



**IMPLEMENTASI SHALAWAT NARIYAH  
UNTUK MENANGANI KECEMASAN  
MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DI  
MADRASAH ALIYAH HIDAYATUL  
ATHFAL PEKALONGAN**



**FATIMAH AZ ZAHRAA**

**NIM. 3321004**

**2025**

**IMPLEMENTASI SHALAWAT NARIYAH UNTUK  
MENANGANI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN  
NASIONAL DI MADRASAH ALIYAH HIDAYATUL  
ATHFAL PEKALONGAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Stata Satu (S1) dalam Tasawuf dan  
Psikoterapi



Oleh:

**FATIMAH AZ ZAHRAA**

**NIM. 3321004**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KH. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
2025**

**IMPLEMENTASI SHALAWAT NARIYAH UNTUK  
MENANGANI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN  
NASIONAL DI MADRASAH ALIYAH HIDAYATUL  
ATHFAL PEKALONGAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Stata Satu (S1) dalam Tasawuf dan  
Psikoterapi



Oleh:

**FATIMAH AZ ZAHRAA**

**NIM. 3321004**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KH. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
2025**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fatimah Az zahraa

Nim : 3321004

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuludin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi yang berjudul **“IMPLEMENTASI SHALAWAT NARIYAH UNTUK MENANGANI KECEMASAAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DI MA HIDAYATUL ATHFAL PEKALONGAN”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila dikemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 22 Mei 2025

Yang Menyatakan,



**Fatimah Az zahraa**

**NIM. 3321004**

## NOTA PEMBIMBING

**Nurul Maisyal, M.H.I**

**Dukuh Sopen RT. 002 RW. 001 Desa Karangdowo Kec.  
Kedungwuni Kab. Pekalongan**

Lamp : 4 (Empat) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdri. Fatimah Az zahraa

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuludin, Adab dan Dakwah

c.q Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi

di-

### **PEKALONGAN**

*Assalamualaikum Wr. Wb.*

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Fatimah Az zahraa

NIM : 3321004

Judul : **IMPLEMENTASI SHALAWAT NARIYAH UNTUK  
MENANGANI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN  
NASIONAL DI MA HIDAYATUL ATHFAL  
PEKALONGAN**

Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqosyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terimakasih.

*Wassalamualaikum Wr. Wb.*

Pekalongan, 22 Mei 2025

Pembimbing,



**Nurul Maisyal, M.H.I**

NIP. 199105042020122012



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**  
**FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**  
Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajan Kab. Pekalongan Kode Pos 51161  
Website: [fuad.uingusdur.ac.id](http://fuad.uingusdur.ac.id) | Email : [fuad@uingusdur.ac.id](mailto:fuad@uingusdur.ac.id)

**PENGESAHAN**

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri  
K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **FATIMAH AZ ZAHIRAA**  
NTM : **3321004**  
Judul Skripsi : **IMPLEMENTASI SHALAWAT NARIYAH UNTUK  
MENANGANI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN  
NASIONAL DI MA HIDAYATUL ATHFAL  
PEKALONGAN**

yang telah diujikan pada Hari Kamis, 26 Juni 2025 dan dinyatakan **LULUS** serta  
diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)  
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II

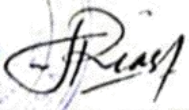
  
**Annisa Mutoharoh, M. Psi**  
**NIPPPK. 199106022023212033**

  
**Aris Priyanto, M. Ag**  
**NIPPPK. 198804062025211006**

Pekalongan, 8 Juli 2025

Disahkan Oleh

Dekan

  
**Dr. Tri Astutik Haryati, M. Ag**  
**NIP. 197411182000032001**

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan buku ini adalah hasil Putusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No.158 tahun 1987 dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 0543b/U/1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum keserap ke dalam bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah di serap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam Kamus Linguistik atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut.

### 1. Konsonan

Fonem-fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf, sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Di bawah ini daftar huruf Arab dan transliterasi dengan huruf latin.

| Huruf Arab | Nama | Huruf Latin | Nama                   |
|------------|------|-------------|------------------------|
| ا          | Alif | -           | Tidak dilambangkan     |
| ب          | Ba   | B           | Be                     |
| ت          | Ta   | T           | Te                     |
| ث          | Tsa  | s           | S dengan titik diatas  |
| ج          | Jim  | J           | Je                     |
| ح          | Ha   | h           | H dengan titik dibawah |
| خ          | Kha  | Kh          | Ka dan Ha              |
| د          | Dal  | D           | De                     |

|   |      |    |                          |
|---|------|----|--------------------------|
| ذ | Zal  | Z  | Z dengan titik diatas    |
| ر | Ra   | R  | Er                       |
| ز | Za   | Z  | Zet                      |
| س | Sin  | S  | Es                       |
| ش | Syin | Sy | Es dan Ye                |
| ص | Shad | s  | Es dengan titik dibawah  |
| ض | Dad  | d  | De dengan titik dibawah  |
| ط | Ta   | t  | Te dengan titik dibawah  |
| ظ | Za   | z  | Zet dengan titik dibawah |
| ع | Ain  |    | Koma terbalik diatas     |
| غ | Gain | G  | Ge                       |
| ف | Fa   | F  | Ef                       |
| ق | Qaf  | Q  | Qi                       |
| ك | Kaf  | K  | Ka                       |
| ل | Lam  | L  | El                       |
| م | Mim  | M  | Em                       |
| ن | Nun  | N  | En                       |
| و | Wawu | W  | We                       |
| ه | Ha   | H  | Ha                       |



|   |        |   |          |
|---|--------|---|----------|
| ء | Hamzah | ' | Apostrof |
| ي | Ya     | Y | Ye       |

## 2. Vokal

| Vokal tunggal | Vokal rangkap | Vokal Panjang |
|---------------|---------------|---------------|
| = ʾa          |               | = ʾa          |
| = ʾi          | = ʾai         | = ʾi          |
| = ʾu          | = ʾau         | = ʾu          |

## 3. Ta Marbutah

Ta marbutah hidup dilambangkan dengan /t/

Contoh:

ditulis مرأة جميلة maratun jamīlah

Ta marbutah mati dilambangkan dengan /h/

Contoh:

ditulis فاطمة fātimah

## 4. Syaddad (tasydid, geminasi)

Tanda geminasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddad tersebut.

Contoh:

ر بنا ditulis rabbanā

البر ditulis al-birr

## 5. Kata sandang (artikel)

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf syamsiyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /I/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh:

الشمس ditulis asy-syamsu

الرجل ditulis ar-rojulu

السيدة ditulis as-sayyidah

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf qomariyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /I/ diikuti

terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang.

Contoh:

|        |                  |
|--------|------------------|
| القمر  | ditulis al-qamar |
| البديع | ditulis al-badi  |
| الجلال | ditulis al-jalāl |

#### 6. Huruf Hamzah

Hamzah yang berada di awal kata tidak ditransliterasikan. Akan tetapi, jika hamzah tersebut berada di tengah kata atau di akhir kata, huruf hamzah itu ditransliterasikan dengan apostrof / `/.

Contoh:

|      |                |
|------|----------------|
| أمرت | ditulis umirtu |
| شيء  | ditulis syaiun |



## PERSEMBAHAN

*Alhamdulillahirobbil'alamin* dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT. Saya persembahkan skripsi ini untuk Almameter tercinta Fakultas Ushuludin, Adab dan Dakwah Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahmad Wahid Pekalongan. Dan tidak lupa saya ucapkan terimakasih untuk yang sudah terlibat mensukseskan dan melancarkan skripsin saya. Sebagai rasa cinta dan tanda kasih penulis persembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tua saya, Abah Alm. Khotmul Ashom dan Ibu Dwi Lestari beserta Ibu Umi Mu'shodah dan Ayah Sukma Hadi. Terimakasih sudah memberikan dukungan, kasih sayang, dan semangat yang tak terhingga. Terimakasih atas doa-doanya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Pembimbing skripsi saya, Ibu Nurul Maisyal, M.HI terimakasih atas ilmu dan bimbingannya sejak awal hingga skripsi saya terselesaikan. Semoga selalu dimudahkan urusannya oleh Allah SWT.
3. Teman-teman KKN saya terimakasih atas bantuan dan semangat motivasi yang kalian berikan. Semoga kita bisa lulus bersama dan selalu diberi kesehatan oleh Allah SWT.
4. Segenap Asatid dan Asatidzah, siswa MA HIFAL Pekalongan yang telah membantu saya menyelesaikan penelitian.
5. Teman-teman seperjuangan TP 2021, terimakasih atas bantuan yang telah diberikan kepada saya.
6. Dicky Arif Irfanto, terimakasih telah selalu ada dan memberikan semangat dan masukan di setiap kuluh kesah saya.
7. Dan tak lupa juga untuk diriku sendiri, terimakasih telah berjuang sejauh ini dengan melawan ego dan kemalasan yang tidak menentu selama perjalanan penulisan skripsi.
8. Semua pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

## **MOTTO**

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Shalawatlah menjadi salah satu penenang hati dalam menghadapi beban itu.”

(Q.S. Al-Baqarah: 286)



## ABSTRAK

Az zahraa, Fatimah, 2025. *Implementasi Shalawat Nariyah Untuk Menangani Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Di MA Hidayatul Athfal Pekalongan*. Skripsi. Fakultas Ushuludin, Adab dan Dakwah/Tasawuf Psikoterapi. Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing: Nurul Maisyhal, M.HI.  
**Kata Kunci:** *Psikoterapi Islam, Shalawat Nariyah, Kecemasan Siswa*

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya siswa yang mengalami kecemasan saat menghadapi Ujian Nasional. Kecemasan muncul karena siswa di bebani oleh pikiran dan bayangan kemungkinan-kemungkinan yang terjadi apabila gagal dalam Ujian Nasional. Adapun untuk mengatasi masalah tersebut MA Hidayatul Athfal Pekalongan berupaya untuk mengatasinya dengan melakukan rutinan kegiatan Shalat Nariyah dan Motivasi Islam yang dilaksanakan seminggu sekali.

