

Terapi Dzikir dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Stantri

Reza Jaelani¹, Dadang Ahmad Fajar², Bahrudin³

¹²³ Bimbingan Konseling Islam, Pascasarjana, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

Correspondent Email: rezajaelani29@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini berfokus pada terapi dzikir di pondok pesantren al-aqsha serta melihat apakah terapi dzikir ini dapat berpengaruh positif terhadap santri. Penelitian ini mengambil permasalahan yang terjadi pada santri yaitu tentang kecemasan. Banyaknya catatan dari pengasuhan santri terkait kecemasan yang dialami oleh para santri yang menjadikan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini. Tujuan penelitian ini untuk mencari tahu seperti apa kondisi kecemasan yang terjadi pada santri di Pondok Modern Al-Aqsha, lalu untuk mencari tahu seperti apa pelaksanaan terapi dzikir dalam menurunkan tingkat kecemasan santri di pondok modern al-aqsha, dan untuk mencari tahu pengaruh dari pelaksanaan terapi dzikir dalam menurunkan tingkat kecemasan santri di Pondok Modern Al-Aqsha. Metode dalam penelitian ini kuantitatif dengan langkah-langkah dan metode yang terperinci dalam pengumpulan data, analisis dan interpretasi. Sumber data diambil dari 230 santri yang dijadikan sampel pada penelitian ini. Hasil penelitian ini menunjukkan, bahwa (1) Perilaku indisipliner yang diakibatkan dari kecemasan yang berlebihan pada santri yang terjadi diantaranya yaitu keluar pondok tanpa izin (kabur), tidak masuk kelas dengan alasan seperti pura-pura sakit dan diam dikamar, datang ke pondok terlambat, dll. (2) Waktu terapi kepada santri yang mengalami kecemasan/permasalahan, terapi ini dilakukan 2x dalam seminggu yaitu pada malam kamis dan juga malam minggu pada pukul 22:00-selesai (3) Hasil R square sebesar 0,673 ini mengandung arti bahwa pengaruh variabel terapi dzikir (X) terhadap variabel kecemasan (Y) adalah sebesar 67,3% Maka dari itu disimpulkan bahwa adanya pengaruh dari variabel terapi dzikir (X) terhadap variabel kecemasan (Y).

Kata Kunci: Terapi Dzikir; Kecemasan; Perilaku Indisipliner.

PENDAHULUAN

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan di Indonesia yang menganut ajaran agama Islam dan mengamanatkan agar santri dan pengasuhnya tetap berada dalam satu lingkungan tempat tinggal. Struktur utama yang mendukung ciri khas pondok pesantren adalah madrasah, asrama, masjid, ruang belajar, dan rumah pengasuh. Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan bagi remaja pada masa transisi anak yang mengalami perubahan fisik, kepribadian, intelektual, dan peran dalam lingkungannya, sehingga proses perkembangan remaja sangat memengaruhi perilakunya. Pondok pesantren memiliki seluruh aspek kehidupan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya untuk membina manusia yang berkualitas dalam ilmu pengetahuan, keimanan, dan amal (Nabella, 2017).

Pesantren merupakan tempat menimba ilmu, tempat peralihan kehidupan dari lingkungan sebelumnya menuju lingkungan baru. Pondok psantren memberikan tantangan besar bagi santri baru untuk beradaptasi. Pada awalnya terkadang sulit beradaptasi dengan lingkungan pesantren. Tidak hanya bagi santri baru, tantangan ini juga berlaku bagi santri lama, tentunya karena adanya stigma bahwa pesantren adalah penjara yang segala aktivitas sehari-harinya terhalang oleh peraturan internal pesantren.

Setiap lingkungan baru pasti mempunyai dampak yang besar terhadap proses pembentukan kepribadian peserta didik baru, sehingga proses ini akan mempunyai dampak positif dan negatif. Siswa yang mempunyai kemampuan diri yang bagus tentunya sangat berpengaruh positif pada kehidupan santri. Begitupun jika para santri tidak mampu mempertahankan diri dengan bagus, maka akan menjadi sebuah hambatan negatif bagi perkembangan santri (Tafsir, 2008).

