹

Musfir Az-Zahrani menyebutkan terdapat dua faktor yang mempengaruhi adanya kecemasan yaitu

1) Lingkungan keluarga.

Lingkungan rumah dapat mempengaruhi kecemasan dalam diri seseorang. Keadaan

⁹Ahmad Zaini, *Salat sebagai terapi bagi pengidap gangguan kecemasan dalam perspektif psikoterapi islam*, (STAIN Kudus: Vol 6 No 2, 2015), 323-327.

rumah dengan kondisi yang penuh dengan pertengkaran atau penuh dengan kesalahpahaman serta adanya ketidakpedulian orangtua terhadap anak-anaknya, dapat menyebabkan ketidaknyamanan serta kecemasan pada anak saat berada didalam rumah

2) Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan individu. Jika individu tersebut berada pada lingkungan yang tidak baik, dan individu tersebut menimbulkan suatu perilaku yang buruk, maka akan menimbulkan adanya berbagai penilaian buruk dimata masyarakat. Sehingga dapat menyebabkan munculnya kecemasan.¹⁰

c. Macam Macam Kecemasan

Sedangkan menurut Freud membedakan kecemasan dalam tiga jenis, yaitu.

- 1) Kecemasan neurosis Kecemasan neurosis adalah rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui. Perasaan itu berada pada ego, tetapi muncul dari dorongan id. Kecemasan neurosis bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, namun ketakutan

¹⁰Carina Agita , Hardiani (2012) Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Bebas Pada Narapidana Anak Di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kutoarjo. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta.

terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan.

- 2) Kecemasan moral Kecemasan ini berakar dari konflik antara ego dan superego. Kecemasan ini dapat muncul karena kegagalan bersikap konsisten dengan apa yang mereka yakini benar secara moral. Kecemasan moral merupakan rasa takut terhadap suara hati. Kecemasan moral juga memiliki dasar dalam realitas, di masa lampau sang pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan dapat dihukum kembali.
- 3) Kecemasan realistik Kecemasan realistik merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri. Kecemasan realistik merupakan rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar.¹¹

Kecemasan terjadi karena individu tidak mampu melakukan adaptasi terhadap diri sendiri di dalam lingkungan umum. Kecemasan timbul karena manifestasi dari perpaduan bermacam-macam proses emosi. Kecemasan terdiri dari beberapa macam yaitu:

¹¹Dona Fitri Anisa dan Ifdil. 2016. Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia) KONSELOR | Volume 5 Number 2 June 2016, pp 93-99

- 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. Misalnya kendaraan yang dinaiki remnya macet, jadi cemas kalau terjadi tabrakan beruntun dan ia sebagai penyebabnya
- c. Kecemasan dalam bentuk yang kurang jelas, apa yang ditakuti tidak seimbang, yang ditakuti itu hal/benda yang tidak berbahaya.

¹²

d. Indikator Kecemasan

Nevid Jeffrey S, Spencer A, & Greene Beverly mengklasifikasikan indikator kecemasan dalam tiga jenis, diantaranya yaitu :

- 1) Indikator fisik dari kecemasan yaitu : kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung.
- 2) Indikator behavioral dari kecemasan yaitu : berperilaku menghindar, terguncang, melekat dan dependen
- 3) Indikator kognitif dari kecemasan yaitu : khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu

¹²Ahmad Zaini, *Salat sebagai terapi bagi pengidap gangguan kecemasan dalam perspektif psikoterapi islam*, (STAIN Kudus: Vol 6 No 2, 2015), 323-327.

akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi.¹³

Kemudian Shah membagi kecemasan menjadi tiga indikator kecemasan, yaitu.

- 1) Aspek fisik, seperti pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, menimbulkan rasa mual pada perut, mulut kering, grogi, dan lain-lain.
- 2) Aspek emosional, seperti timbulnya rasa panik dan rasa takut.
- 3) Aspek mental atau kognitif, timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.¹⁴

e. Tingkat Kecemasan

Kartono Kartini membagi kecemasan menjadi dua tingkatan kecemasan, yaitu:

¹³Carina Agita , Hardiani (2012) Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Bebas Pada Narapidana Anak Di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kutoarjo. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta.

¹⁴Dona Fitri Anisa dan Ifdil. 2016. Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia) KONSELOR | Volume 5 Number 2 June 2016, pp 93-99

1) Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan dibagi menjadi dua kategori yaitu ringan sebentar dan ringan lama. Kecemasan ini sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadian seseorang, karena kecemasan ini dapat menjadi suatu tantangan bagi seorang individu untuk mengatasinya. Kecemasan ringan yang muncul sebentar adalah suatu kecemasan yang wajar terjadi pada individu akibat situasi-situasi yang mengancam dan individu tersebut tidak dapat mengatasinya, sehingga timbul kecemasan.

2) Kecemasan Berat

Kecemasan berat adalah kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. Apabila seseorang mengalami kecemasan semacam ini maka biasanya ia tidak dapat mengatasinya. Kecemasan ini mempunyai akibat menghambat atau merugikan perkembangan kepribadian seseorang. Kecemasan ini dibagi menjadi dua yaitu kecemasan berat yang sebentar dan lama. Kecemasan yang berat tetapi munculnya sebentar dapat menimbulkan traumatis pada individu jika menghadapi situasi yang sama dengan situasi penyebab munculnya kecemasan. Sedangkan kecemasan yang berat tetapi munculnya lama

akan merusak kepribadian individu. Hal ini akan berlangsung terus menerus bertahun-tahun dan dapat merusak proses kognisi individu. Kecemasan yang berat dan lama akan menimbulkan berbagai macam penyakit seperti darah tinggi, *tachycardia* (percepatan darah), *excited* (heboh, gempar).¹⁵

Kecemasan (Anxiety) memiliki tingkatan Gail W. Stuart mengemukakan tingkat kecemasan diantaranya.

1) Ansietas ringan

Tingkatan ini berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, ansietas ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Ansietas ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

2) Ansietas sedang

Tingkatan ini memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Ansietas ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tidak

¹⁵Carina Agita , Hardiani (2012) Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Bebas Pada Narapidana Anak Di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kutoarjo. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta.

perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

3) **Ansietas berat**

Tingkatan ini sangat mempengaruhi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.

4) **Tingkat panik**

Tingkatan ini berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional.¹⁶

f. Cara Mengatasi Kecemasan

Menurut Ramaiah ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan, yaitu:

¹⁶Dona Fitri Anisa dan Ifdil. 2016. Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia) KONSELOR | Volume 5 Number 2 June 2016, pp 93-99.

- 1) Pengendalian diri, yakni segala usaha untuk mengendalikan berbagai keinginan pribadi yang sudah tidak sesuai lagi dengan kondisinya.
- 2) Dukungan, yakni dukungan dari keluarga dan teman-teman dapat memberikan kesembuhan terhadap kecemasan.
- 3) Tindakan Fisik, yakni melakukan kegiatan-kegiatan fisik seperti olah raga akan sangat baik untuk menghilangkan kecemasan.
- 4) Tidur, Yakni dengan tidur yang cukup dengan tidur enam sampai delapan jam pada malam hari dapat mengembalikan kesegaran dan kebugaran .
- 5) Mendengarkan musik, yakni mendengarkan musik lembut akan dapat membantu menenangkan pikiran dan perasaan.
- 6) konsumsi makanan, yakni keseimbangan dalam mengonsumsi makanan yang mengandung gizi.¹⁷

Seorang ilmuwan muslim seperti Ibn Qayyim al-Jauziyah sangat menekankan aspek spiritualitas dalam jiwa manusia.¹⁸ Sebagaimana dikatakan oleh Scioli bahwa agama dan spiritualitas dapat menyediakan harapan tanpa

¹⁷Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), 52.

¹⁸Ahmad Rusyidi, *Kecemasan Dan Psikoterapi Spiritual Islam Dari Spiritual Disorder hingga Persoalan Eksistensi Menuju Kesehatan Psiko-Spiritual* (Yogyakarta: Istana Publishing), 11.

batas, sehingga spiritualitas dapat menjadi penyembuh kecemasan.¹⁹ Salah satu spiritual yang dilakukan oleh umat islam adalah melakukan ibadah yakni dengan salat. Dengan menegerjakan sahalat secara khusyuk, yakni dengan niat menghadap dan berserah diri secara total kepada Allah, maka seseorang akan merasa tenang, tentram, dan damai. Pada hakikatnya salat memiliki faedah yang sangat besar.²⁰ “Menunaikan ibadah baik ibadah salat puasa haji dan zakat sebenarnya mampu membersihkan dan menjernihkan jiwa yang mengalami kecemasan.

Menunaikan ibadah juga dapat membangkitkan harapan manusia untuk mendapatkan ampunan Allah. Salat dalam agama islam menempati kedudukan yang tidak dapat ditandingi oleh ibadah lainnya. Hubungan seseorang dengan Tuhannya ketika salat akan menghasilkan kekuatan spiritual yang sangat besar yang memberikan pengaruh pada perubahan penting dalam fisik dan psikisnya. Kekuatan spiritual dapat menghilangkan rasa cemas.”²¹

¹⁹Ibid, 11.

²⁰Ahmad Zaini, *Salat sebagai terapi bagi pengidap gangguan kecemasan dalam perspektif psikoterapi islam*, (STAIN Kudus: Vol 6 No 2, 2015), 332.

²¹ Ibid, 329.

g. Santri

Pengertian santri dalam kamus besar bahasa Indonesia versi departemen pendidikan nasional adalah orang yang sedang menuntut ilmu agama. Menurut Clifford Geertz, dalam bukunya “Abangan , santri, priyayi dalam masyarakat Jawa”, adalah varian masyarakat di Jawa yang memberikan perhatian terhadap doktrin (ajaran agama Islam).²² Santri dalam pondok pesantren pada umumnya dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu santri mukim dan santri kalong. Santri mukim, yaitu murid-murid yang berasal dari daerah-daerah yang jauh dan menetap di pesantren dan santri kalong yaitu murid-murid yang berasal dari desa-desa sekeliling pesantren yang biasanya tidak menetap di pesantren untuk mengikuti pelajarannya, mereka bolak balik dari rumahnya.²³

Santri mukim yang paling lama tinggal di pesantren tersebut biasanya merupakan satu kelompok tersendiri yang memegang tanggung jawab mengurus kepentingan pesantren sehari-hari, mereka juga memikul tanggung jawab

²² Clifford Geertz, *Abangan, santri, priyayi dan masyarakat Jawa*, PT. Dunia Pustaka Jaya, Jakarta, 1983, 5

²³ Imroni, Achmad (2017) *Pergeseran Orientasi Santri Salaf dan Modern: Analisis Komparasi di Pondok Pesantren Langitan Widang Tuban dan Pondok Modern Internasional Ar-Risalah Slahung Ponorogo*. Tesis UIN Sunan Ampel Surabaya.

mengajar santri-santri muda tentang kitab-kitab dasar dan menengah. Dalam sebuah pondok pesantren yang besar (dan masyhur) akan terdapat putra-putra kyai dari pesantren-pesantren lain yang belajar di sana, mereka itu biasanya akan menerima perhatian istimewa dari kyai. Sedangkan santri kalong mengikuti pendidikan di pesantren mereka bolak-balik dari rumahnya sendiri. Biasanya perbedaan antara pesantren besar dan pesantren kecil dapat dilihat dari komposisi santri kalong. Semakin besar sebuah pesantren, akan semakin besar jumlah santri mukimnya. Dengan kata lain, pondok pesantren kecil akan memiliki lebih banyak santri kalong dari pada santri mukim.²⁴

Sebagai figur sentral di pondok pesantren, kyai menjadi sumber pengetahuan keagamaan dan sumber nilai-nilai yang dianut jadi santri. Dalam hal ini, kyai mengajarkan ilmu pengetahuan keagamaan dan sekaligus menanamkan nilai-nilai spiritual dan akhlak mulia kepada santrinya.²⁵ Terminologi *pesantren* biasanya difrasekan dengan kata *pondok* yang kemudian menunjukkan suatu pengertian, yaitu tempat dimana anak-anak muda dan dewasa belajar secara lebih mendalam dan lebih lanjut mengenai ilmu agama islam yang diajarkan

²⁴Mohammad Arif. 2017. Social Behavior di Pesantren Salaf. Asketik Vol. 1 No. 1 Juli 2017 | 13-26

²⁵ Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami* (Elsak Pres) 326

secara sistematis, langsung dari bahasa Arab serta berdasarkan pembacaan pada kitab-kitab klasik ulama besar.²⁶

Setidaknya ditemukan empat teori tentang asal kata santri, yaitu adaptasi dari bahasa Sansekerta, Jawa, Tamil, dan India. Abu Hamid menganggap bahwa perkataan pesantren berasal dari bahasa sansekerta yang memperoleh wujud dan pengertian tersendiri dalam bahasa Indonesia.²⁷

2. Pembiasaan Salat Dhuha dan Tahajud

a. Pengertian Pembiasaan

Suatu pembelajaran dalam pendidikan membutuhkan metode dalam mencapai tujuan yang diinginkan, karena tanpa metode sesuatu materi yang diberikan tidak mungkin diterima dengan baik. Oleh karena itu diberlakukan pembiasaan agar sesuatu yang dilakukan dapat berjalan dengan baik. Pengertian metode pembiasaan yang dikemukakan oleh para ahli pendidikan:

- 1) Ramayulis mengatakan “metode pembiasaan adalah cara untuk menciptakan suatu kebiasaan atau tingkah laku tertentu bagi anak didik.”²⁸

²⁶Agus Sunaryo, *Identitas Pesantren Visa Vis Perubahan Sosial* (Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu Group Yogyakarta, 2017), 9.

