

**DAMPAK PELAKSANAAN ZIKIR TERHADAP
KECEMASAN SANTRIWATI
(Studi Pada Pasantren Tarbiyah Auladil Muslimin Desa Cingkam
Mekhanggun Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara)**

SKRIPSI

WINDI RAHMADANA

NIM. 180402118



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2023 M/1445 H**

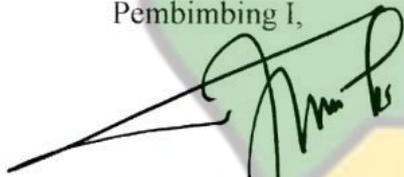
**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 dalam Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan dan Konseling Islam**

Oleh :

**WINDI RAHMADANA
NIM. 180402118**

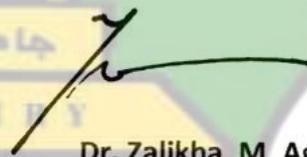
Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



Prof. Dr. Kusumawati Hatta, M.Pd
NIP. 196412201984122001

Pembimbing II,



Dr. Zalikha, M. Ag
NIP. 197302202008012000

SKRIPSI

**Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan Sebagai
Tugas Akhir Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan dan Konseling Islam**

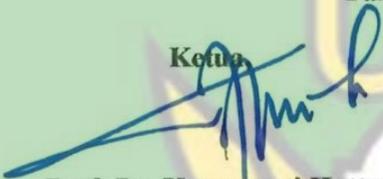
Diajukan Oleh:

**WINDI RAHMADANA
NIM. 180402118
Pada Hari/Tanggal**

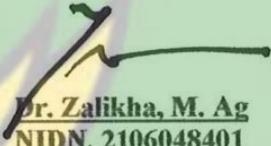
**Selasa, 25 Juli 2023 M
7 Muharam 1445 H**

**di
Darussalam-Banda Aceh
Panitia Sidang Munaqasyah**

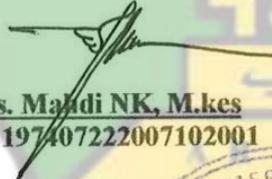
Ketua,


**Prof. Dr. Kusmawati Hatta, M.Pd
NIP.196412201984122001**

Sekretaris,


**Dr. Zalikha, M. Ag
NIDN. 2106048401**

Penguji I,


**Drs. Maldi NK, M.kes
NIP.197407222007102001**

penguji II,


**Rofiq Duri, M.Pd
NIP. 199106152020121008**



PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya :

Nama : Windi Rahmadana

NIM : 180402118

Jenjang : Strata Satu (S-I)

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul “Dampak Pelaksanaan Zikir Terhadap Kecemasan Santriwati (Studi Pada Pasantren Tarbiyah Auladil Muslimin Desa Cingkam Mekhanggun Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara)”. Tidak terdapat karya yang pernah di ajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah di tulis atau di terbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis yang di rujuk oleh naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka. Jika di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

Banda Aceh, 19 Juni 2023

Yang menyatakan,



Windi Rahmadana
Windi Rahmadana
NIM : 180402118



ABSTRAK

Santriwati pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin sering mengalami kecemasan yang disebabkan oleh beberapa faktor yaitu seperti ketidak siapan saat akan melaksanakan ujian akhir, dari kecemasan tersebut mengakibatkan santriwati tidak bisa menyelesaikan soal-soal ujian dengan baik, kecemasan ini dapat ditangani dengan beberapa cara, salah satunya dengan pelaksanaan zikir. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor kecemasan santriwati di pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin, mengetahui bentuk-bentuk pelaksanaan zikir serta mengetahui bagaimana perasaan cemas santriwati setiap setelah pelaksanaan zikir di pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin Desa Cingkam Mekhanggun Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara. Metode kualitatif deskriptif digunakan untuk memperoleh informasi dari santriwati di pondok pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya dampak positif karena dapat mengurangi kecemasan santriwati yang mana terdapat empat faktor kecemasan yaitu kecemasan pembelajaran, ekonomi dan lingkungan. Dengan menggunakan bentuk zikir lisan dapat diketahui perasaan santriwati setiap setelah pelaksanaan zikir yaitu menjadi pribadi yang lebih tenang dan positif sehingga kecemasan yang dirasakan berkurang.

Kata Kunci: Pelaksanaan Zikir, Kecemasan, Santriwati

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga terselesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul “Dampak Pelaksanaan Zikir Terhadap Kecemasan Santriwati” Tidak lupa pula, selawat beserta salam peneliti limpahkan kepada pangkuan alam Baginda Rasulullah Muhammad SAW, karena berkat perjuangan beliau-lah kita telah dituntunnya dari alam jahiliyah ke alam islamiyah, dari alam kegelapan ke alam yang terang benderang yang penuh dengan ilmu pengetahuan, seperti yang kita rasakan pada saat ini.

Karya ini merupakan kewajiban yang harus peneliti selesaikan dalam rangka melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Program Sarjana (S1) pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi , UIN Ar-Raniry. Dalam rangka pelaksanaan penelitian dan penulisan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dimana pada kesempatan ini penulis menyampaikan ungkapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memudahkan segala urusan dalam penulisan dan kehidupan penulis.
2. Teristimewa penulis persembahkan skripsi ini kepada Ayahanda tercinta Alfian dan Ibunda tercinta Ana sebagai orang yang sangat menjaga kesehatan mental penulis dan yang selalu memberikan kasih sayang, doa, nasihat, serta dorongan yang luar biasa selama penulis mengikuti

perkuliahan sampai menyelesaikan pendidikan, serta penulis berharap dapat menjadi anak yang dapat dibanggakan. Beserta tidak lupa penulis ucapkan terimakasih banyak kepada kakak dan adik-adik saya terutama adik saya Nadiati Jannah, dan Khairun Nisak dan seluruh keluarga besar yang terus memberikan semangat dan motivasi dalam penulisan skripsi ini. Terima kasih banyak yang tak terhingga untuk semua doa dan dukungannya.

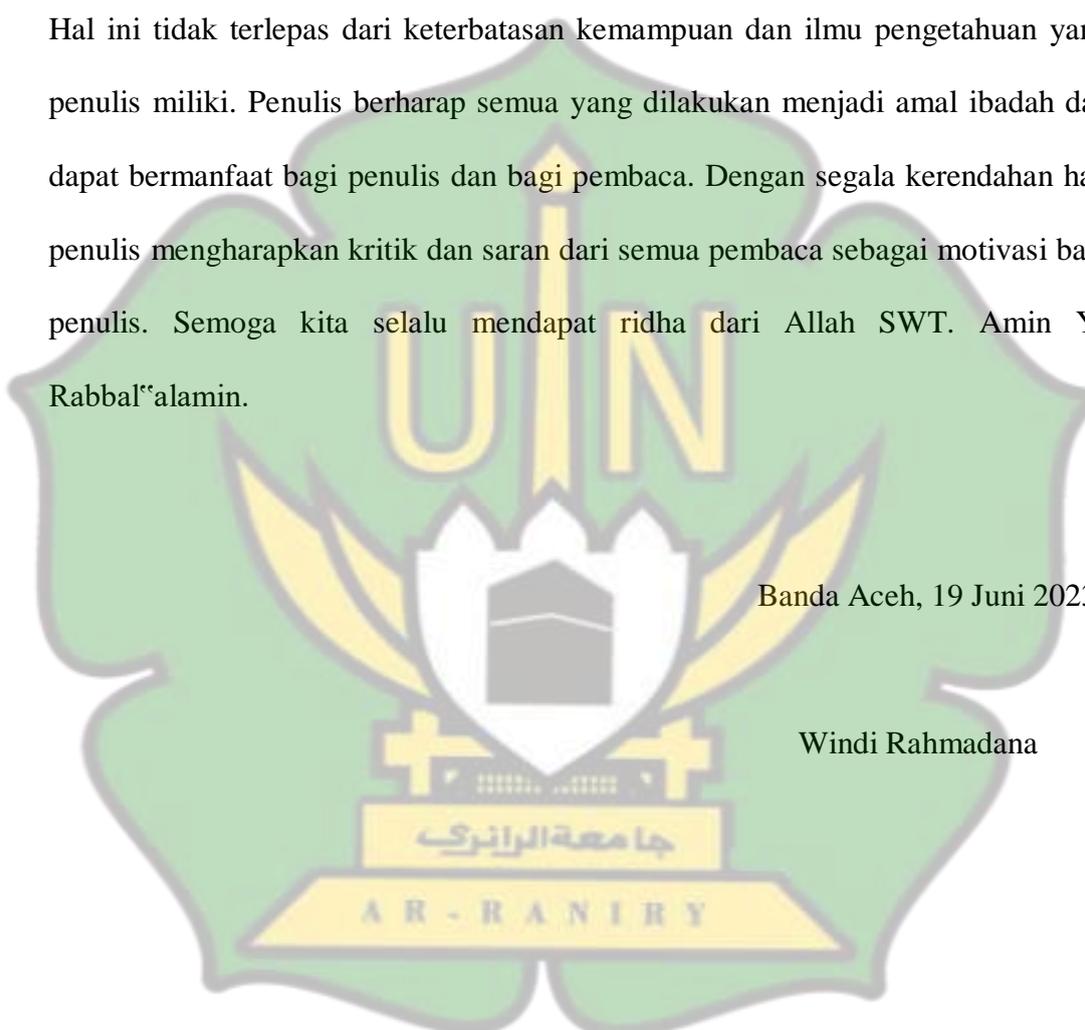
3. Ibu Prof. Dr. Kusmawati Hatta, M.Pd sebagai pembimbing I dan Ibu Dr. Zalikha, M. Ag sebagai pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing dan memberikan arahan dalam proses pelaksanaan penelitian sehingga terselesainya skripsi ini dengan baik.
4. Dekan dan civitas akademika fakultas Dakwah dan Komunikasi yang senantiasa membantu dan mengarahkan penulis.
5. Bapak Muhammad Yusuf, S.Sos.I., MA. Selaku dosen penasehat akademik penulis selama kuliah di prodi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah membimbing dan mengarahkan penulis
6. Bapak Jarnawi, S.Ag., M.pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam , UIN Ar-Raniry.
7. Seluruh dosen dan karyawan Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Ar-Raniry yang telah banyak memberikan ilmu dan bimbingan kepada penulis.
8. Terima kasih juga buat sahabat-sahabat seperjuangan saya yang paling *the best* Rumaini, Sulastri, dan Khairi seluruh teman-teman seperjuangan

Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2018 yang telah bersama-sama ketika suka maupun duka selama kuliah dan telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih belum sempurna. Hal ini tidak terlepas dari keterbatasan kemampuan dan ilmu pengetahuan yang penulis miliki. Penulis berharap semua yang dilakukan menjadi amal ibadah dan dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca. Dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pembaca sebagai motivasi bagi penulis. Semoga kita selalu mendapat ridha dari Allah SWT. Amin Ya Rabbal'alamin.

Banda Aceh, 19 Juni 2023

Windi Rahmadana



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DARTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN 1	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Kegunaan dan Manfaat Penelitian	7
E. Defenisi Operasional.....	7
F. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	10
G. Sistematika Penulisan.....	12
BAB II LANDASAN KONSEPTUAL ZIKIR DAN KECEMASAN 14	
A. Konseptual Zikir	14
1. Pengertian Zikir.....	14
2. Keutamaan Zikir.....	16
3. Bacaan-Bacaan Zikir dan Teknik Pembacaanya.....	17
4. Adab Berzikir	20
5. Bentuk-Bentuk Zikir	21
6. Manfaat Zikir	23
7. Hubungan Konseling dengan zikir.....	26
B. Konseptual Kecemasan	27
1. Pengertian Kecemasan	27
2. Gejala-Gejala Kecemasan	29
3. Macam-Macam Kecemasan	32
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	34

5. Tingkat Kecemasan.....	37
6. Dampak Kecemasan.....	38
BAB III METODELOGI PENELITIAN 41	
A. Metode dan Pendekatan Penelitian	41
B. Subjek Penelitian.....	42
C. Teknik Pengumpulan Data	44
D. Teknik Analisis Data.....	46
E. Prosedur Penelitian.....	47
BAB IV DESKRIPSI DAN PEMBAHASAN DATA PENELITIAN 49	
A. Deskripsi Data.....	49
B. Pembahasan Data Penelitian	58
BAB V PENUTUP 74	
A. KESIMPULAN	74
B. SARAN	77
DAFTAR PUSTAKA	78
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	82
LAMPIRAN.....	83

DAFTAR TABEL

Table 4.1 Keadaan Guru/Ustadz Pondok Pasantren Tarbiyah Auladil Muslimin	51
Table 4.2 Jumlah Santri/Wati Pondok Pasantren Tarbiyah Auladil Muslimin	52
Table 4.3 Daftar Sarana Pondok Pasantren Tarbiyah Auladil Muslimin.....	53
Table 4.4 Daftar Prasarana Pondok Pasantren Tarbiyah Auladil Muslimin	53



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2 : Surat Keputusan (SK) Pembimbing Skripsi
- Lampiran 3 : Surat Penelitian
- Lampiran 4 : Daftar Pedoman Wawancara
- Lampiran 5 : Daftar Informan
- Lampiran 6 : Dokumentasi Kegiatan Penelitian



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seseorang dalam hidupnya tentu pernah mengalami berbagai masalah yang dapat menimbulkan rasa kecemasan. Manurung mengemukakan kecemasan atau *anxiety* merupakan gangguan alam perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas masih baik, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal. Cemas merupakan suatu keadaan emosi tanpa suatu obyek yang spesifik, cemas berbeda dengan rasa takut, karakteristik rasa takut adalah adanya suatu objek sumber yang spesifik dan dapat diidentifikasi serta dapat dijelaskan oleh individu.¹ Jadi kecemasan diartikan sebagai suatu kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu.

Selanjutnya Manurung juga mengemukakan tingkat kecemasan sendiri di bagi menjadi 4, yaitu cemas ringan, cemas sedang, cemas berat dan panik. Cemas ringan yaitu cemas yang normal menjadi bagian sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan persepsinya, cemas sedang yaitu cemas yang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang tidak penting, cemas berat yaitu cemas ini mengurangi lahan persepsi individu cenderung memusatkan pada sesuatu yang

¹ Manurung, *Terapi Reminiscence Solusi Pendekatan sebagai Upaya Tindakan Keperawatan dalam Menurunkan Kecemasan, Stress dan Depresi*. (Jakarta: Trans Info Media, 2016), hal. 11.

terinci dan spesifik dan tidak dapat berfikir pada hal yang lain, sedangkan panik yaitu tingkat panik dari suatu *ansietas* berhubungan dengan ketakutan dan teror, karena mengalami kehilangan kendali.¹

Berbagai tingkat kecemasan tersebut dialami setiap orang termasuk kalangan satriwati dikarenakan manusia selalu menuntut kesempurnaan dalam hidup menjadikan dirinya seseorang yang selalu membandingkan kehidupannya dengan orang lain. Dari sini timbul perseteruan dalam hidup yang mengakibatkan seseorang kehilangan pegangan hidupnya. Kehilangan pegangan hidup dalam diri seseorang menjadikan orang itu kehilangan jati diri, sehingga membuatnya susah dalam mengatasi masalah kehidupan dan pada akhirnya orang itu mudah sekali mengalami stres, gelisah, gundah, khawatir dan tegang dalam hidupnya.

Keadaan di atas juga terjadi di Pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin Desa Cingkam Mekhanghun Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara. Pada observasi awal didapatkan bahwa ada santriwati yang mengalami kecemasan yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti proses adaptasi yang mana ketika di pasantren semua kegiatan sudah di jadwalkan seperti jam makan, tidur, belajar dan istirahat. Kegiatan ekstrakurikuler yang banyak seperti pidato yang dilakukan 2 kali satu minggu, pramuka pada hari kamis, rabana dan kegiatan ekstrakurikuler lainnya yang mengakibatkan santriwati kewalahan dalam mengatur waktu yang mengakibatkan kecemasan.

Kecemasan lainya juga terlihat pada saat mendapatkan hukuman dari pelanggaran yang dilakukan. Kecemasan santriwati juga ditambah saat akan

¹ Manurung, *Terapi Reminiscence Solusi....*, hal. 12.

melaksanakan ujian di mana terdapat dua ujian yaitu ujian tulis dan ujian lisan. Karena cemas mengakibatkan santriwati tidak bisa menyelesaikan soal-soal ujian dengan baik.

Salah satu pengobatan nonfarmakologis adalah dengan cara melakukan kegiatan keagamaan, salah satunya melalui ayat dzikir. Dzikir merupakan suatu upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan cara mengingatnya sebagai metode psikoterapi, karena dengan banyak melakukan dzikir akan menjadikan hati tenang, damai, serta tidak mudah digoyahkan oleh pengaruh lingkungan dan budaya global.¹

Dzikir memiliki banyak sekali keutamaan dan manfaat, karena dalam dzikir seseorang akan senantiasa mengingat Allah SWT dan dzikir menjadi sebaik-baiknya ibadah. Sesuai dengan firman-Nya dalam Q.S. Ar-Ra'd ayat 28 yang artinya "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram." (Ar-Ra'd ayat:28)

Hal yang perlu diperhatikan adalah dari sejumlah penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa zikir bisa menurunkan stres, efek negatif, dan kecemasan begitu juga hasil penelitian tentang Kajian yang ditulis oleh Luluk Ainiyah berjudul "*Terapi Zikir Untuk Mengatasi Kecemasan Santriwati Dalam Menghadapi Ujian Syafahi di Pondok Pesantren Fadllillah Waru Sidoarjo*". Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa (1) ada lebih dari satu penyebab kecemasan

¹ Palupi, *Pengaruh Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia dengan Hipertensi di Desa Buran Kecamatan Tasikmadu Kabupaten Karanganyar*, Jurnal Keperawatan. Vol 2 No 1 (2018), hal. 67.

santriwati di antaranya: tidak ada penjangkuan, berpidato di depan umum (muhadloroh), amaliyah tadrīs, ujian tahriri, ujian syafahi. Namun dari beberapa faktor tersebut kecemasan yang paling besar adalah ketika santriwati menghadapi ujian syafahi. (2) ada banyak amalan yang diberikan pimpinan pondok untuk mengatasi kecemasan santri antara lain: sholat sunnah, zikir, berdoa. (3) perbedaan yang dirasakan santriwati sebelum dan sesudah melakukan amalan yang diberikan yaitu, sebelum melakukan amalan santriwati merasa cemas yang berlebih ketika akan menghadapi ujian syafahi, namun setelah melakukan amalan santriwati merasa lebih tenang dalam menghadapi ujian syafahi bahkan ada santriwati yang sudah tidak cemas menghadapi ujian syafahi.