Dengan demikian dalam hal ini, efek buruknya yaitu kecemasan. Hal tersebut ditandai dengan kekhawatiran, ekspresi putus asa, diam, keinginan untuk tidak berbicara dengan siapa pun, menangis tersedu-sedu, kesulitan berkonsentrasi di kelas. Akan menjadi tantangan bagi sebagian santri baru untuk menemukan solusi ketika mereka stres dengan tantangan yang mereka hadapi jika penyelesaian masalah hanya bergantung pada pengalaman santri baru yang kurang memiliki informasi, keahlian, atau pengalaman yang substansial. Mengamati keadaan ini akan membuat mahasiswa baru berada dalam kondisi stres dan cemas, yang mengganggu pembelajaran mereka (Koesoema, 2007).

Kecemasan adalah perasaan khawatir akan bahaya atau hal buruk yang akan terjadi di kemudian hari. Kecemasan merupakan respon emosional yang disebabkan oleh ancaman yang dihadapi individu yang dapat menghancurkan masa depan mereka. Kita merasa cemas ketika memikirkan sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi. Jika kondisi kecemasan ini berlangsung terus-menerus (kronis), maka dapat menyebabkan kelelahan dan depresi. Oleh karena itu, kecemasan selalu disertai dengan gejala atau sindrom depresi, namun tidak semua depresi disebabkan oleh kecemasan (Sarlito, 2016).

Menurut penelitian Aisyatin (2020), kecemasan adalah emosi yang tidak mengenakkan yang muncul dari serangkaian emosi lain saat seseorang mengalami konflik batin dan tekanan emosional (frustrasi). Terdapat beberapa ayat di Al-Qur'an yang mengungkap terkait cara kerja otak manusia dan secara teori dapat menjadi dasar psikoterapi untuk mengurangi kecemasan. Al-Qur'an memberikan cara untuk mencapai ketenangan bagi jiwa yang gelisah, baik dengan membaca maupun menulis petikan ayat yang diambil dari teks tersebut. Al-Qur'an memiliki banyak petikan yang memberikan nasihat tentang cara menghadapi tantangan hidup tanpa menjadi cemas salah satunya adalah melalui terapi dzikir (Kamila, 2020).

Dari penelitian lain yang dilakukan oleh (Tulus, Nely 2013) adalah untuk mengetahui apakah terapi dzikir dapat membantu ibu hamil dalam mengatasi kecemasannya. Subjek dalam tulisan ini adalah warga binaan hamil (LPW) Sukun Malang Kelas II A. Dari masing-masing kelompok dipilih dua ibu hamil dimana dipakai sebagai kelompok eksperimen dan dua orang lagi sebagai kelompok kontrol. Setelah diperoleh asumsi signifikansi sebesar $0,109 < 0,20$ dari uji Wilcoxon signed rows pada taraf signifikansi 20% ($\alpha = 0,20$), maka H_0 diterima. Dengan demikian adanya korelasi yang baik antara terapi dzikir dengan penurunan tingkat kecemasan ibu hamil di lembaga pemasyarakatan (Febriany, 2022).

Salah satu aspek yang dapat digunakan individu untuk mengatasi gejala kecemasan adalah aspek spiritual. Spiritual adalah keadaan keutuhan yang terkonsentrasi dalam arti seseorang dalam keadaan sehat jasmani dan rohani. Oleh karena itu, santri harus mempunyai landasan spiritual yang kokoh. Kebutuhan dasar spiritual adalah kepuasan hati, yang pada gilirannya menciptakan kedamaian dalam jiwa. Seringkali orang yang meninggalkan dunia spiritualnya menjadi gelisah, mudah terpengaruh, dan merasa hidup hampa. Dalam Islam, terdapat banyak cara mengatasi kecemasan, salah satunya yaitu dengan dzikir. Umat Islam diajarkan untuk berdzikir sebagai sarana untuk meredakan masalah hati dan mental, yang sebagian berasal dari gejala stres. Secara etimologi, dzikir berasal dari istilah dzakara, yang berarti memperhatikan, mengingat, menyerap pelajaran, mengisi atau menaungi makna. Para praktisi dzikir berusaha menghafalkan kata-kata suci, mengisi atau mencurahkan pikiran dan hati mereka (Muhammad Helmi Hakim, 2020). Islam mengajarkan dzikir agar manusia merasa tenang, damai, tentram, serta dapat mengendalikan emosinya. Salah satu khasiat dzikir adalah dapat menghilangkan fikiran negatif yang ada pada diri manusia (Azmarina, 2015).