²⁷Ali Anwar, *Pembaruan Pendidikan di Pesantren Lirboyo Kediri* (Kediri: Pustaka Pelajar, 2011), 23.

²⁸Ramayulis, *Metodologi Pendidikan Agama Islam*, 103.

- 2) Armai Arief mengatakan “ metode pembiasaan adalah sebuah cara yang dapat dilakukan untuk membiasakan anak didik berpikir, bersikap dan bertindak sesuai dengan tuntutan ajaran agama islam”²⁹

Dari kedua teori diatas mereka sepakat bahwa pembiasaan merupakan salah satu upaya pendidikan dengan cara yang baik, berupa kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang. Kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang tersebut salah satunya pembiasaan salat dhuha dan tahajud yang terjadi di pondok pesantren al-barokah.

b. Pengertian Salat

Salah satu bentuk spiritualitas dalam agama dalam islam ialah Salat. Arti perkataan “salat” dalam pengertian bahasa Arab berarti ‘doa’, menurut istilah syara’, salat ialah ibadah dalam bentuk perkataan dan perbuatan tertentu dengan menghadirkan hati secara ikhlas dan khusyu, dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam menurut syarat dan rukun yang telah ditentukan syara’³⁰. Salat adalah salah satu sarana ibadah yang sangat dibutuhkan oleh hamba Allah untuk mendekatkan diri (*taqqarub*) kepada-Nya. Untuk dapat mendekatkan diri

²⁹ Armai Arief, *Pengantar Ilmu dan Metodologi Pendidikan Islam*, 110.

³⁰ Abdul Kadir Nuhuyanan, *Pedoman dan Tuntunan Salat Lengkap*, 19.

kepada Allah SWT sebagai Zat yang mahasuci, tentunya seorang hamba harus menempuh jalan dan tata cara yang telah ditentukan oleh-Nya, yaitu dengan beribadah kepada-Nya, terutama melalui ibadah salat³¹.

Sayyid Sabiq menjelaskan salat adalah ibadah yang mencakup ucapan-ucapan dan perbuatan khusus, dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan mengucapkan salam. Macam-macam salat ada dua, yakni salat wajib dan salat sunnah, salat sunnah juga disebut salat nawafil atau tathawwu'. Nawafil adalah semua perbuatan baik yang tidak tergolong dalam kategori fardhu. Salat sunnah disebut salat sunnah nawafil karena amalan tersebut menjadi tambahan atas amalan fardhu. Salat nawafil terdiri dari salat tahajud, salat dhuha, dan salat tarawih.³²

c. Pengertian Salat Tahajud dan Salat Dhuha

Salat sunnah tahajud adalah salat sunnah yang dikerjakan pada waktu malam hari, yang waktu pelaksanaannya dimulai dari setelah salat isya' sampai terbitnya fajar. Pelaksananya diharuskan tidur dulu walau hanya sebentar saja.

³¹Ibid, 1.

³²Jaziratul Khoirida. 2017. Pengaruh Intensitas Sholat Dhuha Terhadap Efikasi Diri Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional (Studi Kasus Mi Miftahul Huda Tamansari Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak). Skripsi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Jumlah raka'atnya minimal dua raka'at dan maksimal tidak terbatas.³³

Namun dikerjakan tengah malam lebih utama, dan mengerjakan salat tahajjud di rumah lebih utama dari pada di masjid.³⁴ Adapun mengenai waktu pelaksanaan, salat sunnah ini memiliki keutamaan-keutamaan waktu dalam semalam yaitu:

1. Sepertiga pertama, yaitu kira-kira jam 19.30 sampai dengan jam 22.00 merupakan saat yang utama.
2. Sepertiga kedua, yaitu kira-kira jam 22.00 sampai dengan 01.00 merupakan saat yang lebih utama.
3. Sepertiga ketiga, yaitu dari 01.00 sampai dengan terbitnya fajar merupakan salat yang paling utama.³⁵

Salat Dhuha merupakan salah satu salat sunnah yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah Saw, selain salat Tahajjud. Salat Dhuha hukumnya Sunnah Muakkad (sangat dianjurkan), sehingga beliau senantiasa mengerjakan salat dhuha sekaligus menjadikannya wasiat. Dilakukan ketika matahari mulai naik kurang

³³Nasrul Umam Syafi'i, *Salat Sunnah Hikmah dan Tuntunan Praktis*, 13.

³⁴Team Kaji Ulang, *Fiqh Ibadah Panduan Lengkap Beribadah Versi Ahlussunnah*, 137.

³⁵Nasrul Umam Syafi'i, *Salat Sunnah Hikmah dan Tuntunan Praktis*, 14.

lebih 7 hasta sejak terbitnya (kira-kira pukul tujuh pagi) hingga waktu dzuhur dan minimal rakaat salat dhuha dua rakaat, maksimal delapan rakaat.³⁶

Menurut jumhur ulama', waktu dhuha ialah mulai matahari meninggi lebih dari sepenggalah hingga sedikit menjelang masuknya waktu zhuhur, sekitar 15 menit setelah waktu syuruq hingga sekitar 15 menit sebelum masuknya waktu zhuhur.³⁷ Salat Dhuha memiliki banyak keutamaan, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Salat dhuha adalah salat awwabin
2. Salat dhuha 2 rakaat senilai 360 shadaqah
3. Salat dhuha 4 rakaat membawa kecukupan
4. Salat dhuha termasuk perkara yang diwasiyatkan Rasulullah Saw
5. Berpahala umrah atau haji secara sempurna
6. Salat dhuha merupakan ghanimah terbanyak³⁸

d. Dasar Hukum Salat Tahajud dan Salat Dhuha

Mayoritas ulama berpendapat, hukum salat malam adalah sunnah muakkad (yang

³⁶Iqra' Al-Firdaus, *Agar Salat Dhuhamu Berbuah Kekayaan* (Yogyakarta: Laksana, 2019), 15-16

³⁷Ibid, 17

³⁸Muhammad Hami Muhammad, Muhammad Bin Umar bin Salim Bazmul (Tegal: An-Nur Media, 2017), 1-10

ditekankan)³⁹. Salat Tahajud sebagai salat sunah paling utama memiliki banyak keistimewaan. Keistimewaan tersebut dijelaskan Allah Swt di Al-qur'an dan Rasulullah SAW di hadis-hadisnya salah satunya adalah qiyamul lail, melapangkan dada dan membahagiakan hati⁴⁰.

Menurut para fuqaha, Salat Dhuha dikategorikan sebagai Salat sunah muakkadah (Salat yang sangat dianjurkan karena derajatnya sedikit dibawah Salat fardhu) sebagaimana derajat Salat sunah qiyamul lail atau Salat Tahajud maka adalah kebaikan bagi kita untuk mengetahui berbagai keutamaan Salat sunnah ini. Dari Aisyah ia berkata:

“aku tidak pernah sama sekali melihat Rasulullah saw menunaikan salat Dhuha, sedangkan aku sendiri mengerjakannya. Sesungguhnya Rasulullah saw pasti akan meninggalkan sebuah perbuatan meskipun beliau menyukai untuk mengerjakannya. Beliau berbuat seperti itu karena khawatir jikalau orang-orang ikut mengerjakan amalan itu sehinggamereka menganggapnya sebagai ibadah yang hukumnya wajib (fardhu).” (HR Bukhari, Muslim, Abu Dawud, Ahmad, Malik dan Ad-Darami).⁴¹

³⁹Muhammad Fadhlun, *Dahsyatnya Salat Tahajud dan Salat Dhuha*, 2.

⁴⁰Ibid, 28.

⁴¹Aprilyani. 2017. Dampak Pelaksanaan Salat Dhuha Terhadap Emotional Quotient Siswa Kelas V Di Yayasan Mastal

3. Implikasi pelaksanaan salat dhuha dan tahajud dalam mengatasi kecemasan

Ali Aziz mengartikan bahwa salat dapat dijadikan terapi untuk mengatasi masalah-masalah dalam hidup seseorang, baik dari segi kognitif maupun psikomotorik.⁴² Jika seseorang mengerjakan salat dengan kepasrahan total, maka ia akan merasakan kehadiran Allah yang mengambil semua masalah yang dihadapinya dan mengubah emosi negatif menjadi energi positif. Jika seseorang bisa mengerjakan salat dengan khusyu' atau penuh penghayatan, maka ia dapat merasakan betapa dahsyatnya hikmah dalam salat.

Pada saat salat berlangsung proses relaksasi. Individu yang melakukannya akan merasakan kontraksi pada ototnya dan tekanan dan massage pada bagian-bagian otot tertentu. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa salat berfungsi memperbaiki kondisi psiko-fisik individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa salat tahajud yang dijalankan santri mampu mengurangi gangguan biologis yang dialami oleh santri. Beberapa gangguan biologis sebagai indikasi kecemasan santri meliputi nyeri otot, penglihatan kabur, jantung berdebar, sesak napas, gangguan lambung, gangguan kandung

Musammid Sd Ar-Raudah Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. Skripsi. Universitas Raden Intan Lampung

⁴²Moh. Ali Aziz, 60 Menit Terapi Salat Bahagia, (Surabaya: PT. Duta Aksara Mulia, 2018), hlm 2.

kemih, mulut kering dan kepala terasa berat. Namun setelah menjalankan salat tahajud, tingkat stres menurun ditandai dengan otot-otot terasa nyaman, suara stabil, penglihatan jelas, menjadi lebih sehat, jantung berdetak beraturan, dada terasa nyaman dan longgar, nafas teratur, mudah menelan makanan, gangguan dilambung berkurang, mampu menahan air seni serta kepala terasa lebih ringan. Sebagaimana ditemukan dalam penelitian ini, setelah santri menjalankan salat tahajud selama 10 hari, merasakan otot-otot yang lebih nyaman walaupun diberi tugas yang menumpuk dari ustad. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa salat tahajud dapat menjaga homeostasis tubuh⁴³

Selanjutnya Salat dhuha dapat membantu menghilangkan perasaan ragu dan gelisah karena salat akan menghasilkan ketenangan dan kedamaian hati yang memunculkan sikap optimis. Kepercayaan inilah yang mendorong manusia untuk berserah diri kepada Allah agar tidak cemas dengan urusan rezeki karena hakikatnya rezeki telah diatur oleh-Nya⁴⁴

⁴³Sabiq, M. Azzam dan Zainal Abidin. 2015. Efektivitas Salat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri. *Jurnal Intervensi Psikologi* Vol. 6 No 2 Desember 2015

⁴⁴Nilla Agustin. 2019. Pengaruh Terapi Salat Dhuha Dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa Di SMA Muhammadiyah 8 Gresik. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Peneliti dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yaitu data kualitatif yang diperoleh langsung dari lapangan atau tempat penelitian. Penelitian kualitatif lapangan (*field research*) yaitu sebuah penelitian yang berusaha mengungkap fenomena secara holistik dengan cara peneliti berangkat ke lapangan untuk pengamatan tentang suatu fenomena dalam suatu keadaan alamiah.¹

Penelitian ini disusun secara deskriptif, dimana ditunjukkan untuk menunjukkan data sebenarnya yang terjadi di lapangan, dengan jenis penelitiannya yaitu kualitatif.

Tujuan penelitian deskriptif ini untuk membuat deskripsi, gambaran, atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diamati oleh peneliti. Dengan demikian data yang sudah diperoleh baik data primer dan sekunder benar-benar dapat dipertanggung jawabkan sebagai kesimpulan akhir dari hasil penelitian.

B. Kehadiran Peneliti

Ciri khas penelitian kualitatif tidak dapat dipisahkan dari pengamatan, serta sebab peranan

¹Lexy J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009). 26.

penelitian yang menentukan keseluruhan skenarionya yaitu jalannya penelitian secara runtut.² Untuk itu penelitian ini, peneliti bertindak sebagai instrument kunci maka peneliti berusaha berinteraksi secara langsung dengan subyek penelitaiannya secara alamiah dan tidak memaksa, partisipan penuh sekaligus pengumpulan data yang berkaitan dengan apa yang menyebabkan santri cemas sehingga menurunkan kecemasan dengan cara salat sunahtahajud dan dhuha, sedangkan instrument yang lain sebagai penunjang. Kehadiran peneliti sebagai pengamat penuh pada hal yang akan diteliti dan melakukan wawancara langsung dengan pelaku subyek yang diteliti serta pengasuh pondok pesantren al barokah.

C. Lokasi Penelitian

Mengingat penelitian ini merupakan penelitian kualitatif maka penelitian langsung dilaksanakan di lapangan. Sehingga peneliti merujuk langsung pada lokasi yang dijadikan objek yaitu di Pondok Pesantren Al-Barokah yang terletak di Mangunsuman, Siman, Ponorogo. Pondok Pesantren ini merupakan salah satu pondok salafiyah modern yang berada di ponorogotepatnya di Jalan Kawung No. 84 gang 2 Kelurahan Mangunsuman Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo. Penelitian ini dilakukan pada sebuah pembiasaan salat tahajud dan dhuha dalam menurunkan

²Lexy J.Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi* (Bandung: PT Remaja Rosda Karya,2009),6.

tingkat kecemasan santri putri di pondok pesantren al-barokah. Pemilihan lokasi penelitian ini berangkat dari suatu masalah yang timbul berdasarkan pengamatan. Masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kecemasan santri putri setelah melaksanakan pembiasaan salat tahajud dan dhuha.

