

**EFEKTIVITAS ZIKIR DAN ISTIGASAH YAUMIYAH TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK MAHASANTRI
LEMBAGA TINGGI PESANTREN LUHUR MALANG**

SKRIPSI



Oleh

Akasyah Satyarendra

NIM. 200401110024

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2024

**EFEKTIVITAS ZIKIR DAN ISTIGASAH YAUMIYAH TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK MAHASANTRI
LEMBAGA TINGGI PESANTREN LUHUR MALANG**

S K R I P S I

Diajukan kepada:

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri

Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam
memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

Oleh:

Akasyah Satyarendra

NIM. 200401110024

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN
EFEKTIVITAS ZIKIR DAN ISTIGASAH YAUMIYAH TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN AKADEMIK MAHASANTRI LEMBAGA
TINGGI PESANTREN LUHUR MALANG

SKRIPSI

Oleh

Akasyah Satyarendra

NIM. 200401110024

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Elok Fa'iz Fatma El Fahmi, M.Si NIP. 199109082019032008		30 Mei 2024
Dosen Pembimbing 2 Hilda Halida, M.Psi NIP. 19910512201911202273		30 Mei 2024

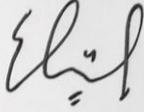
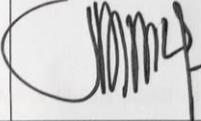
Malang,
Mengetahui,
Ketua Program Studi



Yusuf Ratu Agung, M.A
NIP. 198010202015031002

LEMBAR PENGESAHAN
EFEKTIVITAS ZIKIR DAN ISTIGASAH YAUMIYAH TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN AKADEMIK MAHASANTRI LEMBAGA
TINGGI PESANTREN LUHUR MALANG
SKRIPSI
 Oleh
 Akasyah Satyarendra
 NIM. 200401110024

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
 Sidang Skripsi Pada Tanggal 19 Juni 2024

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian Elok Fa'iz Fatma El Fahmi, M.Si NIP. 199109082019032008		22/7 -24
Ketua Penguji Hilda Halida, M.Psi NIP. 19910512201911202273		22/7 -24
Penguji Utama Drs. Zainul Arifin, M.Ag. NIP. 196506061994031003		

Disyahkan oleh,
 Dekan,




 Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si
 NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Malang

Assalamu'alaikum wr.wb Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

Efektivitas Zikir dan Istigasah Yaumiyah terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Mahasantri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang

Yang ditulis oleh:

Nama : Akasyah Satyarendra
Nim : 200401110024
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, 30 Mei 2024



Dosen Pembimbing 1,

Elok Fa'iz Fatma El Fahmi, M.Si

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Malang

Assalamu'alaikum wr.wb Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

Efektivitas Zikir dan Istigasah Yaumiyah terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Mahasantri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang

Yang ditulis oleh:

Nama : Akasyah Satyarendra
Nim : 200401110024
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang,



Dosen Pembimbing 2,
Hilda Halida, M.Psi

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Akasyah Satyarendra

NIM : 200401110024

Fakultas : Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa penelitian saya dengan judul “Efektivitas Zikir dan Istigasah Yaumiyah terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Mahasantri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang” adalah murni hasil karya sendiri baik itu sebagian maupun keseluruhan isi kecuali kutipan yang berada dalam karya tulis ini. apabila ada suatu ketika ada klaim dari pihak ketiga, itu bukan termasuk tanggung jawab dosen pembimbing dan seluruh pihak fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Malang, 28 Mei 2024



Akasyah Satyarendra

NIM 200401110024

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

QS Al-Insyirah Ayat 5-6

الْبِذْرِ الَّذِي تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.”

QS. Ar-Rad ayat 28

LEMBAR PERSEMBAHAN

Peneliti mempersembahkan skripsi ini untuk:

1. Kedua orang tua saya Ibu Rina Irayani S.S, Bapak Indro Sembodo S.S dan Adik Atsnia Fazah yang tidak ada hentinya mendukung serta mendoa'kan setiap langkah dalam menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi ini.
2. Keluarga besar saya yang telah banyak memberikan dukungan serta do'a dalam langkah saya menjalani perkuliahan
3. Dosen pembimbing skripsi saya, Ibu Elok Fa'iz Fatma El Fahmi, M.Si dan Ibu Hilda Halida, M.Psi yang selalu sabar membimbing, memotivasi, serta mengajarkan ilmu sejak semester satu hingga mencapai proses mengerjakan skripsi.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi yang telah memberikan ilmu pengetahuan, kesempatan serta pengalaman ketika saya menjalani pendidikan di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Pengasuh, Keluarga Ndalem, Dewan Kyai Asatidz, Ahlul Ma'had, Majelis Santri serta Santriwan dan Santriwati Pesantren Luhur Malang yang menjadi keluarga kedua ketika saya menngabdi di Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang
6. UKM PSM GGB UIN Malang yang telah menampung minat serta memberikan kesempatan bagi saya untuk mengembangkan keterampilan dan bakat saya dalam hal olah vokal suara.
7. Teruntuk sosok yang telah menjadi penyemangat utama dalam setiap langkah perjalanan tugas akhir ini. Terima kasih atas dorongan, bantuan nasihat, dan doa yang senantiasa mengiringi. Terima kasih telah memberikan inspirasi dan kekuatan dalam menghadapi setiap proses pada pengerjaan tugas akhir ini.
8. Selama perjalanan panjang menuju penyelesaian tugas akhir ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih atas ketekunan, ketabahan, dan tekad yang telah peneliti tanamkan. Dalam setiap tantangan dan kelelahan, peneliti tetap bertahan dan melanjutkan perjalanan ini dengan tekad yang kuat. Terima kasih, Akasyah Satyarendra.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim. Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga peneliti bisa menyelesaikan penelitian ini. Sholawat serta salam juga tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak di hari akhir.

Penelitian yang berjudul “Efektivitas Zikir dan Istigasah Yaumiyah terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Mahasantri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang” tidak dapat selesai tanpa adanya bantuan, bimbingan serta dorongan dari banyak pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan rasa terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Aprilia Mega Rosdiana, M.Si. Selaku dosen wali yang telah mendampingi selama menempuh pendidikan sarjana
4. Elok Fa'iz Fatma El Fahmi, M.Si. selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan banyak arahan dan masukan serta meluangkan waktu demi kelancaran penelitian ini.
5. Hilda Halida, M.Psi. Psikolog selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan banyak arahan dan masukan serta meluangkan waktu demi kelancaran penelitian ini.
6. Segenap civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, terutama seluruh dosen, terimakasih terucap untuk segala ilmu yang telah disampaikan kepada kami untuk bekal di masa depan kelak.
7. Kedua orang tua dan adik yang selalu memberikan dukungan dan doa terbaik demi kelancaran penelitian ini.
8. Seluruh responden peneliti yakni mahasantri khususnya santriwan Pesantren Luhur Malang.

9. Seluruh Sahabat PSM GGB, terkhusus angkatan 2020 yang telah kebersamai berorganisasi, Latihan dan kompetisi mengharumkan nama kampus tercinta kita.
10. Seluruh teman-teman Psikologi angkatan 2020, terkhusus teman-teman kelas A, terimakasih atas segala kisah perjuangan selama menjadi mahasiswa.
11. Seluruh Santriwan Santriwati serta majelis santri khususnya Departemen Komunikasi dan Informasi, terima kasih atas cerita dan kerjasamanya selama mengabdikan di pesantren.
12. Teman-teman seperjuangan sejak masa sekolah sampai detik ini, yang selalu memberikan dukungan penuh.
13. Semua pihak yang telah ikut berkontribusi membantu dalam penelitian ini

Peneliti sangat menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna karena terbatasnya pengetahuan serta kemampuan peneliti, untuk itu peneliti sangat terbuka dengan kritik dan saran yang membangun demi sempurnanya penelitian ini. Akhir kata, dengan kerendahan hati peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya maupun bagi pembaca.

Malang, 28 Mei 2024

Akasyah Satyarendra
NIM 200401110024

DAFTAR ISI

COVER

LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
NOTA DINAS	v
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	viii
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK	xviii
ABSTRACT.....	xix
المخلص.....	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI.....	8
A. Zikir dan Istigasah	8
B. Kecemasan Akademik.....	12

C. Kecemasan Akademik Perspektif Islam	17
D. Hubungan Zikir Istigasah dengan Kecemasan Akademik.....	18
E. Hipotesis Penelitian	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	21
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	21
C. Definisi Operasional.....	22
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
E. Partisipan Penelitian	23
F. Teknik Pengumpulan Data.....	23
G. Validitas dan Reliabilitas.....	24
H. Prosedur Penelitian.....	27
I. Analisis Data	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Pelaksanaan Penelitian.....	30
1. Gambaran Lokasi Penelitian	30
2. Waktu dan Tempat Penelitian	31
3. Jumlah Subjek Penelitian	31
4. Hambatan Dalam Pelaksanaan Penelitian	32
B. Hasil Penelitian.....	32
1. Hasil Uji Deskriptif.....	32
2. Hasil Uji Asumsi	34
C. Pembahasan	36
1. Tingkat Kecemasan Akademik Pada Mahasantri	36

2. Efektivitas Zikir dan Istigasah terhadap penurunan kecemasan akademik mahasiswa.....	38
BAB V PENUTUP.....	42
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	47

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Sebaran Blueprint Kecemasan Akademik.....	23
Tabel 3.2 Kriteria Penilaian Tanggapan Ahli.....	25
Tabel 3.3 Daftar Nama Ahli Content Validity Ratio.....	25
Tabel 3.4 Blueprint Skala Kecemasan Akademik saat proses CVR.....	25
Tabel 3.5 Hasil Hitung CVR.....	26
Tabel 4.1 Uji Deskriptif Statistik Kecemasan Akademik.....	32
Tabel 4.2 Kategori Kecemasan Akademik.....	33
Tabel 4.3 Uji Normalitas.....	35
Tabel 4.4 Hasil Uji Hipotesis.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Kategorisasi <i>Pretest</i> Kecemasan Akademik.....	34
Gambar 4.2 Kategorisasi <i>Posttest</i> Kecemasan Akademik.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Validitas dan Reliabilitas	48
Lampiran 2 Lembar Persetujuan <i>Informed Consent</i>	49
Lampiran 3 Surat Penelitian	52
Lampiran 4 Foto Kegiatan	54
Lampiran 5 Modul	55
Lampiran 6 Tabulasi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	75
Lampiran 7 Hasil Uji Hipotesis	78
Lampiran 8 Transkrip Wawancara.....	79

ABSTRAK

Satyarendra, Akasyah. 200401110024. Efektivitas Zikir dan Istigasah Yaumiyah terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Mahasantri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang. Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing: Elok Fa'iz Fatma El Fahmi, M.Si. dan Hilda Halida, M.Psi.

Kecemasan akademik pada mahasantri merupakan fenomena yang penting dan kompleks dalam konteks pendidikan tinggi, terutama di lembaga pendidikan Islam. Mahasantri, sebagai siswa di lingkungan pesantren atau perguruan tinggi, sering kali menghadapi tekanan akademik yang tinggi seiring dengan tuntutan keagamaan dan sosial. Salah satu pendekatan yang telah diusulkan untuk mengurangi kecemasan akademik adalah dengan zikir istigasah. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui keefektifan zikir dan istigasah sebagai upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik pada mahasantri.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, yakni dengan menggunakan pendekatan eksperimen dengan teknik pengumpulan data yaitu *pretest posttest one group design* dengan menggunakan skala likert. Responden dalam penelitian ini mahasantri santriwan Lembaga tinggi Pesantren Luhur Malang sebanyak 23 responden yang memiliki indikasi kecemasan akademik.

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kecemasan akademik rata-rata berada pada taraf sedang dengan presentase 78%. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon dilihat dari semua responden mengalami penurunan nilai *negative ranks* sebanyak 23 subjek mengalami penurunan dan dalam Uji *Wilcoxon* menunjukkan Signifikansi (2-tailed) sebesar 0,00 kurang dari 0,05, Hal ini menunjukkan bahwa zikir istigasah efektif untuk menurunkan kecemasan akademik mahasantri.

Kata Kunci: Zikir, Istigasah, Mahasantri, Pesantren, Perguruan Tinggi

ABSTRACT

Satyarendra, Akasyah. 200401110024. The Effectiveness of Yaumiyah Remembrance and Istigasah on Reducing Academic Anxiety of Mahasantri at the Luhur Islamic Boarding School, Malang. Thesis. Department of Psychology. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang.

Supervisor: Elok Fa'iz Fatma El Fahmi, M.Si. and Hilda Halida, M.Psi.

Academic anxiety in students is an important and complex phenomenon in the context of higher education, especially in Islamic educational institutions. Mahasantri, as students in Islamic boarding schools or universities, often face high academic pressure along with religious and social demands. One approach that has been proposed to reduce academic anxiety is dhikr istigasah. The aim of this research is to find out how effective dhikr and istigasah are as an effort to reduce the level of academic anxiety in students.

The research method used in this research is using an experimental approach with data collection techniques, namely pretest posttest one group design using a Likert scale. Respondents in this study were 23 students from the Luhur Malang Islamic Boarding School who had indications of academic anxiety. Based on research results, the average level of academic anxiety is at a moderate level with a percentage of 78%.

Based on research results, the average level of academic anxiety is at a moderate level with a percentage of 78%. Based on the results of the Wilcoxon test, it can be seen that all respondents experienced a decrease in negative ranking values, as many as 23 subjects experienced a decrease and the Wilcoxon test showed a significance (2-tailed) of 0.00 less than 0.05. This shows that dhikr istigasah is effective in reducing academic anxiety. mahasantri.

Keywords: Zikir, Istigasah, Mahasantri, Islamic Boarding School, University

المخلص

ساتيار ندر، أكاسيا. 200401110024. افعالية أذكار اليومية أو الاستغائة افياخفضا القلقا الأكاديميا للطلاب المهاسانترى فامدرسة الوهور الداخلية الإسلامية، مالانج. أطروحة. اقسماعلما النفس. اكلية علما النفس. اجامعة مولانا مالكا ابراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

المشرف: الوك فايز فاطمة الفهمي، ماجستير وهيلدا هاليدا ماجستير

يعد القلق الأكاديمي لدى الطلاب ظاهرة مهمة ومعقدة في سياق التعليم العالي وخاصة في المؤسسات التعليمية الإسلامية. غالبًا ما يواجه المهاسانترى، كطلاب في المدارس الداخلية أو الجامعات الإسلامية، ضغوطًا أكاديمية عالية إلى جانب المطالب الدينية والاجتماعية. أحد الأساليب التي تم اقتراحها لتقليل القلق الأكاديمي هو ذكر الاستقصاء. الهدف من هذا البحث هو معرفة مدى فعالية الذكر والاستغائة في خفض مستوى القلق الأكاديمي لدى الطلاب.

أسلوب البحث المستخدم في هذا البحث هو استخدام المنهج التجريبي مع تقنيات جمع البيانات، وهي الاختبار القبلي، والاختبار البعدي، وتصميم المجموعة الواحدة باستخدام مقياس ليكرت. كان المشاركون في هذه الدراسة 23 طالبًا من مدرسة لوهور مالانج الإسلامية الداخلية الذين كانت لديهم مؤشرات على القلق الأكاديمي.

وبناء على نتائج البحث فإن متوسط مستوى القلق الأكاديمي عند مستوى متوسط وبنسبة 78%. بناءً على نتائج اختبار ويلكوكسون، يمكن ملاحظة أن جميع المستجيبين شهدوا انخفاضًا في قيم التصنيف السلبية، حيث شهد ما يصل إلى 23 شخصًا انخفاضًا وأظهر اختبار ويلكوكسون أهمية (ثنائية الطرف) بمقدار 0.00 أقل من 0.05. وهذا يدل على أن ذكر الاستقصاء فعال في تقليل القلق الأكاديمي.

الكلمات المفتاحية: الذكر، الاستقصاء، المحاسنترى، الداخلية الإسلامية، التعليم العالي

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasantri merupakan mahasiswa yang tinggal di pondok atau pesantren yang terletak di sekitar lingkungan kampus. Mahasantri sama seperti mahasiswa pada umumnya, mereka juga melakukan kegiatan akademik perkuliahan di kampus, namun juga menetap di pesantren dengan peraturan serta kegiatan yang ada berdasarkan pedoman agama Islam (Rukiati & Hikmawati, 2006). Maka dari itu, mahasantri memiliki aktivitas akademik di kampus namun juga aktivitas agamis di pondok pesantren.

Mahasantri dituntut untuk bisa menyelesaikan berbagai macam tugas dan tuntutan, baik itu tugas di kampus maupun di pesantren. Tugas kampus antara lain adalah menyelesaikan tugas individu dan kelompok, mengikuti unit kegiatan mahasiswa, mengikuti ujian semester, mengikuti organisasi, dan lain-lain. Sedangkan tugas di pondok pesantren diantaranya adalah menghafal al-quran dan kitab, mengkaji ilmu agama, menjadi pengurus/majelis santri, muroja'ah, setoran hafalan, kerja bakti bersama untuk membersihkan dan merenovasi pesantren.

Pesantren Luhur adalah pesantren mahasiswa yang menggunakan kurikulum *salafi* yang mengkaji kitab kuning yang terletak di jalan raya Sumbersari 88 Malang. Dengan lokasi yang dekat dengan beberapa universitas, hal tersebut menjadi sangat memudahkan mobilitas bagi kegiatan mahasantri yang juga merupakan mahasiswa dari berbagai universitas seperti Universitas Brawijaya, Universitas Negeri Malang, UIN Malang, Polinema, Poltekkes Malang dan Universitas Muhammadiyah Malang karena lokasi pesantren yang strategis.

Mahasiswa yang menyandang sebagai mahasantri tidak terlepas dari tekanan serta mengalami kecemasan dalam menjalankan aktivitas kesehariannya. Dimana mereka dituntut untuk dapat mengelola waktu untuk bisa menyelesaikan segala tugas dan tanggungjawab secara bersamaan, oleh karena itu tak jarang akan megakibatkan kecemasan tersebut muncul. Adapun

stres merupakan tekanan yang berada pada diri individu sebab adanya ketidakseimbangan antara permintaan fisik maupun psikologi dengan kemampuan untuk merespon dimana terjadi kegagalan memenuhi permintaan sehingga menimbulkan kecemasan (Donsu J. D., 2017).