Secara bahasa, dzikir berarti menyebut atau mengingat. Dalam hukum Islam dan Al-Qur'an, dhikr berarti menyebut dan mengingat Allah dalam setiap keadaan. Jadi, dzikir berarti segala jenis kegiatan yang bertujuan untuk mengingat dan mendekatkan diri kepada Allah. Memang benar bahwa hakikat dhikr adalah mengingat Allah, tetapi jika kita mendekati istilah tersebut dari sudut pandang kegiatan tertentu, maka definisi ini menjadi lebih luas (Aliasan, 2019). Sementara itu, menurut Hasbi Ash-Syiddieqy dzikir merupakan menyebut nama Allah seraya membaca tasbih (Subhanallah), tahlil (La illallah), tahmid (Alhamdulillah), takbir (Allahu Akbar), hauqalah (la haula wala quwwata illa billahi), hasbullah (hasbiyallahu), basmallah (bismillahirrahmanirrahim), membaca Al quran, asmaul husna, sholawat dan mengucapkan doa-doa yang ma'tsur (Kurniawati, 2017).

Dzikir adalah mengingat, mendasar, memahami, menyokong berupa ucapan lisan, gerak hati atau gerak anggota tubuh yang mengandung makna pujian, syukur dan permohonan sebagaimana yang diajarkan oleh Allah dan Rasul-Nya untuk mencapai kedamaian batin, atau mendekatkan diri kepada Allah (taqarrub) untuk memperoleh keselamatan dan terhindar dari azab Allah (Fajar, 2015). Dzikir merupakan salah satu bentuk meditasi transendental yang di dalamnya keyakinan memegang peranan. Keadaan rileks akan lebih cepat terjadi ketika ada respons relaksasi termasuk keyakinan yang dianut. Semakin tinggi efeknya, semakin kuat keyakinan dan reaksi relaksasi seseorang (Abidin, 2022).

Berdasarkan uraian diatas diketahui bahwa dzikir memiliki pengaruh yang positif kepada siapa saja yang melaksanakannya. Pada dasarnya maksud dari dzikir tersebut adalah untuk membangkitkan jiwa santri dan membekali batinnya untuk menjalankan aktivitas, serta menguatkan dirinya sehingga memiliki akhlak terpuji. Tujuan utama dzikir ini adalah untuk menciptakan jiwa yang tenang dan bebas dari rasa cemas. Apakah penerapan dzikir di Pondok Pesantren Modern Al-Aqsa memberikan dampak yang baik bagi para santri yang tengah menuntut ilmu. Dengan mengamalkan dzikir, para santri di Pondok Pesantren Modern Al-Aqsa diharapkan mampu mengarahkan kondisi batinnya ke arah yang dinamis menuju pengendalian perilaku yang positif, mengingat latar belakang karakter, sikap, perilaku, kepribadian, dan pola pikir yang tidak stabil sehingga mengarah kepada tindakan-tindakan negatif dan berbagai perilaku lain yang melanggar aturan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan metode penelitian yang mengumpulkan data melalui instrument berupa angket, analisis data kuantitatif, yang bertujuan sebagai menguji sebuah hipotesis yang sebelumnya telah ditentukan (Sugiyono, 2014). Berdasarkan kepadatan penduduk pada penelitian ini, terdapat 554 warga Al-Aqsha Jatinangor Kabupaten Sumedang yang menderita gangguan kecemasan. Metode pengolahan sampel yang dipakai adalah dengan teknik probability sampling. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 109 subjek laki-laki dan 121 subjek perempuan. Total jumlah sampel yang dipakai pada penelitian ini berjumlah 230 santri. Skala observasi yang digunakan adalah skala likert yang dapat digunakan untuk mengukur persepsi, sikap, dan kesadaran individu terhadap objek atau fenomena tertentu. Angket dalam penelitian ini telah dibagikan dalam format cetak kepada sampel penelitian pada tanggal 14 Mei 2024.