D. Data dan Sumber Data

Sumber data utama dalam penelitian ini adalah kata-kata dan tindakan (hasil wawancara maupun pengamatan langsung lapangan) selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain.³ Ada pun sumber data utama sebagai berikut :

1. Data Primer: Pengasuh Pondok Pesantren Al-Barokah Siman Ponorogo, Pengurus Pondok Pesantren Al-Barokah Siman Ponorogo dan santri pelaku salat tahajud dan dhuha. Dari hasil data yang dilakukan dengan pengasuh pondok, pengurus dan santri bermanfaat sebagai informan atau orang yang dianggap tahu baik secara langsung maupun tidak langsung yang nantinya sebagai bukti kebenaran dalam penelitian.
2. Data Sekunder, yaitu hasil wawancara, observasi dan dokumentasi, digunakan untuk memperoleh data tentang pembiasaan salat dhuha dan salat tahajud di Pondok Pesantren Al Barokah, Ponorogo

³Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakary 2012.), 157.

E. Prosedur Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang strategis dalam penelitian, karena tujuan diadakannya suatu penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa peneliti mengetahui teknik pengumpulan data, sudah tentu peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang sudah ditetapkan.⁴

a. Teknik Wawancara

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara mendalam yaitu proses menggali informasi yang lengkap dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan responden atau orang yang diwawancarai, tanpa menggunakan pedoman wawancara dimana informan terlibat dalam kehidupan sosial dan mengumpulkan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan berupa garis-garis besar yang akan ditanyakan.

Dalam penelitian ini orang-orang yang akan dijadikan informan adalah

- 1) KH. Imam Suyono selaku Pengasuh Pondok: wawancara bertujuan untuk menggali data bagaimana latar belakang pengasuh membiasakan salat tahajud dan dhuha yang diterapkan pada santri putri.
- 2) Khozinul Minan selaku ustadz: wawancara bertujuan untuk mendapatkan informasi kendala

⁴ Endang Widi Winarni, *Teori dan Praktik Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, PTK, dan R & D* (Jakarta: Bumi Aksara, 2018), 158-159.

pelaksanaan salat tahajud dan dhuha pada santri putri

- 3) Evita Ratnaselaku pengurus Pondok Putri: wawancara bertujuan untuk mengetahui bagaimana upaya pengurus agar senantiasa mengingatkan santri menjalankan salat dhuha dan tahajud sebagai pembiasaan di pondok al barokah
 - 4) Amalia Rachmawati, Nia Qoniah, Triana Rostantie, Roudhotul Elmy, Wiji Amilaturodiyah, Ikasebagai pelaku atau informansalat sunnah dhuha dan tahajud di Pondok: wawancara bertujuan untuk mengetahui kecemasan apa saja yang dihadapi santri putri
- b. TeknikObservasi

Ada beberapa alasan mengapa teknik observasi atau pengamatan digunakan dalam penelitian ini. Pertama, pengamatan didasarkan atas pengalaman secara langsung. Kedua, pengamatan memungkinkan peneliti mengamati aktifitas-aktifitas sehari-hari obyek penelitian, karakteristik fisik situasi sosial dan perasaan pada waktu menjadi bagian dari situasi tersebut.

Pengumpulan data dengan menggunakan teknik observasi bertujuan untuk menyajikan gambaran *riil* atau nyata dari peristiwa atau kejadian sebagai bahan untuk menjawab pertanyaan, untuk membantu mengerti perilaku manusia, dan juga

untuk evaluasi.⁵ Dalam penelitian ini pengamat bertindak sebagai partisipan. Hasil observasi dalam penelitian ini dicatat dalam catatan lapangan, karena merupakan alat yang sangat penting dalam penelitian kualitatif.

Peneliti mengandalkan pengamatan dan wawancara dalam pengumpulan data di lapangan. Pada waktu di lapangan dia membuat “catatan”, setelah pulang kerumah atau tempat tinggal barulah menyusun” catatan lapangan”.⁶ Dapat dikatakan bahwa dalam penelitian kualitatif, “jantungnya adalah catatan lapangan”. Catatan lapangan pada penelitian ini bersifat deskriptif. Artinya bahwa catatan lapangan ini berisi gambaran tentang segala sesuatu yang berhubungan dengan fokus penelitian.⁷

c. Teknik Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen dapat berbentuk tulisan, gambaran atau karya-karya monumental dari seseorang. Dalam penelitian ini dokumen yang dibutuhkan yaitu sejarah berdirinya pondok pesantren al barokah, letak geografis pondok pesantren al barokah, visi dan misi pondok pesantren al barokah, sarana dan prasarana di pondok pesantren al barokah, keadaan ustadz/ustadzah dan

⁵Erwin Widiasworo, *Mahir Penelitian Pendidikan Modern*, (Yogyakarta: Araska Publisher, 2018), 147-148.

⁶Lexy Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 153-154

⁷*Ibid*, 156.

santri putri di pondok pesantren al barokah dan kegiatan di pondok pesantren al barokah.

d. Teknik Angket

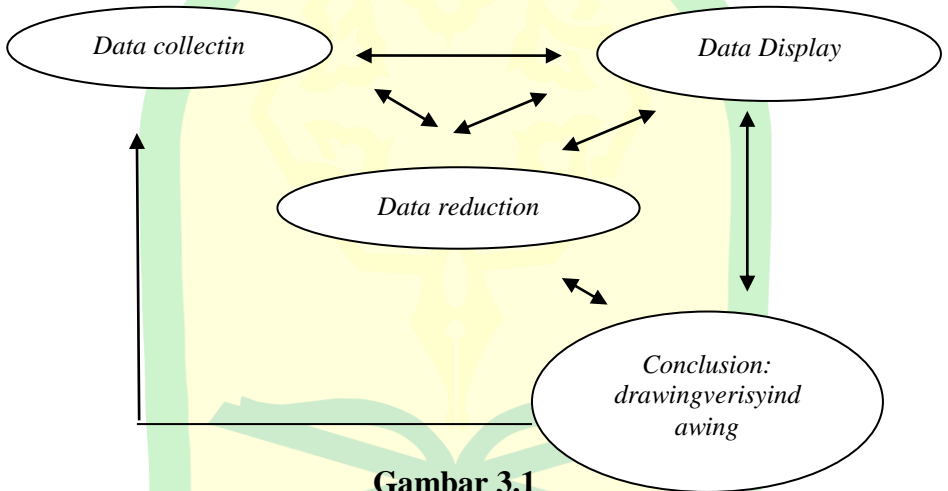
Angket merupakan serangkaian pertanyaan yang dapat digunakan untuk menggali atau mengumpulkan informasi berkaitan penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan angket yang diberikan kepada santri di pondok pesantren al barokah untuk mengukur penurunan kecemasan yang dialami oleh santri putri di pondok pesantren al barokah.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif (Bognan & Biklen) adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.⁸ Menurut Miles dan Huberman mengemukakan aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas sehingga datanya sudah jenuh. Aktifitas dalam analisis data, yaitu *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan konsep Miles dan Huberman yang mengemukakan bahwa aktifitas dalam analisis data

⁸ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 248.

kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus pada setiap tahapan penelitian sehingga sampai tuntas, dan datanya sampai jenuh.⁹



Gambar 3.1
Teknik Analisis Data Model Interaktif Miles dan Huberman

Analisis data kualitatif adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan bahan-bahan lain, sehingga mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkan kedalam pola, memilih mana yang penting

⁹Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, Kualitatif dan R dan D..., 244.

yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain.¹⁰

Teknik analisis data kualitatif, mengikuti konsep yang diberikan Miles dan Huberman. Miles dan Huberman, mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus pada setiap tahapan penelitian sehingga sampai tuntas, dan datanya sampai jenuh. Aktivitas dalam analisis data, meliputi: *reductiondata*, *displaydata*, dan *conclusion/verification*.¹¹

a. Mereduksi data dalam konteks penelitian yang dimaksud.

Dalam suatu penelitian kualitatif data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak sehingga perlu dicatat secara teliti dan rinci. Semakin lama peneliti ke lapangan maka jumlah data akan semakin banyak, kompleks, dan rumit. Untuk itu perlunya segera melakukan reduksi data. Mereduksi data artinya merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya.¹²

Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang jelas, dan

¹⁰*Buku Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan* (Ponorogo: P2MP IAIN Ponorogo, 2018), 47–48.

¹¹Albi Anggito and Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Jawa Barat: CV Jejak, 2018), 237.

¹² Iskandar, *Metode Penelitian Kualitatif* (Jakarta: GP Press, 2009),140.

mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.¹³

- b. Setelah data direduksi, langkah selanjutnya adalah menyajikan

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah menyajikan data atau menyajikan data ke dalam pola yang dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan grafik, matrik, *network* dan *chart*. Melalui penyajian data tersebut, maka data terorganisasikan, tersusun dalam pola hubungan, sehingga akan semakin mudah difahami.

- c. Langkah terakhir dalam analisis data kualitatif adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi.

Langkah ke tiga menurut Miles and Huberman adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Akan tetapi jika pada tahap awal sudah dilengkapi oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel. Dengan demikian kesimpulan dalam penelitian kualitatif dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, tetapi mungkin juga tidak, karena seperti telah dikemukakan bahwa masalah dan

¹³ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan*, 338.

rumusan masalah dalam, penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah penelitian berada di lapangan.¹⁴

G. Pengecekan Keabsahan Temuan

- a. Pengecekan keabsahan temuan hasil peneliti dilakukan dengan perpanjangan keikutsertaan, ketekunan, pengamatan, triangulasi, pengecekan sejawat, kecukupan referensial, kajian kasus negative, dan pengecekan anggota.¹⁵ Perpanjangan keikutsertaan peneliti

Keikutsertaan peneliti sangat menentukan dalam pengumpulan data. Dalam hal ini keikutsertaan tersebut tidak hanya dilakukan dalam waktu singkat, tetapi memerlukan perpanjangan keikutsertaan peneliti pada latar penelitian. Maka perpanjangan keikutsertaan peneliti dalam penelitian ini akan memungkinkan peningkatan derajat kepercayaan data yang dikumpulkan.

- b. Pengamatan yang tekun

Ketekunan pengamatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah menemukan ciri-ciri dan unsur-unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan persoalan atau isu yang sedang dicari. Jadi kalau perpanjangan keikutsertaan menyediakan lingkup, maka ketekunan pengamatan menyediakan kedalaman.¹⁶

¹⁴*Ibid.*, 341-345.

¹⁵Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, 175.

¹⁶Lexy J. Moleong, 327-30.

H. Tahapan-Tahapan Penelitian

Tahapan-tahapan penelitian dalam penelitian ini ada tiga tahapan dan ditambah dengan tahapan terakhir dari peneliti tiga tahap penulisan laporan hasil penelitian. Tahap-tahap penelitian tersebut adalah:

a. Tahapan pra lapangan

Ada enam kegiatan yang harus dilakukan oleh peneliti dalam tahapan ini ditambah dengan satu pertimbangan yang perlu dipahami, yaitu etika peneliti lapangan. Tahap pra lapangan ini meliputi: menyusun rancangan penelitian, memiliki lapangan penelitian, mengurus perizinan, menjajaki dan menilai laporan, memilih dan memanfaatkan informasi, menyiapkan perlengkapan penelitian dan yang menyangkut persoalan penelitian

b. Tahap Pekerjaan Lapangan

Tahap pekerjaan lapangan ini meliputi: memahami latar penelitian dan persiapan diri, memasuki lapangan dan berperan serta sambil mengumpulkan data.

c. Teknik Analisis Data

Penelitian ini peneliti melakukan analisis terhadap data-data yang telah dikumpulkan dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi. Pekerjaan analisis ini meliputi: mengatur analisis data, menjabarkan dalam unit-unit, melakukan sintesa, memiliki nama yang penting dan membuat kesimpulan.¹⁷

¹⁷Ibid., 127–148.

d. Tahap Penulisan Hasil Lapangan

Tahap ini, peneliti menangkap hasil peneliti yang sistematis sehingga dapat dipahami dan diikuti alurnya oleh pembaca. Penulisan laporan hasil penelitian tidak terpecah dari keseluruhan tahapan kegiatan dan unsur-unsur peneliti. Kemampuan melaporkan hasil peneliti merupakan suatu tuntutan mutlak bagi peneliti. Dalam hal ini peneliti hendaknya tetap berpegang teguh sehingga ia membuat laporan apa adanya, objektif walaupun menghadapi banyak kesulitan.¹⁸



¹⁸Lexy J. Moleong, 215–16.

BAB IV

TEMUAN PENELITIAN

A. Deskripsi Data Umum.

1. Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren Al-Barokah Mangunsuman Siman Ponorogo

KH Imam Suyono tidak hanya dikenal sebagai aktivis manaqib namun juga sebagai tokoh masyarakat yang senang menyelenggarakan acara keagamaan seperti kegiatan simaan al-qur'an dan pengajian diniyah untuk para warganya. Berjalannya waktu, majelis Al Barokah semakin berkembang, majelis tersebut diikuti para jamaah serta orang-orang sekitar Kelurahan Mangunsuman. Hal ini menggugah hati tetangga beliau untuk menjual tanah disekitar rumah untuk diwakafkan menjadi sebuah majelis taklim dan pesantren. Menanggapi niat mulia itu, KH Imam Suyono bergegas membelinya dan berniat kuat dalam hati bahwa apa yang diharapkan itu akan terwujud nantinya. Maka niat ini didukung penuh oleh istri dan anak-anaknya. Anak-anaknya pun dipersiapkan untuk melanjutkan perjuangan dakwah yang sudah dirintis sebelumnya¹. Semuanya mengenyam pendidikan pesantren dan perguruan tinggi. Atas dukungan istri dan anak-anak, KH Imam Suyono dapat mewujudkan impiannya untuk membangun sebuah pondok pesantren.