Kamus bahasa Indonesia mengatakan kecemasan adalah kegelisahan atau kekhawatiran tentang apa yang akan terjadi. Ketakutan, stres, perasaan bersalah, dan depresi adalah tanda kecemasan. Kecemasan sangat penting dalam kehidupan seseorang karena berfungsi sebagai sinyal bagi seseorang ketika ada bahaya, membantu mereka membuat rencana untuk menghindarinya. Kata kecemasan berasal dari kata bahasa Jerman *anGst*, yang kemudian berubah menjadi *anxiety*, yang berarti kecemasan. Freud menggunakan kata ini untuk menggambarkan efek negatif dan keterangsangan (Jatman, 2000)

Salah satu jenis kecemasan yang umum dialami oleh mahasiswa adalah kecemasan akademik, kecemasan akademik adalah suatu pengalaman emosional yang muncul sebagai akibat dari ancaman yang muncul tanpa sebab khusus, baik dari sumber luar maupun dalam diri seseorang. Kecemasan ini berisi ketakutan akan bahaya atau ancaman yang mengganggu pemikiran, respons fisik, dan perilaku karena tekanan untuk menyelesaikan tugas dan aktivitas akademik (A J Ottens, 1991)

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan beberapa mahasiswa, mereka mengalami kecemasan dan sering merasa tertekan karena tuntutan dari segi akademik atau perkuliahan dan banyaknya kegiatan di pesantren, sehingga para mahasiswa merasa tidak nyaman dengan kondisi mereka yang bisa digambarkan dengan sering bermain hp, meninggalkan atau bolos saat pembelajaran di kampus maupun kegiatan wajib di pesantren, berbicara dengan terbata-bata serta sering berdiam diri di kamar.

Ada banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik mahasiswa. Tekanan akademik yang tinggi, ekspektasi yang berlebihan dari

diri sendiri serta orang lain, persepsi bahwa rekan-rekan sekelas berkompetisi, kekhawatiran tentang masa depan dan karir, dan kurangnya kemampuan untuk mengelola stres adalah beberapa penyebab utama kecemasan muncul. Selain itu, kecemasan akademik juga dapat diperburuk oleh masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan umum. Faktor lingkungan seperti dukungan sosial dan kualitas hubungan interpersonal juga berperan besar dalam mempengaruhi tingkat kecemasan akademik mahasiswa. Kurangnya dukungan sosial dapat menyebabkan kecemasan akademik dan rasa isolasi pada seseorang individu (Acha, 2018).

Ada beberapa cara dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa, ada dua pilihan terapi yang dapat diaplikasikan yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi membutuhkan waktu yang lama dan biaya yang cukup mahal, dan terapi ini memiliki efek samping bagi tubuh (Ananda & Tahiruddin, 2020). Terapi non farmakologi memiliki beberapa keuntungan dan, seperti harganya lebih rendah, prosedurnya lebih mudah, dan hasilnya lebih baik (Sulis Diana, 2016). Salah satu cara adalah dengan beribadah yang dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan penerimaan diri mahasiswa.

Beribadah adalah salah satu tujuan hidup yang paling umum dimiliki oleh manusia. Beribadah adalah hubungan spiritual yang mendalam antara manusia dengan Tuhan, ini lebih dari sekadar kewajiban atau rutinitas. Diakui sebagai sumber kehidupan dan penciptaan, ibadah menunjukkan penghormatan, rasa syukur, dan penyerahan diri kepada Sang Pencipta. Orang-orang beribadah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih luas tentang eksistensi mereka, tujuan hidup mereka, dan peran mereka di dunia ini. (H. Mohammad Daud Ali, 1998)

Bentuk kegiatan ibadah dalam agama Islam dibutuhkan salah satu pendekatan yaitu dengan menggunakan pendekatan religi. Pendekatan religi ini berarti ajaran agama dijadikan sebagai sumber dalam menyusun teori atau konsep-konsep pendidikan yang nantinya dapat dijadikan landasan untuk melaksanakan pendidikan. Pendidikan religi merupakan bentuk

pengembangan pendidikan Islam klasik yang kini dinilai masih relevan dengan pendidikan mulai anak usia dini, SMP, SMA bahkan untuk semua golongan usia, bentuk pendekatan religi dapat berupa penerapan akidah, ibadah, dan akhlak (Nuraeni, 2012). Dalam hal ini peneliti berfokus kepada Pendidikan ibadah yang diterapkan dalam bentuk keseharian berupa zikir dan istigasah.

Beberapa penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa adanya efektivitas zikir dan istigasah dalam hal yang positif dalam kehidupan. Suyudi dan Prasetyo, (2020) mengemukakan bahwa dengan memberikan pembinaan keagamaan seperti pembelajaran al-Qur'an, pengajian, praktik shalat wajib dan sunnah, dan Istigasah atau doa bersama, pembinaan keagamaan Islam dapat berdampak positif pada perilaku narapidana. Hasil dari penelitian ini para narapidana mendapatkan hidayah, banyak hikmah, kesadaran, tidak melakukan kesalahan yang sama, bertawakkal kepada Allah SWT, memperluas pengetahuan agama, menjadi lebih tenang, banyak perbaikan, dan lebih mawas diri.

Istigasah adalah istilah dalam bahasa Arab yang berarti secara umum meminta pertolongan, bantuan, atau pertolongan dari Allah SWT. Ini sering dikaitkan dengan situasi sulit atau darurat ketika seseorang merasa putus asa, khawatir, atau membutuhkan dukungan spiritual (Silviyana, 2019). Hal ini sudah tercantum dalam Al-quran dalam surat Al-Anfal ayat 9 yang berbunyi :

إِذْ تَسْتَغِيثُونَ رَبَّكُمْ فَاسْتَجَابَ لَكُمْ أَنِّي مُمِدُّكُمْ بِالْفِ مِّنَ الْمَلَائِكَةِ مُرَدِّينَ

Artinya: *(Ingatlah), ketika kamu memohon pertolongan kepada Tuhanmu, lalu diperkenankan-Nya bagimu: "Sesungguhnya Aku akan mendatangkan bala bantuan kepada kamu dengan seribu malaikat yang datang berturut-turut".*

Ayat tersebut bertujuan untuk mengingatkan umat Islam tentang pentingnya berdoa kepada Allah SWT dalam situasi apa pun, terutama ketika mereka menghadapi masalah atau musibah. Dalam ayat ini, Allah menyatakan bahwa Allah akan bersama mereka dan akan mengirimkan malaikat-malaikat untuk membantu mereka.

Kata zikir diulang sebanyak 280 kali di dalam Al-Quran, kata zikir pada awalnya dalam bahasa Arab adalah sinonim dari kata lupa, ada juga pakar lain yang mengatakan bahwa zikir mempunyai makna mengucapkan atau menyebut sesuatu dengan lisan, hal ini kemudian berkembang dari semula mengucapkan menjadi mengingat akibat sesuatu yang sering diucapkan (Shihab, 2018). Berzikir adalah cara memuji dan mensyukuri nikmat Allah atau melakukan ibadah dengan menyebut nama Allah. Banyak orang sering berpartisipasi dalam ibadah ini. Aktivitas zikir ini dilakukan dengan berbagai macam tujuan, seperti menangani krisis, berdoa untuk mereka yang terkena dampak bencana alam, membantu orang sakit. Salah satu tujuan lain dari berzikir adalah meminta bantuan kepada Allah dalam menghadapi ujian akademik yang sering dilakukan oleh mahasiswa atau pelajar secara bersama-sama (Dedi, 2022). Berzikir kepada Allah juga disebutkan dalam Al-quran dalam surat Ar-Rad ayat 28 yang berbunyi:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: *(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah*

Ayat ini menjelaskan tentang orang-orang yang mendapat tuntunanNya, yaitu orang-orang beriman dan hatinya menjadi tenteram karena selalu mengingat Allah. Dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram dan jiwa menjadi tenang, tidak merasa gelisah, takut, ataupun khawatir. Mereka melakukan hal-hal yang baik, dan merasa bahagia dengan kebajikan yang telah diberikan oleh Allah.

Pengaruh zikir dan istigasah bersama memiliki dampak positif secara sosial dan horizontal, penelitian dari Muhammad Najib Murobbi dan Layla Mardiyah (2023) yang menunjukkan bahwa peran dan pengaruh tradisi zikir dan istigasah bersama terhadap pribadi seseorang sangatlah besar. Hal ini dapat dilihat dari motivasi dan dampak spiritual yang dirasakan oleh setiap individu. Hubungan yang saling bersinergi menunjukkan peningkatan nilai spiritual

tersebut. Hal ini dapat dilihat dari dorongan jama'ah untuk terus meningkatkan iman, ketaqwaan, dan rasa berserah diri kepada Allah SWT. Pertama, hubungan vertikal kepada Allah SWT. Kedua, hubungan horizontal dapat dilihat dari dorongan jama'ah untuk bersilaturahmi baik terhadap jama'ah maupun terhadap guru.

Penelitian serupa juga dikemukakan oleh Dedi (2022) yang mana motif untuk melakukan zikir dan istigasah adalah pelajar dan mahasiswa yang akan menghadapi ujian, atau sekedar kegiatan rutin, hajatan, tasyakuran atau kirim doa kepada leluhur. Keberadaan majelis ini mempunyai banyak manfaat, baik dari aspek spiritual maupun dari aspek social. Akhirnya, dapat dikatakan bahwa majelis zikir merupakan wadah dimana orang-orang perlu menumbuhkan dan memupuk rasa keberagaman satu sama lain dan menciptakan rasa penerimaan diri sendiri yang baik.

Penelitian tentang keefektifan zikir dan istigasah dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa sangat penting karena kecemasan akademik adalah salah satu masalah kesejahteraan mental yang umum di kalangan mahasiswa khususnya mahasantri. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengganggu kinerja akademik, kesejahteraan umum, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Pengulangan dalam zikir dapat memiliki efek menenangkan pada otak. Aktivitas yang berulang-ulang, seperti mengulang kata-kata zikir dengan keras, dapat memicu respons neurologis yang menghasilkan perasaan rileks dan menenangkan.

Dengan demikian, memahami apakah dan bagaimana praktik keagamaan seperti zikir dan istigasah dapat membantu mengatasi kecemasan akademik memiliki implikasi yang signifikan dalam pengembangan intervensi yang efektif.

Dari fakta yang sudah terpapar di atas, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Efektivitas Zikir dan Istigasah Yaumiyah terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Mahasantri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti merumuskan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kecemasan Mahasantri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang?
2. Bagaimana Efektivitas Zikir dan Istigasah Yaumiyah terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Mahasantri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan Akademik Mahasantri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang.
2. Untuk mengetahui efektifitas Zikir dan Istigasah Yaumiyah terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Mahasantri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang.

D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat:

1. Secara Teoritis

Diharapkan hasil dari penelitian ini mampu memberikan manfaat bagi perkembangan keilmuan psikologi serta menambah wawasan bagi pembaca tentang penurunan kecemasan akademik yang dikaitkan dengan zikir dan istigasah.

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data atau informasi untuk pengembangan metode pembinaan/eksperimen penurunan tingkat kecemasan akademik seorang individu dengan zikir dan istigasah

BAB II KAJIAN TEORI

A. Zikir dan Istigasah

1. Definisi zikir dan istigasah

Zikir berasal dari kata *ذكر* - *الذكرا* yang artinya “menyebut atau mengucapkan”, dalam arti lain “renungan dan pengajaran”. Istilah zikir sama halnya dengan menghafal, namun dalam istilah menghafal memuat makna menyimpan, sedangkan zikir memuat makna mengingat. Zikir disebutkan lebih dari seratus kali dalam Al-Qur’an. Zikir adalah amalan paling utama yang dilakukan untuk mendapatkan *ridha* Allah. Selain itu, zikir merupakan senjata paling ampuh umat muslim untuk mengalahkan musuh dan amalan paling layak guna memperoleh pahala. Adapun zikir dalam Bahasa Inggris sama seperti kata “*remembrance*” dan “*Invocation*” yang artinya mengingat. Zikir dapat diartikan sebagai perbuatan atau keadaan senantiasa mengingat Allah di manapun dan kapanpun berada dalam kehidupan seseorang. Zikir menggambarkan suatu perjuangan melawan setan yang berupaya memalingkan agar manusia lalai. Sehingga inti dari dzikir adalah upaya menghadirkan hati dan meneliti keadaan hati.

Mir Valuddin zikir menjelaskan (2000,84) zikir merupakan upaya senantiasa mengingat Allah yang mampu melahirkan cinta kepada Allah dan mengosongkan hati dari kecintaan dan ketertarikan kepada dunia yang bersifat fana. Hal tersebut selaras dengan pendapat Spancer Trimmingham yang mengartikan zikir sebagai Latihan spiritual yang bertujuan mengingat atau menyatakan kehadiran Tuhan dengan menyebutkan nama Tuhan secara berulang-ulang dan ritmis (Drs. M. Afif Anshori M.A, 2003)

Kemudian Bastaman (2001,158) mengartikan zikir sebagai perbuatan mengingat Allah dengan keagungannya dalam bentuk ibadah. Pandangan tersebut dikuatkan oleh pandangan Askat yang

menyatakan zikir adalah segala tindakan dalam rangka mengingat Allah, mengagungkan Allah melalui asmaNya dan lafal-lafal tertentu yang diucapkan dengan lisan ataupun dalam hati yang dilakukan di mana saja berada tanpa batas ruang dan waktu.

Zikir atau yang biasa disebut dengan zikrullah adalah mengingat Allah atas keagungan-Nya, kemurahan-Nya, perlindungan-Nya, kasih sayang-Nya, rahmat-Nya dan lain sebagainya baik melalui ucapanucapan atau renungan dalam hati. Sebagaimana firman Allah yang menganjurkan hambanya untuk senantiasa mengingat-Nya:

فَاذْكُرُونِي أَذْكَرْكُمْ وَأَنْشُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ

“Ingatlah kamu sekalian kepada-Ku, niscaya Aku ingat kepadamu”

(QS.Al-Baqarah: 152)

Adapun Istigasah ditinjau secara etimologis mengikuti pola wazan *istaf'ala* (استفعل) berasal dari kata *al-ghauts* (الغوث) yang memiliki arti pertolongan. Pada pola ini memiliki beberapa fungsi yang salah satunya yaitu menunjukkan arti طلب atau permintaan atau permohonan. Sama halnya dengan kata *ghufron* (غفران) yang memiliki arti ampunan, ketika diikutkan pola wazan *istaf'ala* maka menjadi *istighfar* yang artinya memohon ampunan. Sehingga istigasah diartikan sebagai *thalab al-ghauts* (الغوثا طلب) atau meminta pertolongan. KBBI menyebutkan istigasah sebagai doa untuk meminta pertolongan Allah.

Pada *munjid al-lughah wa al-alam* Papa Luis Maluf Elyas menjelaskan bahwa istigasah yaitu memohon pertolongan kepada Allah dalam keadaan sulit dan sukar. Istigasah juga dapat diartikan dengan meminta pertolongan kepada Allah sebab dalam keadaan bahaya. Barmawie Umari menyebutkan bahwa Istigasah adalah doadoa khusus yang dibacakan para sufi sebagai usaha menghubungkan diri kepada Allah, yang berisikan

permohonanpermohonan yang didalamnya disertai wasilah (perantara) para Nabi, Rasul dan Auliya yang saleh selama hidupnya.

Muhammad Ibn Abdul Wahab dalam “Kitab Tauhid” menjelaskan istigasah adalah meminta sesuatu untuk menghilangkan kesedihan atau kesusahan, dan memohon bantuan hanya kepada Allah SWT. dalam segala urusan yang bersifat kebaikan.

Istigasah dari segi bacaan sendiri memiliki perbedaan dengan bacaan doa/wirid pada umumnya. Istigasah dalam redaksi doanya sebagian besar mencakup: *Basmalah*, *istighfar*, sholawat dan kalimatkalimat thoyibah. Keempat bacaan tersebut memiliki keutamaan yang menjadi redaksi doa mustajab, dan menggambarkan pengharapan yang amat sangat dengan kelapangan yang luar biasa kepada Allah. Bacaan doa istigasah dibaca mulai dari hitungan puluhan, ratusan hingga ribuan kali.

Terdapat firman Allah yang dijadikan sebagai dasar pelaksanaan istigasah, yaitu pada surat Al-Anfal ayat 9 yang berbunyi:

إِذْ تَسْتَغِيثُونَ رَبَّكُمْ فَاسْتَجَابَ لَكُمْ أَنِّي مُمِدُّكُمْ بِالْفِ مِّنَ الْمَلَائِكَةِ مُرَدِّفِينَ

“(Ingatlah wahai Muhammad), ketika kamu memohon pertolongan kepada Tuhanmu lalu Dia mengabulkan permohonanmu”.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa istigasah merupakan kegiatan berdoa kepada Allah dalam rangka memohon pertolongan yang di dalamnya memuat bacaan-bacaan zikir yang dibaca mulai hitungan puluhan hingga ratusan. Adapun pada penelitian ini istigasah difokuskan pada kegiatan istigasah yaumiyah yang dilaksanakan di Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang.

2. Manfaat zikir dan istigasah

Istigasah merupakan kegiatan yang didalamnya memuat unsur berzikir sebagai bentuk mendekatkan diri kepada Allah. Orang yang berzikir senantiasa akan merasa dekat dengan-Nya. Kedekatan disini bersifat khusus bukan kebersamaan atau kedekatan yang disebabkan

bersanding. Hal tersebut dirasakan karena istigasah merupakan salah satu cara untuk mengharapkan pertolongan dengan memasukan unsur kekuasaan Allah di dalamnya. Istigasah menuntun seseorang untuk mengingat Allah, pasrah, ikhlas, serta memohon ampunan kepada Allah. Istigasah memiliki manfaat-manfaat yang terkandung di dalamnya, yaitu:

- a) Hati menjadi tenang. Sebagaimana firman Allah dalam surat Ar-Ra'd ayat 28: *"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati akan menjadi tenang"*.
- b) *Tanwirul qulub*, yaitu bersinarnya hati sebab rasa syukur saat mendapatkan segala nikmat, bersabar saat mendapatkan cobaan, merasa cukup dengan semua yang dimiliki, dan selalu tawakal kepada Allah.
- c) *Jalburrizqi*, yaitu dipermudahnya rizki. Perlu dipahami bahwa dipermudahnya rizki tidak semata berupa harta, tetapi rizki dapat berupa uang, kesehatan dan keselamatan. Berbagai macam rizki yang didatangkan Allah tersebut pada manfaat ini manusia merasa qonaah (menerima apa adanya), tidak memiliki keinginan atas sesuatu yang belum dimiliki.
- d) Perlindungan. perlindungan dari segala ancaman yang terlihat dan yang tidak terlihat. Ancaman terlihat bersumber dari sesama manusia ataupun hewan. Adapun yang tak terlihat bersumber dari godaan setan dan jin. Saat hati kita selalu menghadirkan Allah dengan zikir-zikir dan bacaan-bacaan yang telah dilakukan, dapat membuat hati merasa terlindungi dari godaan setan.
- e) *Ghaibah* (daya tarik). Perlu dipahami daya tarik disini bukan daya Tarik yang tertuju pada lawan jenis, namun kehadiran diri seseorang selalu memancarkan kebaikan yang memberikan pengaruh pada dirinya sendiri maupun orang lain.

Berdasarkan paparan di atas, istigasah memiliki efek besar yang mempengaruhi spiritual seseorang. Hal utama yang dapat dirasakan oleh seseorang dengan rutin mengikuti istigasah yaitu ketenangan dan ketentraman hati, terlebih lagi saat seseorang tersebut mampu memahami arti yang terkandung dalam bacaan istigasah, dan dilakukan dengan istiqomah. mengstiqomahkan istigasah dapat membuat dekat dan lebih mengenal dengan Allah, seperti sabda Rasulullah *“Kenalilah Allah pada waktu lapang, niscaya Allah akan mengenalimu ketika susah”*. Pada hadis tersebut menunjukkan jika kita lebih dekat dengan Allah, maka saat dalam keadaan susah Allah Swt akan menolongnya.

B. Kecemasan Akademik

1. Definisi kecemasan akademik

Kecemasan sering mengidap pada diri seseorang dimanapun dan kapan pun dan selalu menyertai hati manusia. Orang yang tidak memiliki rasa cemas digolongkan sebagai abnormal, sebab kehilangan rasa yang telah dianugerahkan Allah. Namun, bilamana kecemasan tersebut tidak dapat dikontrol akan membahayakan jiwa dan dapat menghambat kesuksesan. Adapun cemas berasal dari bahasa latin yaitu *anxius*, yang kemudian menjadi *anxiety* yang artinya kecemasan. Kecemasan merupakan satu kata yang digunakan oleh Freud dalam menggambarkan keterangsangan dan efek negatif (Jatman, 2000)

Chaplin mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan campur aduk antara ketakutan dan keprihatinan akan masa-masa mendatang tanpa ada sebab khusus dalam ketakutan tersebut (Chaplin, 2000). Asosiasi Psikiatri Amerika (*American Psychiatric Association*) mendefinisikan kecemasan sebagai *“Anxiety is apprehension, tension, or uneasiness which stems from the anticipation of danger, the source*

of which is largely unknown or unrecognised". Kecemasan merupakan ketakutan atau keprihatinan, tegang, atau rasa gelisah yang bersumber dari antisipasi bahaya, sumber yang sebagian besar dikenali atau yang tidak dikenali.

Menurut pandangan para ahli Psikologi, kecemasan merupakan ketakutan yang tidak nyata, suatu perasaan terancam sebagai tanggapan pada sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam (Calhoun, 1995). Kecemasan adalah keadaan dimana seseorang mengalami gelisah yang mana sistem saraf otonom merespon sesuatu ancaman yang tidak spesifik dan tidak jelas. Banyak hal yang dapat memicu munculnya kecemasan, misalnya, kesehatan, ujian, karier, relasi sosial, bahkan kondisi lingkungan merupakan faktor terbesar yang dapat menjadi sumber kekhawatiran seseorang.

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang memberi efek pada kondisi psikologis seperti adanya perasaan tegang, gelisah, takut, khawatir, dan keadaan yang tidak menyenangkan bagi seorang individu. Adapun mahasiswa dalam memenuhi kewajibannya sebagai pelajar dan aktivis kampus tentu tidak terlepas dari kecemasan yang akan dialami dan tidak sedikit mahasiswa yang rentan mengalami kecemasan disebabkan oleh perubahan lingkungan belajarnya pada kondisi-kondisi tertentu. Sehingga, kewajiban-kewajiban tersebut mampu memicu mahasiswa mengalami kecemasan akademik.

2. Faktor penyebab kecemasan

Hooda & Saini (2017) menyebutkan faktor-faktor yang dapat memicu tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa, antara lain: Pengalaman masa lalu terkait pelajaran, persepsi tentang beban kelas, kemampuan untuk mengelola waktu, masalah keluarga, dan keyakinan akan sesuatu yang dapat membentuk konsep lebih banyak sebagai reaksi atas situasi yang membawa pada kecemasan.

Adler dan Rodman (dalam M. Nur Ghufron & Rini Risnawitaq, 2017) menyatakan ada dua faktor yang mampu menimbulkan kecemasan, yaitu:

a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Penyebab utama dari timbulnya rasa cemas bersumber pada masa kanak-kanak, yaitu munculnya rasa tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang seperti pengalaman gagal dalam suatu tes.

b. Pikiran yang tidak rasional

Pikiran yang tidak rasional terbagi menjadi empat, yaitu: 1) Kegagalan ketastropik, adanya anggapan dari individu bahwa hal buruk akan menimpa pada dirinya. Individu merasa cemas serta merasa tidak sanggup dan tidak mampu dalam mengatasi masalah. 2) Kesempurnaan, individu menginginkan adanya kesempurnaan dalam segala hal dan tidak ada cacat pada dirinya. 3) Persetujuan, menyetujui pada pemikiran irasional. 4) Generalisasi yang tidak tepat, generalisasi yang berlebihan biasanya terjadi pada orang yang pengalamannya masih sedikit.

3. Tingkat kecemasan

Stuart dan Sundeen (1998) mengategorikan tingkat kecemasan pada tiga tingkatan, yaitu:

a. Kecemasan Ringan (*mild anxiety*)

Kecemasan ringan berkaitan dengan ketegangan yang terjadi dalam kehidupan yang menyebabkan seseorang menjadi waspada serta meningkatkan lahan persepsinya. Implikasi dari kecemasan ringan adalah meningkatkan kemampuan melihat dan mendengar. Selain itu, dapat meningkatkan motivasi belajar dan menghasilkan kreatifitas.

b. Kecemasan Sedang (*moderate anxiety*)

Kecemasan ini memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang bersifat penting dan mengesampingkan hal lain,

sehingga seseorang mengalami perhatian yang cermat namun mampu melakukan sesuatu dengan lebih terarah.

c. Kecemasan Berat (*severe anxiety*)

Kecemasan ini sangat membatasi lahan persepsi seseorang sebab cenderung memusatkan pada hal yang terperinci, spesifik dan tidak mampu memikirkan hal yang lain. Perilaku-perilaku ditunjukkan untuk mengurangi kecemasan. Orang yang mengalami hal tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan suatu objek yang lain.

4. Karakteristik kecemasan akademik

Ottens (1991) mengelompokkan kecemasan akademik kedalam empat karakteristik, yaitu:

a. Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental

Seseorang memperlihatkan pikiran, tanggapan dan dugaan yang tertuju pada kesulitan akademik yang akan dihadapi. Pada hal ini melibatkan tiga aktivitas mental. Pertama, merasa khawatir. Seseorang cenderung merasa tidak aman sebab merasa apa yang dilakukan adalah salah. Kedua, kecemasan akademik pada seseorang yang terlihat dengan adanya kritik diri yang keras, menyalahkan diri sendiri, self-talk yang menimbulkan cemas dan merendahkan kepercayaan diri. Ketiga, rendahnya keyakinan diri. Seseorang memiliki keyakinan yang salah terkait isu-isu yang dapat menimbulkan kecemasan akademik, seperti bagaimana menetapkan nilai dalam diri, bagaimana cara terbaik untuk memotivasi diri, serta bagaimana cara mengatasi kecemasan yang muncul.

b. Perhatian menuju arah yang salah (*misdirected attention*)

Secara umum seseorang diharapkan mampu berkonsentrasi penuh terhadap tugas-tugas akademik seperti membaca buku, mengerjakan tugas, dan ujian. Namun seseorang yang mengalami kecemasan akademik memiliki yang teralihkan.

Perhatian tersebut dapat teralihkan melalui faktor eksternal seperti tindakan siswa lainnya, jam, suara-suara bising ataupun faktor internal seperti lamunan, kecemasan, dan reaksi fisik.

c. Tekanan secara fisik (*physiological distress*)

Banyaknya perubahan yang terjadi pada tubuh dikaitkan dengan kecemasan seperti tegang pada otot, berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, dan tangan gemetar. Selain itu, dipengaruhi pula oleh pengalaman kecemasan emosional seperti memiliki perasaan kecewa. Aspek fisik dan emosional dari kecemasan menjadi terganggu jika diinterpretasikan sebagai suatu hal yang berbahaya atau menjadi fokus perhatian utama selama tugas akademik.

d. Perilaku yang kurang tepat (*inappropriate behaviors*)

Kecemasan akademik yang terjadi disebabkan keinginan untuk memilih tindakan saat situasi akademis tidak tepat. Penghindaran (*procastination*) merupakan hal umum yang dilakukan, seperti menghindar dalam mengerjakan tugas (berbicara dengan teman ketika belajar). Kecemasan akademik juga dapat dilihat saat seseorang menjawab pertanyaan ujian secara terburu-buru. Selanjutnya adalah memaksakan diri saat waktu bersantai.

5. Indikator kecemasan akademik

Menurut Holmes (1991) ada empat komponen kecemasan akademik diantaranya *mood* (psikologis), kognitif, somatik, dan motorik.

- a. Komponen Mood (Psikologis) seseorang yang merasa cemas akan merasa tidak tenang dan mudah tersinggung. Mood (psikologis) yang terjadi saat seseorang merasa cemas seperti khawatir tegang, was-was, gugup, panik, takut, gelisah, khawatir dan merasa tidak aman.

b. Komponen Kognitif

Seseorang yang merasa cemas akan mengkhawatirkan segala kemungkinan yang akan terjadi sehingga tidak mampu berkonsentrasi dan mengambil keputusan.

c. Komponen somatik

Komponen somatik ini dibagi menjadi dua, pertama gejala langsung seperti mudah berkeringat, jantung berdetak cepat, sesak nafas, otot yang tegang, dan pusing. Kedua, saat kecemasan terjadi secara *continue* maka dapat memicu meningkatnya tekanan darah, sakit kepala, ketegangan otot, dan sering merasa mual.

d. Komponen motorik

Secara motorik atau gerak tubuh kecemasan akan nampak dari gangguan gerakan tubuh seseorang seperti tangan yang selalu bergetar, suara-suara yang terbata-bata dan sikap yang terburuburu.

Berdasarkan gejala-gejala atau komponen-komponen yang telah dipaparkan tersebut, maka peneliti akan menggunakan zikir istigashah untuk upaya penurunan kecemasan akademik yang terjadi pada mahasiswa yang sekaligus mahasiswa di Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang.

C. Kecemasan Akademik Perspektif Islam

Ditinjau dari perspektif Islam, ketakutan atau kecemasan yang dirasakan manusia disebabkan oleh kehendak Allah SWT. Sebagaimana firman-Nya dalam Q.S Al-Ma'aarij ayat 19-22, serta Al-Anbiya ayat 37. Pada surat Al-Ma'aarij ayat 19-22 disebutkan bahwa Allah telah menciptakan manusia dengan memiliki sifat cemas (berkeluh-kesah). Sedangkan pada surat Al-Anbiya ayat 37 disebutkan bahwa manusia memiliki sifat tergesagesa sebab pengaruh susunan sistem syarafnya yang sangat peka (*over sensitive*) pada perilaku dalam menghadapi faktor eksternal dan internal yang mengelilinginya.

Adan syarif menyebutkan tiga tahapan tingkatan kecemasan dan ketakutan alamiah, yaitu:

a. Kesempitan jiwa sebagaimana firman Allah dalam Surat Al-Hijr ayat 97- 99

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ
وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ

“Dan Kami sungguh-sungguh mengetahui, bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan. Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan jadilah kamu di antara orang-orang yang bersujud (shalat). dan sembahlah Tuhanmu sampai datang kepadamu yang diyakini (ajal)”.

b. Ketakutan yang tertuang dalam Surat Al-Ahzab ayat 19

أَشِحَّةً عَلَيْكُمْ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْتَشَىٰ
عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَفُوكُمْ بِالسِّنَةِ جَدَادٍ أَشِحَّةً عَلَى الْخَيْرِ أُولَٰئِكَ
لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَلَهُمْ وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا

“Mereka bakhil terhadapmu, apabila datang ketakutan (bahaya), kamu Lihat mereka itu memandang kepadamu dengan mata yang terbalik- balik seperti orang yang pingsan karena akan mati, dan apabila ketakutan telah hilang, mereka mencaci kamu dengan lidah yang tajam, sedang mereka bakhil untuk berbuat kebaikan. mereka itu tidak beriman, Maka Allah menghapuskan (pahala) amalannya. dan yang demikian itu adalah mudah bagi Allah”.

c. Kegelisahan yang disebutkan dalam Surat Al-Ma’arij ayat 20

إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا

“Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah”.

D. Hubungan Zikir Istigasah dengan Kecemasan Akademik

Mahasantri yang hidup di pesantren dan kuliah di kampus sering menghadapi realitas kecemasan akademik yang unik. Mereka harus

menyeimbangkan antara tuntutan kehidupan pesantren yang penuh dengan kewajiban agama dan pembelajaran tradisional dengan tuntutan akademik di lingkungan kampus modern. Kecemasan bisa timbul karena perbedaan budaya dan lingkungan antara pesantren dan kampus, di mana nilai-nilai agama dan tradisi pesantren mungkin bertabrakan dengan dinamika kehidupan kampus yang lebih sekuler (Dewi & Massuhartono, 2020). Selain itu, mahasantri pesantren juga mungkin menghadapi tekanan ganda dalam memenuhi ekspektasi akademis dan religius. Proses adaptasi di tengah dua dunia yang berbeda ini dapat memunculkan kekhawatiran akan performa akademis, sosial, dan spiritual, yang semuanya dapat menjadi sumber kecemasan bagi mahasantri tersebut. (Syahdiah et al., 2022)

Sesuai pendapat Imam al-Ghazali, bahwa sudah seharusnya manusia akan selalu mencari ketenangan, karena itu merupakan esensi dari manusia. Perasaan tenang dan nyaman merupakan sebuah rasa kebahagiaan yang paling penting untuk dimiliki dan dirasakan oleh seseorang khususnya para mahasantri dalam menghadapi dunia kerja dan bermasyarakat.

Ketika mengalami frustrasi, kemudian stress. Hal ini dikarenakan kita sebagai manusia terlalu membebankan diri kita terhadap hal yang bersifat materil dan keduniawian sedangkan dunia ini sendiri bersifat tidak abadi. Islam sudah lebih awal menganjurkan umat manusia selalu berzikir kepada sang pencipta yaitu Allah SWT. agar tetap mengingat tujuan ketika berada di dunia ini.

Mengacu pada al-Qur'an surah al-Ra'd ayat 28 yang berbunyi:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: *“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram” (Q.S Ar-Ra’d: 28).*

Sebuah penelitian berlokasi di lapas rumah tahanan negara kelas dua B Kota Ponorogo yang melakukan pembinaan terhadap narapidana. Pembinaan kerohanian Islam kepada perubahan perilaku narapidana berdampak positif. Hasilnya yang mendapat hidayah, banyak hikmah, sadar

diri, tidak mengulangi kesalahan, bertawakkal kepada Allah SWT, bisa menjalin silaturahmi dengan warga binaan yang lainnya, tambah pengetahuan agama dan sebagainya, dan menjadi pribadi yang lebih tenang, banyak perbaikan, dan bisa lebih mawas diri (Suyudi & Prasetyo, 2020)

Psikoterapi zikir dan istigasah merupakan salah satu alternatif terapi yang dapat membantu penderita gangguan kecemasan mengakhiri gangguan psikis tersebut. Melalui psikoterapi zikir, akan diperoleh efek ketenangan bagi pelakunya, kepasrahan yang mendalam terhadap Allah tentang kekuasaan dan kasih sayang-Nya yang tersirat dari kalimat *thayyibah* yang diucapkan berkali-kali dalam kegiatan zikir sehingga lansia tidak merasa takut, khawatir dan cemas dalam menjalani masa tua mereka. Selain itu, melalui zikir, terbangun sugesti positif yang berkontribusi dalam menciptakan keyakinan, kekuatan dan sikap optimisme bagi lansia dalam menghadapi masa tua mereka secara lebih baik dan berkualitas. (Dedi, 2022)

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, hipotesis dalam penelitian ini adalah zikir dan istigasah yaumiyah efektif untuk menurunkan kecemasan akademik mahasiswa di Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang, adapun penjelasan hipotesis sebagai berikut:

1. Hipotesis Nol (H₀)

Hipotesis nol (H₀) adalah hipotesis yang menyatakan tidak adanya keefektifan zikir dan istigasah (X) untuk penurunan kecemasan akademik (Y). Artinya, dalam rumusan hipotesis, yang diuji adalah ketidakbenaran variabel (X) mempengaruhi (Y).

2. Hipotesis Kerja (H₁)

Hipotesis Kerja (H₁) adalah hipotesis yang menyatakan adanya keefektifan zikir dan istigasah (X) untuk penurunan kecemasan akademik (Y) yang diteliti. Hasil perhitungan H₁ tersebut, akan digunakan sebagai dasar pencarian data penelitian.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Pendekatan yang dipakai dalam penelitian ini merupakan pendekatan dengan metode eksperimen. Penelitian eksperimen disebut sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2019). Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan desain *pretest-posttest design*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak variabel bebas yang secara sengaja dimunculkan terhadap variabel terikat dalam penelitian sehingga penelitian ini berbentuk quasi eksperimen. Berdasarkan hal tersebut, penelitian berikut bertujuan untuk memaparkan tingkat keefektivitasan zikir dan istigasah dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik mahasiswa Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan fitur, sifat, atau nilai seseorang, objek, atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Dalam penelitian eksperimen, variabel dibagi menjadi dua kategori: variabel bebas dan variabel terikat. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas dan sebaliknya.