Uji Validasi, pada variabel pertama yang divalidasi yaitu Terapi Dzikir (X) pada hasil uji coba instrumen terdapat data yang tidak valid. Pada variabel Terapi Dzikir (X) terdapat 21 item pernyataan yang di ujikan kepada responden. Terdapat tiga indikator pada Terapi Dzikir (X), indikator yang 1) ketenangan, adapun hasil data pada variabel ini valid semua, indikator yang 2) merasa dekat dengan Allah, adapun hasil data pada variabel ini valid semua, indikator ke 3) perilaku baik, adapun data yang tidak valid pada indikator yang ke tiga ada pada item 21.

Pada variabel kedua yang divalidasi yaitu Kecemasan (Y) pada hasil pengujian instrument ada instrument yang tidak valid. Pada variabel Kecemasan (Y) terdapat 21 item pernyataan yang di ujikan kepada responden. Terdapat tiga indikator pada Kecemasan (Y), indikator yang 1) Aspek Psikologis, adapun data yang tidak valid pada indikator yang ke tiga ada pada item 5, indikator yang 2) Aspek Somatik, Adapun hasil data pada variable ini valid semua, indikator ke 3) Prilaku Baik, Adapun hasil data pada variable ini valid semua. Adapun hasil uji reliabilitas, hasil dari perhitungan menunjukkan bahwa item yang digunakan itu dinyatakan reliabel dengan nilai $\alpha 0,655 > 0,60$. Demikian juga dengan variabel Kecemasan (Y) dinyatakan reliabel, karena hasil uji dengan nilai $\alpha 0,826 > 0,60$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji normalitas terhadap hasil penelitian secara jelas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		230
Normal Parameters^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.51061046
Most Extreme Differences	Absolute	.038
	Positive	.038
	Negative	-.034
Test Statistic		.038
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		

- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Dapat dilihat pada tabel di atas untuk uji normalitas bahwa nilai signifikan “Asymp.Sig. (2-tailed)” untuk nilai dari nilai ari kedua variable X dan Y adalah 0,200 dimana lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa data pada penelitian ini memiliki nilai berdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Linieritas

		ANOVA Table					
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KECEMASAN (Y) * TERAPI DZIKIR (X)	Between Groups	(Combined)	1106.243	14	79.017	34.614	.000
		Linearity	1074.483	1	1074.483	470.684	.000
		Deviation from Linearity	31.761	13	2.443	1.070	.386
	Within Groups		490.805	215	2.283		
Total			1597.048	229			

Dapat dilihat bahwa nilai dari signifikansi untuk linierity sebesar 0,000 atau lebih kecil dari 0,005 dan nilai deviation linearity sebesar 0,386 lebih besar dari nilai signifikansi 0,005 maka dapat dikatakan bahwa antara variabel X (terapi dzikir) terhadap variabel Y (kecemasan) bersifat linear.

Tabel 3. Uji Homogenitas

		Test of Homogeneity of Variances				
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
KECEMASAN (Y)	Based on Mean	1.144	13	215	.324	
	Based on Median	.924	13	215	.529	
	Based on Median and with adjusted df	.924	13	155.827	.530	
	Based on trimmed mean	1.090	13	215	.369	

Berdasarkan tabel hasil uji homogenitas data variabel X dan Y diperoleh nilai Sig. 0,324 yang artinya nilai signifikansi yang muncul lebih besar dari nilai 0,05 maka dapat disimpulkan kedua sampel memiliki varians yang homogen.

Tabel 4. Uji Hipotesis Regresi Linier Sederhana

		ANOVA ^a				
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1074.483	1	1074.483	468.807	.000 ^b
	Residual	522.565	228	2.292		
	Total	1597.048	229			

a. Dependent Variable: KECEMASAN (Y)

b. Predictors: (Constant), TERAPI DZIKIR (X)

Dari hasil uji regresi menggunakan spss, diketahui nilai signifikansi sebesar 0,000 atau lebih kecil dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima, terdapat pengaruh dari variable X terhadap variable Y.

Tabel 5. Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.820 ^a	.673	.671	1.514

a. Predictors: (Constant), TERAPI DZIKIR (X)

Berdasarkan table diatas, diketahui bahwa nilai r squer adalah 0,673. Maka disimpulkan bahwa variable X (Terapi Dzikir) mempengaruhi variable Y (Kecemasan) sebesar 67,3%.

