

Efektivitas Terapi Zikir dalam Mengurangi Kecemasan pada Remaja Menjelang Ujian

Utami Syahdiah¹, Mursyidatul Fadhliah², Nurhidayah³, Ahmad Soleh Sakni⁴, Winona Lutfiah⁵

^{1,4}Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

²Program Studi Ilmu Quran dan tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Institut Agama Islam Negeri Kendari, Indonesia

³Program Studi Aqidah Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Institut Agama Islam Negeri Salatiga, Indonesia

⁵Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Bone, Indonesia
amiksyahdiah@gmail.com, liyarfadhliah@gmail.com,
kakanurulputri@gmail.com, hahmadsolehsakni_uin@radenfatah.ac.id,
winonamh23@gmail.com

Abstract

This study aims to discuss the effectiveness of dhikr therapy in reducing anxiety in adolescents. This study uses a quantitative approach with case methods and field research, while the instrument used is a questionnaire containing questions. The results of this study indicate that adolescents or students experience anxiety in facing exams and by doing dhikr therapy the heart becomes calm so that when they are about to take the exam they become focused and fluent. In conclusion, dhikr itself is a prayer which will remember and express feelings, desires and desires. So that with dhikr people will get peace of mind and inner relief, because they will remember themselves and feel reminded by Allah SWT.

Keyword : Dikir; Exam; Teenager; Worry.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan membahas efektivitas terapi dzikir dalam mengurangi kecemasan terhadap remaja. Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif dengan metode kasus dan penelitian lapangan, adapun instrument yang digunakan berupa kusioner yang berisi butir pertanyaan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja atau siswa mengalami kecemasan menghadapi ujian dan dengan melakukan terapi dzikir hati menjadi tenang hingga saat akan mengerjakan ujian menjadi

fokus dan lancar. Kesimpulannya, dzikir sendiri ialah doa di mana hendak mengingat serta mengatakan perasaan, dan kemauan. Sehingga dengan dzikir orang hendak mendapatkan ketenangan jiwa serta kelegaan batin, sebab dia hendak mengingat dirinya serta merasa diingatkan oleh Allah SWT.

Kata Kunci: Kecemasan; Remaja; Ujian; Zikir.

Pendahuluan

Tes Nasional ialah kebijakan pemerintah dalam bidang pembelajaran buat memastikan standar kualitas pembelajaran. Kebijakan ini berhubungan dengan bermacam bagian yang aktif, semacam budaya, keadaan sosial ekonomi, apalagi politik, ekonomi, serta keamanan, sehingga hendak senantiasa rentan terhadap perbandingan serta polemik sehubungan adanya pertumbuhan warga. Nyaris segala tenaga kependidikan setuju hendak perlunya tes buat mengenali keefektifan bermacam upaya yang dicoba dalam proses pembelajaran, apakah sudah membuahkan hasil yang memuaskan. Tetapi, sebab pemerintah menetapkan nilai Tes Nasional minimum yang wajib dicapai oleh siswa dalam kelulusan. Hingga perihal tersebut sudah memunculkan sebagian kasus yang dipertanyakan oleh sebagian golongan salah satunya merupakan kasus dari siswa itu sendiri. Pembelajaran berfungsi berarti dalam membentuk kepribadian manusia yang bermutu serta karenanya pembelajaran ialah perihal yang harus didapatkan oleh tiap orang. Melalui sesuatu pembelajaran, seorang hendak mendapatkan ilmu pengetahuan yang didapat dari interaksi terhadap seorang ataupun kelompok yang terdapat di lingkungannya (Vivin, 2019).

Kecemasan tes pada tingkatan yang tinggi serta rendah bisa membagikan dampak positif pada hasil belajar murid. Kecemasan dalam tingkatan rendah serta lagi berefek positif pada performansi belajar murid sebab bisa memunculkan semangat belajar murid (Holland & Lawrimore, 2011). Siswa yang terletak tingkat kecemasan tes yang kecil hendak sukses saat memenuhi tugas sekolah yang susah serta saat tes yang terbatas. Kasus kecemasan hadapi uji terus terjalin di masing-masing tahun, berbagai daerah, dan memberi dampak di kemajuan akademik (Sarason, 1984). Kecemasan ialah ekspresi yang tak menyenangkan dikode dengan sebutan semacam ketakutan, kegelisahan, was-was yang kadangkala dialami pada kategori yang berbeda-beda dalam tingkatan yang berbeda juga (Dikson et al., 1997).