Tujuan dari penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui proses implementasi shalawat nariyah untuk menangani kecemasan siswa saat menghadapi Ujian Nasional. 2) Untuk mengidentifikasi kecemasan yang dialami siswa saat menghadapi Ujian Nasional.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian lapangan dan pendekatan psikoterapi Islam yang menekankan pada ketenangan batin,tawakal, dan kedekatan spiritual kepada Allah. Teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data menggunakan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa implementasi shalawat nariyah dapat menangani kecemasan yang dialami siswa saat menghadapi ujian nasional. Dapat dilihat bahwa terjadi perubahan secara signifikan dalam tingkat kecemasan mereka,baik dari segi mental, fisik, dan perilaku. Efek spiritual dari shalawat nariyah memberikan ketenangan batin yang membantu siswa lebih tenang dalam menghadapi ujian dan mengendalikan serangan panik yang sebelumnya sulit dikontrol.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Implementasi Shalawat Nariyah Untuk Menangani Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional di MA Hidayatul Athfal Pekalongan”**. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya dengan harapan mendapatkan syafaat kelak di yaumul akhir.

Alhamdulillah penulis panjatkan syukur kepada Allah SWT, yang telah memberikan kemudahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan lancar tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim M.Ag, selaku Rektor UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Ibu Dr. Hj. Tri Astutik Haryati M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuludin, Adab dan Dakwah UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan segala bantuan dan pelayanan dalam proses akademik
3. Bapak Afith Akhwanuddin M.Hum, selaku ketua program studi Tasawuf dan Psikoterapi yang telah memberikan bantuan dan motivasi.
4. Ibu Nurul Maisyal M.H.I, selaku dosen pembimbing skripsi yang senantiasa memberikan dukungan dan bimbingan serta motivasi kepada penulis selama masa studi dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Dr. H. Miftahul Ula M.Ag, selaku dosen wali yang senantiasa memberikan bimbingan dan motivasi kepada penulis selama masa studi.
6. Segenap guru dan siswa Madrasah Aliyah Hidayatul Athfal Pekalongan yang telah memberikan bantuan serta dukungan selama proses penelitian.

7. Abah Alm. Khotmul Asom dan Ibu Dwi Lestari sebagai orangtuaku tersayang dan Bapak Sukma Hadi dan Ibu Umi Mu'shodah sebagai orang tau keduaku yang telah memberikan dukungan dan semangat motivasi selama masa studi.
8. Teman-teman di Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 senasib seperjuangan
9. Dicky Arif Irfanto, terimakasih telah meluangkan waktunya untuk memberikan bantuan dan motivasinya kepada penulis selama masa studi.
10. Serta seluruh pihak yang telah memberikan bimbingan dan dukungan penuh kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis berusaha semaksimal mungkin dalam menyusun skripsi ini. Namun mengingat keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki oleh penulis, maka kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat penulis harapkan. Semoga penulisan skripsi ini dapat bermanfaat.

Pekalongan, 2 Mei 2025



**Fatimah Az zahraa**

NIM. 3321004

## DAFTAR ISI

|                                                    |              |
|----------------------------------------------------|--------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                         | <b>i</b>     |
| <b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>     | <b>ii</b>    |
| <b>NOTA PEMBIMBING .....</b>                       | <b>iii</b>   |
| <b>PENGESAHAN.....</b>                             | <b>iv</b>    |
| <b>PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN.....</b>       | <b>v</b>     |
| <b>PERSEMBAHAN.....</b>                            | <b>ix</b>    |
| <b>MOTTO .....</b>                                 | <b>x</b>     |
| <b>ABSTRAK .....</b>                               | <b>xi</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                         | <b>xii</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                             | <b>xiv</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                          | <b>xvii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                          | <b>xviii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                      | <b>1</b>     |
| A. Latar Belakang Masalah.....                     | 1            |
| B. Rumusan Masalah.....                            | 4            |
| C. Tujuan Penelitian .....                         | 4            |
| D. Manfaat Penelitian .....                        | 5            |
| E. Tinjauan Pustaka .....                          | 6            |
| F. Penelitian Relevan .....                        | 10           |
| G. Kerangka Berfikir .....                         | 14           |
| H. Metode Penelitian .....                         | 17           |
| I. Sistematika Penulisan.....                      | 21           |
| <b>BAB II PEMBAHASAN.....</b>                      | <b>23</b>    |
| A. Psikoterapi Islam.....                          | 23           |
| 1. Tujuan Psikoterapi Islam .....                  | 25           |
| 2. Objek Psikoterapi Islam .....                   | 26           |
| 3. Tahap-Tahap Psikoterapi Islam .....             | 26           |
| 4. Model-Model Psikoterapi Islam .....             | 27           |
| B. Kecemasan.....                                  | 29           |
| 1. Aspek-Aspek Kecemasan .....                     | 32           |
| 2. Macam-Macam Kecemasan .....                     | 32           |
| 3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi kecemasan ..... | 35           |
| 4. Tingkat Kecemasan .....                         | 36           |



|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 5. Solusi Mengatasi Kecemasan..... | 37 |
| C. Shalawat Nariyah .....          | 38 |

### **BAB III IMPLEMENTASI SHALAWAT NARIYAH UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN UJIAN NASIONAL DI MADRASAH ALIYAH HIDAYATUL ATHFAL PEKALONGAN**

|                                                                                                     |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| .....                                                                                               | 41 |
| A. Gambaran Umum Madrasah Aliyah Hidayatul Athfal Pekalongan.....                                   | 41 |
| 1. Profil Madrasah Aliyah Hidayatul Athfal Pekalongan ..                                            | 41 |
| 2. Visi dan Misi .....                                                                              | 42 |
| 3. Sarana dan Prasarana.....                                                                        | 43 |
| 4. Struktur Organisasi MA Hifal .....                                                               | 43 |
| 5. Data Siswa .....                                                                                 | 44 |
| B. Implementasi Shalawat Nariyah Untuk Menangani Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional .....    | 44 |
| 1. Proses dan Tahapan Psikoterapi Islam .....                                                       | 44 |
| 2. Teknik Psikoterapi Islam .....                                                                   | 46 |
| 3. Tempat dan Waktu .....                                                                           | 52 |
| 4. Evaluasi Adanya Shalawat Nariyah Untuk Menangani Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional ..... | 53 |
| C. Gambaran Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional.....                                    | 55 |
| 1. Aspek Fisiologi atau Gangguan Fisik .....                                                        | 55 |
| 2. Aspek Intelektual atau Mental .....                                                              | 56 |
| 3. Aspek Emosional .....                                                                            | 57 |

### **BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN.....63**

|                                                                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| A. Analisis Implementasi Shalawat Nariyah Untuk Menangani Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional di Madrasah Aliyah Hidayatu Athfal Pekalongan..... | 63 |
| B. Analisis Kecemasan Siswa Sebelum dan Sesudah Melakukan Implementasi Shalawat Nariyah .....                                                    | 70 |

### **BAB V PENUTUP.....82**

|                     |    |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan ..... | 82 |
|---------------------|----|

B. Saran ..... 83

**DAFTAR PUSTAKA .....84**



## DAFTAR TABEL

|                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tabel 3.1</b> Daftar Struktur Organisasi Guru MA Hidayatul Athfal<br>Pekalongan ..... | 43 |
| <b>Tabel 3.2</b> Daftar Seluruh Siswa MA Hidayatul Athfal Pekalongan                     | 44 |



## DAFTAR GAMBAR

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| <b>Gambar 1.1</b> Kerangka Berpikir ..... | 16 |
|-------------------------------------------|----|



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan merupakan kondisi emosional seseorang yang merasa lemah, sehingga kurang berani dan tidak mampu bersikap atau bertindak secara rasional sebagaimana mestinya.<sup>1</sup> Rasa cemas yang muncul dapat menghambat produktivitas seseorang, dan gejalanya dapat diamati melalui tiga indikator utama, yaitu fisik, pikiran, dan mental.<sup>2</sup> Kecemasan dapat muncul sebagai bagian dari kepribadian (*trait*) atau sebagai kondisi sementara (*state*). Kedua bentuk kecemasan ini memiliki dampak yang sama yaitu pada respons terhadap tekanan, tetapi berbeda dalam intensitas, durasi, dan situasinya. Pada kecemasan *trait*, individu cenderung mengalami kecemasan sebagai bagian dari kepribadiannya. Sedangkan kecemasan *state* adalah rasa cemas yang muncul hanya pada situasi tertentu yang dianggap mengancam. Oleh karena itu, kecemasan *state* cenderung lebih mudah dipengaruhi dibandingkan dengan kecemasan *trait*. Permasalahan kejiwaan yang sering terjadi dapat diatasi melalui psikoterapi.<sup>3</sup>

Ketika menjelang Ujian Nasional salah satu permasalahan yang paling umum dialami siswa adalah munculnya kecemasan. Menurut Atkinson, R. L. Atkinson, R. C. Hilgard, E. R kecemasan adalah emosi negatif yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut, dan gelisah yang bisa dirasakan dalam berbagai tingkat intensitas. Ujian Nasional menjadi salah satu penyebab utama timbulnya kecemasan tersebut karena berperan sebagai penentu kelulusan siswa. Tekanan ini sering memunculkan rasa khawatir berlebihan dan ketakutan terhadap hasil yang belum pasti, sehingga berdampak

---

<sup>1</sup> Sutardjo A, Wiramiharja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Refika adittama, 2007), hlm.67

<sup>2</sup> Iqbal Pratama Abdi Zay, *Jejak Pemikiran Pemuda Indonesia Tentang Kesehatan Mental Covid-19*, (Bandung: Syiah Kuala University, 2022), hlm.70.