Banyak teori dan hasil penelitian yang menyatakan bahwa zikir sangat berpengaruh dalam menurunkan kecemasan namun peneliti menemukan bahwa masih ada kecemasan di kalangan santriwati di pondok Pasantren Tarbiyah Auladil Muslimin. Berdasarkan hasil observasi awal yang peneliti lakukan di pasantren Tarbiyah Auladil Muslimin, peneliti menemukan ada banyak faktor yang menyebabkan santriwati di pasantren Tarbiyah Auladil Muslimin merasa cemas seperti: cemas karena tidak dijenguk orang tua, jauhnya santriwati dari orang tua dan tidak mendapat kabar dari orang tua membuat santriwati merasa cemas ketika tidak di jenguk mereka takut orang tuanya dalam keadaan tidak baik dan sakit. Cemas ketika akan berpidato di depan orang banyak, santriwati merasa cemas tidak bisa menghafal bahan yang akan di tampilkan dan mendapat hukuman, serta santriwati merasa cemas akan tampil di depan umum sehingga

sering tampil gemetaran sehingga menjadi bahan tertawaan santriwati lainnya bahkan sebagian tidak berhadir saat gilirannya berpidato.

Cemas ketika mendapat hukuman, dimana ada peraturan pasti ada saja yang melanggar dan bagi pelanggar mendapatkan hukuman begitu juga pasantren Tarbiyah Auladil Muslimin Desa Cingkam Mekhanggun Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara seringnya mereka melanggar peraturan membuat hukumannya terkadang menumpuk sehingga terkadang untuk mengerjakan hukuman waktu istirahat mereka tidak ada karena harus mengerjakan hukuman, selain itu para santriwati juga merasa malu mendapat hukuman tertentu dan mereka takut orang tua mereka tahu bahwa mereka mendapat hukuman. Serta cemas dalam menghadapi ujian *tahriri* dan *syafahi*, banyaknya pelajaran yang harus di pahami dan di hapal membuat para santriwati merasa cemas saat hendak mengikuti ujian kenaikan kelas, para satriwati merasa takut tidak mampu menjawab soal-soal yang diberikan gurunya, baik secara lisan maupun ujian tulisan.

Berdasarkan persoalan-persoalan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian terkait “Dampak Pelaksanaan Zikir Terhadap Kecemasan Santriwati Pada Pasantren Tarbiyah Auladil Muslimin Desa Cingkam Mekhanggun Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara”, hal ini penting mengingat jumlah santriwati yang setiap tahunnya semakin bertambah mondok di pesantren tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka secara umum rumusan masalah penelitian ini yaitu bagaimana dampak pelaksanaan zikir terhadap kecemasan santriwati di pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin Desa Cingkam Mekhanghun Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara? Sedangkan secara khusus penelitian ini dirumuskan dalam berbagai pertanyaan penelitian:

1. Bagaimana bentuk-bentuk kecemasan santriwati di pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin Desa Cingkam Mekhanghun Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara?
2. Bagaimana bentuk-bentuk pelaksanaan zikir di pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin Desa Cingkam Mekhanghun Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara?
3. Bagaimana perasaan cemas santriwati setiap setelah pelaksanaan zikir dilakukan di pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin Desa Cingkam Mekhanghun Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara?

C. Tujuan Penelitian

Bedasarkan rumusan umum masalah penelitian diatas maka secara umum penenelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak pelaksanaan zikir terhadap kecemasan santriwati di pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin Desa Cingkam Mekhanghun Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara. Sedangkan secara khusus yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Bentuk-bentuk kecemasan santriwati di pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin Desa Cingkam Mekhanghun Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara
2. Bentuk-bentuk pelaksanaan zikir di pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin Desa Cingkam Mekhanghun Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara
3. Perasaan cemas santriwati setiap setelah pelaksanaan zikir dilakukan di pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin Desa Cingkam Mekhanghun Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara.

D. Kegunaan dan Manfaat Penelitian

Adapun yang menjadi kegunaan dalam penelitian ini adalah untuk menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti, serta dapat mengasah kemampuan peneliti dalam mengelolah data dan memberikan pemahaman dalam menulis karya ilmiah sehingga bisa menulis karya ilmiah dengan baik dan benar.

Adapun manfaat penelitian ini ialah hasil penelitiannya dapat dijadikan sebagai bahan rujukan bagi peneliti lain, dalam hal kajian tentang dampak pelaksanaan zikir terhadap kecemasan serta dapat menjadi landasan bagi peneliti lain. Begitu juga bagi pengurus pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin dapat dijadikan sebagai bahan rujukan dan evaluasi dalam pelaksanaan zikir terhadap kecemasan santriwati di pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin.

E. Definisi Operasional

Agar menghindari kesalahpahaman pembaca dalam memahami isi skripsi ini, maka perlu mendefinisikan secara operasional terkait variabel penelitian ini,

yaitu (1) dampak pelaksanaan zikir dan (2) kecemasan santriwati di pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin.

1. Dampak Pelaksanaan Zikir

Dampak menurut Waralah Rd Cristo, sebagaimana yang dikutip oleh Sinta Harianti, adalah suatu yang diakibatkan oleh sesuatu yang dilakukan, bisa positif dan bisa negatif atau pengaruh kuat yang mendatangkan akibat baik positif maupun negatif.¹ Pelaksanaan menurut Abdullah berasal dari kata laksana yang artinya menjalankan atau melakukan suatu kegiatan, pelaksanaan adalah suatu tindakan atau pelaksanaan dari sebuah rencana yang sudah disusun secara matang dan terperinci, implementasi biasanya dilakukan setelah perencanaan sudah dianggap siap, secara sederhana pelaksanaan bisa diartikan penerapan.²

Sedangkan dzikir menurut Joko S. Kahhar & Gilang Cita Madinah berasal dari kata *dzakara*, *yadzakuru*, *dzukr/dzikr* yang artinya merupakan perbuatan dengan lisan (menyebut, menuturkan, mengatakan) dan dengan hati (mengingat dan menyebut). Sedangkan dari segi peristilahan, dzikir tidak terlalu jauh pengertiannya dengan makna-makna lughawinya dengan arti bertasbih, mengagungkan Allah swt.³

¹ Sinta Harianti (mengutip Waralah Rd Cristo), "Persepsi Masyarakat Terhadap Pembangunan Jembatan Mahkota II di Kota Samarinda", Jurnal Ilmu pemerintahan, VOL.3, No. 2, (2015), email: sintaharianti@gmail.com.

² Abdullah Syukur, *Study Implementasi Lalarbelakang Konsep Pendekatan dan Relevansinya dalam Pembangunan*, (Jakarta: Persadi Ujung Pandang, 2017), hal. 40.

³ Joko S. Kahhar & Gilang Cita Madinah, *Berdzikir kepada Allah Kajian Spiritual Masalah Dzikir dan Majelis Dzikir*, (Yogyakarta: Sajadah Press, 2014), hal. 01.

Berdasarkan konseptual di atas, maka yang dimaksud dengan dampak pelaksanaan zikir dalam penelitian ini ialah pengaruh kuat yang mendatangkan akibat baik positif maupun negatif dalam melakukan kegiatan menyebut, mengingat, mengagungkan Allah swt baik dengan lisan maupun hati.

2. Kecemasan Santriwati di Pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin

Kecemasan adalah respon individu terhadap ancaman atau stresor yang akan datang baik dari dalam individu sendiri maupun dari lingkungannya. Respon emosional ini timbul dari penyebab yang tidak spesifik sehingga individu merasa tidak nyaman dan terancam. Kartono mengatakan kecemasan ialah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas, yang difus atau baur dan mempunyai ciri yang mengazab pada seseorang. Sifat kecemasan yang tidak jelas benar dan difus digolongkan dalam kategori stemming atau suasana hati.¹ Susanto mengatakan kata santri mempunyai arti orang yang mendalami Agama Islam, orang yang beribadah dengan sungguh-sungguh, dan orang yang saleh. Santri merupakan anak usia remaja yang memilih atau dipikirkan orang tuanya untuk menempuh pendidikan di pondok pesantren baik secara terpaksa ataupun suka rela.²

¹ Kartono, *Psikologi Umum*, (Bandung: Sinar Baru Algies Indonesia, 2002), hal. 33.

² Susanto, Perubahan Perilaku Santri (Studi Kasus Alumni Pondok Pesantren Salafiyah di Desa Langkap Kecamatan Besuki Kabupaten Situbondo), *Jurnal Pendidikan Islam Nomor 1 Volume 2*, (Ponorogo: Universitas Muhammadiyah, 2016), hal. 1. Dikases pada <http://journal.umpo.ac.id/index.php/istawa/article/view/361>.

Berdasarkan konseptual di atas, maka yang dimaksud dengan kecemasan santriwati dalam penelitian ini ialah respon atau kegelisahan yang dirasakan anak usia remaja yang memilih atau dipikirkan orang tuanya untuk menempuh pendidikan di pondok pesantren baik secara terpaksa ataupun suka rela.

F. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Berdasarkan telaah dokumentasi yang penulis lakukan, maka terdapat beberapa hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini, yaitu: (1) pajian yang ditulis oleh Luluk Ainayah berjudul "*Terapi Zikir Untuk Mengatasi Kecemasan Santriwati dalam Menghadapi Ujian Syafahi di Pondok Pesantren Fadlillah Waru Sidoarjo*". Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (field research), dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa (1) ada lebih dari satu penyebab kecemasan santriwati di antaranya: tidak ada penjurangan, berpidato di depan umum (*muhadloroh*), amaliyah tadrīs, ujian tahriri, ujian syafahi. Namun dari beberapa faktor tersebut kecemasan yang paling besar adalah ketika santriwati menghadapi ujian syafahi. (2) ada banyak amalan yang diberikan pimpinan pondok untuk mengatasi kecemasan santri antara lain sholat sunnah, zikir, berdoa. (3) perbedaan yang dirasakan santriwati sebelum dan sesudah melakukan amalan yang diberikan yaitu, sebelum melakukan amalan santriwati merasa cemas yang berlebih ketika akan menghadapi ujian syafahi, namun setelah melakukan amalan santriwati

merasa lebih tenang dalam menghadapi ujian syafahi bahkan ada santriwati yang sudah tidak cemas menghadapi ujian syafahi.

Penelitian ini memiliki persamaan dan perbedaan mendasar dengan penelitian yang peneliti lakukan. Persamaan mendasar terlihat pada aspek penerapan zikir dan kecemasan santriwati. Namun yang membedakan ialah penelitian sebelumnya memfokuskan pada masalah kecemasan yang dirasakan santriwati ketika menghadapi ujian syafahi, terapi zikir yang diberikan untuk mengatasi kecemasan saat ujian syafahi dan perubahan yang dirasakan santriwati setelah melakukan terapi zikir. Jadi kajian sebelumnya fokus pada kecemasan santri menghadapi ujian, sedangkan peneliti melihat kecemasan secara umum tidak hanya pada kecemasan menghadapi ujian.

Penelitian ke (2) ditulis oleh Sartini yang berjudul "*Dzikir Sebagai Psikoterapi Islam dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Dadang Hawari*". Penelitian ini merupakan kajian kepustakaan (*library reserch*) dengan objek penelitian adalah pemikiran Dadang Hawari tentang terapi kecemasan dalam konseling Islam. Penelitian ini bersifat deskriptif-kualitatif. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa psikoterapi kecemasan dalam Islam menurut Dadang Hawari adalah dzikir. Dzikir yang dimaksud Hawari bukan hanya tasbih, tahmid, tahlil saja ataupun hanya berbentuk verbal, tetapi dzikir yang dimaksud bisa juga seperti berdoa dan sholat. Dan hasilnya dzikir dapat melenyapkan kegelisahan, keresahan dan kecemasan dalam hati. Dzikir secara emosional dapat memunculkan emosi positif, seperti perasaan cinta dan bahagia.

Penelitian ini memiliki persamaan dan perbedaan mendasar dengan penelitian yang peneliti lakukan. Persamaan mendasar terlihat pada aspek penerapan zikir dan kecemasan santriwati. Namun yang membedakan ialah penelitian sebelumnya memfokuskan pada masalah Dzikir sebagai psikoterapi Islam dalam mengatasi kecemasan menurut hanya dalam pandangan teori Dadang Hawari. Sedangkan peneliti melihat penerapan zikir dalam mengatasi kecemasan satriwati berdasarkan fakta-fakta yang ditemukan di lapangan.

Sedangkan penelitian ke (3) ditulis oleh Dede Santosa yang berjudul “*Pengaruh Terapi Spiritual Melalui Dzikir Terhadap Stres Santri Baru di Pondok Pesantren Al-Shighor Gedongan Cirebon*”. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan baru di pesantren, pendidikan, teman sebaya dan tata tertib pesantren merupakan salah satu stressor yang dapat menyebabkan gejala tekanan hati yang kemudian mengakibatkan stres. Dzikir merupakan solusi alternatif yang diberikan pihak pengasuh pesantren untuk mengatasi permasalahan tersebut. Pada penelitian ini ditemukan pengaruh yang signifikan antara dzikir terhadap stres santri baru di pondok pesantren Al-Shighor.

Penelitian ini memiliki persamaan dan perbedaan mendasar dengan penelitian yang peneliti lakukan. Persamaan mendasar terlihat pada aspek penerapan zikir saja. Namun yang membedakan ialah penelitian sebelumnya memfokuskan pada masalah Dzikir sebagai psikoterapi Islam dalam mengatasi stres dikalangan santri baru. Sedangkan peneliti melihat penerapan zikir dalam

menurunkan kecemasan santriwati di pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin.

G. Sistematika Penulisan

Skripsi ini di tulis ke dalam lima bab yaitu: bab I pendahuluan dalam bab ini berisi 7 poin di antaranya: (1) latar belakang masalah; (2) rumusan masalah; (3) tujuan penelitian; (4) kegunaan dan manfaat penelitian; (5) definisi operasional; (6) penelitian terdahulu yang relevan; (7) sistematika penulisan

Bab II adalah landasan konseptual, pada bab ini menjelaskan landasan teori yang memuat tentang berbagai teori-teori tentang pelaksanaan zikir dan kecemasan santriwati. Bab III metodologi penelitian, bab ini berisi tentang metode penelitian yang menjelaskan metode dan pendekatan penelitian, objek dan subjek penelitian, teknik pemilihan subjek penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data dan prosedur penelitian. Bab IV hasil penelitian dan pembahasan, pada bab ini memuat hasil analisis serta pembahasan secara mendalam tentang hasil temuan khususnya tentang dampak pelaksanaan zikir terhadap kecemasan santriwati di pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin, bentuk-bentuk pelaksanaan zikir di pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin serta perasaan cemas santriwati setiap setelah pelaksanaan zikir dilakukan di pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin Desa Cingkam Mekhanghun Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara. Bab V penutup, bab ini merupakan penutup yang meliputi kesimpulan dari hasil penelitian dan juga saran yang diberikan bagi peneliti selanjutnya.

Dalam karya ilmiah ini, penulis menggunakan buku pedoman penulisan skripsi yang diterbitkan oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.



BAB II LANDASAN KOSEPTUAL ZIKIR DAN KECEMASAN

A. Konseptual Zikir

Pada sub bagian ini ada beberapa aspek yang dibahas secara konsep, yaitu : (1) penegrtian zikir, (2) keutamaan zikir, (3) bacaan-bacaan zikir dan teknik pembacaannya, (4) adab berzikir, (5) bentuk-bentuk zikir, (6) manfaat zikir, dan (7) hubungan konseling dan zikir.

1. Pengertian Zikir

Dzikir secara etimologi berasal dari bahasa Arab *dzakara*, artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti. Menurut Ahmad Chodjim dzikir berasal dari kata *dzakara* yang berarti mengingat, mengisi atau menuangi, artinya, bagi orang yang berdzikir berarti mencoba mengisi dan menuangi pikiran dan hatinya dengan kata-kata suci.¹

¹ Ahmad Chodjim, Alfatihah, *Membuka Matahari Dengan Surat Pembuka*, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2003), hal 181.

Biasanya perilaku dzikir diperlihatkan orang dalam bentuk renungan sambil duduk sambil membaca bacaan-bacaan tertentu. Dalam kamus tasawuf yang ditulis oleh Solihin dan Rosihin Anwar menjelaskan dzikir merupakan kata yang digunakan untuk menunjuk setiap bentuk pemusatan pikiran kepada Tuhan, dzikirpun merupakan prinsip awal untuk seseorang yang berjalan menuju Tuhan (suluk).¹ Sedangkan dalam pengertian terminologi dzikir yang di tulis Samsul Munir merupakan suatu amal ucapan atau amal qauliyah melalui bacaan-bacaan tertentu untuk mengingat Allah. Berdzikir kepada Allah suatu rangka dari rangkaian iman dan Islam yang mendapat perhatian khusus dan istimewa dari Al- Quran dan sunnah.²³

Dalam tasawuf, definisi dari ¹⁴ menurut Al-Ghazali yang di kutip oleh Simuh adalah rukun yang sangat k ^{uai bag} i jalan untuk mendekati diri kepada Allah yang Maha Tinggi. Bahkan dzikir juga sebagai tiang guru bagi tarekat. Sebagaimana seseorang tidak akan sampai kepada Allah SWT kecuali dengan selalu melaksanakan dzikir secara rutin.³⁴ Sementara itu, menurut Hasbi Ash-Syiddieqy yang di kutip oleh Septi Kurniawati 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*),

¹ Solihin dan Rosihon Anwar, *Kamus Tasawuf*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2002), hal. 36

³ Samsul Munir Amin, *Energi Dzikir*, (Jakarta: Bumi Askara 2008), hal. 13

⁴ Simuh, *Sufisme Jawa: Transformasi Tasawuf Islam Ke Mistik Jawa, 1st edn* (Jakarta: Gramedia, 2019), hal. 96.

membaca Al-Quran, asmaul husna, sholawat dan mengucapkan doa-doa yang *ma'tsur*.¹⁵

Berdasarkan keterangan di atas, maka dapat diketahui bahwa dzikir yaitu dengan ibadah-ibadah orang mukmin atau santri secara ikhlas dan teratur akan menjadikannya meraih keberhasilan karakteristik dan perilaku yang baik dan terpuji, hal tersebut akan mencegah dan mengurangi dari berbagai gangguan kejiwaan. Ibadah sangat berpengaruh terhadap kepribadian seorang muslim akan melahirkan relaksasi total, ketenangan jiwa dan pikiran. Ini mempunyai dampak terapis yang penting untuk meringankan intensitas ketenangan saraf yang di sebabkan oleh tekanan kehidupan sehari-hari serta menurunkan kecemasan sosial yang di derita oleh sebagian orang.²⁶

2. Keutamaan Zikir

Dzikir memiliki banyak sekali keutamaan dan manfaat, karena dalam dzikir seseorang akan senantiasa mengingat Allah SWT dan dzikir menjadi sebaik-baiknya ibadah. Sesuai dengan firman-Nya dalam Q.S. Ar-Ra'd ayat 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.” (Ar-Ra'd ayat:28)

Tanpa mengingat Allah SWT sebaliknya manusia hanya akan dihantui rasa tidak tenang dan diselimuti rasa kecemasan dan tidak nyaman. Berdzikir

⁵ Septi Kurniawati, *Penerapan Metode Dzikir di Pondok Pesantren Salafiyah Al-Munir Al-Islami Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu*, (Lampung: Skripsi UIN Raden Intan Lampung, 2017), hal. 23.