Kebanyakan remaja merasa kurang percaya diri saat mengisi jawaban pada soal ujian nasional dan semester karna takut tidak lulus dan tidak bisa naik jenjang pendidikan di masa depan (Kurniawan & Widyana, 2013).

Karna itulah banyak remaja yang mengalami kecemasan saat melakukan ujian. Problematika yang timbul karna menghadapi tantangan menjelang ujian, jenis kecemasan siswa yang diidentifikasi yakni (a) syarat nilai kelulusan, (b) ketakutan tidak bisa menggapai syarat kelulusan yang telah ditetapkan, (c) mungkin hendak kandas, serta (d) akibat dari kegagalan. Oleh sebab aspek pemicu kecemasan ini bisa berakibat pada kemampuan siswa jadi kurang baik (Laila Fida Nabihah Solehah, 2012). Zikir sendiri ialah doa dimana hendak mengingat serta mengatakan perasaan, keinginan serta kemauan. Sehingga dengan zikir orang hendak mendapatkan ketenangan jiwa serta kelegaan batin, sebab dia hendak mengingat dirinya serta merasa diingatkan oleh Allah SWT (Saefulloh, 2012). Dalam ajaran Islam, zikir sudah digunakan selaku pengobatan kendala kejiwaan semenjak zaman Rasulullah saw. Dikala pengobatan zikir sudah dibincangkan dengan dalam serta sudah dinyatakan selaku sesuatu alternatif pengobatan yang sangat efisien dalam menanggulangi kendala kejiwaan. Kerja sama antara psikoterapy bersumber pada teori psikologi serta ajaran Islam khususnya zikir menciptakan jenis psikoterapologoterapi yang bertujuan pada kenaikan arti hidup manusia secara kejiwaan dengan tingkatkan elemen spiritualitasnya (Rudy Haryanto, 2014).

Permasalahan utama penelitian ini adalah terdapat efektifitas terapi zikir dalam mengurangi kecemasan terhadap remaja menjelang ujian. Rumusan masalah pada penelitian in ialah bagaimana efektivitas terapi zikir untuk mengurangi kecemasan terhadap remaja. Penelitian ini bertujuan membahas efektifitas terapi zikir dalam mengurangi kecemasan terhadap remaja. Hasil dari riset ini diharapkan dapat memberi implikasi manfaat, baik secara teori dan praktiknya. Secara teori, riset ini diharapkan bisa memberikan sumbangan untuk pengayaan khazanah pengetahuan Islam berkaitan dengan metodologi terapi zikir dalam mengurangi kecemasan. Secara pkteknya, penelitian ini diharapkan menjadi acuan untuk mengurangi kecemasan sekaligus menjalin kedekatan kepada Allah SWT.

Sebagai langkah awal penelitian, kerangka berpikir sangat penting untuk dilakukan agar mengetahui bagaimana pertautan antara variabel yang hendak diteliti. Penelitian psikoterapi Islam bertujuan menyembuhkan penyakit secara mental, spiritual, moral, fisik bersumber pada tata cara-cara yang digunakan dalam Islam yang didapatkan dari al-Quran, al-Sunnah, orang saleh serta ilmu pengetahuan Islam (B, Ahmad A'toa'bin Mokhtar1, 2021). Dalam ajaran Islam, zikir sudah digunakan selaku pengobatan kendala kejiwaan semenjak zaman Rasulullah saw. Dikala ini, pengobatan zikir sudah dibincangkan serta sudah diakui selaku sesuatu alternatif pengobatan yang sangat efisien dalam menanggulangi kendala kejiwaan. Kerja sama antara psikoterapy bersumber pada materi psikologi serta ajaran Islam khususnya zikir menciptakan bagian

psikoterapylogoterapy yang bertujuan kepada kenaikan arti hidup manusia secara kejiwaan dengan tingkatkan elemen spiritual (Rudy Haryanto, 2014).

