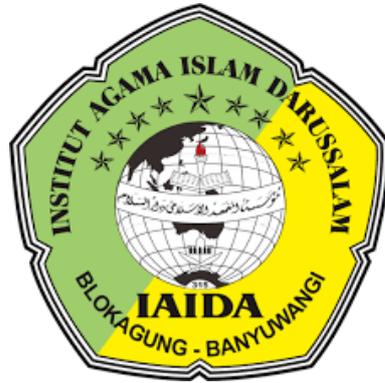


ARTIKEL SKRIPSI
PERAN INTENSITAS DZIKIR PADA ANXIETY TERHADAP SANTRI
REMAJA AWAL DI PONDOK PESANTREN PUTRI UTARA
DARUSSALAM BLOKAGUNG



OLEH
SINTA ZULFATUL MILLAH
NIM: 18122110018

PROGAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2022

PENGESAHAN

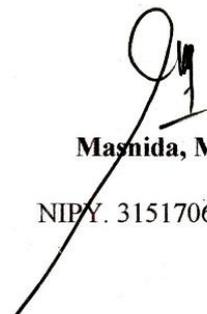
Skripsi Saudari Sinta Zulfatul Millah telah di munaqosahkan kepada dewan penguji skripsi Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi pada tanggal:

14 April 2022

Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Sosial dalam ilmu Dakwah dan Komunikasi Islam Program Studi Bimbingan Konseling Islam.

Tim Penguji:

Ketua


Masnida, M.Ag

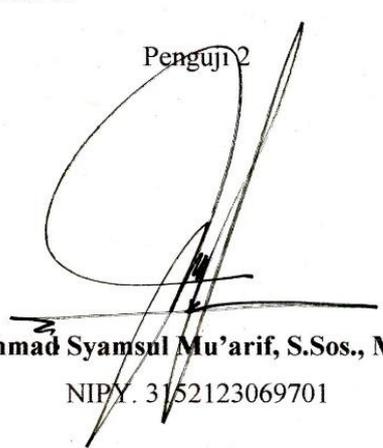
NIPY. 3151706068901

Penguji 1


Halimatus Sa'diah, S.SPsi., M.A

NIPY. 3152123069701

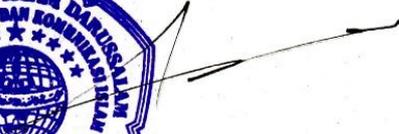
Penguji 2


Ahmad Syamsul Mu'arif, S.Sos., M.A

NIPY. 3152123069701

Dekan




Abdurrahman, S.Ag., M.LKom.

NIPY. 3150128107201

PERAN INTENSITAS DZIKIR PADA ANXIETY TERHADAP REMAJA AWAL DI PONDOK PESANTREN PUTRI UTARA DARUSSALAM BLOKAGUNG

Masnida, Sinta Zulfatul Millah

e-mail: masnida@iaida.ac.id, sintazulfa21@gmail.com

Prodi Bimbingan Konseling Islam
IAI Darussalam Blokagung Banyuwangi

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi adanya intensitas dzikir untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh santri remaja awal seperti ujian kenaikan kelas, ujian baca kitab kuning, dan perlombaan-perlombaan yang diadakan oleh Pondok Pesantren. Hal ini akan menimbulkan kecemasan pada santri remaja awal karena mereka belum bisa mengontrol emosinya dan belum bisa menerima kenyataan yang ada. Adanya kecemasan yang dialami oleh santri remaja awal tersebut dengan melakukan dzikir maka bisa mengatasi berbagai permasalahan-permasalahan yang dialami oleh santri remaja awal tersebut. Fokus penelitian ini yaitu bagaimana peran intensitas dzikir dengan anxiety pada remaja awal di Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam, dan yang menjadi tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui peran intensitas dzikir dengan anxiety pada remaja awal di Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung. Dalam penelitian ini jenis penelitiannya yaitu dengan menggunakan kualitatif berbasis lapangan dan metode yang digunakan yaitu dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini yaitu bahwa peran intensitas dzikir dapat mengatasi kecemasan yang dialami oleh santri remaja awal karena mereka belum bisa mengontrol emosinya.