⁶ Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-quran Terapi Qurani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, (Bandung: Pustaka Setia, 2005), hal. 45.

memiliki banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari dan dapat mempengaruhi kesehatan manusia secara jasmani dan rohani. Menurut Saleh keutamaannya berdzikir ada lima yaitu:

- a. Melindungi manusia dari godaan syaitan dan iblis, Allah SWT akan selalu mengingat dan melindungi hambanya yang senantiasa mengingatkannya.
- b. Dzikir dapat menjadi sebuah pengobatan bagi penyakit rohani dan jasmani. Karena dalam lafal dzikir terdapat kalimat tauhid yang juga terdapat dalam Al-Qur'an sebagai Adz-Dzikru yaitu Syifa yang memiliki arti pengobatan.
- c. Memberikan ketentraman dan ketenangan jiwa dengan selalu mengingat Allah SWT.
- d. Membuat hati menjadi gembira, bahagia dan tenang.
- e. Dzikir merupakan tanaman surga.¹⁷

3. Bacaan-bacaan Dzikir dan Teknik Pembacaannya

Menurut Quraisy Shihab, terdapat syarat dan adab saat berdzikir yaitu harus dengan khusyu' dan ikhlas memohon kepada Allah SWT dengan volume suara yang tidak keras, sehingga tidak mengganggu pendengaran, serta tidak bertele-tele yang dapat membuat bosan dan dibuat-buat. Berikut beberapa lafal dzikir yang bersumber dari Al-Qur'an maupun Hadist Nabi, diantaranya sebagai berikut:

¹⁷ Shaleh din Ghanim al-Sadian, *Doa Dzikir (Qouli dan Fi'li)*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka 2004), hal. 03

a. Tasbih, yaitu mengucapkan *Subhanallah* (Maha suci Allah)

Kata *Subhana* diambil dari kata *Sabaha* yang awalnya memiliki makna menjauh, orang yang berenang menjauh tergambar dengan kata *subhana*. Saat mengucapkan *Subhanallah*, seseorang yang mengucapkan menyadari bahwa segala ketetapan adalah ketetapan yang adil. Baik ketetapan untuk orang lain, makhluknya dan orang yang mengucapkan. “Dia Maha Suci” bermakna dia maha suci dari segala sifat kesempurnaan yang terduga. Melafaldzkan “Subhanallah” dengan kesadaran penuh, akan membantu menyadari dan membuang pikiran perspektif diri tentang isi duniawi. Perspektif mengenai isi duniawi akan berubah dan dunia yang membingungkan ini bisa menjadi sesuatu yang sangat kotor kecuali Allah SWT.¹⁸

b. *Hamdalah*, yaitu mengucapkan *Al-hamdulillah* (Segala puji bagi Allah).

Kata *Alhamdulillah* disebut juga dengan *Hamdalah*, yang berasal dari kata *Hamd* atau pujian yang memiliki arti ucapan yang diperuntukkan kepada yang dipuji atas sikap, perbuatan yang baik. Kata *Al* diawal sebelum kata *Hamd* menurut ulama diartikan „segala“. Sedangkan huruf *Lam* yang menyertai kata *Allah* yang diucapkan *Li Allah* memiliki makna pengkhususan bagi-nya. Dapat disimpulkan, kata *Alhamdulillah* memiliki arti “Segala Puji hanya pada Allah”. Dengan mengucapkan *Alhamdulillah*, orang yang mengucapkannya meyakini bahwa semua yang bersumber dari Allah SWT adalah terpuji, meskipun tidak sesuai dengan kepentingan yang diharapkan dan dapat merugikan. Hal yang merugikan ini juga membuktikan bahwa sudut pandang manusia mempunyai

⁸ Daimul Iksan, dkk, *Model Psikoterapi Zikir dalam Meningkatkan Kesehatan Mental*, *Jurnal Of Multidisciplinary Studies*, No. 2 Vo. 1, 2017, hal. 276

keterbatasan. Jika seseorang yang sering mengucapkan lafal dz Alhamdulillah, ia tidak akan memiliki sudut pandang negative atas apa yang terjadi karena selalu berada dalam nikmat dan kasih sayang Allah SWT.

c. Tahlil, yaitu mengucapkan *La ilaha illa Allah* (Tiada tuhan selain Allah)

Kata *Ilah* adalah semua yang disembah baik yang diajarkan oleh agama islam maupun tidak seperti penyembahan berhala, matahari, pohon dan lain sebagainya maupun yang diajarkan dalam agama islam yaitu Allah SWT yang maha esa dan satu-satunya pencipta alam semesta seisinya yang patut disembah. Saat seseorang mengucapkan *Laailaha Illa Allah*, maka dia tidak mengakui keberadaan tuhan lain kecuali Allah SWT. Dan kata Allah adalah Allah SWT satu-satunya tuhan yang harus disembah. Saat melafal dzkan bacaan *Laailaaha illa Allah*, orang yang mengucapkannya akan merasa tentram karena menyadaribahwa Allah SWT adalah satu-satunya penguasa yang menciptakan alam semesta beserta isinya, dan semuanya ada digenggam Allah SWT.

d. Takbir, yaitu mengucapkan *Allahu akbar* (Allah Maha besar).

Kalimat *Allahu Akbar* disebut sebagai kalimat takbir yang memiliki makna Allah Maha Besar. Saat seseorang mengucapkan kalimat takbir ini, perilakunya harus sesuai dengan apa yang telah diucapkannya. Dengan mengucapkan kalimat takbir, orang yang mengucapkannya akan merasa mampu kuat untuk menghadapi segala cobaan. Kekuatan ini didapatkan karena orang yang mengucapkannya sudah menggantungkan jiwa raganya hanya kepada Allah SWT dan tidak akan menggantungkannya kepada yang lain. Sehingga sikap ini membuat orang yang

mengucapkannya selalu taat akan perintah Allah SWT, mempunyai rasa takut bahkan rasa kagum atas kebesaran Allah SWT.

- e. Istighfar yaitu mengucapkan *astghfirullahaladzim* (Aku memohon ampun kepada Allah yang Maha Agung

Kalimat *Astagfirullah* memiliki makna mohon kepada Allah SWT untuk menutupi aib hambanya ini yang memohon ampunan. Dan juga bisa diartikan semoga Allah memberikan anugerahnya kepada hambanya yang memohon karena menyesal atas segala dosanya, sehingga rasa menyesal ini dapat menyembuhkan jiwa dengan terhapusnya dosa-dosa. Kalimat *Allahummaghfir* memiliki arti “Ya Allah perbaikilah keadaanku”.

- f. Hauqalah, yaitu mengucapkan *La hawla wala quwwata illa billah* (Tiada daya dan tiada kekuatan, kecuali daya dan kekuatan dari Allah).

Bacaan *La hawla wala quwwata illa billah* disebut sebagai Hauqalah, yang memiliki arti “Tiada kemampuan untuk menghalangi dan menampik sesuatu bencana (hal-hal yang terasa tidak nyaman di hati), dan tidak ada kekuatan untuk mendatangkan kemaslahatan (dan hal-hal positif) kecuali semua yang bersumber dari Allah SWT. Lafaldz ini diucapkan saat terjadi hal-hal yang tidak diinginkan terjadi. Kalimat dzikir ini memiliki makna untuk menanamkan dalam hati hambanya, bahwa semua yang terjadi atas kuasa Allah SWT. Agar manusia mengingat, jangan bersedih saat kecewa dan jangan terlalu bergembira saat mencapai keberhasilan karena semua berasal dari kuasa Allah SWT.¹⁹

⁹ Quraisy Shihab, *Wacana Al-Qur'an tentang Do'a Dan Zikir*, (Tangerang: Lentera Hati, 2018), hal.76

4. Adab Berdzikir

Dalam pelaksanaan berdzikir terdapat tata cara ataupun adab, Muhibbatul Ilma menyatakan bahwa secara umum yang harus dilaksanakan pada saat berzikir yaitu:

a. Suci dari Hadast

Saat berdzikir seseorang harus dalam kondisi suci dari hadats kecil maupun besar dengan cara berwudhu. Sebab dzikir yang dilakukan saat kondisi suci jiwa akan lebih khusyu¹⁰.

b. Menghadap Kiblat

Hal ini dilakukan jika tempat pelaksanaan dzikir memungkinkan seperti saat berdo¹⁰a, membaca Al Qur¹⁰an dan berada pada majlis.

1) Bersuara Lirih

Cara melafadzkan dzikir dengan suara yang lirih untuk menjaga ketentraman hati, mendapatkan kekhusyu¹⁰an dan mempermudah untuk mencapai keberhasilan dalam melakukan dzikir.

2) Menghadirkan Hati dan Fikiran

Dalam pelaksanaannya, saat berdzikir seseorang harus menghadirkan hati dan fikiran tentang apa yang dibaca dengan cara memaknai setiap apa yang diucapkannya.¹¹⁰

¹⁰ Muhibbatul Ilma, *Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Penerapan Dzikir Nurur Rohmah untuk Menangani Kecemasan Seorang Santri Baru Di Pondok Pesantren Nururrohmah Mbelud Sarirejo Kecamatan Mantup Kabupaten Lamongan*, Skripsi, Jurusan BimbinganKonseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabata, 2018, hal. 28

5. Bentuk-Bentuk Zikir

Menurut Saifudin mengutip ulama ahli tasawuf, Ibnu Athaillah As-Sakandari, dzikir merupakan upaya membebaskan diri dari lalai dan lupa dengan merasakan kehadiran Allah, sambil terus mengulang nama-nama Nya dengansuara maupun dengan hati.¹¹ Dzikrullah yang dimaksud ini ialah mengagungkan Allah, mensucikan-Nya, menyebut asma-Nya, dan lainnya. Adapun disini pembagian bentuk-bentuk penerapan dzikir adalah:

a. *Dzikir Qalbiyah*

Menurut Lasa dzikir qalbiyah adalah mengingat Allah dengan hati, menghadirkan dengan kebesaran dan keagungan Allah dalam diri seorang seolah sudah mendarah daging dalam benak jiwanya. Bentuk dzikir ini memfungsikan mata hati seorang hamba Allah untuk merasakan jiwanya selalu diawasi danditatap langsung oleh Allah. Dengan dzikir ini sebagai jalan motede terapi akan membuat seseorang memiliki ketenangan dan kedamaian dalam hidupnya. Mereka yang melakukan ini tidak akan berlarut-larut dalam kesedihan, kecemasan dan kegelisahan. Semakin bagus dzikrullah-nya, maka akan mampu merasakan kebesaran Allah dan akan memperoleh kegembiraan, ketenangan dan keberanian dalam menjalankan hidup.¹¹²

b. *Dzikir Aqliyah*

Lasa mengatakan dzikir *aqliyah* adalah kemampuan menangkap bahasa Allah dibalik setiap gerak dan kekuatan alam semesta, yang dimana Allah-lah

¹¹ Saifuddin Aman, *Zikir Membangkitkan Kekuatan Bashirah, 1st edn* (Tangerang: Ruhama, 2012), hal. 64

¹² Lasa Hs, *Surga Ikhlas*, (Yogyakarta: Jogja Great, 2009), hal. 58–59.

yang berkuasa atas tindakan tersebut. Sebagaimana alam ini sebagai tempat tinggal makhluk-Nya dan setiap bencana-bencana dialam ini yang merupakan sumber dari alam, maka dibalik itu ada hikmah pelajaran bagi manusia-Nya. Dengan pernyataan ini, manusia harus ikhlas terhadap apa yang ada di alam ini. Karena manusia harus sadar bahwa apa yang dimilikinya itu bukan semena-mena milik sepenuhnya, melainkan semua itu hak penuh yang dimiliki oleh Allah SWT.¹³

c. Zikir Amaliah

Zikir amaliah adalah ketakwaan dan akhlakul karimah. Proses dimana hati dibersihkan dengan kalimat yang baik, yang menjadikan jalan penghubung antara hamba dengan Allah SWT dan menjadikan kuatnya rohani diisi dengan takwa kepada Allah dalam keadaan yang tulus, maka hamba akan merasakan adanya hakikat nikmat dan rahmat dalam melaksanakan setiap aktivitas, baik itu aktivitas ibadah mahdhah maupun amal shaleh. Sedangkan pembagian dzikir ini pada umumnya meliputi: 1) Dzikir lisan dan hati, tindakan menyebut asma-asma Allah, mengungkapkan berulang-ulang dengan berucap dilisan dan disertai dengan sepenuh hati. 2) Dzikir perbuatan, perbuatan yang menjaga dalam doanya, dzikirnya, bertutur kata yang baik, benar dan bermanfaat. Sesungguhnya dalam penciptaan-Nya dengan segala proses kejadian-Nya merupakan proses pembelajaran bagi makhluknya dan dalam itu terdapat pena Allah SWT yang mengandung kalamNya yang wajib dibaca.

¹³ Ibid, hal. 60

6. Manfaat Zikir

Dari Ian Richard berpendapat mengenai dzikir, baginya dzikir merupakan hal yang penting, sumber kepuasan didunia, kebijaksanaan dan jalan yang kuat bagi hamba dengan Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW, sekaligus sebagai sarana pengingat semua apa yang ada dapat tercapai melalui jalan dzikir tersebut. Seorang hamba yang melakukan aktivitas ada dalam kedekatan dengan Allah maka dinyatakan menjadi gudang-gudang hamba yang bijaksana.¹¹⁴

Dari itu, seorang hamba yang dzikirnya kuat dengan Allah maka akan merasakan manfaat apa yang dirasakannya. Menurut Amin Syukur mengutip Ibnu Atha'illah As-Sakadari dalam karyanya Miftah Al-Falah Wa Misbah Al-Arwah, memberikan manfaat dzikir, sebagai berikut:

- a. Kebahagiaan dan ketenangan jiwa.
- b. Dzikir Dzikir bisa mengusir, menangkan dan meremukkan setan.
- c. Dzikir mendapatkan ridho Ar-Rahman (Allah).
- d. Dzikir dapat menghilangkan kerisauan dan kegelisahan yang juga memberikan memberikan efek kegembiraan juga kesenangan.
- e. Dzikir dapat mengusir segala bentuk keburukan.
- f. Dzikir memberikan kuatnya jiwa dan raga.
- g. Dzikir membetulkan hal yang tersembunyi dan yang kelihatan.
- h. Dzikir memberikan efek hati dan wajah bersinar terang.

¹⁴ Ian Richard Netton, *Dunia Spiritual Kaum Sufi. Harmonisasi Antara Dunia Mikro Dan Makro*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), hal. 129.

- i. Dzikir mendatangkan kemudahan datangnya rizki.
- j. Dzikir memunculkan sikap muraqabah (merasa diawasi Allah), sehingga dapat memberikan pada kondisi ihsan (seolah-olah hamba melihat Allah).
- k. Dzikir menambah penghormatan dan sikap rasa takut kepada Allah.
- l. Dzikir menjadikannya penerang pikiran dan datangnya petunjuk dari Allah.
- m. Dzikir dapat menghapus dosa dan kesalahan seorang hamba.¹¹⁵

Menurut Al-Hafidz Ibn Al-Qayyim dalam kitabnya yang berjudul *Al-Wabil Al-Shayyib* yang dimana kitabnya menjelaskan panjang lebar tentang manfaat dzikir, yang dimana dirasakan manusia dalam dunia modern sekarang ini. Di antaranya yaitu:

- a. Dzikir akan menumbuhkan kecintaan dan keimanan kepada Allah SWT.
- b. Dzikir sebagai sarana media untuk kembali kepada Allah SWT.
- c. Dzikir akan menyampaikan hamba kepada Allah, sehingga Allah lah menjadi tempat perlindungan dan benteng dari segala hal. Dengan itulah Allah menjadikan tempat memohon perlindungan dari tiap-tiap musibah dan kesulitan.
- d. Dzikir sebagai jalan kedekatan seorang hamba dengan Allah SWT. Semakin banyak hamba yang berdzikir dengan-Nya, semakin dekatnya jarak jalan hamba dengan tuhanNya. Jika lalai maka sebaliknya ia akan jauh dari Allah.

¹⁵ Mohammad Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi Dengan Metode Tasawuf*, (Semarang: Erlangga, 2012), hal. 75.

- e. Dzikir akan menaikkan derajat manusia disisi Allah. Jika seorang hamba senantiasa berdzikir setiap saat dalam keadaan apapun, bahkan dalam keadaan sakit, susah, kaya dan tengah mencari rizki, niscaya dia akan dekat selalu dengan Allah dan hatinya pun dipenuhi dan disinari cahaya dzikir.
- f. Dzikir akan menjadikan penolong jalan keluar dari kesulitankesulitan yang dihadapi oleh seorang hamba, maka Allah langsung yang membantunya memberikan jalan keluar serta memberinya rizki dari jalan yang tak terduga.¹¹⁶
- g. Dzikir sebagai terapi jiwa. Islam merupakan agama rahmatil lil alamin yang menjadikan semua bentuk nilai-nilai ilahiyah memberikan hal yang positif. Misalnya sholat, dzikir, wudlu dan lainnya itu sebagai malja" (tempat berlindung). Maka Islam datang untuk memberikan suasana menyejukkan hati manusia yang memberikan manfaat, antara lain kebahagiaan, ketenangan jiwa, obat dan lainnya.²¹⁷

Dari uraian di atas, maka disimpulkanlah bahwa dzikir memberikan banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari, jalan dekat dengan tuhan, memberikan semangat hidup lebih baik, menjauhkan dari hal-hal yang buruk, sebagai terapi, dan menetapkan keimanan mendalam kepada Allah SWT.

¹⁶ Simuh, *Tasawuf Dan Perkembangannya Dalam Islam*, (Yogyakarta: Ircisod, 2019), hal. 141.

¹⁷ Faishal Aushafi, *Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johar Pasca Kebakaran*, (Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2017), hal. 27.

