

**PENGARUH DZIKIR RATIB AL-ATTAS TERHADAP PENURUNAN  
KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN DI PONDOK PESANTREN  
SALAFIYAH KAUMAN PEMALANG**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S-1)  
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora  
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi



Disusun oleh :

**VERA AGUSTINA**

**NIM. 1804046006**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) WALISONGO  
SEMARANG**

**2022**

**PENGARUH DZIKIR RATIB AL-ATTAS TERHADAP PENURUNAN  
KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN DI PONDOK PESANTREN  
SALAFIYAH KAUMAN PEMALANG**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S-1)  
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora  
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi



Disusun oleh :

**VERA AGUSTINA**

**NIM. 1804046006**

**Semarang, 14 Desember 2022**

Di setujui oleh:

Pembimbing I



**Hikmatun Balighah Nur Fitriyati, M.Psi**

NIP. 198804142019032011

## **DEKLARASI KEASLIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Vera Agustina

Nim : 1804046006

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : Pengaruh Dzikir Ratib Al-Attas terhadap Penurunan Kecemasan  
Menghadapi Ujian Di Pondok Pesantren Salafiyah Kauman  
Pemalang

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab peneliti menyatakan bahwa skripsi ini tidak berisi materi atau tulisan yang pernah diterbitkan oleh orang lain. Demikian juga skripsi ini tidak berisi pikiran orang lain, kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan sebagai rujukan penelitian.

Semarang, 14 Desember 2022

Deklarator

Vera Agustina

NIM. 1804046006

## NOTA PEMBIMBING

Lamp : -

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo

Di Semarang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah melalui proses bimbingan dan perbaikan, bersama ini kami menyatakan bahwa naskah skripsi saudara:

Nama : Vera Agustina

NIM : 1804046006

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul : Pengaruh Dzikir Ratib Al-Attas terhadap Penurunan Kecemasan Menghadapi Ujian Di Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Pemasang.

Dengan ini telah kami setuju dan mohon agar segera dimunaqasyahkan.

Demikian, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Semarang, 14 Desember 2022



**Hikmatun Balighah Nur Fitriyati, M.Psi**

**NIP. 198804142019032011**

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dibawah ini atas

Nama : Vera Agustina

NIM : 1804046006

Menghadapi Ujian Di Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Pemalang telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo, pada tanggal

28 Desember 2022

Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Semarang, 05 Januari 2023



sekretaris sidang/Penguji II

Ulin Ni'am Masruri, MA  
NIP. 197705022009011020

Penguji III

Muhammad Sakdullah, S.Psi.L, M.Ag  
NIP. 198512232019031009

Penguji IV

Oti Jembarwati, S.Psi., M.A  
NIP. 197505082005012001

Pembimbing

Hikmatun Balighoh Nur Fitriyati, M.Psi  
NIP. 198804142019032011

MOTTO

## MOTTO

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*“Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentaram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram” (QS. Ar-Ra’d: 28).*

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi kata-kata bahasa Arab yang digunakan dalam penulisan skripsi ini memakai panduan dari “pedoman transliterasi Arab- Latin, yang disahkan berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158/1987 dan 0543b/U/1987.

### A. Kata Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin
ا	Alif	Tidak Dilambangkan
ب	Ba	B
ت	Ta	T
ث	Tsa	Ṣ
ج	Jim	J
ح	Ha	Ḥ
خ	Kho	Kh
د	DaI	D
ذ	ZaI	Ḍ
ر	Ra	R
ز	Za	Z
س	Sin	S

ش	Syin	Sy
ص	Sad	Ṣ
ض	Dad	Ḍ
ط	Ta	Ṭ
ظ	Za	Ẓ
ع	‘Ain	...’
غ	Ghain	G
ف	Fa	F
ق	Qaf	Q
ك	Kaf	K
ل	Lma	L
م	Mim	M
ن	Nun	N
و	Wau	W
ه	Ha	H
ء	Hamzah	...’
ي	Ya	Y



## B. Konsonan Rangkap karena *Syaddah* Ditulis Rangkap

مَتَّعِدَّة	Ditulis	<i>Muta'addidah</i>
عِدَّة	Ditulis	<i>'iddah</i>

## C. Ta' marbutah

### 1. Ta marbutah hidup

Ta marbutah hidup atau memperoleh harokah fatkaha, kasroh, dan dlommah, transliterasinya adalah (t).

### 2. Ta marbutah mati

Ta marbutah yang mati atau mendapatkan harakat sukun, transliterasinya adalah (h).

كِرَامَةُ الْأَوْلِيَاءِ	Ditulis	<i>karāmatul auliyā'</i>
حِكْمَةٌ	Ditulis	<i>ḥikmah</i>
رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ	Ditulis	<i>raudah al-atfal</i>

## D. Vokal

Seperti dalam bahasa Indonesia, vokal dalam bahasa Arab terbagi menjadi vokal tunggal (monoftong) dan vokal rangkap (diftong).

### 1. Vokal Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin
------------	------	-------------

َ كَتَبَ	Fathah	A <i>Kataba</i>
ِ رَحْلَةٌ	Kasrah	I <i>Rihlah</i>
ُ يُفْعَلُ	Dlommah	U <i>Yuf'alu</i>

## 2. Vokal Rangkap

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin
َي...َ بَيْنَكُمْ	Fathah dan Ya' mati	Ai <i>bainakum</i>
ُ.....َ قَوْل	Fathah dan Wau mati	Au <i>qaul</i>

## 3. Vokal Panjang (Maddah)

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin
َا...َ جَاهِلِيَّة	Fathah+Alif	Ā <i>jāhiliyyah</i>

ى...َ تَنْسَى	Fathah+Ya mati	<i>tansā</i>
ى...ِ كَرِيمٍ	Kasrah+Ya mati	ِ <i>karīm</i>
و...ُ فُرُوضٍ	Dhammah+Wau	ُ <i>furūd</i>

4. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata  
Dipisahkan dengan Apostrof

أَعِدَّتْ	Ditulis	<i>U'iddat</i>
لِنُنَشْكِرْكُمْ	Ditulis	<i>La'in</i> <i>syakartum</i>

**E. Hamzah**

Hamzah ditafsirkan secara literal menggunakan apostrof, akan tetapi itu hanya berguna untuk hamzah yang berada ditengah dan diakhir kata. Ketika hamzah itu terletak diawal kata, maka hamzah tidak dilambangkan karena dalam tulisan berupa alif.

