

**PENGARUH ZIKIR TERHADAP KECEMASAN SISWA
DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL
DI MA NU 06 CEPIRING**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1
Dalam Ilmu Ushuluddin



Disusun oleh:

AKHMAD NUR SHOFI

NIM : 4103080

**FAKULTAS USHULUDDIN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2009**

**PENGARUH ZIKIR TERHADAP KECEMASAN SISWA DALAM
MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DI MA NU 06 CEPIRING**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Ushuluddin

Disusun oleh:

AKHMAD NUR SHOFI

4103080

Semarang, 8 Januari 2009

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

H. Moh. In'amuzzahidin, M. Ag.

NIP. 150 327 104

Fitriyati, M. Si

NIP. 150 374 353

PENGESAHAN

Skripsi saudara **Akhmad Nur Shofi** Nomor Induk Mahasiswa **4103080** telah dimunaqasyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal:

28 Januari 2009

dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Ushuluddin jurusan Tasawuf Psikoterapi (TP).

Pembantu Dekan III/Ketua Sidang

DR. H. Yusuf Suyono, MA.

NIP: 150 203 668

Penguji I

Pembimbing I

H. Moh. In'amuzzahidin, M.Ag.

NIP : 150 327 104

Pembimbing II

Sulaiman Al-Kumayi, M.Ag.

NIP : 150 327 103

Penguji II

Fitriyati, M.Si.

NIP : 150 374 353

Hasyim Muhammad, M. Ag.

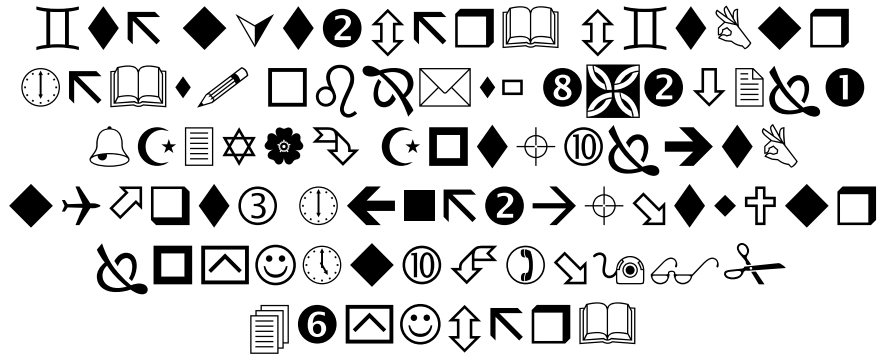
NIP : 150 282 134

Sekretaris Sidang

Hasyim Muhammad, M. Ag.

NIP : 150 282 134

MOTTO



*“Dan barangsiapa berpaling dari peringatan-Ku, maka
Sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit dan kami akan
menghimpunkannya pada hari kiamat dalam keadaan buta”.*

(QS Thaahaa [20] : 124)

KATA PENGANTAR



Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih Dan Penyayang, bahwa atas taufiq dan hidayah-Nya maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Skripsi ini berjudul "***Pengaruh Zikir Terhadap Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional di MA NU 06 Cepiring***", disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S.1) Fakultas Ushuluddin, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan *support*, semangat, bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak, sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Sudah sepantasnya penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Yang terhormat Bapak Dr. H. Abdul Muhaya, MA. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang.
2. Yang terhormat Bapak H. In'ammuzahidin, M.Ag. selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu Fitriyati, M.Si. selaku Dosen Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Yang Terhormat Kepala Madrasah Aliyah Nahdlatul 'Ulama 06 Cepiring Kendal, Bapak Moh. Nurwahib, SP. yang telah memberikan waktu dan izin untuk mengadakan penelitian.
4. Para Dosen Pengajar di lingkungan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang, yang telah membekali berbagai ilmu, sehingga penulis mampu menyelesaikan program strata satu (S1).
5. Sahabat-sahabat senasib sepenanggungan yang hebat-hebat, Abah Aziz, Tu2k, Muned, Ari, Cenil, Kaji Kholil, Minan, Kamal, Gendut, Kancil, Dina, Menik, Ela, Anik, Nana, Erna, Indah, Prof Agung, Pak Makrus, Ely, Fitri, Gus Ubay, Iink, Agus V3, Mami, Pak Ustad dan semua angkatan 2003.

6. Teman-teman BEM Manunggal IAIN Walisongo Semarang 2007, Ali, Kokok, Topik, Ismail, Ubay, Lina, Nur Hadi, Ely, Sonhaji, Sofweng, Paijan, Azis, Nia, Siswoyo, Naim, Ashar dan lain-lain.
7. Teman KKN posko 1 Kaloran Temanggung, Anik, Picko, Nu2ng, Ucup, Alfi, Pak Sigit, Mu2n, Sofi, Ulfah dan Da'i.
8. Teman-teman di Radiks 99 Paling Enak Didenger, Mami Tina, Kak Sintia, Pandu, Jojo, Sando, Ratih, Krisna, Mba Ayu, Mba Uthe, Bu Tutik, Pak Krib (Pak Di2k), Mba Ita, Om Sigit, Diva, Aziz BS, Ki2, Madrim, Endah, Mak Yo dan Solekhan.
9. Crew Radio Kampus RGM *One* FM yang tangguh n berjuang tanpa pamrih, Sukoco, Arif, @ojul, Ady, Upleex, Opank, Vina, Na2ng, Pak Taka, Titto, Ocha, Maul, Atul, Vicky, Pak Inul, Pak Nadif, Mas Acan, Mas Rifai, Mas Amin, Mas Jamil, Ali, Mba Ida n *all crew* yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu karena *saking* banyaknya.
10. Semua sahabat PMII Rayon Ushuluddin dan Komisariat Walisongo yang selalu berpegang teguh pada *Manhaj al-Fiqr* untuk membuat perubahan dengan pergerakan.
11. Berbagai pihak yang secara tidak langsung telah membantu, baik moral maupun materi dalam penyusunan skripsi.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti sebenarnya, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Semarang, Januari 2009

Penulis

Akhmad Nur Shofi

ABSTRAK

Penelitian yang berjudul "Pengaruh Zikir Terhadap Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional di MA NU 06 Cepiring" ini, bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh zikir terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional.

Penelitian ini di latar belakang oleh kenyataan, bahwa ujian nasional (UN) 2008 yang mempunyai kriteria kelulusan yang sangat berat, secara tidak langsung berakibat pada psikis para siswa peserta UN. Perasaan cemas, khawatir dan takut bisa muncul pada seseorang ketika dihadapkan pada sesuatu yang belum terjadi. Kondisi ini juga yang dirasakan oleh para siswa yang akan menghadapi ujian nasional. Pada umumnya mereka diliputi rasa cemas akan sesuatu yang tidak diinginkan dan mungkin terjadi pada diri mereka. Untuk meminimalisasi hal-hal negatif yang terjadi, banyak sekolah yang memberikan program spiritual kepada para siswa untuk menghadapi ujian nasional seperti halnya zikir.

Secara esensial, zikir merupakan solusi kejiwaan dan merupakan ketenteraman bagi hati yang galau dan takut. Zikir bermanfaat untuk mendatangkan ketenangan dan ketenteraman hati. Zikir juga merupakan jalan atau alat satu-satunya yang dapat mengantarkan seorang hamba untuk mendekati diri kepada-Nya.

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian *field research* yaitu mengadakan penelitian di kancah atau medan terjadinya gejala-gejala. Dengan menggunakan analisis statistik yang dibantu dengan memanfaatkan program komputer *statistical packages for social science* (SPSS). Peneliti mengadakan penelitian di MA NU 06 Cepiring Kendal, dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan alat ukur/skala kecemasan. Metode analisis yang digunakan adalah metode analisis varians 2 jalur (ANAVA), yakni analisis varians klasifikasi ganda yang digunakan untuk menguji pengaruh zikir terhadap kecemasan siswa.

Dari hasil penelitian, diperoleh koefisien total $F= 4.134$ dengan signifikansi total $p= 0.087$ yang menunjukkan hasil tidak signifikan. Namun, ada perbedaan kecemasan antara kelompok yang mengikuti zikir dan yang tidak, jika variabel moderator jenis kelamin diperhitungkan dalam ANAVA 2 jalur. Hasil pada item jenis kelamin memperoleh koefisien $F= 8.405$ dengan nilai signifikansi $p= 0.004$ hasil tersebut menunjukkan signifikan. Namun secara keseluruhan dari beberapa variabel yang ada, dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil penelitian yang diperoleh tersebut menunjukkan tidak signifikan, artinya zikir tidak berpengaruh terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional di MA NU 06 Cepiring.

TRANSLITERASI

Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih-hurufan dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin di sini ialah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf latin beserta perangkatnya. Pedoman transliterasi dalam skripsi ini meliputi :

Huruf Arab	Nama	Huruf latin	Nama
ا	alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	ba	b	be
ت	ta	t	te
ث	sa	s	as (dengan titik di atas)
ج	jim	j	je
ح	ha	h	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha	kh	ka dan ha
د	dal	d	de
ذ	zal	dz	zet (dengan titik di atas)
ر	ra	r	er
ز	za	z	zat
س	sin	s	es
ش	syin	sy	es dan ye
ص	sad	s	es (dengan titik di bawah)
ض	dad	d	de (dengan titik di bawah)
ط	ta	t	te (dengan titik di bawah)
ظ	za	z	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain'	koma terbalik (di atas)
غ	gain	g	ge
ف	fa	f	ef
ق	qaf	q	ki
ك	kaf	k	ka
ل	lam	l	el
م	mim	m	em
ن	nun	n	en
و	wau	w	we
ه	ha	h	ha
ء	hamzah'	apostrof
ي	ya	y	ye

a. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf / transliterasinya berupa huruf dan tanda, contoh:

قَالَ dibaca qaala

قِيْلَ dibaca qiila

يَقُوْلُ dibaca yaquulu

b. Kata Sandang

Transliterasi kata sandang dibedakan menjadi dua macam, yaitu :

1. Kata sandang diikuti huruf syamsiah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh : اَلرَّحِيْمُ dibaca ar-Rahiimu

2. Kata sandang diikuti huruf qamariah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya.

Contoh : اَلْمَلِكُ dibaca al-Maliku

Namun demikian, dalam penulisan skripsi penulis menggunakan model kedua, yaitu baik kata sandang diikuti oleh huruf syamsiah ataupun huruf al-Qamariah tetap menggunakan al-Qamariah.

c. Penulisan kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fi'il, isim maupun huruf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain. Karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan, maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh :

مَنْ اسْتَطَاعَ اِلَيْهِ سَبِيْلًا dibaca Man istathaa'a ilaihi sabiila

وَإِنَّ اللّٰهَ هُوَ خَيْرُ الرَّازِقِيْنَ dibaca Wa innallaaha lahuwa khair al-raaziqiin

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
TRANSLITERASI ARAB-LATIN	ix
DAFTAR ISI	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	6
D. Penegasan Istilah	7
E. Tinjauan Pustaka	8
F. Metode Penulisan Skripsi	9
G. Sistematika Penulisan Skripsi.....	11
BAB II KERANGKA TEORITIK	
A. Zikir	12
1. Pengertian Zikir	12
2. Macam-macam Zikir.....	17
3. Manfaat Zikir.....	21
B. Kecemasan	31
1. Pengertian Kecemasan.....	31
2. Jenis-Jenis Kecemasan	36
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan	40
C. Hipotesa	43

BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	
	A. Jenis Penelitian	44
	B. Identifikasi Penelitian	44
	C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	45
	D. Subjek Penelitian	45
	E. Metode Pengumpulan Data	46
	F. Metode Pengolahan Data dan Analisa Data	49
BAB IV	PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	
	A. Orientasi Kancan Penelitian	50
	1. Kancan Penelitian	50
	2. Persiapan Penelitian	51
	3. Pelaksanaan Penelitian	52
	4. Uji Validitas dan Reliabilitas	53
	B. Hasil dan Pembahasan Penelitian	53
BAB V	PENUTUP	
	A. Kesimpulan	60
	B. Saran-saran	60
	C. Penutup	61

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ujian Nasional (UN) yang telah berlangsung dari tanggal 22-24 April 2008 dipastikan menambah beban belajar bagi siswa Kelas XII (SMA/MA/SMK). Karena pada tahun ini, Departemen Pendidikan Nasional melalui Surat Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia nomor 34 tahun 2007, tertanggal 30 November 2007¹, menetapkan syarat kelulusan yang jauh lebih berat dibanding tahun lalu. Nilai rata-rata kelulusan meningkat dari 5,0 (lima koma nol) menjadi 5,25 (lima koma dua puluh lima) untuk seluruh mata pelajaran yang diujikan. Di samping itu, siswa tidak boleh memperoleh nilai di bawah 4,25 (empat koma dua puluh lima) per mata pelajarannya. Jumlah mata pelajaran yang diujikan bertambah, yang semula tiga, pada tahun ini menjadi enam mata pelajaran. Selain itu, dalam pelaksanaannya siswa akan mengerjakan soal yang berbeda antara bangku satu dengan bangku teman lainnya.²

Proses kelulusan yang jauh lebih sulit dan rumit tersebut, berdampak langsung pada psikis siswa peserta UN. Perasaan cemas menyelimuti pikiran mereka, seandainya tidak bisa memperoleh predikat lulus yang telah ditetapkan. Kecemasan siswa yang kelewat tinggi dalam menghadapi UN ini, justru akan menurunkan kinerja otak siswa dalam belajar. Daya ingat, daya konsentrasi, daya kritis maupun kreativitas siswa dalam belajar justru akan berantakan.

Kecemasan disini, memiliki arti keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah, di mana seseorang mengantisipasi datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang

¹ Tentang Ujian Nasional Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah/Sekolah Menengah Pertama Luar Biasa (SMP/MTS/SMPLB), Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah/Sekolah Menengah Atas Luar Biasa (SMA/MA/SMALB), dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) tahun pelajaran 2007/2008 (lihat di <http://www.bsnp-indonesia.org>, 30 November 2007 05:55:15)

² <http://www.nusatenggaranews.com>, 28 Maret 2007 11:20:31

dengan perasaan khawatir. Kecemasan mungkin melibatkan perasaan, perilaku, dan respons-respons fisiologis dan sangat sulit diteliti.³

Kecemasan bukanlah suatu penyakit, melainkan suatu gejala. Kebanyakan orang mengalami kecemasan pada waktu-waktu tertentu dalam kehidupannya. Biasanya, kecemasan muncul sebagai reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan, dan karena itu berlangsung sebentar saja.⁴

Kecemasan bisa berupa perasaan gelisah yang bersifat subjektif, sejumlah perilaku (tampak khawatir, resah dan gelisah), atau respons fisiologis yang bersumber di otak dan tercermin dalam bentuk denyut jantung yang meningkat dan otot yang menegang.⁵ Kecemasan seringkali disertai dengan perubahan fisiologis dan perilaku yang mirip dengan yang disebabkan oleh ketakutan. Karena kemiripan inilah maka orang sering menggunakan istilah kecemasan untuk ketakutan dan menggunakan istilah ketakutan untuk kecemasan. Kecemasan merupakan suatu respon terhadap stres, seperti putusnya suatu hubungan yang penting atau bencana yang mengancam jiwa. Kecemasan juga bisa merupakan suatu reaksi terhadap dorongan seksual atau dorongan agresif yang tertekan, yang bisa mengancam pertahanan psikis yang secara normal mengendalikan dorongan tersebut. Pada keadaan ini, kecemasan menunjukkan adanya pertentangan psikis.⁶

Menurut Dadang Hawari, kecemasan (*ansietas/anxiety*) adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.⁷ Kecemasan merupakan suatu yang sangat tidak menyenangkan, makan yang enak tidak pernah dinikmati oleh orang yang selalu dilanda kecemasan. Rumah yang lapang pun tidak bisa dinikmati oleh hati yang cemas.⁸

³ V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal*, terj. Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2006, hlm. 158.

⁴ Savitri Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, Pustaka Populer Obor, Jakarta, 2003, hlm. 3.

⁵ *Ibid.*, hlm. 159.

⁶ <http://www.medicastore.com>, 27 Maret 2004

⁷ Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, FKUI, Jakarta, 2001, hlm. 18.

⁸ Abdullah Gymnastiar, *Mengatasi Kecemasan*, MQS Press, Bandung, 2001, hlm. 6.

Alasan mendasar yang membuat manusia cemas yaitu karena manusia memiliki hati dan perasaan.⁹ Sudah menjadi aturan hukum alam (*sunnatullah*) bahwa rasa gundah, kekalutan, kegelisahan, kecemasan, dan berbagai bentuk gangguan psikologi lainnya merupakan bagian yang akan selalu menyertai kehidupan manusia. Sesungguhnya problematika atau permasalahan yang dihadapi manusia itu sangat menyeluruh, sehingga hal ini dapat menyebabkan manusia kehilangan kekuatan untuk menghadapi berbagai macam persoalan yang terjadi.¹⁰

Jika kecemasan ini sudah menimpa siswa sampai mengacaukan emosi, mengganggu tidur, menurunkan nafsu makan, dan memerosotkan kebugaran tubuh, bukan saja kemungkinan gagal ujian justru makin besar, tetapi juga kemungkinan siswa mengalami sakit *psikosomatik* dan problema dalam berinteraksi sosial akan terjadi. Bahkan jika kecemasan dan stres terus meningkat menjadi depresi dan diperparah oleh tekanan orang tua yang panik, tidak mustahil akan mengantar siswa ke perilaku bunuh diri.

Seperti kasus yang dialami Endang Lestari, seorang siswi SMPN 1 Kerjo, Karanganyar, Jawa Tengah, nekat gantung diri dengan selendang di kamarnya lantaran tidak lulus UN.¹¹ Percobaan bunuh diri juga pernah dilakukan Fitri Ismawati siswi SMK swasta di Gunungkidul, Jogjakarta. Dia nekat menenggak cairan pembersih lantai untuk mengakhiri hidupnya karena malu tidak lulus Ujian. Beruntung jiwa siswi ini masih bisa diselamatkan.¹² Disamping dua kasus tersebut, masih banyak lagi kasus serupa lainnya yang menimpa siswa dikarenakan tidak lulus UN.

Dari fenomena yang terjadi diatas, disinilah pentingnya kesiapan mental siswa untuk bisa menerima segala kenyataan yang ada. Disamping tidak mengabaikan kesiapan siswa dalam penguasaan materi yang akan diujikan. Dalam mempersiapkan diri menghadapi Ujian Nasional ini, para siswa sudah banyak

⁹ M. Munandar Sulaeman, *Suatu Pengantar Ilmu Budaya Dasar*, PT. Refika Aditama, Bandung, 1998, hlm. 80.

¹⁰ M. Hamdani Bakran adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam Penerapan Metode Sufistik*, Fajar Pustaka Baru, Yogyakarta, 2004, hlm. 1.

¹¹ <http://www.suaramerdeka.com>, 24 Juni 2007

¹² <http://www.indonesia.com>, 25 Juni 2007 02:57

dibekali dari pihak Sekolah seperti ; *try out*, les, *drill* soal-soal, dan pemadatan materi.

Disamping persiapan-persiapan yang bersifat keilmuan atau akademik sebagaimana di atas, tak sedikit pula Sekolah yang membekali siswanya dengan persiapan yang bersifat *spiritual* untuk menguatkan mental mereka dalam menghadapi UN nanti, baik sebelum, saat pelaksanaan maupun sesudah berlangsungnya UN yakni saat menerima hasil kelulusan.

Persiapan *spiritual* yang dilakukan untuk menghadapi UN ini diantaranya dengan zikir bersama. Seperti halnya yang dilakukan di Batam; Ribuan siswa Sekolah Menengah Atas di Batam, Kepulauan Riau, mengikuti zikir bersama di Sport Hall Stadion Temenggung Abdul Jamal.¹³ Kegiatan ini dilakukan untuk menghadapi Ujian Nasional. Mereka berdoa mengharap kelulusan dalam ujian dan dapat melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi.

Zikir disini, secara *etimologi* berakar dari kata *dzakara* yang artinya “mengingat atau menyebut”. Secara *terminologi* zikir adalah “menyebut atau mengucapkan asma Allah sambil mengagungkan dan mensucikan-Nya.¹⁴ Dan zikir adalah sebagai bentuk cinta (*al-hub*) kita kepada Allah. Kalau dalam pengertian ibadah, zikir berarti suatu amal yang disebut berzikir. Jadi zikir Allah atau *Zikrullah*, artinya ingat kepada Allah atau menyebut Allah.¹⁵

Menurut M. Afif Anshori¹⁶, kata zikir berakar pada kata *dzakara*, yang berarti mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti. Adapun secara terminologi yang di maksud dengan zikir yaitu menyebut atau mengingat nama-nama Allah sebagai bentuk rangkaian dalam beribadah, sebagaimana yang di lakukan para sufi atau amalan-amalan yang dikerjakan dalam tariqat, sebagai bentuk aktivitas (*maqam*) untuk mendekatkan diri kepada Allah.

Zikir dalam pengertian mengingat Allah, sebaiknya dilakukan setiap saat, baik secara lisan maupun dalam hati. Artinya, kegiatan apapun yang dilakukan

¹³ <http://www.metrotvnews.com/berita.asp?id=57589>, Minggu, 20 April 2008 21:16

¹⁴ Idrus Alkaf, *Mengobati Stres Dengan Dzikir dan Doa*, Alina Press, Semarang, tth, hlm. 36.

¹⁵ *Ibid.*, hlm. 55.

¹⁶ M. Afif Anshori, *Zikir Demi Kedamaian Jiwa*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2003, hlm. 16.

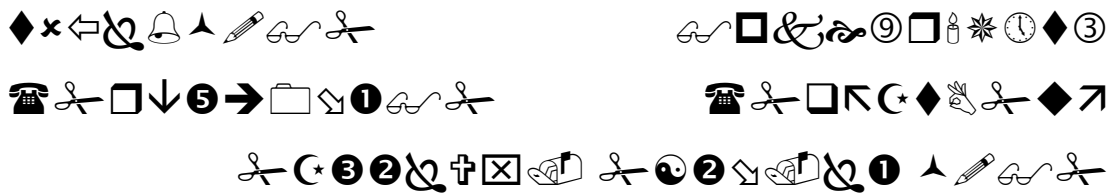
oleh seorang Muslim sebaiknya jangan sampai melupakan Allah SWT., sehingga akan menimbulkan cinta beramal saleh kepada Allah SWT. serta malu berbuat dosa dan maksiat kepada-Nya.¹⁷

Secara esensial, zikir adalah solusi kejiwaan dan merupakan ketenteraman bagi hati yang galau dan takut bagi jiwa yang lemah dan tenggelam dalam materi dan syahwat.¹⁸ Ketika seorang manusia mengingat Tuhannya secara benar dan ikhlas, hatinya akan tenang dan jiwanya pun tenteram. Sebagaimana Firman Allah SWT :



Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, dengan zikir kepada Allah hati menjadi tenang,” (QS Ar-Ra'd [13] : 28)

Sesungguhnya zikir dapat menyucikan hati dari berbagai penyakitnya dan jiwa dari berbagai kotorannya. Zikir dapat memberikan keamanan, ketenangan, keadilan dan ketenteraman ke dalam jiwa. Zikir dapat menghidupkan optimisme dan cita-cita.¹⁹ Oleh karena itu, Allah SWT. berfirman :



¹⁷ In'amuzzahidin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasari, *Berdzikir dan Sehat Ala Ustadz H. Haryono Pengobatan Penyakit dengan Daya Terapi Dzikir*, Syifa Press, Semarang, 2006, hlm. 7.

¹⁸ Amir An-Najar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, terj. Ija Suntana, Hikmah, Jakarta, 2004, hlm. 32.

¹⁹ *Ibid.*

Artiya : "*Wahai orang-orang yang beriman, berzikirlah kepada Allah SWT. dengan sebanyak-banyaknya,*" (QS Al-Ahzab [33]: 41)

Implikasi dari ayat di atas, para siswa harus sanggup membawa keinginan lulus UN itu pada bingkai religiusitas, yakni sebagai bagian dari ibadah, bagian dari pengabdian kepada Allah SWT. Dengan begitu, perhatian utamanya adalah pada pelurusan niat dan penyempurnaan ikhtiar agar tercapai sebagai ibadah. Niat bersekolah, belajar, dan ingin lulus adalah memperoleh keridhoan Tuhan sebagai *ultimate goal*. Soal hasilnya, lulus atau tidak, serahkanlah semuanya kepada Allah Yang Maha Mengetahui.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, maka penulis ingin mengkaji dan meneliti apakah zikir berpengaruh pada siswa dalam menghadapi UN, terutama dalam problem kecemasan. Sesuai dengan masalah ini, maka penulis tertarik menjadikannya sebuah skripsi dengan judul "PENGARUH ZIKIR TERHADAP KECEMASAN SISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DI MA NU 06 CEPILING".

B. Rumusan Masalah

Apakah zikir berpengaruh terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional di MA NU 06 Cepiring?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Untuk menguji secara empiris pengaruh zikir terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional di MA NU 06 Cepiring.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan sumbangan ilmiah bagi Fakultas Ushuluddin terutama jurusan Tasawuf Psikoterapi, khususnya tentang pengaruh zikir terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional.

b. Manfaat Praktis

Memberikan manfaat bagi siswa untuk dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional.

D. Penegasan Istilah

Untuk menghindari persepsi dan penafsiran yang berbeda-beda terhadap judul di atas, maka perlu dijelaskan beberapa istilah yang digunakan dalam judul tersebut. Adapun istilah-istilah yang perlu dijelaskan, antara lain:

1. Zikir

Zikir secara etimologi, berakar pada kata *dzakara*, artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti, ingatan.²⁰

Zikir menurut istilah yaitu ucapan lisan, gerakan raga, maupun getaran hati sesuai dengan cara-cara yang diajarkan agama, dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT; upaya untuk menyingkirkan keadaan lupa dan lalai kepada Allah SWT dengan selalu ingat kepadaNya; keluar dari suasana lupa, masuk ke dalam suasana *musyahadan* (saling menyaksikan) dengan mata hati, akibat didorong rasa cinta yang mendalam kepada Allah SWT.²¹

2. Kecemasan

Kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah dimana seseorang mengantisipasi datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir.²²

Kecemasan (*ansietas/anxiety*) adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.²³

²⁰ M. Afif Anshori, *op. cit.*, hlm. 10.

²¹ Tim Penyusun, *Ensiklopedi Islam*, PT. Ichtiar Baru van Hoeve, Jakarta, 1993 hlm. 235.

²² V. Mark Durand dan David H. Barlow, *op. cit.*, hlm. 158-159.

²³ Dadang Hawari, *op. cit.*, hlm. 18.

3. Ujian Nasional

Ujian Nasional (UN) adalah kegiatan pengukuran dan penilaian kompetensi siswa secara nasional untuk jenjang pendidikan dasar dan menengah.²⁴

E. Tinjauan Pustaka

Dalam tinjauan pustaka ini penulis akan mendeskripsikan beberapa karya ilmiah yang mengilhami penulis mengadakan penelitian ini. Namun bukan berarti penulis bermaksud menafikan keberadaan karya ilmiah yang lain yang tidak disebutkan dalam tinjauan pustaka ini.

Sebagai tinjauan kepustakaan, penelitian tentang zikir dan kecemasan telah banyak dibahas. Seperti hasil penelitian Agus Ardianto yang berjudul "*Pengaruh Zikir (Ya Fattahu Ya 'Alim) Terhadap Kecerdasan Spiritual Siswa Muslim SMA 8 Semarang*". Dalam penelitian ini, kancan pembahasannya pada sejauhmana zikir *Ya Fattahu Ya 'Alim* berpengaruh terhadap kecerdasan spiritual siswa muslim SMA Negeri.

Disamping itu, penelitian Muhlisin yang berjudul "*Kecemasan Mahasiswa Ushuluddin Dalam Menghadapi Ujian (Studi Tentang Peran Agama Dalam Menanggulangi Kecemasan)*", membahas sejauhmana peran agama Islam dalam menanggulangi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian serta penyebab kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian.

Selain penelitian di atas, masih banyak karya ilmiah lainnya yang berkaitan dengan zikir dan kecemasan, seperti buku yang berjudul "*Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*", suntingan Savitri Ramaiah. Buku ini menawarkan pandangan jernih tentang penyakit dan terapinya, dalam konteks kecemasan, penyakit kecemasan dan gangguan kecemasan pada umumnya.

²⁴ <http://dikmentidki.psb-online.or.id/cont/juknis/01>, 15 Jun 2007 pk1.13:10:00

Buku yang berjudul “*Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*” karangan Dadang Hawari. Buku ini menjelaskan tentang pemahaman terhadap stres, cemas, dan depresi. Dalam hal ini, juga menjelaskan teknik manajemen mengenai kecemasan ditinjau secara psikis dan alat ukur terhadap stres, cemas dan depresi.

Buku yang berjudul “*Mengobati Stres dengan Zikir dan Doa*” karangan Idrus Alkaf, buku ini menjelaskan tentang zikir dalam melenyapkan stress, depresi dan rasa cemas.

Buku yang berjudul “*Rahasia & Keutamaan Zikir*” karangan Muhammad Al-Fateh menjelaskan tentang manfaat, faedah dan rahasia dari zikir.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti belum pernah menjumpai karya ilmiah dan penelitian-penelitian seperti yang peneliti lakukan. Maka skripsi dengan judul “*Pengaruh Zikir Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional di MA NU 06 Cepiring*” ini, peneliti ajukan untuk diadakan penelitian lebih lanjut. Hal ini merupakan keoriginalitasan dalam skripsi ini, karena belum pernah dibahas dalam penelitian-penelitian sebelumnya.

F. Metode Penulisan Skripsi

Dalam penelitian kali ini penulis akan menggunakan jenis penelitian lapangan (*Field Research*) yaitu suatu penelitian yang dilakukan di kancah atau di medan terjadinya gejala-gejala.²⁵

1. Variabel Penelitian.

Variabel dalam penelitian kali ini adalah zikir dan kecemasan.

- Zikir sebagai variabel bebas (independent).
- Kecemasan sebagai variabel terikat (dependent).

2. Metode Pengumpulan Data.

Dalam rangka memperoleh data penelitian, penulis menggunakan beberapa metode sebagai berikut.

a. Metode Angket atau Kuesioner

Metode angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari

²⁵ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, Jilid I, Andi Offset, Yogyakarta, 2000, hlm. 11.

responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang dia ketahui.²⁶

Angket yang diajukan berupa angket tertutup, hal ini untuk memudahkan jawaban responden dan memperlancar dalam menganalisa data.

Metode ini digunakan pada siswa MA NU 06 Cepiring, untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dipengaruhi oleh pelaksanaan zikir. Dalam pengumpulan data ini penulis menggunakan penyekoran nilai diantaranya:

- 4 : Jawaban Sangat Setuju
- 3 : Jawaban Setuju
- 2 : Jawaban Ragu-Ragu
- 1 : Jawaban Tidak Setuju
- 0 : Jawaban Sangat Tidak Setuju

b. Metode Dokumentasi

Yaitu metode yang digunakan untuk mendapatkan data berupa dokumen atau barang tertulis, mencari data mengenai hal-hal atau variabel berupa buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, notulen rapat, catatan harian dan sebagainya.²⁷ Metode ini digunakan untuk memperoleh data tentang letak geografis, struktur organisasi, serta jumlah siswa yang ada di MA NU 06 Cepiring.

3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian kali ini adalah semua siswa kelas XII MA NU 06 Cepiring.

4. Metode Analisis Data

Dalam pengolahan data pada penelitian kali ini, penulis menggunakan teknik analisis statistik.²⁸ Jawaban yang diperoleh diberi simbol berupa angka.²⁹ Serta

²⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Praktek Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta, Jakarta, 1998, hlm. 136.

²⁷ *Ibid.*, hlm. 149

²⁸ Sutrisno Hadi, *op. cit.*, hlm. 221.

dalam pengolahan data yang diperoleh untuk menguji hipotesa, dianalisa menggunakan teknik ANAVA 2 jalur (Analisis Varians).

G. Sistematika Penulisan Skripsi

Dalam penulisan skripsi ini, penulis membaginya dalam lima bab, yaitu dengan sistematika sebagai berikut:

Bab *pertama*, merupakan bab pendahuluan yang membahas tentang permasalahan yang melatar belakangi penulis untuk mengadakan penelitian, dalam hal pengaruh zikir terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional. Kemudian penulis memfokuskan penelitiannya pada siswa kelas XII MA NU 06 Cepiring. Dan hal-hal yang berkaitan dengan penulisan skripsi ini, juga dibahas dalam bab ini.

Bab *kedua*, yakni penjelasan penulis mengenai kerangka teoritik penelitiannya yang berisi landasan dari permasalahan yang dikaji. Yaitu masalah zikir dari segi pengertiannya, yang dalam hal ini menyangkut macam-macam dan manfaat-manfaatnya. Selanjutnya penulis juga membahas kecemasan secara teoritik, macam-macam dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Selain itu, dalam bab ini, penulis memaparkan hipotesanya atas penelitian yang dilaksanakannya pada siswa kelas XII MA NU 06 Cepiring tentang pengaruh zikir terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional.

Bab *ketiga*, adalah menjelaskan metodologi penelitian yang digunakan penulis, untuk memperoleh data dalam menunjang hasil penelitian. Dalam bab ini, penulis menguraikan tehnik pengumpulan dan pengolahan data penelitian.

Bab *keempat*, berupa pembahasan hasil penelitian penulis. Dalam bab ini, penulis memaparkan hasil uji validitas dan uji reliabilitas dari penelitian di MA NU 06 Cepiring tentang pengaruh zikir terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional. Selain itu, dalam bab ini, dibahas pula analisis penulis dari data yang di peroleh dari hasil penelitian, tentang pengaruh zikir

²⁹ Masri Singarimbun dan Sofyan Efendi, *Metode Penelitian Survei*, rev-ed, LP3ES, Jakarta, 1989, hlm. 219.

terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional di MA NU 06 Cepiring.

Bab *kelima*, merupakan bab penutup. Dalam bab ini, memuat kesimpulan dari semua pembahasan dan sekaligus jawaban dari permasalahan yang dikaji oleh penulis.

BAB II

KERANGKA TEORITIK

A. Zikir

1. Pengertian Zikir

Kata zikir secara *etimologi* berakar dari kata *dzakara* yang artinya “mengingat atau menyebut”. Secara *terminologi*, zikir adalah “menyebut atau mengucapkan asma Allah sambil mengagungkan dan mensucikan-Nya.¹ Dan zikir adalah sebagai bentuk cinta (*al-hub*) kita kepada Allah. Sedangkan dalam pengertian ibadah, zikir berarti suatu amal yang disebut berzikir. Jadi zikir Allah atau *Zikrullah*, artinya ingat kepada Allah atau menyebut Allah.²

Menurut M. Afif Anshori³, kata zikir berakar pada kata *dzakara*, yang berarti mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti. Adapun secara *terminologi* yang di maksud dengan zikir yaitu menyebut atau mengingat nama-nama Allah sebagai bentuk rangkaian dalam beribadah, sebagaimana yang di lakukan para sufi atau amalan-amalan yang dikerjakan dalam tariqat, sebagai bentuk aktivitas (*maqam*) untuk mendekatkan diri kepada Allah.

Dalam Ensiklopedi Islam Indonesia, kata zikir berasal dari bahasa Arab, yaitu kata *zikr* makna asalnya antara lain, mengingat, menyebut, dan mengucapkan.⁴ Dalam Ensiklopedi juga disebutkan, bahwa zikir adalah menyebut, menuturkan, mengingat, mengerti, dan berbuat baik. Zikir juga berarti ucapan dengan lisan gerakan dengan tingkah laku, maupun gerakan hati yang sesuai dengan yang diajarkan Islam dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah.⁵

Zikir adalah upaya yang biasa dilakukan oleh orang-orang yang beriman dalam mendekatkan diri mereka kepada Allah SWT. Zikir dapat

¹ Idrus Alkaf, *Mengobati Stres Dengan Dzikir Dan Doa*, Alina Press, Semarang, tth, hlm. 36.

² *Ibid.*, hlm. 55.

³ M. Afif Anshori, *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2003, hlm. 16.

⁴ Tim Penyusun IAIN Syarif Hidayatullah, *Ensiklopedi Islam di Indonesia*, Djambatan, Jakarta, 1992, hlm. 1008.

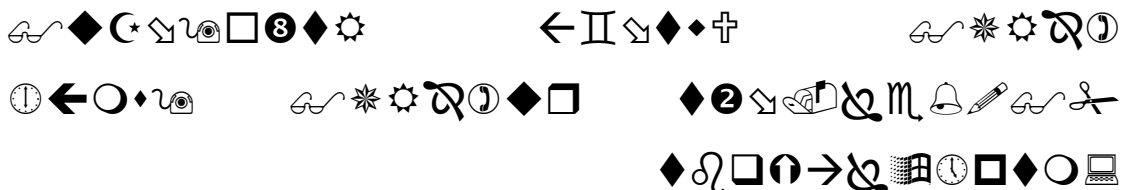
⁵ Dewan Ensiklopedi Islam, *Ensiklopedi Islam*, Jilid V, Ihtiar Baru Van Hoeve, Jakarta, 1993, hlm. 235.

berupa lantunan kalimat *syahadat*, yaitu *la ilahailallah* (tidak ada Tuhan selain Allah SWT.), atau kalimat-kalimat yang lainnya, seperti tasbih, do'a dan lain-lain.⁶

Sementara menurut Utsman Sa'id Sarqawi dalam bukunya yang berjudul *Dzikir Itu Nikmat*⁷ menyebutkan, bahwa zikir adalah jalan yang menyampaikan kepada kecintaan Allah dan keridhaan-Nya, dan zikir adalah pintu yang amat besar untuk naik dan memperoleh kemenangan, serta zikirlah yang dapat menyelamatkan dari siksa Allah. Zikir menerangi wajah dan hati, menghilangkan ketakutan dan kesedihan antara seorang abdi dengan Tuhannya. Zikir juga dapat menghilangkan kebingungan dan kegundahan hati. Zikir pula yang menjadikan hati menjadi jernih, tenang, tentram dan bahagia.

Maksud dari zikir yaitu tidak hanya sekedar diucapkan dalam lisan, tetapi juga harus diresapi dalam hati. Taubat, tafakur dan menuntut ilmu juga termasuk zikir. Setiap usaha yang dilakukan untuk mendekatkan diri kepada Allah adalah termasuk zikir.⁸

Adapun pengertian zikir yang sempurna ialah menyebut asma' Allah dengan membaca *tasbih*, *tahmid*, *takbir*, membaca *basmalah*, *tahlil* dan membaca do'a-do'a.⁹ Zikir merupakan salah satu kata penting di dalam kerangka pemahaman agama Islam, karena zikir merupakan bentuk manifestasi dari ketaatan seorang hamba kepada Khaliknya. Bahkan Allah menggunakan kata zikir yang berarti peringatan, sebagai salah satu nama julukan kitab suci al-Qur'an. Hal ini ditegaskan oleh Allah SWT. dalam al-Qur'an surat al Hijr ayat 9 :



⁶ Amir An-Najar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, terj. Ija Suntana, Hikmah, Jakarta, 2004, hlm. 27.

⁷ Usman Sarqawi, *Dzikir itu Nikmat*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, 2001, hlm. 1.

⁸ Hasan al Banna, *Dzikir dan Do'a*, Media Dakwah, Jakarta, 1993, hlm. 7

⁹ Hasbi ash Shiddieqy, *Pedoman Dzikir dan Do'a*, Bulan Bintang, Jakarta, 1994, hlm.36

Artinya : "*Sesungguhnya Kami-lah yang menurunkan Al Quran, dan Sesungguhnya kami benar-benar memeliharanya*". (QS. Al-Hijr [15] : 9)

Sementara itu ada ulama' yang mengatakan, bahwa zikir adalah berulang-ulang menyebut nama yang disebut (Allah) dengan hati dan lidah, baik menyebutnya dengan *lafal jalalah*, yaitu Allah, atau menyebut salah satu sifat-sifat keagungan-Nya, atau dengan mengingat para Nabi dan Rasul-Nya, atau mengingat hamba-hamba Allah yang memperoleh keridhaan dan kemuliaan dari-Nya dengan suatu sebab atau suatu amal perbuatan.¹⁰

Amal perbuatan itu dapat berupa membaca firman Allah, hadits-hadits Nabi, dan sebagainya yang ada kaitannya dengan ajaran agama Allah dan Rasul-Nya. Dapat juga berupa ketekunan berzikir, baik zikir itu berbentuk syair maupun berbentuk puji-pujian yang diucapkan dengan irama dan lagu. Selain itu zikir juga dapat berupa *muhadarah* (diskusi tentang agama Islam) dan dapat pula berupa penyampaian kisah-kisah yang bertema kebenaran Allah, para Nabi dan Rasul-Nya.

Dengan demikian, orang yang berbicara tentang kebenaran agama Allah, ia adalah orang yang berzikir. Orang-orang yang mengingatkan orang lain tentang perintah dan larangan Allah, ia pun termasuk orang yang berzikir. Terlebih lagi orang yang merenung (*bertafakur*) memikirkan keagungan dari kebesaran Allah, kekuasaan-Nya, dan tanda-tanda yang membuktikan kemahakuasaan-Nya, seperti langit dan bumi beserta segala isinya dan benda-benda cakrawala lainnya. Orang yang demikian itu juga termasuk orang yang berzikir. Begitu pula orang yang patuh menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. Mereka semua adalah orang-orang yang berzikir, yakni orang-orang yang senantiasa ingat kepada Allah SWT. Dan banyak lagi batasan-batasan yang diberikan oleh ulama' sufi tentang zikir ini, sesuai dengan pemahaman dan *musyahadah*-nya masing-masing.¹¹

¹⁰ *Ibid.*

¹¹ Idrus Alkaf, *op.cit.*, hlm. 37.

Zikir dianggap sebagai hal terpenting dalam tarikat para sufi. Bahkan, menurut Al-Qusyairi sebagaimana dikutip Amin An-Najar¹², zikir adalah tonggak utama tarikat kaum sufi. Seseorang tidak akan sampai kepada Allah SWT. kecuali dengan mendawamkan zikir.

Al-Qusyairi juga mendefinisikan zikir secara mendalam. Ia berkata; Zikir adalah menenggelamkan ingatan dalam penyaksian terhadap Yang Diingat (Allah SWT.), kemudian menghanyutkan dalam wujud Yang Diingat sehingga tidak ada bekas apa pun yang tersisa darimu.¹³

Dalam dunia tasawuf, zikir mempunyai kedudukan yang penting dalam upaya mendekati diri kepada Allah. Menurut Muhammad Lukman Hakim yang dikutip oleh M. Solihin¹⁴, zikir kepada Allah menempati posisi sentral amaliah jiwa hamba Allah yang beriman, karena *zikrullah* adalah keseluruhan getaran hidup yang digerakkan oleh *qolbu* dalam totalitas illahi. Totalitas inilah yang kemudian mempengaruhi aktivitas, gerak-gerik, kediaman, serta kontemplasi seorang hamba dan saat-saat hamba tersebut istirahat dalam tidurnya. Karena totalitas inilah, kaum sufi memandang bahwa zikir mempunyai peranan penting dalam upaya mengobati penyakit rohani manusia.

Termasuk dalam pengertian zikir ialah do'a, membaca Al-Qur'an, *tasbih*, *tahmid*, *takbir*, *tahlil*, *istighfar* dan lain-lain. Ada zikir yang menyatu dengan ibadah lainnya seperti *salat*, *thawaf*, *sa'i*, *wukuf* dan lain-lain. Ada pula zikir yang dilakukan tersendiri dan diucapkan pada saat tertentu atau pada setiap saat. Juga ada zikir yang jumlahnya tidak ditentukan oleh syara' dan ada juga zikir yang jumlahnya ditentukan oleh syara', baik dengan pernyataan Nabi Muhammad SAW. Maupun dengan contoh amalan beliau.¹⁵

Zikir dalam pengertian mengingat Allah, sebaiknya dilakukan setiap saat, baik secara lisan maupun dalam hati. Artinya, kegiatan apapun yang dilakukan oleh seorang Muslim sebaiknya jangan sampai melupakan Allah

¹² Amir An-Najar, *op. cit.*, hlm. 28.

¹³ *Ibid.*, hlm. 28.

¹⁴ M. Solihin, *Terapi Sufistik: Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*, Pustaka Setia, Bandung, 2004, hlm. 82.

¹⁵ *Ibid.*

SWT., sehingga akan menimbulkan cinta beramal saleh kepada Allah SWT. serta malu berbuat dosa dan maksiat kepada-Nya.¹⁶

Zikir dalam arti menyebut nama Allah yang diamalkan secara rutin, biasanya disebut *wirid* atau jamaknya disebut *aurad*. Zikir dalam menyebut nama Allah ini termasuk ibadah *mahdhah*, yaitu ibadah langsung kepada Allah SWT. Sebagai ibadah *mahdhah*, zikir jenis ini terikat dengan norma-norma ibadah langsung kepada Allah, yaitu mesti *ma'syur* dalam arti ada contoh atau ada izin dari Rasul SAW. Artinya zikir jenis ini tidak boleh dikarang oleh seseorang. Zikir hanyalah dengan mengingat atau menyebut nama Allah atau nama-nama Allah atau *kalamullah*, Al-Qur'an. Tidak dengan menyebut nama seseorang atau sesuatu, selain Allah dan selain *kalamullah*.¹⁷

Ibnu Qayyim sebagaimana dikutip Muhammad Soleh¹⁸ menjelaskan, bahwa secara umum terjemahan zikir yang terpopuler adalah ingatan dan sebutan. Kedua terjemahan ini diarahkan pada satu sumber dari segala sumber nama, yakni pemilik nama-nama Agung (*Al-Asma Al-Husna*), yakni Allah SWT. Ini nama-nama suci yang berhak disebut oleh semua ciptaan Allah khususnya manusia. Mengapa sosok manusia menjadi sesuatu yang dekat dalam hal ini, dikarenakan manusia adalah sosok *abdun* yang sadar bertuhan dan mengakui kebenaran posisi dirinya sebagai pelayan Allah. Setiap *abdun* akan menyadari dirinya berkewajiban mengabdikan pada-Nya. Dari sini, secara otomatis Allah-lah sebagai satu-satunya sumber ingatan dan sebutan yang selalu hidup dalam hati para *abdun*.

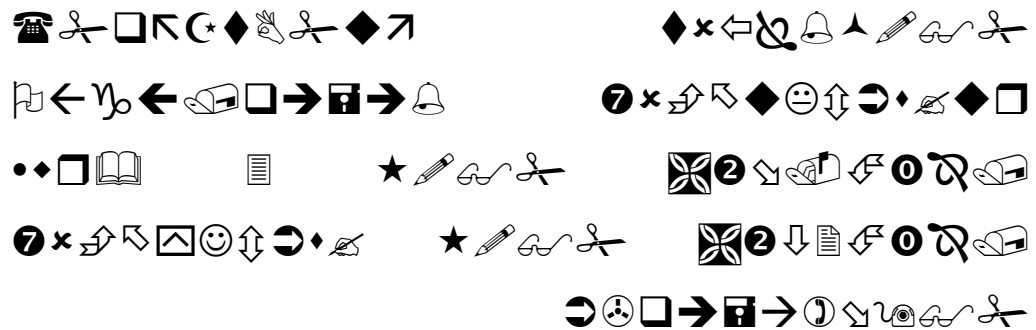
Secara esensial, zikir adalah solusi kejiwaan dan merupakan ketenteraman bagi hati yang galau dan takut bagi jiwa yang lemah dan tenggelam dalam materi dan syahwat.¹⁹ Ketika seorang manusia mengingat Tuhannya secara benar dan ikhlas, hatinya akan tenang dan jiwanya pun tenteram. Sebagaimana Firman Allah SWT :

¹⁶ In'amuzzahidin Masyudi dan Nurul Wahyu Arvitasari, *Berdzikir dan Sehat Ala Ustadz H. Haryono Pengobatan Penyakit dengan Daya Terapi Dzikir*, Syifa Press, Semarang, 2006, hlm. 7.

¹⁷ M. Solihin, *op. cit.*, hlm. 86.

¹⁸ Muhammad Soleh, *Tahajjud: Manfaat Praktis Ditinjau dari Ilmu Kedokteran*, cet. 1, Forum Studi HIMANDA dan Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2001, hlm. 113.

¹⁹ Amir An-Najar, *op. cit.*, hlm. 32.



Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, dengan zikir kepada Allah hati menjadi tenang," (QS Ar-Ra'd [13] : 28)

Dalam Islam, zikir selain untuk mendatangkan ketenangan dan ketentraman hati, zikir juga merupakan jalan atau alat satu-satunya yang dapat mengantarkan seorang hamba untuk mendekati diri kepada-Nya. Menurut sebagian ulama, bahwa seseorang tidak akan bisa sampai pada hadirat Allah apabila orang tersebut tidak terus-menerus mengingat-Nya (*berdzikir*), oleh karena itu zikir merupakan ungkapan yang diamalkan dengan terus-menerus dan berulang kali dengan menyebut nama-nama Allah.²⁰

Jadi, zikir merupakan satu istilah yang tidak pasif dan selalu *on* (hidup) lewat penyebutan-penyebutan, baik dengan *jahr* ataupun *ghairu jahr* dalam tiap-tiap *qolbun* hamba Allah. Satu kelebihan yang didapatkan oleh *dzakir* (orang yang berzikir) adalah dengan dibukanya pintu untuk bersepi-sepi dan menyendiri di tempat yang sunyi dari suara dan gerakan.²¹

2. Macam-Macam Zikir

Dalam Tafsir Al Misbah karya M. Quraish Shihab²², menjelaskan sebagaimana dalam Al-Qur'an, bahwa zikir digolongkan ke dalam empat bentuk, yaitu dengan lidah melalui ucapan, dengan anggota tubuh melalui

²⁰ TB. Aca Hasan Sadzali, *Arifin Ilham Dai Kota Penabur Kedamaian Jiwa*, Hikmah, Jakarta, 2005, hlm. 60.

²¹ *Ibid.*

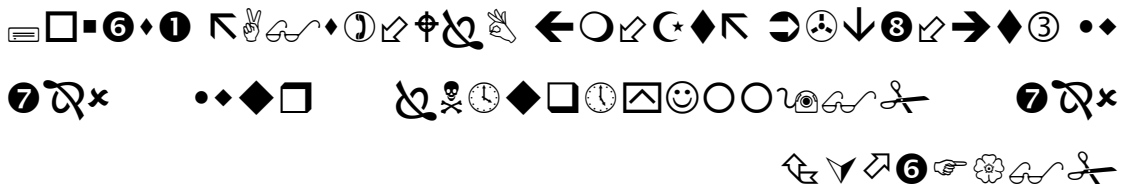
²² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan dan Kesorasian al-Qur'an*, Volume I, Lentera Hati, Jakarta, 200, hlm. 48.

pengamalan, dengan pikiran melalui perenungan yang mengantar kepada pengetahuan, serta dengan hati melalui kesadaran akan kebesaran-Nya yang menghasilkan emosi keagamaan dan keyakinan yang benar. Zikir tersebut yang pada akhirnya harus dapat menghasilkan amal kebajikan. Dan apabila seseorang mampu menerapkan sampai pada taraf sebagaimana yang dikemukakan Quraish Shihab tersebut di atas, maka tidak menutup kemungkinan dengan sendirinya zikir akan mampu memberikan pengaruh pada diri (pengamal) zikir tersebut.

Sementara itu ada berbagai pembagian zikir yang diuraikan dalam berbagai kriteria, seperti halnya Arifin Ilham dalam bukunya Sulaiman Al Kumayyi²³, yang mengklasifikasikan zikir dalam empat macam, antara lain ;

a. *Zikir Qalbiyah*

Zikir Qalbiyah (zikir hati), yakni merasakan kehadiran Allah. Menurut Arifin Ilham, seseorang yang akan melakukan suatu tindakan atau perbuatan, selalu tertanam dalam hatinya bahwa Allah senantiasa bersamanya. Sadar bahwa Allah selalu melihatnya. Dia Maha Melihat, Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.



Artinya: *"Tidak ada yang bersembunyi dari pengetahuan-Nya, seberat atom pun yang di langit maupun di bumi"* (QS. Saba; [34]: 3).

b. *Zikir Aqliyah*

Zikir Aqliyah, istilah ini dirujuk oleh Arifin Ilham dari firman Allah :

²³ Sulaiman Al-Kumayyi, *Menuju Hidup Sukses Kontribusi Spiritual-Intelektual AA Gym dan Arifin Ilham*, Pustaka Nuun, Semarang, 2005, hlm. 153.

Dari firman tersebut, dijelaskan bahwa *Zikir Aqliyah* yaitu kemampuan menangkap bahasa Allah dibalik setiap gerak alam ini. Menyadari bahwa semua gerak alam, Allah-lah yang menjadi sumber gerak dan menggerakkannya.²⁴

c. *Zikir Lisan*

Zikir Lisan adalah buah dari zikir hati dan akal. Setelah melakukan zikir hati dan akal, barulah lisan berfungsi untuk senantiasa berzikir, memahasucikan dan mengagungkan Allah SWT. Selanjutnya lisan berdoa dan berkata-kata dengan benar, jujur, baik dan bermanfaat. Dengan kata lain, *Zikir Lisan* ini merupakan ekspresi riil dari zikir *qalbiyah* dan *aqliyah*.²⁵

d. *Zikir Amaliyah*

Puncak atau tujuan akhir dari zikir adalah *Zikir Amaliyah*. Zikir ini secara singkat termanifestasi dalam kata taqwa, yang sekaligus menjadi akhlak yang mulia. Karena dalam pandangan Allah, hamba yang terbaik adalah hamba yang bertaqwa kepada-Nya. Sesuai janji Allah SWT :



Artinya: “*Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal.*” (Al-Hujarat [49]: 13).

Buah dari ketaqwaan itu, seseorang akan memperoleh tiga hal penting dari Allah. *Pertama*, ia akan diberi *furqan* (kemampuan untuk membedakan). *Kedua*, Allah akan memberikan limpahan cahaya (*nur*) dan ampunan atas dosa-dosa yang telah lampau. Dan *Ketiga*, Allah akan memberikan petunjuk jalan yang benar dan terbaik sebagai jalan keluar dari

²⁴ *Ibid*, hlm. 158.

²⁵ *Ibid*, hlm. 161.

berbagai tantangan dan masalah kehidupan. Berikutnya Allah akan memberi rezeki berlimpah yang datangnya tak disangka-sangka.²⁶

Sementara itu, menurut Muhammad Al-Fateh²⁷, zikir bisa dibagi ke dalam tiga bagian, yaitu :

1. Zikir *Qauli*

Zikir *Qauli* adalah zikir yang berhubungan dengan suara dan lidah seperti menyebut *Subhanallah*, *Alhamdulillah*, atau *Allahu Akbar* yang dapat di dengar.

2. Zikir *Qalbi*

Zikir *Qalbi* adalah zikir yang berhubungan dengan hati, yaitu hati seorang Muslim senantiasa mengingat Allah SWT. dan merasakan Allah SWT. senantiasa mengawasi setiap tindak-tanduknya. Zikir *Qalbi* ini susah untuk dipraktikkan kecuali bagi mereka yang bersungguh-sungguh serta melalui zikir *Qauli* terlebih dahulu. Selain itu, pelaku zikir ini mestilah memahami serta menghayati makna zikir yang diucapkannya itu. Biasanya zikir *Qauli* yang telah mendarah-daging, serta otomatis akan beralih ke hati.

3. Zikir *Fi'li*

Zikir *Fi'li* ialah seseorang yang telah bersyariat dan bertariqat ataupun seseorang yang memahami seluruh hukum Allah SWT dan terus-menerus mengamalkannya. Seluruh perbuatan yang memenuhi tuntutan syariat dan tariqat sama dengan berahmat mencari rizki, mempererat silaturahmi, memelihara keluarga, beribadah dan berjuang serta berjihad.

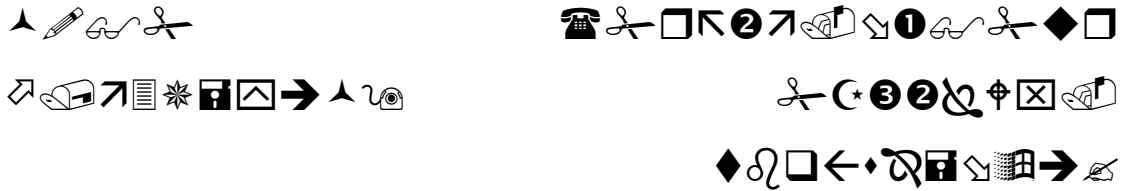
3. Manfaat Zikir

Di dalam Al Quran tidak sedikit ayat-ayat yang menyuruh kita mengingat Allah atau menganjurkan orang berzikir dan menyatakan keutamaan *zikirullah*.

²⁶ Sulaiman Al Kumayyi, *op.cit.*, hlm. 164.

²⁷ Muhamad Al-Fateh, *Rahasia dan Keutamaan Dzikir*, Lintas Pustaka, Jakarta, 2002, hlm. 1-

Demikian pula dalam hadits Nabi Muhammas SAW, *atsar* sahabat dan tabi'in banyak sekali yang menyebutkan fadhilah zikir, seperti dalam Al-Qur'an surat al-Jumu'ah : 10:



Artinya: "*Dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu mendapat kemenangan.*" (QS. al-Jumu'ah [62] : 10)

Ayat ini dengan jelas memerintahkan kepada orang-orang yang beriman (*mukmin*) pria dan wanita, supaya berzikir mengingat Allah sebanyak-banyaknya setiap waktu. Dan diperintahkan pula banyak-banyak membaca tasbih (*Subhanallah*), tahmid (*Alhamdulillah*), dan takbir (*Allahu Akbar*) di waktu pagi dan petang.²⁸

Dalam penjelasan mengenai manfaat zikir, bahwa intinya adalah semua zikir dapat dirasakan oleh hati manusia dan didengarkan oleh malaikat *hafazah* (Malaikat yang bertugas menjaga manusia). Sedangkan manfaat zikir sendiri sungguh tidak sedikit, tak ada jalan untuk membatasinya. Antara lain ²⁹:

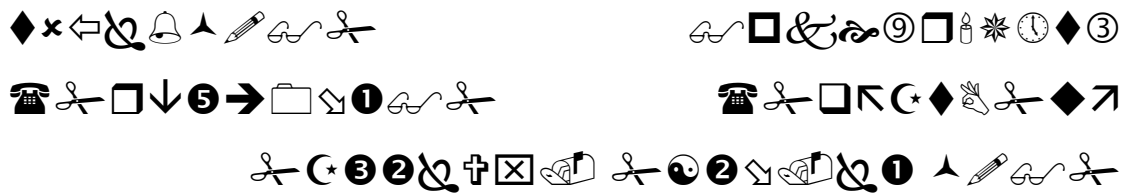
- 1) Mematahkan rongrongan setan.
- 2) Mendatangkan keridhaan Allah.
- 3) Menghilangkan kesedihan dan kesusahan.
- 4) Mendatangkan kegembiraan dan keceriaan.
- 5) Memperkuat hati dan badan.
- 6) Membangkitkan hati dan perasaan.
- 7) Mendatangkan rezeki dan memudahkannya.

Sesungguhnya zikir dapat menyucikan hati dari berbagai penyakitnya dan jiwa dari berbagai kotorannya. Zikir dapat memberikan keamanan, ketenangan, keadilan dan ketenteraman ke dalam jiwa. Zikir dapat

²⁸ M. Zain Abdullah, *Tasawuf dan Dzikir*, Ramadhani, Solo, 1993, hlm. 56.

²⁹ Idrus Alkaf, *op.cit.*, hlm. 45.

menghidupkan optimisme dan cita-cita.³⁰ Oleh karena itu, Allah SWT. berfirman :



Artinya : "Wahai orang-orang yang beriman, berzikirlah kepada Allah SWT. dengan sebanyak-banyaknya," (QS Al-Ahzab [33] : 41)

Syekh Ghulam Moinuddin³¹ dalam bukunya *Penyembuhan Cara Sufi* menuturkan beberapa manfaat dari zikir yaitu; *pertama*, menghilangkan kekuatan syetan dan menghacurkannya, *kedua*, menarik mata pencaharian, *ketiga*, membuat kepribadian mengesankan dan terhormat, *keempat*, memberikan jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, *kelima*, memulihkan dan menghidupkan hati, *keenam*, menghilangkan sifat kepura-puraan atau sifat munafik.

Ibnu Qayyim sebagaimana dikutip Djamaluddin Ahmad Al Bunny³², menjelaskan fadhilah *zkrullah* yaitu:

- 1) Mengharapkan ridha dari Yang Maha Rahman.
- 2) Melenyapkan kecemasan dan kegelisahan kalbu sehingga hati menjadi tenang dan gembira.
- 3) Memberikan kekuatan kepada tubuh dan kesegaran pikiran sehingga memberikan cahaya pada wajah dan hati.
- 4) Melancarkan rizki setelah berikhtiar.
- 5) Mewariskan 'inabah dan *muraqabah* kepada Allah yang akan mengantarkan ke pintu ihsan.

³⁰ Amir An-Najar, *op. cit.*, hlm. 32.

³¹ Syekh Ghulam Moinuddin, *Penyembuhan Cara Sufi*, Adipura, Yogyakarta, 2000, hlm. 234

³² Djamaluddin Ahmad Al Bunny, *Menatap Akhlaklaqus Shufiyah*, Pustaka Hikmah Perdana, Surabaya, 2001, hlm. 171.

- 6) Kesibukan lisan karena zikir yang bersambung, maka ia akan terhindar dari kesibukan yang membawa dosa.
- 7) Ketika seseorang selalu sibuk dengan zikir dimanapun berada, maka ia akan selalu diingatkan Sang Khaliknya. Sehingga akan terhindar dari perbuatan dosa dengan selalu menghiasi hari-harinya dengan kebaikan. Terhadap orang lainpun akan selalu menjaga diri untuk tidak menyakiti dan membuat kesalahan.
- 8) Melahirkan kecintaan dan loyalitas (*al mahabbah*) sebagai ruh Islam, ujung tombak agama. Karenanya dapat diraih kebahagiaan dan keselamatan yang hakiki. Allah SWT telah menjadikan segala sesuatu ada sebab-sebabnya. Dia menjadikan sebab *al mahabbah* dengan melanggengkan zikir. Barang siapa yang ingin meraih cinta Allah, hendaknya senantiasa mengingat-Nya. Karena ia adalah sebuah pelajaran dan pengingat. Sebagaimana ia adalah pintu dari berbagai ilmu. Jadi zikir adalah pintu *mahabbah*, sebagai jalan yang paling mulia dan lurus untuk meraih cinta Allah SWT.
- 9) Tidak akan lalai dengan dirinya dan Allahpun tidak akan melalaikannya. Melanggengkan zikir kepada Allah dapat menghindarkan hambanya dari kelalaian, karena sesungguhnya kelalaian dari mengingat Allah adalah sebab kesengsaraan hidup di dunia dan akhirat. Pada hakekatnya melalaikan dari zikir kepada Allah adalah melalaikan dirinya sendiri dan melalaikan masalah yang ia miliki. Kalau seseorang sudah melalaikan dirinya, maka ia tidak akan memperhatikan lagi kemaslahatan yang ia miliki sehingga ia benar-benar disibukkan oleh kelalaiannya sampai ia sendiri jatuh pada jurang kehancuran.
- 10) Menyebabkan seseorang berlaku pemurah terhadap orang lain dan melakukan hal-hal yang bermanfaat bagi orang lain.

Dari beberapa manfaat zikir ini, sudah jelas bahwa zikir tidak saja berpengaruh terhadap kualitas ibadah seseorang, tetapi dapat juga berpengaruh pada kekuatan batin dan lahir sekaligus.

Menurut Ibn 'Atha'illah as-Sakandari sebagaimana dikutip dalam buku "*Berdzikir dan Sehat Ala Ustadz H. Hariyono*"³³, menyebutkan ada 68 manfaat dzikir yaitu:

- 1) Mengusir, menangkal dan menghancurkan setan.
- 2) Membuat ridha al-Rahman dan mendatangkan murka setan.
- 3) Menghilangkan segala kerisauan dan kegelisahan serta mendatangkan kegembiraan dan kesenangan.
- 4) Melenyapkan segala keburukan.
- 5) Memperkuat kalbu dan badan.
- 6) Memperbaiki apa yang tersembunyi dan yang kelihatan.
- 7) Membuat kalbu dan wajah menjadi bersinar terang.
- 8) Mempermudah datangnya rezeki.
- 9) Mendatangkan wibawa dan ketenangan pada pelakunya.
- 10) Mengilhamkan kebenaran dan sikap istiqamah dalam setiap urusan.
- 11) Memunculkan sikap *muraqabah* (merasa diawasi Allah) yang mengantarkan pada kondisi *ihsan*. Yaitu kondisi saat hamba menyembah Allah dalam keadaan seolah-olah melihat-Nya.
- 12) Memunculkan keinginan untuk kembali pada Tuhan. Siapa yang banyak mengingat-Nya, itu akan membuatnya kembali kepada Tuhan dalam setiap persoalan.
- 13) Membuat si pedzikir dekat kepada Allah.
- 14) Membuka pintu makrifat dalam kalbu.
- 15) Menambah penghormatan dan rasa takut kepada Tuhan
- 16) Mendatangkan sesuatu yang paling mulia dan paling agung yang dengan itu kalbu mausia menjadi hidup seperti hidupnya karena hujan. Dzikir adalah makanan rohani sebagaimana nutrisi adalah makanan tubuh. Ia juga merupakan perangkat yang membuat kalbu bersih dari karat dan mengikuti hawa nafsu.
- 17) Menjadi lampu penerang bagi pikiran yang memberi petunjuk dalam kegelapan.

³³ In'amuzzahidin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasari, *op .cit.*, hlm. 7.

- 18) Menghapus dosa dan kesalahan. Sebab setiap amal kebaikan akan menghapus kesalahan.
- 19) Melenyapkan kenestapaan yang diakibatkan oleh adanya jarak antara Tuhan dan hamba yang lalai.
- 20) Tasbih, takbir, tahlil, dan tahmid yang dibaca oleh seorang hamba akan mengangkat derajat pelakunya ditengah-tengah *arasy* yang mulia. Sebab, semua ibadah pada hari kiamat nanti akan berpisah kecuali dzikir, tauhid dan pujian kepada Allah.
- 21) Siapa yang di saat lapang mendekati diri kepada Allah dengan dzikir kepada-Nya, Allah pun akan mendekat kepada orang tersebut dengan memberikan karunia-Nya. Dalam *atsar* disebutkan bahwa ketika seorang hamba yang taat dan tekun berdzikir kepada Allah berada dalam kesulitan atau ketika ia meminta kebutuhannya pada Allah, maka para malaikat berkata, "*Wahai Tuhan, ini suara yang makruf (sudah dikenal) berasal dari hamba yang makruf*". Sementara, ketika hamba yang berpaling dan Allah berdo'a meminta kepada-Nya, malaikat berkata, "*Wahai Tuhan, ini adalah suara yang munkar (tak dikenal) berasal dari surara yang munkar*". Juga disebutkan bahwa tidak ada amal perbuatan yang lebih bisa menyelamatkan seseorang dari siksa Allah dari pada dzikir.
- 22) Dzikir juga menjadi penyebab turunnya *sakinah* (ketenangan). Penyebab adanya naungan para malaikat, penyebab turunnya mereka atas seorang hamba, serta penyebab datangnya limpahan rahmat. Itulah nikmat yang paling besar bagi seorang hamba.
- 23) Menghalangi lisan seorang hamba untuk melakukan *ghibah*, berkata dusta dan melakukan kebathilan lainnya.
- 24) Orang yang berdzikir akan membuat teman duduknya tentram dan bahagia.
- 25) Majelis dzikir tidak akan membuatnya menyesal dan merugi pada hari kiamat nanti.

- 26) Dzikir yang disertai tangis dan ratapan merupakan penyebab bagi seseorang untuk mendapatkan naungan *arasy* di hari pembalasan.
- 27) Siapa yang sibuk berdzikir kepada Allah sehingga lupa meminta akan diberi sesuatu yang lebih baik dari yang diberikan kepada mereka yang meminta. Selain itu, ia akan selalu diberi kemudahan.
- 28) Gerakan dzikir atas lisan merupakan gerakan yang paling ringan bagi manusia.
- 29) Dzikir merupakan tanaman surga. Seperti yang disebutkan dalam hadits-hadits *hasan*, tanah surga itu subur dan airnya segar. Ia berupa lembah dan yang menjadi tanamannya adalah *subhana Allahi wa al-hamdu li Allahi wa laa ilaahailahu wa Allahu akbar*.
- 30) Dzikir menyebabkan seseorang terbebas dari api neraka dan selamat dari lupa, baik di dunia maupun akhirat. Dalilnya adalah firman Allah. "*Ingatlah pada-Ku, pasti aku ingat padamu*". Lupakan Allah pada seorang hamba akan membuat hamba tersebut lupa pada dirinya sendiri. Itulah puncak dari segala keburukan.
- 31) Menjadi cahaya bagi seorang hamba, baik ketika berada di dunia, di alam kubur, ketika dibangkitkan, maupun ketika di kumpulkan kelak.
- 32) Dzikir merupakan puncak segala suara, pintu unuk sampai kepada Allah, dan kekuatan yang bias menghancurkan hawa nafsu. Manakala dzikir sudah tertancap kuat didalam kalbu sementara lisan menjadi pengikutnya, ketika itulah pedzikir menjadi kaya, terhormat, dan mulia. Sementara hamba yang lalai, walaupun kaya akan menjadi fakir, dan walaupun berkuasa akan menjadi hina nestapa.
- 33) Orang yang berdzikir akan diteguhkan kalbunya, dikuatkan tekatnya, dijauhkan dari kesedihan, dari kesalahan, dari setan dan tentaranya. Selain itu, kalbunya akan didekatkan kepada akhirat dan dijauhkan dari dunia.

- 34) Dzikir adalah laksana pohon berbuah ma'rifat. Ia adalah modal setiap orang arif (yang mengenal Allah).
- 35) Allah pun bersama mereka yang berdzikir dengan menganugerahkan kedekatan, kekuasaan, cinta, taufik, perlindungan-Nya.
- 36) Nilai dari dzikir sama dengan membebaskan budak, berjihad, mati di jalan Allah, dan berinfaq.
- 37) Dzikir adalah puncak, pangkal dan pondasi syukur.
- 38) Siapa yang lidahnya selalu basah dengan dzikir secara senantiasa menjaga larangan dan perintah-Nya. Maka ia berhak masuk surga, tempat para kekasih dan orang-orang yang dekat dengan-Nya. Karena, orang yang paling mulia disisi Allah adalah yang paling bertakwa. Ia akan masuk surga dalam keadaan tertawa dan tersenyum bahagia.
- 39) Dzikir bisa menghilangkan sifat keras dalam kalbu dan melunakkannya.
- 40) Apabila kelalaian merupakan penyakit, dzikir merupakan obat baginya. Ada ungkapan: Jika kami sakit, kami berobat dengan dzikir. Namun kadangkala kami lalai, hingga ia pun kambuh kembali.
- 41) Dzikir adalah sebab dan faktor utama yang membuat Allah menolong hamba-Nya. Sebaliknya, lalai adalah sebab dan faktor utama yang membuat Allah memusuhi hamba-Nya.
- 42) Menangkal dan menolak segala bencana. Sebaliknya, ia bisa mendatangkan nikmat dan semua yang bermanfaat.
- 43) Mempererat hubungan dengan Allah dan para malaikat-Nya yang mulia sehingga seorang hamba bisa keluar dari kegelapan menuju cahaya, serta masuk kedalam tempat kedamaian (surga).
- 44) Majelis-majelis dzikir merupakan taman surga. Bermain-main dalam taman surga tersebut tentu saja membuat Allah ridha.

- 45) Allah membanggakan para pendzikir di hadapan para malaikat di langit.
- 46) Kedudukan dzikir dibandingkan dengan ibadah-ibadah lainnya lebih tinggi dan lebih mulia.
- 47) Manusia yang paling utama adalah yang paling banyak berdzikir kepada Allah dalam setiap keadaan.
- 48) Menggantikan kedudukan semua amal, entah yang terkait dengan harta atau tidak.
- 49) Memperkuat organ-organ anggota badan.
- 50) Memudahkan pelaksanaan amal saleh, mempermudah urusan yang pelik, membuka pintu yang terkunci, serta meringankan kesulitan.
- 51) Memberi rasa aman kepada mereka yang takut sekaligus menjauhkan bencana.
- 52) Hamba yang berdzikir dalam berlomba akan sampai lebih cepat.
- 53) Dzikir menjadi sebab seseorang diakui sebagai hamba-Nya. Sebab, ia telah menyebut keagungan, keindahan, dan pujian untuk-Nya.
- 54) Tempat tinggal di surga dibangun dengan dzikir. Sementara orang yang lalai tidak bisa membangun apa-apa di dalamnya.
- 55) Dzikir adalah penghalang antara seorang hamba dan api neraka. Jika hamba tersebut berdzikir secara kontinyu, penghalang itu akan menjadi baik dan kokoh. Jika tidak akan menjadi lemah dan rapuh.
- 56) Dzikir adalah api yang aktif bekerja. Jika ia masuk ke dalam sebuah rumah, ia akan memusnahkan semua yang ada di dalam serta melenyapkan sisa-sisa makanan yang berlebih, entah karena kekenyangan atau mengonsumsi barang haram. Ia juga akan menghilangkan kegelapan sekaligus memantulkan cahaya yang bersinar terang.
- 57) Malaikat memintakan ampunan bagi seorang hamba yang tekun berdzikir dan memuji-Nya.
- 58) Bumi dan gunung berbangga dengan para penghuni di atasnya yang berdzikir kepada Allah.

- 59) Dzikir adalah ciri seorang mukmin yang bersyukur. Adapun orang munafik jarang sekali melakukan dzikir. Mereka yang lalai berdzikir karena harta dan anak-anaknya sangatlah merugi.
- 60) Orang yang berdzikir akan mendapatkan kenikmatan yang jauh lebih lezat daripada kenikmatan makanan dan minuman.
- 61) Wajah dan kalbu orang yang berdzikir di dunia ini diliputi oleh cahaya dan kesenangan. Sementara di akhirat nanti, wajahnya jauh lebih putih dan bersinar dari pada bulan.
- 62) Bumi akan menjadi saksi atas orang yang berdzikir sebagaimana ia menjadi saksi atas orang-orang yang bermaksiat dan orang-orang yang taat.
- 63) Dzikir bisa mengangkat derajat hamba kepada kedudukan yang paling tinggi.
- 64) Orang yang berdzikir akan tetap hidup walaupun telah mati. Sebaliknya, orang yang lalai walaupun masih hidup sebetulnya ia tergolong mati.
- 65) Dzikir menghilangkan rasa dahaga di saat kematian tiba sekaligus memberikan rasa aman dari segala kecemasan.
- 66) Pedzikir yang berada di tengah-tengah orang lalai seperti rumah gelap yang di dalamnya ada lampu. Orang lalai seperti malam gelap gulita yang tak pernah sampai ke pagi.
- 67) Pedzikir yang terlalaikan oleh sesuatu bisa mendapatkan hukuman. Hal ini sama seperti orang yang duduk bersama raja tanpa adab, ia bisa binasa.
- 68) Sesaat saja menghadirkan kalbu dalam dzikir akan melindungi diri dari maksiat. Walaupun perlindungan itu sedikit namun mempunyai manfaat yang sangat besar.

Dadang Hawari sebagaimana dikutip Sulaiman Al Kumayyi menjelaskan secara ilmiah bahwa pelaksanaan zikir, langsung atau tidak langsung memberi pengaruh yang luar biasa pada percepatan penyembuhan penyakit mental dan fisik. Dadang Hawari menyatakan, bahwa dipandang dari sudut kesehatan jiwa, zikir dan doa mengandung unsur *psikoterapeutik* yang mendalam. Menurutnya, zikir mengandung kekuatan-kekuatan spiritual atau kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme (harapan kesembuhan).³⁴

Selain itu, zikir dapat mendorong kita untuk mencapai kemajuan dan kemenangan secara terus-menerus, ketika kita beristirahat atau dimanapun kita beraktivitas, serta dalam keadaan apapun. Pendek kata, tidak ada suatu apapun yang menyebabkan kita mencapai kemajuan dan kemenangan secara terus menerus kecuali dengan zikir.³⁵ Zikir sebagai salah satu dari berbagai amalan ibadah dalam Islam. Apabila dilakukan dengan sepenuh hati, maka zikir tersebut niscaya akan mampu memberi manfaat bagi pelakunya, antara lain :

- 1) Zikir memberikan keselamatan dunia dan akhirat.
- 2) Zikir memberikan ketenangan atau ketenteraman.
- 3) Zikir memberikan keberuntungan.
- 4) Zikir menghilangkan kemunafikan.
- 5) Zikir mengusir setan dan pengaruhnya dari hati qolbu.
- 6) Zikir menyebabkan datangnya rezeki yang berlimpah.
- 7) Zikir menghapus dosa dan maksiat.
- 8) Zikir membukakan pintu makrifat pada Allah.³⁶

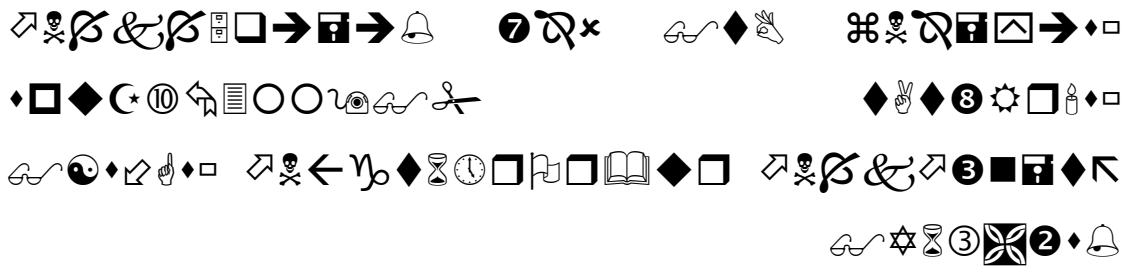
Zikir yang tulus kepada Allah SWT. adalah salah satu cara terapi jiwa, sebab ia dapat mengkilapkan hati. Zikir yang tulus dapat mengubah ketakutan menjadi keamanan dan permusuhan menjadi kecintaan. Zikir yang tulus dapat mengalihkan guncangan, kerisauan dan kebimbangan kepada ketenangan,

³⁴ Sulaiman Al Kumayyi, *op.cit.*, hlm. 168.

³⁵ Muhammad Al Fateh, *op.cit.*, hlm. 84.

³⁶ *Ibid.*, hlm.79-93.

mengalihkan ketegangan dan kegetiran kepada ketenangan.³⁷ Allah SWT. berfirman:



Artinya : "Maka Allah SWT. mengetahui apa yang ada dalam hati-hati mereka, maka Ia menurunkan ketenangan kepada mereka dan memberi balasan kepada mereka dengan kemenangan yang dekat (waktunya)." (QS al-Fath [48] : 18).

Orang yang senantiasa zikir, keraguannya akan terlibas oleh kekuatan ruhaninya sehingga ia mengetahui bahwa keraguan adalah bisikan-bisikan setan dan kebimbangan adalah kewas-wasan yang diembuskannya. Semua itu merupakan upaya penggertakan yang dilakukan oleh setan untuk menggoyahkan dan mengguncangkan jiwa manusia. Jika seorang hamba ikhlas dalam beribadah dan menaati Tuhannya serta merasa sangat butuh kepadanya, maka ia akan diurus oleh Allah SWT : berbagai kesusahan dan kebingungannya akan dihilangkan darinya. Dengan demikian, seorang manusia yang selalu zikir akan sibuk selamanya bersama Allah SWT.³⁸

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Menurut Dadang Hawari, kecemasan (*ansietas/anxiety*) adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau

³⁷ Amir An-Najar, *op. cit.*, hlm. 35.

³⁸ *Ibid.*

kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.³⁹

Kecemasan memiliki arti keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah, dimana seseorang mengantisipasi datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir. Kecemasan mungkin melibatkan perasaan, perilaku dan respons-respons fisiologis dan sangat sulit diteliti.⁴⁰

Kecemasan bukanlah suatu penyakit, melainkan suatu gejala. Kebanyakan orang mengalami kecemasan pada waktu-waktu tertentu dalam kehidupannya. Biasanya, kecemasan muncul sebagai reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan dan karena itu berlangsung sebentar saja.⁴¹

Kecemasan bisa berupa perasaan gelisah yang bersifat subjektif, sejumlah perilaku (tampak khawatir, resah dan gelisah), atau respons fisiologis yang bersumber di otak dan tercermin dalam bentuk denyut jantung yang meningkat dan otot yang menegang.⁴² Kecemasan seringkali disertai dengan perubahan fisiologis dan perilaku yang mirip dengan yang disebabkan oleh ketakutan. Karena kemiripan inilah maka orang sering menggunakan istilah kecemasan untuk ketakutan dan menggunakan istilah ketakutan untuk kecemasan. Kecemasan merupakan suatu respon terhadap stres, seperti putusnya suatu hubungan yang penting atau bencana yang mengancam jiwa. Kecemasan juga bisa merupakan suatu reaksi terhadap dorongan seksual atau dorongan agresif yang tertekan, yang bisa mengancam pertahanan psikis yang secara normal mengendalikan dorongan tersebut. Pada keadaan ini, kecemasan menunjukkan adanya pertentangan psikis.⁴³

³⁹ Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, FKUI, Jakarta, 2001, hlm. 18.

⁴⁰ V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal*, terj. Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2006, hlm. 158.

⁴¹ Savitri Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, Pustaka Populer Obor, Jakarta, 2003, hlm. 3.

⁴² *Ibid.*, hlm. 159.

⁴³ <http://www.medicastore.com>, 27 Maret 2004

Alasan mendasar yang membuat manusia cemas yaitu karena manusia memiliki hati dan perasaan.⁴⁴ Sudah menjadi aturan hukum alam (*sunnatullah*) bahwa rasa gundah, kekalutan, kegelisahan, kecemasan dan berbagai bentuk gangguan psikologi lainnya, merupakan bagian yang akan selalu menyertai kehidupan manusia. Sesungguhnya problematika atau permasalahan yang dihadapi manusia itu sangat menyeluruh, sehingga hal ini dapat menyebabkan manusia kehilangan kekuatan untuk menghadapi berbagai macam persoalan yang terjadi.⁴⁵

Kecemasan juga dapat diartikan sebagai kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh.⁴⁶ Dalam definisi lain, kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.⁴⁷ Menurut Bachtiar Lubis, kecemasan adalah penghayatan emosional yang tidak menyenangkan, berhubungan dengan antisipasi malapetaka yang akan datang. Tingkatannya bervariasi, dari perasaan cemas dan gelisah yang ringan sampai ketakutan yang amat berat. Dapat dibandingkan dengan perasaan takut dan terancam, tetapi seringkali tanpa adanya alasan atau penyebab yang sepadan.⁴⁸

Sementara itu, Hanna Djumhana mendefinisikan kecemasan sebagai ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Perasaan cemas muncul apabila seseorang berada dalam keadaan diduga akan merugikan dan mengancam dirinya, serta merasa tidak mampu menghadapinya. Dengan demikian, rasa cemas sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri

⁴⁴ M. Munandar Sulaeman, *Suatu Pengantar Ilmu Budaya Dasar*, PT. Refika Aditama, Bandung, 1998, hlm. 80.

⁴⁵ M. Hamdani Bakran adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam Penerapan Metode Sufistik*, Fajar Pustaka Baru, Yogyakarta, 2004, hlm. 1.

⁴⁶ Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, terj. Sari Narulita dan Miftakhul Jannah, Gema Insani, Jakarta, 2005, hlm. 512.

⁴⁷ *Ibid.*, hlm. 19.

⁴⁸ Bachtiar Lubis, *Pengantar Psikiatri Klinik*, Gaya Baru, Jakarta, 1993, hlm. 78.

sendiri, yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi.⁴⁹

Kartini Kartono juga menjelaskan bahwa kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas yang *difus* atau baur, dan mempunyai ciri yang mengazab pada seseorang, maka kalau merasa gamang, khawatir terhadap sesuatu yang jelas, seperti pada harimau atau orang gila mengamuk, sehingga hal itu disebut takut. Kata cemas sering diganti dengan kata takut, dalam arti khusus, yaitu takut akan hal yang objeknya kurang jelas. Akan tetapi, dalam arti kejiwaan atau psikis, cemas mempunyai pengertian yang berkaitan dengan penyakit dan gangguan kejiwaan atau keadaan perasaan yang campur baur terutama dalam kondisi tertekan.⁵⁰

Ada definisi lain tentang kecemasan yang lebih difokuskan dalam 4 hal, yaitu :

- 1) Perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.
- 2) Suatu bentuk rasa takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat ringan.
- 3) Kekhawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap-luap.
- 4) Suatu dorongan sekunder mencakup suatu reaksi penghindaran yang dipelajari pada peristiwa adanya rangsang bersyarat (respon).

Secara psikologis mengenai pemahaman terhadap masalah kecemasan ini cukup beraneka ragam. Teori-teori tentang rasa cemas banyak dikembangkan, karena rasa cemas telah dianggap sebagai penyebab utama dari berbagai gangguan kejiwaan. Perasaan cemas memiliki taraf yang berbeda-beda, mulai dari yang ringan sampai yang paling berat atau dapat dikatakan pada batas kecemasan normal dan abnormal.

⁴⁹ Hanna Djumhana Bustaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam : Menuju Psikologi Islami*, Pustaka Pelajar Offset, Yogyakarta, 2001, hlm. 156.

⁵⁰ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3 : Gangguan-gangguan Kejiwaan*, CV. Rajawali, Jakarta, 2003, hlm. 129.

Tingkat kecemasan dalam batas-batas kenormalan merupakan reaksi yang dapat dialami oleh siapapun dan keadaan ini orang mudah mengatasi atau mereduksi ketegangan yang dialami. Namun kecemasan yang berlebihan (abnormal) akan menimbulkan gangguan dan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya. Selanjutnya, pada kadar yang rendah, kecemasan membantu individu untuk bersiaga mengambil langkah-langkah mencegah bahaya atau memperkecil dampak bahaya tersebut. Kecemasan pada taraf tertentu dapat mendorong meningkatnya performa.⁵¹ Oleh sebab itu, kecemasan seperti itu disebut gangguan kecemasan (*anxiety disorder*).

Kekhawatiran/kecemasan dianggap sebagai suatu hal yang patologis apabila tidak bisa lagi dihentikan atau dikontrol oleh individu tersebut. Gangguan cemas digolongkan ke dalam gangguan *neurosis*⁵², bersama gangguan *somatoform*⁵³, gangguan *disosiatif*⁵⁴, gangguan seksual, dan gangguan *distimik*⁵⁵. Gangguan *neurosis* adalah gangguan mental, yang mana gangguan utamanya muncul dalam *symptom* atau sekumpulan *symptom* yang mengganggu individu dan dianggapnya sebagai sesuatu yang asing dan tidak dapat diterima (*ego dystonic*).⁵⁶

Menurut Kartini Kartono, kecemasan dikategorikan dalam gangguan alam perasaan. Pada kondisi tersebut, di mana kecemasan memiliki sifat yang tidak jelas dan *difus*, yang digolongkan dalam bentuk *stemming*⁵⁷ atau suasana hati.⁵⁸ Sedangkan menurut Freud sebagaimana dikutip Sumardi Suryabrata⁵⁹,

⁵¹ Fitri Fauziah dan Julianti Widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, UII Press, Jakarta, 2005, hlm. 73-74.

⁵² *Neurosis* juga diartikan penyakit mental yang lunak, dicirikan dengan tanda-tanda wawasan yang tidak lengkap tentang sifat-sifat kesukarannya, memiliki konflik, reaksi kecemasan dan terkadang disertai dengan fobia, gangguan pencernaan dan tingkah laku obsesif-kompulsif.

⁵³ Gangguan *Somatoform* adalah kelompok gangguan yang meliputi *symptom* fisik (misalnya nyeri, mual, dan pening) dimana tidak dapat ditemukan penjelasan secara medis.

⁵⁴ Gangguan *disosiatif* adalah gangguan yang ditandai dengan adanya perubahan perasaan individu tentang identitas memori, atau kesadarannya.

⁵⁵ *Dysthymia* atau *dimitik* adalah kemurungan (kepatahan semangat, kesedihan) dalam suasana hati atau kondisi jiwa.

⁵⁶ Fitri Fauziah dan Julianti Widury, *op.cit*, hlm. 74-75.

⁵⁷ *Stemming* adalah kondisi perasaan yang berkesinambungan, tercirikan dengan selalu muncul perasaan-perasaan senang atau tidak senang yang *difus* (*difus* : tidak jelas, baur, menyebar kemana-mana) sifatnya.

⁵⁸ Kartini Kartono, *loc.cit*.

kecemasan atau ketakutan memiliki nilai tinggi, yaitu untuk memperingatkan orang akan datangnya bahaya; sebagai isyarat bagi *das ich*, bahwa apabila tidak dilakukan tindakan-tindakan yang tepat, maka bahaya (ketegangan) akan meningkat. Sehingga *das ich* tidak mampu mengontrol (terkalahkan).

Dari berbagai pengertian tentang kecemasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah sebuah gangguan pada alam perasaan dalam wujud kegelisahan, kekhawatiran yang berlebihan, dimana tidak memiliki kejelasan terhadap objek yang rasional dan kondisinya mengarah kepada hal-hal yang belum tentu akan terjadi.

2. Jenis-Jenis Kecemasan

Sigmund Freud sebagaimana dikutip Sumardi Suryabrata⁶⁰, membedakan jenis-jenis kecemasan kedalam tiga kategori, yaitu:

- 1) Kecemasan objektif (*objective anxiety*), yaitu reaksi ego terhadap bahaya dari luar, keadaan ini merupakan ketakutan yang realistis.
- 2) Kecemasan neurotic (*neurotic anxiety*), yaitu takut akan akibat yang tidak enak, yang diduga atas hukuman karena mengekspresikan impuls *id*⁶¹. Kecemasan ini muncul karena pengamatan bahawa dari naluriah. Kecemasan ini dibagi dalam 3 macam, yaitu : *pertama*, kecemasan yang timbul karena penyesuaian diri dengan lingkungan, *kedua*, rasa takut yang irasional dan *ketiga*, rasa takut seperti gugup, gagap dan lain sebagainya.
- 3) Kecemasan moral (*moral anxiety*), yaitu dialami ego sebagai rasa bersalah atau malu, dianggap sebagai takut akan hukuman karena melakukan perbuatan yang melanggar kode moral.

⁵⁹ Sumardi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, PT Raja Grafindo Persada, Cet. XI, Jakarta, 2002, hlm. 139.

⁶⁰ *Ibid.*

⁶¹ *Id (das ich)* : (teori psikoanalisis) yaitu bagian jiwa atau *psyche*, yang menjadi tempat kedudukan dari libido. *Id* tidak berhubungan dengan dunia luar, tapi berkontak dengan tubuh. *Id* dikuasai oleh prinsip kesenangan, dan berusaha memaksa ego, yang dikuasai oleh prinsip realitas, dalam mengabdikan keinginannya tanpa melihat konsekuensinya.

Jenis-jenis kecemasan lain yang sifatnya lebih berat (kronis) dapat dimunculkan dalam beberapa bentuk gangguan-gangguan jiwa, di antaranya :

1) Fobia (*Phobia*)

Fobia berasal dari bahasa Yunani *phobos*, yang berarti objek atau situasi yang ditakuti. Fobia adalah ketakutan irasional yang menimbulkan upaya menghindar (secara sadar) dari objek, aktivitas, atau situasi yang ditakuti.⁶² Penyebab fobia adalah pernah mengalami ketakutan hebat, yang disertai rasa malu dan bersalah, serta ada penekanan diri yang tidak disadari. Fobia dapat digolongkan dalam 2 jenis, yaitu fobia spesifik dan sosial.⁶³ Fobia spesifik adalah ketakutan yang tidak diinginkan karena kehadiran atau antisipasi terhadap objek dan situasi yang spesifik. Bentuk-bentuk fobia ini, diantaranya :

- a) Tipe fobia terhadap binatang, seperti : tikus, anjing, kucing, dan lain-lain.
- b) Tipe lingkungan alam, seperti takut ketinggian, kilat, air.
- c) Tipe fobia terhadap darah, suntikan, atau luka.
- d) Tipe situasional, seperti : keramaian, berada di pesawat, lift, tempat tertutup, dan lain-lain.
- e) Tipe-tipe lain (misalnya ketakutan terhadap kostum-kostum tertentu pada anak-anak).

Sedangkan fobia sosial merupakan ketakutan yang tidak rasional dan menetap, biasanya berhubungan dengan orang lain. Cirinya, individu menghindari situasi yang membuatnya merasa dikritik, ditertawakan atau dipermalukan. Tipe ini sulit dibedakan dan sifatnya bisa umum atau spesifik, sesuai dengan situasi yang ditakuti.⁶⁴

2) Gangguan panik (*panic disorder*)

⁶² Fitri Fauziah dan Julianti Widuri, *op.cit.*, hlm. 76.

⁶³ Kartini Kartono, *op.cit.*, hlm. 136.

⁶⁴ Fitri Fauziah dan Julianti Widuri, *op.cit.*, hlm. 76-78.

Ciri pada gangguan ini yaitu terjadinya serangan panik (*panic attack*) yang spontan dan tidak terduga. *Symptom* yang muncul pada gangguan panik, yakni : sulit bernafas, jantung berdebar-debar, rasa sakit di dada, pusing/pening, *derealisasi*⁶⁵, berkeringat dingin, gemetar, kekhawatiran yang intens, takut mati/menjadi gila dan terkadang juga muncul *depersonalisasi*⁶⁶. Hal lain yang terdiagnosa akibat serangan panik pernah melakukan usaha bunuh diri. Gangguan panik ini termasuk kecemasan yang berlebihan.⁶⁷

3) Gangguan cemas menyeluruh (*generalized anxiety disorder*)

Generalized anxiety disorder (GAD) adalah kekhawatiran yang berlebihan dan bersifat pervasif, disertai dengan berbagai *symptom somatic*, yang menyebabkan gangguan signifikan dalam kehidupan sosial atau pekerjaan pada penderita, atau menimbulkan stres yang nyata padanya.⁶⁸ Gejala gangguan ini yaitu :

- a) Ketegangan motorik, seperti gemetar, tegang, letih, nyeri otot, mudah kaget, tidak tenang/santai, *tinitus* dan lain-lain.
- b) Hiperaktifitas saraf autonom, seperti keringat berlebihan, jantung berdebar-debar, mulut kering, pusing, mual, kesemutan, rasa dingin, pucat, denyut nadi, nafas cepat dan lain-lain.
- c) Rasa khawatir berlebihan, seperti cemas, khawatir, gelisah, gangguan pola pikir (bingung), takut terhadap segala hal dan lain-lain.
- d) Kewaspadaan berlebihan, seperti sukar konsentrasi, curiga, sukar tidur, merasa ngeri, cepat tersinggung, kurang sabar dan lain-lain.

4) Gangguan *obsesif – kompulsif*

⁶⁵ Derealisasi adalah perasaan subjektif bahwa lingkungan menjadi aneh dan tidak nyata, perasaan rumah menjadi kehitam-hitaman warnanya karena habis terbakar.

⁶⁶ Depersonalisasi yaitu perasaan subyektif bahwa dirinya tidak nyata, aneh, atau tidak dikenali, misalnya tangan menjadi lebih panjang, wajah menjadi aneh bentuknya sehingga tidak dikenal.

⁶⁷ Fitri Fauziah dan Julianti Widuri, *op.cit.*, hlm. 84-86.

⁶⁸ *Ibid.*, hlm. 89

Obsesi adalah suatu bentuk kecemasan yang didominasi oleh pikiran yang terpaku (*persistence*) dan berulang kali muncul (*recurrent*). Sedangkan kompulsi adalah perbuatan yang dilakukan berulang-ulang sebagai konsekuensi dari pikiran yang bercorak obsesif.⁶⁹ Jadi gangguan *obsesif – kompulsif* adalah gangguan cemas, dimana pikiran seseorang dipenuhi oleh gagasan-gagasan yang mantap dan tidak terkontrol, adanya paksaan untuk melakukan tindakan-tindakan tertentu berulang-ulang, sehingga berakibat stres dan mengganggu fungsinya dalam kehidupan sehari-hari.⁷⁰ Secara klinis kriteria diagnostik gangguan ini, yaitu :

a) Obsesi

Gagasan atau ide, pikiran, bayangan atau impuls, yang terpaku dan berulang-ulang, serta bersifat *ego – distonik*, yaitu tidak dihayati berdasarkan kemauan sendiri, tetapi sebagai pikiran yang mendesak kedalam kesadaran dan tidak ada usaha untuk menghiraukannya.⁷¹

b) Kompulsif, seperti :

- Mengikuti kebersihan dan keteraturan secara terus menerus hingga berjam-jam waktunya.
- Mengindari objek tertentu.
- Memeriksa berulang-ulang perilaku yang ditampilkan.
- Menampilkan kegiatan-kegiatan praktis, misalnya menghitung berulang-ulang, mencuci tangan berulang-ulang yang tidak dapat dikendalikan, atau makan secara pelan-pelan sekali dengan penuh kehati-hatian.⁷²

Ciri-ciri kecemasan yang didasarkan dari gejala klinis kecemasan, yaitu melalui keluhan-keluhan yang sering dialami oleh individu yang terkena gangguan kecemasan diantaranya :

⁶⁹ Dadang Hawari, *op.cit.*, hlm. 67-76.

⁷⁰ Fitri Fauziah dan Julianti Widuri, *op.cit.*, hlm. 92-93.

⁷¹ Dadang Hawari, *op.cit.*, hlm. 92-93.

⁷² Fitri Fauziah dan Julianti Widuri, *loc.cit.*

- 1) Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung.
- 2) Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut.
- 3) Takut sendirian, takut keramaian dan banyak orang.
- 4) Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan.
- 5) Gangguan konsentrasi dan daya ingat.
- 6) Keluhan-keluhan *somatic*, misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, tinnitus, berdebar-debar, sesak napas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala dan lain-lain.⁷³

Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh orang yang mengalami gangguan kecemasan antara lain sebagai berikut:

- a. Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah terganggu.
- b. Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut.
- c. Takut sendirian, takut pada kematian dan banyak orang.
- d. Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan.
- e. Keluhan-keluhan somatik, misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdering, berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala dan lain sebagainya.⁷⁴

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Kecemasan disebabkan karena adanya insting manusia untuk mencari kesempurnaan hidup dan tidak mempunyai kemampuan untuk membaca dunia dan mengetahui misteri kehidupan. Kondisi ini yang menyebabkan orang cemas dan orang yang bersangkutan tidak berhasil menemukan makna dalam hidupnya.⁷⁵ Menurut Karn Horney sebagaimana dikutip Zakiah Daradjat⁷⁶, berpendapat tentang sebab terjadinya cemas ada tiga macam, yaitu :

⁷³ Dadang Hawari, *op.cit.*, hlm. 66-67.

⁷⁴ *Ibid.*, hlm. 69.

⁷⁵ M. Munandar Sulaeman, *Ilmu Budaya Dasar Suatu Pengantar*, PT Retika Aditama, Bandung, 1998, hlm. 80.

- 1) Tidak adanya kehangatan dalam keluarga dan adanya perasaan diri yang dibenci, tidak disayangi dan dimusuhi/disaingi.
- 2) Berbagai bentuk perlakuan yang diterapkan dalam keluarga, misalnya sikap orang tua yang otoriter, keras, ketidakadilan, pengingkaran janji, kurang menghargai satu sama lain dan suasana keluarga yang penuh dengan pertentangan dan permusuhan.
- 3) Lingkungan yang penuh dengan pertentangan dan kontradiksi, yakni adanya faktor yang menyebabkan tekanan perasaan dan frustrasi, penipuan, pengkhianatan, kedengkian dan sebagainya.

Kecemasan seringkali merampas kenikmatan dan kenyamanan hidupnya, serta membuat mereka selalu gelisah dan tidak bisa tidur lelap sepanjang malam. Ada beberapa hal yang selalu menyebabkan situasi tersebut terjadi diantaranya :

- a) Lemahnya keimanan dan kepercayaan terhadap Allah SWT.
- b) Kurangnya tawakal mereka terhadap Allah SWT.
- c) Terlalu sering memikirkan kejayaan masa depannya dan apa yang akan terjadi kelak dengan pola pikir dan cara pandang yang negatif terhadap dunia dan seisinya.
- d) Rendahnya permohonan mereka tentang tujuan dari penciptaan mereka.
- e) Selalu tergantung pada diri sendiri dan sesama manusia lain dalam urusan di dunia, sehingga lupa menggantungkan hidupnya kepada Allah SWT. Tuhan yang menciptakannya.
- f) Mudah berpengaruh oleh bisikan ketamakan, keserakahan, ambisi yang berlebih-lebihan.
- g) Meyakini bahwa keberhasilan berada di tangan manusia sendiri.
- h) Meyakini bahwa keberhasilan ditentukan oleh usahanya semata.⁷⁷

Manusia cemas karena merasa tidak memiliki prinsip hidup. Apa yang dilakukan adalah mengikuti tuntutan sosial, sedangkan tuntutan sosial belum

⁷⁶ Zakiyah Daradjat, *Kebahagiaan*, CV Ruhama, Bandung, 1993, hlm. 26

⁷⁷ Abdul Aziz Al-Husain, *Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan*, Qisthi Press, Jakarta, 2004, hlm. 22.

tentu berdiri di atas suatu prinsip yang mulia. Orang yang hidupnya hanya mengikuti kemauan orang lain, akan merasa puas tetapi hanya sekejap dan akan merasa kecewa dan malu jika gagal. Karena tuntutan sosial selalu berubah dan tidak ada habis-habisnya, maka manusia dituntut untuk selalu mengantisipasi perubahan. Padahal perubahan itu selalu terjadi dan sudah diantisipasi, sementara mereka tidak memiliki prinsip hidup, sehingga mereka dilanda kecemasan.⁷⁸

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu panjang dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi-situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan tetapi hanya setelah terbentuk pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas pada pengalaman hidup seseorang.

Seluruh ingatan yang ditekankan selama masa balita dan kanak-kanak dapat berdampak pada kehidupan di masa dewasa dan akhirnya menjadikan kecemasan. Biasanya merupakan hasil yang berlebihan terhadap tekanan emosi. Turun-naikanya emosi memang merupakan bagian dari kehidupan setiap orang. Akan tetapi, ada orang yang lebih tertekan emosi dari pada orang lain.

Ada empat faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas:

- a) Lingkungan; Lingkungan atau sekitar tempat tinggal Anda mempengaruhi cara berfikir Anda tentang diri Anda sendiri dan orang lain. Hal ini bisa saja disebabkan pengalaman anda dengan keluarga, dengan sahabat, dengan rekan kerja, dan lain-lain. Kecemasan wajar timbul jika Anda merasa tidak aman terhadap lingkungan Anda.
- b) Emosi yang Tertekan; Kecemasan bisa terjadi jika Anda tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan Anda dalam

⁷⁸ Ahmad Mubarak, *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern Jiwa dalam Al-Qur'an*, PT. Paramadina, Jakarta, 2000, hlm. 9.

hubungan personal. Ini benar terutama jika Anda menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang lama sekali.

- c) Sebab-sebab Fisik; Pikiran dan tubuh senantiasa berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Ini biasanya terlihat dalam kondisi seperti missal kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selam ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.
- d) Keturunan; Sekalipun gangguan emosi ada yang ditemukan dalam keluarga-keluarga tertentu, ini bukan merupakan penyebab penting dari kecemasan.⁷⁹

C. Hipotesis

Berdasarkan teori yang dikemukakan sebelumnya, maka hipotesis dari penelitian ini adalah bahwa zikir berpengaruh terhadap penurunan kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional di MA NU 06 Cepiring.

⁷⁹ Savitri Ramaiah, *op. cit.*, hlm. 10-12.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah lapangan atau *field research* yaitu penelitian yang dilakukan di kancah atau medan-medan terjadinya gejala-gejala.¹ Adapun metode analisis menggunakan analisis kuantitatif yaitu suatu analisis yang menekankan pada data-data *numerical* (angka) yang diolah dengan metode statistika.² Dalam hal ini, penulis mengadakan penelitian pengaruh zikir terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional di MA NU 06 Cepiring.

B. Identifikasi Penelitian

Dalam rangka menguji hipotesis penelitian, perlu dikemukakan terlebih dahulu identifikasi variabel-variabel³ penelitian ini. Adapun variabel-variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas : zikir
2. Variabel terikat : kecemasan
3. Variabel moderator :

Variabel moderator dalam penelitian ini adalah :

- a. Jenis kelamin
- b. Urutan Kelahiran
- c. Pekerjaan Orang Tua
- d. Pendidikan Orang Tua
- e. Nilai Raport

¹ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research I*, Yayasan Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, Yogyakarta, 1995, hlm. 10.

² Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2001, hlm.5.

³ Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Lihat Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Rineka Cipta, Jakarta, 1992, hlm. 99.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini batasan operasional dari variabel-variabel penelitian pengaruh zikir terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional di MA NU 06 Cepiring adalah:

1. Kecemasan

Kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah dimana seseorang mengantisipasi datangnya bahaya atau kemalangan dimasa yang akan datang dengan perasaan khawatir.⁴

Untuk mengetahui kecemasan siswa, digunakan skala kecemasan. Tinggi rendahnya kecemasan tercermin melalui skor yang diperoleh subjek, skor tinggi menunjukkan kecemasan yang tinggi, dan sebaliknya.

2. Zikir

Zikir adalah upaya yang biasa dilakukan oleh orang-orang yang beriman dalam mendekatkan diri mereka kepada Allah SWT. Zikir dapat berupa lantunan kalimat *syahadat* yaitu *la ilahillallah* (tidak ada Tuhan selain Allah SWT.), atau kalimat-kalimat yang lainnya, seperti tasbih, do'a dan lain-lain.⁵ Zikir dapat menghilangkan kebingungan dan kegundahan hati, zikir pula yang menjadikan hati menjadi jernih, tenang, tentram dan bahagia.⁶ Zikir yang dilafalkan berulang-ulang dapat diindikasikan mampu menurunkan kecemasan seseorang.

D. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini, diambil sebanyak 52 siswa kelas XII Madrasah Aliyah Nahdlatul 'Ulama 06 Cepiring.

Sesuai data pada tahun 2008⁷, jumlah siswa MA NU 06 Cepiring sebanyak 211 orang terdiri atas 101 putra dan 110 putri. Untuk Klasifikasinya

⁴ V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal*, terj. Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2006, hlm. 158-159.

⁵ Amir An-Najar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, terj. Ija Suntana, Hikmah, Jakarta, 2004, hlm. 27.

⁶ Usman Sarqawi, *Dzikir itu Nikmat*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, 2001, hlm. 1.

⁷ Dokumentasi MA NU 06 Cepiring.

68 siswa Kelas X (39 Putra dan 29 Putri), 87 siswa Kelas XI (41 Putra dan 46 Putra) dan 56 siswa Kelas XII (21 Putra dan 35 Putri).

E. Metode Pengumpulan Data

1. Alat Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data, maka peneliti menggunakan metode angket. Yaitu menyelidiki suatu masalah yang banyak, menyangkut kepentingan umum, dengan jalan mengedarkan formulir pertanyaan untuk mendapatkan jawaban (tanggapan, respon) tertulis seperlunya.⁸

Skala⁹ yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan. Skala ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa kelas XII di MA NU 06 Cepiring dalam menghadapi ujian nasional, dilihat dari gejala-gejala yang timbul. Skala ini disusun oleh peneliti dengan cara adaptasi berdasarkan skala kecemasan yang dikutip oleh Ari Wahyuningsih (2003) dari konsep Zakiah Daradjat, dengan penelitiannya mengenai kecemasan penderita kanker payudara pra operasi ditinjau dari dukungan sosial keluarga, dengan validitas koefisien korelasi antara 0,3117 sampai dengan 0,7440 dan reliabilitas sebesar 0,9164. Adapun gejala-gejala yang timbul baik fisiologis atau gejala yang berhubungan dengan fisik dan gejala psikologis atau gejala yang berhubungan dengan ekspresi faktor kejiwaan.

Gejala fisiologis seperti : ujung-ujung jari terasa dingin, jantung berdebar, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, nafsu makan berkurang, kepala pusing, perut mual dan muntah.

Sedangkan gejala psikologis seperti : adanya perasaan takut, kurang berharga, tidak mampu memusatkan perhatian, konsentrasi berkurang, kurang percaya diri, merasa tidak aman, khawatir, bingung,

⁸ Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, Mandar Maju, Bandung, 1990, hlm. 217.

⁹ Skala adalah suatu cara pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan daftar atau sejumlah pertanyaan tertulis mengenai suatu hal yang harus dijawab dan dikerjakan responden yang menjadi subjek penelitian.

tegang, tidak dapat mengambil keputusan, mudah marah, mudah tersinggung dan sensitif terhadap kritik.

Skala dalam penelitian ini disertai lima alternatif jawaban yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (R), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Semua item dalam skala ini favorabel yaitu pertanyaan yang seiring dengan pernyataan. Skor tiap item skala berkisar antara 0 sampai 4 sebagaimana dalam Tabel 1.

Tabel 1. Skor Jawaban Item

Jawaban	Favorabel
Sangat Setuju (SS)	4
Setuju (S)	3
Ragu-Ragu (R)	2
Tidak Setuju (TS)	1
Sangat Tidak Setuju (STS)	0

Makin tinggi skor yang diperoleh subjek, maka makin tinggi tingkat kecemasannya. Sebaliknya, makin rendah skor yang diperoleh subjek, makin rendah pula tingkat kecemasannya.

Untuk mempermudah dalam penyusunan skala kecemasan, maka terlebih dahulu dibuat tabel spesifikasi skala kecemasan sebagaimana Tabel 2.

Tabel 2. Spesifikasi Skala Kecemasan

No	Gejala Kecemasan	Nomor item	Jumlah item
1	Fisiologis	2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 16, 17,18, 22, 26, 27, 28, 31	16
2	Psikologis	1, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 29, 30, 32, 33, 34	18
Jumlah			34

Dalam penelitian ini, peneliti memberikan skor satu (1) untuk subjek yang berjenis kelamin laki-laki dan memberikan skor dua (2) untuk yang berjenis kelamin perempuan. Untuk urutan kelahiran, peneliti memberikan skor satu (1), jika subjek merupakan anak pertama dan skor dua (2), jika subjek bukan merupakan anak pertama.

Untuk tingkat pendidikan orang tua (Bapak/Ibu) subjek, peneliti memberikan skor satu (1) jika orang tua subjek tidak sekolah, skor dua (2) jika mengenyam pendidikan SD/ sederajat, skor tiga (3) jika mengenyam pendidikan SMP/ sederajat, skor empat (4) jika mengenyam pendidikan SMA/ sederajat dan skor lima (5) jika mengenyam pendidikan sarjana (D2, D3, S1, S2, S3).

Untuk jenis pekerjaan orang tua (Bapak/Ibu) subjek, peneliti memberikan skor satu (1) jika tidak memiliki pekerjaan/ menganggur/ ibu rumah tangga, skor dua (2) jika bekerja sebagai PNS dan skor tiga (3) jika bekerja sebagai swasta.

2. Validitas dan Reliabilitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrumen pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur, yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut.¹⁰

Sedangkan reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability* yang mempunyai asal kata *rely* dan *ability*. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel (*reliable*). Walaupun reliabilitas mempunyai berbagai nama lain seperti kepercayaan, keterandalan, keajegan, kestabilan, konsistensi, dan

¹⁰ Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2001, hlm. 5-6.

sebagainya, namun ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauhmana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya.

Hasil pengukuran dapat dipercaya hanya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subjek memang belum berubah. Dalam hal ini, relatif sama berarti tetap adanya toleransi terhadap perbedaan-perbedaan kecil diantara hasil beberapa kali pengukuran. Bila perbedaan itu sangat besar dari waktu ke waktu, maka hasil pengukuran tidak dapat dipercaya dan dikatakan sebagai tidak reliabel.¹¹

Pengujian terhadap validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini dianalisis dengan bantuan komputer *statistical packages for social science* (SPSS).

F. Metode Pengolahan Data dan Analisis Data

Untuk mengkaji dan membahas permasalahan dalam laporan ini, Penulis menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis statistik dengan memanfaatkan software *statistical packages for social science* (SPSS). Analisisnya berupa analisis varians, atau disingkat ANAVA (ANA dari analisis dan VA dari varians).¹² Ada dua macam analisis varians, yakni analisis varian klasifikasi tunggal dan analisis varian klasifikasi jamak atau analisis varian ganda.¹³

Analisis varians klasifikasi ganda adalah analisis varians yang tidak hanya mempunyai satu variable kelompok, maka dalam analisis varians klasifikasi ganda juga memiliki variabel baris. Analisis varians klasifikasi ganda dapat hanya mempunyai variasi sebuah, atau lebih variasi kolom maupun satu atau lebih variasi baris.¹⁴

¹¹ *Ibid*, hlm. 4.

¹² Sudjana, *Metoda Statistika*, Tarsito, Bandung, 1996, hlm. 299.

¹³ Suharsimi Arikunto, *op.cit.*, hlm. 290.

¹⁴ *Ibid.*, hlm. 295.

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancah Penelitian

1. Kancah Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui pengaruh zikir terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional. Langkah pertama yang dilakukan, sebelum melakukan penelitian adalah menentukan kancah atau tempat penelitian, untuk memberikan gambaran singkat dan menyeluruh mengenai kondisi tempat dan segala sesuatu tentang persiapan penelitian. Kancah penelitian yang dipilih peneliti adalah Kota Kendal dan sekitarnya, untuk penentuan subjek yang sesuai dengan ciri- ciri subjek penelitian.

Peneliti mengadakan observasi di beberapa sekolah, baik yang berstatus negeri maupun swasta. Dari observasi pada sejumlah sekolah di Kota Kendal, maka peneliti memutuskan memilih MA NU 06 Cepiring, yang berlokasi di jalan raya Soekarno Hatta, Desa Karangsono, Kecamatan Cepiring, Kabupaten Kendal, sebagai kancah penelitian. Pemilihan ini karena dirasa lebih memenuhi kriteria untuk subjek penelitian.

MA NU 06 Cepiring mempunyai 6 lokal kelas untuk sarana kegiatan belajar-mengajar. Masing-masing kelas terdiri kelas X, XI dan XII menempati 2 lokal kelas tersebut. Sesuai data pada tahun 2008¹, jumlah siswa MA NU 06 Cepiring sebanyak 211 orang terdiri atas 101 putra dan 110 putri. Untuk Klasifikasinya 68 siswa Kelas X (39 Putra dan 29 Putri), 87 siswa Kelas XI (41 Putra dan 46 Putra) dan 56 siswa Kelas XII (21 Putra dan 35 Putri).

Dalam menghadapi ujian nasional 2008, siswa-siswi kelas XII MA NU 06 Cepiring, selain dibekali *try out*, les, *drill* soal-soal, dan pematatan materi, para siswa juga diberi program zikir bersama yang diselenggarakan

¹ Dokumentasi MA NU 06 Cepiring.

oleh pihak sekolah. Program zikir bersama ini mulai dilaksanakan awal permulaan semester genap yakni pada bulan Februari hingga bulan Mei.

Kegiatan yang bersifat *spiritual* ini diberikan kepada siswa di luar jam pelajaran sekolah. Dalam melaksanakan zikir bersama, para siswa dibimbing oleh guru pembimbing yang telah ditunjuk dari pihak sekolah yakni Bapak Achmad Cholid, S.Ag.

2. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian ini diawali dengan penyusunan skala/alat ukur dan penyusunan perizinan penelitian.

Seperti yang telah dibahas pada bab sebelumnya, alat ukur yang digunakan penulis dalam penelitian ini dengan menggunakan skala kecemasan. Skala kecemasan ini terdiri dari 32 item yang meliputi gejala-gejala yang timbul baik fisiologis yakni gejala yang berhubungan dengan fisik dan gejala psikologis yakni gejala yang berhubungan dengan ekspresi faktor kejiwaan.

Sebelum melakukan penelitian yang sesungguhnya, peneliti melakukan uji coba (*try out*) terhadap skala yang akan digunakan dalam penelitian untuk mengakomodir unsur validitas dan reliabilitas yang sangat diperlukan dalam suatu penelitian. Dengan pemahaman bahwa alat ukur (skala) yang digunakan untuk mengukur dan mengambil data harus valid dan reliabel. Jadi, uji validitas dan reliabilitas terhadap alat ukur dilakukan sebelum pengambilan data penelitian yang sesungguhnya dilakukan. Pengambilan data untuk keperluan validitas dan reliabilitas ini sering disebut sebagai uji alat ukur atau skala. Hal ini dilakukan, agar nantinya diperoleh data yang representatif dalam penelitian.

Data yang diperoleh dari skala uji coba diolah validitas dan reliabilitasnya sehingga diperoleh item yang valid dan reliabel. Data item yang valid tersebut akan diujikan lagi dalam penelitian yang sebenarnya. Kelebihan dari penggunaan uji coba (*try out*) adalah bahwa item-item yang

digunakan untuk penelitian sudah dapat dipastikan valid dan reliabel untuk dipakai dalam penelitian yang sesungguhnya.

Subjek yang melakukan uji coba (*try out*) sebanyak 52 siswa, dilakukan terhadap siswa-siswi MA NU 06 Cepiring Kendal secara acak yang nantinya tidak terlibat dalam penelitian yang sesungguhnya. Adapun soal yang dikerjakan masih asli dan belum dilakukan uji validitas dan reliabilitas, uji coba (*try out*) dilakukan pada tanggal 5 April 2008 soal yang dikerjakan sebanyak 32 item.

3. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MA NU 06 Cepiring yang berlokasi di Jl. Raya Soekarno Hatta, Desa Karangsono, Kecamatan Cepiring, Kabupaten Kendal, yang dimulai pada tanggal 12 April 2008. Langkah awal dalam penelitian ini adalah dibantu oleh guru pembimbing yakni Bapak Achmad Cholid, S.Ag. dan peneliti mengambil waktu jam terakhir pelajaran, kemudian peneliti membagikan angket penelitian kepada subjek untuk diisi dan diserahkan kembali kepada peneliti.

Sebelum pengisian skala ini dilakukan, peneliti terlebih dahulu memberikan instruksi tentang cara mengerjakannya kepada subjek. Cara ini dilakukan agar subjek bisa mengisinya sesuai yang diharapkan peneliti dari beberapa item yang terdapat dalam skala tersebut. Karena ada beberapa variabel kontrol yang disisipkan peneliti yang harus diisi oleh subjek. Seperti jenis kelamin, urutan kelahiran, pekerjaan orang tua baik Bapak maupun Ibu serta pendidikan orang tua baik Bapak maupun Ibu.

Adapun penelitian pertama dilaksanakan pada tanggal 12 April 2008, pada jam terakhir pelajaran yakni jam 13.00 WIB sampai 13.45 WIB. Untuk penelitian kedua dilaksanakan pada tanggal 3 Mei 2008 pada jam 13.00 WIB sampai 13.45 WIB. Penelitian berlangsung di masing-masing kelas, soal yang dikerjakan telah dipilih item-item yang memiliki validitas dan reliabilitas yang baik.

4. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas Alat Ukur

Berdasarkan hasil uji validitas alat ukur skala kecemasan, diperoleh hasil bahwa dari 34 item hanya 25 item yang dinyatakan valid, sedangkan 9 item dinyatakan gugur. Item yang valid tersebut mempunyai koefisien validitas antara 0.276 sampai dengan 0.512 dan sebarannya dapat dilihat pada table 3 sebagai berikut:

Tabel 3.

Tabel Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Kecemasan

No	Gejala Kecemasan	Nomor item	Jumlah item
1	Fisiologis	2, 3, 4, (5), 6, 7, (9), 10, 16, 17,(18), (22), 26, 27, 28, (31)	11
2	Psikologis	1, 8, 11, 12, 13, (14), 15, 19, 20, 21, 23, 24, (25), 29, 30, 32, (33), (34)	14
Jumlah			25

Keterangan :

Nomor dalam tanda kurung () = Nomor item gugur

2. Uji Reliabilitas Alat Ukur

Berdasarkan uji reliabilitas dengan *statistical packages for social science* (SPSS) menghasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0.660. Ini berarti skala kecemasan mempunyai reliabilitas yang cukup tinggi, sehingga layak digunakan untuk penelitian.

B. Hasil dan Pembahasan Penelitian

1. Hasil Penelitian

Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah ANAVA (dua jalur) atau analisis varians klasifikasi ganda yang ada dalam

program *statistical packages for social science* (SPSS). Analisis ini digunakan untuk mengetahui atau menguji tingkat kecemasan siswa sebagai subjek penelitian. Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis yang telah dilakukan diperoleh:

- a. Dengan total koefisien $F= 4.134$ dengan nilai total signifikansi $p= 0.087$, hasil tersebut menunjukkan tidak signifikan. Bahwa tidak ada perbedaan kecemasan antara siswa yang melaksanakan zikir pada masing-masing jenis kelamin (laki-laki dan perempuan), pekerjaan orang tua, pendidikan orang tua, urutan kelahiran.
- b. Dengan koefisien $F= 1.164$ dengan nilai signifikansi $p= 0.339$, hasil tersebut menunjukkan tidak signifikan bahwa tidak ada kecemasan antara siswa yang melaksanakan zikir pada masing-masing urutan kelahiran (anak pertama dan bukan anak pertama).
- c. Dengan koefisien $F= 1.593$ dengan nilai signifikansi $p= 0.217$, hasil tersebut menunjukkan tidak signifikan bahwa tidak ada perbedaan kecemasan antara siswa yang melaksanakan zikir pada masing-masing tingkat pendidikan orang tua pada Bapak dan tidak pada Ibu, dengan koefisien $F= 0.073$ dengan signifikansi $P= 0.930$.
- d. Dengan koefisien $F= 0.803$ dengan nilai signifikansi $p= 0.466$, hasil tersebut menunjukkan tidak signifikan bahwa tidak ada perbedaan kecemasan antara siswa yang melaksanakan zikir pada masing-masing pekerjaan orang tua baik Bapak atau Ibu (tidak bekerja/Ibu rumah tangga, PNS dan Swasta).
- e. Dengan koefisien $F= 8.405$ dengan nilai signifikansi $p= 0.004$, hasil tersebut menunjukkan signifikan bahwa ada perbedaan kecemasan antara siswa yang melaksanakan zikir pada masing-masing Jenis kelamin baik laki-laki atau perempuan.
- f. Dengan koefisien $F= 1.142$ dengan nilai signifikansi $p= 0.402$, hasil tersebut menunjukkan tidak signifikan bahwa tidak ada perbedaan kecemasan antara siswa yang melaksanakan zikir pada masing-masing nilai raport semester sebelumnya.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecemasan siswa pada keseluruhan penelitian yang dilakukan di MA NU 06 Cepiring, memperoleh hasil dengan koefisien $F= 4.134$ dan dengan signifikansi $p= 0.087$ hasil tersebut menunjukkan tidak signifikan. Bahwa tidak adanya pengaruh zikir terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional di MA NU 06 Cepiring, sehingga hipotesis yang diajukan ditolak.

2. Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di MA NU 06 Cepiring terhadap siswa-siswi peserta UN dengan keseluruhan penelitian, memperoleh hasil yang menunjukkan tidak signifikan. Bahwa tidak ada pengaruh zikir terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional di MA NU 06 Cepiring. Rincian yang diteliti diantaranya jenis kelamin, urutan kelahiran, tingkat pendidikan orang tua baik Bapak maupun Ibu, Pekerjaan orang tua baik Bapak maupun Ibu.

Secara definitif, Utsman Sa'id Sarqawi dalam bukunya yang berjudul *Dzikir Itu Nikmat*² menyebutkan, bahwa zikir adalah jalan yang menyampaikan kepada kecintaan Allah dan keridhaan-Nya, dan zikir adalah pintu yang amat besar untuk naik dan memperoleh kemenangan, serta zikirlah yang dapat menyelamatkan dari siksa Allah. Zikir menerangi wajah dan hati, menghilangkan ketakutan dan kesedihan antara seorang abdi dengan Tuhannya, zikir juga dapat menghilangkan kebingungan dan kegundahan hati, zikir pula yang menjadikan hati menjadi jernih, tenang, tentram dan bahagia.

Zikir juga merupakan solusi kejiwaan dan ketenteraman bagi hati yang galau dan takut dan bagi jiwa yang lemah dan tenggelam dalam materi dan syahwat.³ Ketika seorang manusia mengingat Tuhannya secara benar dan ikhlas, hatinya akan tenang dan jiwanya pun tenteram.

² Usman Sarqawi, *Dzikir itu Nikmat*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, 2001, hlm. 1.

³ Amir An-Najar, *op. cit.*, hlm. 32.

Namun dalam penelitian ini, hasil yang diperoleh tidak menunjukkan adanya pengaruh zikir terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional di MA NU 06 Cepiring. Dari rincian hasil dalam penelitian ini diperoleh hasil dari uji hiotesis dengan koefisien $F= 4.134$ dan dengan signifikansi $p= 0.087$ yang menunjukkan bahwa hasil tersebut tidak signifikan, bahwa tidak ada pengaruh zikir terhadap kecemasan siswa saat menghadapi ujian nasional dan hanya berpengaruh terhadap jenis kelamin (sex).

Hasil pada item jenis kelamin memperoleh koefisien $F= 8.405$ dengan nilai signifikansi $p= 0.004$ hasil tersebut menunjukkan signifikan, ada perbedaan kecemasan antara laki-laki dan perempuan yang melaksanakan zikir. Artinya bahwa ada perbedaan kecemasan antara kelompok yang mengikuti zikir dan yang tidak, jika variable moderator jenis kelamin diperhitungkan dalam ANAVA 2 jalur.

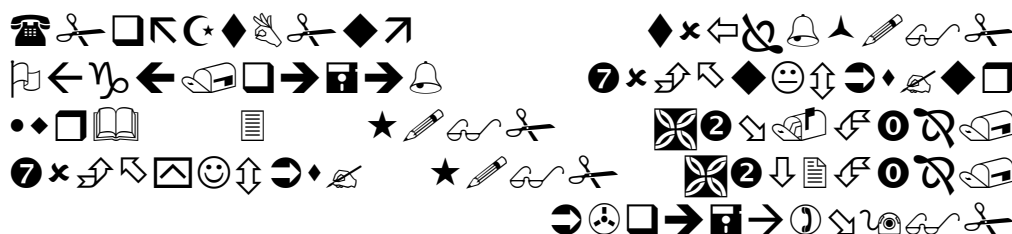
Sedangkan untuk hasil urutan kelahiran dengan koefisien $F= 1.164$ dengan nilai signifikansi $p= 0.339$ menunjukkan tidak signifikan, tidak ada perbedaan kecemasan antara anak pertama, dan bukan anak pertama pada saat melaksanakan zikir. Karena anak pertama tidak selamanya memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, dan sebaliknya.

Proses kecemasan sangat penting dalam kehidupan manusia, bahkan merupakan kebutuhan utama bagi kehidupan yang normal agar respon kita terhadap faktor-faktor pemicu menunjukkan tingkat intelektualitas kita dan kestabilan emosi kita. Karena proses kecemasan sangat penting, para psikolog juga memberinya perhatian besar. Banyak di antara mereka memanfaatkan teori yang diajukan oleh para pemikir muslim mengenai bidang-bidang dan cara-cara pengendalian tiap emosi, di samping mereka juga mengembangkan dan melengkapi teori-teori tersebut.⁴

Pada teori sebelumnya bahwa Kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah

⁴ *Ibid.*, hlm. 301.

dimana seseorang mengantisipasi datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir. Kecemasan mungkin melibatkan perasaan, perilaku dan respon-respon fisiologis. Kecemasan sangat sulit diteliti. Kecemasan bisa jadi berupa perasaan gelisah yang bersifat subjektif, sejumlah perilaku (tampak khawatir, resah dan gelisah), atau respons fisiologis yang bersumber di otak dan tercermin dalam bentuk denyut jantung yang meningkat dan otot yang menegang.⁵ Dalam hasil dari penelitian ini bahwasannya kecemasan tidak dapat diakomodir dengan pelaksanaan kegiatan zikir meskipun ada sebagian pendapat bahwa zikir dapat membuat hati seseorang menjadi tenang sebagaimana Firman Allah SWT :



Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, dengan zikir kepada Allah hati menjadi tenang,” (QS Ar-Ra'd [13] : 28)

Dari uraian di atas terlihat bahwa subjek yang melaksanakan zikir memperoleh ketenangan dan merasa diawasi oleh Allah. Pada kondisi tersebut memungkinkan seseorang untuk berfikir positif serta meminimalisir kecemasan yang terjadi. Dengan perlakuan zikir maka subjek penelitian disamping memperoleh efek ketenangan sebagaimana zikir pada umumnya, subjek juga memperoleh efek dari materi zikir itu sendiri yaitu perilaku sebagaimana materi zikir yang selalu diucapkan meski pada kenyataan yang terjadi pada siswa MA NU 06 Cepiring hal tersebut tidak terbukti dan sebagian besar siswa masih diliputi rasa cemas ketika menghadapi ujian nasional.

⁵ V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal*, terj. Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto, Pustaka Pelajar Yogyakarta, 2006, hlm.158-159.

Materi zikir merupakan stimulus yang dikondisikan. Bila selalu diucapkan secara berulang-ulang sambil membayangkan/ menghayati maknanya, akan menghasilkan ketenangan. Pada saat kondisi psikis tenang maka akan terjadi proses imitasi ataupun internalisasi terhadap ketenangan secara lebih intensif. Jika seseorang melakukan imitasi dan internalisasi terhadap pribadinya maka orang tersebut akan memiliki ketenangan dan jauh akan kecemasan (meskipun dalam kadar yang berbeda).⁶

Dari hasil penelitian yang diperoleh, bahwasannya zikir yang dilaksanakan di MA NU 06 Cepiring Kendal tidak berpengaruh positif pada kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian nasional. Menurut hasil observasi di lapangan, bahwa hal tersebut didukung oleh beberapa faktor diantaranya:

1. Zikir bagi siswa MA NU 06 Cepiring Kendal merupakan rutinitas, sehingga bukan suatu hal yang dianggap stimulus baru dalam menghadapi ujian nasional.
2. Meskipun ada sebagian siswa yang mengalami perbedaan tingkat kecemasan setelah melaksanakan zikir, namun masih banyak atau sebagian besar siswa tidak mengalaminya. Dikarenakan saat melaksanakan zikir tidak dilakukan dengan khuyuk dan bersungguh-sungguh. Artinya, tidak ada penghayatan yang mendalam yang dilakukan oleh siswa ketika melaksanakan zikir.
3. Dalam pelaksanaan zikir yang dilakukan di MA NU 06 Cepiring Kendal, tidak dibimbing oleh seseorang yang kompeten di bidangnya. Siswa telah mengenal sang pembimbing yang tak lain guru mereka sendiri, sehingga selain tidak adanya keseriusan, pelaksanaannya pun terkesan tidak efektif.

⁶ Baidi Bukhori, *Tesis: Pengaruh Zikir Beberapa Asmaul Husna Terhadap Penurunan Agresivitas Siswa Madrasah Aliyah*, Program Pascasarjana UGM, Yogyakarta, 2003, hlm. 86.

Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian kali ini memiliki beberapa kelemahan, diantaranya adalah:

1. Tidak adanya sekolah pembanding yang dilakukan penelitian sehingga hasil terkesan *partial* hanya tertuju pada MA NU 06 Cepiring Kendal.
2. Keterbatasan waktu penelitian yang berbenturan dengan jadwal yang sudah ditentukan sekolah sehingga tidak ada proses kontroling pasca penelitian.
3. Dibutuhkan adanya tutor ataupun pembimbing yang berkompeten dalam mengakomodir siswa untuk berzikir, yang tentunya bukan orang yang dikenal oleh peserta zikir sehingga ada keseriusan yang dilakukan oleh seluruh peserta zikir.
4. Dibutuhkan stimulus baru selain zikir dan disesuaikan dengan kondisi psikologis siswa, sehingga terapi yang digunakan untuk meminimalisir kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional tepat sasaran.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Dengan menjalankan rutinitas zikir, seseorang bisa memperoleh ketenangan jiwa. Karena secara esensial, zikir adalah solusi kejiwaan dan merupakan ketenteraman bagi hati yang galau dan takut. Namun tidak pada siswa MA NU 06 Cepiring Kendal, khususnya dalam menghadapi ujian nasional.
2. Dari hasil penelitian yang telah diuji menggunakan metode ANAVA dengan memanfaatkan program komputer *statistical packages for social science* (SPSS), diperoleh koefisien total $F= 4.134$ dengan signifikansi total $p= 0.087$ yang menunjukkan hasil tidak signifikan. Artinya bahwa zikir tidak berpengaruh terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional di MA NU 06 Cepiring.

B. Saran

Beberapa saran yang dapat dikemukakan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Dalam menjalankan rutinitas zikir, hendaknya para siswa melakukannya dengan khusyuk dan bersungguh-sungguh. Artinya saat melaksanakan zikir, ada penghayatan yang mendalam supaya zikir mempunyai fungsi positif terhadap kecemasan.

2. Bagi Peneliti Berikutnya

Bagi peneliti berikutnya, disarankan untuk melakukan pengkajian terhadap jenis gejala-gejala psikologi lainnya selain kecemasan. Di samping itu, dalam penelitian, peneliti juga melibatkan sekolah pembanding sehingga hasil penelitian tidak terkesan *partial*.

C. Penutup

Demikian skripsi yang berjudul, “Pengaruh Zikir Terhadap Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional Di MA NU 06 Cepiring”. Meskipun dalam penulisan skripsi ini telah diusahakan semaksimal mungkin, namun penulis yakin masih banyak kelemahan dan kekurangan karena keterbatasan dan kemampuan penulis. Oleh karena itu, kritik dan saran bagi kelengkapan dan kesempurnaan, serta akurasi skripsi ini, sangat penulis harapkan. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini membawa manfaat. Amin

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. Zain, *Tasawuf dan Dzikir*, Ramadhani, Solo, 1993.
- Adz-Dzaky, M. Hamdani Bakran, *Konseling dan Psikoterapi Islam Penerapan Metode Sufistik*, Fajar Pustaka Baru, Yogyakarta, 2004.
- Alkaf, Idrus, *Mengobati Stres Dengan Dzikir Dan Doa*, Alina Press, Semarang, tth.
- Al Bunny, Djameluddin Ahmad, *Menatap Akhlaklaqus Shufiyah*, Pustaka Hikmah Perdana, Surabaya, 2001.
- Al-Banna, Hasan, *Dzikir dan Do'a*, Media Dakwah, Jakarta, 1993.
- Al-Husain, Abdul Aziz, *Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan*, Qisthi Press, Jakarta, 2004.
- Al-Fateh, Muhamad, *Rahasia dan Keutamaan Dzikir*, Lintas Pustaka, Jakarta, 2002.
- Al-Kumayyi, Sulaiman, *Menuju Hidup Sukses Kontribusi Spiritual-Intelektual AA Gym dan Arifin Ilham*, Pustaka Nuun, Semarang, 2005.
- An-Najar, Amir, *Psikoterapi Sufistik Dalam Kehidupan Modern*, PT Mizan Publika, Jakarta, 2004.
- Anshori, M. Afif, *Zikir Demi Kedamaian Jiwa*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2003.
- Ash-Shiddieqy, Hasbi, *Pedoman Dzikir dan Do'a*, Bulan Bintang, Jakarta, 1994.
- Az-Zahrani, Musfir bin Said, *Konseling Terapi*, terj. Sari Narulita dan Miftakhul Jannah, Gema Insani, Jakarta, 2005.
- Bustaman, Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam : Menuju Psikologi Islami*, Pustaka Pelajar Offset, Yogyakarta, 2001.
- Daradjat, Zakiyah, *Kebahagiaan*, CV Ruhama, Bandung, 1993.
- Dewan Ensiklopedi Islam, *Ensiklopedi Islam*, Jilid V, Ihtiar Baru Van Hoeve, Jakarta, 1993.

- Durand, V. Mark dan David H Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal*, terj. Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto, Pustaka Pelajar Yogyakarta, 2006.
- Fauziyah, Fitri dan Julianti Widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, UII Press, Jakarta, 2005.
- Gymnastiar, Abdullah, *Mengatasi Kecemasan*, MQS Press, Bandung, 2001.
- Hawari, Dadang, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, FKUI, Jakarta, 2001.
- Kartono, Kartini, *Patologi Sosial 3 : Gangguan-Gangguan Kejiwaan*, CV. Rajawali, Jakarta, 2003.
- Lubis, Bachtiar, *Pengantar Psikiatri Klinik*, Gaya Baru, Jakarta, 1993.
- Masyhudi, In'amuzzahidin dan Nurul Wahyu Arvitasari, *Berdzikir dan Sehat Ala Ustadz H. Haryono Pengobatan Penyakit dengan Daya Terapi Dzikir*, Syifa Press, Semarang, 2006.
- Moinuddin, Syekh Ghulam, *Penyembuhan Cara Sufi*, Adipura, Yogyakarta, 2000.
- Mubarok, Ahmad, *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern Jiwa dalam Al-Qur'an*, PT. Paramadina, Jakarta, 2000.
- Noer, Sultanhab, dalam <http://sultanhabnoer.wordpress.com>, 29 Maret 2008
- Ramaiah, Savitri, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, Pustaka Populer Obor, Jakarta, 2003.
- Sadzali, TB. Aca Hasan, Arifin Ilham Dai Kota Penabur Kedamaian Jiwa, Hikmah, Jakarta, 2005.
- Sarqawi, Usman, *Dzikir itu Nikmat*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, 2001.
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Misbah, Volume I: Pesan dan Keresasian al-Qur'an*, Lentera Hati, Jakarta, 2000.
- Soleh, Muhammad, *Tahajjud: Manfaat Praktis Ditinjau dari Ilmu Kedokteran*, cet. 1, Forum Studi HIMANDA dan Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2001.
- Solihin, M., *Terapi Sufistik: Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*, Pustaka Setia, Bandung, 2004.
- Sulaeman, M. Munandar, *Suatu Pengantar Ilmu Budaya Dasar*, PT. Refika Aditama, Bandung, 1998.

Suryabrata, Sumardi, *Psikologi Kepribadian*, PT Raja Grafindo Persada, Cet. XI, Jakarta, 2002.

Tim Penyusun, *Ensiklopedi Islam*, PT. Ichtiar Baru van Hoeve, Jakarta : 1993.

Turmudhi, Audith M, from <http://kedaulatanrakyat.com>, 26 Maret 2008

Tim Penyusun IAIN Syarif Hidayatullah, *Ensiklopedi Islam di Indonesia*, Djambatan, Jakarta, 1992.

www.bsnp-indonesia.org, 30 November 2007 05:55:15

www.e-psikologi.com, 5 Juli 2002

www.indomedia.com, 25 Juni 2007 02:57

www.medicastore.com, 27 Maret 2004

www.metrotvnews.com/berita.asp?id=57589, Minggu, 20 April 2008 21:16

www.monitordepok.com/pdf/edukasi/17923, 29-Feb-2008 13:13:3

www.nusatenggaranews.com, 28 Maret 2007 11:20:31

www.suaramerdeka.com, 24 Juni 2007

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Akhmad Nur Shofi
Tempat / Tanggal Lahir : Kendal, 16 Oktober 1985
NIM : 4103080
Jurusan : Tasawuf Psikoterapi (TP)
Alamat Asal : Jl. Raya Karangayu RT.04/I Cepiring Kendal
Telpon : +6285 640 282 108
Orang Tua :
Ayah : H. Zaeni Dahlan
Ibu : Hj. Maemonah

Riwayat Pendidikan

Formal :

1. TK Tarbiyatul Athfal (lulus tahun 1991)
2. SD N Karangayu 01 Cepiring (lulus tahun 1997)
3. MTs NU 01 Cepiring (lulus tahun 2000)
4. MA HM Tribakti Kediri (lulus tahun 2003)
5. Strata 1 (S.1) Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi (lulus tahun 2009)

Non Formal :

Ponpes HM Putra Al-Mahrusiyyah Lirboyo Kediri

Pengalaman Organisasi

1. Direktur UKM Radio RGM *One* FM 107.7 MHz (2005 & 2006)
2. Bendahara Umum UKM LPM Idea (2004)
3. Menteri Pengembangan UKM Kabinet Manunggal BEM IAIN Walisongo (2007)

Semarang, 28 Januari 2009
Tertanda

Akhmad Nur Shofi
NIM : 4103080

Nama :

Jenis Kelamin : (Laki-laki/Perempuan)

Alamat :

Urutan kelahiran :

Tingkat Pendidikan Orang Tua :

a. Bapak :

b. Ibu :

Pekerjaan Orang Tua :

a. Bapak :

b. Ibu :

ANGKET PENELITIAN

PETUNJUK PENGISIAN :

1. Pilihlah satu alternatif jawaban yang sesuai dengan keadaan anda dalam seminggu terakhir, dengan memberi tanda (X) pada huruf a, b, c, d, dan e.

-
1. Lebih suka menyendiri.
a. Sangat setuju b. Setuju c. Ragu-Ragu d. Tidak Setuju e. Sangat Tidak Setuju
 2. Mudah berkeringat.
a. Sangat setuju b. Setuju c. Ragu-Ragu d. Tidak Setuju e. Sangat Tidak Setuju
 3. Nafsu makan berkurang.
a. Sangat setuju b. Setuju c. Ragu-Ragu d. Tidak Setuju e. Sangat Tidak Setuju
 4. Sulit tidur.
a. Sangat setuju b. Setuju c. Ragu-Ragu d. Tidak Setuju e. Sangat Tidak Setuju

5. Malas bekerja/belajar.
a. Sangat setuju b. Setuju c. Ragu-Ragu d. Tidak Setuju e. Sangat Tidak Setuju
6. Malas merawat diri.
a. Sangat setuju b. Setuju c. Ragu-Ragu d. Tidak Setuju e. Sangat Tidak Setuju
7. Sakit diare/pusing/pening yang datang tanpa sebab.
a. Sangat setuju b. Setuju c. Ragu-Ragu d. Tidak Setuju e. Sangat Tidak Setuju
8. Mudah tersinggung.
a. Sangat setuju b. Setuju c. Ragu-Ragu d. Tidak Setuju e. Sangat Tidak Setuju
9. Bertindak konyol (contoh : garuk-garuk kepala padahal tidak gatal, dsb).
a. Sangat setuju b. Setuju c. Ragu-Ragu d. Tidak Setuju e. Sangat Tidak Setuju
10. Mengigau pada waktu tidur.
a. Sangat setuju b. Setuju c. Ragu-Ragu d. Tidak Setuju e. Sangat Tidak Setuju
11. Sering melamun.
a. Sangat setuju b. Setuju c. Ragu-Ragu d. Tidak Setuju e. Sangat Tidak Setuju
12. Mudah marah.
a. Sangat setuju b. Setuju c. Ragu-Ragu d. Tidak Setuju e. Sangat Tidak Setuju
13. Menjadi orang yang pendiam.
a. Sangat setuju b. Setuju c. Ragu-Ragu d. Tidak Setuju e. Sangat Tidak Setuju
14. Acuh pada orang lain.
a. Sangat setuju b. Setuju c. Ragu-Ragu d. Tidak Setuju e. Sangat Tidak Setuju

15. Tidak punya gairah hidup.
a. Sangat setuju b. Setuju c. Ragu-Ragu d. Tidak Setuju e. Sangat Tidak Setuju
16. .Temperatur badan menurun (suhu tubuh dingin).
a. Sangat setuju b. Setuju c. Ragu-Ragu d. Tidak Setuju e. Sangat Tidak Setuju
17. Denyut jantung berdetak lebih kencang (deg-degan).
a. Sangat setuju b. Setuju c. Ragu-Ragu d. Tidak Setuju e. Sangat Tidak Setuju
18. Timbul jerawat.
a. Sangat setuju b. Setuju c. Ragu-Ragu d. Tidak Setuju e. Sangat Tidak Setuju
19. Ingin lari dari masalah.
a. Sangat setuju b. Setuju c. Ragu-Ragu d. Tidak Setuju e. Sangat Tidak Setuju
20. Tidak konsentrasi.
a. Sangat setuju b. Setuju c. Ragu-Ragu d. Tidak Setuju e. Sangat Tidak Setuju
21. Sering mengeluh.
a. Sangat setuju b. Setuju c. Ragu-Ragu d. Tidak Setuju e. Sangat Tidak Setuju
22. Tergesa-gesa dalam melakukan sesuatu.
a. Sangat setuju b. Setuju c. Ragu-Ragu d. Tidak Setuju e. Sangat Tidak Setuju
23. Timbul perasaan minder (kurang rasa percaya diri).
a. Sangat setuju b. Setuju c. Ragu-Ragu d. Tidak Setuju e. Sangat Tidak Setuju
24. Suka menyalahkan orang lain.
a. Sangat setuju b. Setuju c. Ragu-Ragu d. Tidak Setuju e. Sangat Tidak Setuju

25. Tidak mudah percaya pada orang lain.
a. Sangat setuju b. Setuju c. Ragu-Ragu d. Tidak Setuju e. Sangat Tidak Setuju
26. Stamina menurun.
a. Sangat setuju b. Setuju c. Ragu-Ragu d. Tidak Setuju e. Sangat Tidak Setuju
27. Mudah terserang penyakit.
a. Sangat setuju b. Setuju c. Ragu-Ragu d. Tidak Setuju e. Sangat Tidak Setuju
28. Pernafasan kurang stabil (terengah-engah).
a. Sangat setuju b. Setuju c. Ragu-Ragu d. Tidak Setuju e. Sangat Tidak Setuju
29. Ingin mendapat perhatian dari orang lain.
a. Sangat setuju b. Setuju c. Ragu-Ragu d. Tidak Setuju e. Sangat Tidak Setuju
30. Ragu dalam mengerjakan sesuatu.
a. Sangat setuju b. Setuju c. Ragu-Ragu d. Tidak Setuju e. Sangat Tidak Setuju
31. Terbangun tengah malam dan tidak bias tidur lagi.
a. Sangat setuju b. Setuju c. Ragu-Ragu d. Tidak Setuju e. Sangat Tidak Setuju
32. Mudah lupa.
a. Sangat setuju b. Setuju c. Ragu-Ragu d. Tidak Setuju e. Sangat Tidak Setuju
33. Bingung tidak tahu harus berbuat apa.
a. Sangat setuju b. Setuju c. Ragu-Ragu d. Tidak Setuju e. Sangat Tidak Setuju
34. Takut pada hal yang belum nyata
a. Sangat setuju b. Setuju c. Ragu-Ragu d. Tidak Setuju e. Sangat Tidak Setuju