Pondok pesantren Al-Barokah merupakan suatu lembaga yang didirikan oleh KH Imam

¹Lihat transkrip dokumentasi nomor 01/D/18-02/2021

Suyono. Lembaga ini berawal dari majelis ta'lim Al-Barokah yang berdiri sejak tahun 1987. Pada saat itu ada 5 mahasantri IAIN Sunan Ampel (sekarang IAIN Ponorogo) yang berdomisili di rumah KH Imam Suyono, diantaranya berasal dari Banyuwangi, Pacitan dan Sukorejo. Pada saat itu KH Imam Suyono berdakwah dari majelis satu ke majelis lainnya. Majelis tersebut antara lain:

- a. Majelis malam rabu (bapak-bapak) yang dilaksanakan bergilir dari rumah satu ke rumah yang lain.
- b. Majelis malam sabtu (ibu-ibu) yang dilaksanakan di MI Ma'arif Mangunsuman.
- c. Majelis manakib*sewelasan*. Dari majelis ini lah majelis ta'lim Al-Barokah manakib Syekh Qodir Al-Jailani malam sabtu legi berkembang hingga sekarang.
- d. Majelis puncak yang dilaksanakan setiap tanggal 1 Muharram.²

Tahun 1990 terdapat jemaah yang memberikan usul agar acara majelis dipinfah ke rumah K.H Imam Suyono kemudian usul tersebut diterima. Dari usulan inilah, terdapat pengajian rutin seperti Pondok Diniyah yang dilakukan oleh santri ba'da maghrib. Peserta pengajian rutin adalah warga sekitar yang tidak tinggal di rumah KH Imam Suyono, termasuk remaja putra dan putri dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Seiring

²Lihat transkrip dokumentasi nomor, 01/D/20-01/2021.

berjalannya waktu, pengajian rutin akan melemah dan akhirnya hilang, karena sebagian besar anak muda tersebut lebih memilih bekerja di luar daerah setelah lulus dari pendidikan formal.³

Pada 2009, sekitar 30 santri tinggal di ndalem KH Imam Suyono. Mereka adalah murid dari Darul Huda Mayak Tonatan Ponorogo. Mereka terharu atas rekomendasi Gus Khozin (putra KH Imam Suyono) yang saat itu adalah kekasih bahasa Inggris Darul Huda Mayak Tonatan Ponorogo. Namun setelah tinggal di KH Imam Suyono ndalem selama 2 bulan, sebagian dari mereka kembali ke Pondok Pesantren Darul Huda Mayak di Tonatan Ponorogo, masih betah di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak, Tontan Ponorogo dan Imam tidak mengijinkannya ikut. Sejak saat itu, Pondok Pesantren Al-Barokah Mangunsuman Siman Ponorogo berkembang hingga saat ini. Pesantren Al-Barokah Mangunsuman Siman Ponorogo saat ini memiliki sekitar 300 santri.

2. Letak Geografis

Pondok Pesantren Al-Barokah Mangunsuman Siman Ponorogo terletak di Jalan Kawung Gang 2 No. 84 Kelurahan Mangunsuman Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo. Pondok Pesantren Al-Barokah Mangunsuman Siman Ponorogo ini tidak dilewati jalan besar sehingga suasana belajarnya jauh dari keramaian dan sangat nyaman. Letak pertokoan tidak jauh dari lokasi, sehingga mempermudah santri

³Lihat transkrip dokumentasi nomor, 02/D/21-01/2021.

untuk mencukupi kebutuhan.⁴

3. Visi dan Misi

a. Visi:

Unggul dalam beriman, bertakwa, berbudi luhur, berbudaya lingkungan, berdasarkan Al-Qur'an, hadits dan ulama' salaf.

b. Misi :

- 1) Melaksanakan salat jama'ah lima waktu.
- 2) Membaca Surah Yasin setelah salat jama'ah Shubuh dan Maghrib.
- 3) Melaksanakan proses pembelajaran dengan baik.
- 4) Mengembangkan amanah ulama' salaf.
- 5) Mengabdikan kepada masyarakat.
- 6) Mengamalkan amalan yang terkandung dalam kitab kuning.⁵

4. Sarana dan Prasarana

Sarana yang ada di Pondok Pesantren Al-Barokah Mangunsuman Siman Ponorogo adalah kitab, bolpoin, papan tulis, meja, spidol, penghapus, absen dan lain-lain yang menunjang proses kegiatan belajar mengajar di pondok. Sedangkan prasarananya terdiri dari masjid, gedung kamar putri, gedung kamar putra, gedung diniyah, kamar mandi, toilet, dapur umum, lapangan, tempat parkir, tempat

⁴Lihat transkrip dokumentasi nomor, 04/D/23-01/2021.

⁵Lihat transkrip dokumentasi nomor, 05/D/24-01/2021.

jemuran.⁶

5. Keadaan Ustadz dan Santri

a. Keadaan Ustadz

Kriteria ustadz dalam pondok pesantren tentunya adalah alumni pesantren. Hal ini dikarenakan alumni pesantren dinilai sudah memahami keadaan di pesantren dan memahami ilmu yang diajarkan di pesantren. Ustadz di pondok pesantren Al-Barokah Mangunsuman Siman Ponorogo ada 12 Ustadz. Ustadz tersebut semua merupakan alumni pondok pesantren ternama, yaitu: Lirboyo, Al-Hasan, Al-Islam Joresan, dan lain-lain.

b. Keadaan Santri

Salah satu elemen pondok pesantren adalah santri, karena santri merupakan unsur terpenting dalam proses pendidikan. Tanpa adanya santri pendidikan atau proses pembelajaran tidak akan bisa berjalan dengan baik.

Berdasarkan data yang di peroleh peneliti dari dokumen Pondok Pesantren Al-Barokah ini keadaan santrivan-santriwati yang mengikuti kegiatan belajar mengajar berjumlah sebanyak 300.⁷ 210 santri putri dan 90 santri putra yang terdiri dari 4 kelas, kelas 1 berjumlah 75 santri, kelas 2 berjumlah 60 santri, kelas 3 berjumlah 80 santri dan kelas 4 berjumlah 85 santri .

⁶Lihat transkrip dokumentasi nomor, 06/D/25-01/2021.

⁷Lihat transkrip dokumentasi nomor, 07/D/25-01/2021.

6. Kegiatan Pondok

Kegiatan di pondok pesantren Al-Barokah Mangunsuman Siman Ponorogo ada 2, yaitu formal dan non formal. Kegiatan formalnya adalah Pondok diniyah ibtidaiyah. Sedangkan kegiatan non formalnya adalah habsyi, santri, pengabdian masyarakat, kursus dan pelatihan karya ilmiah, penyuluhan kesehatan, barzanji dan simaan Al-Qur'an setiap minggu legi.⁸

B. Deskripsi Data Khusus

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan di Pondok Pesantren Al Barokah Mangunsuman, Siman Ponorogo, berikut ini peneliti sajikan laporan hasil penelitian yang peneliti lakukan mulai tanggal 18 Januari-18 Februari 2021. Dalam hal ini peneliti lebih memfokuskan pada kecemasan santri putri setelah melaksanakan pembiasaan salat tahajud dan dhuha di Pondok Pesantren Al Barokah Mangunsuman, Siman, Ponorogo.

Dalam mengumpulkan data, peneliti telah melakukan wawancara kepada pengasuh pondok, Ustadz, pengurus santri putri dan santri putri. Peneliti juga melakukan observasi dalam pelaksanaan pembiasaan salat dhuha. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan, peneliti menyajikan data dalam bentuk teks yang bersifat deskriptif tentang pembiasaan salat dhuha dan tahajud

⁸Lihat transkrip dokumentasi nomor, 08/D/25-01/2021.

yang dilaksanakan oleh santri putri di Pondok Pesantren Al Barokah. Dari hasil wawancara dan observasi yang telah peneliti lakukan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan pembiasaan Salat Dhuha dan Tahajud di Pondok Pesantren Al-Barokah, Mangunsuman, Siman, Ponorogo

Salat dhuha dan tahajud merupakan salat sunnah yang memiliki banyak fadhilah jika dilaksanakan, karena salat bisa dijadikan lantaran sebagai obat. Berdasarkan hasil wawancara dari Pengasuh Pondok Pesantren Al Barokah, pada Rabu 17 Februari 2021, pukul 08.00 WIB di Ndalem Kiyai beliau menjelaskan bahwa alasan beliau membiasakan sholat tahajud dan sholat dhuha di Pondok pesantren Al Barokah karena banyak sekali fadhilah, kelebihan dan manfaat dari sholat tahajud dan sholat dhuha. Hal ini sesuai dengan beliau sampaikan :

“Karena saya sebagai pengasuh mengetahui adanya fadhilah, kelebihan dan manfaat salat tahajud dan salat dhuha sehingga diterapkan sebagai pembiasaan di pondok al-barokah. Berangkat dari ijazah yang pernah diberikan oleh guru saya “kalau mau rezekinyanya berkah dikasih kecukupan” maka laksanakan salat dhuha. Nah kanjeng nabi juga dawuh: sopo wonge sing gelem salat dhuha mendapatkan keberkahan rezeki tidak hanya kebarokahan rezeki tapi tidak hanya

itu salat dhuha merupakan kebiasaan kanjeng nabi. Makanya selesai ngaji weton pagi dibiasakan melaksanakan salat dhuha dan istiqomah melaksanakan. Berdasarkan: kumfasoli faiinna sholatan syifaaun, sholat itu bisa menjadikan sehat karena sholat sebagai obat. Lalu Salat Tahajud berdasarkan dawuh kanjeng nabi dan gusti Allah yaitu asolatul lail yang salah satunya salat tahajud yaitu salatnya orang yang sungguh-sungguh. Dasarnya gusti allah akimisaslata li dulukis syamsi illa ghosikin kurana fajr inna kana fajri kana mashuda waminal laili fatahajad bihi nafilatalak asa ayaknasaka robbuka makom ma mahmuda. Disini artinya menyuruh untuk melakukan salat dari subuh, dzuhur, ashar, maghrib, isya dan ditambahai faminal laili fatahajad. Makanya santri al-Barokah selalu menganjurkan bahkan membiasakan salat tahajud di waktu malam karena salat tahajud itu benar-benar salat yang bisa jadi lantaran iso nyebabake gusti allah paring tempat paring pangkat, dan termasuk dakbus sholokhin lakone wong saleh-saleh.”⁹

⁹Lihat Transkrip Wawancara 01/W/17-02/2021

Penjelasan diatas juga didukung oleh hasil wawancarapeneliti dengan ustadz Khozinul Minan. Beliau menjelaskan bahwa alasan pondok pesantren Al Barokah membiasakan sholat tahajud dan dhuha karena banyak sekali keutamaan dari sholat tersebut salah satunya asalah sebagai upaya menurunkan kecemasan. Hal ini sesuai dengan apa yang ustadz Khozinul Minan sampaikan:

“Jadi salat itu merupakan ibadah interaksi yang dilakukan dengan pencipta yang membangun hubungan antara manusia dengan gusti allah, dengan dibiasakannya melakukan salat tahajud dan dhuha kepada santri putri diharapkan mendapatkan keutamaan salat sunnah tersebut, seperti halnya dari judul yang kamu angkat adalah salat tahajud dan dhuha sebagai penurun kecemasan santri putri.”¹⁰

Dari hasil observasi pertama, bahwa pembiasaan salat dhuha di Pondok Pesantren Al Barokah, Mangunsuman, Siman, Ponorogo dimulai pada tahun 2008 dan sampai saat ini¹¹. Pembiasaan tersebut dilaksanakan secara berjamaah dengan santri putri. Awal mula pembiasaan ini adalah contoh keteladanan dari K.H Imam Suyono dan istri kemudian keteladanan tersebut menjadi contoh

¹⁰ Lihat Transkrip Wawancara 02/W/27-01/2021

¹¹ Lihat Hasil Observasi, 01/O/15-01/2021

bagi para santri. K.H Imam Suyono selalu mengajak para santri untuk melaksanakan sholat tahajud dan sholat dhuha. Hal ini sesuai dengan apa yang Ustadz Khozinul Minan sampaikan:

“Awal mula yang mengikuti adalah santri, abah kyai selalu mengajak santri untuk melaksanakan pembiasaan salat tahajud dan dhuha. Sedangkan abah kyai dan bu nyai sudah menjadikan rutinan salat tahajud dan dhuha dari dulu, apabila ada jamaah yang ikut dari luar itu hanya saat romadhon saja. Awal mulanya diikuti oleh 16 santri putra yang mondok di al barokah pada tahun 2010, sedangkan santri putri ada mulai tahun 2013 itupun baru 3 santriwati.”¹²

Berawal dari kegiatan tersebut, kemudian menjadi pembiasaan sholat tahajud dan dhuha dalam Pondok Pesantren Al Barokah. Tujuan pembiasaan ini agar santri dapat mengamalkan ilmu yang telah dipelajari di Pondok serta melatih kebiasaan baik santri sekaligus sebagai riadhoh atau tirakat santri dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah yang tujuannya untuk menghasilkan berkah dari ilmu yang telah dipelajari. Sebagaimana yang disampaikan oleh Ustadz Khozinul Minan

¹²Lihat Transkrip Wawancara 02/W/27-01/2021

“Pondok pesantren al barokah membiasakan salat tahajud dan dhuha kepada santri. Tujuandibiasakannya salat tahajud dan dhuha salah satunya untuk mengamalkan ilmu yang sudah dipelajari dan diajarkan di pondok juga melatih kebiasaan baik santri sekaligus sebagai riyadhoh atau tirakat santri dalam rangka mendekati diri kepada Allah yang tujuannya untuk menghasilkan berkah dari ilmu yang telah dipelajari.”