7. Hubungan Konseling dengan Dzikir

Dzikir unsur psikoterapeutik yang terdapat dalam kesehatan jiwa. Saat melakukan dzikir maupun berdo'a, akan tumbuh sugesti yang tumbuh dalam dirinya dan membuat seseorang akan melakukan perbuatannya sesuai dengan apa yang diyakini, dipercayai dan diharapkan dalam do'a. Dalam dzikir terdapat kekuatan spiritual kerohanian yang dapat menumbuhkan rasa percaya diri, optimisme, dan mempengaruhi kesehatan psikis maupun fisik. Menurut King Rebecca Gould, terapi dapat bekerja lebih baik daripada obat karena terapi berfokus kepada penyebab masalahnya seperti penyebab kecemasan. Terapi dzikir merupakan salah satu bentuk psikoterapi yang sama dengan meditasi.

Pendapat yang sama juga dikatakan oleh Ancok dan Suroso, bahwa dalam terapi dzikir terdapat aspek terapeutik yang berwujud autosugesti. Autosugesti sendiri adalah pengaruh rangsangan kepercayaan yang muncul dalam diri hingga dapat mempengaruhi pikiran dan tindakan. Dalam pelaksanaan terapi dzikir, terdapat lafal dzikir yang mengucapkan nya dengan cara berulang-ulang. Cara pengucapan berulang-ulang ini memberikan pengaruh sugesti pada orang yang mengucapkannya sehingga seseorang yang melakukan dzikir akan memaknai setiap lafal dzikir yang diucapkan, dan menimbulkan kepercayaan dalam dirinya bahwa Allah SWT selalu bersama hambanya yang mengingatnya dalam kondisi apapun.¹¹⁸

Di sisi lain dalam diri orang yang berdzikir dengan khushuk juga akan muncul keinginan untuk mewujudkan apa yang diucapkannya dalam bentuk

¹¹⁸ Ancok dan Suroso, *Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), hal. 34.

perbuatan yang positif dan sikap optimis dalam menjalani kehidupan. Sehingga terapi dzikir ini juga memiliki pengaruh baik pada kesehatan fisik maupun psikis seperti ketenangan, kebahagiaan, ketentraman dan dapat terhindar dari penyakit psikis seperti kecemasan, stress, depresi dan lain sebagainya.

B. Konseptual Kecemasan

Dalam sub bagian ini aspek yang perlu dijelaskan secara konsep yaitu (1) pengertian kecemasan, (2) gejala-gejala kecemasan, (3) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan, (4) tingkat kecemasan dan (5) dampak kecemasan.

1. Pengertian Kecemasan

Dalam buku saku keperawatan jiwa yang di tulis oleh Stuart kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan ini tidak memiliki objek yang spesifik. Kecemasan dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara personal. Kecemasan adalah respon emosional dan merupakan penilaian intelektual terhadap suatu bahaya.¹⁹ Kecemasan merupakan respon emosi tanpa objek yang spesifik yang secara subjektif dialami dan dikomunikasikan secara interpersonal. Sedangkan menurut Suliswati kecemasan adalah kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan yang tidak menentu dan tidak berdaya.²⁰

Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap

¹⁹ Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa* . Edisi 5. (Jakarta: EGC, 2007), hal. 27.

²⁰ Suliswati, *Konsep Dasar Keperawatan Jiwa*. (Jakarta: EGC, 2005), hal. 54.

situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Savitri mengatakan kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi.²¹

Kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Fitri Fauziah mengatakan kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami siapapun. Namun cemas yang berlebihan, apalagi yang sudah menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya.¹²²

Kecemasan merupakan kekhawatiran dalam diri seseorang yang takut akan hal buruk yang terjadi. Dona Fitri mengatakan kecemasan juga dapat dikatakan sebagai suatu kondisi emosional yang identik dengan perasaan takut yang tidak diketahui asalnya. Kecemasan dapat diukur melalui perasaan cemas berupa kecemasan, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri dan mudah tersinggung. Sedangkan pada gangguan tidur, seseorang yang mengalami kecemasan akan sukar memulai tidur, terbangung pada malam hari dan tidak dapat tidur dengan nyenyak.²²³

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah respon individu terhadap ancaman atau stresor yang akan datang baik dari dalam individu sendiri maupun dari lingkungannya. Respon

²¹ Savitri Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003), hal. 10.

²² Fitri Fauziah & Julianty Widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta: Universitas Indonesia Press, 2007), hal. 79.

²³ Dona Fitri Annisa dan Ifdil, *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*, Jurnal Universitas Negeri Padang, Vol. 05 No.02, 2016, hal. 94.

emosional ini timbul dari penyebab yang tidak spesifik sehingga individu merasa tidak nyaman dan terancam. Kecemasan dapat merupakan suatu respon yang normal atau patologis, hal ini bergantung pada intensitas dan durasi kecemasan tersebut serta kemampuan coping individu.

Dari beberapa pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah rasa takut, khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam diri seseorang yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, dengan berdampak secara fisik maupun psikologis.

2. Gejala-Gejala Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Siti Sundari mengatakan Individu-individu yang tergolong normal kadang kala mengalami kecemasan yang menampak, sehingga dapat disaksikan pada penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental. Gejala tersebut lebih jelas pada individu yang mengalami gangguan mental. Lebih jelas lagi bagi individu yang mengidap penyakit mental yang parah. Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya adalah jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak. Gejala yang bersifat mental adalah : ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan

24

²⁴ Siti Sundari, *Kearah Memahami Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: PPB FIP UNY, 2004), hal. 62.

Fitri Fauziah dan Julianty Widuri mengatakan kecemasan juga memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda pada masing-masing orang. Takut dan cemas merupakan dua emosi yang berfungsi sebagai tanda akan adanya suatu bahaya. Rasa takut muncul jika terdapat ancaman yang jelas atau nyata, berasal dari lingkungan, dan tidak menimbulkan konflik bagi individu. Sedangkan kecemasan muncul jika bahaya berasal dari dalam diri, tidak jelas, atau menyebabkan konflik bagi individu.¹²⁵

Kecemasan berasal dari perasaan tidak sadar yang berada di dalam kepribadian sendiri, dan tidak berhubungan dengan objek yang nyata atau keadaan yang benar-benar ada. Rochman mengemukakan beberapa gejala-gejala dari kecemasan antara lain:²⁶

- a. Ada saja hal-hal yang sangat mencemaskan hati, hampir setiap kejadian menimbulkan rasa takut dan cemas. Kecemasan tersebut merupakan bentuk ketidakberanian terhadap hal-hal yang tidak jelas.
- b. Adanya emosi-emosi yang kuat dan sangat tidak stabil. Suka marah dan sering dalam keadaan *excited* (heboh) yang memuncak, sangat *irritable*, akan tetapi sering juga dihinggapi depresi.
- c. Diikuti oleh bermacam-macam fantasi, delusi, ilusi, dan *delusion of persecution* (delusi yang dikejar-kejar).

²⁵ Fitri Fauziah & Julianty Widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa...* hal. 74.

²⁶ Rochman, *Kesehatan Mental*, (Purwokerto: Fajar Media Press, 2010), hal. 103.

- d. Sering merasa mual dan muntah-muntah, badan terasa sangat lelah, banyak berkeringat, gemetar, dan seringkali menderita diare.
- e. Muncul ketegangan dan ketakutan yang kronis yang menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat atau tekanan darah tinggi.

Nevid & Greene mengklasifikasikan gejala-gejala kecemasan dalam tiga jenis gejala, di antaranya yaitu:¹²⁷

- a. Gejala fisik dari kecemasan yaitu: kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung.
- b. Gejala behavioral dari kecemasan yaitu berperilaku menghindar, terguncang, melekat dan dependen.
- c. Gejala kognitif dari kecemasan yaitu: khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi.

3. Macam-Macam Kecemasan

Hartono membedakan kecemasan menjadi beberapa jenis yaitu:

- a. Kecemasan Normal

²⁷ Nevid Jeffrey S Ratus, Spencer A & Greene Beverly, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Erlangga, 2005), hal. 106

Kecemasan normal merupakan suatu kecemasan yang derajatnya masih ringan, dan merupakan suatu reaksi yang dapat mendorong konseli untuk bertindak.

b. Kecemasan Abnormal

Kecemasan abnormal merupakan suatu kecemasan yang sudah kronis, dengan adanya kecemasan tersebut dapat menimbulkan perasaan dan tingkah laku yang tidak efisien.

c. Kecemasan *State Anxiety*

Suatu kecemasan akan disebut *state anxiety* bila gejala kecemasan yang timbul dianggap sebagai suatu situasi yang mengancam individu.

d. *Trait Anxiety*

Trait Anxiety adalah kecemasan sebagai suatu keadaan yang menetap pada individu. Kecemasan ini berhubungan dengan kepribadian individu yang mengalaminya.¹²⁸

Kecemasan adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan adalah normal bahkan adaptif untuk merasakan sedikit cemas mengenai aspek-aspek hidup tersebut. Kecemasan dapat menjadi reaksi emosional yang normal di beberapa situasi, tetapi tidak di situasi lainnya. Pikirkan sebuah situasi di mana kecemasan dapat dianggap reaksi yang normal di mana kecemasan dianggap

²⁸ Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2015), hal. 84-85.

sebagai reaksi yang maladaptif. Adapun ciri-ciri kecemasan yang di kemukakan oleh Jeffrey yaitu:¹²⁹

a. Ciri-ciri fisik dari kecemasan:

- 1) Gelisah, Gugup.
- 2) Tangan atau salah satu anggota tubuh bergetar atau gemetar.
- 3) Telapak tangan yang basah karena berkeringat.
- 4) Pusing atau pingsan.
- 5) Mulut dan kerongkongan terasa kering.
- 6) Sulit berbicara atau bernafas.
- 7) Jantung berdebar dengan keras atau berdetak kencang.
- 8) Merasakan gangguan sakit perut atau mual.
- 9) Panas dingin.
- 10) Sering buang air kecil atau diare.
- 11) Merasa sensitif atau sangat mudah marah.

b. Ciri-ciri Behavioral dari Kecemasan:

- 1) Perilaku menghindar.
- 2) Perilaku melekat dan dependen.
- 3) Perilaku terguncang.

c. Ciri-ciri Kognitif dari Kecemasan:

- 1) Khawatir akan sesuatu.
- 2) Perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang akan terjadi di masa depan.

²⁹ Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2003), hal. 164.

- 3) Keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas.
- 4) Merasa terancam oleh orang atau suatu peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian.
- 5) Katakutan atau ketidakmampuan untuk mengatasi masalah.
- 6) Berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan.
- 7) Berpikir bahwa semuanya sudah tidak lagi bisa dikendalikan.
- 8) Berpikir akan mati, meskipun dokter tidak menemukan. sesuatu yang salah ketika diperiksa secara medis.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Stuart & Laraia menyatakan ada beberapa teori yang telah dikembangkan untuk menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan, diantaranya faktor predisposisi dan presipitasi:

a. Faktor predisposisi Kecemasan

- 1) Dalam pandangan psikoanalitis, kecemasan adalah konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian id dan superego.
- 2) Menurut pandangan interpersonal, kecemasan timbul dari perasaan takut terhadap ketidaksetujuan dan penolakan interpersonal.
- 3) Menurut pandangan perilaku, kecemasan merupakan produk frustrasi yaitu segala sesuatu yang mengganggu kemampuan individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

- 4) Kajian keluarga menunjukkan bahwa gangguan kecemasan biasanya terjadi dalam keluarga. Gangguan kecemasan juga tumpang tindih antara gangguan kecemasan dengan depresi.
- 5) Kajian biologis menunjukkan bahwa kecemasan mungkin disertai dengan gangguan fisik dan selanjutnya menurunkan kemampuan individu untuk mengatasi stressor.¹³⁰

b. Faktor presipitasi kecemasan

Menurut Stuart & Laraia kategori faktor pencetus kecemasan dapat dikelompokkan menjadi dua faktor:

- 1) Faktor eksternal:
 - a) Ancaman terhadap integritas fisik meliputi disabilitas fisiologis yang akan terjadi atau penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari.
 - b) Ancaman terhadap sistem diri dapat membahayakan identitas, harga diri, dan fungsi sosial yang terintegrasi pada individu.
- 2) Faktor internal:
 - a) Usia, seseorang yang mempunyai usia lebih muda ternyata lebih mudah mengalami gangguan akibat kecemasan daripada seseorang yang lebih tua usianya.
 - b) Jenis kelamin, gangguan ini lebih sering dialami oleh wanita daripada pria. Wanita memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan subjek berjenis kelamin laki-laki.

³⁰ Stuart dan Laraian, *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, (Jakarta: EGC, 2007), hal. 38.

- c) Tingkat Pengetahuan, dengan pengetahuan yang dimiliki, seseorang akan dapat menurunkan perasaan cemas yang dialami dalam mempersepsikan suatu hal.
- d) Tipe kepribadian, orang yang berkepribadian A lebih mudah mengalami gangguan kecemasan dari pada orang dengan kepribadian.
- e) Lingkungan dan situasi, seseorang yang berada di lingkungan asing ternyata lebih mudah mengalami kecemasan disbanding bila dia berada di lingkungan yang biasa dia tempati.¹³¹

5. Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan adalah suatu rentang respon yang membagi individu apakah termasuk cemas ringan, sedang, berat atau bahkan panik. Beberapa kategori kecemasan menurut Stuart, yaitu:

a. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan yang menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

b. Kecemasan sedang

Kecemasan ini memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Kecemasan sedang ini

³¹ Stuart dan Laraian, *Buku Saku Keperawatan Jiwa...* hal. 39-40.

mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

c. Kecemasan berat

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

d. Tingkat Panik pada Kecemasan

Yang dimaksud dengan tingkat panik pada kecemasan adalah tingkat paling atas ini berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional. Tingkat panik pada kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, jika berlangsung terus dalam waktu yang lama, dapat terjadi kelelahan dan kematian.¹³²

³² Stuart dan Laraian, *Buku Saku Keperawatan Jiwa...* hal. 45-48.

6. Dampak Kecemasan

Rasa takut dan cemas dapat menetap bahkan meningkat meskipun situasi yang betul-betul mengancam tidak ada, dan ketika emosi-emosi ini tumbuh berlebihan dibandingkan dengan bahaya yang sesungguhnya, emosi ini menjadi tidak adaptif. Culter mengatakan kecemasan yang berlebihan dapat mempunyai dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh bahkan dapat menimbulkan penyakit- penyakit fisik.³³ Yustinus Semiun membagi beberapa dampak dari kecemasan kedalam beberapa simtom, antara lain:³⁴

a. Simtom suasana hati

Individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. Orang yang mengalami kecemasan tidak bisa tidur, dan dengan demikian dapat menyebabkan sifat mudah marah.

b. Simtom kognitif

Kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tersebut tidak memperhatikan masalah-masalah real yang ada, sehingga individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif, dan akhirnya dia akan menjadi lebih merasa cemas.

c. Simtom motor

Orang-orang yang mengalami kecemasan sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motor menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari-jari kaki mengetuk-

³³ Cutler, *Seni Hidup Bahagia*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2004), hal. 304.

³⁴ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), hal. 341.

ngetuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Simtom motor merupakan gambaran rangsangan kognitif yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi dirinya dari apa saja yang dirasanya mengancam.

Kecemasan akan dirasakan oleh semua orang, terutama jika ada tekanan perasaan ataupun tekanan jiwa. Menurut Savitri Ramaiah kecemasan biasanya dapat menyebabkan dua akibat, yaitu:¹³⁵

- a. Kepanikan yang amat sangat dan karena itu gagal berfungsi secara normal atau menyesuaikan diri pada situasi.
- b. Gagal mengetahui terlebih dahulu bahayanya dan mengambil tindakan pencegahan yang mencukupi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi yang sangat mengancam karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan tersebut ditandai dengan adanya beberapa gejala yang muncul seperti kegelisahan, ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, merasa tidak tenteram, sulit untuk berkonsentrasi, dan merasa tidak mampu untuk mengatasi masalah. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya, merasa berdosa atau bersalah melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani

³⁵ Savitri Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003), hal. 43.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode dan Pendekatan Penelitian

Menurut Sugiyono metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (natural setting); disebut juga sebagai metode etnografi, karena pada awalnya metode ini lebih banyak digunakan untuk penelitian bidang antropologi budaya; disebut sebagai metode kualitatif, karena data yang terkumpul dan analisisnya lebih bersifat kualitatif.¹

Menurut Nawawi pendekatan deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki (seseorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak, atau sebagaimana adanya.² Sedangkan penelitian kualitatif menurut Moleong Laxy adalah penelitian yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis. Proses dan makna lebih ditonjolkan dalam penelitian kualitatif. Landasan teori dimanfaatkan sebagai pemandu agar fokus penelitian sesuai dengan fakta di lapangan.³ Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang bersifat deskriptif dikarenakan ingin memaparkan dampak pelaksanaan zikir terhadap kecemasan santriwati yang datanya berupa data deskriptif dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi.

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hal. 8

² Hadari Narwawi, *Metode Penelitian Bidang Sosial*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2007), hal. 67.

³ Moleong, Laxy, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2006), hal. 4.

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian menurut Sugiyono adalah pihak yang menjadi sampel atau subjek yang dituju oleh peneliti untuk diteliti. Subjek penelitian dipilih secara sengaja dan menjadi informan yang akan memberi informasi yang diperlukan selama penelitian.¹⁴ Muhammad Idrus mengatakan dalam penelitian kualitatif, subjek penelitian dikenal dengan informan.⁵ Muhammad Idrus juga berpendapat informan adalah tempat memperolehnya informasi yang dikumpulkan sebagai upaya untuk menjawab pertanyaan penelitian yang diajukan.²⁶ Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini terdiri dari pimpinan pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin, satu orang ustad yang aktif memimpin zikir, dua orang ustazah, dan enam orang santriwati dengan total sepuluh orang.

Informan adalah orang-orang yang dapat memberikan informasi. Informan penelitian adalah sesuatu baik orang, benda ataupun lembaga(organisasi) yang sifat keadaanya diteliti. Dari pengertian diatas, informan dapat dikatakan sebagai subjek penelitian yang dapat memberikan informasi mengenai fenomena atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian.⁷ Informan dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu informan utama dan informan kunci.

⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), hal. 171.

⁵ Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial*. (Yogyakarta: Erlangngga, 2009), hal. 92.

⁶ Ibid. Hal. 92.

⁷ Azharsyah Ibrahim, *Metodologi Penelitian Ekonomi dan Bisnis Islam*, Cet ke 1 (Banda Aceh: Ar-Raniry press, 2021)

Dina Dewi Anggraini dkk, mengatakan informan kunci adalah informan yang memiliki informasi secara menyeluruh tentang permasalahan yang diangkat oleh peneliti. Informan kunci bukan hanya mengetahui tentang kondisi/ fenomena pada masyarakat secara garis besar, juga memahami informasi tentang informan utama.⁸ Dalam penelitian ini terdapat empat orang informan kunci yaitu pimpinan pondok pasantren, satu orang ustad dan dua orang ustazah selaku pemimpin dan yang mengetahui proses pelaksanaan zikir.