<sup>3</sup> M Hamdani Bakran Adz. Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam Metode Sufistik*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka baru, 2004), hlm.225

pada kondisi psikologis siswa.<sup>4</sup> Seperti halnya yang terjadi di MA Hidayatul Athfal Pekalongan, siswa mengalami kecemasan karena mereka merasa terbebani oleh pikiran dan bayangan tentang kemungkinan-kemungkinan buruk yang mungkin terjadi jika mereka gagal dalam ujian nasional. Beberapa risiko yang harus dihadapi jika gagal antara lain perasaan malu, kehilangan waktu, kerugian finansial, kewajiban mengikuti ujian ulang, serta tertundanya kesempatan untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Selanjutnya informasi yang peneliti dapatkan dari Guru BK MA Hifal Pekalongan terhadap indikasi kecemasan ada beberapa siswa merasa cemas dalam menghadapi ujian nasional. Karena mereka sudah berpikiran tidak bisa menyelesaikan ujian nasional dengan mendapatkan hasil yang maksimal, padahal mereka belum melaksanakannya.<sup>5</sup> Kemudian, kecemasan selanjutnya hasil dari wawancara salah satu siswa mengungkapkan bahwa kecemasan yang dirasakan oleh mereka sangat berpengaruh di kehidupan sehari-hari seperti sakit kepala, sulit tidur, perasaan takut berlebihan akan ujian, jantung berdebar-debar.<sup>6</sup>

Berdasarkan informasi yang peneliti dapatkan bahwa di MA Hifal Kota Pekalongan melaksanakan upaya dalam menangani kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional seperti melakukan dzikir, membaca shalawat nariyah dan tahlil terlebih dahulu yang dipimpin langsung oleh Pembina untuk penguatan hati dan pikiran dalam menghadapi ujian nasional dengan memberikan arahan untuk para siswa yang merasakan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional. Kegiatan shalawat nariyah juga

---

<sup>4</sup> Amila Millatina, *Skripsi* "Pengaruh Bimbingan Belajar Terhadap Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional". Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, (2010): hlm. 1-2.

<sup>5</sup> Mita Mahda Saputri, *Guru BK MA Hifal Pekalongan*, Wawancara Pribadi, Pekalongan, 3 Januari 2025.

<sup>6</sup> PN, *Siswa MA Hifal Kota Pekalongan*, Wawancara Pribadi, Pekalongan, 3 Januari 2025

dilakukan untuk menenangkan jiwa para siswa, karena adanya ujian nasional ini menimbulkan kecemasan-kecemasan sendiri untuk mereka, kecemasan ini berupa ketika menemukan masalah atau trouble dalam komputer yang mereka pakai sehingga mengganggu aktivitas mereka dalam mengerjakan soal ujian. Mereka juga merasakan kekhawatiran kondisi kesehatan mereka ketika akan menghadapi ujian nasional.<sup>7</sup>

Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Zuliyani Aqimul Hidayah dan Rinova Cahyandari di dalam jurnalnya yang berjudul Peran Psikoterapi Islami Menggunakan Shalawat Nariyah terhadap Regulasi Emosi pada Remaja bahwa Psikoterapi Islam menggunakan Shalawat Nariyah dapat mengatasi permasalahan yang telah dialami oleh seseorang. Hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa shalawat nariyah bisa meredakan kecemasan terhadap regulasi emosi pada remaja. Hasil pemberian psikoterapi Islami menggunakan shalawat nariyah kepada responden remaja dapat memberikan penguatan atau perbaikan pada kemampuan regulasi emosi pada kedua responden.<sup>8</sup> Shalawat nariyah dapat memberikan perbaikan pola pikir, menurunkan terjadinya emosi negatif, memunculkan perasaan positif dan mendorong responden untuk melakukan perilaku yang positif dan adaptif dengan selalu melibatkan Allah SWT dalam setiap unsur kehidupannya. Berdasarkan hasil tersebut penulis tertarik untuk meneliti kegiatan shalawat nariyah yang dilaksanakan di MA Hifal. Sebagaimana yang telah dilakukan, terdapat kegiatan shalawat nariyah yang dilaksanakan sebagai upaya dalam menangani rasa kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional seperti melakukan dzikir, membaca shalawat nariyah dan tahlil terlebih dahulu yang dipimpin langsung oleh Pembina untuk penguatan hati dan pikiran dalam

---

<sup>7</sup> Observasi, di Kegiatan Rutinan Nariyahan, Pada tanggal 3 Januari 2025

<sup>8</sup> Zuliyani Aqimul Hidayah dan Rinova Cahyandari, Peran Psikoterapi Islami Menggunakan Shalawat Nariyah terhadap Regulasi Emosi pada Remaja, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, (Kudus: Institut Agama Islam Negeri Kudus Vol.6 No.01 (Juni 2024).

menghadapi ujian nasional dengan memberikan motivasi islam dan arahan untuk para siswa yang merasakan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional. Jadi, urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya menemukan metode yang efektif dan religius untuk membantu siswa mengelola kecemasan menjelang ujian nasional. Dengan mengimplementasikan shalawat nariyah, diharapkan siswa dapat lebih tenang, percaya diri, dan siap secara mental menghadapi ujian, sekaligus memperkuat pembinaan spiritual di lingkungan madrasah.

Berdasarkan permasalahan dan kekhawatiran yang dihadapi oleh siswa, penulis tertarik untuk meneliti pelaksanaan Shalawat Nariyah yang diberikan oleh pihak Madrasah Aliyah Hidayatul Athfal Pekalongan yang dapat membantu siswa mengurangi kecemasannya dan menemukan solusi atas masalah yang mereka hadapi. Sehubungan dengan permasalahan tersebut, penulis melakukan penelitian skripsi dengan judul **“Implementasi Shalawat Nariyah Untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Di MA Hidayatul Athfal Pekalongan”**. Penelitian ini menggunakan dua Teknik Psikoterapi Islam antara lain metode Shalawat Nariyah.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana implementasi shalawat nariyah untuk menangani kecemasan menghadapi ujian nasional di MA Hidayatul Athfal Pekalongan?
2. Bagaimana kecemasan menghadapi Ujian Nasional di MA Hidayatul Athfal Pekalongan?

## **C. Tujuan Penelitian**

Mengacu dari latar belakang dan rumusan masalah yang telah dijelaskan, tujuan yang ingin dicapai dalam penulisan ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana implementasi shalawat nariyah untuk menangani kecemasan menghadapi ujian nasional di MA Hidayatul Athfal Pekalongan.
2. Untuk mengidentifikasi kecemasan menghadapi ujian nasional di MA Hidayatul Athfal Pekalongan.



## **D. Manfaat Penelitian**

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan baru serta memperluas cakupan pengetahuan. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini dapat dilihat dari dua aspek, yaitu:

### **1. Secara Teoritis**

Manfaat Teoritis dari penelitian ini sebagai berikut:

Menambah wawasan tentang psikoterapi Islam dan peran shalawat nariyah dalam mengatasi kecemasan akademik, memberikan pemahaman ilmiah mengenai hubungan anatar spiritualitas dan kesehatan mental dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi. Menjadi referensi akademik dalam pengembangan stategi bimbingan konseling berbasis nilai-nilai islam.

### **2. Secara Praktis**

Manfaat praktis dari penelitian ini sebagai berikut:

#### **a. Bagi Siswa**

Membantu siswa mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional melalui pembacaan shalawat nariyah, sehingga mereka lebih tenang dan percaya diri.

#### **b. Bagi Guru**

Memberikan metode alternatif yang religius dalam membimbing siswa menghadapi ujian, serta mendukung pembinaan mental dan spiritual di Madrasah.

#### **c. Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bahan pembelajaran yang bersifat pengembangan riset Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.

## E. Tinjauan Pustaka

### 1. Analisis Teori

#### a. Psikoterapi Islam

Secara etimologis, istilah psikoterapi berasal dari dua kata, yakni *psycho* yang berarti jiwa, dan *therapy* yang bermakna penyembuhan. Dalam bahasa Yunani Kuno, kata psikoterapi berasal dari “*psyche*” yang berarti jiwa dan “*therapeia*” yang berarti merawat atau menyembuhkan. Dengan demikian, psikoterapi dapat diartikan sebagai suatu proses penyembuhan jiwa. Dalam bahasa Inggris, *therapy* juga merujuk pada pengobatan dan penyembuhan, sedangkan dalam bahasa Arab, kata ini sepadan dengan *al-istifa*’, yang berasal dari kata kerja *syafa–yasyfi–syifa*’, yang berarti menyembuhkan.

Jika dikaji lebih lanjut, pengertian psikoterapi Islam terdiri dari tiga unsur utama yaitu *psycho* yang berarti jiwa atau psikis, *therapy* yang berarti pengobatan atau penyembuhan, dan Islam yang bermakna keselamatan. Maka, psikoterapi dalam perspektif Islam merupakan suatu proses pengobatan dan penyembuhan jiwa yang menggunakan pendekatan dan metode yang tidak bertentangan dengan ajaran Islam. Tujuan utamanya adalah membantu individu dalam menghadapi dan mengatasi gangguan emosional maupun psikologis, dengan cara-cara yang dapat mengubah pola pikir, perasaan, serta perilaku agar seseorang mampu mengembangkan potensi dirinya secara utuh. Psikoterapi Islam juga menjadi sarana dakwah bagi para aktivis Islam, karena pendekatannya dilakukan dengan cara-cara islami yang sekaligus menyampaikan nilai-nilai keislaman.