Kata Kunci: *Intensitas Dzikir*, Anxiety

Abstract

This research was motivated by the intensity of dhikr to reduce the anxiety experienced by early teenage students such as grade promotion exams, yellow book reading exams, and competitions held by Islamic Boarding Schools. This will cause anxiety in early teenage students because they have not been able to control their emotions and have not been able to accept the reality. The existence of anxiety experienced by these early teenage students by doing dhikr can overcome various problems experienced by these early teenage students. The focus of this research is how the role of the intensity of dhikr with anxiety in early adolescents at Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam, and the purpose of this study is to determine the role of intensity of dhikr with anxiety in early adolescents at Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung. In this research, the type of research is using qualitative field-based and the methods used are interviews, observation, and documentation. The results of this study are that the role of the intensity of dhikr can overcome the anxiety experienced by early adolescent students because they have not been able to control their emotions.

Keywords: Dhikr Intensity, Anxiety

A. Pendahuluan

Pondok Pesantren merupakan gabungan dari dua kata pondok dan pesantren, kata pondok diambil dari bahasa arab yaitu *funduq* (فُونْدُوقُ) yang artinya asrama atau madrasah yang digunakan untuk mengaji, sedangkan kata pesantren yaitu berasal dari kata santri yang berawal dari kata “pe” dan berakhiran kata “an” yang memiliki arti yaitu orang yang belajar mengaji dalam agama islam dan berguru dengan kyai di tempat yang jauh. Abusyuya (2019: 10) Nurcholis Majid dalam bukunya yang berjudul bilik-bilik pesantren, menyebutkan bahwa Pesantren atau pondok adalah lembaga yang bisa dikatakan wujud proses perkembangan sistem pendidikan nasional. Dari segi historis pesantren tidak hanya identik dengan makna keislaman, tetapi juga mengandung makna keaslian Indonesia (indigenous). Sebab, lembaga yang serupa dengan pesantren ini sebenarnya sudah ada sejak pada masa kekuasaan Hindu-Buddha. Sehingga Islam tinggal meneruskan dan mengislamkan lembaga pendidikan yang sudah ada, berarti ini tidak mengecilkan peranan Islam dalam memelopori Pendidikan di Indonesia. Nurcholis Majid (1997: 16) Santri Pondok pesantren dari berbagai macam usia

dan lingkungan tidak menutup kemungkinan juga bahwa kondisi itu dapat mempengaruhi adaptasinya santri tersebut. Banyak permasalahan yang menimbulkan kecemasan terhadap santri remaja awal Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam seperti, mengikuti ujian kenaikan kelas, ujian baca kitab kuning, dan perlombaan-perlombaan yang diadakan oleh Pondok Pesantren, dan para santri remaja awal pada saat cemas akan timbul sesuatu seperti panas dingin, nerves, ingin BAB dan BAK.

Permasalahan-permasalahan tersebutlah yang mengakibatkan santri remaja awal merasa cemas, tertekan, khawatir, dan sedih. Kecemasan sendiri juga membawa dampak psikologis santri karena setiap individu memiliki masalah yang sedikit maka tidak akan berpengaruh pada lingkungan dan kesehariannya, tetapi jika masalah tersebut lebih banyak maka dampaknya sangat mengganggu pada lingkungan dan kesehariannya.

Studi awal yang peneliti temukan Di Putri Utara Pondok pesantren Darussalam ini tepatnya pada santri remaja awal yang berlatar intensitas dzikir untuk mengurangi kecemasannya, 1. Santri (NM) tersebut merasa cemas dikarenakan mau mengikuti ujian baca kitab kuning, kemudian dia melakukan berdzikir dengan membaca *sholawat nariyyah*, dan setelah membaca *sholawat nariyyah* dia merasa nyaman dan membuahkan hasil yang memuaskan. 2. Santri (MP) tersebut merasa cemas dikarenakan ujian baca kitab kuning, ujian kenaikan kelas, dan perlombaan-perlombaan yang diadakan oleh Pondok pesantren, kemudian dia melakukan dzikir dengan membaca *sholawat Jibril*, *sholawat nariyyah* dan hadharah kepada para ulama', kyai, dan lain-lain, dan setelah membaca sholawat-sholawat tersebut dia merasa nyaman, tenang, dan apa yang diharapkannya terwujud dengan hasil yang maksimal. 3. santri (SR) tersebut merasa cemas karena ujian baca kitab kuning, kemudian dia melakukan dzikir dengan membaca *sholawat nariyyah* dan setelah itu dia merasa nyaman dan keinginannya membuahkan hasil yang memuaskan.