Adapun variabel pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Zikir sebagai variabel X
2. Istigasah sebagai variabel X
3. Kecemasan Akademik sebagai variabel Y

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi yang diberikan kepada suatu variabel dengan memberikan arti atau penjelasan secara singkat dan detail untuk mengukur variabel tersebut. Peneliti diharuskan untuk membuat definisi operasional pada setiap variabel yang digunakan karena penelitian harus memiliki kejelasan tentang variabel yang akan diukur sehingga menjadi petunjuk dalam penelitian ini (Kountur, 2018). Variabel penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Zikir

Zikir adalah pujian kepada Allah yang diucapkan secara dan berulang-ulang, mengingat kebesaran Allah dan menyebutnya secara lantang maupun pelan.

2. Istigasah

Istigasah adalah salah satu cara berdoa dan mengharapkan pertolongan Allah SWT agar di dalam menjalani kehidupan ini selalu mendapat kemenangan, dengan kata lain segala keinginan atau hajat dikabulkan Allah SWT baik penghapusan dosa, hidayah, amanah, dan di jauhkan dari kehinaan, musibah dan laknat.

3. Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik adalah gangguan psikologis yang muncul sebagai tanggapan terhadap stres dan tekanan yang terjadi di lingkungan akademik. Kecemasan akademik memiliki beberapa aspek yaitu aspek *mood*, kognitif, somatic dan motorik.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang yang beralamat di Jl. Raya Sumbersari No.88, Sumbersari, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian direncanakan yaitu pada awal tahun 2024

E. Partisipan Penelitian

Penelitian eksperimen ini dilakukan kepada santriwan Pesantren Luhur yang menjadi populasi dalam penelitian ini. Sampel dari penelitian ini adalah santriwan yang memiliki beberapa kriteria:

1. Mahasantri Pesantren Luhur yang berjenis kelamin laki-laki
2. Berstatus mahasiswa aktif
3. Memiliki indikasi kecemasan akademik sejumlah 23 Mahasantri

F. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan skala dalam melakukan pengumpulan data. Skala digunakan sebagai metode pengumpulan data yang menentukan rentang interval pada alat ukur sehingga alat ukur tersebut dapat menghasilkan data kuantitatif. Untuk mengukur suatu fenomena dalam bentuk pertanyaan atau pernyataan, teknik ini dilakukan dengan menyebarkan angket atau kuesioner kepada responden dan mengumpulkan jawaban responden (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala likert untuk mengukur tingkat kecemasan akademik pada mahasantri di Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang.

1. Skala Kecemasan Akademik

Tabel 3.1
Sebaran Blueprint Kecemasan Akademik

No	Variabel	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
				F	UF	
1	Kecemasan Akademik	Mood/Psikologis	Individu merasa tegang	4,12	7	3
			Individu Merasa Khawatir	3,11		2

	Individu merasa gugup	15,18		2
	Individu merasa takut	9,22	24	3
Kognitif	Merasa sulit berkonsentrasi	13,17	1	3
	Merasa bimbang dalam mengambil keputusan	14,19	8	3
Somatik	Jantung berdebar kencang	2,23	20	3
	Tangan mudah berkeringat	6,10		2
Motorik	Badan bergetar	16,25		2
	Terburu-buru	5,21		2

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas tes adalah ukuran yang menunjukkan kesahihan suatu instrumen dapat dianggap valid hanya jika dapat mengukur apa yang seharusnya diukur (Arikunto, 2020). Validitas skala kecemasan akademik dalam penelitian ini dilihat dari validitas konten dan validitas konstruk. Adapun penelitian ini menggunakan CVR (*Content Validity Ratio*).

Validitas konten berkaitan dengan kemampuan tes untuk mengukur variabel yang seharusnya diukur. Terdapat tiga pakar yang digunakan untuk menilai konten, dan analisisnya dilakukan secara kualitatif dan kuantitatif. Masukan ahli dievaluasi secara kualitatif, dan CVR dihitung secara kuantitatif. (Ayre & Scally, 2014)

Tabel 3.2
Kriteria Penilaian Tanggapan Ahli

Alternatif jawaban	Skor
Relevan	1
Tidak relevan	0

Para ahli Subject Matter Experts (SME) diminta untuk menilai apakah aitem yang ada pada tes dapat mencapai tujuan pengukuran yang baik. (Azwar, 2015)

Tabel 3.3
Daftar Nama Ahli Content Validity Ratio

No	Nama	Ahli	Pelaksanaan	Pengambilan
1	Abd. Hamid Cholili, M.Psi	Psikolog/Dosen	27 Februari 2024	28 Februari 2024
2	Novia Solichah M.Psi	Psikolog/Dosen	27 Februari 2024	5 Mei 2024
3	Selly Candra Ayu, M.Si	Psikolog/Dosen	14 April 2024	21 April 2024

a. Hasil CVR

Berikut blueprint skala kecemasan akademik pada proses CVR:

Tabel 3.4
Blueprint Skala Kecemasan Akademik saat Proses CVR

No	Variabel	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
				F	UF	
1	Kecemasan Akademik	Mood/Psikologis	Individu merasa tegang	4,12	7	3
			Individu Merasa Khawatir	3,11		2
			Individu merasa gugup	15,18		2
			Individu merasa takut	9,22	24	3
		Kognitif	Merasa sulit berkonsentrasi	13,17	1	3

	Merasa bimbang dalam mengambil keputusan	14,19	8	3
Somatik	Jantung berdebar kencang	2,23	20	3
	Tangan mudah berkeringat	6,10		2
Motorik	Badan bergetar	16,25		2
	Terburu-buru	5,21		2

Merah: Aitem gugur – **Hijau:** Perbaikan redaksi kata

Setelah dilakukan proses CVR kepada para ahli, disarankan untuk melakukan perbaikan redaksi kata yang dinilai kurang tepat dan tidak memenuhi kaidah bahasa akan tetapi aitem tersebut masih layak digunakan. Adapun para ahli menyarankan untuk tidak menggunakan salah satu aitem karena dinilai tidak memenuhi atau tidak bersinggungan dengan indikator yang dibuat. Dalam skala kecemasan akademik terdapat 7 aitem perbaikan redaksi kata. Setelah dilakukan perbaikan, CVR dihitung dengan rumus sebahai berikut:

$$CVR = (ne - N/2) / (N/2)$$

Tabel 3.5
Hasil Hitung CVR

	hasil	CVR
item 1	25	1.00
item 2	25	1.00
item 3	25	1.00
item 4	25	1.00
item 5	25	1.00
item 6	25	1.00
item 7	25	1.00
item 8	25	1.00
item 9	25	1.00
item 10	25	1.00
item 11	25	1.00

item 12	25	1.00
item 13	25	1.00
item 14	25	1.00
item 15	25	1.00
item 16	25	1.00
item 17	25	1.00
item 18	25	1.00
item 19	25	1.00
item 20	25	1.00
item 21	25	1.00
item 22	25	1.00
item 23	25	1.00
item 24	25	1.00
item 25	25	1.00

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah derajat konsistensi atau keajegan data dalam interval waktu tertentu (Sugiyono, 2019). Suatu item instrumen dapat dikatakan andal (reliabel), apabila memiliki koefisien keandalan reliabilitas sebesar 0,6 (60%) atau lebih. Berdasarkan hasil uji reliabilitas, didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,778 atau lebih besar dari 60% (0,6) dengan demikian instrumen juga dapat dikatakan ajeg atau reliabel.

H. Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan zikir yaumiah dengan menggunakan eksperimen dari prosedur *At-tawajjuhaat* dari seorang Mujaddid Prof. Dr. Kyai H. Achmad Mudlor, SH. Pada prinsipnya pelaksanaan *At-tawajjuhaat* merupakan jenis zikir *jahri* yang dilaksanakan setiap hari sehabis solat fardhu untuk menguatkan tingkat spiritualitas, menurunkan kecemasan dan menjadi pegangan di Tengah zaman yang serba praktis, global dan modern. Prosedur pelaksanaan zikir *At-tawajjuhaat* dijadikan konsep dasar kemudian dimodifikasi sederhana oleh peneliti untuk dapat diterapkan dalam penelitian ini.

Pelaksanaan *Pretest* dilakukan saat setelah selesai kegiatan wajib solat subuh berjamaah dan halaqoh ilmiah, selanjutnya peneliti menyebar angket kuisioner kepada Santriwan yang 23 Santriwan yang menjadi populasi dalam penelitian. Proses pelaksanaan penelitian eksperimen ini memerlukan 1 kali *pretest* diawal untuk menyaring sampel penelitian, kemudian pelaksanaan intervensi zikir dan istigasah sebanyak 15 kali dan diakhiri dengan *posttest* 1 kali kepada mahasantri yang terindikasi kecemasan akademik untuk menjadi sampel penelitian.

I. Analisis Data

1. Analisis data deskriptif

Jenis data dan jenis penelitian menentukan jenis analisis yang digunakan dalam eksperimen ini. Analisis kuantitatif dilakukan menggunakan rumus statistik dan program komputer digunakan untuk melakukannya. (Sugiyono, 2019) menjelaskan bahwa uji statistik pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh satu variabel penjelas secara individual dalam menjelaskan variasi variabel terikat. Itu digunakan untuk menguji perbedaan hasil perlakuan awal pre-test dengan hasil *posttest* atau untuk meramalkan efektif tidaknya penerapan variabel X terhadap variabel Y.

Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui ciri-ciri responden. Analisis deskriptif juga berguna untuk menggambarkan data dalam bentuk angka-angka yang telah diperoleh oleh peneliti. Metode ini berfokus pada deskripsi setiap variabel, yang mana data yang diperoleh berasal dari hasil penilaian responden. Analisis deskriptif berkaitan dengan pengelompokan data, dengan tujuan untuk mengkategorikan individu dalam kategori tertentu berdasarkan kontinum yang relevan dengan atribut yang diukur.

Teknik menentukan ukuran sampel dalam penelitian ini di ambil secara tidak random, sehingga peneliti mengambil beberapa

santriwan. Penelitian ini mengambil mahasiswa yang kecemasan akademiknya akan diukur kategorisasi tinggi, sedang dan rendah.

2. Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah cara untuk mengetahui apakah distribusi data dari penelitian adalah normal. Ini adalah salah satu syarat untuk uji parametrik. Karena sampelnya kecil, kurang dari 50, penelitian ini menggunakan metode Shapiro-Wilk untuk menguji normalitas. (Sugiyono, 2019). Pengujian normalitas data dengan uji Shapiro-Wilk dapat dilakukan dengan bantuan aplikasi komputer, dengan taraf signifikansi yang digunakan adalah 0,05. Jika nilai output pada kolom sig. dari hasil uji lebih besar dari taraf signifikansi ($p > 0.05$), data tersebut berdistribusi normal dan sebaliknya jika nilai output pada kolom sig. dari hasil uji di SPSS lebih kecil dari taraf signifikansi ($p < 0,05$), data tersebut tidak berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini berdasarkan jenis hipotesis yang ditetapkan. Berdasarkan hipotesis pertama, uji *Wilcoxon Signed Rank Test* digunakan untuk mengidentifikasi arah perbedaan (positif atau negatif). Secara umum, uji ini menentukan perbedaan antara pengisian kuesioner *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen berpasangan. (Sugiyono, 2019)

Dasar pengambilan keputusan dalam uji *Wilcoxon signed ranks test* antara lain:

- 1) Jika probabilitas $> 0,05$ maka H_0 ditolak
- 2) Jika probabilitas $< 0,05$ maka H_0 diterima

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Pesantren Luhur Malang adalah lembaga tinggi salaf yang mengkaji kitab-kitab salaf. Kegiatan pengajian dilakukan dari hari senin hingga hari Jum'at. Di Pesantren Luhur Malang, setiap ba'da ashar dan ba'da isya', ada pengajian kitab kuning yang dikaji oleh pengasuh dan dewan asatidz. Menurut majalah Nahdlatul 'Ulama tahun 1940, kongres umat Islam kedua diadakan di Solo pada tahun 1939, dihadiri oleh 25 ulama terkemuka dari berbagai organisasi Islam di Indonesia, seperti PSII, Muhammadiyah Yogyakarta, PERSIS, NU Surabaya, Al-Irsyad, dan sebagainya. Kongres tersebut membuat keputusan tentang Pesantren Luhur,

Pesantren Luhur bukan didirikan oleh para pendiri di Malang melainkan sudah ada sejak awal dan didirikan oleh organisasi Islam seIndonesia. Prof. Dr. KH. Ahmad Mudlor, SH. memberikan dokumen kepada Prof. Dr. KH. Moh. Koesnoe tentang keputusan tentang mendirikan pesantren Luhur di berbagai kota besar. Dokumen ini kemudian dikirim ke Bapak H. Moh. Anshor, sekjen Depag, yang merupakan paman Prof. Koesnoe. KH. Syaifuddin Zuhri adalah menteri agama saat itu. Memperdalam kitab-kitab salafiyah adalah salah satu ciri khas Pesantren Luhur. Mereka juga bertindak seperti perguruan tinggi, terutama dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

Pesantren Luhur Malang berada di jalan raya Sumbersari no 88 Malang dengan kondisi yang strategis. al tersebut sangat mendukung aktivitas santri yang merupakan mahasiswa/i dari berbagai universitas di Malang.

Banyak mahasiswa mengalami kecemasan akademik karena berbagai faktor. Salah satunya adalah tekanan yang dirasakan untuk mencapai standar prestasi tinggi, baik dari lingkungan sosial maupun keluarga. Sebagai mahasiswa di lingkungan pesantren, mereka juga diharapkan untuk menggabungkan antara kewajiban agama dengan pembelajaran

akademik, yang bisa menjadi beban tambahan. Selain itu, beberapa mahasiswa mungkin merasa terisolasi atau tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru di luar lingkungan keluarga mereka. Ditambah lagi dengan tuntutan kurikulum yang padat dan waktu yang terbatas, kecemasan akademik bisa menjadi hal yang umum di kalangan mahasiswa, dengan fenomena seperti yang dijelaskan peneliti memberikan intervensi zikir dan istigash.

Zikir dan istighfar memiliki potensi untuk membantu menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa dengan beberapa cara. Pertama, praktik zikir dan istighfar sering kali memungkinkan seseorang untuk merasa lebih terhubung dengan spiritualitas dan iman mereka, menciptakan rasa kedamaian dan ketenangan dalam diri. Ketika seseorang merasa lebih dekat dengan Tuhan dan melepaskan beban kepada-Nya, kecemasan akademik cenderung berkurang karena mereka percaya bahwa segala sesuatunya berada di tangan-Nya.

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang yang beralamat di Jl. Raya Sumbersari No.88, Sumbersari, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65145, Malang. Penelitian dilakukan mulai tanggal 29 April 2024 hingga 13 Mei 2024. Pemberian intervensi selama 2 minggu. Peneliti sebagai pemberi intervensi kepada subjek berlangsung di masjid lantai 2 Pesantren Luhur Malang setiap setelah sholat jamaah maghrib dan subuh bersama.

3. Jumlah Subjek Penelitian

Peneliti menggunakan santiwan sebanyak 23 mahasiswa sebagai subjek, Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilaksanakan untuk mengetahui seberapa besar efektivitas perlakuan atau treatment yang diberikan kepada subyek secara berulang-ulang dalam waktu tertentu. Penelitian ini akan melihat ada atau tidaknya peparuh dari zikir dan istigash terhadap penurunan kecemasan akademik mahasiswa.

4. Hambatan Dalam Pelaksanaan Penelitian

Peneliti mengalami beberapa hambatan dalam proses penelitian, diantaranya sebagai berikut:

- a. Beberapa mahasiswa kurang antusias saat melaksanakan intervensi zikir dan istigasah.
- b. Mahasiswa telat hadir dan menyusul saat kegiatan intervensi karena masih ada kesibukan yang lain.

B. Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk mengidentifikasi ciri-ciri responden dan juga berguna untuk menggambarkan data dalam bentuk angka yang dikumpulkan oleh peneliti. Metode ini berkonsentrasi pada deskripsi setiap variabel, yang datanya diperoleh dari hasil penilaian responden. Analisis deskriptif berhubungan dengan pengelompokan data, dan tujuan analisis ini adalah untuk mengkategorikan orang dalam kategori tertentu berdasarkan kontinum yang terkait dengan karakteristik yang akan diukur.

a. Kategori Kecemasan Akademik

Berdasarkan perhitungan *Mean* dan standar deviasi (SD) pada variabel kecemasan akademik dengan bantuan perumusan program computer diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.1
Uji Deskriptif Statistik Kecemasan Akademik

Descriptive Statistics

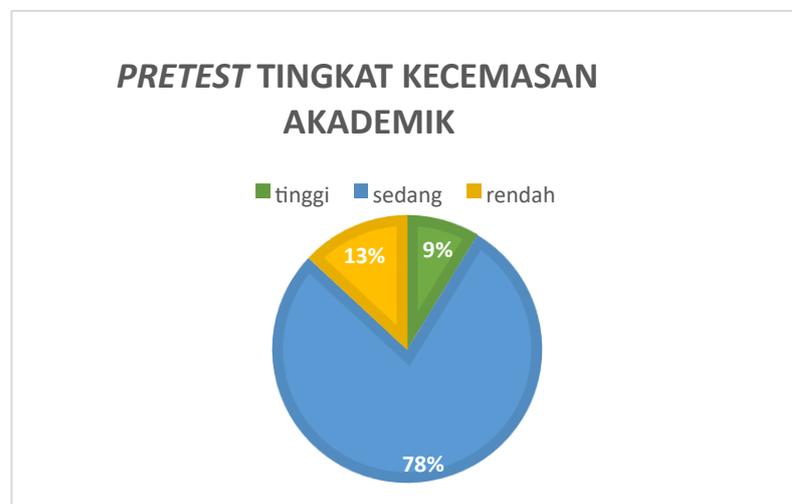
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest	23	45	71	61.09	6.667
posttest	23	41	50	46.09	2.334
Valid (listwise)	N 23				

Setelah diketahui *mean* (M) dan standar deviasi (SD) dari *pretest*, maka untuk mengetahui kategorisasi variabel kecemasan akademik menggunakan rumus sebagai berikut.