Menurut Zakiah Daradjat, psikoterapi Islam merupakan proses menuju kesehatan fisik dan mental, serta pembentukan akhlak yang mulia, yang didasarkan pada ajaran agama Islam. Psikoterapi ini tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga memperhatikan kekuatan

iman dan ketakwaan spiritual, sehingga mampu menciptakan keseimbangan antara unsur jasmani, mental, dan spiritual untuk mencapai kebahagiaan dan ketenangan jiwa.<sup>9</sup>

Secara umum, psikoterapi dapat diartikan sebagai bentuk intervensi untuk menyembuhkan gangguan mental dan membantu individu dalam beradaptasi dengan kehidupan. Dalam pendekatan Islam, psikoterapi bisa dilakukan melalui keyakinan agama, dengan komunikasi personal atau diskusi informal yang membangkitkan kepercayaan diri serta memperkuat integritas jiwa. Tujuan akhirnya adalah agar seseorang mampu beradaptasi secara sehat dengan lingkungan sekitarnya.<sup>10</sup>

Dalam konteks Islam, psikoterapi juga diklasifikasikan menjadi dua jenis syifa' atau obat, yaitu: *pertama*, Obat *Hissi* (fisik): pengobatan untuk penyakit jasmani, sebagaimana disebut dalam Al-Qur'an, seperti madu dan air dari buah-buah. *Kedua*, Obat *Ma'nawi* (spiritual): pengobatan untuk penyakit hati dan ruh, yang mencakup doa, dzikir, dan nilai-nilai spiritual dalam Al-Qur'an yang diyakini dapat menyembuhkan penyakit non-fisik.<sup>11</sup>

## **b. Kecemasan**

Kecemasan atau anxiety merupakan salah satu bentuk reaksi emosional yang dialami individu ketika merasa terancam oleh suatu hal, meskipun ancaman tersebut sering kali tidak jelas atau tidak nyata. Dalam kadar yang

---

<sup>9</sup> Rangga Yuda, Eka Rizki Meilani, "Psikoterapi Islam: Media Pendidikan dan Spiritualitas Healing bagi Korban dan Pelaku Bullying di Sekolah", *Jurnal Ilmiah Akademik*, Vol.4, No.2 (2023): hlm.101

<sup>10</sup> Ashadi Cahyadi, "Psikoterapi Dalam Pandangan Islam," El-Afkar: *Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Tafsir Hadis*, Vol.5, no. 2 (2016): hlm.15.

<sup>11</sup> Anisah Lahagu, *Skripsi* "Konsep Psikoterapi Islam dalam Mewujudkan Ketenangan Jiwa Menurut Zakiah Darajdat", (Riau: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2024), hlm.11

normal, kecemasan bisa memberikan dampak positif karena dapat mendorong individu untuk lebih termotivasi. Namun, apabila kecemasan dirasakan secara berlebihan dan bersifat negatif, justru dapat menimbulkan dampak buruk, baik secara fisik maupun psikologis. Secara umum, kecemasan yang dialami seseorang bisa menjadi hambatan dalam kehidupannya sehari-hari. Contohnya, siswa yang mengalami kecemasan di lingkungan sekolah mungkin akan mengalami gangguan dalam proses pembelajaran. Hal ini bisa berujung pada penurunan prestasi akademik siswa tersebut.<sup>12</sup>

Ger dan Freud menjelaskan bahwa kecemasan sebagai unsur dari emosi, yang timbul berdasarkan pemikiran individu akan situasi yang akan membahayakan dirinya. Emosi tersebut muncul sebagai perasaan tidak menyenangkan atau ketakutan akan adanya bahaya. Terkadang, rasa ketakutan tersebut di luar batas kesadaran, seperti takut tanpa mengetahui sebab yang jelas dan tidak dapat menghindari perasaan yang tidak menyenangkan itu. Hal tersebut akan membuat individu bersiap untuk mengantisipasi datangnya ancaman.<sup>13</sup>

Apabila kecemasan sudah mengganggu sistem syaraf berarti individu tersebut mengalami tingkat kecemasan yang bisa dibilang cukup tinggi. Apabila dilihat dari jenis kelaminnya, Myers mengatakan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya

---

<sup>12</sup> Nur Hidayah, Made Sulastri, Gede Sedanayasa, "Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Pembantuan untuk Mereduksi Kecemasan Belajar Siswa dalam Menghadapi Evaluasi Pembelajaran pada Siswa Kelas X3 SMA Negeri 1 Sukasada Tahun Pelajaran 2013/2014". (*E-Journal Jurusan Bimbingan Konseling Undiksa*, 2014), hlm.2.

<sup>13</sup> Laila Fida Nabihah Solehah, "Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional". (*Jurnal Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fip Universitas Negeri Jakarta*, 2012), hlm. 18.

dibanding dengan laki-laki. Laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif.<sup>14</sup>

Berdasarkan uraian diatas maka disimpulkan bahwa kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi yang tidak menyenangkan ditandai dengan perasaan khawatir dan ketakutan akan terjadi hal buruk, seperti akan mendapatkan nilai hasil ujian yang buruk, kesulitan dalam menjawab soal ujian, tidak lulus ujian dan lain lain saat ujian sedang berlangsung

### c. Shalawat Nariyah

Shalawat Nariyah dikenal sebagai Shalawat Nabi yang paling mulia dan utama. Shalawat ini memiliki kaitan yang sangat erat dengan ibadah sehari-hari umat Islam, karena termasuk dalam bacaan salat yang dilantunkan pada tasyahud awal dan akhir. Oleh sebab itu, banyak kalangan orang islam yang konsisten mengamalkannya. Selain itu, shalawat nariyah juga memiliki berbagai keistimewaan, di antaranya dapat membantu terkabulnya berbagai keinginan dan memperlancar tercapainya tujuan.

Shalawat Nariyah adalah shalawat yang sudah tidak asing lagi di kalangan agama Islam. Shalawat ini juga dikenal dengan sebutan shalawat Taziyah dan shalawat Tafrijiyah. Shalawat nariyah dirancang oleh ulama besar, yaitu al-Imam Abu Salim Ibrahim bin Muhammad bin Ali al-Tazi al-Wahrani al-Maliki. Beliau merupakan seorang ulama besar tasawuf yang dikenal sebagai wali Allah, Zahid, dan mencapai derajat Qutbiyah dalam kewaliannya, yang mempunyai kedudukan tertinggi dalam dunia spiritual Islam. Meskipun beliau sudah meninggal ratusan tahun yang

---

<sup>14</sup> Esti Hayu Purnamaningsih, Siska, Sudardjo, “Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa “. (*Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*, 2003), hlm. 68.

lalu, warisan beliau, yaitu shalawat Nariyah, tetap populer dan terus dibaca oleh umat Islam hingga hari ini.<sup>15</sup>

Shalawat Nariyah memiliki berbagai manfaat, di antaranya sebagai wujud ketaatan terhadap perintah Allah SWT untuk bershalawat, serta sebagai upaya meneladani Allah SWT dan para malaikat dalam bershalawat. Membaca shalawat ini juga mendatangkan berbagai ganjaran, seperti meningkatkan derajat, memudahkan terkabulnya doa, menjadi sebab turunnya syafaat, serta membantu dalam pengampunan dosa dan penutupan aib. Selain itu, shalawat ini mempererat hubungan seorang hamba dengan Allah SWT, membuka pintu rahmat-Nya, mengikis sifat kikir, serta menumbuhkan rasa syukur dan kesadaran akan nikmat dari Allah SWT. Shalawat juga menjadi sarana untuk meningkatkan kualitas ibadah dan menumbuhkan akhlak mulia Nabi Muhammad SAW dalam diri seorang Muslim.

Dalam praktiknya, shalawat Nariyah sering diwujudkan dalam tradisi masyarakat, seperti meminum air yang telah didoakan dengan shalawat tersebut. Hal ini didasarkan pada keyakinan bahwa doa yang terkandung dalam shalawat Nariyah memohon kepada Allah SWT agar hajat seorang hamba dikabulkan. Shalawat ini dipanjatkan sebagai bentuk tawassul kepada Nabi Muhammad SAW, dan diyakini dapat memengaruhi molekul air secara positif, sehingga memberikan manfaat dan keberkahan bagi siapa pun yang meminumnya.<sup>16</sup>

## **F. Penelitian Yang Relevan**

Penulis melakukan tinjauan pustaka secara teliti untuk mencegah plagiarisme dan memastikan penelitian ini memiliki

---

<sup>15</sup> Fina Puspita, *Skripsi* Penanaman Nilai-Nilai Spiritual Santri Melalui Majelis Shalawat Nariyah Di Pondok Pesantren Roudlotul 'Uluum Desa Karangsalam Kidul Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Banyumas (Purwokerto: IAIN Purwokerto, 2021), hlm. 26-27.

<sup>16</sup> Zuliyani Aqimul Hidayah, Rinova Cahyandari, Peran Psikoterapi Islam Menggunakan Shalawat Nariyah terhadap Regulasi Emosi pada Remaja, (*Jurnal Ilmiah Psikologi*: Institut Agama Islam Negeri Kudus, Juni Vol.6, No 1,2024), hlm.55

orisinalitas serta tidak serupa dengan penelitian sebelumnya. Tinjauan pustaka memegang peranan penting dalam proses penelitian, karena literatur yang relevan dapat memengaruhi arah penelitian. Penulis menyertakan skripsi dan penelitian lain yang sudah ada dalam tinjauan pustaka, termasuk penelitian terdahulu yang dianggap relevan.