Penelitian ini juga menggunakan informan utama, Dina Dewi Anggraini dkk. Mengatakan bahwa informan utama dalam penelitian kualitatif mirip dengan “aktor utama” dalam sebuah kisah cerita. Informan utama adalah orang yang mengetahui secara teknis dan detail tentang masalah penelitian yang akan dipelajari.¹⁹ Dengan demikian informan utama dalam penelitian ini adalah santriwati Pondok Pasantren Tarbiyah Auladil Muslimin yang terdiri dari enam orang.

Adapun alasan memilih santriwati dalam penelitian ini dikarenakan tingkat kecemasan santriwati di Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin Desa Cingkam Mekhanggun Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara yang peneliti amati selama ini lebih tinggi dibandingkan dengan santri. Menurut Kaplan dan Sadock dalam Yulifah Salistia mengatakan, wanita lebih sering mengalami kecemasan daripada pria. Wanita memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi

⁸ Dina Dewi Anggraini dkk. *Penelitian Ilmu Kesehatan*, (Sumatra Barat: Pt Global Eksekutif Teknologi, 2022), hal 116

⁹ Ibid. hal 117

dibandingkan pria. Hal ini dikarenakan bahwa wanita lebih peka dengan emosinya, yang pada akhirnya mempengaruhi perasaan cemasnya.¹¹⁰

C. Teknik Pengumpulan Data

Adapun data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Menurut Burhan Bugin data primer adalah data yang langsung diperoleh dari sumber data pertama dilokasi penelitian atau objek penelitian.²¹¹ Adapun data primer yang digunakan dalam penelitian ini berupa hasil wawancara dengan informan kunci, dokumentasi dan hasil observasi lapangan. Sedangkan data sekunder menurut Burhan Bugin adalah data yang diperoleh dari sumber kedua atau sumber sekunder sesuai yang dibutuhkan.¹² Adapun sumber sekunder terdiri dari berbagai literatur yaitu terdiri dari berbagai literatur bacaan yang memiliki relevansi dengan kajian ini seperti skripsi, jurnal ilmiah, majalah, artiket dan situs internet. Beberapa teknik pengumpulan data sebagai berikut.

1. Observasi

Menurut Hadari Nawawi observasi atau pengamatan ialah kegiatan keseharian manusia dengan menggunakan panca indra sebagai alat bantu utamanya, seperti telinga, penciumam, mulut, dan kulit.³¹³ Dalam kegiatan ini penulis melakukan pengamatan secara langsung di lapangan terkait penerapan

¹⁰ Yulifah Salistia Budi (Mengutip Kaplan dan Sadock), *Aspek Kecemasan Saat Menghadapi Ujian dan Bagaimana Strategi Pemecahannya* (Surabaya: CV. Jakad Media Publihsing, 2019), hal.14

¹¹ Burhan Bugin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif...*,hal. 132.

¹² *Ibid.* 132.

¹³ Hadari Nawawi, *Metode Penelitian Bidang Sosial ...*,hal. 143.

zikir terhadap santriwati pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin. Pada kegiatan observasi ini diperoleh data berupa pihak-pihak yang terlibat dalam pelaksanaan zikir, waktu dilakukan zikir, bentuk pelaksanaan zikir, materi yang disampaikan dalam zikir dan fasilitas yang digunakan dalam melaksanakan zikir.

2. Wawancara

Hadari Nawawi mengemukakan bahwa wawancara ialah usaha mengumpulkan informasi dengan mengajukan sejumlah pertanyaan secara lisan, untuk dijawab secara lisan pula. Secara sederhana wawancara diartikan sebagai alat pengumpul data dengan mempergunakan tanya jawab antar pencari informasi tanya jawab antar pencari informasi dan sumber informasi.¹⁴ Dalam penelitian ini wawancara digunakan untuk mendapatkan informasi yang lebih untuk memperkuat data yang diperoleh untuk dokumentasi. Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini terdiri dari pimpinan pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin 1 orang, ustad yang memipin zikir 1 orang, ustazah 2 orang dan santriwati 6 orang. Agar wawancara berjalan dengan baik, maka penulis terlebih dahulu menyiapkan daftar pertanyaan wawancara dan agar hasilnya terekam dengan baik maka perlu pula disiapkan alat perekam suara berupa *recorder*.

3. Dokumentasi

¹⁴ Hadari Nawawi, *Metode Penelitian Bidang Sosial...*, hal. 118.

Basrowi & Suwandi berpendapat bahwa metode dokumentasi ialah suatu cara pengumpulan data yang menghasilkan catatan-catatan penting yang berhubungan dengan masalah yang teliti, sehingga akan diperoleh data yang lengkap, sah dan bukan berdasarkan perkiraan.¹⁵ Adapun dokumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa data jumlah santri, guru, profil pesantren dan foto-foto kegiatan penelitian.

D. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses mencari dan mengatur secara sistematis transkrip wawancara atau bahan-bahan yang ditemukan di lapangan. Metode analisis data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kualitatif. Sugiyono mengemukakan ada tiga komponen pokok dalam analisis data yakni:

1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses pemilihan dan pemusatan perhatian pada penyederhanaan data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Reduksi data juga merupakan suatu bentuk analisis yang memper-tegas, memperpendek, membuang hal yang tidak penting, dan mengatur data sedemi- kian rupa sehingga kesimpulan akhir dapat dilakukan.

2. Penyajian Data

Penyajian data diartikan sebagai pemaparan informasi yang tersusun untuk memberi peluang terjadinya suatu kesimpulan. Selain itu, dalam penyajian data diperlukan adanya perencanaan kolom dan tabel bagi data kualitatif dalam bentuk

¹⁵ Basrowi & Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hal. 158.

khususnya. Penyajian data yang baik dan jelas sistematikanya diperlukan untuk melangkah kepada tahapan penelitian kualitatif selanjutnya.

3. Penarikan Kesimpulan

Sugiyono mengemukakan penarikan kesimpulan merupakan tahap akhir dalam penelitian dimana data-data yang telah diperoleh akan ditarik garis besar atau kesimpulan sebagai hasil keseluruhan dari penelitian tersebut.¹¹⁶ Kesimpulan yang diambil menyangkut dampak pelaksanaan zikir terhadap kecemasan santriwati di pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin Desa Cingkam Mekhanghun Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara.

E. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini terdiri dari tiga tahapan, yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan dan penulisan laporan penelitian.

1. Tahap Perencanaan (Persiapan)

Tahap Perencanaan (Persiapan) langkah-langkah penelitian yang masuk pada tahap ini adalah (a) penentuan atau pemilihan masalah, (b) latar belakang masalah, (c) perumusan atau identifikasi masalah, (d) telaah kepustakaan, (e) tujuan dan kegunaan penelitian dan (f) menentukan metode penelitian.

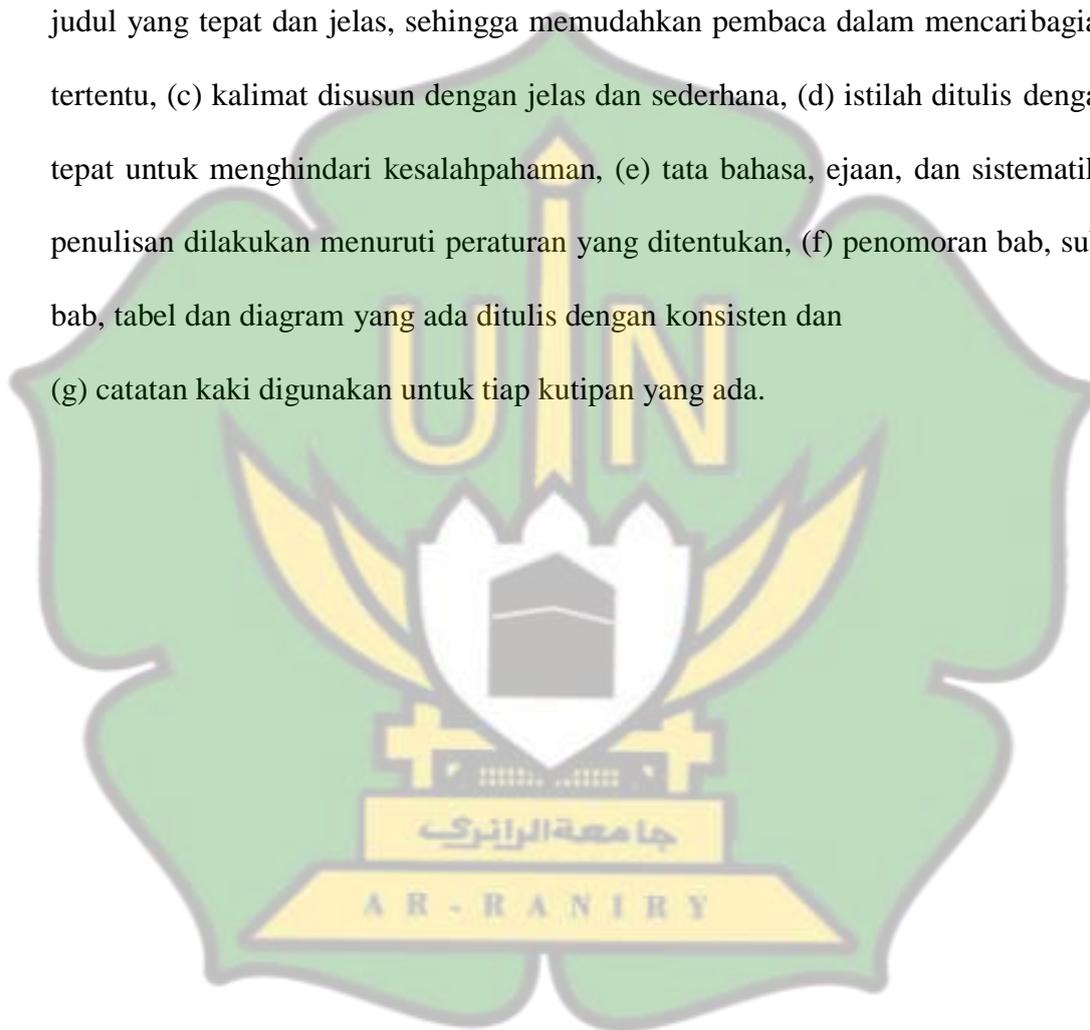
2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Dalam tahap ini, ada empat langkah penelitian yang harus dilakukan, yaitu (a) pengumpulan data, (b) pengolahan data, (c) analisis data dan (d) penafsiran hasil analisis.

¹⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif...*, hal. 10-112.

3. Tahap Penulisan Laporan Penelitian

Dalam hal isi laporan, maka harus memperhatikan beberapa hal sebagai berikut: (a) berisi keseluruhan proses dan pengalaman penelitian didalam bentuk cerita/paparan/deskripsi naratif, (b) laporan diperinci dalam bab dan sub-bab dengan judul yang tepat dan jelas, sehingga memudahkan pembaca dalam mencari bagian tertentu, (c) kalimat disusun dengan jelas dan sederhana, (d) istilah ditulis dengan tepat untuk menghindari kesalahpahaman, (e) tata bahasa, ejaan, dan sistematika penulisan dilakukan menurut peraturan yang ditentukan, (f) penomoran bab, sub-bab, tabel dan diagram yang ada ditulis dengan konsisten dan (g) catatan kaki digunakan untuk tiap kutipan yang ada.



BAB IV

DESKRIPSI DAN PEMBAHSAN DATA PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Dalam sub bagian ini ada aspek data yang akan di deskripsikan sesuai dengan penelitian di lapangan, yaitu: (1) gambaran umum lokasi penelitian (2) bentuk-bentuk kecemasan santriwati di pondok pesantren tarbiyah auladil muslimin desa cingkam mekhanggun kecamatan lawe alas kabupaten aceh tenggara (3) bentuk-bentuk pelaksanaan zikir di pondok pesantren tarbiyah auladil muslimin desa cingkam mekhanggun kecamatan lawe alas kabupaten aceh tenggara (4) perasaan cemas santriwati setiap setelah pelaksanaan zikir dilakukan di pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin Desa Cingkam Mekhanghun Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

a. Sejarah Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin

Pesantren dengan sistem pendidikan KMI (Kulliyatul Mu'allimin Al-Islamiyah) yang terletak di jln. Engkeran Desa Cingkam Mekhanggun, Kec. Lawe Alas, Kab. Aceh Tenggara, Prov. Nanggroe Aceh Darussalam. Pimpinan: Ust. H. M. Hatta Bulkaini, S. HI (Alumni Pesantren Ar-Raudhatul Hasanah, Medan. Al-Azhar University, Cairo. IAIN Sumatera Utara). Dibantu oleh dewan guru (ustadz/ah) alumni pesantren modern (Pesantren Ar-Raudhatul Hasanah, Gontor dan lainnya).

Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin yang terletak di jln. Engkeran Desa Cingkam Mekhanggun, Kecamatan Lawe Alas, Kabupaten Aceh Tenggara,

Provinsi Nanggroe Aceh Darussalam yang di dirikan pada tahun 2012. Pesantren ini di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Pada tanggal 01-01-0001 pendirian SK, dan tanggal operasional 03-06-2012. Di bawah asuhan dewan guru yang berkualitas alhamdulillah saat ini pesantren memiliki prestasi yang gemilang di tingkat Kabupaten, Provinsi bahkan Nasional, baik di bidang akademik maupun kesenian dan olahraga. Di usia yang masih begitu muda, sejak tahun 2012 sampai sekarang pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin diharapkan mampun menjadi tempat pendidikan yang berkualitas, mencetak generasi yang tidak hanya sholeh/sholehah namun juga bermanfaat bagi umat.

Adapun belajar mengajar di pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin ini menggunakan kurikulum yang berlaku di tambah dengan ilmu agama. Ada juga kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler sekolah untuk santriwati seperti karate, basket, futsal, pramuka, nasid, pidato, grup belajar dan lainnya.

Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin memiliki staf pengajar uztad dan ustazah yang kompeten pada bidang pelajarannya masing-masing sehingga berkualitas dan menjadi salah satu pesantren terbaik di Kabupaten Aceh Tenggara. Tersedia juga berbagai fasilitas seperti ruang kelas yang nyaman, asrama yang nyaman, perpustakaan, lapangan olahraga seperti lapangan basket dan futsal, kantin, masjid dan lainnya. Jam buka Pondok Pesantren Senin: 9:00 AM - 5:00 PM, Selasa: 9:00 AM - 5:00 PM, Rabu: 9:00 AM - 5:00 PM, Kamis: 9:00 AM - 5:00 PM, Jumat: 9:00 AM - 5:00 PM, Sabtu: 9:00 AM - 5:00 PM, Minggu: Open 24 hours.

b. Letak Geografis Pondok Pesantren

Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin merupakan pesantren modern yang menggunakan metode pembelajaran KMI (Kulliyatul Mu'allimin Al-Islamiyah) yang beralamat di Jln. Engkeran Desa Cingkam Mekhanggun, Kecamatan Lawe Alas, Kabupaten Aceh Tenggara. Adapun batas-batas yang ada di sekeliling pondok pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin adalah:

- a. Sebelah Selatan : Rumah penduduk setempat dan jalan.
- b. Sebelah Timur : SMP Negeri 1 Lawe Alas
- c. Sebelah Barat : Rumah penduduk dan ladang
- d. Sebelah Utara : Sawah.

c. Visi dan Misi

Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin

- a. Visi Menjadikan lembaga pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin sebagai lembaga kaderisasi dan layanan masyarakat yang bermutu, semata-mata untuk ibadah kepada Allah swt mengharapkan ridha-Nya serta implementasi fungsi khalifah Allah di muka bumi.
- b. Misi
 - 1) Mendidik individu yang menguasai bekal-bekal dasar keulamaan, kepemimpinan dan keguruan serta mau dan mampu mengembangkan ke tingkat yang lebih optimal.
 - 2) Mempersiapkan generasi yang unggul dan berkualitas menuju keterbentukannya khairu umamah.

- 3) Membentuk generasi yang *muttafaqin fii addin* serta memiliki tradisi intelektual yang positif dan responsive terhadap perkembangan zaman menuju terciptanya *learning society*.
- 4) Mendidik dan membentuk generasi yang berkepribadian *iqra* ilmy *qur'an* rabbany dan alamy yang siap mengamalkannya di tengah masyarakat dengan ikhlas, cerdas dan beramal *iqra* memadukan antara aspek fikir ilmy dan alamy dan aspek zikir *qur'an* rabbany yang teraktualisasikan dalam telegensi dan moralitas yang religius.

d. Keadaan Ustadz-Ustadzah Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin

Guru merupakan faktor yang sangat penting dalam proses belajar mengajar karena tanpa adanya guru tujuan pembelajaran tidak mungkin akan tercapai dengan baik. Oleh karena itu pondok pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin telah memiliki 15 orang ustadz/tenaga pengajar dan hampir semuanya alumni dari pesantren dan lulusan S1. Berikut nama-nama guru/ustadz pondok pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin:

Tabel 4.1

Keadaan Guru/Ustadz Pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin

No.	Nama	Jabatan
1.	Amir Hamzah Ginting, S.Pdi	Pengasuh Putra/Guru Fiqih
2.	Martini Husnul Khatimah, S.Pd	Pengasuh Putri/Guru Qur'an Hadits
3.	Agus Tripali, S.Pd	Guru Penjas
4.	Putri Arianti Arios, S.H	Guru B. Indonesia
5.	Azhar Basyir Prasetyo, S.Pd	Guru IPA
6.	Rini Susati, S.Sos	Guru IPS
7.	Nova Yudiana, S.Pd	Guru Mate-Matika
8.	Abdul Muthalib, S.Pd	Guru B. Arab
9.	Fingki Alan	Guru Sejarah Kebudayaan Islam
10.	Raden Pranoto	Guru Aqidah Akhlak
11.	Mila Wati	Guru Mulok
12.	Rejekinta Ginting	Guru B. Inggris

13.	Irfandi	Guru Seni Budaya
14.	Asprin Asari	Guru Tahfidz
15.	Soleha	Guru Tahfidz
Jumlah		15

e. Keadaan Santri/Wati Pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin

Santri/wati merupakan objek didik yang perlu diperhatikan dalam kebijakan proses belajar mengajar. Potensi, kemampun dan tingkat motivasi dalam belajar akan sangat menentukan proses belajar mengajar dan keberhasilan tujuan pembelajaran. Adapun jumlah santri/wati pondok pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin sebagai berikut:

Tabel 4.2
Jumlah Santri/Wati Pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin

No	KELAS	SANTRI		JUMLAH
		L	P	
1	Kelas 1	19	12	31
2	Kelas 2	20	15	35
3	Kelas 3	20	14	34
4	Kelas 4	6	5	11
5	Kelas 5	12	8	20
6	Kelas 6	9	8	17
Jumlah		86	62	148

f. Keadaan Sarana dan Prasarana Pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin

Daftar sarana: meja, kursi, papan tulis, spidol, buku, rak, dokumen, absensi, printer, komputer.