Pendekatan yang digunakan di riset ini merupakan kuantitatif. Riset ini memakai pendekatan angket, ialah sesuatu riset tentang hal-hal yang terjalin di warga ataupun sesuatu kelompok serta hasilnya langsung diperuntukan pada kelompok yang bersangkutan (Arikunto, 2002). Problematika yang mencuat karna mengalami tantangan menjelang tes, penyebab kecemasan remaja yang diidentifikasi yakni a) syarat standar nilai kelulusan, b) cemas tak bisa menggapai standar kelulusan, c) mungkin hendak kandas, serta d) akibat dari gagal. Oleh sebab itu aspek pemicu kecemasan bisa berakibat pada kemampuan siswa jadi buruk (Laila Fida Nabihah Solehah, 2012).

Penelitian terdahulu telah dilakukan oleh kalangan ahli. Antara lain, penelitian Niko P.F pada tahun 2018 dengan judul "Pengaruh Terapi Zikir untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil." Penelitian ini membahas mengenai cara meredakan kecemasan pada ibu yang tengah hamil dengan selalu memikirkan Allah SWT dengan pengucapan secara lidah dan hati. Riset ini dibagi menjadi dua cabang kelompok yaitu, kelompok eksperimen dan cabang kelompok control. Hasil dari riset ini menyatakan bahwa terapi zikir memiliki efek dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil (Niko, 2018).

Selain itu, juga terdapat penelitian Retnawati pada tahun 2011 tentang "Pengaruh Pelatihan Relaksasi dengan Zikir untuk Menanggulangi Kecemasan Bunda Berbadan dua Awal." Riset ini mangulas program pelatihan relaksasi dengan zikir buat kurangi kecemasan bunda berbadan dua awal. Riset ini memakai perlengkapan ukur kelompok awal diberi pelatihan relaksasi dengan zikir sebaliknya kelompok 2 dijadikan selaku kelompok control. Hasil dari riset ini merupakan golongan subjek yang menjajaki pelatihan relaks dengan zikir hadapi penyusutan rasa cemas yang besar dibanding dengan kelompok kontrol. Akhirnya pelatihan relaksasi dengan zikir bisa dimanfaatkan selaku salah satu metode buat merendahkan kecemasan bunda berbadan dua awal (Retnawati, 2011).

Penelitian selanjutnya yaitu penelitian Iin Patimah dan Suryani S pada tahun 2015, berjudul "Pengaruh Relaksasi Zikir terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis yang ani Hemodialisa." Penelitian ini membahas mengenai efek menenangkan dari zikir pada cemasnya pasien yang mengalami hemodialisis di RSUD Dr. Slamet Garut. Pendekatan riset ini dengan jumlah sampel 17 responden hasil penelitian ini menampakkan adanya perbedaan antara tingkat kecemasan. Kesimpulan penenang zikir berefek baik dalam menurunkan fase kecemasan pasien gagal ginjal kronis yang mengalami hemodialis (Iin patimah, Suryani S, 2015).

Metode terdahulu telah menyinggung mengenai terapi zikir dengan objeknya ibu hamil (Niko, 2018). Dan telah ditemukan berbagai pemaparan terapi zikir dan relaksasi (Retnawati, 2011). Juga adanya kasus sebagai penunjang penelitian (Iin patimah, Suryani S, 2015). Perbedaan penelitian para ahli dengan penelitian peneliti adalah objek dalam terapi zikir dan pemaparan khusus mengenai terapi zikir.

Sebagai landasan teoritis dalam penelitian ini dibutuhkan suatu tinjauan pustaka. Anak muda ialah peninggalan terbanyak di dalam pembangunan. Perihal ini artinya kelompok anak muda wajib bersiap mungkin supaya anak muda tumbuh berkembang jadi generasi muda yang kokoh, teguh dalam perihal yang paling utama ditinjau dari mentalnya, jiwa pahlawan, kreatif, inovatif dan aktif (Kurniawan & Widyana, 2013). Evaluasi terhadap stressor bisa dimaksud selaku gimana orang mempersepsikan bahaya yang mengancam pada dikala mempresentasikan tes selaku bahaya yang mengancam (stressor) anak muda hendak membawa dan benak serta perasaannya menimpa tes. Perasaan yang umumnya dirasakan oleh anak muda merupakan perasaan khawatir serta takut bila tidak lulus tes (Laila Fida Nabihah Solehah, 2012). Mayoritas anak muda kehabisan keyakinan dalam diri saat mengisi jawaban dari soal Tes Nasional sebab khawatir tak lulus serta khawatir tak bisa naik jenjang pembelajaran di masa depan (Kurniawan & Widyana, 2013). Karena itulah banyak remaja yang mengalami kecemasan saat melakukan ujian. Zikir sendiri ialah doa dimana hendak mengingat serta mengatakan perasaan, keinginan serta kemauan. Sehingga dengan zikir orang hendak mendapatkan ketenangan jiwa serta kelegaan batin, sebab dia hendak mengingat dirinya serta merasa diingatkan oleh Allah SWT (Saefulloh, 2012).