سَيِّءٌ	Ditulis	<i>Syai'un</i>
---------	---------	----------------

أَمْرٌ	Ditulis	<i>Umirtu</i>
--------	---------	---------------

### UCAPAN TERIMAKASIH

*Bismillahirrahmanirrahiim.* Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, dengan rahmat, taufiq, hidayah, serta inayah-Nya, peneliti mampu menyelesaikan penyusunan skripsi berjudul **Studi Eksperimen Pengaruh Dzikir Ratib Al-Attas terhadap Penurunan Kecemasan Menghadapi Ujian Di Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Pemalang**. Shalawat serta salam senantiasa terlimpahkan kepada beliau baginda Nabi Muhammad Saw , yang dengan keteladanan, kesabaran, serta keberaniannya membawa agama Islam yang mampu merubah dunia dengan kedamaian dan penuh kasih sayang.

Proses penyusunan naskah skripsi ini tidak lepas dari dukungan, jasa, dan sumbangsih dari banyak pihak. Maka sudah selayaknya peneliti menghaturkan ungkapan terimakasih dengan tulus dan penuh hormat kepada:

1. Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* yang telah memberikan semua rahmat dan nikmat serta ridho-Nya dalam hidup ini, khususnya dalam pengerjaan skripsi ini.
2. Nabi Muhammad *Shalallahu Alaihi Wassalam* yang dengan Nur dan Dakwahnya dapat membawa cahaya petunjuk bagi manusia dan semua makhluk.
3. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M. Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.
4. Bapak Prof. Dr. Hasyim Muhammad, M.Ag, selaku dekan fakultas ushuluddin dan humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.
5. Ibu Fitriyati, S. Psi, M.Si selaku pimpinan program studi Tasawuf dan Psikoterapi yang telah memberi pengarahan kepada peneliti.
6. Bapak Ulin Ni'am Masruri, MA selaku sekretaris program studi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.
7. Bapak Dr. H. Sulaiman, M.Ag. selaku dosen wali yang telah memberikan saran dan dukungan.

8. Bapak-Ibu dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang, yang telah membekali berbagai pengetahuan selama perkuliahan sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi.
9. Ayah dan Ibu tercinta (Bapak Jahri dan Ibu Sobariyah), yang senantiasa memberikan motivasi, semangat dan harapan, merawat, mendidik, dan segala bentuk dorongan baik moral maupun material, juga doa yang penuh cinta dan kasih, sehingga menjadikan peneliti semangat dalam melangkah untuk menggapai cita-cita.
10. Kepada kaka sepupu tercinta, Adrikni yang selalu mendukung dan memberi semangat pada peneliti dalam menyelesaikan skripsi, dan juga yang selalu setia menemani saat bimbingan rela bolak-balik pematang-samarang
11. Seluruh keluarga besar yang memberikan doa dan semangat agar skripsi ini cepat terselesaikan.
12. Sahabat-sahabatku (Lisfi, Adrik, Lulu, Dela, Tika, Beqi dan Irikham) tercinta yang senantiasa memotivasi, memberikan dukungan kepada penulis dalam menuntut ilmu sehingga penulis semangat hingga dapat menyelesaikan skripsi ini hingga akhir.
13. Teman - teman seperjuangan di program studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang angkatan 2018 yang telah berbagi keilmuan dan pengalaman sepanjang berkuliah di UIN Walisongo.
14. Semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Semarang, 14 Desember 2022

Penyusun

Vera Agustina  
NIM: 1804046006



## DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Halaman Judul	ii
Halaman Deklarasi Keaslian	iii
Halaman Persetujuan Pembimbing	iv
Halaman Pengesahan	v
Halaman Motto	vi
Halaman Transliterasi	vii
Halaman Ucapan Terimakasih	xii
Halaman Daftar Isi	xiv
Halaman Abstrak	xvi
Halaman Daftar Tabel	xvii
Halaman Daftar Gambar	xviii

### **BAB I PENDAHULUAN 1**

- A. Latar Belakang Masalah 1
- B. Rumusan Masalah 4
- C. Tujuan Penelitian 4
- D. Manfaat Penelitian 4
  - 1. Manfaat Teoritis 4
  - 2. Manfaat Praktis 4

- E. Tinjauan Pustaka 4
- F. Sistematika Penulisan 13

## **BAB II KAJIAN TEORI 15**

- A. Dzikir 15
- B. Kecemasan 28
- C. Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pondok Pesantren Salafiyah 35
- D. Hipotesis 36

## **BAB III METODE PENELITIAN 37**

- A. Jenis Penelitian 37
- B. Variabel Penelitian 38
- C. Definisi Operasional Variabel 38
- D. Populasi dan Sampel 40
- E. Teknik Pengumpulan Data 41
- F. Instrumen Pengumpulan Data 42
- G. Uji Validitas dan Reliabilitas 44
- H. Teknik Analisis Data 46