Tabel 4.3
Daftar Prasarana Pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin

No.	Nama	Jumlah
1.	Masjid	1
2.	Ruang Belajar	12
3.	Ruang TU	1
4.	Ruang BK	1
5.	Ruang UKS	1

6.	Ruang Guru	1
7.	Ruang Kepala Sekolah	1
8.	Ruang Tamu	2
9.	Lab. IPA	1
10.	Kantin	1
11.	Kamar Mandi	3
12.	Lapangan Basket	1
13.	Lapangan Futsal	1
	Jumlah	27

2. Faktor-faktor Kecemasan Santriwati di Pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin Desa Cingkam Mekhanggun Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara

Untuk menjawab faktor-faktor kecemasan di pondok pasantren Tarbiyah Auladil Muslimin maka peneliti mewawancarai 6 orang santriwati yaitu: (1) Ridha Fatika (2) Nabila Rahmawati (3) siska (4) Wulan Padilah (5) Aisyah Alhusna (6) Putri Chairunnisa

R1. Menurut Ridha Fatika menyatakan: “Kecemasan saya lebih besar dari faktor ekonomi. Saya sering gelisah, hati saya tidak tenang, apalagi Ketika adanya panggilan atau pengumuman santri yang SPP-nya menunggak pasti sudah ada nama saya di sana”

R2. Menurut Nabila Rahmawati menyatakan: “Saya merasa kesusahan dalam beradaptasi di pasanteren dan susah dalam fokus di pelajaran karena sering terganggu dengan banyanyaknya hukuman dari pelanggaran yang saya lakukan, di tambah dengan saya yang gampang panik”

R3. Menurut Siska menyatakan: “pikiran saya sering kacau karena masalah pertemanan. Saya merasa seperti tidak cocok berteman dengan mereka saya sering terganggu dengan sindiran dan gosipan mereka.”

R4. Wulan Padilah menyatakan: “kecemasan dalam belajar dan kecemasan ketika ujian pondok. Saya juga merasa cemas Ketika mendapat giliran berpidato yang diadakan satu minggu dua kali, di mana terkadang hapalan nya bentrok dengan hapalan pelajaran di kelas.”

R5. Aisyah Alhusna menyatakan: “kecemasan yang dialami beragam, seperti pr sekolah yang belum selesai, tuntutan segala macam hapalan, dan berbagai macam ekstrakurikuler yang harus di ikuti.”

R6. Putri Chairunnisa menyatakan: “Cemas dalam menghadapi ujian lisan dan tulisan serta cemas dengan masalah ekonomi yang mana spp saya sering menunggak dan saya dulu merasa malu sering di pulangkan karena penunggakan SPP.”

Bedasarkan dekripsi data wawancara di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa bentuk-bentuk kecemasan santriwati di pondok pasantren Tarbiyah Auladil Muslimin yaitu: (1) kecemasan terkait pembelajaran (2) kecemasan terkait masalah ekonomi (3) kecemasan terkait lingkungan (4) kecemasan terkait peraturanpasantren

3. Bentuk-Bentuk Pelaksanaan Zikir di Pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin Desa Cingkam Mekhanggun Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara

Untuk menjawab data deskripsi tentang bentuk-bentuk pelaksanaan zikir di Pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin peneliti melakukan wawancara dengan: (1) pimpinan pasantren bapak Hatta Bulkaini (2) ustad Rajekinta Ginting (3) ustazah Martini Khusnul Khotimah (4) ustazah Milawati

Menurut bapak Hatta Bulkaini menyatakan bahwa:

“Zikir di Pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin ini kami adakan setelah shalat subuh di setiap hari Jum`at. Hal ini dilakukan karena pihak santriwati libur sehingga di isi dengan kegiatan zikir bersama Pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin. Selain itu, hari Jum`at jugamerupakan hari yang utama dalam Islam. Untuk pembacaan zikirnya di pimpin oleh satu orang dan di ikuti oleh santriwati lainnya dengan suara yanglirih dan bacaan zikir yang di baca sudah di tulis dan dibagikan kepada santriwati.”

Menurut ustad Rajekinta Ginting menyatakan bahwa:

“Dilakukan setiap hari juamat setelah solat subuh, para santriwati di kumpulkan di masjid duduk seperti posisi solat dengan ustadzah atau ustadz yang memimpin zikir duduk di depan lalu di lakukan zikir dengan diawali pemberian materi tentang agama dan terkadang ada renungan. Adapun amalan-amalan zikir yang dibacakan yakni membaca Al-Ma`tsurat yang di

dalamnya terdapat tasbih, tahmid, tahlil, istighfar, surat-surat Al-Qur'an seperti surah Al-Fatihah, Al-Baqarah ayat 1-5, 255-257, 284-286, membaca Al-Ikhlash, Al-Falaq, An-Nas dan doa-doa yang sudah ditulis"

Menurut ustazah Martini Khusnul Khotimah menyatakan bahwa:

"Dilakukan setiap pada hari jumaat setelah solat subuh dengan melibatkan ustad/zah dan Santri/wati dalam sebuah masjid yang ada di dalam lingkungan Pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin. Dalam hal ini pihak pembimbingan zikir memberikan ceramah agama berupa renungan- renungan seperti renungan terhadap dosa dan pahala serta perbuatan yang pernah dilakukan oleh para santriwatinya. Proses ini juga disertai dengan pembacaan berbagai ayat suci Al-Qur'an dan bacaan-bacaan zikir lainnya serta ditutup dengan doa."

Menurut ustazah Milawati menyatakan bahwa:

"Pertama ustad atau ustazah mengajak untuk merenung tentang kesalahan yang telah di lakukan lalu di beri ceramah dan kemudian dilakukan zikir. Pada saat zikir santriwati diminta untuk merenung tentang kesal dan hal yang mengganggu pikiran mereka. Adapun bacaan zikir yang di baca adalah almatsurat yang sudah dibagikan di kertas.

Berdasarkan deskripsi data di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bentuk pelaksanaan zikir di pondok pasantren Tarbiyah auladil muslimin desa cingkam mekhanggun kecamatan lawe alas kabupaten aceh tenggara adalah zikir bil lisan yaitu dengan membaca: (1) Tasbih (2) Tahlil (3) Tahmid (4) zikir dalam bentuk Istighfar (5) zikir Salawat (6) zikir dalam bentuk Do"a (7) zikir dengan kalimat Basmalah

4. Perasaan Cemas Santriwati Setiap Setelah Pelaksanaan Zikir Dilakukan di Pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin Desa Cingkam Mekhanggun Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara

Untuk menjawab perasaan cemas santriwati setiap setelah pelaksanaanzikir di lakukan maka peneliti mewawancarai 6 orang santriwati, sebagai berikut:

Menurut Ridha Fatika menyatakan bahwa:

“Bagi saya pribadi zikir yang ada di Pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin sangat bermanfaat bagi saya. Selama mengikuti zikir hati menjadi lebih tenang, bahagia, relexs. Ketika saya menghadapi permasalahan saya tidak terlalu cemas dan lebih tenang menghadapinya, Setelah mendapat zikir dari ustad atau ustazah lebih dekat dengan Allah serta hati tergerak selalu berbuat baik dan menyesali semua kesalan serta mersa tentram.”

Menurut Aisyah Alhusna menyatakan bahwa:

“Pelaksanaan zikir di Pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin sangat bermanfaat bagi pribadi santriwati yang mengikutinya. Dimana dalam zikir tersebut santriwati mendapatkan tambahan amal ibadah serta dapat mengendalikan dirinya dari berbuat dosa.”

Menurut Siska menyatakan bahwa:

“Kecemasan saya sedikit demi sedikit hilang. Setelah mendapat zikir dari ustad atau ustazah lebih dekat dengan Allah serta hati tergerak selaluberbuat baik dan menyesali semua kesalan.”

Menurut Wulan Padilah menyatakan bahwa:

“Pertama kali saya zikir saya tidak merasakan apapun malah pikiran saya tambah riwet karena disaat berzikir saya tidak fokus dan hanya memikirkan hal lain, namun setelah saya mengerti arti zikir danmelakukanya dengan khusuk dari situlah saya merasa ada pengaruh positifpada diri saya.”

Menurut Nabila Rahmawati menyatakan bahwa:

“Kecemasan saya berkurang sedikit demi sedikit tapi jika dikatakan hilang tidak. Kecemasan itu masih ada namun masih bisa saya kendalikan dan tidak terlalu mengganggu saya. Setelah saya melakukan zikir saya menjadi pribadi yang lebih tenang dan tidak gampang panik.”

Menurut Putri Chairunnisa menyatakan bahwa:

“Ketika saya zikir saya merasa lebih tentram memang manfaat nya tidak terlihat instan namun dengan berjalanya waktu dan saya memerhatikan pikiran dan tindakan saya lebih baik seperti yang dulu nya saya malu Ketika di pulangkan karena penunggakan spp, sekarang saya merasa biasa saja karena bukan saya saja yang seperti itu dan berkat zikir dan materi yang diberikan Ketika zikir saya bisa mengambil hikmah bahwa dengan penunggakan spp saya bisa pulang ke rumah tanpa izin lagi.”

Berdasarkan deskripsi data diatas, maka dapat disimpulkan bahwaperasaan cemas santriwati setiap setelah pelaksanaan zikir dilakukan, yaitu: (1) menjadi pribadi yang lebih tenang (2) kecemasan berkurang (4) berfikir positif

B. Pembahasan Data Penelitian

Data yang ditemukan dalam penelitian ini dibahas dalam tiga aspek komponen yaitu: (1) Bentuk-Bentuk Kecemasan Santriwati di pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin Desa Cingkam Mekhanghun Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara (2) bentuk-bentuk pelaksanaan zikir di pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin Desa Cingkam Mekhanghun Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara (3) perasaan cemas santriwati setiap setelah pelaksanaan zikir dilakukan di pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin Desa Cingkam Mekhanghun Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara

1. Faktor-Faktor Kecemasan Santriwati di pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin Desa Cingkam Mekhanghun Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara

Bedasarkan kesimpulan deskripsi data terkait faktor-faktor kecemasan santriwati Pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin ada 4 katagori kecemasan santriwati yaitu: (a) kecemasan terkait pembelajaran (b) kecemasan terkait masalah ekonomi (c) kecemasan terkait lingkungan (d) kecemasan terkait peraturan pasantren

a. Kecemasan terkait pembelajaran

Kecemasan yang sering dialami oleh remaja biasanya berkaitan dengan proses dan pembelajaran yang ada di sekolah, hal ini juga dirasakan oleh para santriwati yang ada di pondok pasantren tarbiyah auladil muslimin. Di Pondok

Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin terdapat dua kali ujian di setiap semesternya, ujian yang pertama yaitu ujian *syafahi* (ujian lisan) yang mana pelajaran yang diampu merupakan pelajaran-pelajaran pondok yang ditanyakan secara lisan, biasanya dilakukan selama satu minggu. Dan yang kedua adalah ujian *tahriri* (ujian tulis) yang mana pelajaran yang diampu meliputi semua mata pelajaran baik pelajaran umum dan pelajaran pondok, dilakukan secara tulis pelaksanaannya selama satu minggu.

Pelaksanaan ujian tersebut kerap menimbulkan kecemasan para santriwati karena banyaknya materi yang harus mereka kuasai saat menjawab soal ujian baik materi pembelajaran pondok maupun pembelajaran umum. Kecemasan mereka juga ditambah karena adanya ujian lisan yang mana saat ujian lisan santriwati langsung bertatapapan dengan ustad atau ustazah yang memberikan pertanyaan dan langsung di jawab oleh para santriwati saat itu juga. Tidak jarang Ketika ujian lisan santriwati merasa tegang dan tidak konsentrasi, gugup dan terkadang ada yang lupa materi yang sudah ia pelajari karena takut.

Gejala-gejala di atas juga dikemukakan oleh Nevid & Greene mengklasifikasikan gejala-gejala kecemasan dalam tiga jenis gejala, di antaranya yaitu:¹ (1) Gejala fisik dari kecemasan yaitu: kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung. (2) Gejala behavioral dari kecemasanyaitu berperilaku menghindar, terguncang, melekat dan dependen. (3) Gejala kognitif dari kecemasan yaitu: khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan

¹ Nevid Jeffrey S Ratus, Spencer A & Greene Beverly, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Erlangga, 2005), hal. 106

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

Selain itu, kecemasan dalam hal pembelajaran kecemasan juga dapat dirasakan oleh santriwati saat mendapatkan giliran berpidato di depan umum yang mana di dalam satu minggu terdapat tiga jadwal pidato yaitu pidato Bahasa Inggris yang dilakukan di malam senin, pidato Bahasa Arab yang dilakukan di malam kamis, dan pidato Bahasa Indonesia yang dilakukan di malam jum'at. Hal tersebut membuat para santriwati kesulitan tidur di malam sebelumnya karena bayang-bayangan seolah-olah pada saat berpidato esok harinya mereka tidak memiliki kemampuan untuk menunjukkan diri, keraguan atas kemampuan diri dan takut akan penilaian teman serta hukuman jika tidak menguasai materi. Hal inilah yang memicu kecemasan yang menyebabkan mereka gelisah dan terkadang Ketika akan tampil berpidato mereka menjadi gugup, badan gemetar, keringat dingin dan jantung berdebar.

Siti Sundari juga menjelaskan ada beberapa gejala yang dapat dirasakan seseorang Ketika cemas yaitu: Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya adalah jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak. Gejala yang bersifat mental adalah: ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan.¹²

Santri atau santriwati yang mengalami kecemasan sering terikat dalam kekhawatiran terhadap keberhasilan serta kemampuan mereka agar mereka dapat diakui oleh orang lain. Untuk itu, agar mereka maksimal dalam mengerjakan tugasnya dengan hasil yang memuaskan, tidak jarang mereka memiliki target yang begitu tinggi. Target tersebut muncul karena adanya bayangan akan ketakutan yang berlebihan, ketakutan akan di hina dan di tolak. Seorang pecemas sering mengkritik dirinya sebagai individu yang lemah yang terkadang hal itulah yang menyebabkan ketidak berhasilannya. Maka sering di dapati seorang pelajar atau santriwati yang merasa cemas dalam pembelajarannya terlebih saat menghadapi ujian akademis.

b. Kecemasan terkait masalah ekonomi

Faktor ekonomi kerap kali memengaruhi Kesehatan mental dari seseorang yang terkadang memicu kecemasan. Faktor ekonomi juga menjadi pemicu kecemasan terhadap santriwati yang ada di pasantren tarbiyah auladil muslimin. Santriwati merasa cemas setiap kali ada panggilan di akhir bulan terhadap penunggakan uang sekolah dan khawatir akan di pulangkan serta merasa malu terhadap teman-teman yang lain ia khawatir dirinya di gosipi karena tidak mampu membayar uang sekolah serta takut untuk pulang ke rumah karena khawatir orang tuanya tidak memiliki uang untuk membayar. Menurut Gudmunson tekanan ekonomi merupakan sindrom peristiwa atau kondisi yang memberikan pengalaman psikologis seperti stress akan kesulitan ekonomi.¹³

² Siti Sundari, *Kearah Memahami Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: PPB FIP UNY, 2004), hal. 62.

c. Kecemasan terkait lingkungan

Melalui observasi, peneliti menemukan bahwa dalam kehidupan di dalam pasantren, santriwati setiap harinya berkomunikasi dengan para santiri/wati lainnya dan ustad dan ustazah. Kebanyakan waktu mereka di habiskan dengan berkomunikasi sesama mereka karena berada di lingkungan yang sama selama dua puluh empat jam. Salah satu yang menentukan kenyamanan santriwati saat di pasantren adalah dukungan sosial yang baik teman sebaya yang mendukung dan lingkungan yang baik.

Dukungan sosial yang baik yang diterima oleh santriwati akan mempercepat penyelesaian masalah yang dihadapi oleh mereka. Seperti Ketika santriwati tidak paham materi belajar yang di sampaikan oleh ustad atau ustazah karena tidak hadir di sebabkan sakit maka ia bisa bertanya pada santriwati lainnya yang sudah paham. Individu yang mempunyai perasaan aman karena mendapatkan dukungan akan lebih efektif dalam menghadapi masalah daripada individu yang mendapat penolakan dari orang lain. Sarafino menggambarkan dukungan sosial sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok.

Adanya hubungan ini dapat diartikan bahwa dukungan sosial guru dan teman sebaya dengan kecemasan pada santriwati saling berkaitan. Hal ini juga dirasakan oleh santriwati di pondok pasantren tarbiyah auladil muslin yang mana santriwati merasa cemas dengan lingkungannya yaitu lingkungan teman sebaya

³ Fatimah Rina, Euis Sunarti, Dwi Hastuti, "Tekanan Ekonomi, Interaksi Orang Tua-Remaja, dan Perkembangan Sosial Emosi Remaja," Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen, Vol. 13, No.2, email: rinfatty@yahoo.com

yang mana ia merasa tidak sesuai dengan teman sebayanya dan merasa di kucilkan yang mengakibatkan ia merasa tak nyaman dan berpikir negatif.

Menurut Feldman dalam pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan mengatakan dalam menghadapi situasi yang penuh dengan kecemasan, stress atau tekanan, remaja membutuhkan dukungan sosial yang didapatkan dari lingkungan sosialnya sebagai sumber kasih sayang, simpati, pengertian dan tuntunan moral, tempat untuk melakukan eksperimen, serta sarana untuk mencapai otonomi dan kemandirian dari orang tua.

d. Kecemasan terkait peraturan pasantren

Setiap lembaga pasti mempunyai peraturan begitu pula dengan pondok pasantren tarbiyah auladil muslimin yang membuat peraturan untuk mendidik para santriwati agar menjadi manusia disiplin. Akan tetapi tidak semua santriwati menaati peraturan tersebut. Mengenai peraturan yang banyak di langar oleh santriwati yaitu bagian Bahasa, kedisiplina, dan keamanan. Santriwati merasa peraturan pasantren sangat ketat sehingga banyak santriwati yang sudah masuk ke pasantren keluar karena peraturan pasantren yang begitu ketat. Kecemasan yang dialami para santriwati seperti di suruh berpidato dalam Bahasa arab dan Bahasa inggris, tidak boleh terlambat memasuki masjid dan masuk kelas, makan harus tepat waktu, terlebih harus bangun sebelum solat subuh, apabila melanggar peraturan yang ada di pasantren maka santriwati tersebut akan dihukum. Dengan ketatnya peraturan yang ada di pasantren sehingga di pasanteren para santriwati mengalami kecemasan.