Ajaran tasawuf serta tarekat tidak dapat dipisahkan dengan pondok pesantren. Di mari seseorang kyai senantiasa mengetuai para santri serta jemaahnya mengamalkan amalan-amalan tarekatnya, paling utama amalan zikir selaku amalan utamanya. Dalam ajaran Islam, zikir sudah digunakan selaku pengobatan kendala kejiwaan semenjak zaman Rasulullah saw. Dikala ini, pengobatan zikir sudah dibincangkan serta sudah diakui selaku sesuatu cara pengobatan yang sangat efisien dalam menanggulangi kendala kejiwaan. Kerja sama antara psikoterapy bersumber pada materi psikologi serta ajaran Islam khususnya zikir menciptakan bagian psikoterapy yang bertujuan pada kenaikan arti hidup manusia secara jiwa dengan tingkatkan elemen spiritualitas serta ketenangan (Rudy Haryanto, 2014).

Metodologi Penelitian

Riset ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan sesuatu ancangan riset yang secara primer menggunakan paradigma positivistik buat meningkatkan ilmu pengetahuan serta menggunakan rancangan riset semacam aktivitas survei yang membutuhkan informasi statistik. Riset ini pula memakai tata cara menganalisis deskriptif dengan membagikan survey buat mendapatkan data dari para responden, ialah siswa sekolah yang diawali dari tingkatan SMA serta SMP. Tahap dalam riset ini diri dari: 1) kesiapan serta kajian literatur, 2) meningkatkan alat instrumen riset, 3) pembagian serta mengumpulkan angket, serta 4) melaksanakan kajian serta analisis informasi. Kuesioner dibagikan pada tanggal 9 November 2021 pukul 8 pagi sampai pukul 12 siang. Jumlah subjek sebanyak 28 orang dari berbagai sekolah di Indonesia karna penyebaran kuesioner melalui media sosial yang bisa dijangkau dengan mudah.

Tata cara analisis riset dilakukan dengan 1) mengelompokkan rata-rata skor jawaban mahasiswa pada angket bersumber pada tipe skala likert, 2) mencari persentase hasil anggapan siswa, dan 3) menginterpretasi jawaban siswa bersumber pada hasil persentase.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil penelitian

Kuesioner efektivitas terapi zikir dalam mengurangi kecemasan pada remaja menghadapi ujian memakai google form. Sesungguhnya nyaris sama saja dengan kuesioner seperti biasanya. Bedanya cuma ada di fasilitas bisa dikunjungi secara online hingga informasi yang dikumpul akan lebih gampang dianalisis. Kuesioner terdiri dari 4 soal essay, 6 soal pilihan ganda dan 3 soal untuk identitas subjek seperti; nama, asal sekolah, dan alamat tinggal. Sebanyak 30 remaja atau siswa sekolah terdiri dari SMP dan SMA yang mengisi dan berpartisipasi dalam kuesioner efektivitas terapi zikir dalam mengurangi kecemasan pada remaja menghadapi ujian. Berikut uraian butir pertanyaan dan jawaban partisipan.

Adapun 10 pertanyaan yang diajukan ialah: 1) Apakah kamu merasa cemas saat akan menghadapi ujian sekolah; 2) Apakah kamu merasa takut saat akan menghadapi ujian sekolah; 3) Apakah kamu mempunyai persiapan untuk menghadapi ujian; 4) Selain belajar apa saja yang kamu persiapkan saat menghadapi ujian; 5) Saat merasa cemas apakah kamu melakukan zikir; 6) Adakah perubahan sebelum dan sesudah zikir saat akan menghadapi ujian; 7) Adakah perubahan sebelum dan sesudah zikir saat akan menghadapi ujian; 8) Apa yang kamu lakukan untuk menghadapi rasa cemas dan takut saat ujian; dan 9) Selain menghadapi ujian, kapan kamu melakukan zikir.