Islam juga mempunyai beberapa cara untuk menghilangkan dan menyembuhkan kecemasan di dalam hati yaitu, misalnya dengan berdo'a, berdzikir, bersholawat, sholat, membaca al-qur'an. Jadi dzikir sendiri dapat menjadi obat untuk menghilangkan dan menyembuhkan kecemasan di dalam hati, firman Allah dalam surah al-Qur'an surat ar- Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram"

Dari ayat tersebut sudah jelas bahwa berdzikir bisa menjadi obat penyembuh dan menghilangkan berbagai macam keburukan, seperti hal-hal buruk yang dirasakan oleh seseorang seperti sakit hati, merasa cemas, bingung, tidak tentram, dan sebagainya.

Dzikir berasal dari kata *dzakara, yadzukuru, atau dzukr/dzikr* yang memiliki arti mengingat kepada Allah sang pencipta dan diucapkan secara berulang-ulang. Sedangkan secara istilah, dzikir berasal dari makna-makna lughawi dan di dalam kamus modern seperti al-Munawir, al- Munjid, dan sebagainya, juga menggunakan pengertian-pengertian istilah seperti adz-dzikr dengan arti bertasbih, mengagungkan Allah swt. Joko S. Kahhar (2007: 01) Joko S. Kahhar & Gilang Vita Madinah mengambil dari muqodimah Syekh Abu Ali ad-Daqqaq atau Hasan bin Muhammad bin 'Ali al-Naisaburi beliau adalah seorang sufi ternama, yang mengatakan bahwa; "Dzikir adalah tiang penopang yang sangat kuat atas jalan menuju Allah swt. Sungguh dzikir adalah landasan bagi thariqat itu sendiri. Tidak ada seorang pun yang dapat mencapai Allah swt., kecuali mereka yang dengan terus-menerus berdzikir kepada-Nya. Individu yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu, karena adanya pengalaman perilaku negatif yang telah dilakukannya seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan, merasa frustrasi dalam situasi tertentu dan ketidakpastiaan untuk melakukan sesuatu.

Kecemasan juga bisa berawal dari adanya tekanan buruk perilaku masa lalu serta adanya gangguan mental, dan perasaan negatif tentang masa depan yang akan dilakukannya. Jadi kecemasan itu dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu kekhawatiran akan kegagalan, perasaan diri yang negatif tentang kemampuan yang dimilikinya, dan frustrasi pada hasil yang telah dilakukan. Fenomena yang terjadi pada beberapa santri Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara, Blokagung yang cenderung memiliki perasaan cemas, khawatir, dan mudah putus asa itu terlebih ada 25% yang awal jumlahnya ada 338 santri remaja awal kemudian dibagi dengan 25% maka menjadi 84,5 dan peneliti hanya mengambil sampel 5 subyek yang notabennya santri putri remaja awal, karena mereka masih belum bisa mengondisikan emosionalnya ketika mendapatkan masalah yang besar dan mengakibatkan mereka putus asa, memiliki rasa kecemasan dan kekhawatiran yang sangat kuat.

Penelitian ini akan lebih diperuntukkan kepada santri putri remaja awal yang cenderung memiliki rasa kecemasan, kekhawatiran, dan putus asa. Sulitnya mereka (santri putri remaja awal) untuk bisa menghadapi masalah-masalah mereka seperti mengikuti ujian kenaikan kelas, ujian baca kitab kuning, dan perlombaan-perlombaan yang diadakan oleh Pondok Pesantren. Nurtyas Kurniasari (2016)

1. Intensitas juga diartikan dengan keadaan seseorang untuk melakukan sesuatu dengan kesungguhan hatinya dalam melakukan suatu kegiatan yang ada dan seberapa kuat seseorang dalam melakukan dzikir. Seseorang yang melakukan kegiatan dengan bersungguh-sungguh pasti ada motivasi yang menjadi pendorong untuk melakukan sesuatu sehingga bisa mencapai tujuan tersebut. Firman Allah dalam QS. Al-Baqarah: 186 yang berbunyi;

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Artinya: "Dan apabila parahamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), sesungguhnya Aku ini dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon

kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran". (QS. Al-Baqarah:186)

a. Jenis-jenis Dzikir

Menurut Ibnu Atha dzikir ada tiga macam yaitu: (Baidi Bukhori: 50)

1. Dzikir Jali adalah suatu upaya mengingat Allah dalam bentuk ucapan-ucapan lisan yang mengandung arti pujian, rasa syukur, dan do'a kepada Allah SWT. Misalnya dengan membacakan kalimat Tahlil, Tasbih, Takbir, Al-Asma Al-Husna, membaca Al Qur'an atau doa lainnya.
2. Dzikir Khafi adalah dzikir dengan dengan bacaan *Yaa Latiff Yaa Kaafi* yang dilakukan secara khusus oleh ingatan hati, baik disertai dzikir lisan ataupun tidak, dan dzikir Khafi tersebut manfaatnya mempermudah segala urusan.
3. Dzikir Haqiqi yaitu dzikir yang dilakukan oleh seluruh jiwa raga, lahiriah dan batiniah, kapan dan di mana saja, dengan memperketat upaya untuk memelihara seluruh jiwa raga dari larangan Allah SWT dan mengerjakan apa yang diperintahnya. Selain itu tiada yang diingat.

b. Manfaat Berdzikir

Menurut Jauziyah berdzikir memiliki beberapa manfaat yaitu: Mansyur bin Muhammad Al-Muqrin(2014: 138)

1. Menghilangkan kesedihan dan kegundahan dalam hati, yaitu tidak perlu terlalu berlarut dalam kesedihan, ingatlah bahwa Allah SWT selalu bersama kita, semua cobaan yang sudah datang maupun yang akan datang itu sudah di takdirkan.
2. Menyembah Allah seolah-olah melihatnya, seperti sebuah hadis yang mengatakan bahwa seorang hamba yang

beribadah kepada Allah dan seolah-olah dia melihat-Nya, hal ini akan memunculkan perasaan takut ketika dia melakukan sesuatu yang mengakibatkan dosa.

3. Merasa dekat dengan Allah, yaitu orang yang setiap gerakan, langkah, dan hembusan nafas dia selalu berucap dzikir. Hal inilah yang mendekatkan kita pada Allah.
4. Menghilangkan rasa takut di hati, dan memberikan efek yang besar berupa rasa aman, yaitu seseorang yang sedang melakukan dzikir kepada Allah untuk mengobati perasaan cemas secara terus-menerus dan sulit dikendalikan.

2. Kecemasan (Anxiety)

A. Pengertian

Kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan (anxiety), dalam psikologi didefinisikan sebagai perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa masa mendatang tanpa sebab khusus yang bersifat individual. Nevid menjelaskan bahwa kecemasan ialah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan prehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. (J. S. Nevid: 16)

Individu-individu yang tergolong normal kadang mengalami kecemasan yang sangat kelihatan, sehingga dapat disaksikan pada penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental. Gejala tersebut lebih jelas pada individu yang mengalami gangguan mental. Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya adalah: jari tangan dingin detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dan dada sesak. Gejala yang bersifat mental yaitu: merasa takut ketika akan ditimpa musibah, tidak tentram, ingin lari dari kenyataan.

Kecemasan sendiri ada bermacam-macam, yaitu:

a. State Anxiety

State anxiety ialah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, misalnya mengikuti tes atau menjalani ujian.

b. Trait Anxiety

Trait anxiety ialah sifat yang biasanya mudah cemas dalam menghadapi beberapa permasalahan, dan khususnya itu dalam menghadapi sebuah pertandingan, seperti pertandingan antar siswi-siswa yaitu pertandingan bermain bola voli dan sebagainya.

1. Remaja Awal

1. Pengertian

Remaja yaitu seseorang yang berusia 10-19 tahun (WHO), pertumbuhan dan perkembangan selama masih remaja itu dibagi menjadi tiga, yaitu remaja awal (usia 11-14 tahun), remaja pertengahan (usia 14-17 tahun), dan remaja akhir (usia 17-20 tahun). Wong, D. L.(2003: 199) Pada tahap awal, remaja masih merasa bingung dan mulai beradaptasi terhadap perubahan yang telah terjadi pada dirinya sendiri, remaja awal mulai mengembangkan pikiran-pikiran yang baru, mudah tertarik pada lawan jenis dan kekurangan dari remaja awal ini yaitu dengan pengendalian terhadap emosi yang dimilikinya.

2. Karakteristik Perkembangan Emosi pada Remaja Awal

Pada masa remaja itu sering dianggap sebagai masa munculnya tekanan-tekanan emosi yang sangat tinggi yang berakibat merubah keadaan fisik dan kelenjar, meningginya emosi itu disebabkan oleh remaja yang dibawah tekanan social. Pada masa anak-anak dia belum mempersiapkan diri untuk menghadapi kenyataan yang ada. Pada bukunya Biehler, Dra. Enung Fatimah menjelaskan beberapa ciri-ciri emosi yang ada di masa remaja awal, yaitu:

a. Cenderung bersikap pemurung

- b. Terkadang berperilaku kasar untuk menutupi kekurangan dalam hal rasa percaya diri.
- c. Sering mengalami kemarahan ditingkat yang tinggi akibat dari kombinasi.
- d. Ketegangan psikologis, ketidakstabilan biologis, dan kelelahan karena bekerja terlalu keras.
- e. Bentuk-bentuk Emosi Pada Masa Remaja Awal

Masa remaja ialah masa yang dimana bermunculan perasaan yang bertentangan antara satu dengan yang lainnya, kita sering melihat para remaja awal risau dengan perasaan emosi yang tiba-tiba muncul dan tidak dapat dikuasai oleh tubuh remaja awal tersebut. Drs. H, Panut Panuju (1999: 116) Daniel Goleman mengidentifikasi sejumlah kelompok emosi, yaitu:

- a. Amarah seperti benci, marah besar, jengkel, tersinggung, bermusuhan, dan kekerasan.
- b. Kesedihan seperti pedih, sedih, muram, kesepian, ditolak, dan putus asa.
- c. Rasa takut seperti khawatir, waswas, waspada, tidak tenang, dan panik.

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kualitatif berbasis lapangan (field research). Karena dalam penelitian nantinya akan menghasilkan data yang diperoleh dari hasil wawancara terhadap informan yang kemudian data tersebut bersifat deskriptif atau berupa kata-kata yang tertulis. Sedangkan alasan menggunakan jenis penelitian kualitatif berbasis lapangan dalam hal ini yaitu objek permasalahan yang dikaji tentang Peran Intensitas Dzikir Dengan Anxiety Pada Remaja Awal Di Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung Banyuwangi.

Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan studi kasus. Menurut Creswell, pendekatan studi kasus merupakan jenis pendekatan yang digunakan untuk menyelidiki dan memahami sebuah kejadian atau masalah yang telah terjadi dengan mengumpulkan berbagai informasi yang kemudian diolah untuk mendapatkan sebuah solusi agar masalah yang di ungkap dapat terselesaikan. (Lembaga penelitian mahasiswa 2020) Kriteria subjek pada penelitian ini yaitu, remaja awal (usia 11-14 tahun), santri Pondok Pesantren putri Utara Darussalam Blokagung, santri yang beraktifitas dzikir setiap hari (minimal berdzikir setelah sholat) dan yang tidak pernah absen untuk sholat jama'ah.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil temuan dari peneliti dalam bentuk wawancara, observasi, dan dokumentasi, yang kemudian dilakukan dengan analisis data temuan dari hasil penelitian maka akan dilakukan pembahasan sesuai dengan teorinya.

A. Peran intensitas dzikir pada anxiety terhadap remaja awal di Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Blokagung

Temuan peneliti pada peran intensitas dzikir pada anxiety terhadap remaja awal ini memang di lakukan oleh para santri remaja awal yang mau mengikuti ujian kenaikan kelas, ujian baca kitab kuning, dan perlombaan-perlombaan yang diadakan oleh Pondok Pesantren. Dzikir yang dilakukan oleh para santri remaja awal tersebut untuk mengurangi perasaan cemas yang tiba-tiba datang ketika mau mengikuti ujian-ujian tersebut dan perasaan cemas itu kebanyakan dialami oleh santri remaja awal karena mereka belum bisa menerima keadaan yang ada dan belum bisa mengontrol emosi tersebut.

1. Mila Andini

- a. Apakah kamu selalu berdzikir ketika merasa cemas?

Jawab: *"Iyo mbak, aku mesti dzikir nek ape tes kitab terus ape maju nang ngarep koyok lomba dakwah, soale mesti aku dredge ambek panas dingin ngunu kuwi"*.

Konteks: Dalam wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti dengan obyek tersebut dapat disimpulkan bahwa narasumber tersebut selalu berdzikir ketika akan melakukan ujian tes kitab, lomba dakwah, dan narasumber ini masuk pada metode dzikir *khafi* yang bermanfaat untuk mempermudah segala urusan, dan kecemasannya dalam mengikuti ujian baca kitab dan perlombaan-perlombaan seperti lomba dakwah dia termasuk pada *state anxiety* yaitu emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman.

- b. Dzikir apa yang biasanya kamu lafalkan ketika merasa cemas?

Jawab: *"Berdzikir ku yo mbak, Cuma moco sholawat tok"*.

Konteks: Dalam wawancara selanjutnya narasumber menggunakan metode dzikir *haqiqi*, karena dia melakukan dzikir dengan seluruh jiwa raga dan dzikirnya dia hanya sholawat saja.

- c. Bagaimana reaksi setelah berdzikir?

Jawab: *"Yo bar mari dzikir aku mesti lebih tenang meneh perasaan e"*.

Konteks: Dalam wawancara terakhir, narasumber setelah melakukan dzikir merasa lebih nyaman dan Allah selalu memberikan rasa aman kepada orang-orang yang selalu mengingat-Nya dan akan mengobati perasaan cemas secara terus-menerus.

2. Nabila Amelia

- a. Apakah kamu selalu berdzikir ketika merasa cemas?

Jawab: *"Iyo mbak, aku mesti bingung ambek cemas nek ape tes kitab rasane kii dredge pie ngunu"*.

Konteks: Dalam wawancara awal dengan narasumber ini dia memang melakukan dzikir dan kecemasan yang dia rasakan itu

termasuk pada *state anxiety* yaitu reaksi emosi sementara yang timbul saat situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman dan aspek kecemasannya itu termasuk pada aspek fisiologis yaitu berupa respon individu secara fisik yang berupa pencernaan tidak teratur, keringat dingin, dan sering buang air kecil.

- b. Dzikir apa yang biasanya kamu lafalkan ketika merasa cemas?

Jawab: *"Nek aku yo mbak, dzikir ku iki mesti sholawat Jibril ambek sholawat nariyyah"*.

Konteks: Dalam wawancara yang kedua, narasumber menggunakan metode dzikir *khafi* yaitu dzikir yang digunakan khusus oleh ingatan hati baik disertai dzikir lisan ataupun tidak yang bermanfaat untuk mempermudah segala urusan dan sholawat yang dibaca oleh narasumber itu termasuk dalam dzikir *khafi*.

- c. Bagaimana reaksi setelah berdzikir?

Jawab: *"Perasaan ku yo mbak, sakwis e dzikir iku aku lebih tenang, terus harapan ku seng tak arep-arep terwujudkan"*.

Konteks: Dalam wawancara terakhir, narasumber merasa lebih tenang setelah melakukan dzikir dan manfaatnya dia mendapatkan apa yang dia inginkan dan Allah selalu mengobati orang-orang yang terus-menerus merasa cemas.

3. Daniatuzzahro'

- a. Apakah kamu selalu berdzikir ketika merasa cemas?

Jawab: *"Iyo mbak aku mesti dzikir nek wes merasa cemas opo maneh nek ape lomba-lomba ngunu kuwi"*.

Konteks: Dalam wawancara awal ini narasumber memiliki kecemasan pada tingkat *state anxiety* yaitu kecemasan yang dialami pada saat mengikuti ujian-ujian dan timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman.

- b. Dzikir apa yang biasanya kamu lafalkan ketika merasa cemas?

Jawab: *"Nek aku yo mbak, dzikir ku iki yoo hadhoroh nang kanjeng Nabi terus ambek nang pengasuh, terus ambek moco sholawat nariyyah"*.

Konteks: Dalam wawancara yang kedua ini, narasumber menggunakan metode dzikir *khafi* yaitu dzikir yang digunakan secara khusus baik disertai dzikir lisan ataupun tidak dan dzikir *khafi* ini bermanfaat untuk segala urusan.

- c. Bagaimana reaksi setelah berdzikir?

Jawab: *"Aku yo mbak nek wes mari dzikir iku rosone lebih ayem tentrem ngunu, ambek harapan seng tak karepno iku terwujud"*.

Konteks: Dalam wawancara terakhir ini, narasumber merasa lebih nyaman setelah melakukan dzikir dan manfaat dzikir itu menghilangkan kesedihan dan kegundahan dalam hati.

4. Keysa Mareta Fiandini

- a. Apakah kamu selalu berdzikir ketika merasa cemas?

Jawab: *"Iyo mbak aku mesti dzikir nek wes ngeroso cemas ngunu kuwi, opo meneh nek ape maju tes kitab ambek maju lomba-lomba"*.

Konteks: Dalam wawancara pertama ini, narasumber menggunakan metode kecemasan yang berupa *state anxiety* yaitu reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu seperti mengikuti ujian-ujian dan *trait anxiety* yaitu sifat yang biasanya cemas dalam menghadapi permasalahan dan itu khususnya dalam menghadapi sebuah pertandingan.

- b. Dzikir apa yang biasanya kamu lafalkan ketika merasa cemas?

Jawab: *"Biasane yo mbak, dzikirku iki yo moco basmallah, istighfar, ambek sholawat"*.

Konteks: Dalam wawancara yang kedua ini, narasumber menggunakan metode dzikir *jail* yaitu dzikir yang berbentuk ucapan-ucapan lisan yang mengandung arti pujian, rasa syukur, dan do'a kepada Allah SWT.

- c. Bagaimana reaksi setelah berdzikir?

Jawab: *"Perasaan ku yo mbak sakwes e dzikir kuwi, aku lebih lego ambek gak bengung meneh"*.

Konteks: Dalam wawancara terakhir ini, narasumber mendapatkan manfaat dzikir yang berupa rasa nyaman yang tidak akan cemas lagi, dan dzikir dapat menghilangkan kesedihan dan kegundahan dalam hati.

5. Kaiya Febria Annur Siddiq

- a. Apakah kamu selalu berdzikir ketika merasa cemas?

Jawab: *"Iyo mbak, aku mesti dzikir nek wes bingung ngunu kuwi opo maneh ape tes moco kitab kosongan"*.

Konteks: Dalam wawancara pertama ini, narasumber menggunakan metode *state anxiety* yaitu reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman seperti mengikuti ujian-ujian.

- b. Dzikir apa yang biasanya kamu lafalkan ketika merasa cemas?

Jawab: *"Biasane yo mbak, aku kii nek wirid an moco sholawat ambek hadhoroh nang kanjeng Nabi dan pengasuh"*.

Konteks: Dalam wawancara yang kedua ini, narasumber menggunakan metode dzikir *khafi* yang dilakukan secara khusus oleh ingatan hati baik disertai dzikir lisan ataupun tidak dan dzikir *khafi* ini manfaatnya mempermudah segala urusan.

- c. Bagaimana reaksi setelah berdzikir?

Jawab: *"Rasane ki yo sakwes e dzikir ki, aku lebih lego dan seng taka rep-rep terwujud"*.

Konteks: Dalam wawancara terakhir ini, narasumber lebih merasa nyaman dan apa yang diharapkannya terwujud, jadi seseorang yang melakukan dzikir kepada Allah itu akan diobati hatinya dari perasaan cemas yang terus-menerus.

D. Simpulan

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwasanya peran intensitas dzikir dapat mengurangi rasa kecemasan yang dirasakan oleh santri khususnya santri yang menginjak usia remaja awal. Peran intensitas dzikir ini tepat untuk mengurangi perasaan cemas yang dialami oleh santri remaja awal dikarenakan mereka masih belum bisa mengontrol emosi dan belum bisa menerima kenyataan yang ada. Adapun perasaan cemas yang dialami oleh santri remaja awal seperti ujian kenaikan kelas, ujian baca kitab kuning, dan perlombaan-perlombaan yang diadakan oleh Pondok Pesantren.

Daftar Rujukan

- Al-Muqrin, M. M. (2014). *Ensiklopedia Ibnu Qoyyim*. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Amin, S. M., & Haryanto. (2008). *Energi Dzikir Menentramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme*. Jakarta: Amzah.
- Al-Qur'an. 20, *Thahaa*.
- Anggita, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak.
- Ash-Shidiqy, H. (1989). *Pedoman Dzikir dan Doa*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Bukhori, B. *Dikir Al-Asma' Al-Husna Solusi Atas Problem Agresivitas Remaja*.
- Ghufron, Nur, M., S, R., & Rini. (2009). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Arruzz Media.
- Gunawan, I. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktek*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Jeffrey dkk, N. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Kurniasari, N. (2016). Hubungan Antara Intensitas Dzikir Dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional Pada Siswa SMA di MAN 1 Yogyakarta. *Skripsi Fakultas Ilmu Sosial Dan Humanior*.
- L, V. S. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC: Renata Komalasari & Alfrina Hani, Penerjemah.
- Lembaga Penelitian Mahasiswa Universitas Negeri Malang*. (2020, Juni). Retrieved from Metode Penelitian Kualitatif Dengan Jenis Pendekatan Studi Kasus: <https://penalaran-unm.org>
- Madinah, G. C., & Kahhar, J. (2007). *Berdzikir Kepada Allah Kajian Spiritual Masalah Dzikir dan Majelis Dzikir*. Yogyakarta: Sajadah_press.
- Moleong, L. J. (2008). Metodologi Penelitian Kualitatif. *Economic Education Analysis Journal*.
- Nashori, F., & Faried, L. (2012). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta. *Khazanah, Vol. 5 No. 2*, Yogyakarta.
- Nugrahani, F. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. Surakarta.
- Nugrahani, F. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. Surakarta.
- P, C. J. (2009). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.

Pedak, M. (2009). *Metode Supernol Menaklukan Sters*. Jakarta: Hikmah Publishing House.

Qodratillah, M. T. (2011). *Kamus Bahasa Indonesia Untuk Pelajar*. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Redaksi, T. (2009). Tesaurus Alfabetis Bahasa Indonesia Pusat Bahasa. In R. T. Bahasa, *Tesaurus Alfabetis Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.

Sugono, D. (2009). *Tesaurus Alfabetis Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Bandung: Mizan.

<http://etheses.uin-malang.ac.id/785/6/10410189%20Bab%202.pdf>. (2021, 14 Oktober).

<https://www.abusyuja.com/2019/10/pengertian-pondok-pesantren-secara-bahasa-istilah.html>. (2021, 14 Oktober).