Bedasarkan data pembahasan di atas, kecemasan santriwati yang ada di pondok pasantren tarbiyah auladil muslimin, yaitu: pertama, kecemasan terkait pembelajaran, karena banyaknya materi yang harus di kuasai baik materi pondok maupun umum yang akan di ujikan pada dua ujian yang di adakan yaitu ujian tulisan dan ujian lisan, kecemasan santriwati juga di tambah dengan adanya pidatoyang diadakan tiga kali dalam satu minggu mereka takut tidak bisa menguasai materi dan malu di hadapan teman-teman serta takut di hukum. Kedua, kecemasan terkait masalah ekonomi, santriwati merasa cemas setiap kali ada panggilan di akhir bulan terhadap penunggakan uang sekolah dan khawatir akan di pulangkan serta merasa malu terhadap teman-teman yang lain ia khawatir dirinya di gosipi karena tidak mampu membayar uang sekolah serta takut untuk pulang ke rumah karena khawatir orang tuanya tidak memiliki uang untuk membayar. Ketiga, kecemasan terkait lingkungan, santriwati di pondok pasantren tarbiyah auladil muslin yang mana santriwati merasa cemas dengan lingkungannya yaitulingkungan teman sebaya yang mana ia merasa tidak sesuai dengan teman sebayanya dan merasa di kucilkan yang mengakibatkan ia merasa tak nyaman dan berpikir negatif. Keempat, kecemasan terkait peraturan pasantren, adanya peraturan yang begitu ketat yang membuat santriwati merasa tidaknyaman dan cemas.

2. Bentuk-Bentuk Pelaksanaan Zikir di pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin Desa Cingkam Mekhanghun Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara

Zikir yang dilakukan di pondok pasantren tarbiyah auladil muslimin di lakukan setiap hari juma"at di lakukan di masjid yang ada di pasantren dengan

duduk bershaf seperti salat dan di pimpin oleh ustad atau ustazah, dan di ikuti oleh santriwati lainnya dengan suara yang lirih dan lemah lembut. Adapun bentuk zikir yang digunakan adalah zikir bil lisan. Zikir bil lisan, yaitu sebuah bentuk zikir yang realisasi pelaksanaannya dilakukan dengan cara melafazkan kalimat-kalimat sebagai berikut: (a) tasbih (b) tahlil (c) tahmid (d) zikir dalam bentuk istighfar (e) zikir salawat (f) zikir dalam bentuk do'a (g) zikir dengan kalimat basmalah

a. Tasbih

Tasbih, yaitu mengucapkan *Subhanallah* (Maha suci Allah). Kata *Subhana* diambil dari kata *Sabaha* yang awalnya memiliki makna menjauh, orang yang berenang menjauh tergambar dengan kata *subhana*. Saat mengucapkan *Subhanallah*, seseorang yang mengucapkan menyadari bahwa segala ketetapan adalah ketetapan yang adil. Baik ketetapan untuk orang lain, makhluknya dan orang yang mengucapkan, dengan demikian seseorang akan merasa lebih baik dan tenang. "Dia Maha Suci" bermakna dia maha suci dari segala sifat kesempurnaan yang terduga. Melafaldzkan "Subhanallah" dengan kesadaran penuh, akan membantu menyadari dan membuang pikiran perspektif diri tentang isi duniawi. Perspektif mengenai isi duniawi akan berubah dan dunia yang membingungkan ini bisa menjadi sesuatu yang sangat kotor kecuali Allah SWT.¹⁴

⁴ Daimul Iksan, dkk, *Model Psikoterapi Zikir dalam Meningkatkan Kesehatan Mental*, *Jurnal of Multidisciplinary Studies*, No. 2 Vo. 1, 2017, hal. 276.

b. Tahlil

Tahlil, yaitu mengucapkan *Laa ilaha illa Allah* (Tiada tuhan selain Allah) Kata *Ilah* adalah semua yang disembah baik yang diajarkan oleh agama islam maupun tidak seperti penyembahan berhala, matahari, pohon dan lain sebagainya maupun yang diajarkan dalam agama Islam yaitu Allah SWT yang maha esa dan satu-satunya pencipta alam semesta seisinya yang patut disembah. Saat seseorang mengucapkan *Laailaha Illa Allah*, maka dia tidak mengakui keberadaan tuhan lain kecuali Allah SWT. Dan kata Allah adalah Allah SWT satu-satunya tuhan yang harus disembah. Saat melafaldzkan *bacaan Laailaaha illa Allah*, orang yang mengucapkannya akan merasa tenang karena menyadari bahwa Allah SWT adalah satu-satunya penguasa yang menciptakan alam semesta beserta isinya, dan semuanya ada digenggam Allah SWT

c. Tahmid

Ucapan tahmid atau *hamdalah* artinya segala puji bagi Allah, segala bentuk puji- pujian milik dan ditujukan kepada Allah, Dialah Tuhan yang memelihara seluruh alam. Maksudnya berzikir dengan lafaz tahmid ini ialah kita menyatakan pujian dan kesyukuran kehadiran Allah Tuhan semestaalam. Kalimat tahmit ini digunakan untuk menyatakan puji dan syukur kepada Allah SWT, karena dalam situasi dan kondisi apapun kepadanya pujian tertumpu.

d. Zikir dalam bentuk istighfar

Istighfar yaitu mengucapkan *astghfirullahaladzim* (Aku memohon ampun kepada Allah yang Maha Agung). Kalimat *Astagfirullah* memiliki makna mohon kepada Allah SWT untuk menutupi aib hambanya ini yang memohon ampunan. Dan juga bisa diartikan semoga Allah memberikan anugerahnya kepada hambanya yang memohon karena menyesal atas segala dosanya, sehingga rasa menyesal ini dapat menyembuhkan jiwa dengan terhapusnya dosa-dosa. Kalimat *Allahummaghfir* memiliki arti “Ya Allah perbaikilah keadaanmu”.

e. Zikir dalam bentuk do‘a

Zikir dalam bentuk do‘a adalah Ketika seseorang berzikir dan memintanya kepada Allah SWT. Allah SWT menyuruh hambanya berdo‘a, karena do‘a seorang hambanya didengar oleh Allah dan barang siapa yang enggan berdo‘a, maka Allah murka kepadanya dan dia dicap sebagai orang yang sombong dan akan ditempatkan di neraka Jahannam dalam keadaan yang sangat hina. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam Al-Qur‘an surah Al-Mukmin ayat 60 yang artinya: “berdo‘alah kepadaku niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku (berdo‘a kepada-Ku) akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina (Q.S Al-Mukmin :60)”

f. Zikir dengan kalimat basmalah

Zikir dengan kalimat basmalah yaitu zikir dengan membaca Bismillahi Rahmani Rahim yang artinya “dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyanyang”. Atas nama Allah sebagai permohonan akan keberkahan pada permulaan bacaan, dengan nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyanyang, maksudnya saya membaca atau saya memulai sesuatu berdasarkan perintah Allah, bukan karena hawa nafsu, menyertakan nama Allah zat yang wajib adanya atau wajibul wujud.

Oleh sebab itu, dapat di artikan ketika seseorang mengucapkan kata-kata yang baik dalam do‘a atau mengucapkan kalimat pujian pada Allah dalam kegiatan dzikirnya maka akan mensugesti dirinya untuk merealisasikan apa yang ia ucapkan tersebut terhadap keyakinannya atau perbuatannya sehingga melahirkan harapan yang positif atau optimisme yang tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa zikir lisan yang di lakukan di pasantren tarbiyah auladil muslimin di lakukan dengan penyebutan lafaz-lafaz zikir dengan rendah hati dan suara yang lemah lembut akan dapat menenangkan dan merilekskan pikiran dan hati, sehingga peikiran menjadi tenang dan hati terasa tentram sebab yang disebut disini adalah nama-nama dan lafadz-lafadz Allah yang agung. Sebagaimana yang di katakana Fatma mengutip Bastman yang mengatakan zikir yang dilakukan dalam sikap rendah hati dan dengan suara yang lembut akan membawa dampak relaksasi dan ketenangan bagi pelakunya.¹⁵

⁵ Fatma Lailli, “Zikir sebagai Psikotrapi dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia”, Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Vol.5, No. 1, email: khairun.nida@yahoo.co.id

Adapun lafadz-lafadz atau bacaan zikir yang di baca adalah : (1) Tasbih, yaitu mengucap Subhanallah (Maha suci Allah) (2) Tahlil, yaitu mengucap Laa ilaha illa Allah (Tiada tuhan selain Allah) (3) Tahmid, yaitu mengucap Alhamdulillah (segala puji bagi Allah) (d) zikir dalam bentuk istighfar, yaitu mengucap Astghfirullahaladzdin (aku memohon ampun kepada Allah yang Maha Agung) (e) zikir dalam bentuk do"aa (f) zikir dengan kalimat basmalah, yaituzikir dengan mengucap Bismillahi Rahmani Rahim (dengan menyebut nama Allah yang Maha pengasih lagi Maha penyayang).

3. Perasaan Cemas Santriwati Setiap Setelah Pelaksanaan Zikir di Lakukan di Pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin Desa Cingkam Mekhanghun Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara

Bedasarkan deskripsi data terkait perasaan cemas santriwati setiap setelah pelaksanaan zikir di pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin disimpulkan ada 4 katagori perubahan yang dirasakan yaitu: (a) menjadi pribadi yang lebih tenang (b) kecemasan berkurang (d) berfikir positif

a. Menjadi pribadi yang lebih tenang

Ketika seseorang merasa cemas ia akan merasa tidak tenang, gelisah dan khawatir. Seperti yang dijelaskan rasa cemas yang tidak beralasan dan berlebihan akan berdampak negatif bagi individu yang mengalaminya, kendatipun rasa cemas tersebut sudah ada sejak manusia itu diciptakan. Jelaslah bahwa manusia tidak terlepas dari rasa cemas tersebut, yang menyebabkan hilangnya rasa tenang, tentram, kebahagiaan dalam menjalani kehidupan ini. Sebuah obat yang dapat menghadirkan rasa tumakninah yaitu perasaan tenang dan tentram yang mendalam

sebagai anugerah Allah SWT yaitu obat yang bersumber dari Al-qur'an dalam surah Ar.Ra'du ayat 28.

Ayat di atas mengandung makna bahwa ketenangan dan kententeraman hati (tuma'ninah dan sakinah) akan diperoleh sebagai ganjaran apabila melakukan suatu ibadah dengan mengingat Allah atau dzikrullah. Juga merupakan dasarkeyakinan umat islam secara mutlak, bahwa orang yang beriman bila berdzikir hatinya menjadi tenang dan merasa aman dari bahaya sehingga dapat meningkatkan kemampuannya dalam mengatasi kecemasan dalam hidup ini dan mendapatkan petunjuk untuk menenangkan hati. Karena kebahagiaan dan kedamaian hati hanyalah muncul tatkala seseorang mengingat Allah. Dalam khazanah islam mengingat Allah itu disebut dengan dzikir atau dzikrullah.

Santri wati di pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin juga merasakan hal yang sama, mereka merasakan adanya ketenangan di dalam hati mereka setelah di lakukanya zikir ada yang awalnya tidak merasakan namun setelah lebih fokus dalam berzikir santriwati tersebut juga merasakan ketenangan tersebut.ketenangan yang di rasakan antara lain lebih tenang dalam menyikapi masalah seperti ketika mendapat hukuman, ketika ujian, permasalahan dengan teman sehingga keputusan yang diambil juga lebeih baik.

b. Kecemasan berkurang

Banyak hal yang mungkin menjadi sumber kecemasan seseorang, misalnya relasi sosial, pendidikan, pekerjaan, atau kesehatan. Ketika seseorang merasa sedikit cemas akan hal tersebut masih dapat dikatakan normal, bahkan adaptif. Fitri Fauziah mengatakan kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami siapapun.

Namun cemas yang berlebihan, apalagi yang sudah menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya.¹⁶

Kecemasan bermanfaat jika hal tersebut mendorong seseorang untuk melakukan hal yang lebih baik sebagai antisipasi atas kecemasannya. Misalnya kecemasan akan kesehatan mendorong seseorang untuk melakukan pemeriksaan medis berkala, atau cemas jika tidak dapat mengerjakan ujian akan mendorong individu belajar lebih giat beberapa hari sebelum ujian

Dengan berzikir santriwati merasa adanya ketenangan dan setelah merasa lebih tenang santriwati merasa kecemasan yang di rasakan sedikit demi sedikit berkurang terlihat dari gejala yang mereka rasakan juga berkurang seperti sudah mulai bisa tidur dengan baik ketika menghadapi ujian dan tidak terlalu gugup ketika akan berpidato di depan umum.

Zikir sangat berpengaruh untuk penyembuhan kecemasan, bila individu ingin mendapatkan rasa tenang dan tentram serta terbebas dari kecemasan maka dekatilah Dia yang Mahatenang dan Mahatentram (Allah), dengan mendekati Allah dan berdzikir, akan mengobati hati yang gelisah serta kecemasan yang dialami. Tria Widyastuti juga mengatakan adanya pengaruh positif zikir terhadap penurunan kecemasan hal ini dikemukakan di dalam penelitiannya yang berjudul terapi zikir sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan pada lansia.²⁷

⁶ Fitri Fauziah & Julianty Widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta: Universitas Indonesia Press, 2007), hal. 79.

⁷ Tria Widyastuti, Moh. Abdul Hakim, Salmah Lilik, "Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia", *E-Jurnal GAMAJPP*, Vol.5, No. 2, 2019, email: triawidya06@gmail.com

c. Berfikir positif

Faktor yang sangat mempengaruhi kecemasan seseorang adalah pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran individu yang tidak rasional sehingga, akan menimbulkan kecemasan yang tanpa di sadari penyebabnya. Kemudian Adler dan Rodman dalam M. Nur Ghufron & Rini Risnawati menyatakan terdapat dua faktor yang menimbulkan kecemasan yaitu: (1) Pengalaman negatif pada masa lalu (2) Pikiran yang tidak rasional.¹⁸

Setelah dilakukan zikir para santriwati mengaku lebih berpikir positif dalam mengatasi berbagai hal dengan adanya renungan yang dilakukan ketika pelaksanaan zikir di pondok pasantren Tarbiyah Auladil Muslimin santriwati lebih bisa memaknai arti dari kehidupan dan makna dari sebuah permasalahan mereka mengakui dengan berpikir positif hidup terasa lebih tenang dan tentran seperti yang di sampaikan oleh salah satu santriwati yaitu Ridha Fatika, sebelum mengikuti pelaksanaan zikir di pondok pasantren Tarbiyah Auladil Muslimin Ridha Fatika merasa malu saat di pulangkan karena penunggakan uang sekolah, namun setelah di laksanakan zikir perasaan itu berubah Ridha Fatika tidak merasa malu lagi bahkan merasa senang karena di beri kesempatan untuk pulang dan bertemudengan keluarga.

Berdasarkan pembahasan di atas, maka perasaan cemas santriwati setiap setelah pelaksanaan zikir di pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin disimpulkan ada 4 katagori perubahan yang dirasakan yaitu: pertama, menjadi

⁸ M. Nur Ghufron & Rini Risnawati, S, Teori-Teori Psikologi, (Jakarta: Ar-Ruzz Media), hlm 145-146

pribadi yang lebih tenang, Santri wati di pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin menyatakan, mereka merasakan adanya ketenangan di dalam hati mereka setelah di lakukanya zikir ada yang awalnya tidak merasakan namun setelah lebih fokus dalam berzikir santriwati tersebut juga merasakan ketenangan tersebut. Ketenangan yang di rasakan antara lain lebih tenang dalam menyikapi masalah seperti ketika mendapat hukuman, ketika ujian, permasalahan dengan teman sehingga keputusan yang diambil juga lebih baik. Kedua, kecemasan berkurang, Dengan berzikir santriwati merasa adanya ketenangan dan setelah merasa lebih tenang santriwati merasa kecemasan yang di rasakan sedikit demi sedikit berkurang terlihat dari gejala yang mereka rasakan juga berkurang seperti sudah mulai bisa tidur dengan baik ketika menghadapi ujian dan tidak terlalu gugup ketika akan berpidati di depan umum. Ketiga, berfikir positif, Setelah dilakukan zikir para santriwati mengaku lebih berpikir positif dalam mengatasi berbagai hal dengan adanya renungan yang dilakukan ketika pelaksanaan zikir di pondok pasantren Tarbiyah Auladil Muslimin santriwati lebih bisa memaknai arti dari kehidupan dan makna dari sebuah permasalahan mereka mengakui dengan berpikir positif hidup terasa lebih tenang dan tentran seperti yang di sampaikan oleh salah satu santriwati yaitu Ridha Fatika, sebelum mengikuti pelaksanaan zikir di pondok pasantren Tarbiyah Auladil Muslimin Ridha Fatika merasa malu saat di pulangkan karena penunggakan uang sekolah, namun setelah di laksanakan zikir perasaan itu berubah Ridha Fatika tidak merasa malu lagi bahkan merasa senang karena di beri kesempatan untuk pulang dan bertemu dengan keluarga.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari deskripsi dan pembahasan data penelitian, maka dapat dinyatakan bahwa dampak pelaksanaan zikir terhadap kecemasan santriwati di pondok pasantren Tarbiyah Auladil Muslimin Desa Cingkam Mekhanghun Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara berdampak positif karena dapat mengurangi kecemasan santriwati. Pernyataan ini dapat di dukung dari tiga temuan peneliti adalah:

Pertama dilihat dari faktor-faktor kecemasan santriwati yang ada di pondok pasantren tarbiyah auladil muslimin,yaitu: (1) Kecemasan terkait pembelajaran, karena banyaknya materi yang harus di kuasai baik materi pondok maupun umum yang akan di ujikan pada dua ujian yang di adakan yaitu ujian tulisan dan ujian lisan, kecemasan santriwati juga di tambah dengan adanya pidato yang diadakan tiga kali dalam satu minggu mereka takut tidak bisa menguasai materi dan malu di hadapan teman-teman serta takut di hokum, (2) Kecemasan terkait masalah ekonomi, santriwati merasa cemas setiap kali ada panggilan di akhir bulan terhadap penunggakan uang sekolah dan khawatir akan di pulangkan serta merasa malu terhadap teman-teman yang lain ia khawatir dirinya di gosipi karena tidak mampu membayar uang sekolah serta takut untuk pulang ke rumah karena khawatir orang tuanya tidak memiliki uang untuk membayar, (3) Kecemasan terkait lingkungan, santriwati di pondok pasantren tarbiyah auladil muslin yang mana santriwati merasa cemas dengan lingkungannya yaitu lingkungan teman

sebaya yang mana ia merasa tidak sesuai dengan teman sebayanya dan merasa di kucilkan yang mengakibatkan ia merasa tak nyaman dan berpikir negatif, (4) Kecemasan terkait peraturan pasantren, adanya peraturan yang begitu ketat yang membuat santriwati merasa tidaknyaman dan cemas.