Dengan adanya bulir pertanyaan di atas maka terdapat 30 jawaban yang diisi dengan sejujur-jujurnya dan sebenar-benarnya dari partisipan. Berikut hasil dari bulir pertanyaan 1 sampai 6 yang berupa jawaban pilihan ganda.

Tabel 1. Hasil Pertanyaan 1 sampai 6

Jenis Pernyataan	1	2	3	4	5	6
Sangat setuju	5	2	-	-	5	2
Setuju	2	15	13	25	23	26
Biasa saja	1	3	5	2	1	1
Tidak setuju	3	10	12	3	1	1
Sangat tidak setuju	-	-	-	-	-	-

Diagram 1. Hasil Pertanyaan

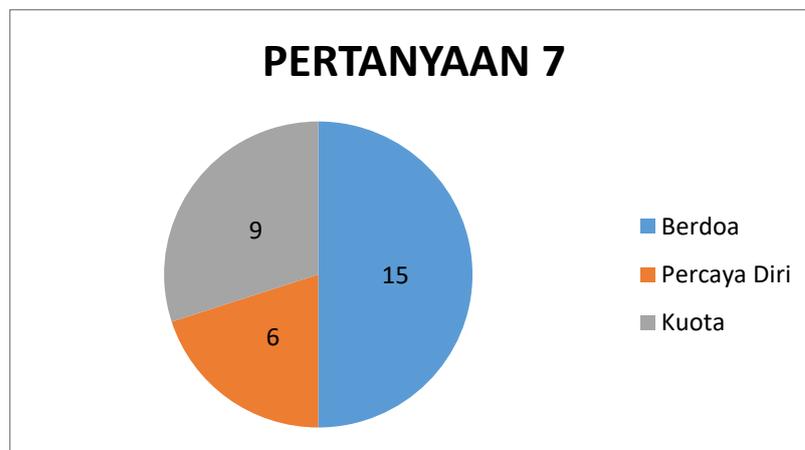


Diagram 2. Hasil Pertanyaan 8

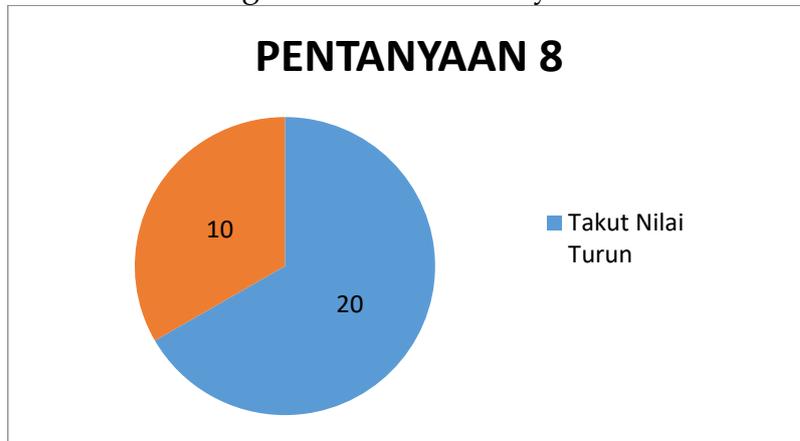


Diagram 3. Hasil Pertanyaan 9

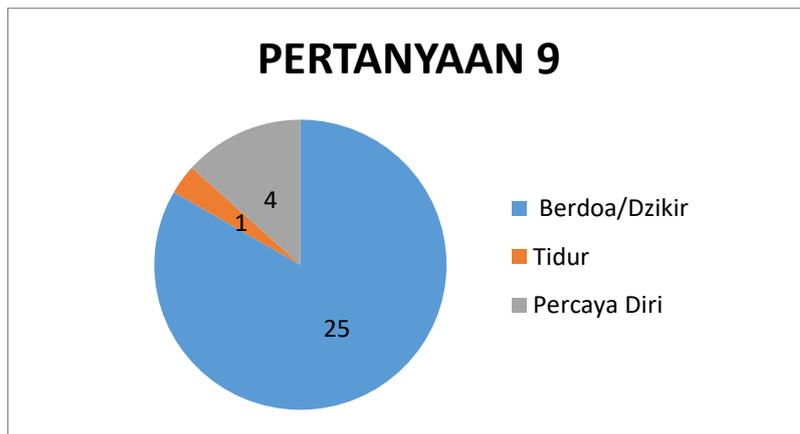


Diagram 4. Hasil Pertanyaan 10

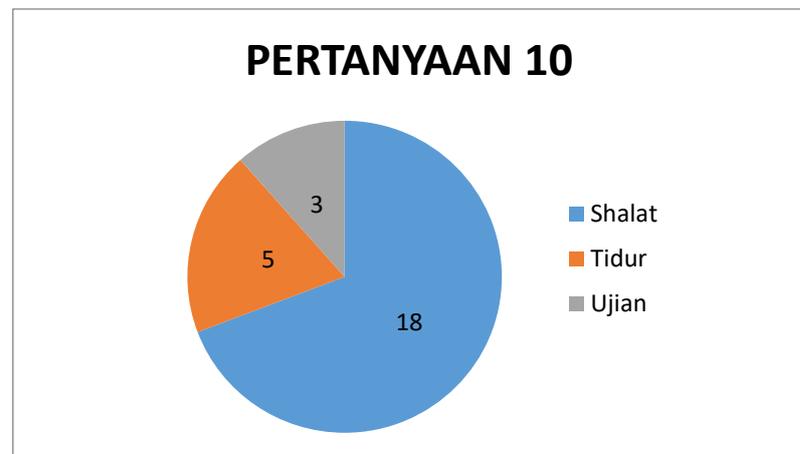
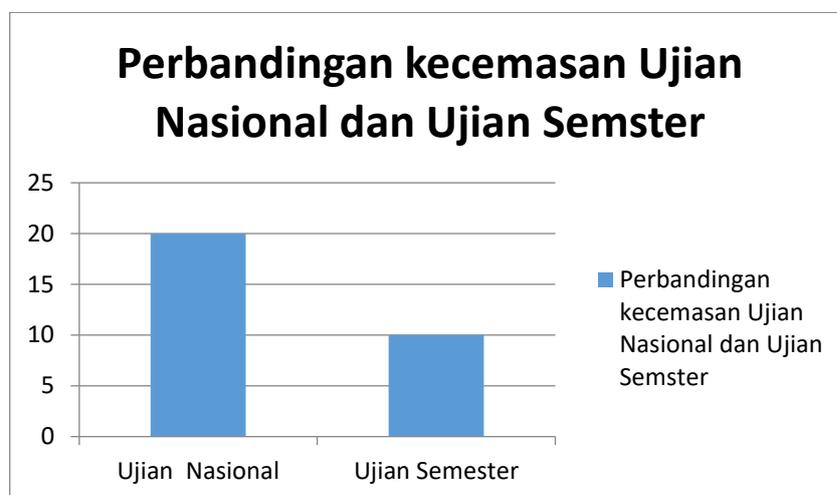


Diagram 5. Hasil Perbandingan Ujian Nasional dan Ujian Semester



2. Pembahasan

Dari hasil di atas menunjukkan bahwa penyebab utama kecemasan remaja dalam menghadapi ujian adalah takut nilai menjadi turun dan tidak memahami materi yang sudah dipelajari. Sebanyak 20 remaja mengalami kecemasan jika menghadapi ujian nasional saja, namun terdapat 