## **BAB IV GAMBARAN UMUM PONDOK 47**

- A. Sejarah Berdirinya dan Berkembangnya Pondok Pesantren Salafiyah 47
- B. Majelis Ratib Al-Attas 49
- C. Struktur Kepengurusan Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Pemalang 51
- D. Hasil Penelitian 51
- E. Pembahasan 55

## **BAB V KESIMPULAN 59**

- A. Kesimpulan 59
- B. Saran 59

## **DAFTAR PUSTAKA 61**

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN 65**



## ABSTRAK

### **Vera Agustina (1804046006) Pengaruh Dzikir Ratib Al-Attas terhadap Penurunan Kecemasan Menghadapi Ujian Di Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Pemalang.**

Problematika yang sering muncul ketika santri akan mengikuti ujian madrasah, mereka sering mengalami perasaan cemas, khawatir, dan takut ketika mereka tidak dapat menjawab pertanyaan dengan benar. Hal ini menyebabkan mereka kehilangan fokus dan lupa huruf atau nadhom yang akan diujikan nanti dalam ujian. Apalagi jika mereka berencana setoran hafalan di hadapan ustadz atau ustadzah. Saat mengikuti ujian menghafal, mereka memiliki kecemasan. Mereka juga mengalami ketakutan ketika apa yang telah dihafal tiba-tiba buyar karena kurangnya konsentrasi. Perasaan tidak nyaman mungkin timbul dari hal ini.

Rumusan masalah ini membahas tentang : pengaruh dzikir ratib al-Attas terhadap penurunan kecemasan santri dalam menghadapi ujian madrasah di pondok pesantren salafiyah Kauman Pemalang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen yang menggunakan desain intact-group comparison yang mana dalam penelitiannya sampel di bagi menjadi dua yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh dzikir terhadap penurunan kecemasan yang di rasakan oleh santri di tunjukkan dengan hasil uji hipotesis sebesar 0,000, Sedangkan nilai signifikansi 0,05. Apabila nilai yang di peroleh lebih kecil dari nilai signifikansi maka hipotesis di terima.  $0,000 < 0,05$  maka hipotesis di terima yang artinya ada pengaruh dzikir terhadap penurunan kecemasan pada santri.

Berdasarkan temuan penelitian ini, menunjukkan bahwa adanya pengaruh dzikir terhadap penurunan kecemasan yang di rasakan oleh santri di tunjukkan dengan hasil uji hipotesis 0,000 dan nilai signifikansi 0,05. Hipotesis diterima jika nilai yang diperoleh lebih kecil dari nilai signifikansinya. Hipotesis tersebut didukung dengan nilai  $0,000 < 0,05$  yang menunjukkan bahwa dzikir memang berdampak pada penurunan tingkat kecemasan santri.

Kata kunci : *Dzikir, Kecemasan*

## **Daftar Tabel**

**Tabel 1.1 Kajian Pustaka, 7**

**Tabel 3.1 *Blue Print* Skala Kecemasan, 43**

**Tabel 3.2 Skor pilihan jawaban skala ZSAS, 43**

**Tabel 3.3 Skor kategori Skala ZSAS, 43**

**Tabel 3.4 Blue Print skala kecemasan untuk penelitian, 45**

## **Daftar Gambar**

**Gambar.1** kelompok eksperimen malam 1,2,3.....dst, 71

**Gambar.2** kelompok kontrol, 71

**Gambar.3** gambaran pondok

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Di era globalisasi sekarang dimana manusia mengalami transformasi yang berbeda dari kehidupan mereka sebelumnya, yang disebabkan adanya kemajuan teknologi yang kemudian mempengaruhi kehidupan manusia menjadi serba modern, dan canggih, hingga mempermudah seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Meskipun awalnya teknologi diciptakan untuk memudahkan dalam menangani permasalahan manusia, tetapi masih banyak masalah manusia yang tidak dapat diselesaikan dengan teknologi di zaman sekarang ini, seperti masalah pikiran manusia, masalah psikis, dan sebagainya.

Seseorang yang menuntut akan kesempurnaan hidup membuat seseorang tersebut selalu membandingkan kehidupannya dengan orang lain. Kemudian timbul perdebatan hidup yang menyebabkan seseorang kehilangan kendali atas hidupnya. Ketika seseorang kehilangan kendali atas hidupnya, dia kehilangan identitasnya, membuatnya sulit untuk mengatasi tantangan hidup dan akhirnya mudah mengalami stres, kecemasan, kekhawatiran, dan ketegangan.

Setiap manusia didalam hidupnya akan mengalami permasalahan hidup, baik masalah kecil maupun masalah besar, namun hal tersebut bergantung pada ketahanan manusia dalam menghadapi bencana. Tuhan tidak akan pernah menguji hambanya, melebihi batas kemampuannya. Pemahaman ini bisa diterima oleh orang-orang yang mengetahui apa itu kehidupan. Di sisi lain, ketika orang tidak tahu apa itu hidup, mereka akan menciptakan kesenjangan antara canggihnya teknologi dengan tingkat kemanusiaan mereka.