Tabel 4.2
Kategori Kecemasan Akademik

Kategorisasi	Norma	Hasil
Tinggi	$X > (M + 1SD)$	$X > 68$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X \leq (M + 1SD)$	$54 < X < 68$
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 54$

Selanjutnya, dengan menggunakan Microsoft Excel, rentang kategori dibagi menjadi tiga bagian: tinggi, sedang, dan rendah. Hasilnya adalah sebagai berikut:



Gambar 4.1 Kategorisasi Pretest Kecemasan Akademik



Gambar 4.2 Kategorisasi Posttest Kecemasan Akademik

Berdasarkan presentasi grafik, terlihat bahwa dari total 23 mahasiswa Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang, 3 Mahasiswa (13%) berada pada kategori rendah, 18 mahasiswa (78%) berada pada kategori sedang, dan 2 mahasiswa (9%) berada pada kategori tinggi dalam tingkat kecemasan akademik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang. Hal ini diperoleh dari pengumpulan data terhadap responden yang telah dilakukan. Setelah dilakukan intervensi zikir dan istigasah, hasil dari *posttest* menunjukkan bahwa total 23 (100%) Mahasiswa mengalami penurunan tingkat kecemasan akademik pada kategori rendah.

2. Hasil Uji Asumsi

a. Hasil Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data pada variabel kecemasan akademik, uji normalitas ini menggunakan bantuan program komputer dengan teknik *Shapiro Wilk* karena jumlah responden kurang dari 50. Jika nilai signifikansi $>0,05$ maka distribusi data dikatakan normal dan jika nilai signifikansi $<0,05$ maka distribusi data dianggap tidak normal.

Tabel 4.3
Uji Normalitas
Tests of Normality

Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.
pretest	.937	23	.154
posttest	.961	23	.490

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil Uji normalitas *pretest* dan *posttest* menunjukkan nilai 0,154 dan 0.490 Maka dapat disimpulkan bahwa variabel memiliki distribusi normal dengan nilai signifikansi $>0,05$ dan memenuhi kriteria normalitas.

b. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui penurunan tingkat kecemasan akademik setelah diberikan intervensi zikir dan istigasah.

Tabel 4.4
Hasil Uji Hipotesis

Ranks			
		N	Mean Rank
posttest - pretest	Negative Ranks	23 ^a	12.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00
	Ties	0 ^c	
	Total	23	

Test Statistics ^a	
	posttest pretest
Z	-4.201 ^b
Asymp. Sig. (2tailed)	.000

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa seluruh 23 responden mengalami penurunan dilihat dari *pretest* dan *posttest* rata-rata penurunan sebesar 12 poin serta tidak ada hasil yang sama saat dilakukannya *pretest* dan *posttest*. Dengan hasil di atas maka membandingkan antara nilai Sig dan nilai alpa yang dihasilkan dari perhitungan maka didapatkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) yaitu $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada keefektifan zikir istigasah yaumiyah untuk penurunan tingkat kecemasan akademik mahasantri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang.

C. Pembahasan

1. Tingkat Kecemasan Akademik Pada Mahasantri

Berdasarkan presentase yang didapatkan mayoritas responden, yaitu sebanyak 18 mahasantri atau 78% dari 23 responden, memiliki tingkat kecemasan akademik yang sedang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan akademik Mahasantri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang khususnya santriwan berada pada rentang sedang. Berdasarkan hasil observasi, Mahasantri di Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang banyak dari mahasantri yang terindikasi

mengalami kecemasan akademik, dilihat dari mahasantri yang merasa khawatir akan tugas kuliah dan tanggung jawab di pesantren, mahasantri sering kali kesulitan dalam membagi waktu antara kegiatan saat di pesantren dan kuliah. Selain itu mahasantri mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi saat di dalam kelas perkuliahan maupun kelas madrasah diniyah di pesantren.

Beberapa bacaan zikir istigasah antara lain *Hizb AutadI*, *hizb* tersebut dibaca setiap kali pembacaan zikir dan istigasah dan berfaidah dapat menumbuhkan rasa bersyukur, kenikmatan yang dimiliki oleh jasmani dan rohani akan tercukupi. Bacaan *hizb* yang lain seperti ayat alfi seribu dinar yang bila diucapkan secara rutin niscaya akan dilancarkan rizkinya, selain itu ada *hizb nurunnubuwah* memiliki faidah dipenuhi segala hajat yang ada pada wirid tersebut. (Mudlor, 2014)

Firmantyo & Alsa (2017) menyatakan bahwa selain faktor internal, kecemasan akademik juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti budaya dalam lingkungan akademik. Salah satu budaya dalam lingkungan akademik yang memiliki peran dalam dinamika kecemasan akademik adalah sistem pendidikan. Sistem pendidikan yang berpotensi menurunkan kecemasan akademik perlu diperbaiki. Kecemasan akan memberi dampak positif ketika seseorang individu melakukan penyesuaian ke hal yang positif untuk menyelesaikan kecemasan tersebut, dan sebaliknya kecemasan tersebut akan menjadi suatu hal yang negatif ketika seseorang melakukan penyesuaian secara negatif, seperti contoh ketika seseorang mengalami kecemasan dalam batas wajar, orang tersebut akan lebih termotivasi untuk belajar menjelang ujian sehingga mereka dapat mencapai hasil yang baik di sekolah. Namun, jika seseorang tidak merasa memiliki kecemasan, sebagian besar orang akan kurang termotivasi untuk mengerjakan tugas menghadapi ujian, terutama di kelas yang dianggap membosankan (Aristawati et al., 2020)

Di dunia perkuliahan, kecemasan sendiri bisa menjadi hal yang positif ketika kecemasan tersebut mendorong mahasantri untuk

melakukan dan memikirkan hal positif seperti belajar supaya tidak gagal dalam ujiannya, mengejar target dan melaksanakan lebih merasa tanggung jawab dengan statusnya sebagai mahasiswa, dengan menyadari kecemasan akademik, para mahasiswa diharapkan bisa melakukan dengan sadar untuk mengatasi kecemasan akademik mereka. (Ramailah, 2008)

2. Efektivitas Zikir dan Istigasah terhadap penurunan kecemasan akademik mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa *output* nilai uji Wilcoxon dengan menurunnya semua hasil uji *pretest* dibandingkan dengan hasil uji *posttest*, sebanyak 23 mahasiswa mengalami penurunan kecemasan akademik dengan rata-rata menurun 12 poin. Hal ini menunjukkan terdapat efektivitas zikir dan istigasah terhadap kecemasan akademik kepada mahasiswa Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang dengan signifikansi uji Wilcoxon 0,00, menjadikan hipotesis $< 0,05$ diterima.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan beberapa mahasiswa, mereka mengalami kecemasan dan sering merasa tertekan karena tuntutan dari segi akademik atau perkuliahan dan banyaknya kegiatan di pesantren, sehingga para mahasiswa merasa tidak nyaman dengan kondisi mereka yang bisa digambarkan dengan sering bermain hp, meninggalkan atau bolos saat pembelajaran di kampus maupun kegiatan wajib di pesantren, berbicara dengan terbata-bata serta sering berdiam diri di kamar, setelah dilakukannya intervensi zikir dan istigasah selama dua minggu, para mahasiswa lebih sadar akan kecemasan yang mereka alami sehingga ketika mereka merasa cemas, mereka sudah tau hal apa yang akan dilakukan antara lain membaca zikir istigasah serta kalimat-kalimat *toyyibah*, mahasiswa menjadi sadar ketika mereka mengalami perasaan cemas atau negatif, mahasiswa dapat segera bangkit dari rasa negatif tersebut dan mengubahnya menjadi perasaan yang

positif dan produktif agar tidak tertinggal oleh tuntutan akademik perkuliahan dan tanggung jawab sebagai santri di pesantren.

Zikir dan istigasah yang dibaca setiap hari memberi dampak positif untuk mahasantri dalam dinamika kehidupan mahasantri sehari-hari, mahasantri menjadi lebih aktif dan giat ketika mengikuti kelas di kampus dan madrasah di pesantren, yang awalnya malas untuk berangkat untuk menghadiri kelas menjadi rajin untuk mengikuti kelas, mahasantri beralih yang tadinya sering bermain hp saat waktu luang menjadi diisi dengan hal yang lebih produktif seperti mengerjakan tugas, solat sunnah dan olahraga bersama. Zikir dan istigasah juga efektif dalam mengatasi mahasantri yang terbata-bata dalam menyampaikan suatu hal dikarenakan ketika membaca zikir dan istigasah mahasantri melakukannya dengan keras dan tegas, tak hanya itu, mahasantri yang sering mengurung diri dan berdiam diri di kamar saja lambat laun mulai kembali bersosialisasi dengan mahasantri lainnya serta mengikuti kegiatan di pesantren dan lebih aktif di perkuliahan.

Pernyataan ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Murobbi (2023) temuan dan pembahasan tersebut dapat menunjukkan hasil bahwa peranan tradisi istigasah terhadap mahasantri mempunyai peran dan dampak yang signifikan. Hal ini dilihat dari adanya motivasi dan pengaruh spiritual yang dirasakan oleh setiap mahasantri. Peningkatan nilai-nilai spiritual tersebut dapat dilihat dari adanya dua hubungan yang saling bersinergi yaitu hubungan vertikal kepada Allah SWT, aspek ini dilihat dari adanya dampak pengaruh bagi jama'ah untuk terus berusaha meningkatkan keimanan, ketaqwaan dan rasa berserah diri kepada Allah SWT. Kedua, hubungan Pendidikan Nilai Spiritual Mahasantri Pesantren Uzlifatil Jannah Tangerang Melalui Tradisi Kegiatan horizontal kepada sesama manusia, aspek ini dapat dilihat dari adanya antusiasme jama'ah dalam bersilaturahmi baik terhadap jama'ah atau terhadap guru.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Dedi (2022) bahwa Zikir Akbar, Zikir Nasional, Istigasah, Yasinan, Tahlilan, dan Mujahadahan adalah istilah yang digunakan untuk mengajak orang banyak untuk berzikir. Kegiatan dapat dimotivasi oleh krisis, doa musibah, tujuan pengobatan, atau siswa dan mahasiswa yang mengalami kecemasan sebelum menghadapi ujian, atau hanya kegiatan sehari-hari, hajatan, selamatan, tasyakuran, atau doa arwah. Beberapa bahkan dirancang untuk mendukung kandidat pilihan tertentu. Keberadaan majelis ini memiliki banyak manfaat sosial dan spiritual. Terakhir, majlis zikir adalah tempat di mana orang-orang harus menumbuhkan rasa diversitas. Zikir itu sendiri memiliki makna dan nilai yang harus diterjemahkan dalam kehidupan sosial dan individu. Budaya dihasilkan dari penerapan nilai-nilai zikir, dan budaya menghasilkan nilai atau norma yang berfungsi sebagai kontrol sosial dalam kehidupan.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Silviyana (2019) mengatakan bahwa banyaknya masalah dalam kehidupan mulai dari masalah ekonomi, keluarga dan sebagainya sehingga menimbulkan perasaan negatif seperti rasa takut, cemas, gelisah dan kekhawatiran. Dalam hal ini seorang individu ingin mendapatkan jalan keluar atau solusi dari permasalahan ini. dan ingin menjadi lebih tenang, damai meskipun dihadapkan masalah yang sangat kompleks, efek dari mengikuti istigasah tersebut dapat menumbuhkan rasa ketenangan jiwa, dapat memperbaiki akhlak, menambah pertemanan, meningkatkan ibadah, dan sebagai sarana untuk bertaubat dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Berdasarkan hasil temuan peneliti dan beberapa penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa adanya keefektivitasan zikir istigasah dalam menurunkan kecemasan akademik pada Mahasantri, hal ini ditunjukkan dengan adanya perbedaan yang positif terkait dengan kehidupan akademik Mahasantri di kampus dan di pesantren, seperti Mahasantri menjadi lebih aktif dan giat ketika mengikuti kelas di kampus dan madin di pesantren, lebih aktif di kelas perkuliahan dan menjadi lebih

percaya diri, dengan Mahasantri sadar akan kecemasan akademik yang dialaminya, Mahasantri menjadi lebih paham apa yang harus dilakukan dan diperbaiki kedepan untuk menjadi lebih baik.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Tingkat kecemasan akademik pada mahasantri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang pada kategori sedang. Artinya, berdasarkan observasi mahasantri yang mengalami kecemasan akademik karena kuliah dan tinggal di pesantren dapat menunjukkan berbagai perilaku. Mereka menjadi lebih tertutup atau pendiam, terutama menjelang periode ujian atau penilaian penting. Kecemasan ini bisa memengaruhi motivasi mereka dalam belajar, sehingga mereka mungkin terlihat lebih sering menghabiskan waktu sendiri untuk mempersiapkan diri atau memikirkan hasil yang mungkin tidak sesuai harapan. Mahasantri juga sering mempertanyakan dan cemas akan masa depannya setelah lulus dari pesantren dan kampus.
2. Terdapat efektivitas zikir dan istigash *yaumiyah* terhadap kecemasan akademik pada mahasantri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang. Pengulangan zikir atau istighfar secara teratur dapat membantu menenangkan pikiran dan meredakan kecemasan. Fokus pada aktivitas spiritual ini dapat membantu mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran yang mengganggu atau memicu kecemasan. Selain itu, melakukan zikir secara rutin dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan fokus. Zikir dan istigash juga dapat membantu mahasantri untuk melihat tantangan akademik sebagai bagian dari ujian hidup yang dapat mereka hadapi dengan dukungan Allah SWT.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian, diharapkan mahasantri mampu untuk mengidentifikasi hal-hal yang menjadi faktor kecemasan akademik terutama selama menjalani perkuliahan dan di pesantren sehingga dapat meminimalisir munculnya kecemasan akademik yang pada akhirnya akan berdampak negatif bagi mahasantri. Begitupula dengan faktor-faktor buruk yang ada di dalam diri dan kadang sulit disadari oleh mahasiswa seperti faktor mood, motorik, sensorik yang akan berakibat pada cemasnya mahasiswa dalam menjalani aktivitas akademik selama perkuliahan dan mengabdikan di pesantren, mahasantri diharapkan lebih aktif lagi ketika melakukan zikir dan istigosah bersama sehingga berpengaruh secara maksimal terhadap tingkat kecemasan dan spiritulitas mahasantri.
2. Bagi pemangku kebijakan, diharapkan kepada pimpinan yang memangku kebijakan di kampus dan untuk mengadakan kegiatan keagamaan secara bersama seperti pengajian dan istigasah akbar. Program-program ini dapat meningkatkan spiritualitas dari mahasiswa secara vertikal dan horizontal. Kemudian pimpinan serta pengurus dari pesantren dimohon untuk senantiasa mengayomi dan mendampingi mahasantri dalam melaksanakan kegiatan keagamaan yang telah menjadi tradisi demi menjaga kesejahteraan mahasantri dan pesantren itu sendiri. memberikan motivasi kepada para santri.
3. Bagi peneliti selanjutnya. Penelitian ini tentunya masih jauh dari sempurna, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dan terbaru terkait dengan kekurangan yang belum dibahas dalam penelitian ini. Untuk peneliti selanjutnya yang akan meneliti bisa untuk meneliti perbedaan keefektifan zikir istigasah terhadap penurunan kecemasan akademik antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan dalam jumlah yang lebih banyak. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi sebagai bahan penelitian selanjutnya sebagai alternatif referensi penelitian berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- A J Ottens. (1991). *Coping with Academic Anxiety*. The Rosen Publishing Group.
- Acha. (2018). ACHA-National College Health Assessment II (ACHA-NCHA II). *Acha-Ncha Ii*.
- Ananda, S. H., & Tahiruddin, T. (2020). Efektivitas Terapi Air terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 04, 13–17. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JK/article/view/233>
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Aristawati, A. R., Pratitis, N., & Ananta, A. (2020). Kecemasan Akademik Mahasiswa Menjelang Ujian Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(01), 73–80.
- Ayre, C., & Scally, A. J. (2014). Critical values for Lawshe’s content validity ratio: Revisiting the original methods of calculation. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 47(1), 79–86. <https://doi.org/10.1177/0748175613513808>
- Bastaman, H. D. (2001). *Integrasi psikologi dengan islam*. Yogyakarta Yayasan insan Kamil.
- Calhoun, J. F. (1995). *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. IKIP Semarang Press.
- Chaplin, J. P. (2000). *Kamus Lengkap Psikologi*. Grafindo Persada.
- Dedi, S. (2022). Fenomena Majelis Zikir (Kajian Pranata Sosial Peribadatan dalam Kehidupan Komunitas Muslim). *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 21(1), 75. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v21i1.5574>
- Dewi, F., & Massuhartono, M. (2020). Psikoterapi Islam Pada Penderita Gangguan Jiwa Akibat NAPZA. *JIGC (Journal of Islamic ...)*, 4, 18–33. <http://jigc.dakwah.uinjambi.ac.id/index.php/jigc/article/view/38>
- Drs. M. Afif Anshori M.A. (2003). *DZIKIR DEMI KEDAMAIAN JIWA*. Pustaka Belajar.
- H. Mohammad Daud Ali. (1998). *Pendidikan agama Islam*.
- Hooda, M., & Saini, A. (2017). Academic anxiety: An overview. *Educational Quest: An Int. J. of Education and Applied Social Science*, 8(3), 807–810.

<https://doi.org/10.5958/2230-7311.2017.00139.8>

- Jatman, D. (2000). *Psikologi Jawa*. Yayasan Bentang Budaya.
- Kountur, R. (2018). *Metode penelitian untuk penulisan skripsi dan tesis*. Ppm.
- Mudlor, A. S. (2014). *At-Tawajjuhaat*. Pustaka Luhur.
- M. Nur Ghufron & Rini Risnawitaq. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Muhammad Najib Murobbi, N., & Layla Mardliyah. (2023). Pendidikan Nilai Spiritual Masyarakat Kota Tangerang Melalui Tradisi Kegiatan Istighotsah (Studi Kasus Pondok Pesantren Uzlifatil Jannah Kota Tangerang, Banten). *Jurnal Penelitian Agama*, 24(1), 71–86.
<https://doi.org/10.24090/jpa.v24i1.2023.pp71-86>
- Nuraeni. (2012). Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Pada Anak Autis. *Attaqwa: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 16–31.
<http://jurnal.staidagresik.ac.id/index.php/attaqwa/article/view/18>
- Shihab, M. Q. (2018). *Wawasan Al-Quran tentang Dzikir dan Doa (Edisi Baru)*. Lentera Hati Group.
https://books.google.co.id/books?id=IK_cDwAAQBAJ
- Silviyana, E. (2019). Efektivitas Istighotsah Dalam Mengatasi Problematika Kehidupan. *ORASI: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 10(1), 74.
<https://doi.org/10.24235/orasi.v10i1.5140>
- Stuart, G. W. (1998). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. EGC.
- Sugiyono. (2019). *Statistika untuk Penelitian*. CV Alfabeta.
- Sulis Diana, F. A. (2016). Terapi Non Farmakologi Seduhan Teh Rosela Terhadap Penurunan Tekanan Darah Ibu Hamil Hipertensi Di Puskesmas Gayaman Kec. Gayaman Kab. Mojokerto. *Scophus*, 5–7.
- Suyudi, M., & Prasetyo, D. (2020). Pembinaan Kerohanian Islam Kepada Tahanan Dan Narapidana Di Rumah Tahanan Negara Kelas II B Ponorogo. *Jurnal Studi Agama*, 8.
- Syahdiah, U., Fadhliah, M., Nurhidayah, Sakni, A. S., & Lutfiah, W. (2022). Efektivitas terapi zikir dalam mengurangi kecemasan pada remaja

menjelang ujian. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 2(2), 370–380.

