

Nama : Dini Aulya Assani

NIM : 1191040036

Tahun : 2023

ABSTRAK

Pandemi Covid 19 yang berlangsung selama dua tahun menimbulkan dampak dibidang pendidikan panjangnya waktu melakukan perkuliahan daring. pada saat tatap muka berlangsung mahasiswa dituntut untuk menyesuaikan diri dari perkuliahan online ke perkuliahan tatap muka sehingga berpengaruh pada kondisi kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi pembelajaran tatap muka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dari jenis kecemasan yang dirasakan mahasiswa selama melaksanakan pembelajaran tatap muka serta untuk membentuk pengendalian diri pada saat mengalami kecemasan, dan untuk mengatasi persoalan kecemasan yang dialami mahasiswa dilakukan dengan menerapkan salah satu terapi islam yaitu terapi salat duha.

Kecemasan adalah keadaan yang dirasakan ketika berfikir mengenai suatu hal yang tidak menyenangkan terjadi, dalam pandangan islam kecemasan muncul secara alami. Karena itu manusia harus kembali kepadanya Allah untuk meredakan kecemasan oleh sebab itu dalam mengendalikan kecemasan pada mahasiswa dilakukan dengan terapi salat duha.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, Dalam proses penelitian yang dilakukan peneliti dengan cara observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dijadikan sebagai pendukung dari data penelitian ini. pada penelitian ini mengambil responden berjumlah 16 mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2020.

Berdasarkan hasil lapangan penelitian ini, kondisi kecemasan keempatbelas responden mengalami kecemasan tingkat ringan lalu duabelas responden diantaranya mengalami kecemasan tingkat sedang. terapi salat duha dengan bimbingan dan arahan terapis, salat duha dilakukan secara rutin sehingga responden merasakan manfaat dari pelaksanaan terapi. keenambelas responden merasakan reaksi setelah melakukan terapi salat duha selama jangka waktu empatbelas hari menjadi hati lebih tenang dan dapat mengendalikan kecemasan selama proses pembelajaran tatap muka, terapi salat duha efektif dalam mengatasi gangguan kecemasan pada mahasiswa dalam pembelajaran tatap muka.

Kata kunci: *Kecemasan, Pembelajaran Tata Muka, Terapi Salat Duha.*