Salah satu upaya mendekatkan diri dengan Pencipta adalah melalui dzikir. Dzikir memiliki kekuatan relaksasi yang dapat mengurangi stress ketegangan (kecemasan) dan membawa ketenangan pikiran. Kalimat dzikir yang digunakan untuk mengtasi kecemasan pada santri ini menggunakan dzikir

Ratib al-Attas, dzikir ratib al-Attas ini mempunyai beberapa manfaat yang salah satunya adalah akan mempermudah didalam kesulitan. Kesulitan inilah yang akan dihadapi para santri ketika akan menghadapi ujian madrasah, santrsi akan merassa cemas, dengan hal ini dzikir ratib al-Attas memiliki arti yang sangat dalam yang bisa mencegah munculnya kecemasan pada santri. Ada beberapa bacaan didalam dzikir ratib al-attas ini salah satunya adalah Lailahailallah, mengandung arti yang sebenarnya bahwa tidak ada Tuhan yang pantas untuk disembah kecuali Allah swt, ada penegasan menyembah hanya pada Allah didalam sebuah keyakinan. Individu yang berkemampuan secara spiritual memiliki keyakinan yang kuat pada Tuhan mereka. Keyakinan ini memungkinkan kontrol yang kuat, serta kemampuan untuk menafsirkan dan menerima setiap peristiwa yang tidak menyenangkan dengan cara yang lebih positif dan yakin bahwa ada yang mengatur setiap peristiwa di seluruh alam semesta. Dengan cara ini, individu dapat dengan cepat mengurangi ketegangan (kecemasan), mengatasi masalah kesehatan dan meningkatkan kekuatan dengan cepat.<sup>1</sup>

Didalam penelitian lain menunjukkan bahwa dengan kita melakukan dzikir, segala kekhawatiran yang bisa menumbuhkan rasa cemas itu bisa berkurang, sebab dengan berdzikir seseorang akan semakin dekat dengan Allah SWT dan menjadikan orang tersebut merasa lebih tenang. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam surah Ar-Ra'du ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝ ٢٨

Artinya : *“orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah, ingatlah dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang.”*

Mengucapkan dzikir dengan sepenuh hati dan membaca Asma Allah, dengan memuji, bersyukur, menegaskan bahwa tidak ada Tuhan selain Allah

---

<sup>1</sup> Anggraeni, widia nur. 2014. Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal Intervensi Psikologi*. Vol 6 No. 1. hlm. 86-87

dan mengagungkan-Nya dapat mempengaruhi psikologis pada diri individu yang melaksanakannya.<sup>2</sup>

Menurut Quraish Shihab, orang yang beriman hatinya akan damai dan tentram. Sebab dzikir dapat menenangkan hatinya. Dzikir disini maksudnya adalah dengan kita mengingat Allah melalui hati maupun lisan. Dengan berdzikir seseorang akan keluar dari rasa ragu, bimbang dan kecemasan/kekhawatiran. Oleh karena itu seorang muslim harus menanamkan dzikir dalam keidupan sehari-hari.

Dengan kepercayaan diri rendah sering mengalami kecemasan, yang biasanya memiliki gejala gugup, berkeringat berlebihan, perubahan suhu tubuh, kurang nafsu makan, dan sering buang air kecil. Kecemasan bisa muncul ketika seseorang harus melakukan sesuatu, seperti menghadapi ujian madrasah atau berpidato di depan umum.

Hal ini yang biasanya terjadi di pondok pesantren salafiyah khususnya kepada santri yang mana ketika akan menghadapi ujian madrasah ia merasa cemas, kecemasan ini lah yang dapat menyebabkan santriwati tidak bisa menjawab soal-soal dengan teliti. Pondok pesantren salafiyah ini lah pondok pesantren yang berbasis salaf yang dalam pembelajarannya masih tradisional, maka ketika dalam melaksanakan ujian madrasah, dipondok ini ada beberapa ujian salah satunya ujian lisan atau setoran surat-surat dan nadhom-nadhom. Hal ini yang biasanya memicu perasaan cemas yang dirasakan oleh santri sehingga bisa menyebabkan hasil ujian yang kurang maksimal. Kecemasan dapat disembuhkan dengan beberapa cara, salah satunya dengan penerapan dzikir yang diterapkan amalan-amalan yang diberikan oleh pemimpin pondok.

Dari sini peneliti tertarik untuk meneliti kecemasan santri ketika akan menghadapi ujian madrasah. Dengan ini meneliti mengambil judul “Pengaruh Dzikir Ratib Al-Attas Terhadap Penurunan Kecemasan Menghadapi Ujian Di Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Pematang”.

---

<sup>2</sup> Astuti, dwi, dkk. 2019. *Pengaruh Pemberian Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Post Sc. Jurnal URECOL*. Vol 10 No 2

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan permasalahan yang akan diteliti dalam skripsi ini adalah apakah terdapat pengaruh dzikir Ratib Al-Attas terhadap penurunan kecemasan pada santri.

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan yang ingin di capai peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : untuk mengetahui pengaruh dzikir Ratib Al-Attas terhadap penurunan kecemasan pada santri.

## **D. Manfaat Penelitian**

Di dalam sebuah penelitian pasti ada manfaat yang dapat. Begitu juga dengan penelitian ini yang mempunyai manfaat secara teoritis maupun secara praktis.

### **1. Secara Teoritis**

Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait pengetahuan dalam keilmuan islam terutama tentang dzikir, dan memberikan pemahaman tentang dzikir bahwasannya dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan pada seseorang.

### **2. Secara praktis**

- a. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memacu untuk meningkatkan pengetahuan serta memberikan pemahaman yang jelas kepada pembaca tentang manfaat dzikir untuk mengurangi kecemasan.
- b. Bagi mahasiswa, diharapkan adanya kemauan untuk mengamalkan dzikir pada diri sendiri dan orang lain, yang bertujuan untuk penyembuhan serta usaha untuk lebih dekat kepada Allah SWT.

## **E. Tinjauan Pustaka**

Untuk menelaah beberapa teori atau pernyataan dari sejumlah ahli yang berkaitan dengan penelitian ini, penulis terlebih dahulu melakukan review terhadap sejumlah buku, jurnal, dan hasil tesis yang telah dilakukan oleh para peneliti sebelumnya.

*Pertama*, skripsi Eva Nur Hidayah dengan judul “pengaruh relaksasi zikir terhadap penurunan kecemasan pada remaja korban broken home” didalam

penulisannya penulis memaparkan bahwa, dzikir adalah sebagai salah satu bentuk ibadah dalam agama islam yang merupakan bentuk relaksasi religious, dengan mengucapkan lafadz allah yang dilakukan secara terus menerus dengan pelan dan ritmis akan menimbulkan reflek relaksasi. Pengulangan lafadz tersebut dengan memahami lafadz tersebut dengan keyakinan terhadap kasih sayang-Nya, perlindungan-Nya, serta sifat-sifat baik-Nya akan menimbulkan perasaan tenang dan aman. Dengan berdzikir juga akan mencapai ketentraman dan ketenangan batin, yang akan berpengaruh terhadap organorgan didalam tubuh.<sup>3</sup>

*Kedua*, jurnal Puti Febrina Niko, dengan judul “pengaruh terapi dzikir untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil” didalam penulisannya penulis memaparkan bahwa, kecemasan dan kekhawatiran yang dialami oleh ibu hamil akan berdampak buruk bagi ibu yang hamil maupun janin yang berada didalam kandungan, salah satu cara yang digunakan untu mengurangi rasa cemas yang dirasakan oleh ibu hamil dengan cara berdzikir. Pelafalan dzikir yang dilakukan berulang-ulang diyakini akan menimbulkan perasaan rileks pada tubuh, dan juga berdzikir menimbulkan perasaan tenang. Terapi dzikir juga dapat memberikan pengaruh positif, berupa menimbulkan perasaan optimisme, kelapangdadaan, lebih dapat menguasai diri, serta lebih tenang dan rileks.<sup>4</sup>

*Ketiga*, jurnal Mei Adelina Harahap,dkk. Dengan judul “pengaruh dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operatif bedah mayor di ruang rawat bedah”, didalam tulisannya penulis memaparkan bahwa didalam kasus kecemasan biasanya terapi yang bisa digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah dzikir atau mengingat allah, karena menurut psikologis dengan kita mengingat kepada allah akan merasakan ketenangan karena diyakini bahwa semua jenis penyakit itu berasal dari allah, dan allah maha

---

<sup>3</sup> Hidayah, eva nur. 2019. “pengaruh relaksasi zikir terhadap penurunan kecemasan pada remaja korban broken home (studi kasus didesa tunahan Kec. Keling Kab. jepara)”. Skripsi. fakultas ushuluddin dan humaniora. universitas islam negri walisongo semarang. hlm.53

<sup>4</sup> Niko, Puti ferbrina. 2018. Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *jurnal ISLAMIKA*. universitas muhammadiyah riau, vol. 01, no.1. hlm. 27



pengasih serta allah maha penyembuh, maka dengan ini dzikir dapat secara efektif digunakan untuk mengatasi kecemasan pada pasien pre operasi bedah mayor.<sup>5</sup>

*Keempat*, skripsi Siti Kunarni dengan judul “pengaruh meditasi dzikir untuk menurunkan kecemasan pada narapidana wanita menjelang masa bebas (Studi Eksperimen Di LAPAS Kelas II A Wanita Semarang)” didalam tulisannya penulis memaparkan bahwa, dzikir adalah suatu kegiatan untuk mengingat allah dengan menghadirkan hati, lisan maupun perilaku.dengan dilakukannya meditasi dzikir ini dapat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan yang dirasakan oleh narapidana, sehingga dapat memunculkan rasa percaya diri menjelang masa bebas.<sup>6</sup>

Yang terakhir, skripsi Novita Febri Setiyani dengan judul “Pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia hipertensi” didalam tulisannya penulis memaparkan bahwa, orang yang sakit dan kemudian merasa cemas dan gelisah di dalam. Jiwa individu dapat ditenangkan dengan berdoa dan berdzikir, selain minum obat. Dzikir, yang secara harfiah berarti "ingat", mengacu pada tindakan amal yang terkait dengan bentuk ibadah ritual lainnya. Dzikir memiliki kemampuan meredakan ketegangan dan membawa ketenangan pikiran. Setiap bacaan dzikir memiliki makna mendalam yang dapat membantu meredakan ketegangan.<sup>7</sup>

Berikut kajian pustaka yang ditampilkan secara tabel :

---

<sup>5</sup> Harahap, mei adelina, dkk. 2021. Pengaruh Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Bedah Mayor Di Ruang Rawat Bedah. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*. universitas aufa royhan kota padangsidempuan. vol. 6. no.1

<sup>6</sup> Kunarni, siti. 2014. Pengaruh Meditasi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Narapidana Wanita Menjelang Masa Bebas (Studi Eksperimen Di LAPAS Kelas II A Wanita Semarang). skripsi. fakultas ushuluddin. institut agama islam negeri walisongo semarang. hlm. 25

<sup>7</sup> setiyani, Novita febli. 2018. Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi. sekolah tinggi ilmu kesehatan

No	Penulis	Judul	Metode	Hasil
1.	Eva Nur Hidayah, tahun 2019. <sup>8</sup>	Pengaruh Relaksasi Dzikir Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Remaja Korban Broken Home (Studi Kasus Di Desa Tunahan Kec. Keling, Kab. Jepara)	Penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan penelitian eksperimen, dengan desain <i>single-case experimental design</i> .	Dzikir sebagai salah satu bentuk ibadah dalam agama Islam yang merupakan bentuk relaksasi keagamaan, dengan mengucapkan lafadz Allah yang dilakukan dengan terus-menerus secara pelan dan ritmis akan menimbulkan reflek relaksasi. Jika mengulangi lafadz tersebut dengan keyakinan terhadap kasih sayang-Nya, perlindungan-Nya, serta sifat baik-Nya akan menimbulkan perasaan tenang

<sup>8</sup> Hidayah, eva nur. 2019. "pengaruh relaksasi zikir terhadap penurunan kecemasan pada remaja korban broken home (studi kasus didesa tunahan Kec. Keling Kab. jepara)". Skripsi. fakultas ushuluddin dan humaniora. universitas islam negri walisongo semarang. hlm.53

				<p>dan aman.</p> <p>Terdapat pengaruh relaksasi sangat efektif terhadap tingkat kecemasan pada remaja korban <i>broken home</i>, hal tersebut diujikan menggunakan treatment yang dihasilkan bahwa mengalami penurunan kecemasan.</p>
2.	Puti Febriana Niko, tahun 2018. <sup>9</sup>	Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil	Penelitian kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen kuasi dengan analisis pretest, posttest, dan follow up.	kecemasan dan kekhawatiran yang dialami oleh ibu hamil akan memiliki dampak buruk bagi ibunya maupun janin yang berada didalam kandungan, salah satu cara yang digunakan untu

<sup>9</sup> Niko, Puti ferbrina. 2018. "pengaruh terapi dzikir untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil". *jurnal ISLAMIKA*. universitas muhammadiyah riau, vol. 01, no.1. hlm. 27

				<p>mengurangi rasa cemas yang dirasakan oleh ibu hamil dengan cara berdzikir.</p> <p>Terdapat pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil, kecemasan yang terjadi pada ibu hamil dapat berkurang karena melakukan dzikir.</p>
3.	<p>Mei Adelina Harahap, dkk. tahun 2021.<sup>10</sup></p>	<p>Pengaruh Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Bedah Mayor Di Ruang Rawat Bedah.</p>	<p>Desain penelitian adalah penelitian kuasi eksperimen dengan one group pretest and posttest desain.</p>	<p>Didalam kasus kecemasan biasanya terapi yang bisa digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah dzikir atau mengingat Allah, karena menurut psikologis dengan kita mengingat</p>

<sup>10</sup> Harahap, mei adelina, dkk. 2021, "pengaruh dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operatif bedah mayor di ruang rawat bedah" *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*. universitas aufa royhan kota padangsidempuan. vol. 6. no.1

				<p>kepada Allah akan merasakan ketenangan karena diyakini bahwa semua jenis penyakit itu berasal dari Allah, dan Allah Maha Pengasih serta Allah Maha Penyembuh, maka dengan ini dzikir dapat secara efektif digunakan guna mengatasi kecemasan pada pasien pre operasi bedah mayor.</p> <p>Terdapat pengaruh dzikir terhadap penurunan kecemasan pasien pre operatif bedah mayor karena dihasilkan nilai <math>p</math> <math>0,000 &gt; 0,05</math> sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh dzikir terhadap</p>
--	--	--	--	--

				penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operatif
4.	Siti Kunarni, tahun 2014. <sup>11</sup>	Pengaruh Meditasi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Narapidana Wanita Menjelang Masa Bebas (Studi Eksperimen Di LAPAS Kelas II A Wanita Semarang)	Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kasus tunggal, dengan desain A-B-A withdrawal	Dzikir adalah kegiatan untuk mengingat Allah dengan hati, lisan maupun perilaku yang dilakukannya. Meditasi dzikir ini dapat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan yang dirasakan oleh narapidana, sehingga dapat memunculkan rasa percaya diri menjelang masa bebas. Terdapat penurunan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh narapidana wanita setelah

<sup>11</sup> Kunarni, siti. 2014. "pengaruh meditasi dzikir untuk menurunkan kecemasan pada narapidana wanita menjelang masa bebas (studi eksperimen di LAPAS kelas II A wanita semarang)". skripsi. fakultas ushuluddin. institut agama islam negeri walisongo semarang. hlm. 25

				dilakukannya meditasi dzikir.
5.	Novita Febri Setiyani,dkk. tahun 2018 <sup>12</sup>	Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi	Metode desain penelitian ini menggunakan pra eksperimen one group pretest posttest design.	Hasil penelitian terapi relaksasi dzikir ini pada dasarnya terjadi tingkat penurunan kecemasan pada lansia hipertensi, yang mulanya sebelum dilakukan terapi relaksasi dzikir tingkat kecemasan pada taraf sedang, namun setelah dilakukan terapi relaksasi dzikir ini tingkat kecemasan pada taraf normal.

**Tabel 1.1 Kajian Pustaka**

Dari beberapa tinjauan pustaka tedahulu ada hubungannya dengan pembahasan yang akan dibahas oleh peneliti terdapat persamaan dalam pembahasan mengenai dzikir yang dihubungkan dengan objek lain. Namun terdapat perbedaan penelitian ini dengan penelitian tedahulu teletak dari segi

<sup>12</sup> setiyani, Novita febri. 2018. "pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia hipertensi". sekolah tinggi ilmu kesehatan

objek, tempat penelitian, dan target penelitian. Terdapat perbedaan terhadap metode penelitian yang digunakan. Dimana dalam penelitian ini peneliti lebih memfokuskan dampak positif dari penerapan dzikir yang ada di Pondok Pesantren Salafiyah ini kepada santriwati yang mengalami kecemasan.

## **F. Sistematika Penulisan Skripsi**

Isi karya ilmiah ini meliputi rangkaian pembahasan yang termuat dalam sistematika penulisan, yang satu sama lain saling berkaitan sebagai satu kesatuan yang utuh. Sistematika penulisan ini bertujuan untuk memudahkan pembaca memahami isi tulisan penelitian ini dengan membuatnya runtut, sistematis, dan terfokus pada permasalahan. Berikut adalah sistematika penulisannya.

### **1. Bagian Awal**

Pada bagian awal ini memuat cover, judul, deklarasi keaslian skripsi, persetujuan pembimbing, pengesahan, motto, abstrak penelitian, daftar isi, daftar tabel, dan daftar lampiran.

### **2. Bagian Isi**

Pada bagian isi terdapat beberapa bab dan sub bab antara lain ssebagai berikut :

#### **Bab I : Pendahuluan**

Pada bab pertama terdapat pendahuluan yang berisi latar belakang masalah yaitu permasalahan dalam penelitian ini, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penulisan, dan juga sistematika kepenulisan.

#### **Bab II : Landasan Teori**

Pada bab kedua terdapat uraian teoritik penelitian yang membahas landasan dari permasalahan yang akan diteliti. Pertama pemaparan tentang dzikir adapun pembahasannya berupa definisi dzikir, manfaat dzikir, dan bentuk-bentuk dzikir. Kedua pemaparan tentang kecemasan adapun pembahasannya berupa definisi kecemasan, jenis-jenis kecemasan, penyebab terjadinya kecemasan.

#### **Bab III : Metode penelitian**



Pada bab ketiga ini membahas tentang tempat penelitian dan metodologi penelitian yang meliputi : tempat dan waktu penelitian, metode penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Bab IV : Hasil dan Pembahasan

Pada bab keempat ini membahas tentang hasil penelitian dan pembahasan yang meliputi: gambaran umum pesantren dan hasil penelitian.

Bab V : Penutup

Bab kelima merupakan penutup yang berisi tentang kesimpulan dan saran-saran.

### 3. Bagian Akhir

Pada bagian akhir ini terdiri dari daftar pustaka dan lampiran pendukung.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. DZIKIR**

##### **1. Pengertian Dzikir**

Dzikir menurut bahasa, berasal dari kata dzakara, yadzku, dzukr/dzikr yang artinya merupakan perbuatan dengan lisan (menyebut, menuturkan, mengatakan) dan dengan hati (mengingat dan menyebut). Oleh sebab itu, dzikir diartikan mensucikan dan mengagungkan, juga berarti menyebut dan mengucapkan nama Allah atau menjaga dalam ingatan (mengingat).

Dzikir ialah ibadah hati dan lisan yang tidak ada batasan dan waktu. Orang yang beriman dalam berdzikir adalah mereka-mereka yang senantiasa menyebut Rabbnya, baik dalam keadaan berdiri, duduk bahkan juga berbaring. Oleh karena itu dzikir tidak hanya ibadah yang diucapkan lewat lisan, namun juga dirasakan dalam hati. Imam Nawawi menyatakan bahwa yang afdhal adalah dilakukan bersamaan di lisan dan di hati. Jika harus dilakukan salah satunya, maka dzikir hatilah yang paling di utama. Namun, harus menghadirkan maknanya dalam hati, memahami maksudnya merupakan suatu hal yang diupayakan dalam dzikir.<sup>13</sup>

Al-Ghazali memaparkan bahwa dzikir adalah salah satu cara yang sangat kuat dan bertujuan sebagai jalan menuju pendekatan diri kepada Allah yang Maha Agung. dzikir juga dikenal sebagai tiang guru sebuah tarekat. Dimana seseorang tidak akan pernah sampai kepada Allah melankan dengan selalu mengingat Allah dengan berdzikir secara rutin.

14

Ibnu Qoyyim mengatakan jika hati seseorang dapat berkarat seperti besi dan perak. Dan alat untuk membersihkannya adalah dengan berzikir kepada Allah, karena dzikir dapat membersihkan hati seseorang

---

<sup>13</sup> Nawawi. 2008. *Risalah Pembersih Jiwa*. (surabaya: karya agung). Hal. 244.

<sup>14</sup> Simuh. 2019. *Sufisme Jawa: Transformasi Tasawuf Islam Ke Mistik Jawa*. (Jakarta: Gramedia), hlm 96.

yang sedang berkarat sehingga ia bisa menjadi layaknya cemin yang bersih. Penyebab dari bekaratnya hati seseorang disebabkan oleh dua perkara, yaitu lalai dan dosa. Dan yang dapat membersihkan hati seseorang, yaitu dengan berdzikir dan beristighfar memohon ampunan kepada Allah SWT.<sup>15</sup>

Pada dasarnya pengamalan dzikir adalah hal yang sangat mudah dilakukan, karena dapat dikerjakan dengan duduk, berbaring, berdiri, bahkan dapat dikerjakan ketika seseorang sedang sakit ataupun sehat. Dzikir juga dapat dilakukan disetiap waktu dan kondisi. Maka dari itu dzikir dikenal sebagai amalan yang paling mudah untuk dilakukan tetap paling mulia dan paling utama.

Dzikir yang intinya tauhid merupakan sebatang pohon yang membuahakan pengetahuan dan keadaan yang bisa dilalui orang-orang yang menuju kepada Allah SWT. Tidak ada cara untuk mendapatkan buahnya kecuali dari pohon dzikir. Jika pohon itu semakin besar dan kokoh akarnya, maka ia akan banyak menghasilkan buah (Yazid bin Abdul Qadir Jawas, 2003).

Perintah untuk berdzikir dan bertasbih amat banyak disebutkan dalam Al-Qur'an dan Hadist Rasulullah SAW. Namun sayang banyak diantara umat islam yang memandang rendah kegiatan ini. Diantara mereka masih banyak yang menganggap bahwa kegiatan berdzikir dan bertasbih itu merupakan perbuatan sia-sia, dan membuang banyak waktu. Selain yang disebutkan di atas, Al-Qur'an menyatakan bahwa orang yang enggan berdzikir dan bertasbih termasuk kelompok orang yang lalai. Untuk membangkitkan semangat kita dalam berdzikir dan bertasbih mensucikan nama Allah (Fadhil ZA, 2013)<sup>16</sup>

Dzikir dibagi menjadi dua macam, yaitu dzikir orang awam dan dzikir orang khawwash. Dzikir orang awam ialah dzikir untuk

---

<sup>15</sup> Isa, Syaikh Abdul Qadir. 2014. *Hakekat Tasawuf*. (Jakarta : Qisthi Press) hal. 95.