<https://doi.org/10.15575/jpiu.v2i2.15578>

Valiuddin, Mir, M. N. (2000). *ZIKIR & KONTEMPLASI DALAM TASAWUF*.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Validitas dan Reliabilitas

UJI VALIDITAS

	hasil	CVR
item 1	25	1.00
item 2	25	1.00
item 3	25	1.00
item 4	25	1.00
item 5	25	1.00
item 6	25	1.00
item 7	25	1.00
item 8	25	1.00
item 9	25	1.00
item 10	25	1.00
item 11	25	1.00
item 12	25	1.00
item 13	25	1.00
item 14	25	1.00
item 15	25	1.00
item 16	25	1.00
item 17	25	1.00
item 18	25	1.00
item 19	25	1.00
item 20	25	1.00
item 21	25	1.00
item 22	25	1.00
item 23	25	1.00
item 24	25	1.00
item 25	25	1.00

UJI RELIABILITAS

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.778	25

Lampiran 2 Lembar Persetujuan Informed Consent

Sample Lembar Persetujuan Penelitian

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Semester :

Universitas :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang di lakukan oleh:

Nama : Akasyah Satyarendra

NIM : 200401110024

Judul Penelitian : Efektifitas Zikir dan Istigasah Yaumiyah terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Mahasantri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang

Setelah mendapat penejelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami penelitian yang dilakukan, Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk berperan serta menjadi subjek penelitian dan bersedia melakukan penelitian sesuai dengan data yang diperlukan. Demikian pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Malang, 2024

Peneliti

Responden

Akasyah Satyarendra

(.....)

PETUNJUK PENGISIAN KUISIONER

Berikan tanda centang (√) pada kolom yang menurut anda paling sesuai:

STS: Sangat tidak sesuai | TS: Tidak sesuai | S: Sesuai | SS : Sangat sesuai

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya dapat menyelesaikan tugas saat suasana sedang ramai				
2	Jantung terasa berdegup cepat ketika akan maju presentasi/halaqoh				
3	Saya merasa khawatir dengan tugas saya ketika akan mengumpulkannya				
4	Badan saya terasa kaku ketika melaksanakan ujian				
5	Saat jam kuliah berlangsung saya cenderung ingin kelas segera usai				
6	Tangan saya mudah berkeringat ketika berdiri di depan banyak orang				
7	Saya merasa percaya diri ketika akan melaksanakan ujian				
8	Saya merasa yakin ketika diminta untuk mengambil keputusan penting				
9	Saya merasa takut untuk menjawab ketika dosen menanyakan pertanyaan saat jam perkuliahan				
10	Tangan saya mudah berkeringat ketika mengerjakan ujian				
11	Saya merasa khawatir ketika tertinggal materi perkuliahan				
12	Wajah saya terasa kaku saat menjawab pertanyaan pada sesi tanya jawab di kelas				
13	Pikiran saya mudah kabur ketika berada di tempat yang kurang kondusif				
14	Saya sering meminta pendapat orang lain ketika mengambil keputusan				

15	Saya sering terbata-bata ketika menjawab pertanyaan dari dosen				
16	Badan saya gemetar ketika menyampaikan materi atau presentasi di depan umum				
17	Saya kesulitan belajar ketika ada suara yang bising				
18	Saya sering ragu ketika mengerjakan ujian				
19	Saya merasa kesulitan untuk mengambil keputusan yang penting				
20	Saya tetap tenang ketika menjawab pertanyaan dari bapak/ibu dosen				
21	Saya sering tergesa-gesa saat mengerjakan tugas kuliah				
22	Saya merasa takut salah ketika berbicara dengan dosen				
23	Jantung saya terasa berdebar kencang ketika menghadapi ujian lisan				
24	Saya dapat secara tegas menyampaikan materi saat presentasi				
25	Badan saya terasa gemetar ketika menjelaskan suatu hal saat di depan banyak orang				

Lampiran 3 Surat Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsl.uin-malang.ac.id

No. : 636 /FPsi.1/PP.009/5/2024
Perihal : IZIN PENELITIAN SKRIPSI

02 Mei 2024

Kepada Yth.
Pengasuh LEMBAGA TINGGI PESANTREN LUHUR
MALANG
Jl. Raya Sumbersari No.88, Sumbersari, Kec.
Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65145
di
Malang

Dengan hormat,
Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM	: AKASYAH SATYARENDRA / 200401110024
Tempat Penelitian	: LEMBAGA TINGGI PESANTREN LUHUR MALANG
Judul Skripsi	: EFEKTIVITAS ZIKIR DAN ISTIGASAH YAUMIYAH TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK MAHASANTRI LEMBAGA TINGGI PESANTREN LUHUR MALANG
Dosen Pembimbing	: 1. Elok Fa'iz Fatma El Fahmi, M.Si. 2. Hilda Halida, M.Psi., Psikolog.
Tanggal Penelitian	: 29-04-2024 s.d 15-05-2024
Model Kegiatan	: Offline

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.



Tembusan:
1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Ketua Jurusan;
4. Arsip.



SURAT KETERANGAN

Nomor: 038/S-Ket/MS/LTPLM/V/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Abdullah Fa'iq Munir
Jabatan : Ketua Umum Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : Akasyah Satyarendra
NIM : 200401110024
Program studi : S1-Psikologi
Universitas : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian untuk menyusun Skripsi, dengan judul **“Efektivitas Zikir dan Istigasah Yauiyah Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Akademik Mahasantri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang”** di Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang pada bulan 29 April - 15 Mei 2024.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 28 Mei 2024

Abdullah Fa'iq Munir

Lampiran 4 Foto Kegiatan



Pelaksanaan zikir dan Istigasah Yaumiyah

Lampiran 5 Modul

**MODUL RELAKSASI DZIKIR YAUMIYAH UNTUK MENURUNKAN
TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK MAHASANTRI DI LEMBAGA
TINGGI PESANTREN LUHUR MALANG**



Oleh:

Akasyah Satyarendra 200401110024

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2024**

A. Pendahuluan

Zikir ditinjau dari segi bahasa (*lughatan*) atau etimologi, adalah mengingat, sedangkan secara istilah adalah membasahi lidah dengan ucapan-ucapan pujian kepada Allah. Menurut Syaikh Ahmad Fathani menjelaskan, zikir pada mulanya diartikan sebagai “bersih” (*Asshafa*), wadahnya adalah menyempurnakan (*al-Wafa*), dan syaratnya adalah hadir dihadirat-Nya (*hudhur*), harapannya adalah lahirnya amal shaleh, dan hasiatnya adalah terbukanya tirai rahasia atas kedekatan seorang hamba kepada Allah SWT. Menurut pendapat Iman al-Ghazali, dalam kitabnya *Ihya' Ulumuddin*, ia mengatakan bahwa zikir untuk mendapatkan ilmu ma'rif didasarkan atas argumentasi tentang peranan zikir itu sendiri bagi hati. Selanjutnya ia menjelaskan bahwa hati manusia itu tak ubahnya seperti kolam yang di dalamnya mengalir bermacam-macam air. Zikir kepada Allah adalah hiasan bagi kaum sufi yang merupakan syarat utama bagi orang yang menempuh jalan Allah. zikir dapat membuka tabir alam malakut, yakni dengan datangnya malaikat. Zikir merupakan pembuka alam gaib, penarik kebaikan, penjinak waswas dan pembuka kewalian.

Faktor agama yang mempengaruhi kebahagiaan meliputi aktivitas keagamaan diantaranya aktivitas keagamaan lainnya seperti tadarus, sholat, puasa, zikir, serta aktivitas lainnya. Secara umum dzikir adalah mengingat Allah, mengagungkan nama Allah, memuji Allah atas kekuasaan Allah dan membangun komunikasi guna mendekatkan diri pada Allah (Mustofa, dalam Kumala, Kusprayogi, & Nashori, 2017). Dzikir mempunyai banyak manfaat, baik secara agama maupun psikologis.

Modul yang telah dibentuk merupakan modifikasi dari modul dalam penelitian yang berjudul *Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Kecemasan Dan Meningkatkan Kebahagiaan Mahasiswa* oleh Rika Meiiyani dari Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tahun 2019.

B. Deskripsi Umum

Modul ini disusun untuk mendeskripsikan secara detail mengenai proses penerapan relaksasi dzikir yang digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kebahagiaan. Modul ini berisikan tentang tahapan atau proses

yang akan dilakukan selama proses relaksasi dzikir. Relaksasi dzikir ini dilakukan dengan lima belas sesi dengan setiap pertemuannya sekitar 60 menit.

C. Karakteristik Peserta Penelitian

Adapun karakteristik peserta penelitian adalah:

1. Beragama islam.
2. Memiliki skor kecemasan dalam tingkat tinggi, sedang hingga rendah.
3. Mahasantri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang

D. Pelaksanaan Zikir Istigasah

1. Kriteria Imam
 - a. Memiliki pengalaman dalam memimpin zikir istigasah
 - b. Memahami konsep bacaan zikir istigasah
2. Peran pelatih

Pelatih berperan untuk mengarahkan peserta, mampu membuat peserta termotivasi untuk mengikuti dan melakukan sesi kegiatan, memahami keinginan peserta dan mampu menciptakan suasana yang nyaman antar peserta.

E. Tujuan

Tujuan dari modul relaksasi zikir ini adalah agar tingkat kecemasan mahasantri Pesantren Lembaga Tinggi Pesantren Luhur Malang menurun.

Timeline Terapi Zikir dan Istigasah

Hari Ke-	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1 (29 April 2024)	5 menit	<i>Building Rapport</i>	Membangun hubungan baik dan kerjasama kepada subjek penelitian
	5 menit	Pengisian angket <i>Informed consent</i>	Pengisian bukti persetujuan menjadi subjek penelitian
	5 menit	Pengantar singkat tentang terapi zikir dan istigasah	Memberi tata cara dan wawasan tentang terapi zikir dan istigasah dalam menurunkan kecemasan akademik
	60 menit	Pelaksanaan terapi zikir dan istigasah	Pembacaan zikir dan istigasah secara bersama-sama
	2 (30 April 2024)	60 menit	Pelaksanaan terapi zikir dan istigasah
3 (1 Mei 2024)	60 menit	Pelaksanaan terapi zikir dan istigasah	Pembacaan zikir dan istigasah secara bersama-sama

4 (2 Mei 2024)	60 menit	Pelaksanaan terapi zikir dan istigasah	Pembacaan zikir dan istigasah secara bersama-sama
5 (3 Mei 2024)	60 menit	Pelaksanaan terapi zikir dan istigasah	Pembacaan zikir dan istigasah secara bersama-sama
6 (4 Mei 2024)	60 menit	Pelaksanaan terapi zikir dan istigasah	Pembacaan zikir dan istigasah secara bersama-sama

7 (5 Mei 2024)	60 menit	Pelaksanaan terapi zikir dan istigasah	Pembacaan zikir dan istigasah secara bersama-sama
8 (6 Mei 2024)	60 menit	Pelaksanaan terapi zikir dan istigasah	Pembacaan zikir dan istigasah secara bersama-sama
9 (7 Mei 2024)	60 menit	Pelaksanaan terapi zikir dan istigasah	Pembacaan zikir dan istigasah secara bersama-sama
10 (8 Mei 2024)	60 menit	Pelaksanaan terapi zikir dan istigasah	Pembacaan zikir dan istigasah secara bersama-sama
11 (9 Mei 2024)	60 menit	Pelaksanaan terapi zikir dan istigasah	Pembacaan zikir dan istigasah secara bersama-sama
12 (10 Mei 2024)	60 menit	Pelaksanaan terapi zikir dan istigasah	Pembacaan zikir dan istigasah secara bersama-sama

13 (11 Mei 2024)	60 menit	Pelaksanaan terapi zikir dan istigasah	Pembacaan zikir dan istigasah secara bersama-sama
14 (12 Mei 2024)	60 menit	Pelaksanaan terapi zikir dan istigasah	Pembacaan zikir dan istigasah secara bersama-sama
15 (13 Mei 2024)	60 menit	Pelaksanaan terapi zikir dan istigasah	Pembacaan zikir dan istigasah secara bersama-sama
	10 menit	Pengisian <i>Post test</i>	Untuk melihat perbedaan hasil dari <i>pre test</i>
	5 menit	Ucapan terima kasih dan penutup	Bentuk rasa terimakasih kepada subjek penelitian

الأوراد التي تقرأ بعد المكتوبة

BEBERAPA WIRID YANG DIBACA SETELAH SHOLAT FARDLU

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمِ، لِي وَلِوَالِدَيَّ ، وَلِمَشَائِخِنَا وَلِأَسْتَاذِنَا وَإِخْوَانِنَا
وَلِأَجْدَادِنَا وَلِجَدَاتِنَا وَلِمَنْ لَهُ حُقُوقٌ عَلَيْنَا، وَلِجَمِيعِ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ، وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ
مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ

“Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Aku memohon ampunan kepada Allah Yang Maha Agung atas (dosa)ku dan (dosa) kedua orang tuaku (3x), bagi guru-guru besar (masyayikh), para guru handai taulan, para buyut, orang-orang yang punya hubungan hak dengan kami, dan segenap kaum muslimin (laki-laki maupun perempuan), kaum beriman (laki-laki maupun perempuan), yang masih hidup dari mereka maupun yang sudah meninggal.”

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ يُحْيِي وَيُمِيتُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

“Tiada Tuhan selain Allah Yang Maha Esa, dan tiada sekutu bagi-Nya segala kekuasaan dan segala puji, Dat Yang Menghidupkan dan Yang Mematikan. Dan Dia Maha Kuasa atas segala sesuatu.”

اللَّهُمَّ أَجِرْنَا مِنَ النَّارِ (7)

“Ya Allah selamatkanlah kami dari siksa api neraka.” (7x)

اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ، وَمِنْكَ السَّلَامُ، وَإِلَيْكَ يَعُودُ السَّلَامُ فَحَيِّنَا رَبَّنَا بِالسَّلَامِ، وَأَدْخِلْنَا الْجَنَّةَ دَارَ السَّلَامِ
تَبَارَكْتَ رَبَّنَا وَتَعَالَيْتَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

“Ya Allah, Engkau adalah Dzat Yang Maha Sejahtera, dari- Mu lah kesejahteraan dan kepada-Mu pula kesejahteraan kembali, hidupkanlah kami dengan kesejahteraan, masukkan kami ke dalam surga "tempat sejahtera" Maha Mulia Engkau Wahai Tuhan kami, Dzat Yang Memiliki Kemegahan dan Kemulyaan.”

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ. بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ مَا لِكَ يَوْمَ
الْدِّينِ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ
عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ. آمين

“Aku berlindung kepada Allah dari godaan setan yang terkutuk. Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah Tuhan semesta alam. Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang

Yang Menguasai hari pembalasan. Hanya kepada-Mu lah kami menyembah dan hanya kepada-Mu lah kami memohon pertolongan. Tunjukkan kami selalu pada jalan yang lurus yaitu jalan orang-orang yang Engkau beri nikmat atas mereka, bukan jalan orang-orang yang Engkau murkai, dan bukan pula jalan orang-orang yang sesat. Amin.”

،وَالِهَكُمْ إِلَهٌ وَاحِدٌ، لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ، اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ، لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ ، يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ . مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ، وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ. وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

“Dan Tuhanmu adalah Satu. Tidak ada Tuhan melainkan Dia Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Allah, tidak ada Tuhan melainkan Dia, Yang Maha Hidup lagi Maha Tegak, tidak ada pernah mengantuk dan tidak pula tidur. bagi-Nya segala apa yang di langit dan di bumi. Tidak ada yang bisa memberikan pertolongan disisi-Nya kecuali atas izin-Nya. Dia Maha Mengetahui segala sesuatu yang ada pada mereka maupun di belakang mereka dan tidak akan menjangkau ilmu-Nya sedikitpun kecuali pengetahuan yang telah di kehendaki-Nya, seluruh langit dan bumi adalah singgasana-Nya dan tidaklah sulit bagi-Nya untuk menjaga keduanya dan Dia Maha Luhur lagi Maha Agung.”

لِلَّهِ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ، وَإِنْ تُبْذُوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخْفَوْهُ يُحَاسِبْكُمْ بِهِ اللَّهُ ، فَيَغْفِرُ لِمَنْ يَشَاءُ وَيُعَذِّبُ مَنْ يَشَاءُ، وَاللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

“Hanya bagi Allah segala yang ada di langit dan di bumi. Apabila kalian merencanakan apa saja dalam hatimu atau merahasiakannya, Allah akan memperhitungkannya, maka Dia memberi ampunan pada orang yang dikehendaki dan akan menyiksa pada orang yang dikehendaki dan Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu.”

أَمَرَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلُّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ، لَأَنْفَرُقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ، وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ

“Rasul telah beriman kepada apa saja yang telah diturunkan kepadanya, dan orang-orang yang telah beriman semuanya percaya kepada Allah dan para malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya serta para rasul-Nya. Kami tidak membedakan

diantara utusan yang satu dengan yang lain, mereka berkata: "Kami mendengar dan kami menaatinya, ampunan-Mu yang kami harapkan wahai Tuhan kami dan hanya kepada Engkaulah tempat kami kembali."