Harapannya setelah melakukan pembiasaan sholat tahajud dan dhuha, para santri dapat merasa lebih tenang, melapangkan rizki dan urusan mereka dan semakin mendekati diri kepada Allah. Swt. Sebagaimana yang disampaikan oleh Ustadz Khozinul Minan

“Diharapkan dengan adanya pembiasaan salat dhuha dan tahajud mereka lebih tenang, sebagai penyemangat setelah melaksanakan usaha yaitu berdoa sungguh-sungguh salah satunya dengan melaksanakan ibadah sunnah dengan harapan semoga apa yang direncanakan bisa diijabahi oleh Allah Swt. Tetapi jika ada orang yang hanya sebatas belajar saja, tidak diimbangi dengan doa salat tahajud dan salat dhuha bahkan ibadah lainnya seperti kesannya “pingin sesuatu tapi

kurang syarate”¹³

Hasil observasi yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa imam sholat tahajud adalah pengasuh pondok yaitu K.H Imam Suyono. Setelah sholat tahajud biasanya akan dilanjutkan dzikir bersama atau murojaah hafalan sambil menunggu masa sholat shubuh. Setelah sholat shubuh biasanya santri diijinkan kembali ke kamar untuk melakukan kegiatan bersih diri mulai dari piket kamar, piket pondok dan mandi. Pukul 07.00 santri kembali menuju ke masjid untuk mengikuti ngaji kitab minhajul abidin¹⁴.

Salat dhuha dilaksanakan setelah ngaji kitab minhajul abidin pada pagi hari yaitu sekitar pukul 07.00 WIB. Setelah ngaji pagi hari, pengasuh pondok segera mengumumkan kepada santri putri untuk segera melaksanakan salat dhuha berjamaah di masjid. Adapun santri putri yang terlambat untuk menyusul salat berjamaah di masjid yakni melaksanakan salat dhuha sendiri dikamar dengan catatan pesan beliau yang penting istiqomah. Setelah salat dhuha selesai dilanjutkan dengan dzikir pagi. Khusus pelaksanaan salat dhuha pengasuh pondok mengatur waktu dalam melaksanakan salat dhuha karena sebagian santri putri adalah mahasiswa yang perkuliahannya ada

¹³Lihat Transkrip Wawancara 02/W/27-01/2021

¹⁴Lihat Hasil Observasi, 01/O/15-01/2021

yang masuk jadwal pagi¹⁵.

Dalam hal ini diperkuat oleh hasil observasi ketika peneliti berada di Masjid Al Barokah setelah mengaji kitab kuning pagi hari. "Proses kegiatan salat dhuha diawali pada jam 07.20 WIB yaitu sesudah ngaji kitab minhajul abidin. Selesai ngaji kitab kebetulan peneliti sedang melaksanakan observasi. Setelah ngaji kitab selesai, santri putri ada yang meninggalkan masjid dan tidak mengikuti salat dhuha berjamaah alasannya ada yang batal wudhunya dan masuk perkuliahan pagi. Adapun pelaksanaan salat tahajud dilakukan santri putri saat akan masuk waktu subuh tiba yaitu sekitar jam 02.00-menjelang subuh dan ada banyak santri yang memilih melaksanakan salat tahajud lebih awal agar bisa terbangun berkonsentrasi menghafal qoidah jurumiyah, imrithi, dan alfiyah. Ada juga yang menunggu waktu subuh sambil berdoa dan berdzikir. Dalam proses melaksanakan pembiasaan sholat tahajud dan dhuha tentu tidak selalu berjalan lancar, namun terdapat beberapa kendala yang dapat menghambat. Santri Pondok Pesantren Al Barokah mayoritas adalah mahasiswa sehingga memiliki jadwal perkuliahan yang berbeda sehingga dapat menghambat pembiasaan sholat tahajud dan sholat Dhuha¹⁶. Hal ini sesuai dengan wawancara pengasuh Pondok Pesantren Al-

¹⁵Lihat Hasil Observasi, 01/O/15-01/2021

¹⁶Lihat Hasil Observasi, 01/O/15-01/2021

Barokah K.H Imam Suyono.

“karena dari banyaknya santri putri disini adalah mahasiswa dimana jadwal masuk perkuliahannya berbeda-beda maka dari itu santri putri tetap masih melaksanakan di kamar masing-masing ketika waktunya berpapasan dengan waktu perkuliahan artinya santri putri melaksanakan pembiasaan sholat dhuha dan tahajud yang diterapkan di pondok baik jamaah maupun sendiri-sendiri di kamar masing-masing.”¹⁷

Selanjutnya ustadz Khozinul Minan menjelaskan secara lebih detil bahwa di awal proses melakukan pembiasaan ini mengalami beberapa hambatan seperti kurangnya kesadaran santri untuk melakukan pembiasaan. Hal ini sesuai dengan apa yang ustadz Khozinul Minan sampaikan:

“Ya pastinya ada, karena pembiasaan itu membutuhkan proses lama yadiawal-awal tentunya banyak mengalami hambatan utamanya kurang adanya kesadaran santri putri yang bangun pada waktu malam, masih banyak yang harus di oprak-oprak karena masih awal, tapi setelah lama-lama dibiasakan akan jadi pembiasaan. Sebenarnya anjuran dari abah Kyai itu

¹⁷ Lihat Transkrip Wawancara 01/W/26-01/2021

salat dhuha selesai ngaji weton pagi dilaksanakan di masjid tapi karena ada dari mereka yang batal, dan kuliah pagi ada beberapa tugas yang belum selesai dan harus presentasi di perkuliahannya maka mereka (santri putri) memilih untuk melaksanakan salat dhuha di kamar”¹⁸

Meskipun terdapat kendala atau hambatan dalam pembiasaan sholat tahajud dan dhuha namun pembiasaan sholat tahajud dan dhuha dapat berjalan dengan lancar sehingga para santri putri mendapatkan fadhilah setelah melaksanakan sholat dhuha dan tahajud yang salah satunya adalah merasakan ketenangan. Hal ini sesuai dengan apa yang ustadz Khozinul Minan sampaikan:¹⁹

“Iya. Dengan pembiasaan seperti ini anak-anak semakin sadar dengan merasakan fadhilah setelah melaksanakan salat dhuha dan tahajud salah satunya merasakan ketenangan, walaupun tidak semua melaksanakan di masjid secara berjamaah. Harapannya para santri putri semakin sadar akan pentingnya salat dhuha dan tahajud tanpa harus di oprak-oprak, itu yang lebih penting. Bahwasannya kebiasaan ini tidak hanya diterapkan di pondok bahkan dibawa pulang setelah

¹⁸Lihat Transkrip Wawancara 02/W/27-01/2021

¹⁹Lihat Transkrip Wawancara 02/W/27-01/2021

santri putri kembali ke rumah yakni ke masyarakat diajarkan kembali kepada keluarganya bahkan muridnya dan generasi selanjutnya.”

Pada observasi kedua menunjukkan bahwa pembiasaan salat tahajud dan dhuha telah diikuti oleh seluruh santri putri. Pada saat melaksanakan salat tahajud berjamaah, santri putri sangat khusyuk dalam mengikuti salat. Setelah melakukan salat tahajud, para santri melanjutkan kegiatan dengan mengaji atau murajaah. Para santri sangat tertib dalam melaksanakan salat tahajud, mereka berbondong bondong menuju ke masjid. Mereka juga saling mengingatkan dan membangunkan teman temannya yang belum bangun pada saat salat tahajud.

Pada pelaksanaan salat dhuha, diikuti hampir seluruh santri karena kondisi pandemi sehingga para santri berada di dalam pondok pesantren. Para santri putri bersemangat mengikuti salat dhuha di masjid. Mereka berbondong bondong menuju masjid dan melaksanakan salat dhuha secara khusyuk. Setelah mengikuti salat dhuha, para santri melakukan dzikir dan terkadang dilanjutkan dengan pengajian pagi di pondok pesantren²⁰.

²⁰Lihat transkrip observasi 02/O/20-01/2021

2. Penyebab Kecemasan Santri Putri di Pondok Pesantren Al-Barokah

Setelah peneliti mengumpulkan data penelitian berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi menunjukkan bahwa para santri putri merasakan berbagai kecemasan dalam dirinya. Berbagai kecemasan yang dirasakan santri baik kecemasan yang bersumber secara eksternal maupun internal. Kecemasan yang bersumber secara internal adalah kecemasan yang muncul dalam dirinya sendiri seperti kecemasan terhadap hal hal yang belum terjadi di masa yang akan datang. Hal ini sesuai dengan observasi wawancara salah satu santri putri yang membiasakan salat dhuha dan tahajud.

“Kalau pada diri saya sendiri perasaan cemas itu pasti ada, perasaan cemas yang saya alami saat ini karena memikirkan hal-hal yang akan terjadi di masa mendatang dan mulai saya pikirkan dari sekarang. Bahwasannya masa depan itu sudah ada garisnya atau sudah diatur oleh Allah tetapi saya masih memikirkan hal tersebut dan merasa cemas akan hal yang terjadi di masa depan.”²¹

Kecemasan yang muncul biasanya dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Berbagai faktor penyebab kecemasan yang dialami oleh para

²¹Lihat Transkrip Wawancara 04/W/09-02/2021

santri di Pondok Pesantren Al-Barokah meliputi faktor lingkungan, faktor keluarga, keadaan dalam diri santri dan lain lain. Faktor keluarga dapat mempengaruhi kecemasan yang dialami oleh para santri seperti kondisi keluarga dalam memenuhi kebutuhan santri. Faktor lingkungan yaitu kesulitan adaptasi dengan proses belajar di pondok serta faktor dalam diri santri meliputi minat dan motivasi belajar santri di pondok pesantren. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara salah satu santri putri di Pondok Pesantren Al-Barokah.

“Tentunya ada, Kecemasan yang saya alami yaitu kiriman uang saku yang kurang lancar, kesulitan mengerjakan tugas perkuliahan, susah menerima ilmu dari pondok seperti hafalan qoidah. Ada kejadian kecemasan yang saat ini sudah saya lewati yaitu apa yang menjadi kemauan saya tidak sesuai dengan apa yang orang tua inginkan, padahal saya juga memiliki cita-cita yang ingin saya gapai. Jadi ceritanya dulu itu tidak diperbolehkan kuliah tetapi lambat laun diperbolehkan, lalu saya memikirkan harus seperti apa langkah yang saya ambil sambil berpasrah kepada Allah swt.²²

Kecemasan kesulitan mengikuti pembelajaran tidak hanya dirasakan oleh satu orang

²²Lihat Transkrip Wawancara 06/W/19-02/2021

santri namun ada santri lain yang juga merasakan hal yang sama, khususnya bagi santri yang berasal dari sekolah umum bukan lulusan pesantren pada jenjang sebelumnya. Perbedaan latar belakang pendidikan di kalangan santri juga memiliki pengaruh terhadap kecemasan yang dialami oleh para santri putri. Perbedaan latar belakang juga mempengaruhi proses pemahaman pengetahuan berkaitan dengan materi di pesantren. Santri yang sebelumnya pernah sekolah di madrasah atau pondok lain tentu akan lebih mudah menerima materi daripada santri yang berasal dari sekolah negeri atau tidak memiliki basic agama. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara salah satu santri putri di Pondok Pesantren Al-Barokah.

“Kecemasan yang saat ini saya alami adalah menjelang ujian semester perkuliahan dan kecemasan imtihan pondok. Karena basic saya adalah sekolah menengah umum melainkan bukan dari pondok jadi saya ada perasaan cemas dan minder. Yang selalu saya rasakan adalah saat akan menghadapi ujian baik itu di pondok maupun perkuliahan karena saya sendiri sulit memahami materi yang telah diajarkan dengan itu saya selalu merasa cemas, jadi ya bentuk usaha saya dengan berdoa dengan tahajud ya walaupun tidak faham dengan materi yang akan diujikan esok tapi meminta kepada Allah Swt semoga

dimudahkan.²³

Salah satu bentuk kecemasan santri dalam mengikuti perkuliahan yang saat ini dialami oleh para santri adalah kondisi pandemi yang menyebabkan santri harus mengikuti kelas online di kampus. Kelas online ini memberikan dampak menumpuknya tugas kuliah sehingga para santri putri kesulitan dalam mengatur waktu untuk kuliah maupun untuk jadwal mengaji di pondok sehingga kondisinya semakin tidak kondusif. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara salah satu santri putri di Pondok Pesantren Al-Barokah.

“Tentunya pernah bahkan saat inipun saya mengalami, disaat saya ingin pulang bertemu dengan bapak dan ibuk menceritakan keluh kesah saya dalam perkuliahan online yaitu tugas yang banyak, tidak bisa membagi waktu antara jadwal kuliah dan dipondok, dan ngaji di pondok yang tidak terjadwal dengan baik.”²⁴

Santri akan mengalami masa peningkatan kecemasan apabila mendekati waktu Ujian Akhir Semester dan dalam proses pengerjaan skripsi. Santri merasa panik dan cemas dalam mempersiapkan Ujian Akhir Semester dan skripsi. Kecemasan terbesar para santri adalah tidak mampu mengerjakan soal ujian sehingga hasil nilai yang didapat tidak sesuai harapan.

²³Lihat Transkrip Wawancara 07/W/19-02/2021

²⁴Lihat Transkrip Wawancara 08/W/19-02/2021

Hal ini sesuai dengan hasil wawancara salah satu santri putri di Pondok Pesantren Al-Barokah.

“Perasaan cemas saat akan menghadapi ujian, takut tidak bisa mengerjakan soal bahkan nilai dari ujian tidak sesuai yang diharapkan.”²⁵

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti yang kedua menunjukkan bahwa berbagai penyebab yang dapat meningkatkan kecemasan yang dirasakan oleh para santri adalah ketika menjelang ujian pondok. Hal ini terlihat dari sikap para santri yang tidak tenang, merasa sering emosi, dan terlihat kurang istirahat atau tidur karena menyiapkan ujian yang akan dihadapi. Santri putri merasa panik apabila mendekati waktu ujian karena merasa persiapan yang dilakukan masih kurang. Mereka merasa takut tidak mampu mencapai hasil ujian yang optimal sehingga mereka merasakan kecemasan dalam waktu singkat menjelang ujian yang dilaksanakan di pondok pesantren²⁶.