Kondisi Kecemasan Santri Pondok Modern Al-Aqsha

Dari hasil pengamatan juga data yang diperoleh dari pengasuhan santri dan unsur kesiswaan, BK, bahwa di Pondok Modern Al-Aqsha ini terdapat beberapa perilaku kecemasan yang berlebihan pada santri yang terjadi diantaranya yaitu keluar pondok tanpa izin (kabur), tidak masuk kelas dengan alasan seperti pura-pura sakit dan diam dikamar, datang ke pondok terlambat, menyepelkan pengurus, bahasanya kotor/ kasar, tidak menggunakan bahasa resmi (Arab dan Inggris) sesuai jadwal yang ditentukan, mengejek temannya (bulliyng), membawa handpone, memegang handphone, menyepelkan perizinan misalnya izin keluar untuk membeli keperluan tetapi kenyataannya jajan diluar, izin pulang ke rumah dengan kepentingan acara keluarga tetapi kenyatannya santri tersebut main.

Dari perilaku kecemasan yang disebutkan di atas penyebab terjadinya santri melanggar diantaranya yaitu seperti tidak betah di pondok, orangtuanya memaksa anaknya mondok, faktor teman santri tersebut diabaikan oleh temannya dan berkelahi, faktor ekonomi yaitu mencuri karena kurangnya uang untuk jajan dan berteman dengan teman yang kaya sehingga anak tersebut mempunyai tuntutan harus sama dengan temannya, faktor keluarga yang (*broken home*) pisah antara ibu dan bapaknya kemudian mereka meninggalkan jejak untuk anaknya di pondok sehingga anak tersebut tidak tenang, untuk pulang ke rumah pun anaknya bingung nyamannya dimana, maka dari itu tetap latar belakangnya juga berpengaruh pada proses anaknya di pondok sehingga anak tersebut melakukan pelanggaran. Hal ini sejalan dengan faktor-faktor penyebab kecemasan yang dikemukakan oleh wihartati, ada empat faktor yang mempengaruhi perkembangan pola dasar yang menunjukkan rasa cemas yaitu: Lingkungan, Emosi yang ditekan, sebab-sebab fisik, keturunan (Nevid, 2003).

Implementasi Terapi Dzikir dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Santri di Pondok Modern Al-Aqsha

1. Waktu Pelaksanaan Terapi Dzikir

Dari hasil observasi dan penyerapan data dari Pondok Pesantren Modern Al-Aqsha, diketahui bahwa pengamalan terapi ini khusus kepada santri yang mengalami kecemasan/permasalahan, terapi ini dilakukan 2x dalam seminggu yaitu pada malam kamis dan juga malam minggu pada pukul 22:00-selesai.

2. Isi dan Tata Cara Terapi Dzikir

Materi inti dalam terapi dzikir yang dilakukan di pondok modern Al-Aqsha ini adalah sebagai berikut:

- a. Pejamkan Mata
- b. Tarik Nafas, Lalu Tahan (relaksasi nafas dalam/abdomen)
- c. Membaca :

1) Ta'awudz

الرَّجِيمِ الشَّيْطَانِ مِنَ اللَّهِ أَعُوذُ

2) Basmallah

الرَّحْمَنِ الرَّحْمَنِ اللَّهُ بِسْمِ

3) Istighfar 1x

إِلَيْهِ وَأَتُوبُ الْقِيَوْمَ الْحَيِّ هُوَ إِلَّا إِلَهَ لَا الَّذِي الْعَظِيمِ اللَّهُ أَسْتَغْفِرُ

4) Shalawat Maqbullah/Mukafaah

الْعَظِيمِ حَقَّهُ بِهَا تُؤَدَّى مَقْبُولَةً دَائِمَةً صَلَاةٌ مُحَمَّدٍ سَيِّدِنَا أَلِ وَعَلَى مُحَمَّدٍ سَيِّدِنَا عَلَى صَلِّ لِلَّهِمَّ

5) Membaca surat al-mu'minun Ayat 97-98

يَحْضُرُونَ أَنْ رَبِّ بِكَ وَأَعُوذُ الشَّيَاطِينِ هَمَزَاتٍ مِنْ بِكَ أَعُوذُ رَبِّ