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ، لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا النَّسِيبُ ، رَبَّنَا لَا تَأْخُذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ، وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ 3 ، ارْحَمْنَا يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ 3

"Allah tidak akan memaksa seseorang kecuali atas kemampuannya, baginya balasan atas apa yang diperbuat dan baginya siksa dari apa yang dilakukannya; Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Berikanlah maaf kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkau adalah Pemimpin kami untuk itu bantulah kami atas golongan kaum kafir (3x), kasihanilah kami wahai Dzat Yang Maha Pengasih dari yang mengasihi (3x)"

حزبُ شَيْخِ عَبْدِ الْقَادِرِ الْجِيلَانِي

رَبِّ إِنِّي مَغْلُوبٌ فَأَنْتَ نَصِيرِي ، وَاجْبُرْ قَلْبِي الْمُنْكَسِرَ ، وَاجْمَعْ شَمْلِي الْمُدْتَرَّ إِنَّكَ أَنْتَ الرَّحْمَنُ الْمُقْتَدِرُ ، وَكَفَيْتَنِي يَا كَافِي فَإِنَّا الْعَبْدُ الْمُفْتَقِرُ ، وَكَفَى بِاللَّهِ وَلِيًّا وَكَفَى بِاللَّهِ نَصِيرًا ، إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ ، وَمَا اللَّهُ بِرِيدُ الظُّلْمِ لِلْعِبَادِ ، فَفُطِعَ دَائِرُ الْقَوْمِ الَّذِينَ ظَلَمُوا وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

"Ya Allah Ya Tuhan kami, sesungguhnya kami adalah orang-orang yang kalah, maka menangkanlah kami. Hiburlah hati kami yang hancur; satukanlah (kembali) kekuatan kami yang hilang. Sesungguhnya Engkau Dzat Yang Maha Penyayang lagi Maha Kuasa. Cukupkanlah (kebutuhan) kami Wahai Dzat Yang Mencukupi, sesungguhnya kami adalah hamba yang fakir, cukuplah Allah sebagai Pemimpin dan cukuplah Allah sebagai Penolong. Sesungguhnya perbuatan syirik adalah kedlaliman yang amat besar dan tidaklah Allah menginginkan kedialiman bagi hamba-hamba-Nya, maka diputuskanlah urusan orang-orang yang berbuat aniaya dan segala puji bagi Allah Tuhan Semesta Alam Fadilah: Apabila diwiridkan sebanyak 7x (pagi dan sore),

Insya Allah keluarganya akan tenang dan tentram, rizkinya tercukupi, dijauhkan dari bencana-bencana besar, serta dijauhkan dari musuh-musuhnya.”

حُزْبُ الْأَوْتَادِ

اللَّهُ الْكَافِي، رَبُّنَا الْكَافِي، فَصَدَّنَا الْكَافِي، وَجَدَّنَا الْكَافِي، لِكُلِّ الْكَافِي، كَفَانَا الْكَافِي، وَنِعْمَ الْكَافِي، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ نِعْمَ الْمَوْلَى وَنِعْمَ النَّصِيرُ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

“Allah Dzat Yang Maha Cukup, Tuhan kami yang Maha Cukup, tujuan kami (mencapai) Yang Maha Cukup, kami menemui Yang Maha Cukup, Dzat Yang Maha Mencukupi. Dia adalah sebaik-baik yang mencukupi, dan segala puji bagi Allah dan cukuplah bagi kami Allah (menjadi Tuhan kami). Dan Dialah sebaik-baik wakil (yang membereskan segala urusan). Dan Dia sebaik-baik pemimpin dan penolong. Tiada daya dan kekuasaan melainkan bantuan dari Allah Yang Maha Luhur lagi Maha Agung.”

Fadilah: Apabila diwiridkan sebanyak 3x setelah sholat fardiu, Insya Allah kenikmatan yang dimiliki dan yang terpisah oleh jasmani dan rohani akan tercukupi.

الْأَسْمَاءُ الْأَعْظَمُ

اللَّهُ الْكَبِيرُ، اللَّهُ الطَّيِّبُ اللَّهُ الطَّاهِرُ، اللَّهُ التَّقِيُّ اللَّهُ الْجَلِيلُ اللَّهُ الْعَظِيمُ اللَّهُ الْمَحْرُومُ اللَّهُ الْمَكْتُونُ

“Allah Maha Besar, Allah Maha Bagus (Baik). Allah Maha Suci, Allah Maha Menjaga (Melindungi), Allah Maha Agung, Allah Maha Mulia, Allah yang memberi kesedihan, Allah yang tersembunyi.”

Fadilah: Wirid ini merupakan wirid yang dibaca oleh Nabi Nuh ketika menghadapi banjir, Nabi Ibrahim ketika menghadapi raja Namrud, Nabi Musa ketika menghadapi raja Fir'aun, serta Nabi Isa ketika menyembuhkan penyakit dan menghidupkan orang mati. Apabila mempunyai keinginan yang serupa dengan hal diatas, maka bisa diwiridkan sebanyak 3x setelah sholat fardlu.

جَلْبُ الْمَصَالِحِ

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، الْمَلِكُ الْحَقُّ الْمُبِينُ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ صَادِقُ الْوَعْدِ الْأَمِينُ

دَفْعُ الْمَفَاسِدِ

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، الْمَلِكُ الْحَقُّ الْقَهَّارُ، مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ صَادِقُ الْوَعْدِ الْجَبَّارُ

“Tiada Tuhan selain Allah, Dzat Yang Memiliki, Yang Maha benar, Yang Maha Nyata, Nabi Muhammad adalah utusan Allah yang menepati janji dan yang dapat dipercaya Tiada Tuhan selain Allah, Dzat yang memiliki, Yang Memaksa. Nabi Muhammad adalah utusan Allah yang menepati janji dan yang perkasa.”
 Fadilah: Apabila diwiridkan sebanyak 1x setelah shalat fardlu, Insya Allah bisa menarik kemaslahatan dan menjauhkan kerusakan.

لِي خَمْسَةَ أَطْفِي بِهَا حَرَّ الْوَبَاءِ الْخَاطِمَةَ الْمُصْطَفَى وَالْمُرْتَضَى وَابْنَاهُمَا وَالْفَاطِمَةَ

“Aku mempunyai lima pegangan, yang dengannya kupadamkan penyakit-penyakit, yaitu Nabi (Al-Musthafa) yang terpilih, Ali (Al-Murtadha) yang diridhoi dan kedua anak mereka, Al-Hasan, Al Husain, dan Fatimah”

نُورُ النَّبُوءَةِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ، اللَّهُمَّ ذَا السُّلْطَانَ الْعَظِيمِ وَذَا الْمَنْ الْقَدِيمِ، وَذَا الْوَجْهِ الْكَرِيمِ، وَوَلِي الْكَلِمَاتِ النَّامَاتِ
 وَالذَّعْوَاتِ الْمُسْتَجَابَاتِ عَاقِلِ الْحَسَنِ وَالْحُسَيْنِ مِنْ أَنْفُسِ الْحَقِّ عَيْنِ الْفُؤَادِ وَالنَّاطِرِينَ، وَعَيْنِ الْإِنْسِ
 ، وَالْحَيِّ وَالشَّيْطَانِينَ، وَإِنْ يَكَادُ الَّذِينَ كَفَرُوا لِيُزْلِقُونَكَ بِأَبْصَارِهِمْ لَمَّا سَمِعُوا الذِّكْرَ وَيَقُولُونَ إِنَّهُ لَمَجْنُونٌ
 ، وَمَا هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ، وَمُسْتَجَابٌ لِقَمَانِ الْحَكِيمِ، وَوَرِثَ سُلَيْمَانَ دَاوُدَ عَلَيْهِمَا السَّلَامُ، يَا دَاوُدُ
 يَاذَا الْعَرْشِ الْمَجِيدِ يَا فَعَالٌ لِمَا يُرِيدُ ، طَوَّلْ عُمُورَنَا، وَصَحِّحْ أَجْسَادَنَا، وَأَقْضِ جَمِيعَ حَوَائِجِنَا، وَأَكْثِرْ
 أَمْوَالَنَا وَأَوْلَادَنَا وَحَبِيبِنَا لِلنَّاسِ أَجْمَعِينَ، وَتَبَاعَدِ الْعِدَاوَةَ كُلَّهَا مِنْ بَيْتِي أَدَمَ عَلَيْهِ السَّلَامُ ، لِيُنْذَرَ مَنْ كَانَ
 حَيًّا وَيَحَقِّقَ الْقَوْلَ عَلَى الْكَافِرِينَ، وَقُلْ جَاءَ الْحَقُّ وَرَهَقَ الْبَاطِلُ، إِنَّ الْبَاطِلَ كَانَ زَهُوقًا، وَتُنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ
 مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“Ya Allah Dzat Yang Memiliki Kekuasaan yang Agung Yang Memiliki yang dahulu, Yang Memiliki wajah yang mulia, Yang Menguasai kalimat-kalimat yang sempurna dan doa-doa yang mustajab, penanggung Hasan dan Husain dari jiwa-jiwa yang hak dan sesungguhnya orang-orang yang kafir benar-benar akan menggelincirkan. Kamu dengan pandangan mereka ketika mendengar Al-Qur'an seraya berkata: "sesungguhnya ia (Muhammad) benar-benar gila dan Al-Qur'an itu tidak lain hanyalah peringatan seluruh alam. Dan yang mengijabahi Lukman Hakim, dan Sulaiman telah mewarisi Dawud alaihim salam. Wahai Dzat yang Maha pengasih wahai Dzat Yang memiliki singgasana mulia. wahai Dzat Yang mengerjakan apa yang dikehendaki-Nya. panjangkanlah umur kami, sehatkan badan kami, kabulkan semua hajat kami, perbanyaklah harta benda dan anak kami. buatlah seluruh manusia mencintai kami, jauhkanlah segala permusuhan

dari keturunan Nabi Adam alaihi salam untuk memperingatkan orang-orang yang masih hidup dan agar tetap ancaman siksa bagi orang-orang kafir. Dan ucapkanlah (Wahai Muhammad) yang benar telah datang dan yang bathil telah sirna, dan Kami turunkan Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang dlohim kecuali kerugian.”

Fadilah: Apabila diwiridkan minimal sebanyak 23x setelah shalat fardlu, Insy Allah akan dipenuhi hajat yang ada pada wirid tersebut.

الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ، الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ، الْمُؤْمِنُ الْمُهِيمُنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ الْغَفَّارُ الْقَهَّارُ الْوَهَّابُ الرَّزَّاقُ الْفَتَّاحُ، الْعَلِيمُ الْقَابِضُ الْبَاسِطُ الْخَافِضُ الرَّافِعُ الْمُعِزُّ الْمُدِلُّ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ الْحَكَمُ الْعَدْلُ اللَّطِيفُ، الْخَبِيرُ الْحَلِيمُ الْعَظِيمُ الْغَفُورُ، الشَّكُورُ الْعَلِيُّ. الْكَبِيرُ الْحَفِيفُ الْمُقْبِتُ الْحَسِيبُ الْجَلِيلُ الْكَرِيمُ الرَّقِيبُ الْمُجِيبُ الْوَاسِعُ الْحَكِيمُ، الْوَدُودُ الْمَجِيدُ الْبَاعِثُ الشَّهِيدُ الْحَقُّ الْوَكِيلُ الْقَوِيُّ الْمَتِينُ الْوَلِيُّ الْحَمِيدُ الْمُحْصِي الْمُبْدِي الْمُعِيدُ الْمُحْيِي الْمُمِيتُ الْحَيُّ الْقَيُّومُ الْوَاجِدُ الْمَاجِدُ الْوَاحِدُ الْأَخَذُ الصَّمَدُ. الْقَادِرُ الْمُقْتَدِرُ الْمُقَدِّمُ الْمُؤَخَّرُ الْأَوَّلُ الْآخِرُ الظَّاهِرُ الْبَاطِنُ الْوَالِي الْمُنْتَعَالِي الْبَرُّ النَّوَابُ الْمُتَنَفِّعُ الْعَفُوُّ الرَّؤُوفُ، مَالِكُ الْمُلْكِ، ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ الْمُفْسِطُ الْجَامِعُ الْغَنِيُّ الْمُغْنِي الْمَنَاعُ الضَّارُّ، النَّافِعُ النُّورُ الْهَادِي الْبَدِيعُ الْبَاقِي الْوَارِثُ، الرَّشِيدُ الصَّبُورُ الَّذِي لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ وَهُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ

“Kami meminta kepada Engkau wahai Dzat yaitu Allah yang tidak ada Tuhan kecuali Dia (Allah) yang Maha Pengasih, yang Maha Penyayang, yang Maha Raja, yang Maha Suci, yang Maha Sejahtera, yang Maha Terpercaya yang Maha Memelihara, yang Maha Perkasa, yang Maha Kuasa, yang Maha Memiliki Kebesaran, yang Maha Pencipta, yang Maha Mengadakan, yang Maha Membuat Bentuk, yang Maha Pengampun, yang Maha Perkasa, yang Maha Pemberi, yang Maha Pemberi Rizki, yang Maha Pembuka, yang Maha Mengetahui, yang Maha Menyempitkan, yang Maha Melapangkan, yang Maha Merendahkan, yang Maha Meninggikan, yang Maha Memuliakan, yang Maha Menghinakan, yang Maha Mendengar, yang Maha Melihat, yang Maha Memutuskan hukum, yang Maha Adil, yang Maha Lembut, yang Maha Mengetahui, yang Maha Penyantun, yang Maha Agung. yang Maha Pengampun, yang Maha Menerima Syukur, yang Maha Tinggi, yang Maha Besar, yang Maha Pemelihara, yang Maha Membuat Perhitungan, yang Maha

Luhur, yang Maha Mulia, yang Maha Mengawasi, yang Maha Memperkenankan, yang Maha Luas, yang Maha Bijaksana, yang Maha Mencintai, yang Maha Mulia, yang Maha Membangkitkan, yang Maha Menyaksikan, yang Maha Benar, yang Maha Mewakili, yang Maha Kuat, yang Maha Kukuh, yang Maha Melindungi, yang Maha Terpuji, yang Maha Menghitung, yang Maha Memulai, yang Maha Mengembalikan, yang Maha Menghidupkan, yang Maha Mematikan, yang Maha Hidup, yang Maha Berdiri Sendiri, yang Maha Menemukan, yang Maha Mulia, yang Maha Tunggal, yang Maha Esa, yang Maha Dibutuhkan, yang Maha Kuasa, yang Maha Mendahulukan, yang Maha Mengakhirkan, yang Maha Awal, yang Maha Akhir, yang Maha Nyata, yang Maha Tersembunyi, yang Maha Memerintah, yang Maha Tinggi, yang Maha Dermawan, yang Maha Penerima Taubat, yang Maha Pengancam, yang Maha Pemaaf, yang Maha Pelimpah Kasih, yang Maha Pemilik Kerajaan, yang Maha Memiliki Keluhuran dan Kemurahan, yang Maha Adil, yang Maha Mengumpulkan, yang Maha Kaya, yang Maha Memberi Kekayaan, yang Maha Mencegah, yang Maha Pemberi Mudarat, yang Maha Pemberi Manfaat, yang Maha Pemilik Cahaya, yang Maha Pemberi Hidayah, yang Maha Pencipta Pertama, yang Maha Kekal, yang Maha Mewarisi, yang Maha Membimbing, yang Maha Penyabar, yang tidak ada sesuatupun yang menyerupai-Nya dan Dia (Allah) Maha Mendengar lagi Maha Melihat.”

حزب النصر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ. اللَّهُمَّ بِسُطُورَةِ جَبْرُوتِ فَهْرِكَ. وَبِسُرْعَةِ إِعَاثَةِ نَصْرِكَ، وَبِعَظِيمَتِكَ لِإِنْتِهَاكِ حُرْمَاتِكَ، وَبِحِمَايَتِكَ لِمَنْ اِحْتَمَى بِآيَاتِكَ، نَسْأَلُكَ يَا اللَّهُ بِأَسْمِئِكَ يَا فَرِيْبُ، بِأَمْجِيبِ بِأَسْرِيْعِ، يَا مُنْتَقِمِ بِأَسَدِيْدِ الْبَطْشِ، بِأَجْبَارِ يَا قَهَّارُ، يَا مَنْ لَا يُعْجِزُهُ قَهْرُ الْجَبَابِرَةِ، وَلَا يَعْظُمُ عَلَيْهِ هَلَاكُ الْمُتَمَرِّدَةِ مِنَ الْمُلُوكِ وَالْأَكَاْسِرَةِ أَنْ تَجْعَلَ كَيْدَ مَنْ كَادَنِي فِي نَحْرِهِ، وَمَكْرَ مَنْ مَكَّرَنِي عَائِدًا عَلَيْهِ، وَحُفْرَةَ مَنْ حَفَرَ لِي وَافِعًا فِيهَا، وَمَنْ نَصَبَ لِي شَبَكَةَ الْخِدَاعِ، اجْعَلْهُ يَا سَيِّدِي مُسَافًا إِلَيْهَا، وَمُصَادًا فِيهَا، وَأَسِيرًا لَدَيْهَا. اللَّهُمَّ بِحَقِّ كَيْبِصِ إِكْفِينَا هَمَّ الْعِدَاءِ، وَلَقْفِهِمُ الرَّدَا. وَاجْعَلْهُمْ لِكُلِّ حَبِيْبٍ فِدَاً ، وَسَلِّطْ عَلَيْهِمْ عَاجِلَ النِّقْمَةِ فِي الْيَوْمِ وَالْعَدَا اللَّهُمَّ ، بِيَدِكَ شَمْلُهُمْ، اللَّهُمَّ فَارِقِ جَمْعَهُمْ. اللَّهُمَّ أَقْلِلْ عَدَدَهُمْ اللَّهُمَّ اجْعَلِ الدَّائِرَةَ عَلَيْهِمْ، اللَّهُمَّ أَوْصِلِ الْعَذَابَ إِلَيْهِمْ اللَّهُمَّ أَخْرِجْهُمْ عَنِ دَائِرَةِ الْحِلْمِ وَاسْلُطْهُمْ مَدَدَ الْإِمْهَالِ، وَغُلِّ أَيْدِيَهُمْ وَارْبُطْ عَلَى قُلُوبِهِمْ، وَلَا تُبَلِّغْهُمْ الْأَمَالَ اللَّهُمَّ مَرِّقْهُمْ كُلَّ مُمْرَقٍ، مَرِّقْتَهُ مِنْ أَعْدَانِكَ انْتِصَارًا لِأَنْبِيَائِكَ وَرُسُلِكَ وَأَوْلِيَائِكَ، اللَّهُمَّ انْتَصِرْ لَنَا ، انْتِصَارَكَ لِأَحْبَابِكَ عَلَى أَعْدَانِكَ (ثلاثا)، اللَّهُمَّ لَا تُمْكِنِ الْأَعْدَاءُ فِينَا وَلَا تُسَلِّطْهُمْ عَلَيْنَا بِدُنُوْبِنَا (ثلاثا)

(hati) mereka, jangan (biarkan) mereka mencapai cita-cita (keinginan) mereka. Ya Allah robeklah (hancur-leburkan) musuh-musuh-Mu, untuk menolong para Nabi-Mu, utusan-Mu dan para Wali-Mu. Ya Allah tolonglah kami seperti Engkau menangkan para kekasih-Mu. Ya Allah jangan (menangkan) musuh-musuh kami, jangan mereka. Ya Allah, bersama Allah selalu ada penolong musuh. musuh, pelepasan/pembebasan (dari marabahaya), kuasa (punya kekuatan) yang kuat (penjamin keamanan).”