3. Implikasi pembiasaan salat dhuha dan salat Tahajuddalam penurunan tingkat kecemasan santri putri di Pondok Pesantren Al-Barokah

a. Hasil Analisis Data Angket

Berdasarkan hasil analisis data angket yang diberikan kepada santri Putri di Pondok Pesantren Al-Barokah menunjukkan telah mengalami

²⁵Lihat Transkrip Wawancara09/W/19-02/2021

²⁶Lihat transkrip observasi 02/O/20-01/2021

penurunan yang digambarkan dalam tabel berikut

Subjek	Hasil skor angket awal	Hasil skor angket akhir
1	92	72
2	94	75
3	89	70
4	90	73
5	90	74
Mean	91	72,8
Median	90	73
Std Dev	1,78	1,72

Berdasarkan data diatas, menunjukkan mean skor angket kecemasan pada santri putri di di Pondok Pesantren Al-Barokah sebelum melakukan pembiasaan salat dan tahajud sebesar 91 skor atau 91% sedangkan mean skor kecemasan pada santri putri di di Pondok Pesantren Al-Barokah setelah melakukan pembiasaan salat tahajud dan dhuha menjadi 72,8 skor atau 72,8%. Maka untuk mempermudah mendapatkan indikator kategori penurunan kecemasan setelah melakukan pembiasaan salat dhuha dan tahajud dalam tabel distribusi berikut

Tabel Distribusi Angket sebelum
Pembiasaan Salat

Indikator	Frekuensi	Jumlah dalam Persen	Kategori
91-100	5	100%	Sangat tinggi
81-90	0	0%	Tinggi
71-80	0	0%	Rendah
>70	0	0%	Normal

Berdasarkan hasil tabel angket yang dibagikan sebelum pembiasaan salat tahajud dan dhuha menunjukkan bahwa santri Putri di Pondok Pesantren Al-Barokah mengalami kecemasan yang sangat tinggi. Hasil angket menunjukkan bahwa santri putri mengalami kecemasan sehingga menyebabkan para santri merasa kesulitan tidur, mengalami masalah gangguan pencernaan, mengalami ketidak stabilan emosi dan lain lain. Kecemasan yang tinggi ini dikarenakan para santri sedang menghadapi masa ujian kuliah dan pondok.

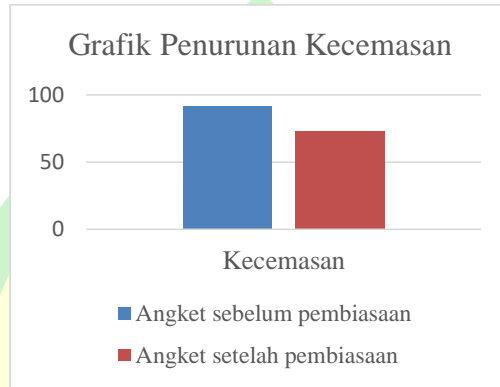
Tabel Distribusi Angket setelah
Pembiasaan Salat

Indikator	Frekuensi	Jumlah dalam Persen	Kategori
91-100	0	0%	Sangat

Indikator	Frekuensi	Jumlah dalam Persen	Kategori
			tinggi
81-90	0	0%	Tinggi
71-80	5	100%	Rendah
>70	0	0%	Normal

Berdasarkan hasil tabel angket yang dibagikan setelah pembiasaan salat tahajud dan dhuha menunjukkan bahwa santri Putri di Pondok Pesantren Al-Barokah mengalami kecemasan yang rendah atau mengalami penurunan kecemasan. Hasil angket menunjukkan bahwa santri putri mengalami lebih tenang, mudah beristirahat, memiliki kestabilan emosi dan tidak mudah marah. Sehingga dapat diketahui bahwa santri putri mengalami penurunan kecemasan setelah melakukan pembiasaan salat tahajud dan dhuha.

Penjabaran diatas, menunjukkan bahwa santri putri mengalami penurunan kecemasan setelah melakukan pembiasaan salat tahajud dan dhuha. Penurunan kecemasan yang dialami oleh santri Putri di Pondok Pesantren Al-Barokah sebesar 18,2%. Penurunan tersebut didapatkan dari pembiasaan yang dilakukan oleh santri putri yang digambarkan dalam grafik berikut.



b. Hasil Analisis Data Observasi dan Dokumentasi

Kecemasan yang dialami oleh santri Putri di Pondok Pesantren Al-Barokah mengalami penurunan setelah mengikuti pembiasaan sholat dhuha dan sholat tahajud. Salah satu santri menceritakan kecemasan yang dialami karena masa depan ini akan menurun apabila santri yakin atas segala ketetapan yang sudah Allah swt berikan. Ia melakukan berbagai macam tirakat yang salah satunya adalah ibadah tahajud dan dhuha. Pembiasaan ini sudah dilakukan sejak sekolah di MAN dan berlanjut hingga di pondok pesantren saat ini. Setelah melakukan sholat, biasanya santri akan merasakan ketenangan dalam hati dan keemasannya akan berkurang. Karena kebiasaan inilah, santri merasa janggal apabila tidak melaksanakan ibadah sholat tahajud dan sholat dhuha. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara salah satu santri putri di Pondok Pesantren Al-Barokah.

“Berawal dari kecemasan tersebut saya percaya jika hambanya mau berdoa dan tirakat salah satunya menjalankan ibadah sunnah tahajud dan dhuha itu haqqul yakin allah tidak akan membiarkan hambanya kesusahan dan dilema memikirkan hal masa depan.²⁷

Santri menjelaskan bahwa dia telah melaksanakan pembiasaan sholat tahajud dan dhuha sejak sekolah tingkat MAN. Pembiasaan ini kemudian dia lanjutkan karena Pondok Pesantren ini juga menerapkan pola pembiasaan yang sama. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara salah satu santri putri di Pondok Pesantren Al-Barokah.

“Saya sendiri sudah membiasakan melaksanakan salat dhuha mulai pada saat sekolah MAN, yang saat ini ibadah salat dhuha juga diterapkan di pondok al-barokah.”²⁸

Berkurangnya kecemasan tersebut tidak hanya dirasakan oleh satu santri namun santri lain pun merasakan. Setelah melakukan pembiasaan sholat tahajud dan dhuha kecemasan yang dirasakan semakin berkurang. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara salah satu santri putri di Pondok Pesantren Al-Barokah.

²⁷Lihat Transkrip Wawancara 04/W/19-02/2021

²⁸ Lihat Transkrip Wawancara 04/W/19-02/2021

“Iya, karena saya ketika melaksanakan tahajud dan dhuha dan saat mengalami kecemasan setelah melaksanakannya kecemasan berkurang.”²⁹

Santri yang lain menjelaskan apabila ia sedang mengalami kecemasan maka ia akan menyendiri untuk memenangkan pikirannya agar fokus menyelesaikan masalah atau kecemasan yang dihadapi. Biasanya dalam proses menyendiri di masjid, santri sembari melaksanakan sholat tahajud dan mengaji atau menghafalan qoidah imrithi. Santri merasa lebih tenang setelah melibatkan Allah swt dalam segala urusan. Santri juga menjelaskan bahwa sholat dhuha dan tahajud yang dilaksanakan merupakan kebutuhan sehingga apabila tidak dilakukan santri akan merasakan sesuatu yang kurang. Sejak membiasakan sholat tahajud dan sholat dhuha, santri lebih merasa optimis, lebih semangat dan percaya diri. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara salah satu santri putri di Pondok Pesantren Al-Barokah.

“Sehingga saya lebih sering menyendiri misalnya agar saya tenang dan fokus. Menyendiri dalam masjid saat malam hari sekitar jam 2 malam melaksanakan tahajud dan menunggu adzan subuh sambil mengaji atau hafalan qoidah imrithi itu sudah cukup mengurangi rasa cemas saya karena sudah

²⁹Lihat Transkrip Wawancara 05/W/09-02/2021

melibatkan Allah dalam rencana saya sehingga kecemasan dalam hati berkurang. Menurut saya ketika sudah terbiasa mengerjakan salat dhuha dan tahajud itu sudah menjadi kebutuhan pribadi masing-masing. Sehingga menjadi lebih optimis, percaya diri, dan lebih semangat.³⁰

Santri dapat merasakan ketenangan secara jiwa dalam menjalani kegiatan di pondok pesantren setelah membiasakan sholat tahajud dan sholat dhuha karena menurut santri salat tahajud dan dhuha merupakan salah satu bentuk pasrah dan berserah diri kepada Allah atas segala hal yang telah dialami dan usahakan. Santri putri yakin bahwa Allah swt merupakan Sang Muqallibal Qulub (Sang Pembolak-Balik Hati) hanya kepada Allah swt, manusia dapat berserah diri untuk mendapatkan petunjuk-Nya dengan begitu hati lebih terasa tenang, lega, merasa terlindungi, dan merasa lebih dekat dengan Sang Khaliq. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara salah satu santri putri di Pondok Pesantren Al-Barokah.

“Pernah mendapatkan amanah dari bapak, beliau ngendikan kalau bisa mengistiqomahkan salat tahajud paling tidak 2 rakaat setiap hari karena kita tidak tahu keadaan kedepannya seperti apa maka saya berusaha dengan berdoa. Salat tahajud dan dhuha merupakan salah satu bentuk

³⁰Lihat Transkrip Wawancara06/W/027-02/2021

pasrah dan berserah kita kepada Allah atas segala hal yang telah kita alami dan usahakan. Karena Dia lah sang Muqallibal Qulub (sang pembolak-balik hati) hanya kepada Dia lah kita berserah diri untuk mendapatkan petunjuk-Nya dengan begitu hati lebih terasa tenang, lega, merasa terlindungi, dan merasa lebih dekat dengan sang khaliq. Dari yang awalnya tidak peduli dengan perbuatan yang benar atau salah. Setelah melakukan salat dhuha dan tahajud, hati menjadi tergerak dan terarah kedalam hal yang lebih baik.³¹

Perasaan ketenangan secara jiwa merupakan dampak dari pembiasaan sholat dhuha dan tahajud di Pondok Pesantren Al Barokah. Santri lain menjelaskan bahwa sholat dhuha dan tahajud bukan sekedar mengurangi kecemasan, tapi mampu menjadikan manusia lebih dekat kepada Allah Swt. Allah swt akan memberikan kemudahan dalam segala urusan dan lancar rezekinya. Semua kecemasan yang dialami memang tidak serta merta hilang sendirinya. Jika sudah sering melaksanakan dan membiasakan melaksanakansalat dhuha dan tahajud, ketika santri tidak melaksanakan maka hati yang mengganjal sehingga di hati tidak terasa nyaman. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara salah satu santri putri di Pondok Pesantren Al-Barokah.

³¹Lihat Transkrip Wawancara 06/W/19-02/2021

“Dari abah Kyai sendiri selalu ngendikan bahwasannya disetiap usaha itu selipkan doa entah dengan salat tahajud, salat dhuha maupun ibadah yang lain. sedangkan di pondok juga dibiasakan untuk melaksanakan salat dhuha dan tahajud yang selalu saya usahakan untuk istiqomah melaksanakannya. Bukan ketika hanya saat kita butuh pertolongan Allah Swt tapi sebisa mungkin menjalankannya untuk mendekatkan diri kepada Allah swt, agar dimudahkan segala urusan. Bukan sekedar mengurangi kecemasan, tapi mampu menjadikan diri kita lebih dekat kepada Allah Swt, dengan itu insyaallah dimudahkan segala urusan dan lancar rezekinya. Semua kecemasan yang saya alami memang tidak serta merta hilang sendirinya. Tapi setidaknya kita sudah ikhtiar dan berusaha secara batiniyah untuk mendapat ketenangan dan lebih berserah diri pada ketentuan Allah Swt. Jika sudah sering melaksanakan dan dibiasakan mengerjakan salat dhuha dan tahajud, ketika tidak melaksanakan ada ketentraman hati yang mengganjal sehingga di hati tidak terasa nyaman.”³²

Santri yang lain juga menguatkan pendapat

³²Lihat Transkrip Wawancara07/W/19-02/2021

diatas, ia merasakan ketenangan setelah mengikuti sholat dhuha dan sholat tahajud secara rutin. Santri lain menjelaskan bahwa ia berusaha membiasakan kebiasaan yang disunahkan seperti salat malam hajat, tahajud, dan taubat, karena kecemasan obatnya adalah mendekatkan diri kepada Allah Swt, dengan mengadukan segala kecemasan kepada sang pencipta dapat mengurangi segala beban hati. Salah satunya salat tahajud dan dhuha yang dibiasakan di pondok lalu membaca sholawat minimal 1000 sehari, dengan ini lebih merasa tenang dan dicukupkan rezeki. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara salah satu santri putri di Pondok Pesantren Al-Barokah.

Solusinya pada diri saya sendiri dengan menceritakan ke teman dekat, membuka konten-konten motivasi biar saya tergerak hati untuk bangkit melaksanakannya kembali. Berusaha membiasakan kebiasaan yang disunahkan seperti salat malam hajat, tahajud, dan taubat, karena kecemasan obatnya adalah mendekatkan diri kepada Allah Swt, dengan mengadukan segala kecemasan kepada sang pencipta dapat mengurangi segala beban hati. Salah satunya salat tahajud dan dhuha yang dibiasakan di pondok lalu membaca sholawat minimal 1000 sehari, dengan ini lebih merasa tenang dan dicukupkan

rezeki.³³

Santri lain juga menjelaskan bahwa Abah Kyai atau KH. Imam Suyono selalu mengingatkan kepada para santrinya untuk melakukan sholat tahajud dan sholat dhuha. Hal ini kemudian dilaksanakan oleh santri tersebut, kemudian ia merasakan ketenangan dalam dirinya, perasaan cemas yang sebelumnya ada dalam diri santri sedikit berkurang. Hal ini kemudian menjadi rutinitas harian yang dilakukan para santri putri sehingga dilakukan tidak hanya di pondok namun ketika dirumah, santri merasa lebih optimis dan merasakan diberi kemudahan dalam menjalani urusan. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara salah satu santri putri di Pondok Pesantren Al-Barokah.

“Abah kyai juga selalu mengingatkan kepada santri untuk selalu melakukan salat tahajud dan dhuha itu juga menjadi jalan saya untuk berdoa menyerahkan semua kepada allah setelah berusaha dengan begitu perasaan cemas sebelumnya berkurang, dan menjadi kebiasaan yang tidak hanya dikerjakan di pondok tetapi dibawa sampai pulang. selalu ingat untuk berdoa sebelum dan sesudah mengerjakan soal, serta merasa yakin akan jawaban (optimis), dan merasa diberi kemudahan dalam mengerjakan.”³⁴

³³Lihat Transkrip Wawancara08/W/19-02/2021

³⁴Lihat Transkrip Wawancara09/W/19-02/2021

Berdasarkan hasil observasi yang kedua menunjukkan bahwa para santri merasakan lebih merasa tenang setelah menjalankan ibadah salat dhuha dan tahajud. Mereka mampu menjalani ujian asrama dengan lancar . Emosi yang dirasakan juga cenderung lebih stabil sehingga para santri putri tidak merasa mudah marah.³⁵

³⁵Lihat Transkrip Observasi 02/O/20-01/2021

BAB V PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan pembiasaan Salat Dhuha dan Tahajud di Pondok Pesantren Al-Barokah, Mangunsuman, Siman, Ponorogo

Pondok Pesantren Al-Barokah Mangunsuman, Siman, Ponorogo merupakan salah satu pondok pesantren modern salafiyah yang ada di Ponorogo. Pondok Pesantren Al Barokah diasuh oleh K.H Imam Suyono. Pondok pesantren ini melakukan pembiasaan sholat tahajud dan dhuha karena kelebihan serta manfaat salat tahajud dan salat dhuha sehingga diterapkan sebagai pembiasaan di pondok al-barokah yaitu berdasarkan: *kumfasoli faiinna sholatan syifaaun*, sholat itu bisa menjadikan sehat karena sholat sebagai obat. Salat dhuha dan tahajud dipilih sebagai pembiasaan di Pondok pesantren Al barokah karena merupakan salat sunnah yang dianjurkan oleh Rasulullah saw. Selain itu santri putri yang melaksanakan salat tahajud dan dhuha selalu mengingat allah dan melibatkannya dalam setiap hal sehingga apa yang menjadi kecemasan santri putri berkurang dengan menyerahkan hasilnya kepada Allah swt setelah berusaha.

Salat dhuha dilaksanakan setelah ngaji kitab minhajul abidin pada pagi hari yaitu sekitar pukul 07.00 WIB. Setelah ngaji pagi hari, pengasuh pondok segera mengumumkan kepada santri putri untuk segera

melaksanakan salat dhuha berjamaah di masjid. Adapun santri putri yang terlambat untuk menyusul salat berjamaah di masjid yakni melaksanakan salat dhuha sendiri dikamar. Adapun pelaksanaan salat tahajud dilakukan santri putri saat akan masuk waktu subuh tiba yaitu sekitar jam 02.00-menjelang subuh dan ada banyak santri yang memilih melaksanakan salat tahajud lebih awal agar bisa terbangun berkonsentrasi menghafal qoidah jurumiyah, imrithi, dan alfiyah. Ada juga yang menunggu waktu subuh sambil berdoa dan berdzikir. Dalam pembiasaan sholat tahajud dan sholat dhuha tentu tidak selamanya lancar namun terdapat beberapa kendala yaitu kondisi santri putri yang sedang mengikuti perkuliahan sehingga harus menyesuaikan dengan berbagai jadwal penugasan dan perkuliahan yang diikuti oleh para santriputri. Selain itu proses melakukan pembiasaan ini juga mengalami hambatan seperti kurangnya kesadaran santri untuk melakukan pembiasaan.

Salat Tahajud juga merupakan ibadah sunnah yang paling istimewa. Sebab, salat ini yang pertama kali diwajibkan kepada umat Rasulullah Saw, sebelum mereka diwajibkan mengerjakan salat wajib lima waktu, puasa Ramadhan, Zakat, Haji, dan ibadah-ibadah lainnya. Kedudukan tahajud semakin terlihat istimewa ketika jumur ulama menemukan bukti bahwa salat sunnah ini merupakan perintah salat sunnah yang dianjurkan oleh Allah Swt. Dibandingkan dengan

ibadah-ibadah sunnah lainnya¹. Hal ini didukung dengan penelitian Sabiq dan Azam yang menjelaskan salat tahajud yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, khusyuk, tepat, ikhlas, dan kontinyu dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif dan mengefektifkan coping. Respons emosi positif (*positive thinking*), dapat menghindarkan reaksi kecemasan².

B. Penyebab Kecemasan Santri Putri di Pondok Pesantren Al-Barokah

Kecemasan memiliki pengertian sebagai perasaan umum yang memiliki karakteristik perilaku dan kognitif atau simtom psikologikal.³ Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi penyebab munculnya kecemasan yaitu faktor lingkungan sosial dan lingkungan keluarga⁴. Berbagai penyebab kecemasan yang dialami oleh para santri di Pondok Pesantren Al-Barokah muncul berdasarkan lingkungan keluarga karena ketakutan kekurangan uang dan lingkungan sosial yaitu lingkungan belajar. Lingkungan keluarga mempengaruhi kecemasan yang dirasakan

¹Ibid, 53

²Sabiq M. Azam, Zaenal Abidin, "Efektivitas Salat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri The Effectiveness Of Praying Tahajud To Reduce Stress Level Among Students," *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 6 No 2 Desember 2015, 173.

³ Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), 48-49

⁴Carina Agita, Hardiani (2012) *Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Bebas Pada Narapidana Anak Di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kutoarjo*. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta.

oleh para santri karena kekhawatiran santri apabila uang yang diberikan sebagai uang saku tidak mencukupi kebutuhan para santri di pondok. Mayoritas santri mengalami kecemasan karena faktor lingkungan belajar contohnya meliputi kecemasan dalam mengerjakan tugas perkuliahan dan penugasan di pondok. Kecemasan kesulitan mengikuti pembelajaran di pondok pesantren tidak hanya dirasakan oleh satu orang santri namun ada santriputri lain yang juga merasakan hal yang sama, khususnya bagi santri yang berasal dari sekolah umum bukan lulusan pesantren pada jenjang sebelumnya. Perbedaan latar belakang pendidikan di kalangan santri juga memiliki pengaruh terhadap kecemasan yang dialami oleh para santri putri. Perbedaan latar belakang juga mempengaruhi proses pemahaman pengetahuan berkaitan dengan materi di pesantren. Santri yang sebelumnya pernah sekolah di madrasah atau pondok lain tentu akan lebih mudah menerima materi daripada santri yang berasal dari sekolah negeri atau tidak memiliki basic agama.

Salah satu bentuk kecemasan santri dalam mengikuti perkuliahan karena santri putri merasa cemas apabila tidak mampu mengerjakan tugas atau kuis yang diberikan di asrama serta mendapatkan nilai yang kurang baik. Kecemasan yang dirasakan oleh santri Pondok Pesantren Al Barokah adalah tipe kecemasan ringan. Kecemasan ringan yang muncul sebentar adalah suatu kecemasan yang wajar terjadi pada individu akibat situasi-situasi yang mengancam dan individu tersebut tidak dapat mengatasinya, sehingga timbul

kecemasan. Karena seringkali muncul apabila mendekati Ujian Akhir Semester dan dirasakan relatif sebentar.⁵ Kecemasan ini disebabkan karena para santri harus menyesuaikan dengan kegiatan dalam pondok pesantren.

Santri putri akan mengalami masa peningkatan kecemasan apabila mendekati waktu Ujian Akhir Semester dan dalam proses pengerjaan skripsi. Santri putri merasa panik dan cemas dalam mempersiapkan Ujian Akhir Semester dan Skripsi. Khususnya dimasa pandemi seperti ini santriputri merasa semakin sulit mengikuti pembelajaran daring yang dilakukan perkuliahan dengan menyesuaikan kondisi dalam pondok pesantren.

C. Implikasi pembiasaan salat dhuha dan salat Tahajud dalam penurunan tingkat kecemasan santri putri di Pondok Pesantren Al-Barokah

Hasil penelitian menunjukkan mean skor angket kecemasan pada santri putri di di Pondok Pesantren Al-Barokah sebelum melakukan pembiasaan salat dan tahajud sebesar 91 skor atau 91% sedangkan mean skor kecemasan pada santri putri di di Pondok Pesantren Al-Barokah setelah melakukan pembiasaan salat tahajud dan dhuha menjadi 72,8 skor atau 72,8%. hasil tabel angket yang dibagikan sebelum pembiasaan salat

⁵Carina Agita , Hardiani (2012) *Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Bebas Pada Narapidana Anak Di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kutoarjo*. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta.

tahajud dan dhuha menunjukkan bahwa santri Putri di Pondok Pesantren Al-Barokah mengalami kecemasan yang sangat tinggi. Hasil angket menunjukkan bahwa santri putri mengalami kecemasan sehingga menyebabkan para santri merasa kesulitan tidur, mengalami masalah gangguan pencernaan, mengalami ketidak stabilan emosi dan lain lain. Kecemasan yang tinggi ini dikarenakan para santri sedang menghadapi masa ujian kuliah dan pondok.

Selanjutnya, hasil tabel angket yang dibagikan setelah pembiasaan salat tahajud dan dhuha menunjukkan bahwa santri Putri di Pondok Pesantren Al-Barokah mengalami kecemasan yang rendah atau mengalami penurunan kecemasan. Hasil angket menunjukkan bahwa santri putri mengalami lebih tenang, mudah beristirahat, memiliki kestabilan emosi dan tidak mudah marah. Sehingga dapat diketahui bahwa santri putri mengalami penurunan kecemasan setelah melakukan pembiasaan salat tahajud dan dhuha.

Penjabaran diatas, menunjukkan bahwa santri putri mengalami penurunan kecemasan setelah melakukan pembiasaan salat tahajud dan dhuha. Penurunan kecemasan yang dialami oleh santri Putri di Pondok Pesantren Al-Barokah sebesar 18,2%.

Kecemasan yang dialami oleh santri putri di Pondok Pesantren Al-Barokah mengalami penurunan setelah mengikuti pembiasaan sholat dhuha dan sholat tahajud. Kecemasan yang dialami santri putri sedikit berkurang meskipun belum bisa menghilangkan rasa kecemasan yang dirasakan oleh para

santri. Berkurangnya kecemasan tersebut tidak hanya dirasakan oleh satu santri putri namun santri lain pun merasakan.

Santri putri akan menyendiri untuk memenangkan pikirannya agar fokus menyelesaikan masalah atau kecemasan yang dihadapi. Biasanya dalam proses menyendiri di masjid, santri sembari melaksanakan sholat tahajud dan mengaji atau menghafalan qoidah imrithi. Santri putri merasa lebih tenang setelah melibatkan Allah swt dalam segala urusan. Santri putri juga menjelaskan bahwa sholat dhuha dan tahajud yang dilaksanakan merupakan kebutuhan sehingga apabila tidak dilakukan santri putri akan merasakan sesuatu yang kurang. Sejak membiasakan sholat dhuha dan tahajud santri putri dapat merasakan ketenangan dalam jiwanya.

Santri putri dapat merasakan ketenangan secara jiwa dalam menjalani kegiatan di pondok pesantren setelah membiasakan sholat tahajud dan sholat dhuha karena menurut santri salat tahajud dan dhuha merupakan salah satu bentuk pasrah dan berserah diri kepada Allah atas segala hal yang telah dialami dan usahakan. Santri putri yakin bahwa Allah swt merupakan Sang Muqallibal Qulub (Sang Pembolak-Balik Hati) hanya kepada Allah swt, manusia dapat berserah diri untuk mendapatkan petunjuk-Nya dengan begitu hati lebih terasa tenang, lega, merasa terlindungi, dan merasa lebih dekat dengan Sang Khaliq. Perasaan ketenangan secara jiwa merupakan dampak dari

pembiasaan sholat dhuha dan tahajud di Pondok Pesantren Al Barokah. Santri putri lain menjelaskan bahwa sholat dhuha dan tahajud bukan sekedar mengurangi kecemasan, tapi mampu menjadikan manusia lebih dekat kepada Allah Swt. Allah swt akan memberikan kemudahan dalam segala urusan dan lancar rezekinya. Semua kecemasan yang dialami memang tidak serta merta hilang sendirinya. Jika sudah sering melaksanakan dan membiasakan melaksanakan salat dhuha dan tahajud, ketika santri tidak melaksanakan maka hati yang mengganjal sehingga di hati tidak terasa nyaman.

Pembiasaan kebiasaan yang disunahkan seperti salat malam hajat, tahajud, dan taubat, karena kecemasan obatnya adalah mendekatkan diri kepada Allah Swt, dengan mengadukan segala kecemasan kepada sang pencipta dapat mengurangi segala beban hati. Salah satunya salat tahajud dan dhuha yang dibiasakan di pondok lalu membaca sholawat minimal 1000 sehari, dengan ini para santri lebih merasa tenang dan dicukupkan rezeki.

Pembiasaan shola tahajud dan sholat dhuha yang dilakukan para santri putri tidak hanya dilakukan di pondok namun ketika dirumah, santri merasa lebih optimis dan merasakan diberi kemudahan dalam menjalani urusan. Hal ini didukung dengan penelitian dari Sabiq yang menjelaskan bahwa santri telah membiasakan salat tahajud selama 10 hari, merasakan otot-otot yang lebih nyaman walaupun diberi tugas yang menumpuk dari ustad. Dengan demikian, dapat

disimpulkan bahwa salat tahajud dapat menjaga homeostasis tubuh⁶. Selanjutnya penelitian dari Nilla yang menyatakan Salat dhuha dapat membantu menghilangkan perasaan ragu dan gelisah karena salat akan menghasilkan ketenangan dan kedamaian hati yang memunculkan sikap optimis. Kepercayaan inilah yang mendorong manusia untuk berserah diri kepada Allah agar tidak cemas dengan urusan rezeki karena hakikatnya rezeki telah diatur oleh-Nya⁷

⁶Sabiq, M. Azzam dan Zainal Abidin. 2015. Efektivitas Salat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri. Jurnal Intervensi Psikologi Vol. 6 No 2 Desember 2015

⁷Nilla Agustin. 2019. Pengaruh Terapi Salat Dhuha Dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa Di SMA Muhammadiyah 8 Gresik. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjabaran diatas, maka kesimpulan penelitian ini adalah.

1. Salat dhuha dan tahajud dipilih sebagai pembiasaan di Pondok pesantren Al barokah karena merupakan salat sunnah yang dianjurkan oleh Rasulullah saw. Selain itu santri putri yang melaksanakan salat tahajud dan dhuha selalu mengingat allah dan melibatkannya dalam setiap hal sehingga apa yang menjadi kecemasan santri putri berkurang dengan menyerahkan hasilnya kepada Allah swt setelah berusaha. Salat dhuha dilaksanakan setelah ngaji kitab minhajul abidin pada pagi hari yaitu sekitar pukul 07.00 WIB. Setelah ngaji pagi hari, pengasuh pondok segera mengumumkan kepada santri putri untuk segera melaksanakan salat dhuha berjamaah di masjid. Adapun santri putri yang terlambat untuk menyusul salat berjamaah di masjid yakni melaksanakan salat dhuha sendiri dikamar. Adapun pelaksanaan salat tahajud dilakukan santri putri saat akan masuk waktu subuh tiba yaitu sekitar jam 02.00-menjelang subuh dan ada banyak santri yang memilih melaksanakan salat tahajud lebih awal agar bisa terbangun berkonsentrasi menghafal qoidah jurumiyah, imrithi, dan alfiyah. Ada juga yang menunggu waktu subuh sambil berdo'a dan berdzikir.

P O N O R O G O

2. Berbagai penyebab kecemasan yang dialami oleh para santri di Pondok Pesantren Al-Barokah muncul berdasarkan lingkungan keluarga karena ketakutan kekurangan uang dan lingkungan sosial yaitu lingkungan belajar. Mayoritas santri mengalami kecemasan karena faktor lingkungan belajar contohnya meliputi kecemasan dalam mengerjakan tugas perkuliahan. Berbagai penyebab kecemasan yang dialami oleh para santri di Pondok Pesantren Al-Barokah muncul berdasarkan lingkungan keluarga karena ketakutan kekurangan uang dan lingkungan sosial yaitu lingkungan belajar. Lingkungan keluarga mempengaruhi kecemasan yang dirasakan oleh para santri karena kekhawatiran santri apabila uang yang diberikan sebagai uang saku tidak mencukupi kebutuhan para santri di pondok. Mayoritas santri mengalami kecemasan karena faktor lingkungan belajar contohnya meliputi kecemasan dalam mengerjakan tugas perkuliahan dan penugasan di pondok. Kecemasan kesulitan mengikuti pembelajaran di pondok pesantren tidak hanya dirasakan oleh satu orang santri namun ada santriputri lain yang juga merasakan hal yang sama, khususnya bagi santri yang berasal dari sekolah umum bukan lulusan pesantren pada jenjang sebelumnya. Perbedaan latar belakang pendidikan di kalangan santri juga memiliki pengaruh terhadap kecemasan yang dialami oleh para santri putri. Perbedaan latar belakang juga mempengaruhi proses

pemahaman pengetahuan berkaitan dengan materi di pesantren. Santri yang sebelumnya pernah sekolah di madrasah atau pondok lain tentu akan lebih mudah menerima materi daripada santri yang berasal dari sekolah negeri atau tidak memiliki basic agama. Salah satu bentuk kecemasan santri dalam mengikuti perkuliahan karena santri putri merasa cemas apabila tidak mampu mengerjakan tugas atau kuis yang diberikan di asrama serta mendapatkan nilai yang kurang baik. Kecemasan yang dirasakan oleh santri Pondok Pesantren Al Barokah adalah type kecemasan ringan.

3. Implikasi pembiasaan salat dhuha dan salat Tahajud yang dilakukan oleh santri putri Pondok Pesantren Al-Barokah adalah adanya penurunan tingkat kecemasan. Santri putri mengalami penurunan kecemasan setelah melakukan pembiasaan salat tahajud dan dhuha. Penurunan kecemasan yang dialami oleh santri Putri di Pondok Pesantren Al-Barokah sebesar 18,2%. Kecemasan yang dialami oleh santri Putri di Pondok Pesantren Al-Barokah mengalami penurunan setelah mengikuti pembiasaan sholat dhuha dan sholat tahajud. Kecemasan yang dialami oleh santri putri di Pondok Pesantren Al-Barokah mengalami penurunan setelah mengikuti pembiasaan sholat dhuha dan sholat tahajud. Kecemasan yang dialami santri putri sedikit berkurang meskipun belum bisa menghilangkan rasa kecemasan yang dirasakan oleh para santri. Berkurangnya kecemasan tersebut tidak hanya

dirasakan oleh satu santri putri namun santri lain pun merasakan. Santri putri akan menyendiri untuk memenangkan pikirannya agar fokus menyelesaikan masalah atau kecemasan yang dihadapi. Biasanya dalam proses menyendiri di masjid, santri sembari melaksanakan sholat tahajud dan mengaji atau menghafalan qoidah imrithi. Santri putri merasa lebih tenang setelah melibatkan Allah swt dalam segala urusan. Santri putri juga menjelaskan bahwa sholat dhuha dan tahajud yang dilaksanakan merupakan kebutuhan sehingga apabila tidak dilakukan santri putri akan merasakan sesuatu yang kurang. Sejak membiasakan sholat dhuha dan tahajud santri putri dapat merasakan ketenangan dalam jiwanya.

B. Saran

Berdasarkan dari beberapa hasil kesimpulan penelitian, maka ditemukan beberapa saran yang diharapkan dapat berguna bagi semua pihak yaitu:

1. Bagi Santri Putri Pondok Pesantren Al Barokah.

Bagi para santri diharapkan mampu istiqomah dan konsisten dalam menjalankan pembiasaan sholat tahajud dan salat dhuha untuk senantiasa memperbaiki kualitas ibadahnya, khususnya salat. Dengan menambahkan amalan-amalan sunnah berupa salat dhuha serta konsisten untuk terus mengaplikasikan terapi salat dhuha terhadap diri sendiri untuk mendapatkan ketenangan, kedamaian

serta membentuk hati dan pribadi yang lebih dekat dengan Allah SWT.

2. Bagi Pengasuh Pondok Pesantren Al Barokah

Bagi pengasuh pondok pesantren lebih memperketat aturan khususnya bagi santri yang melaksanakan sholat dikamar agar semua santri dapat melaksanakan sholat tahajud dan dhuha secara rutin agar mendapatkan ketenangan hati dan jiwa.

3. Bagi Peneliti lain.

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin menerapkan sholat tahajud dan salat dhuha sebagai upaya untuk menurunkan kecemasan disarankan dapat mengembangkan penelitian lebih luas dan mendalam, serta melakukan follow up yang lebih intensif sehingga individu atau subjek penelitian yang menjalankan pembiasaan tersebut tersebut benar-benar serius dalam menjalaninya serta dapat konsisten dengan hati yang ikhlas dan niat yang tulus untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

Ali Aziz, Moh. *60 Menit Terapi Salat Bahagia*, Surabaya: PT. Duta Aksara Mulia, 2018.

Al-Firdaus, Iqra'. *Agar Salat Dhuhamu Berbuah Kekayaan*. Yogyakarta: Laksana, 2019.

Al-Kumayi, Sulaiman. *Salat Penyembahan dan Penyembuhan*. Semarang: Erlangga, 2006.

Anwar, Ali, *Pembaruan Pendidikan di Pesantren Lirboyo Kediri*. Kediri: Pustaka Pelajar, 2011.

Aprilyani. 2017. Dampak Pelaksanaan Salat Dhuha Terhadap Emotional Quotient Siswa Kelas V Di Yayasan Mastal Musammid Sd Ar-Raudah Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. Skripsi. Universitas Raden Intan Lampung

Armai, Arief, *Pengantar Ilmu Pendidikan Islam*, Jakarta: Ciputat Pers 2002.

Az-Zahrani Said bin Musfir, *Konseling Terapi*. Jakarta: Bahdur Press, 2005.

Boy Soedarmadji, Hartono, *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012

P O N O R O G O

Carina Agita , Hardiani (2012) [Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Bebas Pada Narapidana Anak Di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kutoarjo](#). Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta.

Dona Fitri Anisa dan Ifdil. 2016. Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). Jurnal Konselor | Volume 5 Number 2 June 2016, pp 93-99

Fadhlan, Muhammad. *Dahsyatnya Salat Tahajud dan Salat Dhuha*. Semarang: Syalmahat Publishing, 2019.

Geertz, Clifford, *Abangan, santri, priyayi dan masyarakat jawa*. Jakarta: Pustaka Jaya, 1983.

Imroni, Achmad (2017) [Pergeseran Orientasi Santri Salaf dan Modern: Analisis Komparasi di Pondok Pesantren Langitan Widang Tuban dan Pondok Modern Internasional Ar-Risalah SlahungPonorogo](#). Tesis UIN Sunan Ampel Surabaya

Iskandar, *Metode Penelitian Kualitatif*, Jakarta: GP Press, 2009.

Jazirotul Khoirida. 2017. Pengaruh Intensitas Salat Dhuha Terhadap Efikasi Diri Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional (Studi Kasus Mi

Miftahul Huda Tamansari
Kecamatanmranggen Kabupaten Demak).
Skripsi Universitas Islam Negeri Walisongo
Semarang

Johan Setiawan AND Albi Anggito, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Jawa Barat: CV Jejak, 2018.

Khumaidi, *Paradigma Sains Integratif Al-Farabi: Pendasaran Filosofis Bagi Relasi Sains, Filsafat dan Agama*, Jakarta: Sadra Press, 2019

Makmkun Hana, *Skill Personal Self Awareness (Kecakapan Mengenal Diri)*. Yogyakarta: Grup Penerbitan CV Budi Utama, 2017.

Mohammad Arif. 2017. Social Behavior di Pesantren Salaf. *Asketik* Vol. 1 No. 1 Juli 2017 | 13-26

Moleong, Lexy J, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015.

Moleong, Lexy J, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017.

Moleong, Lexy J, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009.

Muhammad Bin Umar bin Salim Bazmul, Muhammad Hamid Muhammad, *Panduan Praktis Salat Dhuha dan & Tahajud*, Tegal: An-Nur Media, 2017.

Naisaban, Ladislaus, *Jung: Tipe Kepribadian Manusia dan Rahasia Sukses Dalam Hidup (Tipe Kebijakan Jung)*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 2003.

Nilla Agustin. 2019. Pengaruh Terapi Salat Dhuha Dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa Di SMA Muhammadiyah 8 Gresik. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Nuhuyanan, Abdul Kadir, *Pedoman dan Tuntunan Salat Lengkap*. Jakarta: Gema Insani, 2008.

Ramaiah, Savitri. *Kecemasan*. Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003.

Ramayulis, *Metodologi Pendidikan Agama Islam*, Jakarta: Kalam Mulia, 2005.

Riyandanie, Oktavia Gusti, *Skripsi Pengaruh Salat Tahajud Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Surakarta: UMS, 2016.

- Rusyidi Ahmad, *Kecemasan Dan Psikoterapi Spiritual Islam Dari Spiritual Disorder hingga Pesolan Eksistensial Menuju Kesehatan Psiko-Spiritual*. Yogyakarta: Istana Publising, 2015.
- Sabiq, M. Azzam dan Zainal Abidin. 2015. Efektivitas Salat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri. *Jurnal Intervensi Psikologi* Vol. 6 No 2 Desember 2015
- Saebani, Bani Ahmad, *Metode Penelitian*. Bandung: Pustaka Setia, 2008.
- Safaria Triantoro, Eka Saputra Nofrans. *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009.
- Sasono, Adi, *Solusi Islam Atas Problematika Umat*. Jakarta: Gema Insani Press, 1998.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2016.
- Sugiyono. *Metodologi Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2015.
- Sunaryo, Agus, *Identitas Pesantren Visa Vis Perubahan Sosial*, Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu Group Yogyakarta, 2017.

Syafi'i, Nasrul Umam, *Salat Sunnah Hikmah dan Tuntunan Praktis*, Jakarta: Qultum Media, 2004.

Team Kaji Ulang. *Fiqh Ibadah Panduan Lengkap Beribadah Versi Ahlussunnah*. Kediri: Lembaga Ta'lif Wannasyr

Walgiato, Bimo, *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta, 2003.

Widiasworo, Erwin, *Mahir Penelitian Pendidikan Modern*, (Yogyakarta: Araska Publisher, 2018.

Winarni, Endang Widi. *Teori dan Praktik Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, PTK, dan R & D*. Jakarta: Bumi Aksara, 2018

Zaini, Ahmad, *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. STAIN Kudus: Vol 6 No 2, 2015