6) Jika masih kuat menahan nafas membaca Allah-Allah-Allah

،الله، الله، الله،

7) Ditutup dengan bacaan Lahawla Walakuwata Illa Billah

الْعَظِيمِ الْعَلِيِّ بِاللَّهِ إِلَّا قُوَّةٌ وَلَا حَوْلَ لَا

d. Setelah itu dibimbing untuk membaca secara seksama :

1) Membaca dzikir ilahi (3x)

وَمَعْرِفَتِكَ مَحَبَّتِكَ أَعْطِنِي مَطْلُوبِي وَرِضَاكَ مَقْصُودِي أَنْتَ إِلَهِي

2) Istighfar (3x)

إِلَيْهِ أَتُوبُ وَالْقِيَوْمَ الْحَيِّ هُوَ إِلَّا إِلَهَ لَا الَّذِي اللَّهُ أَسْتَغْفِرُ

3) Tahmid (33x)

لِلَّهِ الْحَمْدُ

4) Tasbih (33x)

اللَّهُ سُبْحَانَ

5) Takbir (33x)

أَكْبَرُ اللَّهُ

6) Tahlil (33, 165x)

اللَّهُ إِلَّا إِلَهَ لَا

7) Shalawat Maqbullah/Mukafaah (Bilangan disesuaikan 3,7,10, 20, 30 s.d 165x)

الْعَظِيمِ حَقَّهُ بِهَا تُؤَدَّى مَقْبُولَةً دَائِمَةً صَلَاةٌ مُحَمَّدٍ سَيِّدِنَا أَلِ وَعَلَى مُحَمَّدٍ سَيِّدِنَا عَلَى صَلِّ لِلَّهِمَّ

8) Membaca QS. Al-Ikhlash, Al-Falaq, An-Nas. (3x)

9) Diakhiri dengan Doa bersama.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa dzikir yang dilakukan di pondok modern al-aqsha ini dengan melafalkan lafadz dengan lembut disertai dengan tarik nafas juga menutup mata dengan demikian bertujuan memberikan efek menenangkan dan merilekskan pikiran dan hati. Seperti disebutkan Fatma mengutip Bastman yang menyatakan bahwa berdzikir

dengan cara melafadzkan dengan suara lembut juga disertai dengan menutup mata membantu pelakunya merasa tenteram dan rileks (Nida, 2014).

Pengaruh Pelaksanaan Terapi Dzikir dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Santri di Pondok Modern Al-Aqsha

Hasil pengolahan data menggunakan regresi linear sederhana, setelah dilakukan analisis data menggunakan SPSS 25, diketahui nilai pada variabel terapi dzikir (X) menunjukkan nilai signifikansi yang didapat sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai $T\text{-hitung } 21.652 > T\text{-tabel } 1.652$ maka disimpulkan terdapat pengaruh terhadap variabel kecemasan (Y). Pada pengujian koefisien determinasi variabel terapi dzikir (X) terhadap kecemasan (Y). Hasil R square sebesar 0,673 hal ini mengandung arti bahwa pengaruh variabel terapi dzikir (X) terhadap variabel kecemasan (Y) adalah sebesar 67,3% Dengan demikian terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara variabel terapi dzikir (X) terhadap variabel kecemasan (Y). Pengaruh ini mengindikasikan bahwa semakin sering santri berdzikir, maka semakin menurun juga tingkat kecemasan yang dialami oleh santri.

Dari penelitian (kamila, 2020) kecemasan merupakan sebuah perasaan yang tidak menyenangkan, hal ini karena kecemasan adalah manifestasi dari berbagai emosi yang terjadi. Terdapat beberapa ayat Al-Aqur'an yang membahas dinamika perilaku manusia dan secara teoritis dapat digunakan sebagai titik acuan psikologis untuk mengatasi kecemasan. Al-Quran memberikan solusi bagi mereka yang ragu untuk menerima ketenangan, baik melalui membaca dengan suara keras atau membacakan ayat-ayat dari teks Al-Quran. Banyak ayat dalam Al-Quran juga memberikan petunjuk tentang cara menghadapi tantangan kecemasan dalam hidup, yaitu salah satunya dengan dzikir yang diterangkan pada QS. Ar-Ra'd ayat 28. Efek ketenangan yang muncul selama dialisis dapat menurunkan ambang batas kecemasan pada seseorang (Kamila, 2020).