Fadilah: Apabila diwiridkan setelah qiyamul lail, insya Allah akan mendapat bantuan dari alam ghaib.

وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ النَّبِيِّ الْأُمِّيِّ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَبَارَكَ وَسَلَّمَ

“Semoga shalawat, salam, dan berkah tetap Allah limpahkan kepada Nabi Muhammad Saw, para keluarga, dan sahabatnya.”

سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ، لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

“Maha Suci Allah, segala puji hanya milik Allah, tidak ada Tuhan kecuali Allah dan Allah Maha Besar, tidak ada daya upaya melainkan dengan izin Allah Yang Maha Luhur lagi Maha Agung 3x.”

بَدَأْتُ بِبِسْمِ اللَّهِ رُوحِي بِهِ اهْتَدَيْتُ إِلَى كَتْفِ اسْرَارِ بَيَاطِنِهِ انطوت ٣

“Saya memulai dengan nama Allah yang jiwaku diberi petunjuk oleh-Nya untuk menyingkap rahasia rahasia yang dikandung oleh batinnya 3x.”

آيَةُ الْفِ بَيْنَار

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا، وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ، وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ

أَمْرِهِ، قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا، يَا مُسْتَسْتَبِ الْأَسْبَابِ سَتَيْبِ عَلَيْنَا ، بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

“Barang siapa yang bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan keluar dan memberinya rizki dari arah yang tiada disangka-sangka. Dan barang siapa yang bertawakal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)-Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu. Wahai Dzat yang menyebabkan segala sebab, jadikanlah sebab itu kepada kami 3x, dengan rahmat-Mu Wahai Dzat yang Maha Pengasih.”

Fadilah: Apabila diwiridkan sebanyak 3x setelah shalat fardlu, insya Allah akan dilancarkan rizkinya.

إِلَهِي رَبِّ أَنْتَ مَوْلَانَا... سُبْحَانَ اللَّهِ ۳۳
سُبْحَانَ اللَّهِ دَائِمًا أَبَدًا... الْحَمْدُ لِلَّهِ ۳۳
الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ اللَّهُ... أَكْبَرُ ۳۳

“Ya Allah ya Tuhanku, Engkau adalah pemimpin kami (Maha Suci Allah), Maha Suci Allah selama-lamanya (segala puji bagi Allah) segala puji bagi Allah atas segala situasi (Allah Maha Besar).”

اللَّهُ أَكْبَرُ كَبِيرًا وَالْحَمْدُ لِلَّهِ كَثِيرًا، وَسُبْحَانَ اللَّهِ بُكْرَةً وَأَصِيلًا، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ
الْحَمْدُ يُحْيِي وَيُمِيتُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ، لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

“Allah Maha Besar dengan segala kebesaran-Nya, segala puji sebanyak-banyaknya bagi Allah, Maha Suci Allah di waktu pagi dan di waktu sore. Tiada Tuhan selain Allah yang Maha Esa tiada sekutu bagi-Nya. Bagi-Nya segala kekuasaan dan bagi-Nya segala puji, Dzat yang Menghidupkan dan Mematikan dan Dia menguasai atas segala sesuatu. Tiada daya dan kekuatan kecuali dengan bantuan Allah Yang Maha Luhur lagi Maha Agung.”

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ۳

“Tiada Tuhan selain Engkau, Maha Suci Engkau, sesungguhnya saya termasuk orang-orang yang dholim.”

رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ

“Wahai Tuhan kami, kami telah berbuat dholim pada kami sendiri dan jika Engkau tidak memaafkan dan merahmati kami, maka sungguh kami termasuk orang-orang yang rugi.”

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِي وَلِوَالِدَيَّ

“Saya mohon ampunan kepada Allah Dzat Yang Maha Agung, atas (dosa)ku dan (dosa) kedua orang tuaku.”

فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْهُ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا أَسْتَغْفِرُ
اللَّهُ الْعَظِيمَ ۱۰۰

“Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu serta memohon ampunan kepada-Nya, sesungguhnya Dia adalah Dzat yang Maha Menerima Taubat / Dzat yang

Maha Pengampun (saya memohon ampunan kepada Allah Dzat yang Maha Agung 100x).”

اسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِمَشَابِحِنَا وَلِأَسْتَاذِنَا وَإِخْوَانِنَا وَلِأَجْدَادِنَا وَلِجَدَاتِنَا وَلِمَنْ لَهُ حُقُوقٌ عَلَيْنَا
وَلِجَمِيعِ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ، وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ

“Aku mohon ampunan kepada Allah Yang Maha Agung atas (dosa)ku dan (dosa) kedua orang tuaku, bagi guru-guru besar (masyayikh), pada guru, handai taulan, para buyut, orang-orang yang punya hak dengan kami, dan segenap kaum muslimin (laki-laki maupun perempuan), kaum beriman (laki-laki maupun perempuan) yang masih hidup dari mereka maupun yang sudah meninggal.”

إمام: أَفْضَلُ الذِّكْرِ فَأَعْلَمُ أَنَّهُ

جماعة: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

إمام: أَفْضَلُ مَا قُلْتُ أَنَا وَالنَّبِيُّونَ مِنْ قَبْلِي أَنَّهُ

جماعة: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

إمام: مَخْصُوعًا دُنُوبِكُمْ بِذِكْرِ

جماعة: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

إمام: جَدِّدُوا إِيمَانَكُمْ بِقَوْلِ

جماعة: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

إمام: نَوَّرُوا قُلُوبَكُمْ بِكَلِمَةِ

جماعة: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ١٠٠

Imam: Ketahuilah dzikir yang paling utama adalah

Jamaah: "Tiada Tuhan selain Allah"

Imam: Ucapanku (Muhammad) dan Nabi-Nabi sebelumku yang paling utama adalah

Jamaah: "Tiada Tuhan selain Allah"

Imam: Leburilah dosa-dosa kalian dengan menyebut

Jamaah: "Tiada Tuhan selain Allah"

Imam: Perbaruilah iman kalian dengan mengucapkan

Jamaah: "Tiada Tuhan selain Allah"

Imam: Terangilah hati kalian dengan kalimat

Jamaah: "Tiada Tuhan selain Allah"

لا إله إلا الله مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، كَلِمَةُ حَقٍّ عَلَيْهَا نَحْيَا وَعَلَيْهَا نَمُوتُ وَعَلَيْهَا
نُبْعَثُ إِنْ شَاءَ اللَّهُ تَعَالَى مِنَ الْآمِنِينَ

“Tiada Tuhan selain Allah, Nabi Muhammad adalah utusan Allah, semoga keselamatan dan kesejahteraan selalu terlimpahkan kepada beliau. Ucapan itu adalah ucapan kebenaran yang dengan (ucapan) itu kita hidup dan mati, dan dengannya kita insya Allah akan dibangkitkan (bersama- sama dengan orang-orang) dari golongan yang selamat.”

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا
صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ ١٠٠
صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ... الفاتحة

“Sesungguhnya Allah dan para malaikat bershawat kepada Nabi, Hai orang-orang yang beriman, bershawatlah dan berilah salam kamu sekalian untuknya. (Semoga Allah memberikan kesejahteraan dan keselamatan atas Nabi Muhammad 100x).” (Alfatihah)

Lampiran 6 Tabulasi Data *Pretest* dan *Posttest*

TABULASI DATA PRETEST

No	Responden	Kecemasan Akademik (Y)																								TOTAL		
		MOOD										KOGNITIF						SOMATIK					MOTORIK					
		IT E M 1	IT E M 2	IT E M 3	IT E M 4	IT E M 5	IT E M 6	IT E M 7	IT E M 8	IT E M 9	IT E M 10	IT E M 1	IT E M 2	IT E M 3	IT E M 4	IT E M 5	IT E M 6	IT E M 1	IT E M 2	IT E M 3	IT E M 4	IT E M 5	IT E M 1	IT E M 2	IT E M 3		IT E M 4	
1	1	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	4	2	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	68
2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	55	
3	3	3	4	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	2	4	4	3	4	2	2	2	3	2	4	71	
4	4	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	60	
5	5	3	3	3	2	3	1	2	3	3	1	3	2	2	4	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	62	
6	6	4	3	2	1	2	3	3	3	3	1	3	2	4	3	3	2	4	3	3	2	2	2	4	3	2	67	
7	7	3	4	3	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	67	
8	8	3	3	2	1	3	1	2	3	1	2	3	2	1	4	2	3	4	3	4	1	3	3	3	2	3	62	
9	9	3	3	2	2	3	1	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	65	

1 0	10	3	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	3	3	2	4	3	2	2	1	3	3	3	3	61
1 1	11	4	3	2	2	2	1	2	2	2	1	4	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	4	2	2	65
1 2	12	3	3	4	2	3	2	2	2	2	2	4	2	3	3	2	2	3	3	3	1	2	3	2	2	2	62
1 3	13	3	3	3	1	2	2	2	3	3	2	4	3	2	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	68
1 4	14	3	2	1	1	3	1	3	3	2	1	1	1	1	3	3	2	2	2	2	3	1	2	2	3	1	49
1 5	15	2	3	3	2	3	3	1	1	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	61
1 6	16	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	70
1 7	17	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	3	1	3	3	1	1	3	2	2	1	2	2	2	3	1	45
1 8	18	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	62
1 9	19	2	3	3	2	4	2	1	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	60
2 0	20	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	4	1	3	3	2	2	3	2	2	2	4	2	2	2	2	54
2 1	21	3	3	3	2	2	1	3	2	2	1	2	1	1	3	3	2	4	2	2	2	2	1	1	1	2	51
2 2	22	1	4	3	1	2	1	3	2	2	1	3	2	2	4	3	3	2	1	3	3	2	3	2	3	3	59
2 3	23	3	3	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	61

TABULASI DATA POSTTEST

No	Responden	Kecemasan Akademik (Y)																								TOTAL	
		MOOD										KOGNITIF						SOMATIK					MOTORIK				
		IT E M 1	IT E M 2	IT E M 3	IT E M 4	IT E M 5	IT E M 6	IT E M 7	IT E M 8	IT E M 9	IT E M 10	IT E M 1	IT E M 2	IT E M 3	IT E M 4	IT E M 5	IT E M 6	IT E M 1	IT E M 2	IT E M 3	IT E M 4	IT E M 5	IT E M 1	IT E M 2	IT E M 3		IT E M 4
1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	41
2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	3	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	1	43
3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	47
4	4	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	48
5	5	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	46
6	6	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	42
7	7	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	1	2	46
8	8	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	3	2	1	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	45

9	9	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	44
10	10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	1	2	1	2	2	47	
11	11	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	3	1	1	48
12	12	2	3	2	2	2	2	1	1	1	2	3	2	3	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	47
13	13	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	50
14	14	3	2	1	1	3	1	2	1	2	1	1	1	1	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	1	44	
15	15	2	2	3	2	2	3	1	1	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	49
16	16	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	2	2	1	1	2	1	47
17	17	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	3	1	3	3	1	1	3	2	2	1	2	1	2	3	1	44
18	18	3	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	45
19	19	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	48
20	20	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	47
21	21	3	1	2	2	2	1	3	2	2	1	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	45
22	22	1	2	3	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	2	1	3	3	2	2	1	2	2	49
23	23	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	2	2	2	48

Lampiran 7 Hasil Uji Hipotesis

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest	23	45	71	61.09	6.667
posttest	23	41	50	46.09	2.334
Valid N (listwise)	23				

UJI NORMALITAS

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.174	23	.068	.937	23	.154
posttest	.174	23	.069	.961	23	.490

a. Lilliefors Significance Correction

UJI WILCOXON RANK TEST

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	23 ^a	12.00	276.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	23		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Test Statistics^a

	posttest - pretest
Z	-4.201 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 8 Transkrip Wawancara

Nama Subjek : ADM

Tanggal Wawancara : 10 Juni 2024

Pewawancara : Akasyah Satyarendra

Kode	Transkrip	Coding
1	<p>Mahasiswa: Assalamu'alaikum. Terima kasih sudah bersedia meluangkan waktu untuk wawancara ini.</p> <p>Mahasantri: Wa'alaikumsalam. Tentu, saya senang bisa berbicara denganmu.</p>	Peneliti membuka wawancara
2	<p>Mahasiswa: Saya ingin membahas tentang kecemasan akademik dan bagaimana berzikir serta istigasah dapat membantu mengatasi hal tersebut. Apakah kamu memiliki pengalaman terkait hal ini?</p> <p>Mahasantri: Ya, tentu. Sebagai mahasantri, berzikir dan istigasah merupakan bagian penting dalam menjaga keseimbangan diri secara mental dan spritiual, termasuk dalam menghadapi kecemasan akademik.</p>	Subjek berpendapat bahwa zikir dan istigasah penting untuk menjaga keseimbangan anatara spirital dan mental mahasantri
3	<p>Mahasiswa: Bagaimana pendapat anda tentang berzikir dan istigasah itu dapat membantu anda dalam mengatasi kecemasan akademik?</p> <p>Mahasantri: Di Pesantren Luhur ini diwajibkan dan dianjurkan untuk melakukan zikir dan istigasah ya mas, sehingga saya sering untuk berzikir atau melakukan istigasah. Hal ini membantu saya bersyukur, serta meredakan kecemasan dan mengingatkan bahwa semua yang terjadi adalah bagian dari rencana Allah</p>	Subjek merasa terbantu dengan adanya zikir dan istigasah bersama, dengan itu subjek mengingat kembali bahwa semua yang terjadi merupakan rencana baik Allah SWT
4	<p>Mahasiswa: Apakah ada bentuk-bentuk khusus zikir atau doa-doa yang kamu lakukan dalam situasi seperti itu?</p>	Subjek sering melakukan zikir dan istigasah harian atau yaumiyah yang ada di Pesantren, hal ini

	<p>Mahasantri: Contohnya ya mas, Saya ini sering mengulang kalimat-kalimat sederhana seperti La hawla wa la quwwata illa billah"untuk meminta kekuatan kepada Allah sebelum melakukan suatu hal. Selain itu, saya juga dianjurkan oleh pengasuh saya untuk melantunkan ayat kursi sebelum melakukan presentasi mas, dengan itu saya merasa tenang dan seperti mendapat kekuatan tambahan.</p>	<p>menjadikan subjek menjadi lebih tenang dalam melakukan suatu hal dan merasa mendapatkan kekuatan tambahan</p>
5	<p>Mahasiswa: Apakah ada pengalaman konkret di mana berzikir atau istigasah membantu kamu melewati masa-masa sulit dalam studi?</p> <p>Mahasantri: Ada mas saya dulu pernah saat menjelang ujian semester yang membuat saya sangat cemas, ketika pagi di pesantren ada halaqoh dan ada ujian semester saat pagi itu juga di kampus, saya jadi terburu-buru berangkat, saat perjalanan ke kampus, saya banyak-banyak berzikir dan memohon kepada Allah untuk memberikan ketenangan hati dan kemudahan dalam menghadapi ujian itu. Hal ini membantu saya fokus dan merasa lebih siap secara mental dan Alhamdulillah saya dapat mengerjakan ujiannya dengan lancar mas.</p>	<p>Subjek menjelaskan bahwa pernah mengalami situasi yang mana subjek dikejar waktu untuk berangkat ke kampus karena masih ada kegiatan di pesantren sehingga membuat subjek cemas terlambat dan tidak bisa mengerjakan ujian, namun akhirnya subjek dapat mengerjakan ujian dengan lancar dengan bantuan zikir</p>
6	<p>Mahasiswa: Bagaimana dukungan dari Pesantren atau pengasuh kepada mahasantri dan lingkungan perguruan tinggi dalam hal ini?</p> <p>Mahasantri: Alhamdulillah, lingkungan di kampus sangat mendukung. Saya punya teman-teman yang selalu siap mendengarkan dan memberikan dukungan moral. Kita juga beristigasah bersama untuk saling menguatkan menguatkan spritualitas dan disisi lain juga sebagai upaya mengurangi rasa cemas</p>	<p>Di lingkungan kampus dan pesantren subjek mendapat dukungan moral dan perlakuan yang baik antar sesama mahasiswa dan mahasantri</p>

7	<p>Mahasiswa: Apakah ada pesan atau saran yang ingin kamu berikan kepada mahasiswa lain yang mungkin sedang menghadapi kecemasan akademik?</p> <p>Mahasantri: Saya ingin mengingatkan bahwa kecemasan adalah hal yang wajar di dunia akademik yang kompetitif ini. Jangan ragu untuk meminta pertolongan, baik kepada teman-teman, dosen, atau melalui doa dan zikir kepada Allah SWT. Semoga dengan ikhtiar yang baik dan tawakal kepada-Nya, kita bisa menghadapi setiap tantangan dengan lebih tenang.</p>	<p>Subjek menyarankan untuk ketika sedang cemas dan membutuhkan pertolongan, kita bisa bercerita dan meminta bantuan dari teman, dosen, pengasuh atau senior di pesantren dan tentunya kepada Allah SWT dengan berdoa kepada-NYA</p>
8	<p>Mahasiswa: Terima kasih banyak atas waktu dan pengalaman berharga yang kamu bagi.</p> <p>Mahasantri: Sama-sama, semoga wawancara ini bermanfaat bagi yang mendengarkan.</p>	<p>Peneliti menutup wawancara dengan subjek</p>