*Pertama*, penelitian yang di tulis oleh Eka Kurniawati, "Efektivitas Teknik *Flooding* untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Peserta Didik Kelas XII SMA Negeri 1 Waway Karya" Pada Tahun 2020. Menjelaskan bahwa teknik *flooding* sebagai salah satu metode terapi dalam mengurangi kecemasan siswa kelas XII SMA Negeri 1 Waway Karya dalam menghadapi ujian nasional tahun ajaran 2019/2020. Teknik *flooding* digunakan untuk membantu siswa mengelola rasa takut atau cemas dengan cara menghadapkan mereka secara langsung pada situasi yang menimbulkan kecemasan, sehingga diharapkan tingkat kecemasan mereka dapat berkurang secara signifikan. Persamaan dalam penelitian ini yaitu, meneliti variabel "Ujian Nasional" dan "Kecemasan". Perbedaannya yaitu jenis penelitiannya menggunakan penelitian kuantitatif dengan teknik observasi, wawancara dan angket yang dimana teknik analisisnya bertujuan untuk menguji tingkat efektif, apakah teknik *flooding* dapat menurunkan kecemasan peserta didik ketika ujian nasional. Sedangkan dalam penelitian ini membahas tentang shalawat nariyah yang digunakan sebagai metode untuk menurunkan kecemasan siswa menghadapi ujian nasional dengan pendekatan kualitatif dan teknik pengumpulan datanya menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi.<sup>17</sup>

*Kedua*, penelitian yang ditulis oleh Riyandang Tetuko, "Implementasi Bimbingan Rohani Islam Melalui Pembacaan

---

<sup>17</sup> Eka Kurniawati, *Skripsi* "Efektivitas Teknik Flooding Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Peserta Didik Kelas XII SMA Negeri 1 Waway Karya", (Lampung: Sarjana Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung ), 2020.



Shalawat Nariyah Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa SMK Gondang Wonopringgo Kab. Pekalongan.” Pada tahun 2021. Penelitian ini menjelaskan bahwa sebagian besar siswa sudah menunjukkan sikap disiplin dan motivasi belajar atas apa yang menjadi tanggung jawab sebagai siswa, sejak dilaksanakannya sebuah kegiatan pembacaan shalawat nariyah pada siswa dapat diterima dengan baik. Bimbingan rohani islam melalui pembacaan shalawat nariyah menjadikan siswa dalam meningkatkan keagamaan dan sikap spiritualitas diri agar dapat bersikap tenang ketika dalam menghadapi kejenuhan belajar.<sup>18</sup> Persamaan dari penelitian ini terletak pada variabel “ Shalawat Nariyah”, metode yang digunakan yaitu kualitatif, jenis penelitiannya lapangan, serta teknik pengumpulan datanya adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi . Sementara perbedaannya, penelitian tersebut menggunakan metode terapi dengan bimbingan rohani islam untuk mengurangi kejenuhan belajar di masa pandemi covid-19, sedangkan dalam penelitian ini metode terapinya menggunakan shalawat nariyah untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional.

*Ketiga*, penelitian yang ditulis oleh Naharotul Qodriyah “Implementasi Psikoterapi Islam untuk Mengatasi Kecemasan Santri dalam Menghafal Al-Qur’an studi kasus Ponpes Anwarul Mubarak Medono Kota Pekalongan”.<sup>19</sup> Penelitian ini menjelaskan bahwa metode psikoterapi islam dapat mengatasi kecemasan santri dalam menghafal al-qur’an studi kasus ponpes Anwarul Mubarak Kota Pekalongan. Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama untuk mengatasi kecemasan, jenis penelitiannya yaitu kualitatif

---

<sup>18</sup> Riyandang Tetuko, *Skripsi* ” Implementasi Bimbingan Rohani Islam Melalui Pembacaan Shalawat Nariyah Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa SMK Gondang Wonopringgo Kab. Pekalongan.”, ( Pekalongan: Sarjana Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Pekalongan), 2021.

<sup>19</sup> Naharotul Qodriyah, *Skripsi* ”Implementasi Psikoterapi Islam untuk Mengatasi Kecemasan Santri dalam Menghafal Al-qur’an:Studi Kasus Ponpes Anwarul Mubarak Medono Kota Pekalongan”, (Pekalongan: Sarjana Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Institut Agama Islam Negeri Pekalongan), 2023.



dengan teknik pengumpulan datanya yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sedangkan perbedaan dari penelitian ini adalah terletak pada kecemasan yang diatasi. Jika di penelitian tersebut untuk mengatasi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an di pondok pesantren Anwarul Mubarak dengan metode Psikoterapi Islam. Sedangkan pada penelitian ini berfokus untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional di MA Hidayatul Athfal Pekalongan.

*Keempat*, penelitian yang di tulis oleh Chitra Charisma Islami "Konseling Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi pada Siswa SMA".<sup>20</sup> Jurnal ini menjelaskan bahwa di lihat dari uji Wilcoxon, diperoleh Asymp. Sig. sebesar 0,028 ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, konseling perilaku dengan teknik relaksasi efektif dalam menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi. Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama untuk mengurangi kecemasan. Sedangkan perbedaannya terletak pada jenis penelitiannya kuantitatif sedangkan pada penelitian ini menggunakan kualitatif.

*Kelima*, penelitian yang di tulis oleh Minkhatuduroh "Peran Guru Bimbingan Konseling Islam Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Kompetensi di SMK Muhammadiyah Kaje" pada tahun 2024.<sup>21</sup> Penelitian ini menyimpulkan di SMK Muhammadiyah Kaje kondisi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian kompetensi sudah mulai berkurang karena dari beberapa siswa yang mengalami kecemasan sudah mampu mengubah dirinya untuk lebih baik siswa sudah mulai

---

<sup>20</sup> Chitra Charisma Islami, "Konseling Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi pada Siswa SMA", *Jurnal Akademik Psikologi dan Konseling*, (Vol.3 No.1 November-April 2022).

<sup>21</sup> Minkhatuduroh, *Skripsi* "Peran Guru Bimbingan Konseling Islam Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Kompetensi di SMK Muhammadiyah Kaje", (Pekalongan: Sarjana Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Universitas Islam Negeri KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan), 2024.

tenang ketika menghadapi ujian kompetensi dan guru bimbingan konseling Islam berperan penting untuk mengurangi kecemasan siswa, dalam hal ini guru bimbingan konseling Islam berperan sebagai informator, motivator, director, transmitter, inisiator, organistor, dan fasilitator. Persamaan dari penelitian ini adalah untuk mengurangi kecemasan siswa. Selain itu, jenis penelitiannya lapangan dengan pendekatan kualitatif, teknik pengumpulan datanya dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sedangkan perbedaannya pada penelitian tersebut fokus untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian kompetensi di SKM Muhammadiyah Kajen dengan peran guru Bimbingan Konseling. Jika penelitian ini fokus untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian nasional di MA Hidayatul Athfal Pekalongan menggunakan shalawat nariyah.

#### **G. Kerangka Berfikir**

Kerangka berfikir dipahami sebagai penjelasan sementara mengenai fenomena yang menjadi objek permasalahan. Beberapa pendapat juga menyebutkan bahwa kerangka berfikir merupakan model konseptual yang menggambarkan hubungan antara teori dan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang relevan.<sup>22</sup>

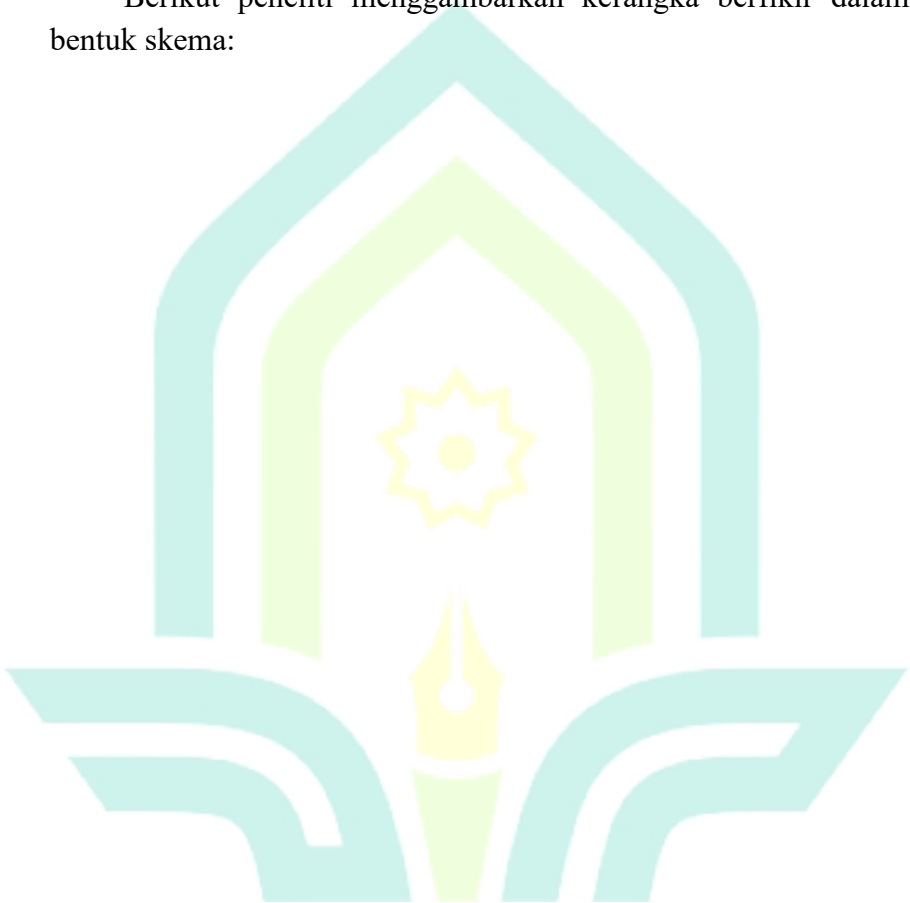
Adapun implementasi shalawat nariyah yang diterapkan di MA Hidayatul Athfal Pekalongan untuk menangani siswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian nasional yang dilakukan secara rutin seminggu sekali di Hari Jum'at yang dipimpin oleh Pembina nariyahan. Proses implementasinya diawali dengan pembacaan Qurrotul Ain, Shalawat Nariyah, tahlil dan doa, serta dilanjut dengan melakukan sharing untuk mengevaluasi perubahan emosi dan perasaan siswa. Kecemasan yang dialami siswa dapat ditandai dengan rasa khawatir dan takut gagal, sakit kepala, sulit tidur, sulit berkonsentrasi, keringan berlebihan, jantung berdebar. Dengan pelaksanaan pembacaan Shalawat Nariyah di MA Hidayatul Athfal Pekalongan menunjukkan dampak yang positif

---

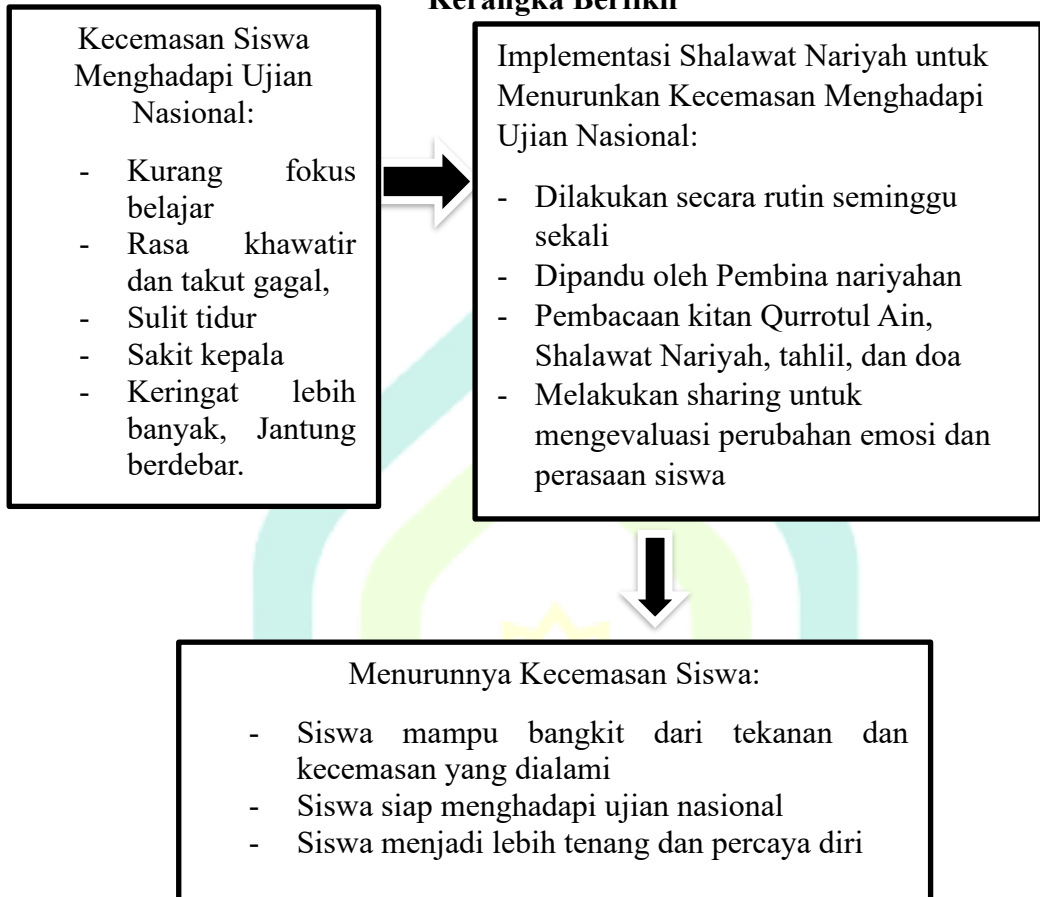
<sup>22</sup> Sugioyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)* Bandung : Alfabeta, 2013 ), h. 60

dalam meredakan kecemasan siswa menjelang ujian nasional. Melalui rutinitas pembacaan shalawat yang dilakukan bersama-sama, siswa merasa lebih tenang, fokus, dan percaya diri. Aktivitas ini membantu membentuk suasana religius dan mendalami hubungan spiritual siswa dengan Allah SWT, yang pada gilirannya memberikan ketenangan batin dan mengurangi tekanan psikologis.

Berikut peneliti menggambarkan kerangka berfikir dalam bentuk skema:



### Bagan 1.1 Kerangka Berfikir



Gambar 1.1 Kerangka Berfikir

Pada gambar di atas menjelaskan bahwa dengan melakukan bahwa dengan dilakukannya implementasi shalawat nariyah bisa mengelola kecemasan yang berupa emosional, gangguan fisik dan mental kognitif yang sesuai dengan masing-masing tingkat kecemasan yang dialami oleh siswa saat menghadapi Ujian Nasional.

## H. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan oleh penulis dalam studi ini adalah penelitian lapangan (*field research*). *Field Research* yaitu penelitian yang dilaksanakan di lapangan. Sedangkan data yang dihasilkan berupa data. Deskriptif yang menggambarkan tentang Implementasi Shalawat Nariyah untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional. Penelitian ini lebih menekankan pada analisis fenomena dan berfokus pada menjawab pertanyaan penelitian dengan cara berpikir formal dan argumentatif.<sup>23</sup>

### 2. Pendekatan Penelitian

Peneliti menggunakan metode pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif ialah suatu pendekatan dalam melakukan penelitian yang berorientasi pada fenomena atau gejala yang bersifat alami. Mengingat orientasinya maka sifatnya mendasar dan kealamian, serta tidak bisa dilakukan di laboratorium, melainkan di lapangan.<sup>24</sup> Pendekatan keilmuan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan psikoterapi Islam yang merupakan proses penyembuhan kondisi psikologi yang di dasarkan pada prinsip keislaman, yang menekankan pada penyembuhan kecemasan melalui kekuatan spiritual, dzikir (Shalawat Nariyah), dan pendekatan hati kepada Allah, sebagai cara membentuk ketenangan dan kesiapan mental siswa menghadapi ujian.<sup>25</sup>

### 3. Sumber Data

Dalam penelitian kualitatif, jika dilihat dari jenis dan kedudukannya, variabel ini terbagi menjadi dua, yaitu:

---

<sup>23</sup> Aji damanuri, *Metode Penelitian Muamalah*, Ponorogo: STAIN Ponorogo Press, 2010, hlm. 23.

<sup>24</sup> Mohammad Ali, *Starategi penelitian pendidikan*, (Bandun : Angkasa, 1993), hlm. 15.

<sup>25</sup> Rangga Yuda, Eka Rizki Meilani, "Psikoterapi Islam: Media Pendidikan dan Spiritualitas Healing bagi Korban dan Pelaku Bullying di Sekolah", *Jurnal Ilmiah Akademik*, Vol. 4, No. 2 (2023): hlm. 101

a. Data Primer

Sumber data primer adalah jenis sumber data yang berisi informasi atau data penelitian yang dikumpulkan secara langsung dari lapangan. Data primer berasal dari individu atau kelompok, dan sering kali melibatkan pengumpulan data melalui pengujian atau observasi langsung.<sup>26</sup> Sumber data primer dijadikan sebagai sumber data pokok, dalam hal ini data primer yang digunakan adalah 1 guru BK, 1 Pembina Rutinan Nariyahan dan mengambil sample 6 siswa yang mengalami kecemasan secara berlebihan saat menghadapi ujian nasional.

b. Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan segala informasi yang telah dikumpulkan, disusun, diarsipkan, dan diproses oleh pihak lain. Data sekunder yang digunakan berupa jurnal, skripsi, serta referensi-referensi kepustakaan atau buku-buku yang berkaitan dengan judul penelitian.<sup>27</sup> Data sekunder lainnya yang digunakan dalam penelitian ini adalah absensi dan buku Qurrotul Ain.

#### 4. Teknik Pengumpulan Data

a. Wawancara

Wawancara adalah proses interaksi sosial yang bertujuan untuk mendapatkan informasi antara peneliti dan objek yang sedang diteliti.<sup>28</sup> Peneliti melakukan wawancara atau *interview* kepada beberapa subjek yang menjadi sumber data primer dengan teknik wawancara semi-terstruktur yang dilakukan terhadap 1 Guru BK, 1 Pembina Nariyahan, dan 6 Siswa yang mengalami kecemasan sebagai sumber data utama untuk menggali informasi secara mendalam mengenai:

---

<sup>26</sup> Farida Nugrahani, *Metode Penelitian kualitatif* (Surakarta: PT. Remaja, 2014).

<sup>27</sup> Etta Maman Sangadji dan Sopiah, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2010), hlm.172.

<sup>28</sup> Fandi Rosi Sarwo Edi, *Teori Wawancara Psikodiagnostik* (Yogyakarta: Leutikaprio, 2016) hlm.2.

- 1) Implementasi Shalawat Nariyah untuk Menangani Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional di MA Hidayatul Athfal Pekalongan.
- 2) Kecemasan yang dialami siswa saat menghadapi ujian nasional di Madrasah Aliyah Hidayatul Athfal Pekalongan. Pada penelitian ini yang akan di wawancarai yaitu 1 Pembina Rutinan, 1 Guru BK, dan mengambil 6 Siswa MA Hidayatul Athfal Pekalongan yang mengalami kecemasan berlebihan.

#### **b. Observasi**

Observasi adalah metode pengumpulan data dengan cara mengumpulkan informasi melalui pengamatan langsung terhadap peristiwa di lapangan yang menjadi objek penelitian.<sup>29</sup> Peneliti akan melakukan observasi atau pengamatan sebagai berikut:

- 1) Pengamatan Implementasi shalawat nariyah untuk menangani kecemasan menghadapi ujian nasional di Madrasah Aliyah Hidayatul Athfal Kota Pekalongan.
- 2) Pengamatan kecemasan 6 siswa saat menghadapi ujian nasional di MA Hidayatul Athfal Pekalongan.

Pengamatan keduanya dengan cara memperhatikan perubahan perilaku siswa sebelum dan sesudah kegiatan, ekspresi wajah, komunikasiverbal dan non-verbal saat mengikuti kegiatan, tingkat ketenangan, konsentrasi, atau respon emosi. Sehingga hasil observasi menunjukkan bahwa setelah mengikuti kegiatan shalawat nariyah, siswa mengalami penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian nasional, siswa tampak lebih tenang, lebih siap mengikuti ujian, dan berkurangnya keluhan fisik. Sebelumnya, siswa tampak gelisah, kurang fokus, dan menunjukkan gejala fisik seperti berkeringat, tangan gemetar atau sering ke toilet.

---

<sup>29</sup> Djaali dan Pudji Muljono, *Pengukuran dalam Bidang* (Jakarta: Grasindo, 2009) hlm.16

### c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan suatu catatan tentang peristiwa yang telah berlangsung. Dokumen tersebut bisa berupa gambar, tulisan, atau karya-karya penting. Dokumentasi sebagai suatu hal untuk melengkapi informasi, peneliti menggunakan teknik dokumentasi. Baik melalui foto maupun video agar penelitian ini mempunyai bukti yang valid bagi data-data yang akan peneliti gunakan.<sup>30</sup> Dokumentasi yang digunakan pada penelitian ini adalah foto, kitab Qurrotul Ain, Absensi siswa.

## 5. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan penyederhanaan data kedalam bentuk yang lebih mudah untuk dibaca dan dipresentasikan. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dalam metode analisis deskriptif kualitatif yang menganalisis data dengan mendiskripsikan atau menggambarkan data atau kata-kata melalui kalimat, dan dipisahkan menurut kategori yang ada untuk memperoleh keterangan yang jelas dan terperinci.<sup>31</sup> Aktivitas dalam analisis data adalah sebagai berikut:

### a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Data yang diperoleh dari lapangan tentu sangat beragam dan melimpah, oleh karena itu, penting untuk mencatatnya dengan cermat dan rinci. Semakin lama peneliti melakukan penelitian di lapangan, semakin banyak data yang terkumpul. Peneliti perlu melakukan reduksi data, yaitu proses merangkum, memilih informasi penting, dan

---

<sup>30</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2008) hlm. 329

<sup>31</sup> Sugiono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm.207.



memfokuskan pada hal-hal utama untuk menemukan pola dan tema yang relevan.<sup>32</sup>

**b. Penyajian Data (*Data Display*)**

Setelah data selesai melalui proses reduksi, langkah berikutnya adalah menyajikan data. Peneliti menyusun data dalam bentuk uraian singkat, hubungan antar aspek dan kategori, diagram, flowchart, dan bentuk lainnya.<sup>33</sup>

**c. Penarikan Kesimpulan/ Verifikasi (*Concluding Drawing*)**

Penarikan kesimpulan serta verifikasi selama penelitian berlangsung merupakan langkah akhir dalam sebuah kegiatan analisis. Verifikasi adalah sebuah tinjauan ulang pada beberapa hal yang merupakan catatan lapangan, beberapa makna yang muncul dari data perlu diuji keabsahannya, kebenarannya, dan kesesuaiannya, yang merupakan bagian dari validitas data tersebut.

**I. Sistematika Penulisan**

Untuk memudahkan pemahaman dalam menjawab masalah penelitian, penulis menyusun struktur penulisan seperti berikut:

Bab I Pendahuluan, yang berisi: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, sistematika penulisan.

Bab II Landasan Teori yang berisi tinjauan secara umum mengenai Psikoterapi Islam, Kecemasan, Shalawat Nariyah.

Bab III Ringkasan umum dan Hasil Penelitian, berisi penjelasan secara umum mengenai data penelitian, meliputi: gambaran umum Madrasah Aliyah Hidayatul Athfal Pekalongan, Implementasi Shalawat Nariyah untuk Menangani Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional di Madrasah Aliyah Hidayatul Athfal Pekalongan, serta Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional.

---

<sup>32</sup> Emzir, *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Analisis Data* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2010) hlm. 132

<sup>33</sup> Emzir, *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Analisis Data* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2010), hlm. 132

Bab IV Analisis Hasil Penelitian. Pada bab ini dipaparkan hasil analisis tentang Implementasi Shalawat Nariyah Untuk Menangani Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional di Madrasah Aliyah Hidayatu Athfal Pekalongan serta analisis Kecemasan Siswa Sebelum dan Sesudah Melakukan Implementasi Shalawat Nariyah.

Bab V Penutup, dalam bab ini meliputi saran dan kesimpulan.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai “Implementasi Shalawat Nariyah Untuk Menangani Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional”, maka dapat ditarik kesimpulan:

Implementasi pembacaan Shalawat Nariyah sebagai bagian dari pembiasaan spiritual di MA Hidayatul Athfal Pekalongan menunjukkan hasil yang signifikan dalam menangani kecemasan siswa saat menghadapi ujian nasional. Sebelum implementasi dilakukan, siswa mengalami gejala kecemasan seperti sulit tidur, gelisah, jantung berdebar, sulit konsentrasi, rasa takut yang berlebihan, hingga perasaan tidak percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri, ketakutan berlebihan tanpa alasan yang jelas, perasaan bersalah dan takut melanggar nilai kejujuran. Kondisi ini jelas mengganggu proses belajar siswa dan memengaruhi performa mereka dalam persiapan menghadapi ujian.

Setelah pembacaan Shalawat Nariyah diterapkan secara rutin dalam lingkungan sekolah, baik melalui kegiatan bersama maupun pembacaan pribadi, terjadi perubahan yang nyata pada kondisi psikologis siswa. Kecemasan mereka secara bertahap menurun. Siswa menjadi lebih tenang secara emosional, lebih stabil dalam berpikir, serta mampu mengendalikan rasa takut dan tekanan mental yang sebelumnya membebani mereka. Ketenangan yang diperoleh dari bacaan Shalawat Nariyah mendorong siswa untuk lebih fokus dalam belajar dan lebih siap secara mental dalam menghadapi ujian.

Shalawat Nariyah tidak hanya berperan sebagai bacaan ibadah, tetapi juga sebagai bentuk terapi dzikir Islami yang mampu menciptakan ketenangan jiwa. Efek spiritual ini sangat membantu siswa dalam mengalihkan perhatian dari tekanan eksternal ke kekuatan internal melalui pendekatan religius, seperti tawakal, doa, dan keyakinan kepada pertolongan Allah. Pembiasaan ini juga

menanamkan nilai-nilai positif seperti sabar, ikhlas, dan optimis, yang sangat penting dalam mengatasi kecemasan.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas maka penulis memberikan beberapa saran, sebagai berikut:

### **1. Bagi Siswa**

Bagi siswa dapat membiasakan membaca Shalawat Nariyah secara rutin, terutama menjelang ujian nasional, sebagai bentuk ikhtiar spiritual untuk menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan.

### **2. Bagi Pembina dan Guru BK**

Bagi Guru BK dan pembina diharapkan dapat menjadikan pembacaan Shalawat Nariyah sebagai bagian dari program pembinaan mental dan spiritual siswa, khususnya dalam menghadapi tekanan ujian, agar siswa lebih siap secara emosional dan spiritual.

### **3. Bagi MA Hidayatul Athfal Pekalongan**

Diharapkan agar kegiatan mingguan ini berjalan dengan lancar dan kegiatan psikoterapi islam bisa diterapkan oleh diri siswa.

### **4. Bagi Mahasiswa**

Diharapkan dapat mempelajari ilmu psikoterapi islam lebih mendalam untuk mengatasi permasalahan dalam kehidupannya.

### **5. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan penelitian ini dapat menjadikan referensi serta melakukan kajian lanjutan dengan metode yang berbeda pada jenjang pendidikan lain untuk memperkaya literatur ilmiah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Nilla.2019, *Pengaruh Terapi Shalat Dhuha Dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa di SMA Muhammadiyah 8 Gresik*,( Surabaya: Skripsi Sarjana Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya).
- Ali Mohammad Ali. (1993). *Starategi penelitian pendidikan*. Bandung : Angkasa.
- Amin, Samsul Munir. (2013). *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- At-Tijany, Mustholih Nur. 2009, *Terjemah Majmu''atul Mawalid*, Surabaya: CM Grafika.
- BAP.2025. Siswa MA Hidayatul Athfal Pekalongan. Wawancara Pribadi. Pekalongan 7 Januari.
- Buseri Kamrani. 2003. *Pendidikan Islam dan dakwah*. Yogyakarta: UII Press.
- Calvin S. Hall, Freud, terj. Dudi Misky, Freud. 1995. *Seks, Obsesi, Trauma, Dan Katarsis*, Jakarta: Delaptarasa.
- Cholili, H, Nurill, D, & Amirul, M. (2024). Studi Literatur: Analisis Fenomena Pemberian Psikoterapi Dzikir dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Remaja. 1(1), 41-53.
- Daradjat, Zakiyah, *Psikoterapi Islami*, Jakarta: Bulan Bintang, 2002.
- Djaali dan Muljono. Pudji. 2009. *Pengukuran dalam Bidang*. Jakarta: Grasindo
- DM.2025.*Siswa MA Hidayatul Athfal Pekalongan*. Wawancara Pribadi. Pekalongan 7 Januari.
- Dr. Zubairi. 2023. *Meningkatkan Motivasi Belajar dalam Pendidikan Agama Islam*. Indramayu: CV. Adanu Abimata.
- Elmitia, Hanisa Dwi, and Mamik Tri Wedawati, "*Analisa Kecemasan (Anxiety) Tokoh Ziyu Dalam Film Shadow Karya Zhang Yimou*

- (*Analisa Kecemasan Sigmund Frued*)", Jurnal Pendidikan Bahasa Mandarin UNESA, 3.2 (2020)
- Emzir. 2010. *Metodologi Peneliiian Kualitatif dan Analisis Data*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Fattah, Munawir, Abdul. 2006, *Tradisi Orang-orang NU*, Yogyakarta: Pustaka Pesantren.
- Fatwa Zuhrotul Dian .2021.*Terapi Solat Khusyuk' dalam menurunkan kecemasan perspektif psikoterpi islam*. Surabaya:UIN sunan ampel.
- FR.2025. *Siswa MA Hidayatul Athfal Pekalongan*. Wawancara Pribadi. Pekalongan 7 Januari.
- FR.2025. *Siswa MA Hidayatul Athfal Pekalongan*. Wawancara Pribadi. Pekalongan 7 Januari.
- HafizaniEka Putri. Idat Muqosah. 2019. *Pendekatan Concrete-Pictorial-Abstract (CPA), Kecemasan Matematis, Self-Efficacy Matematis, Instrumen dan Rancangan Pembelajarannya*, Jawa Barat: UPI Sumedang Pres.
- Hasna, Fahrah.2024. *Layanan Bimbingan Karir Pada Siswa Yang Mengalami Kecemasan Masa Depan di SMA 5 Purwokerto*,Purwokerto: UIN SAIZU Purwokerto.
- Hawari, Dadang. 2001. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Izati,Hafinah, *Konseling Kelompok Melalui Terapi Shalawat Nariyah Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Siswa di MTS Irsyadut Thulab Pulorejo Grobogan* , ( Salatiga: Skripsi Sarjana Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Salatiga ),2023.
- Kamila,Aisyatin. (2020). *Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani*. UIN Sunan kali jaga Vol 4 No.1.

- Kurnia Putri, Febrilia. 2023. *Pengaruh Terapi Shalawat Terhadap Tingkat Kecemasan Santri Pondok Pesantren Di Semarang*. (Skripsi, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang: Semarang)
- Kurniawati, Eka. 2020. Efektivitas Teknik Flooding untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Peserta Didik Kelas XII SMA Negeri 1 Wawat Karya, Lampung: UIN Raden Intan Lampung.
- Lahagu, Anisah. 2024. *Konsep Psikoterapi Islam Dalam Mewujudkan Ketenangan Jiwa Menurut Zakiyah Daradjat*, (Riau: Skripsi Sarjana Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Mahda Saputri, Mita. 2025. *Guru BK MA Hidayatul Athfal Pekalongan*. Wawancara Pribadi. Pekalongan 7 Februari.
- Mayasari. Ros Mayasari. 2013. *Islam dan psikoterapi*. STAIN Kendari : Vol,6, November 2013.
- MH. 2025. *Siswa MA Hidayatul Athfal Pekalongan*. Wawancara Pribadi. Pekalongan 7 Januari.
- MH. 2025. *Siswa MA Hidayatul Athfal Pekalongan*. Wawancara Pribadi. Pekalongan 2 Januari.
- Mikhatuduroh. 2024. Peran Guru Bimbingan Konseling Islam untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Kompetensi di SMK Muhammadiyah Kajen, Pekalongan: UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
- Ms. Amiruddin. 2003. *Psikoterapi dalam perspektif Islam*. Medan: UIN Sumatra Utara.
- Muhammad Ikhsan. 2021. *Term-term Kecemasan dalam Al-Quran (Kajian tafsir maudhui)*, Pekanbaru: UIN suskariau.
- Mulyawan, S. 2015. *Pelaksanaan Supervisi Akademik oleh Kepala Madrasah Aliyah Swasta di Kabupaten Sukabumi Jawa Barat*. Jurnal Pendidikan Islam 9 (10): 40

Nabihah Solehah, Laila Fida Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional, Jurnal Jurusan Bimbingan Dan Konseling, Fip Universitas Negeri Jakarta, Vol. 25 Th. XVI April 2012

NF.2025. *Siswa MA Hidayatul Athfal Pekalongan*. Wawancara Pribadi. Pekalongan 7 Januari.

Nur Hidayah, Made Sulastri dan Gede Sedanayasa, Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Pembanjiran Untuk Mereduksi Kecemasan Belajar Siswa Dalam Menghadapi Evaluasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X3 SMA Negeri 1 Sukasada Tahun Pelajaran 2013/2014, EJournal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling, Volume: 2 No 1, Tahun 2024.

Observasi di Kegiatan Rutinan Shalawat Nariyah Pada Tanggal 14 Febuari 2025

Observasi di Kegiatan Rutinan Shalawat Nariyah Pada Tanggal 21 Febuari 2025

Observasi di Kegiatan Rutinan Shalawat Nariyah Pada Tanggal 7 Febuari 2025

PD.2025. *Siswa MA Hidayatul Athfal Pekalongan*. Wawancara Pribadi. Pekalongan 7 Januari.

PD.2025. *Siswa MA Hidayatul Athfal Pekalongan*, Wawancara Pribadi. Pekalongan 7 Januari.

Pedoman Kegiatan Rutinan Shalawat Nariyah di MA Hidayatul Athfal Pekalongan

PN.2025. *Siswa MA Hidayatul Athfal Pekalongan*. Wawancara Pribadi. Pekalongan

Purnamaningsih, Esti Hayu, Siska dan Sudardjo, Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa, Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada, ISSN: 0215 – 8884, 2003.



- Qarreba Laila, P., & Duntari Armi, A. (2019). *Layanan Bimbingan Karir Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa SMA Menghadapi Ujian Nasional*. *Jurnal Fokus*, 2(1)
- Rahayu Tri Lin. 2009. *Psikoterapi Persepektif Islam dan psikoterapi kontemporer*. Malang: UIN Malang Press.
- Rahmatullah, Muhammad, Arifin Ali. 2016, *Kitab Lengkap Shalat, Dzikir, Shalawat dan Doa Terpopuler Sepanjang Tahn*, Yogyakarta: Sabil.
- Ramaiah, Savitri. 2003. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor..
- Rosi Sarwo Edi. Fandi. 2016. *Teori Wawancara Psikodiagnostik*. Yogyakarta: Leutikaprio
- Ruswati, Uun. 2017. *Penerapan Teknik Modeling Untuk Mengurangi Keterlambatan Masuk Sekolah Pada Siswa Kelas VIII SMP N 1 Temburak Temanggung*. Temanggung: Universitas Muhammadiyah Temanggung.
- Santosa, Kuku. 2025. *Pembina Kegiatan Rutinan Nariyahan di MA Hidayatul Athfal Pekalongan*. Wawancara Pribadi. Pekalongan 7 Febuari.
- Santosa, Kuku. 2025. *Pembina Kegiatan Rutinan Nariyahan di MA Hidayatul Athfal Pekalongan*. Wawancara Pribadi. Pekalongan 2 Januari.
- Setiawan, Arddo E, dkk. 2023. *Kecemasan Dalam Pengambilan Keputusan Karier Pada Remaja*, TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humanior.
- Sirojuddin. 2005. *Ensiklopedia Islam*, jilid 6. Jakarta : PT. Intermedia
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suhaili, Ahmad, dkk. *Penerapan dan Pembacaan Sholawat Nariyah 4444 di Dusun Mimbo Desa Sumberanyar kecamatan*

*Banyuputih Kabupaten Situbondo. Jurnal ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat 1 (1): 2*

- Tetuko, Riyandang. 2021. Implementasi Bimbingan Rohani Islam Melalui Pembacaan Shalawat Nariyah Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar di Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa SMK Gondang Wonopringgo Kab. Pekalongan, Pekalongan: UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
- Vildayanti. Hilda Vildayanti. 2018. *Farmako terapi Gangguan Anxiety*. Vol 16. No 1, JurnalSumedang.
- Wargadinata, Wildana. 2010. *Spiritual Salawat*, Malang: UIN- MALIKI PRESS.
- Wiramiharja, Sutardjo A. (2007). Pengantar Psikologi Ab Normal. Bandung: Refika adittama.
- Yansyah Luthfi . 2018. *Doa-Doa Rasulullah Sehari-hari dan Sepanjang Masa*. Depok : Edu Pustaka.
- Yudha, R, Meilani, R. (2023). *Psikoterapi Islam: Media Pendidikan dan Spiritual Healing Bagi Korban dan Pelaku Bullying di Sekolah*. 4(2), 2775-1805.

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri

Nama Lengkap : Fatimah Az zahraa  
 NIM : 3321004  
 Tempat Lahir : Pekalongan  
 Tanggal Lahir : 12 Juli 2003  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Agama Kewarganegaraan : Islam  
 Alamat : Desa Tengengkulon RT 01/01 Siwalan  
 Pekalongan

### B. Riwayat Pendidikan

TK pertiwi Lumpang  
 SD N 1 Lumpang  
 SMP N 1 Bobobtsari  
 MA Hidayatul Athfal Pekalongan

### C. Identitas Orang Tua

Nama : Alm. Khotmul Asom  
 Pekerjaan : -  
 Nama : Dwi Lestari  
 Pekerjaan : Perangkat Desa  
 Alamat : Desa Tengengkulon RT 01/01 Siwalan Pekalongan

Demikian riwayat hidup ini dibuat dengan sebenar-  
 benarnya untuk digunakan seperlunya.

Pekalongan, 22 Mei 2025



**Fatimah Az zahraa**  
**NIM. 3321004**