Dengan santri melakukan dzikir akan merasakan ketenangan dan secara bertahap mengalami pengurangan gejala kecemasan, termasuk peningkatan kemampuan yang positif untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Dzikir sangat berpengaruh terhadap penyembuhan kecemasan yang dialami oleh santri. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Tria, 2019) yang menyebutkan bahwa adanya pengaruh positif dari dzikir terhadap penurunan kecemasan. Hal ini dikemukakan dalam penelitiannya yang berjudul terapi zikir sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan pada lansia (Widyastuti, 2019).

SIMPULAN

Penyebab terjadinya kecemasan pada santri diantaranya yaitu paksaan dari orangtuanya untuk anaknya mondok, faktor ekonomi, faktor keluarga yang (brokent home) pisah antara ibu dan bapaknya Hal ini sejalan dengan faktor-faktor penyebab kecemasan yang dikemukakan oleh wihartatiyaitu terdapat empat faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan santri, yaitu lingkungan, emosi, sebab fisik, dan keturunan. Diketahui bahwa waktu khusus pengamalan terapi ini khusus kepada santri yang mengalami kecemasan/permasalahan, terapi ini dilakukan 2x dalam seminggu yaitu pada malam kamis dan juga malam minggu pada pukul 22:00-selesai setelah kegiatan belajar malam selesai. Pada pengujian koefisien determinasi variabel terapi dzikir (X) terhadap kecemasan (Y). Hasil R square sebesar 0,673 hal ini mengandung arti bahwa pengaruh variabel terapi dzikir (X) terhadap variabel

kecemasan (Y) adalah sebesar 67,3% maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang positif dari variabel terapi dzikir (X) terhadap variabel kecemasan (Y).

REFERENSI

- Aliasnan. (2019). Pengaruh Dzikir Terhadap Psikologis Muslim. *Yonetim*, Vol. 2 No. 1.
- Aregina Nabella, T. M. (2017). Peta Masalah Santri dan Kesiapan Guru BK di SMA Pondok Pesantren. *Jurnal BK UNESA* Vol 7, No 3, 72.
- Azmarina, R. (2015). Desentisasi Sistematis dengan Dzikir Tasbeeh Untuk Menurunkan Simtom Kecemasan pada Gangguan Fobia Spesifik. *Jurnal Humanistik*, 93.
- Fajar, D. A. (2015). Psikoterapi Religius. Cianjur: Darrr Dzikr Press.
- Febriany, J. N. (2022). Pengaruh Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Kanker Serviks. Universitas Keperawatan USU, 02.
- Kamila, A. (2020). Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan. *Jurnal Happiness* Vol. 4 No. 1, 40-49.
- Koesoema, D. (2007). Pendidikan Karakter. Jakarta: PT. Grasindo.
- Kurniawati, S. (2017). Penerapan Metode Dzikir Di Pondok Pesantren Salafiyah Al-Munir Al-Islami Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu. UIN RADEN INTAN LAMPUNG.
- Muhammad Helmi Hakim, R. S. (2020). Pengaruh Dzikir Terhadap Potensi Menurunkan Tingkat Stres. *BRILIANT: Jurnal Riset dan Konseptual* Volume 2 No. 5.
- Nevid, J. S. (2003). Psikologi Abnormal. Jakarta: Erlangga.
- Nida, F. L. (2014). Zikir sebagai Psikoterapi dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia. *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* Vol. 5, No. 1.
- Sarlito W, S. (2016). Pengantar Psikologi Umum. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2014). Statistika Untuk Penelitian. Bandung: CV. Alfabeta.
- Tafsir, A. (2008). Ilmu Pendidikan Dalam Perspektif Islam. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Tria Widyastuti, M. A. (2019). Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *E-JOURNAL GADJAH MADA JOURNAL OF PROFESSIONAL PSYCHOLOGY*, VOLUME 5, NO. 2, 2019: 147-157.
- Zainal Abidin, D. H. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan* Vol. 11 no. 1.