Kedua, dilihat dari bentuk-bentuk pelaksanaan zikir pondok pasantren tarbiyah auladil muslimin zikir lisan yang di lakukan di pasantren tarbiyah auladil muslimin di lakukan dengan penyebutan lafaz-lafaz zikir dengan rendah hati dan suara yang lemah lembut akan dapat menenangkan dan merilekskan pikiran dan hati, sehingga pekiran menjadi tenang dan hati terasa tentram sebab yang disebut disini adalah nama-nama dan lafadz-lafadz Allah yang agung. Sebagaimana yang di katakana Fatma mengutip Bastman yang mengatakan zikir yang dilakukan dalam sikap rendah hati dan dengan suara yang lembut akan membawa dampak relaksasi dan ketenangan bagi pelakunya. Adapun lafadz-lafadz atau bacaan zikir yang di baca adalah : (1) Tasbih, yaitu mengucap Subhanallah (Maha suci Allah), (2) Tahlil, yaitu mengucap Laa ilaha illa Allah (Tiada tuhan selain Allah), (3) Tahmid, yaitu mengucap Alhamdulillah (segala puji bagi Allah) (d) Zikir dalam bentuk istighfar, yaitu mengucap Astghfirullahaladzdin (aku memohon ampun kepada Allah yang Maha Agung), (e) Zikir dalam bentuk do'a, (f) Zikir dengan kalimat basmalah, yaitu zikir dengan mengucap Bismillahi Rahmani Rahim (dengan menyebut nama Allah yang Maha pengasih lagi Maha penyayang).

Ketiga, dilihat dari perasaan cemas santriwati setiap setelah pelaksanaan zikir di pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin Berdasarkan pembahasan di atas, maka perasaan cemas santriwati setiap setelah pelaksanaan zikir di pondok

Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin disimpulkan ada empat katagori perubahan yang dirasakan yaitu: (1) Menjadi pribadi yang lebih tenang, Santriwati di pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin menyatakan, mereka merasakan adanya ketenangan di dalam hati mereka setelah di lakukanya zikir ada yang awalnya tidak merasakan namun setelah lebih fokus dalam berzikir santriwati tersebut juga merasakan ketenangan tersebut. Ketenangan yang di rasakan antara lain lebih tenang dalam menyikapi masalah seperti ketika mendapat hukuman, ketika ujian, permasalahan dengan teman sehingga keputusan yang diambil juga lebih baik, (2) Kecemasan berkurang, Dengan berzikir santriwati merasa adanya ketenangan dan setelah merasa lebih tenang santriwati merasa kecemasan yang di rasakan sedikit demi sedikit berkurang terlihat dari gejala yang mereka rasakan juga berkurang seperti sudah mulai bisa tidur dengan baik ketika menghadapi ujian dan tidak terlalu gugup ketika akan berpidati di depan umum, (3) Berfikir positif, Setelah dilakukan zikir para santriwati mengaku lebih berpikir positif dalam mengatasi berbagai hal dengan adanya renungan yang dilakukan ketika pelaksanaan zikir di pondok pasantren Tarbiyah Auladil Muslimin santriwati lebih bisa memaknai arti dari kehidupan dan makna dari sebuah permasalahan mereka mengakui dengan berpikir positif hidup terasa lebih tenang dan tentran seperti yang di sampaikan oleh salah satu santriwati yaitu Ridha Fatika, sebelum mengikuti pelaksanaan zikir di pondok pasantren Tarbiyah Auladil Muslimin Ridha Fatika merasa malu saat di pulangkan karena penunggakan uang sekolah, namun setelah di laksanakan zikir perasaan itu berubah Ridha Fatika tidak merasa malu lagi

bahkan merasa senang karena di beri kesempatan untuk pulang dan bertemudengan keluarga.

B. Saran

Bedasarkan hasil penelitian di atas maka peneliti merekomendasikan kepada:

Pertama, kepada pihak pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin, agar terus melaksanakan zikir di pondok pasantren Tarbiyah Auladil Muslimin untuk menurunkan kecemasan yang berdampak pada perubahan posit di dalam kegiatan sehari-hari para santriwati seperti menjadi pribadi yang lebih tenang dan mampu berpikir positif.

Kedua, kepada santriwati agar ikut serta dalam kegiatan zikir yang ada di pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin dengan suka rela dan tidak ada keterpaksaan sehingga pelaksanaan zikir akan lebih efektif lagi. Karena dengan adanya kesadaran dari santriwati sendiri dan tanpa adanya unsur terpaksa maka mereka akan melaksanakan zikir dengan segenap perasaan dan fokus yang tinggi.

Ketiga, untuk peneliti selanjutnya agar dapat mengkaji dampak pelaksanaan zikir terhadap kecemasan baik kepada santri atau santriwati dan pada kalangan lainnya seperti mahasiswa, masyarakat dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Chodjim, Alfatihah, *Membuka Matahari dengan Surat Pembuka*, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2003.
- Ahmad Razak, *Mustafa Kamal Mokhtar, and Wan Sharazad Wan Sulaiman, 'Terapi Spritual Islami: Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi*, Jurnal Dakwah Tabligh, Vol. 14, No. 1 (2013).
- Al"Qur"an Terjemahan dan Tajwid, Surakarta: Ziyad Qur"an.
- Basrowi & Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- Burhan, Bugin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif (Komuningkasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya*, Jakarta: Kencana. 2011.
- Cutler, *Seni Hidup Bahagia*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2004.
- Cutler, *Seni Hidup Bahagia*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2004.
- Daimul Iksan, dkk, *Model Psikoterapi Zikir dalam Meningkatkan Kesehatan Mental*, Jurnal Of Multidisciplinary Studies, No. 2 Vo. 1, 2017.
- Dasril, *Psikoterapi Pendekatan Sufistik Dalam Menangani Masalah Agama Dan Moral Remaja*, Jurnal Bimbingan Konseling STAIN Batusangkar, Vol. 11, No. 2 (2008).
- Dona Fitri Annisa dan Ifdil, *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*, Jurnal Universitas Negeri Padang, Vol. 05 No.02, 2016.
- Faishal Aushafi, *Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johar Pasca Kebakaran*, (Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2017.
- Fitri Fauziah & Julianty Widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. (Jakarta: Universitas Indonesia Press, 2007.
- Hadari Nawawi, *Metode Penelitian Bidang Sosial*, Yogyakarta: Gajah Mada Press. 2013.
- Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2015.

- Ian Richard Netton, *Dunia Spiritual Kaum Sufi. Harmonisasi Antara Dunia Mikro Dan Makro*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002).
- Idrus, Muhammad, *Metode Penelitian Ilmu Sosial*. Yogyakarta: Erlangngga, 2009.
- Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, *Psikologi Abnormal*, (Indonesia: Penerbit Erlangga, 2003
- Kartono, *Psikologi Umum*, Bandung: Sinar Baru Algies Indonesia, 2002.
- Lasa Hs, *Surga Ikhlas*, Yogyakarta: Jogja Great, 2009.
- M. Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi Dalam Literatur Tasawuf*, Jurnal Walisongo: IAIN Walisongo Semarang, Vol 20. No 2. 2012.
- M. Sholihin, *Terapi Sufistik*, Bandung: Pustaka Setia, 2004.
- Manurung, *Terapi Reminiscence Solusi Pendekatan Sebagai Upaya Tindakan Keperawatan Dalam Menurunkan Kecemasan, Stress dan Depresi*. Jakarta: Trans Info Media, 2016.
- Mohammad Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi Dengan Metode Tasawuf*, Semarang: Erlangga, 2012.
- Moleong, Laxy, *Metedologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2006.
- Muhammad Utsman Najjati, *Psikologi dalam Al-quran Terapi Qurani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, (Bandung: Pustaka Setia, 2005.
- Muhammad Utsman Najjati, *Psikologi dalam Al-quran Terapi Qurani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, (Bandung: Pustaka Setia, 2005.
- Muhibbatul Ilma, *Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Penerapan Dzikir Nurur Rohmah Untuk Menangani Kecemasan Seorang Santri Baru Di Pondok Pesantren Nururrohmah Mbelud Sarirejo Kecamatan Mantup Kabupaten Lamongan*, Skripsi, Jurusan Bimbingan Konseling islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018.
- Muhibbatul Ilma, *Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Penerapan Dzikir Nurur Rohmah Untuk Menangani Kecemasan Seorang Santri Baru di Pondok Pesantren Nururrohmah Mbelud Sarirejo Kecamatan Mantup Kabupaten Lamongan*, Skripsi, Jurusan Bimbingan Konseling islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018.

- Narwawi, *Metode Penelitian Bidang Sosial*, Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2007.
- Nevid Jeffrey S Ratus, Spencer A & Greene Beverly, *Pengantar Psikologi Abnormal*, Bandung: Erlangga, 2005.
- Palupi, Pengaruh Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Buran Kecamatan Tasikmadu Kabupaten Karanganyar², *Jurnal Keperawatan*. Vol 2 No 1 2018.
- Quraisy Shihab, *Wacana Al-Qur'an tentang Do'a Dan Zikir*, Tangerang: Lentera Hati, 2018.
- Rochman, *Kesehatan Mental*, (Purwokerto: Fajar Media Press, 2010.
- Saifuddin Aman, *Zikir Membangkitkan Kekuatan Bashirah*, Tangerang: Ruhama, 2012.
- Saleh, *Berzikir Untuk Kesehatan Syaraf*. (Jakarta: Hikaru Publishing, 2018.
- Savitri Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003.
- Septi Kurniawati, *„Penerapan Metode Dzikir Di Pondok Pesantren Salafiyah Al-Munir Al-Islami Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu’* Lampung: Skripsi UIN Raden Intan Lampung, 2017.
- Shaleh din Ghanim al-Sadian, *Doa Dzikir (Qouli dan Fi'li)*, (Yogyakarta: MITRA PUSTAKA 2004.
- Simuh, *Sufisme Jawa: Transformasi Tasawuf Islam Ke Mistik Jawa*, 1st edn Jakarta: Gramedia, 2019.
- Siti Sundari, *Kearah Memahami Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: PPB FIP UNY, 2004.
- Solihin dan Rosihon Anwar, *Kamus Tasawuf*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2002.
- Stuart dan Laraian, *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, (Jakarta: EGC, 2007.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2016.
- Suliswati, *Konsep Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC, 2005.

Susanto, *Perubahan Perilaku Santri (Studi Kasus Alumni Pondok Pesantren Salafiyah di Desa Langkap Kecamatan Besuki Kabupaten Situbondo)*, Jurnal Pendidikan Islam Nomor 1 Volume 2 Ponorogo: Universitas Muhammadiyah, 2016.

Tim Redaksi Kamus Besar Bahasa Indonesia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia. Edisi Kedua*, Jakarta: Balai Pustaka, 2010.

Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental*, Yogyakarta: Kanisius, 2006.

Yusuf, *Kebutuhan Spiritual*. Jakarta: Mitra Wacana Media, 2017.



SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY
Nomor: B.907/Un.08/FDK/Kp.00.4/02/2023

Tentang

PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
SEMESTER Genap Tahun Akademik 2022/2023

DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

- Menimbang : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka dipandang perlu menunjuk Pembimbing Skripsi yang dituangkan ke dalam Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.
- b. Bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing Skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
11. Keputusan Menteri Agama No. 153 Tahun 1968, tentang Penetapan Pendirian Fakultas Dakwah IAIN Ar-Raniry;
12. Keputusan Menteri Agama Nomor 40 tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;
13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No. 01 Tahun 2015 tentang Pendelegasian Wewenang kepada Dekan dan Direktur PPs dalam Lingkungan UIN Ar-Raniry;
14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor: 025.04.2.423925/2023, Tanggal 30 November 2022.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry sebagai Pembimbing Skripsi Mahasiswa.
- Pertama : Menunjuk Sdr. 1). **Dr. Kusmawati Hatta, M.Pd.** (Sebagai Pembimbing Utama)
 2). **Dr. Zalikha, M. Ag** (Sebagai Pembimbing Kedua)
- Untuk membimbing Skripsi:
- Nama : Windi Rahmadana
- NIM/Jurusan : 180402118/Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
- Judul : Dampak Pelaksanaan Zikir Terhadap Kecemasan Santriwati (Studi pada Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin Desa Cingkam Mekhanggun Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara)
- Kedua : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2023;
- Keempat : Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam Surat Keputusan ini.
- Kutipan : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di: Banda Aceh

Pada Tanggal: 28 Februari 2023

8 Sya'ban 1444 H

an. Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Dekan

Kusmawati Hatta

Tembusan:

1. Rektor UIN Ar-Raniry;
2. Kabag. Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry;
3. Pembimbing Skripsi;
4. Mahasiswa yang bersangkutan;

Keterangan: SK berlaku sampai dengan tanggal: 28 Februari 2024



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B.1355/Un.08/FDK-I/PP.00.9/05/2023

Lamp : -

Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,
Pimpinan pondok pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin
Assalamu'alaikum Wr.Wb.
Pimpinan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **Windi Rahmadana / 180402118**

Semester/Jurusan : / Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat sekarang : Darussalam

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **Dampak pelaksanaan zikir terhadap kecemasan santriwati**

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 03 Mei 2023

an. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan,



Berlaku sampai : 10 Juli 2023

Dr. Mahmuddin, M.Si.



**PESANTREN MODERN
TARBIYAH AULADIL MUSLIMIN
KABUPATEN ACEH TENGGARA**

* Jl.Mbarung - Engkeran Desa Cingkam Meranggun Kec.Lawe Alas kab.Aceh Tenggara Kode Pos.24661 *

Nomor : 026/YPP-TAM/04/2023
Lampiran : -
Hal : Surat Izin Penelitian

Aceh Tenggara, 05 Mei 2023
Kepada Yth:
Dekan Fakultas Dakwah dan
Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda
Aceh

Di Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb

Dengan hormat,

Menindak lanjuti Tentang Permohonan Izin Penelitian untuk :

Nama : **Windi Rahmadana**
NIM : 180402118
Semester/Jurusan : IX / Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Penelitian : **Dampak Pelaksanaan Zikir Terhadap Kecemasan Santriwati**

Maka dengan ini kami sampaikan bahwa Pondok Pesantren Modern Tarbiyah Auladil Muslimin Aceh Tenggara memberikan izin kepada yang namanya tersebut didalam surat ini untuk melakukan penelitian di Pesantren yang kami pimpin.

Demikian Surat ini Kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Direktur Pesantren

 Drs. Harun Rambe

DAFTAR RIWAYAT HIDUP**Identitas Diri**

Nama Lengkap : Windi Rahmadana
Tempat/Tgl Lahir : Kutacane, 07 Januari 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Nim : 180402118
Kewarganegaraan : Indonesia
Agama : Islam
Alamat : Kuta Cingkam II, Kec Lawe Alas, Kab. Aceh Tenggara
Ayah : Alfian
Ibu : Ana
Pekerjaan Orang Tua
Ayah : Petani
Ibu : Ibu Rumah Tangga
Alamat : Kuta Cingkam II, Kec Lawe Alas, Kab. Aceh Tenggara
Pendidikan
SD : SD N 3 Kutacane
SMP : Pasantren Tarbiyah Auladil Muslimin
SMA : SMA N 3 Kutacane
Perguruan Tinggi : UIN Ar-Raniry, Fakultas Dakwah dan Komunikasi,
Jurusan Bimbingan Konseling Islam

Banda Aceh, 12 Juli 2023
Penulis,

Windi Rahmadana

Lampiran 3. Pedoman Wawancara

Untuk menjawab rumusan masalah pada penelitian yang berjudul “Dampak Pelaksanaan Zikir Terhadap Kecemasan Santriwati Pada Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin Desa Cingkam Mekhanggun Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara”, maka disusun pedoman wawancara yaitu:

1. Untuk menjawab bentuk-bentuk kecemasan santriwati di pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin Desa Cingkam Mekhanghun Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara, maka data yang diperlukan adalah:
 - a. Data tahun masuk santriwati pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin
 - b. Data secara lingkungan sosial sebelum dan sesudah masuk pesantren
 - c. Keterangan santiwati tentang bentuk kecemasan yang dirasakan selama di pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin
2. Untuk menjawab bentuk-bentuk pelaksanaan zikir di pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin Desa Cingkam Mekhanghun Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara, maka data yang diperlukan adalah:
 - a. Nama program zikir
 - b. Proses zikir
3. Untuk menjawab perasaan cemas santriwati setiap setelah pelaksanaan zikir dilakukan di pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin Desa Cingkam Mekhanghun Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara, maka data yang diperlukan adalah:
 - a. Pemikiran secara verbal dan nonverbal
 - b. Perilaku secara verbal dan nonverbal
 - c. Sikap secara verbal dan nonverbal
 - d. Perasaan secara verbal dan nonverbal

Lampiran 4. Daftar Informan dan Tanggal Wawancara

No	Nama	Jabatan	Tahun Masuk	Tanggal Wawancara
1	H.M. Hatta Bulkaini,S.HI	Pimpinan	2012	03 Mei 2023
2	Rajekinta Ginting	Ustad	2019	03 Mei 2023
3	Martini Husnul Khatimah, S.Pd	Ustazah	2012	04 Mei 2023
4	Mila Wati	Ustazah	2018	04 Mei 2023
5	Nabila Rahmawati	Santriwati	2019	04 Mei 2023
6	Aisyah Alhusna	Santriwati	2019	04 Mei 2023
7	Siska	Santriwati	2019	05 Mei 2023
8	Putri Chairinnisa	Santriwati	2019	05 Mei 2023
9	Ridha Fatika	Santriwati	2019	05 Mei 2023
10	Wulan Padilah	Santriwati	2019	05 Mei 2023



Lampiran 5. Dokumentasi Kegiatan penelitian



Gambar. 1 Wawancara dengan pimpinan Pondok pesantren



Gambar. 2 Wawancara dengan ustazah Martini selaku bagian pengasuh



Gambar. 3 Wawancara dengan ustazah Mila Wati



Gambar. 4 Wawancara dengan ustadz kinta Ginting



Gambar. 5 Wawancara dengan santriwati pondok pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin



Gambar. 6 Wawancara dengan santriwati pondok pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin



Gambar. 7 Wawancara dengan santriwati pondok pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin



Gambar. 8 Suasana terapi Zikri di pondok pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin