

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

SKRIPSI



Oleh:

SINTA ZULFATUL MILLAH

NIM: 18122110018

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM
BLOKAGUNG BANYUWANGI**

MARET 2022

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

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)



Oleh:

SINTA ZULFATUL MILLAH

NIM: 18122110018

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KOMUNIKASI ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM

BLOKAGUNG BANYUWANGI

MARET 2022

HALAMAN PERSYARATAN GELAR

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

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Banyuwangi
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program
Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)**

Oleh:

SINTA ZULFATUL MILLAH

NIM: 18122110018

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM

BLOKAGUNG BANYUWANGI

MARET 2022

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul:

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

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang ujian skripsi

Pada tanggal: 23 Maret 2022

Mengetahui,

Ketua Prodi



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

NIPY. 3152123069701

Pembimbing



Masfida, M.Ag

NIPY. 3151706068901

PENGESAHAN

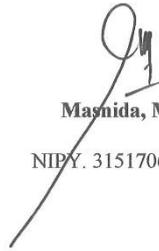
Skripsi Saudari Sinta Zulfatul Millah telah di munaqosahkan kepada dewan penguji skripsi Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi pada tanggal:

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

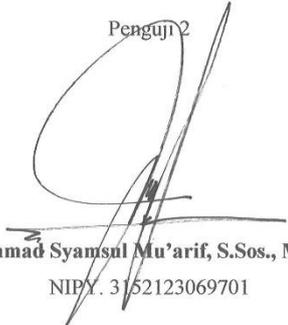
Penguji 1



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

NIPY. 3152123069701

Penguji 2



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

NIPY. 3152123069701

Dekan



Rizkiyati, S.Ag., M.I.Kom.

NIPY. 3150128107201

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

“karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku”. (QS. Al-Baqarah [2]: 152).

Persembahan: Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orangtuaku tercinta, yang telah membimbing dari kecil hingga besar dan menjadi panutan yang baik untuk anak-anaknya. Terima kasih atas doa dan dukungan dari teman-teman tersayangku, yang selalu mendukung untuk menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT selalu memberi perlindungan untuk kita semua. Amin ya robbal alamin.

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Sinta Zulfatul Millah

NIM : 18122110018

Program : Sarjana Strata Satu (S1)

Institusi : FDKI IAI Darussalam

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Banyuwangi, 14 April 2022

Yang
menyatakan,



Sinta Zulfatul Millah

NIM. 18122110018

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Segala puji pada Allah SWT yang telah memberi kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini atas rahmat, keridhoan dan kasih sayang-Nya. Sholawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada junjungan kita baginda nabi Muhammad SAW. yang menjadi teladan bagi seluruh umatnya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang tulus dan ikhlas kepada:

1. KH Ahmad Hisyam Syafa'at, S.Sos.I., MH Selaku Pengasuh Pondok Pesantren Darussalam Blokagung.
2. Dr. KH. Ahmad Munib Syafa'at, Lc., M.E.I. Selaku Rektor Institut Agama Islam Darussalam.
3. Bapak Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom. Selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Penyiaran Islam.
4. Ibu Halimatus Sa'diah, S. SPsi. M.A. Selaku ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Darussalam.
5. Bapak Masnida, M.Ag. Selaku Pembimbing dalam Kepenulisan Skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi.

7. Ibu Nyai HJ Handariyatul Masruroh Selaku Pengasuh Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara.
8. Untuk orang tuaku tercinta, dan adik yang ku tersayang yang telah memberi dukungan serta doa untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Untuk teman teman BKI 2018 yang selalu bersama dalam suka maupun duka
10. Untuk temanku ifa, ajeng, cindy, yang selalu menemaniku dalam keadaan suka maupun duka.
11. Untuk Mbak fifi, mbk maliha, adek puput, dan akhfa yang selalu membimbing dan memberi semangat agar cepat terselesainya skripsi ini.

Tiada balas jasa yang dapat diberikan oleh penulis kecuali hanya doa kepada Allah yang maha pemurah lagi maha penyayang semoga kebaikan beliau semua mendapatkan balasan dari Nya. Tiada kesempurnaan yang terdapat pada diri manusia melainkan atas kehendak Nya. demikian juga skripsi ini tentunya masih banyak kekurangan dan masih ada kritik dan saran yang konstruktif. Dan atas segala kekhilafan dalam tulisan skripsi ini penulis mohon banyak sebesar besarnya.

Akhir kata, semoga Allah membalas kebaikan mereka yang telah membimbing dan membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini dan dengan manfaat bagi pihak pihak yang membutuhkan.
Aminyarobbbal'alam.

Blokagung, 12 April 2022

Sinta Zulfatul Millah

NIM: 18122110018

ABSTRAK

Sinta Zulfatul Millah, 2021. Peran *Intensitas Dzikir* Pada Anxiety Terhadap Remaja Awal Di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung – Banyuwangi. Pembimbing Masnida, M.Ag

Kata Kunci: *Intensitas Dzikir, Anxiety*

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.

ABSTRACT

Sinta Zulfatul Millah, 2021. The Role of Dhikr Intensity in Anxiety Against Early Adolescents at Darussalam Islamic Boarding School Blokagung – Banyuwangi. Masnida Advisor, M.Ag

Keywords: Dhikr Intensity, Anxiety

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.

DAFTAR ISI

COVER	
COVER DALAM	ii
HALAMAN PERSYARATAN GELAR	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	7

2. Manfaat Praktis.....	7
E. Definisi Istilah.....	8
1. Intensitas Dzikir.....	8
2. Kecemasan.....	9
F. Sistematika Kepenulisan	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Penelitian Terdahulu	12
B. Kajian Teori	15
1. Intensitas Dzikir.....	15
2. Kecemasan.....	19
3. Remaja Awal	26
C. Kerangka Konseptual	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Lokasi Penelitian.....	31
C. Kehadiran Peneliti.....	31
D. Objek Penelitian	31
E. Sumber Data.....	31
F. Teknik Pengumpulan Data.....	32
G. Analisis Data	33
H. Keabsahan Data.....	35
I. Tahap Tahap Penelitian.....	35
BAB IV PAPARAN DATA DAN TEMUAN PENELITIAN	37
A. Paparan Data Dan Temuan Penelitian.....	37

B. Verifikasi Data Lapangan	39
BAB V PEMBAHASAN	47
A. Peran Intensitas Dzikir Pada Anxiety Terhadap Remaja Awal di Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara	47
BAB VI PENUTUP	53
A. Kesimpulan	53
B. Implikasi Penelitian.....	53
C. Keterbatasan Penelitian.....	55
D. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	57
DAFTAR LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu	14
--------------------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Konseptual	29
--------------------------------------	----

DAFTAR PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi huruf Arab yang dipakai dalam penyusunan skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158/1987 dan 0534b/U/1987.

A. Konsonan Tunggal

Huruf arab	Nama	Huruf latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Bâ'	B	Be
ت	Tâ'	T	Te
ث	Sâ	Š	es (dengan titik atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Hâ'	ḥ	ha (dengan titik bawah)
خ	Khâ'	Kh	ka dan ha
د	Dâl	D	De
ذ	Zâl	ẓ	zet (dengan titik bawah)
ر	Râ'	ṛ	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sâd	ṣ	es (dengan titik bawah)
ض	Dâd	ḍ	de (dengan titik bawah)
ط	Tâ'	ṭ	te (dengan titik bawah)
ظ	Za'	ẓ	zet (dengan titik bawah)
ع	'Ain	‘	koma terbalik atas
غ	Ghain	G	Ge
ف	Fâ'	F	Ef

ق	Qâf	Q	Qi
ك	Kâf	K	Ka
ل	Lâm	L	'el
م	Mîm	M	'em
ن	Nûn	N	'en
و	Wâwû	W	We
هـ	Hâ'	H	Ha
ء	Hamza h	'	Apostrof
ي	Yâ'	Y	Ya

B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda syaddah, ditulis rangkap.

Contoh : مُتَعَدِّدَةٌ ditulis muta'addidah

C. Ta'marbutah di Akhir Kata

1. Bila dimatikan dibaca h, baik berada pada akhir kata tunggal ataupun berada di tengah penggabungan kata (kata yang diikuti dengan kata sandang al), kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserap menjadi bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya.

Contoh : جَمَاعَةٌ ditulis jamā'ah

2. Bila dihidupkan ditulis t

Contoh : كَرَمَةُ الْأَوْلِيَاءِ ditulis karāmatul-auliya'

3. Bila ta'marbutah hidup atau dengan harakat (fathah, kasrah, dan dhomah), ditulis t

Contoh : زَكَاةُ الْفِطْرِ zakātul fitri

D. Vokal Pendek

Fathah ditulis a, kasrah ditulis i, dan dammah ditulis u.

E. Vokal Panjang

A panjang ditulis ā, i panjang ditulis ī, dan u panjang ditulis ū, masing-masing dengan tanda hubung (-) di atasnya.

Contoh : جَاهِلِيَّةٌ ditulis jāhiliyah

كَرِيمٌ ditulis karīm

فُرُوضٌ ditulis furūd

F. Vokal Rangkap

Fathah + ya` tanpa dua titik yang dimatikan ditulis ai, ditulis dan fathah + wāwu mati ditulis au.

Contoh: بَيْنَكُمْ ditulis bainakum

قَوْلٌ ditulis qaulu

G. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof (')

Contoh: مُؤَنَّثٌ ditulis mu'annaś

H. Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf qamariyah ditulis al

Contoh: الْقِيَاسُ ditulis al-qiyā

2. Bila diikuti huruf syamsiyyah, huruf l (el) diganti dengan huruf syamsiyyah yang mengikutinya.

Contoh: الشَّمْسُ ditulis as-syam

I. Penulisan Kata-Kata dalam Rangkaian Kalimat

1. Ditulis kata per kata, atau

2. Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangkaian tersebut.

Contoh: الشيخ السلام ditulis Syaikh al-Islām atau Syakhul-Islām

J. Pengecualian

Sistem transliterasi tidak berlaku pada:

1. Konsonan kata Arab yang lazim pada bahasa Indonesia dan terdapat pada Kamus Bahasa Indonesia, seperti al-Qur'an, hadis, mazhab, syari'at, lafaz, dll.
2. Judul buku yang menggunakan kata Arab, namun sudah dilatinkan oleh penerbit, seperti judul buku *al-Hijab, la Tahzan*, dll.
3. Nama pengarang yang menggunakan nama Arab, tapi berasal dari negara yang menggunakan huruf latin, seperti Quraish Shihab, dll
4. Nama penerbit Indonesia yang menggunakan kata Arab, misalnya Mizan, Hidayah, dll.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Pondok Pesantren merupakan gabungan dari dua kata pondok dan pesantren, kata pondok diambil dari bahasa arab yaitu *funduq* (فُونْدُوقٌ) 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.¹

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.²

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

¹ <https://www.abusyuja.com/2019/10/pengertian-pondok-pesantren-secara-bahasa-istilah.html> (14 Oktober 2021. 10:30 Wib)

² Nurcholis Majid, *Bilik-Bilik Pesantren* (Jakarta Pusat: Paramadina, 1997), 16

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, tentram, 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 tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang”.*³

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 tenang, dan sebagainya.

Dzikir berasal dari kata *dzakara, yadzukuru, atau dzukr/dziker* 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-dziker dengan arti bertasbih, mengagungkan Allah swt.⁴

³ Al-Qur'an, 20 (Thaaha): 14.

⁴Joko S. Kahhar&Gilang Cita Madinah, *Berdzikir kepada Allah Kajian Spiritual Masalah Dzikir dan Majelis Dzikir* (Yogyakarta: Sajadah_press, 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.⁵

Allah SWT telah menjelaskan bahwa pada dasarnya manusia itu telah diciptakan dengan membawa emosi, cemas atau bahasa lainnya yaitu manusia diciptakan oleh Allah penuh dengan keluh kesah, hal ini menunjukkan bahwa manusia memiliki potensi kecemasan dalam hidupnya, firman Allah dalam surah QS. Al-Ma’arij: 19-21.

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا

⁵ <http://etheses.uin-malang.ac.id/785/6/10410189%20Bab%202.pdf> (14 Oktober 2021. 10:30 Wib)

Artinya: “Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan (harta) ia amat kikir”. (QS. Al-Ma’arij, 70: 19-21)

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.

Alasan pertama peneliti mengambil judul Peran Intensitas Dzikir Dengan Anxiety Pada Remaja Awal Di Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung, karena peneliti berkeinginan untuk mengobservasi fenomena yang ada di Pondok Putri Utara ini, apakah betul ada santri yang memiliki rasa khawatir, cemas, putus asa dan kemudian mereka melakukan dzikir untuk menenangkan kecemasan yang dirasakan oleh para santri?. Alasan kedua peneliti meneliti di Pondok Pesantren Putri Utara ini, karena peneliti sendiri notabennya menempati di Ponpes Putri Utara, dan santrinya juga lebih banyak

dari pada yang lain, jadi memudahkan peneliti untuk mengobservasi santri yang memiliki perasaan cemas, khawatir, dan putus asa, dan yang ketiga alasan peneliti memakai peran intensitas dzikir yaitu karena ketinggian dzikir itu bisa mengimbangi masalah-masalah yang dihadapi oleh para santri remaja awal tersebut dan mereka juga bisa merasakan ketenangan jiwanya ketika sesudah melakukan dzikir-dzikir tersebut. Timbal balik antara judul saya ini dengan program studi bimbingan konseling ini yaitu karena terdapat beberapa metode dzikir yang bermanfaat untuk mengurangi perasaan cemas, dan judul saya ini berkaitan dengan mata kuliah tentang terapi islami dan Pendidikan pesantren.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meninjau lebih dalam dengan melakukan penelitian yaitu **“Peran Intensitas Dzikir Pada Anxiety Terhadap Remaja Awal Di Pondok Pesantren Putri utara Darussalam Blokagung”**.

B. Fokus Penelitian

1. Bagaimana peran intensitas dzikir dengan anxiety pada remaja awal di Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam?

C. Tujuan Penelitian

- 1) Untuk mengetahui peran intensitas dzikir dengan anxiety pada remaja awal di Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi beberapa pihak, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi ilmiah pada kajian tentang peran intensitas dzikir dengan anxiety pada remaja awal di Pondok Pesantren Darussalam. Mengingat masih sedikit riset yang secara spesifik fokus pada hal ini. Oleh karena ini, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi penelitian berikutnya tentang peran intensitas dzikir dengan anxiety pada remaja awal di Pondok Pesantren Darussalam.

2. Manfaat Praktis

a. Santri Remaja Awal Ponpes Putri Utara Darussalam

Penelitian ini berharap dapat memberikan manfaat tentang kegunaan dzikir untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh para santri remaja awal.

b. Bagi Ustadzh/Ustadz Pengurus Pondok Pesantren

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan informasi bahwa dzikir itu bisa mengurangi perasaan cemas karena timbulnya permasalahan, dan peneliti berharap hal ini dapat menjadikan solusi permasalahan yang akan datang.

c. Bagi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini diharap memberikan manfaat dan berguna untuk seluruh Lembaga bahwa dzikir itu bisa menghilangkan dan menyembuhkan kecemasan yang berawal ditimbulkan oleh permasalahan-permasalahan yang ada.

E. Definisi Istilah

Definisi istilah judul penelitian ini adalah “Peran Intensitas Dzikir Dengan Anxiety Pada Remaja Awal Di Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam”. Maka diperlukan penjelasan makna yang di antaranya, yaitu:

1. Intensitas Dzikir

Dzikir berasal dari dari Bahasa arab *dzakara*, artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, dan mengambil pelajaran. Sedangkan dalam arti lain dzikir digunakan sebagai suatu amal ucapan atau amal qauliyah melalui bacaan-bacaan tertentu untuk mengingat Allah.⁶

Dzikir kepada Allah dapat diartikan dengan ingat kepada Allah atau menyebutnya secara berulang-ulang, dzikir itu sebaiknya dilakukan setiap saat, baik secara lisan maupun dalam hati, beberapa pengertian dzikir menurut para ahli, yaitu:

A. Menurut Ash Shiddiqy dzikir adalah mengingat dan mengenangkan nikmat Allah, menyebut nama-Nya menurut kaifiat (tata cara) yang disyariatkan. Secara psikologis akibat perbuatan mengingat Allah ini dalam alam kesadaran akan berkembanglah penghayatan akan kehadiran Tuhan yang senantiasa mengetahui segala tindakan yang nyata maupun yang tersembunyi.⁷ Pelaksanaan dzikir dilakukan dengan sikap yang rendah hati dan suara yang lembut akan membawa dampak relaksasi dan ketenangan bagi orang yang melakukannya.

⁶ Samsul Munir Amin dan Haryanto, *Energi Dzikir Menentramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme*, (Jakarta: AMZAH, 2008), 11

⁷ Hasby Ash-Shidiqy, *Pedoman Dzikir dan Doa* (Jakarta: Bulan Bintang), 1989, 49

B. Menurut Abdurahman dzikir itu dapat mengembalikan kesadaran seseorang untuk mengingat, menyebut dan mereduksi kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hati.⁸

Intensitas berasal dari bahasa Inggris yaitu *intensity* yang berarti keseriusan, kesungguhan, ketekunan dan semangat,⁹ kedahsyatan, kehebatan, kedalaman, kekuatan dan ketajaman,¹⁰ keadaan (tingkatan, ukuran), kuatnya, hebatnya, Bergeraknya dan sebagainya.¹¹ Keadaan tingkatan atau ukuran intensitasnya ini menggambarkan seberapa sering seseorang mengikuti bimbingan rohani islam.

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.

2. Kecemasan (Anxiety)

Kecemasan yaitu suatu keadaan yang (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuan dalam menghadapi suatu permasalahan, hal tersebut yaitu berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu.¹²

⁸ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), 226

⁹ Tim Redaksi, *Tesaurus Alfabetis Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*, Redaksi Tesaurus Alfabetis Bahasa Indonesia Pusat Bahasa (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2009), 242.

¹⁰ Dendy Sugono, *Tesaurus Alfabetis Bahasa Indonesia Pusat Bahasa* (Bandung: Mizan, 2009), 242.

¹¹ Meity Taqdir Qodratillah, *Kamus Bahasa Indonesia Untuk Pelajar* (Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan 2011), 179.

¹² Ghufroon, M. Nur & Risnawati S. Rini. *Teori-teori psikologi*. (Yogyakarta: Arruzz Media, 2009), 141

Kecemasan juga merupakan masalah psikologi yang banyak sekali dijumpai dalam kehidupan masyarakat, karena kecemasan itu bisa dialami oleh siapa saja dan dimana saja, kecemasan juga disebabkan oleh beberapa hal dan kecemasan (anxiety) dalam psikologi diartikan sebagai perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa yang akan datang tanpa sebab khusus yang bersifat individual.

Freud dalam buku psikologi kepribadian mengemukakan, bahwa ada tiga macam kecemasan, yaitu:

1. Kecemasan realistik

Kecemasan realistik ini yaitu kecemasan atau ketakutan yang akan datang bahaya dari dunia luar.

2. Kecemasan neurotis

Kecemasan neurotis ini adalah kecemasan yang instinknya tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan berbuat sesuatu yang dapat menghukum seseorang, seperti orang tua menghukum anaknya yang melakukan tindakan impulsive.

3. Kecemasan moral atau perasaan berdosa

Orang yang (das Ueber Ichnya) mempunyai perkembangan yang baik maka tidak akan merasa berdosa jika dia melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma-norma moral.

Kecemasan atau ketakutan itu tidak dapat dikuasai dengan tindakan efektif yang disebut dengan ketakutan traumatis, menurut Frued dalam buku psikologi kepribadian yaitu semua ketakutan itu ialah trauma kelahiran, jika bayi ketika sudah lahir mendapatkan lingkungan yang menurut dia tidak

nyaman sampai dia tidak mempunyai kemampuan untuk menguasai perangsang yang kuat dari lingkungan tersebut.

F. Sistematika Penulisan

Penelitian ini terbagi menjadi 3 BAB, berikut ini ringkasan 3 BAB beserta sub bab yang disusun:

BAB I Pendahuluan terdiri dari konteks penelitian, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian (manfaat teoritis dan manfaat praktis), definisi istilah (intensitas dzikir dan kecemasan), dan yang terakhir sistematika penulisan.

BAB II Kajian Pustaka memiliki beberapa bagian yaitu, penelitian terdahulu, kajian teori, dan kerangka konseptual.

BAB III Metode Penelitian terdiri dari jenis penelitian, lokasi penelitian, kehadiran penelitian, subyek penelitian, sumber data (data primer dan data sekunder), Teknik pengumpulan data, analisis data, keabsahan data, dan tahap-tahap penelitian.

BAB IV paparan data dan temuan penelitian, verifikasi data lapangan.

BAB V pembahasan yang berisikan masalah dan tujuan peneliti tentang peran intensitas dzikir dengan anxiety pada remaja awal di Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung.

BAB VI penutup yang berisikan kesimpulan, implikasi penelitian (implikasi teori dan implikasi kebijakan), keterbatasan penelitian, dan saran.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu berisi tentang hasil penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, dengan membuat ringkasannya serta berkaitan dengan kualitas penelitian, maka peneliti berusaha menghindari adanya plagiasi ataupun duplikasi penulisan data dengan cara menyertakan sumber-sumber penulisan.

Pertama, hasil penelitian Fauziyah, Fatma yang berjudul **“Hubungan Intensitas Dzikir Dengan Kontrol Diri Pada Remaja Awal Di Ponpes Al-Itqon Tlogosari Wetan Pedurungan Semarang”** (2016), penelitian ini menjelaskan tentang hubungan intensitas dzikir dengan kontrol diri pada remaja awal Di Ponpes Al-Itqon Tlogosari Wetan Pedurungan Semarang, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dalam penelitian ini ada dua hal yang pertama bagaimana Hubungan Intensitas Dzikir melakukan kontrol diri pada remaja awal dan yang kedua bagaimana hubungan antara intensitas dzikir dengan kontrol diri mereka. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri Pondok Pesantren Al-Itqon Pedurungan Semarang, metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif karena data-data yang diperoleh berupa data-data numerik dan pengolahan datanya menggunakan statistic. Hasil dari penelitian ini adalah hubungan intensitas dzikir dengan kontrol diri sangat penting untuk kesehatan mentalnya santri remaja awal.

Penelitian yang kedua oleh Ajeng Prisca Iradane, dengan judul ***“Pengaruh Pembacaan Al-Qur’an Terhadap Tingkat Kecemasan Santri Pada Masa Pandemi Covid-19 Santri Asrama Asyafi’iyah Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi”*** (2016), penelitian ini menjelaskan tentang pengaruh pembacaan Al-Qur’an yang sangat penting dalam menurunkan tingkatan tertinggi dalam kecemasan santri pada masa pandemi covid-19, dan Al-qur’an yang khasiatnya dapat mengobati penyakit fisik ataupun mental ternyata sangat berpengaruh pada penurunan tingkat kecemasan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif sedangkan penelitiannya menggunakan penelitian deskriptif, populasi dalam penelitian ini adalah santri asrama Asyafi’iyah Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Blokagung, hasil dalam penelitian ini adalah pengaruh pembacaan Al-qur’an yang ternyata sangat berpengaruh untuk bisa mengobati tingkat kecemasan santri pada saat pandemic covid-19.

Terakhir penelitian yang ketiga, oleh Lailatul Rochmah, Chasiru Zainal Abidin, M. Ali Rohmad (Vol. 5, No. 01, 2021) dengan judul ***“Relasi Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Analisis Majelis Taklim Al-Khasaniyah dan Al-Kamal Mojokerto)”***, peneliti ini menjelaskan tentang Relasi Dzikir yang bisa digunakan untuk terapi batin, seperti dalam keadaan cemas, ketakutan, gelisah, frustrasi, dan sampai ada yang akan melakukan bunuh diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan korelasi, populasi dalam penelitian ini yaitu Majelis Taklim Al-Khasaniyah dan Al-Kamal Mojokerto, hasil dalam penelitian ini yaitu

menunjukkan bahwa intensitas anggota dzikir di Majelis Taklim Al-Khasaniyah dan Al-Kamal Mojokerto memiliki skor rata-rata 36, sedangkan ketenangan jiwanya mendapatkan skor 35, dan terdapat hubungan signifikan antara dzikir dengan ketenangan jiwa anggota Majelis Taklim Al-Khasaniyah dan Al-Kamal Mojokerto dengan nilai korelasi 0,610 dan nilai korelasi ini menunjukkan bahwa nilai tersebut berada pada tingkat yang kuat.

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu

1.	Nama Peneliti	Fauziah, Fatma
	Jenis Karya	Skripsi, Judul: Hubungan Intensitas Dzikir Dengan Kontrol Diri Pada Remaja Awal Di Ponpes Al-Itqon Tlogosari Wetan Pedurungan Semarang.
	Tahun Pembuatan	2016
	Persamaan	Terletak pada teknik dzikir yang digunakan.
	Perbedaan	Dalam penelitian ini mereka meneliti tentang control diri pada remaja awal.
	Metode Penelitian	Kuantitatif
2.	Nama Peneliti	Ajeng Prisca Iradane
	Jenis Karya	Skripsi, judul: Pengaruh Pembacaan Al-qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Santri Pada Masa Pandemi Covid-19 Santri Asrama Asyafi'iyah Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi.
	Tahun pembuatan	2021
	Metode Penelitian	Kuantitatif

	Persamaan	Terletak pada teknik yang digunakan dan kecemasan yang dirasakan oleh santri
	Perbedaan	Dalam penelitian ini meneliti tentang tingkat kecemasan santri dengan pengaruh pembacaan Al-qur'an.
3.	Nama Peneliti	Lailatul Rochmah, Chasiru Zainal Abidin, M. Ali Rohmad
	Jenis Karya	Jurnal, Vol.5, No. 01, 2021 yang berjudul: Relasi Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Analisis Majelis Taklim Al-Khasaniyah dan Al-Kamal Mojokerto)
	Tahun Pembuatan	2021
	Metode Penelitian	Kuantitatif
	Persamaan	Terletak pada teknik yang digunakan.
	Perbedaan	Dalam penelitian ini untuk mengetahui intensitas dzikir, ketenangan jiwa dan untuk menganalisis hubungan dzikir dengan ketenangan jiwa.

B. Kajian Teori

1. Intensitas Dzikir

Menurut bahasa intensitas berasal dari bahasa Inggris yaitu intensity yang berarti keseriusan, kesungguhan, ketekunan dan semangat, kedahsyatan, kehebatan, kedalaman, kekuatan dan ketajaman keadaan (tingkatan, ukuran), kuatnya, hebatnya, Bergeraknya dan sebagainya. Keadaan tingkatan atau ukuran intensitasnya ini menggambarkan seberapa sering seseorang mengikuti bimbingan rohani islam. Sedangkan menurut Nurtyas Kurniasari dalam skripsinya,

intensitas ialah kekuatan atau tingkatan, kesungguhan seseorang dalam mengingat Allah.¹³

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 bersungguhsungguh 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)

Menurut Ash Shiddiqy dzikir adalah mengingat dan mengenangkan nikmat Allah, menyebut nama-Nya menurut kaifiat (tata cara) yang disyariatkan. Secara psikologis akibat perbuatan mengingat Allah ini dalam alam kesadaran akan berkembanglah penghayatan akan kehadiran Tuhan yang senantiasa mengetahui segala tindakan yang

¹³ Nurtyas Kurniasari. *Hubungan Antara Intensitas Dzikir Dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional Pada Siswa SMA di MAN 1 Yogyakarta* (Skripsi Fakultas Ilmu Sosial Dan Humanior, 2016), xvi.

nyata maupun yang tersembunyi.¹⁴ Pelaksanaan dzikir dilakukan dengan sikap yang rendah hati dan suara yang lembut akan membawa dampak relaksasi dan ketenangan bagi orang yang melakukannya.

a. Jenis-jenis Dzikir

Menurut Ibnu Atha dzikir ada tiga macam yaitu:¹⁵

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 batiniyah, 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. Cara Berdzikir

Menurut Ash Shiddqy ada beberapa cara berdzikir, yaitu:¹⁶

¹⁴ Hasby Ash-Shidiqy, *Pedoman Dzikir dan Doa* (Jakarta: Bulan Bintang), 1989, 49

¹⁵ Baidi Bukhori, *Dikir Al-Asma' Al-Husna Solusi Atas Problem Agresivitas Remaja*, 50

¹⁶ Hasby Ash-Shidiqy, *Pedoman Dzikir dan Doa* (Jakarta: Bulan Bintang), 1989, 52

1. Adab-adab dzikir yang Batin, apabila seseorang hendak berdzikir, hendaklah ia menghadirkan hatinya yakni hendaknya hatinya mengingat makna zikir itu di kala lidah mengucapkannya.
2. Adab-adab dzikir yang Zhahir: bersikap tertib, menghadap kiblat dengan sikap khusuk, tenang dan menundukkan kepala.

c. Manfaat Berdzikir

Menurut Jauziyah berdzikir memiliki beberapa manfaat yaitu:¹⁷

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

¹⁷ Mansyur bin Muhammad Al-Muqrin, *Ensiklopedia Ibnu Qoyyim* (Jakarta : Pustaka Azzam, 2014), 138

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,¹⁸ terdapat hadist yang mengatakan bahwa;

“Tidaklah seorang muslim tertimpa suatu kelelahan, atau penyakit, atau kekhawatiran (cemas), atau kesedihan, atau gangguan, bahkan duri yang melukainya melainkan Allah akan menghapus kesalahan-kesalahan karenanya,” (Hadits Riwayat Bukhari Muslim).¹⁹

Individu-individu yang tergolong normal kadang mengalami kecemasan yang sangat kelihatan, sehingga dapat disaksikan pada penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental. Gejala

¹⁸ J.S. Nevid, S. A. Rathus dan B. Grenee, *Psikologi Abnormal.*, 163

¹⁹ HR. Bukhori No. 5641 dan Mukmin No. 2573

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.

B. Aspek-aspek kecemasan

Menurut Daradjat, aspek-aspek kecemasan terbagi menjadi dua bentuk, yaitu:

1. Fisiologis

Reaksi fisiologis adalah suatu respon individu secara fisik yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, detak nadi, dan sistem pernafasan, yang berupa detak

jantung meningkat, pencernaan tidak teratur, keringat berlebihan, ujung-ujung jari terasa dingin, sering buang air kecil, tidur tidak nyenyak, kepala pusing, nafsu makan hilang dan sesak nafas.

2. Psikologis

a. Aspek kognitif

Termasuk dalam aspek ini adalah perubahan yang terjadi pada kemampuan mental seperti belajar, memori, menalar, dan berpikir, pada aspek kognitif ini remaja awal nantinya akan memikirkan sesuatu yang akan terjadi.

b. Aspek afektif

Termasuk dalam aspek ini yaitu: takut, merasa sendiri yang akan ditimpa bahaya.²⁰

C. Faktor-faktor penyebab kecemasan

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya kecemasan. Ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu:

a. Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini

²⁰ Laila Faried dan Fuad Nashori, *Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta*, (KHAZANAH, Vol. 5 No.2 Januari 2012), 66-67

disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

b. Emosi yang tertekan

Kecemasan akan terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau putus asa dalam jangka waktu yang sangat lama.

c. Sebab fisik

Kecemasan timbul karena adanya ancaman atau bahaya yang tidak nyata dan sewaktu-waktu terjadi pada diri individu serta adanya penolakan dari masyarakat menyebabkan kecemasan berada di lingkungan yang baru dihadapi.²¹ Sedangkan menurut Page faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu:

a) Faktor fisik

Kelemahan fisik dapat melemahkan kondisi mental individu sehingga memudahkan akan timbulnya kecemasan.

b) Trauma atau konflik

Munculnya kecemasan sangat bergantung pada kondisi individu, yang artinya bahwa pengalaman-pengalaman emosional atau konflik mental yang terjadi

²¹ Patotisuro Lumban Gaol, B. *Hubungan Berfikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Masa Bebas Pada Narapidana* (Skripsi Fakultas Psikologi-UniversitasMercur Buana, 2006), 24

pada individu akan memudahkan timbulnya gejala kecemasan.

c) Lingkungan awal yang tidak baik

Lingkungan ialah faktor utama yang dapat mempengaruhi kecemasan individu, jika faktor tersebut kurang baik maka akan menghalangi pembentukan kepribadian sehingga muncul gejala-gejala kecemasan. Maka lingkungan yang ditempati oleh seorang individu sangat berpengaruh terhadap kondisi jiwa ataupun rasa kecemasan yang dimiliki individu tersebut.

D. Jenis-jenis kecemasan

Kecemasan merupakan suatu perubahan suasana hati, perubahan didalam dirinya sendiri yang timbul dari dalam tanpa adanya rangsangan dari luar.

Mustamir Pedak membagi kecemasan menjadi tiga jenis kecemasan yaitu:²²

a. Kecemasan Rasional

Merupakan suatu ketakutan akibat adanya objek yang memang mengancam, misalnya ketika menunggu hasil ujian. Ketakutan ini dianggap sebagai suatu unsur pokok normal dari mekanisme pertahanan dasar. Maka, kecemasan rasional ini bersifat sebentar tergantung ancaman tersebut.

²² Mustamir Pedak. *Metode Supernol Menaklukkan Stres*. (Jakarta: Hikmah Publishing House, 2009), h. 30

b. Kecemasan Irrasional

merupakan mereka yang mengalami emosi ini dibawah keadaan-keadaan spesifik yang biasanya tidak dipandang mengancam seperti fobia.

c. Kecemasan Fundamental

Merupakan suatu pertanyaan tentang siapa dirinya, untuk apa hidupnya, dan akan kemanakah kelak hidupnya berlanjut, contohnya seperti takut pada masyarakat dan tidak bisa bersosial. Kecemasan ini disebut sebagai kecemasan eksistensial yang mempunyai peran fundamental bagi kehidupan manusia.

E. Ciri-ciri kecemasan

Ciri-ciri kecemasan ini terbagi menjadi tiga berdasarkan kategorinya, yaitu:

- a. Ciri-ciri fisik seperti, gelisah, gugup, tangan gemetar, berkeringat, pusing, jantung berdetak kencang, suara yang bergetar, jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, terdapat gangguan sakit perut atau mual, sering buang air kecil, sensitif dan mudah marah.
- b. Ciri-ciri behavioral seperti perilaku menghindar, perilaku melekat, perilaku terguncang.
- c. Ciri-ciri kognitif seperti khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, ketakutan

akan ketidak mampuan mengatasi masalah, khawatir terhadap hal-hal yang sepele, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.²³

F. Tingkat kecemasan

Menurut Peplau dalam bukunya, kecemasan (anxiety) memiliki tiga tingkatan, yaitu:

a) Kecemasan ringan

Pada tingkat ini kecemasan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari yang menyebabkan seseorang menjadi waspada dan persepsinya menjadi meningkat.

b) Kecemasan berat

Hal ini sangat mengurangi persepsi seseorang dan cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik dan berpikir tentang hal lain.

c) Kecemasan tingkat panik

Hal ini berhubungan dengan terperangah, ketakutan teror. Tingkat kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan dan jika berlangsung dalam waktu yang lama dapat terjadi kelelahan bahkan mematikan. ketika serangan panik muncul, orang yang menderita kecemasan berlebihan ini akan merasa tidak berdaya,

²³ Nevid, Jeffrey dkk. *Psikologi abnormal*. (Jakarta: Erlangga, 2005), 183

tidak dapat berpikir dengan tenang, dan juga merasakan gejala fisik tertentu, seperti nyeri dada, berdebar-debar, sesak napas, pusing, atau sakit perut, atau merasa seperti akan pingsan.²⁴

3. 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).²⁵

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

²⁴ Videbeck, S.L. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa* (Renata Komalasari & Alfrina Hani, Penerjemah). (Jakarta: EGC. 2008), 236

²⁵ Wong, D.L. *Pedoman klinis keperawatan pediatrik*. (Jakarta: EGC. 2003), 199.

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.

3. 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.²⁶

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.

²⁶ Drs. H, Panut Panuju, *Psikologi Remaja*, (Yogyakarta: PT Tiara Wacana, 1999), 116.

- c. Rasa takut seperti khawatir, waswas, waspada, tidak tenang, dan panik.

4. Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Emosi Pada Masa Remaja Awal

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi pada tingkat remaja awal, yaitu:

a. Perubahan Jasmani

Pada perubahan jasmani ini sangatlah cepat dari anggota tubuh, ketidakseimbangan tubuh pada pertumbuhan remaja awal ini sering berakibat tidak terduga pada perkembangan emosi remaja.

b. Perubahan pola interaksi dengan orang tua

Pola asuh orang tua terhadap anak apalagi pada remaja awal sangatlah berpengaruh, apabila orangtua tidak mengamati dan menuruti permintaan anaknya maka keadaan perkembangan emosi menjadi lebih tinggi pada remaja awal.

c. Perubahan pola interaksi dengan teman sebaya

Perkembangan remaja awal di kalangan teman sebaya sangatlah khas dengan cara berkumpul untuk melakukan aktivitas yang mereka inginkan, pada masa ini biasanya membutuhkan teman-teman untuk melawan perbuatan yang tidak baik atau kejahatan bersama, faktor yang menyebabkan sering munculnya emosi dengan

level yang tinggi itu disebabkan oleh hubungan percintaan dengan teman lawan jenis.

4. Kerangka Konseptual



Gambar 1. Kerangka Konseptual

Sumber: Penulis (2021)

Keterangan:

Kerangka Konseptual ini merupakan suatu kerangka berfikir peneliti tentang penelitian yang diteliti yaitu, apakah kecemasan seperti cemas pada masalah mengikuti ujian kenaikan kelas, ujian baca kitab kuning, dan perlombaan-perlombaan yang diadakan oleh Pondok Pesantren bisa dikurangi dengan melakukan intensitas dzikir pada santri remaja awal di Ponpes Putri Utara Darussalam Blokagung.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis 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.²⁷

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.

²⁷ Lembaga Penelitian Mahasiswa Universitas Negeri Malang, *Metode Penelitian kualitatif Dengan Jenis Pendekatan Studi Kasus*, <https://penalaran-unm.org>, 2020.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini mengambil lokasi di Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung Banyuwangi. Lokasi ini dipilih karena terdapat banyak santri remaja awal yang mengalami perasaan cemas.

C. Kehadiran Peneliti

Peneliti akan menginformasikan kehadiran sebagai peneliti kepada informan Ketika di lapangan nanti. Peneliti hadir secara terang-terangan menginformasikan peran sebagai peneliti.

D. Objek Penelitian

Objek penelitian atau informan ini adalah santri remaja awal putri utara Darussalam Blokagung.

E. Sumber Data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan sumber primer dan sumber sekunder, sebagai berikut:

a. Data Primer

Data primer merupakan data utama atau data pokok yang digunakan dalam suatu penelitian. Data primer diperoleh dari sumber pertama subjek penelitian atau informan yang dilakukan melalui proses wawancara. Data primer dalam penelitian ini yaitu hasil wawancara yang dilakukan pada santri remaja awal.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya melalui orang lain atau melalui

dokumen.²⁸ Sumber data sekunder dalam penelitian ini meliputi dokumen atau arsip yang didapatkan dari beberapa sumber, dan data yang terkait dalam penelitian ini.

F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam teknik pengumpulan data ini yang dibutuhkan dalam pembahasan laporan yaitu peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data, sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi ialah cara atau metode menghimpun keterangan atau data yang dilakukan dengan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap fenomena yang sedang dijadikan sasaran pengamat.²⁹ Dalam hal ini, peneliti melakukan pengamatan di Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung Banyuwangi dengan cara mengobservasi dzikir apa saja yang di lafalkan ketika merasa cemas dan melihat hasil dari berdzikir tersebut.

b. Wawancara

Wawancara ialah percakapan yang dilakukan dengan maksud tertentu oleh dua pihak yang bersangkutan.³⁰ Maksud dari pengertian wawancara disini yaitu untuk memperoleh informasi dari narasumber. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan wawancara yang bermodel terstruktur, yaitu pertanyaan untuk mewawancarai sudah tersusun secara

²⁸Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung:Alfabeta, 2018.

²⁹ Albi Anggita & Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi : CV Jejak, 2018), 110.

³⁰ Lexy J. Moleong. *Metodelogi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2008), 186.

ringkas. Dalam percakapan ini wawancara dilakukan oleh dua pihak yaitu peneliti sebagai pewawancara yang memberikan pertanyaan-pertanyaan yang sudah disiapkan, dan narasumbernya ialah santri remaja awal (dimana kerap sekali melakukan dzikir untuk mengatasi perasaan cemas) yang memberikan jawaban atas pertanyaan dari pewawancara.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah arsip yang dapat dimanfaatkan sebagai sumber data sekunder, untuk melengkapi data-data yang telah digali melalui wawancara dengan para informan dan observasi tentang tempat dan berlangsungnya peristiwa maupun aktivitas yang berkaitan dengan topik penelitian. Dokumen yang dikumpulkan dapat berasal dari informan, pejabat pemerintah, maupun dari sumber yang lainnya.³¹

Dokumentasi pada penelitian ini tentang catatan hasil wawancara, arsip tentang kepengurusan Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung, dan sebagainya.

G. Analisis Data

Analisis data yaitu dengan memperhatikan permasalahan yang telah ditetapkan dalam penelitian, dan jenis penelitiannya. Data intensitas dzikir dengan anxiety pada remaja awal di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung ini menggunakan teknik analisis interaktif, menurut Miles dan

³¹Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, (Surakarta, 2014), 63.

Huberman, analisis data terdiri dari tiga macam, yaitu: Reduksi data, Penyajian data, Penarikan kesimpulan/verifikasi.³²

A) Reduksi data adalah suatu bentuk dari analisis yang menajamkan, menggolongkan, membuang yang tidak perlu, mengarahkan, dan mengorganisasikan data hingga pada kesimpulan-kesimpulan finalnya dapat diverifikasi. Reduksi data pada penelitian ini yaitu dengan membuat ringkasan data tentang peran intensitas dzikir dengan anxiety pada remaja awal di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung.

B) Penyajian data yaitu rangkaian suatu informasi organisasi yang memungkinkan kesimpulan risetnya dapat dilakukan. Penyajian data dalam penelitian ini bermaksud untuk menemukan pola-pola yang bermakna dan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan serta memberikan tindakan. Setelah data direduksi maka penyajian data dalam data ini yaitu informasi yang didapat berdasarkan data yang diperoleh dari Pondok pesantren putri Utara Darussalam Blokagung.

C) Penarikan kesimpulan/verifikasi yaitu kegiatan pemikiran Kembali yang dilakukan oleh peneliti pada saat menganalisis tinjauan. Verifikasi data dapat disimpulkan bahwa verifikasi ini merupakan hasil penelitian, penelitian ini harus mempertajam atau merevisi kesimpulan yang dibuat untuk menuju final berupa

³²Milles dan Huberman, *Analisis Data Kualitatif*, (Jakarta: Universitas Indonesia Press, 1992), 16.

realitas yang diteliti adalah kecemasan pada santri remaja awal di pondok pesantren Darussalam Blokagung.

H. Keabsahan Data

Pengecekan keabsahan data sangat perlu dilakukan agar data yang dihasilkan dapat dipercaya dan dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Untuk memeriksa keabsahan data, maka peneliti menggunakan teknik *triangulasi*. *Triangulasi* merupakan pengecekan dengan cara pemeriksaan ulang, baik sebelum dan atau sesudah data dianalisis.³³

Untuk mendapatkan bukti yang lebih lengkap dan untuk memeriksa keabsahan data maka peneliti menggunakan teknik triangulasi, yaitu: triangulasi sumber ialah membandingkan serta mengecek lagi keterpercayaan informasi yang sudah diperoleh. Sedangkan triangulasi teknik ialah untuk mengecek kebenaran dan keabsahan data yang diperoleh dari lapangan.

I. Tahapan-tahapan Penelitian

Pendapat dari Dr. Endang Sedyaningsih Mahamit dalam Asep Suryana tahapan penelitian kualitatif meliputi:

1. Menentukan permasalahan
2. Melakukan studi literatur
3. Penetapan lokasi
4. Studi pendahuluan

³³Nusa Putra, *Metode Penelitian Kualitatif Pendidikan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012), 103.

5. Penetapan metode pengumpulan data; observasi, wawancara, dokumen, diskusi terarah.
6. Analisis data selama penelitian
7. Analisis data setelah; validasi dan reliabilitas.
8. Hasil; cerita, personal, deskripsi tebal, naratif, dapat dibantu dengan table frekuensi.

BAB IV

PAPARAN DATA DAN TEMUAN PENELITIAN

A. Paparan Data

Setelah melakukan penelitian di Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Blokagung ini, dengan cara menggunakan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi, dapat dideskripsikan hasil dari penelitian ini yaitu sebagai berikut.

Kecemasan yang dialami oleh para santri khususnya remaja awal ketika melaksanakan ujian kenaikan kelas, ujian baca kitab kuning, dan perlombaan-perlombaan yang diadakan oleh Pondok Pesantren, dan menimbulkan beberapa efek akibat perasaan cemas seperti nerves, ingin BAB dan BAK.

Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan pengurus Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam:

“kalau para santri remaja awal itu memang sering sekali merasa cemas karena mereka belum bisa menerima keadaan yang ada, apalagi ketika mau ujian baca kitab kuning maka para santri tersebut akan nerves dan berkeinginan BAB.”³⁴

Berdasarkan hasil dari wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa perasaan cemas itu kebanyakan dialami oleh santri remaja awal karena mereka belum bisa menerima keadaan yang ada. Hal ini juga diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan santri remaja awal

³⁴ Wawancara dengan Ustadzah Zaidah Maghfiroh, pada 04 April 2022 pukul 09:30 wib

dan peneliti menyimpulkan hasil wawancara tersebut bahwa kecemasan yang dialami santri remaja awal itu ketika ujian baca kitab kuning, dan perlombaan-perlombaan, maka santri remaja awal tersebut akan nerves dan berkeinginan BAB dan BAK.

Kecemasan yang dialami oleh para santri remaja awal tersebut ini, bisa dikurangi dengan cara berdzikir seperti membaca *sholawat*, *hadharah* kepada para ulama'. Cara dzikir ini sudah dilakukan oleh para santri remaja awal tersebut dan mereka merasa bahwa setelah melakukan dzikir merasa lebih tenang dan nyaman dan tidak lagi nerves dan lain-lain.

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi tentang kecemasan yang dialami oleh santri remaja awal dan mengurangi kecemasannya dengan cara berdzikir, maka terdapat beberapa manfaat dzikir yaitu, menghilangkan kesedihan dan kegundahan dalam hati, menghilangkan rasa takut di hati dan memberikan efek yang besar berupa rasa aman dan merasa dekat dengan Allah.

1. Faktor pendukung dan penghambat peran intensitas dzikir pada anxiety terhadap remaja awal di Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung

Pada peran intensitas dzikir pada anxiety ini, tentunya santri khususnya remaja awal itu mempunyai beberapa faktor seperti faktor pendukung dan penghambat dalam menurunkan perasaan cemas dengan cara berdzikir.

- a. Faktor-faktor yang mendukung peran intensitas dzikir pada anxiety terhadap remaja awal di Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung

- 1) Para santri remaja awal suka melakukan dzikir ketika merasa cemas, seperti mau melakukan ujian baca kitab, perlombaan-perlombaan, dan ujian kenaikan kelas.
 - 2) Dzikir yang dilakukan para santri remaja awal itu sangatlah mudah, seperti sholawat jibril, sholawat nariyyah, hadhoroh kepada kanjeng nabi Muhammad SAW, dan lain-lain.
 - 3) Motivasi dan antusiasme dari para santri remaja awal yang melakukan dzikir pada saat merasa cemas.
- b. Faktor-faktor yang menghambat peran intensitas dzikir pada anxiety terhadap remaja awal di Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung
- 1) Waktu pelaksanaan dzikir ini hanya di gunakan pada saat-saat tertentu, seperti ujian kitab kuning dan mengikuti perlombaan-perlombaan.
 - 2) Dzikir ini tidak digunakan setiap hari oleh para santri remaja awal, dikarenakan menurut mereka dzikir itu hanya digunakan pada saat rasa cemas datang saja.
 - 3) Ada sebagian santri yang memandang bahwa dzikir itu tidak bisa membantu perasaan cemas menjadi tenang.

**HASIL WAWANCARA STAFF AHLI PONDOK
PESANTREN PUTRI UTARA DARUSSALAM
BLOKAGUNG BANYUWANGI**

- a. Apakah anda selalu berdzikir ketika merasa cemas?

Zaidah Maghfiroh: iya, saya selalu berdzikir ketika merasa cemas dan ketika merasa bimbang juga pada suatu hal.

- b. Dzikir apa yang selalu anda lafalkan ketika merasa cemas?

Zaidah Maghfiroh: Saya selalu berdzikir dengan bersholawat yaitu sholawat Jibril.

- c. Bagaimana reaksi setelah melakukan dzikir?

Zaidah Maghfiroh: Reaksi saya setelah melakukan dzikir yaitu merasa lebih tenang, mendapatkan solusi yang tadinya masih bingung.

**HASIL WAWANCARA DENGAN SANTRI REMAJA
AWAL PONDOK PESANTREN PUTRI UTARA
DARUSSALAM BLOKAGUNG**

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”*.

Iya, saya selalu berdzikir ketika mau melaksanakan tes kitab dan maju di depan seperti lomba dakwah, soalnya saya selalu cemas dan merasa panas dingin.

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

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

Berdzikirnya say aitu Cuma baca sholawat saja.

- c. Bagaimana reaksi setelah berdzikir?

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

Sehabis melakukan dzikir itu perasaannya lebih tenang.

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”*.

Iya mbak saya selalu merasa cemas dan bingung ketika akan melakukan tes kitab.

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

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

Kalau aku ya mbak, dzikirnya selalu baca sholawat Jibril dan sholawat nariyyah.

- 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”*.

Perasaan saya setelah melakukan dzikir, lebih tenang dan harapan yang saya inginkan bisa terwujud.

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”*.

Iya mbak saya mesti berdzikir ketika merasa cemas, apalagi ketika mau lomba-lomba.

- 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”*.

Kalau saya ya mbak, dzikirnya say aitu selalu hadhoroh kepada Nabi Muhammad SAW dan pengasuh, terus membaca sholawat nariyyah.

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”*.

Setelah melakukan dzikir itu saya merasa lebih tenang dan tentram apalagi harapan yang saya harapkan terwujud.

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”*.

Iya mbak saya selalu dzikir kalua sudah merasa cemas, apalagi ketika mau maju tes baca kitab dan mau maju lomba-lomba.

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

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

Biasane ya mbak, dzikirnya saya itu membaca basmallah, istighfar, dan sholawat.

c. Bagaimana reaksi setelah berdzikir?

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

Perasaan saya mbak , ketika sudah melakukan dzikir itu lebih lega dan tidak merasa cemas lagi.

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”*.

Iya mbak, saya selalu berdzikir ketika merasa cemas, apalagi ketika mau tes baca kitab kosong.

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”*.

Biasanya ya mbak, dzikir say aitu baca sholawat dan hadhoroh kepada Nabi Muhammad SAW dan juga kepada pengasuh.

c. Bagaimana reaksi setelah berdzikir?

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

Perasaan saya setelah berdzikir itu, saya merasa lebih lega dan apa yang saya harapkan terwujud.

B. Temuan Penelitian

Peran intensitas dzikir pada anxiety terhadap remaja awal ini adalah untuk mengetahui apakah santri remaja awal ini berdzikir ketika merasa cemas dan mendapatkan reaksi positif setelah melakukan dzikir, dan terdapat juga faktor yang mendukung dalam peran intensitas dzikir pada anxiety serta faktor yang menghambat dalam peran intensitas dzikir pada anxiety, sehingga dapat membantu masalah-masalah yang dialami oleh para santri, seperti merasa cemas dalam mengikuti ujian baca kitab, ujian kenaikan kelas, dan mengikuti perlombaan-perlombaan.

C. Verifikasi Data Lapangan

Laporan atas keberhasilannya penelitian di Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung ini dalam meneliti tentang dzikir apa saja yang digunakan oleh santri remaja awal ketika rasa cemas sudah datang, maka dalam hal ini peneliti selain menulis catatan lapangan, mendokumentasi, dan berwawancara juga harus ditanyakan ulang lagi pada informan utama yaitu seperti staff ahli atau ketua umum Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung. Dalam verifikasi data lapangan ini terdapat beberapa triangulasi dan Sugiyono menyimpulkan bahwa triangulasi yaitu teknik pengecekan data dari berbagai sumber dengan

berbagai cara, dan berbagai waktu. Dengan demikian terdapat triangulasi sumber, teknik, dan waktu, yaitu sebagai berikut:³⁵

1. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber yaitu untuk menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data yang telah dihasilkan dalam penelitian.

2. Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik yaitu untuk menguji kredibilitas data yang telah dihasilkan yang dilakukan dengan cara mengecek data pada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda.

3. Triangulasi Waktu

Triangulasi waktu yaitu data yang dikumpulkan ketika waktu malam, akan tidak maksimal dibandingkan dengan data yang dihasilkan pada pagi hari, karena di pagi hari pikiran seseorang masih segar sehingga mendapatkan data yang maksimal.

³⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: PT. Alfabet, 2016), 273

BAB V

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 dilakukan 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-arep 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.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

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.

B. Implikasi Penelitian

1. Implikasi Teori

Penelitian ini telah menunjukkan bahwa intensitas dzikir bisa mengurangi perasaan cemas yang selalu muncul pada diri seseorang, khususnya pada remaja awal karena mereka belum bisa mengontrol emosi dan belum bisa menerima kenyataan yang ada. Hasil penelitian ini memberikan beberapa implikasi, yaitu: A). Implikasi terhadap peran intensitas dzikir pada santri remaja awal, B). Implikasi kecemasan pada santri remaja awal.

A. Peran intensitas dzikir pada santri remaja awal ini sangatlah relevan untuk dilakukan sehari-harinya, apalagi ketika merasa cemas dan berfikiran tidak tenang, apalagi korbannya santri yang masih menginjak usia remaja awal, mereka masih belum

bisa menerima kenyataan yang ada dan belum bisa mengontrol emosinya, intensitas dzikir ini bertujuan untuk menguatkan iman, serta bisa merefresh pikiran agar menjadi tenang dan selalu berfikiran positif.

B. Kecemasan pada santri remaja awal ini memiliki beberapa penyebab, yaitu dikarenakan mereka mengikuti sebuah perlombaan-perlombaan yang diadakan oleh Pondok Pesantren, ujian baca kitab kuning, dan ujian kenaikan kelas. Para santri remaja awal ini juga merasa cemas dan selalu berfikiran negatif dikarenakan mereka belum bisa menerima kenyataan yang ada, maka dari itu peran intensitas dzikir ini berguna sekali untuk mengurangi perasaan cemas pada diri seseorang khususnya pada santri remaja awal.

2. Implikasi Kebijakan

a. Santri remaja awal Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung

Hasil dari penelitian ini sangatlah relevan untuk mengurangi perasaan cemas bagi santri khususnya santri yang menginjak usia remaja awal. Peneliti juga menemukan bahwa santri remaja awal ketika merasa cemas, mereka selalu berdzikir meminta kepada Allah untuk selalu menguatkan imannya.

b. Bagi ustadzah pengurus Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberi manfaat bagi seluruh orang. Khususnya para santri yang masih belum bisa menerima suatu keadaan dan membuat mereka mempunyai perasaan cemas setiap hari.

C. Keterbatasan Penelitian

Setelah melakukan penelitian ini peneliti masih banyak memiliki keterbatasan diantaranya keterbatasan dalam waktu, tidak bisa menjangkau data-data pesantren terlalu jauh dan hanya diberi beberapa batasan untuk melakukan penelitian di instansi tersebut, keterbatasan ini dapat menjadi peluang pada penelitian selanjutnya.

D. Saran

Peran intensitas dzikir ini sangat tepat untuk mengurangi kecemasan bagi semua orang terutama untuk para santri yang menginjak usia remaja awal, karena mereka para santri remaja awal masih belum bisa mengontrol emosi dan belum bisa menerima kenyataan yang ada. Apalagi jika mau mengikuti beberapa perlombaan yang ada di Pondok Pesantren, ujian baca kitab kuning, dan ujian kenaikan kelas, pastinya mereka merasa cemas dan mereka mempunyai cara untuk itu semua yaitu dengan melakukan dzikir. Mengapa dzikir, karena menurut mereka para santri remaja awal khususnya merasa lebih tenang dan tidak cemas lagi setelah melakukan dzikir dan apa yang diinginkan bisa terwujud, berikut saran yang diberikan kepada:

1. Bagi santri remaja awal di Ponpes Putri Utara Darussalam

Penelitian ini berharap dapat memberikan manfaat tentang kegunaan dzikir untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh para santri remaja awal.

2. Bagi ustazah/ustadz pengurus Pondok Pesantren

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan informasi bahwa dzikir itu bisa mengurangi perasaan cemas karena timbulnya permasalahan, dan peneliti berharap hal ini dapat menjadikan solusi permasalahan yang akan datang.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti dan peminat kajian ilmiah selanjutnya agar memberikan tinjauan yang lebih luas lagi tentang intensitas dzikir dan penurunan kecemasan atau kecemasan sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- 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 Negri 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, Kementrian 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).

LAMPIRAN-LAMPIRAN



IAIDA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
TERAKREDITASI
BLOKAGUNG - BANYUWANGI

at : Pon. Pes. Darussalam Blokagung 02/IV Karangdoro Tegalsari Banyuwangi Jawa Timur - 68491 No. Hp: 08113129333 , Website: www.iaida.ac.id , E-mail: iaidablokagung@gmail.com

Nomor : 31.5/ 126.13 /IAIDA/FDKI/C.3/III/2022
Lamp. : -
Hal : PENGANTAR PENELITIAN

Kepada Yang Terhormat:

Pimpinan/Kepala PP. Darussalam Putri Utara

di -
tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Darussalam (IAIDA) Blokagung Banyuwangi, memohonkan izin penelitian atas mahasiswa kami:

Nama : SINTA ZULFATUL MILLAH
NIM : 18122110018
Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Islam
Alamat : Sragi - Songgon - Banyuwangi - Jawa Timur
HP : -
Dosen Pembimbing : Masnida, M.Ag

Untuk dapat diterima melaksanakan penelitian di lembaga/instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka penyelesaian program skripsi.

Adapun judul penelitiannya adalah:

"Peran Intensitas Dzikir Dengan Anxiety Pada Remaja Awal Di Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung"

Atas perkenan dan kerja samanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Blokagung, 07 Maret 2022
Dekan,

Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom
NIPY. 3150128107201



معهد دارالسلام للبنات
PONDOK PESANTREN PUTRI UTARA
"DARUSSALAM"

website : www.blokagung.net

e-mail : darussalamputriutara@gmail.com

UNIT PENDIDIKAN : PP. PUTRA-PUTRI, PP. KANAK-KANAK, TAHFIDHUL QURAN, MADRASAH DINIYAH, TPQ, PAUD, TK, SD, MTS, SMP, MA, SMK, SMA, IAIN, MA' HAD ALY, AKD

Alamat : Blokagung 02/IV, Karangdoro Tegalsari Banyuwangi Jawa Timur 68485 Hp : 082339161738, 082335161780.

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
NOMOR: 31.3/279/AA/PPDPU/IV/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini, Pengurus Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi, dengan ini menerangkan dengan sebenarnya bahwa mahasiswi yang beridentitas dibawah ini:

Nama : SINTA ZULFATUL MILLAH
Tempat Tanggal Lahir : BANYUWANGI, 21 OKTOBER 2000
Fakultas : DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
NIM : 18122110018
Alamat : SRAGI, SONGGON, BANYUWANGI

Benar-benar telah mengadakan penelitian di lembaga kami dengan penulisan studi pendahuluan yang berjudul "*Peran Intensitas Dzikir Dengan Anxiety Pada Remaja Awal Di Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Blokagung* " untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Program Sarjana Sosial.

Demikian surat keterangan ini kami buat, untuk sedapatnya dipergunakan sebagaimana mestinya.



Blokagung, 10 April 2022

Pengurus Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara

Mahya Aliya, S.Pd

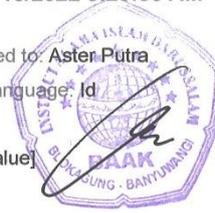
Plagiarism Detector v. 1921 - Originality Report 6/15/2022 8:29:05 AM

Analyzed document: **skripsi sinta zulfa.docx** Licensed to: **Aster Putra**

Comparison Preset: **Rewrite** Detected language: **Id**

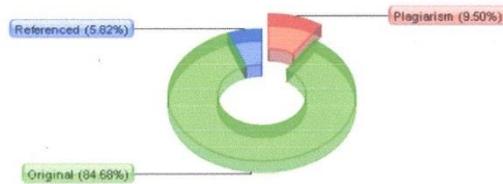
Check type: **Internet Check**

[tee_and_enc_string] [tee_and_enc_value]



Detailed document body analysis:

Relation chart:



Distribution graph:



Top sources of plagiarism: **12**

Percentage	Count	Source
28%	776	1. http://etheses.iainponorogo.ac.id/15324/3/kataM.pdf
2%	70	2. http://aliefmedia.com/2020/03/01/pondok-pesantren-annuria-laksanakan-ujian-baca-kitab-kuning-dan-hafidz-quran/
2%	48	3. http://scholar.unand.ac.id/56233/2/Pendahuluan.pdf

Processed resources details: **55 - Ok / 8 - Failed**

Important notes:

Wikipedia:	Google Books:	Ghostwriting services:	Anti-cheating:
[not detected]	[not detected]	[not detected]	[not detected]

[uace_headline]

[uace_line1]
[uace_line2]
[uace_line3]
[uace_line4]



INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM
IAIDA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
TERAKREDITASI
BLOKAGUNG - BANYUWANGI

Alamat : Pon. Pas. Darussalam Blokagung 02/IV Karangdoro Tegalsari Banyuwangi Jawa Timur - 68491 Telp. (0333) 847459, Fax. (0333) 846221, Hp: 085258409333, Website: www.iaida.ac.id-Email: laidablokagung@gmail.com

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Sinta Zulfahri, M.

NIM : 18122110018

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : PERAN INTENSITAS DZIKIR DENGAN ANXIETY
PADA REMAJA AWAL DI PONDOK PESANTREN
PUTRI UTARA DARUSSALAM BLOKAGUNG.

Pembimbing : Masnida, M. Ag.

No.	Topik Pembahasan	Tanggal	Tanda Tangan Pembimbing
1	Mengoreksi Judul dan deskripsi singkat.	10/10/21	[Signature]
2	membuat Bab 1, 2, dan 3	14/10/21	[Signature]
3	mengoreksi Bab 1, 2, dan 3	26/10/21	[Signature]
4	Revisi Bab 1	3/12/21	[Signature]
5	Revisi Bab 2 dan 3	7/12/21	[Signature]
6	Membuat bab 4, 5	5/4/22	[Signature]
7	Revisi Bab 4-5	9/4/22	[Signature]
8	membuat bab 6	10/4/22	[Signature]
9	Revisi Bab 6	11/4/22	[Signature]
10			
11			
12			

Blokagung, 21 Desember 2022

Ketua Prodi
Bimbingan dan Konseling Islam

Halimatus Sa'diah, S.Psi., M.A
NIPY. 3151301019001

02. Kerya

Pertanyaan : 1). Apakah kamu selalu berdzikir ketika merasa cemas?

Jawab : " iyo mbak, aku mesti dzikir nek wes ngerasa cemas ngono kuwi, opo maneh nek ape maju tes kitab ambek maju lomba".

2). Dzikir apa yang biasanya kamu lafalkan ketika merasa cemas?

" biasane yo mbak, dzikir ku iki yo moco basmallah, Isthifar, ambek moco sholat".

3). Bagaimana reaksi setelah berdzikir?

" Perasaan ku yo mbak, sak wes e dzikir kuwi aku lego, ambek gak dredag maneh.

02. Daniatu Zahro

Pertanyaan : 1). Apakah kamu selalu berdzikir ketika merasa cemas?

Jawab : " iyo mbak aku mesti dzikir nek merasa cemas, opo maneh nek ape lomba" ngono kuwi".

2). Dzikir apa yang biasanya kamu lafalkan ketika merasa cemas?

" Nek ak yo mbak, dzikir ku iki yo hadhoroh nang kandeng nabi terus ambek nang pengasuh, terus ambek moco sholat".

3). Bagaimana reaksi setelah berdzikir?

" aku yo mbak nek wes mari dzikir iku rasane lebih ayem tentrem ngono, ambek harapan sek tak karep " iku terwujud".

↳ Nabila Amalia

Pertanyaan : 1). Apakah kamu selalu berdzikir ketika merasa cemas?

Jawab : " Iya mbak, aku mesti bingung ambil cemas nek ape tes kitab rasane kudu dredeg Pie nyuno".

2). Dzikir apa yang biasanya kamu lafalkan ketika merasa cemas?

" Nek aku yo mbak, dzikirku iki mesti sholawat jibril ambil sholawat nariyyah".

3). Bagaimana reaksi setelah berdzikir?

" Perasaanku yo mbak, sak wise dzikir iku aku lebih tenang, terus harapan ku seng tak karep" terwujud.

PAPERLINE

97/ Mila Adini

Pertanyaan : 1). Apakah kamu selalu berdzikir ketika merasa cemas?

Jawab : "Iyo mbak, aku mesti dzikir nek ape tes kitab teros
ape maju nang nyarep, koyok lomba datwah, soale mesti
aku dredeg ambek Panas dingin nyumu".

2). Dzikir apa yang biasanya kamu lafalkan ketika merasa
cemas?

"Dzikir ku yo mbak, como moco sholatwat tok".

3). Bagaimana reaksi setelah berdzikir?

"yo bar masi dzikir, aku mesti lebih tenang mene
Perasaan".

No. _____

Date : _____

98/ Ustadzah - Zaidah Magh Firoh

Pertanyaan : 1) Apakah anda selalu berdzikir ketika merasa cemas?

Jawab : "iya, saya selalu berdzikir ketika merasa cemas dan
ketika merasa bingung juga pada suatu hal".

2) Dzikir apa yang selalu anda lafalkan ketika merasa ce
mas?

J : "saya selalu berdzikir dengan sholatwat yaitu sholatwat
Jibril."

3) Bagaimana reaksi setelah melakukan dzikir?

J : "Reaksi saya setelah melakukan dzikir yaitu merasa l
ebih tenang, mendapatkan solusi yg tadinya masih bingung".

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Daniatuz Zahra'

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Sulawesi

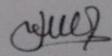
Saya yang tersebut di atas menyatakan SETUJU dan BERSEDIA untuk diwawancarai sebagai subyek penelitian skripsi Peran Intensitas Dzikir Dengan Anxiety Pada Remaja Awal Di Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung semester akhir pada Prodi Bimbingan Konseling Islam ini.

Blokagung, 04 April 2020

Subyek

TTD
Zahra'
/_____
(Dania)

Peneliti


(Sinta Zulfa)

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nabila Amalia

Jenis Kelamin : Perempuan

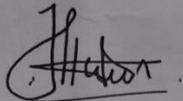
Alamat : Kalimantan

Saya yang tersebut di atas menyatakan SETUJU dan BERSEDIA untuk diwawancarai sebagai subyek penelitian skripsi yang berjudul Peran Intensitas Dzikir Dengan Anxiety Pada Remaja Awal Di Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung semester akhir pada Prodi Bimbingan Konseling Islam ini.

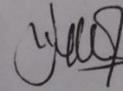
Blokagung, 04 April 2020

Subyek

Peneliti



Nabila Amalia



Sinta zulfatul Millah

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : mila andini

Jenis Kelamin : Perempuan

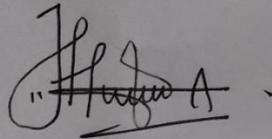
Alamat : Banyuwangi

Saya yang tersebut di atas menyatakan SETUJU dan BERSEDIA untuk diwawancarai sebagai subyek penelitian skripsi yang berjudul Peran Intensitas Dzikir Dengan Anxiety Pada Remaja Awal Di Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung semester akhir pada Prodi Bimbingan Konseling Islam ini.

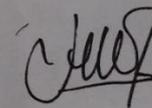
Blokagung, 04 April 2020

Subyek

Peneliti



Mila Andini



Sinta zulfatul Millah

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : zaidah Maghfiroh

Jenis Kelamin : Perempuan

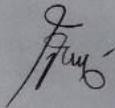
Alamat : Banyuwangi

Saya yang tersebut di atas menyatakan SETUJU dan BERSEDIA untuk diwawancarai sebagai subyek penelitian skripsi Peran Intensitas Dzikir Dengan Anxiety Pada Remaja Awal Di Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung semester akhir pada Prodi Bimbingan Konseling Islam ini.

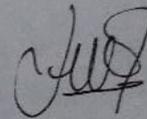
Blokagung, 04 April 202

Subyek

Peneliti



Ustadzah. Zaidah Maghfiroh



Sinta zulfatul Millah

DOKUMENTASI



Wawancara dengan subyek santri remaja awal



Wawancara dengan subyek santri remaja awal



Pertanda tangan surat persetujuan wawancara dengan staff ahli Pondok Pesantren Putri Utara



Foto bersama dengan staff ahli Pondok Pesantren Putri Utara

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Sinta Zaulfatul Millah

Nim : 18122110018

TTL : Banyuwangi, 21 Oktober 2000

Gender : Perempuan

Agama : Islam

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Alamat : Sragi, Songgon, Banyuwangi

RIWAYAT PENDIDIKAN FORMAL

Jenjang Pendidikan	Nama Sekolah/ Perguruan Tinggi	Bidang Studi
MI	MI Sunan Gunung Jati	-
SMP	SMP Plus Darussalam	-
SMA	SMA Darussalam	IPA
S1	Institut Agama Islam Darussalam	Bimbingan Konseling Islam