10 remaja yang merasa cemas saat akan menghadapi ujian semester. Rasa yang biasa dirasakan oleh remaja ialah rasa cemas dan takut apabila lulus dalam ujian (Laila Fida Nabihah Solehah, 2012). Kebanyakan remaja kehabisan keyakinan dalam diri saat mengisi dari soal tes nasional sebab khawatir tak lulus serta khawatir tak bisa naik jenjang pembelajaran di masa depan (Kurniawan & Widyana, 2013). Karena itulah banyak remaja yang mengalami kecemasan saat melakukan ujian. Sejalan dengan perkataan, (Saefulloh, 2012) zikir sendiri ialah doa dimana hendak mengingat serta mengatakan perasaan, keinginan serta kemauan. Sehingga dengan zikir orang hendak mendapatkan ketenangan jiwa serta kelegaan batin, sebab dia hendak mengingat dirinya serta merasa diingatkan oleh Allah SWT. Hasil dari survei online menunjukkan bahwa hampir 27 remaja mengakui dan mengalami perubahan besar efek dari terapi zikir. Sebelum mereka melakukan zikir mereka merasakan cemas dan takut saat akan menghadapi ujian. Namun ketika mereka melakukan zikir hati mereka menjadi tenang dan menjadi fokus dalam mengerjakan soal ujian.

Kesimpulan

Kebanyakan remaja kehabisan keyakinan dalam diri saat mengisi jawaban pada soal Tes Nasional sebab khawatir tak lulus serta khawatir tak bisa naik jenjang pembelajaran di masa depan. Karena itulah banyak remaja yang mengalami kecemasan saat melakukan ujian. Problematika yang timbul karena menghadapi tantangan menjelang ujian. Zikir sendiri ialah

doa dimana hendak mengingat serta mengatakan perasaan, keinginan serta kemauan. Sehingga dengan zikir orang hendak mendapatkan ketenangan jiwa serta kelegaan batin, sebab dia hendak mengingat dirinya serta merasa diingatkan oleh Allah SWT. Diharapkan penelitian ini memiliki manfaat bagi siswa (remaja) ataupun mahasiswa dalam menghadapi ujian kedepannya. Dengan melakukan zikir pikiran akan menjadi tenang hingga dalam mengerjakan ujian akan lebih mudah dilakukan dan memberikan implikasi kegunaan, secara teori dan praktek. Secara teori, riset ini diharapkan bisa memberikan sumbangan untuk pengayaan khazanah pengetahuan Islam berkaitan dengan metodologi terapi zikir dalam mengurangi kecemasan. Secara prakteknya, riset ini diharapkan bisa menjadi tujuan dalam mengurangi kecemasan sekaligus menjalin kedekatan kepada Allah. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena masih harus melakukan survey lapangan secara langsung dan memiliki tahap dalam setiap perkembangan hingga hasil akhir akan lebih memuaskan. Penelitian ini juga merekomendasikan untuk kalangan mahasiswa maupun masyarakat sekitar dalam melakukan terapi zikir setiap hari, tanpa menunggu saat akan menghadapi ujian. Karena dengan terapi zikir, hidup akan menjadi lebih tenang dan tentram serta dapat membuat umat muslim menjadi dekat dengan Allah.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta.
- B, Ahmad A'toa'bin Mokhtar¹, M. B. M. N. (2021). Zikir dan Tafakkur Asas Psikoterapi Islam. *Jurnal Pengajian Islam*, vol 14, 204–205.
- Dikson, D. N., Vrochopoulos, S., & Burton, J. (1997). Public Image of Counseling Psychology:: What Introductory Psychology Textbooks Say. *The Counseling Psychologist*, 25(4). <https://doi.org/10.1177/0011000097254009>
- Holland, R. G., & Lawrimore, K. W. (2011). Enhancing Active Learning Through The Luck of The Draw. *American Institute of Higher Education – The 6th International Conference*, 168–172.
- In patimah, Suryani S, & A. N. (2015). *Pengaruh Relaksasi Zikir terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa*. vol 3 no 1, 18–34.
- Kurniawan, W., & Widyana, R. (2013). Pengaruh Pelatihan Zikir Terhadap Peningkatan Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 5(2), 67–88. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol5.iss2.art5>
- Laila Fida Nabihah Solehah. (2012). Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, Vol 25, 16–17.

- Niko, P. F. (2018). Pengaruh Terapi Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil. *Islamika*, 1(1), 24–33.
- Retnawati, S. (2011). Pengaruh Pelatihan Relaksasi dengan Dzikir untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama. *Psikoislamika*, 8(1), 1-21.
- Rudy Haryanto. (2014). Dzikir: Psikoterapi dalam Prespektif Islam. *Jurnal Hukum Dan Pranata Sosial*, 9(2), 341–342.
- Saefulloh, A. (2012). Terapi Zikir Jama'ati di Desa Luwoo dan Tenggela Kabupaten Gorontalo. *Al Ulum*, 12(1), 223–244.
- Sarason, I. G. (1984). Stress, anxiety, and cognitive interference: Reactions to tests. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 929–93.
- Vivin, V. (2019). Kecemasan dan Motivasi Belajar. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 240–257. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2276>