<sup>16</sup> H.Soleh, Harmathilda. 2016. *Doa dan Zikir dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah), vol 2, no 1, hlm 34.

memperoleh pahala. Contohnya, seperti seorang hamba berdzikir kepada Allah dengan dzikir yang ia kehendaki, tetapi ia tetap berperilaku tercela, seperti sombong, ujub, riya', iri, dengki, suka adu domba dan lainnya. Sedangkan yang dimaksud dzikir orang khawwash ialah dzikir yang diikuti oleh hati. Seperti seorang hamba berdzikir kepada Allah SWT. Dengan dzikir-dzikir khusus dan juga menggunakan cara yang khusus dengan tujuan memperoleh makrifat kepada Allah, disertai dengan pensucian diri dari perilaku tercela dan dihiasi dengan budi pekerti yang luhur.

Bacaan dzikir Ratib Al-Attas adalah salah satu bacaan dzikir yang banyak di amalkan oleh masyarakat umat muslim di seluruh dunia, termasuk salah satu dzikir terpopuler di Indonesia. Dinamakan dzikir Ratib Al Attas diambil dari penyusun dzikir tersebut adalah Al-Habib Umar bin Abdurrahman Al-Attas. Sedangkan kata "ratib" itu sendiri menurut Ensiklopedia Islam adalah sejumlah bacaan dzikir yang disusun oleh guru tarekat atau seorang ulama.<sup>17</sup>

Dzikir bisa dijadikan sebagai salah satu terapi sufistik yang diakui ampuh untuk penyembuhan seseorang, karena dengan berdzikir seseorang akan merasakan ketenangan jiwa dan kebahagiaan. Dzikir juga dipercaya dapat menghilangkan hal-hal buruk dalam diri seseorang, dzikir juga dapat dijadikan sebagai penenang pikiran, serta dengan berdzikir dapat menghapus dan menghilangkan dosa seseorang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dzikir memberikan banyak manfaat untuk manusia modern di zaman sekarang ini, dan juga dapat dijadikan sarana supaya seseorang bisa lebih dekat lagi kepada Allah, dapat pula dijadikan terapi penyembuhan fisik maupun psikis seseorang.<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> <https://www.santripedia.com/2022/05/download-ratib-al-athos-pdf.html> diakses pada 02 nov 2022. oleh ang rifkiyal

<sup>18</sup> Agustin, Luluk Ainiyah. 2021. Terapi Zikir untuk Mengatasi Kecemasan Santriwati dalam Menghadapi Ujian Syafahi di Pondok pesantren Fadlillah Waru Sidoarjo. (Surabaya: UIN Sunan Ampel). hlm 27

## 2. Bentuk-bentuk Dzikir

Dalam kitab Al-Hikam yang dikarang oleh Ibnu Ata", beliau mengelompokkan dzikir menjadi tiga bagian : antara lain sebagai berikut: dzikir jali (dzikir jelas, nyata), dzikir khafi (dzikir samar-samar) dan dzikir haqiqi (dzikir sebenar-benarnya).<sup>19</sup>

### a. Dzikir Jali

Ialah suatu perbuatan mengingat Allah swt. dilakukan dengan ucapan lisan yang mengandung rasa syukur, dan arti pujian kepada Allah swt. yang lebih menggunakan suara yang lantang untuk menuntun gerak hati. Mula-mula dzikir ini diucapkan secara lisan, mungkin tanpa dibarengi ingatan hati. Hal ini biasanya dilakukan orang awam (orang kebanyakan). Hal ini dimaksudkan agar mendorong hatinya hadir menyertai ucapan lisan itu.

### b. Dzikir Khafi

Adalah dzikir yang dilakukan secara khusyuk oleh hati, yang disertai dengan dzikir lisan ataupun tidak. Orang yang sudah sampe tahap ini mampu melakukan dzikir seperti ini, merasa didalam hatinya senantiasa memiliki hubungan dengan Allah swt. Ia selalu merasakan kehadiran Allah swt. kapan dan dimana saja. Dalam dunia sufi terdapat kalimat bahwa ketika seorang sufi melihat suatu benda apa saja, bukan melihat benda itu, melainkan yang dilihat Allah swt. Berarti, benda itu bukanlah Allah swt., tetapi pandangan hatinya jauh menembus pandangan matanya tersebut. ia tidak hanya melihat benda itu akan tetapi juga menyadari akan adanya Khalik yang menciptakan benda itu.

### c. Dzikir Haqiqi

Ialah dzikir yang dapat dilakukan dengan seluruh jiwa raga, lahiriah dan batiniah, kapan pun dan dimana pun, dengan memperketat upaya menjaga seluruh jiwa raga dari larangan Allah

---

<sup>19</sup> Ensiklopedi Islam, jilid 6(Jakarta: PT Ihtiar Baru van Houve,...) hlm., 332

swt. Dan mengerjakan apa yang diperintahkan-Nya. Selain itu tiada yang diingat selain Allah swt. Untuk sape pada tahap tingkatan dzikir haqiqi ini perlu latihan dimulai dari tingkat dzikir jali dan dzikir khafi.

### **3. Bacaan Dzikir Ratib Al-Attas**

Ratib Al Attas adalah sekumpulan bacaan dzikir atau wirid yang merupakan karya dari Al Habib Umar bin Abdurrahman Al Attas. Ratibul ini berisi doa-doa mustajab yang berasal dari Al-Qur'an dan As-Sunnah nabi Muhammad SAW. Bacaan dzikir ini sudah cukup dikenal dah bahkan sudah banyak di amalkan oleh masyarakat luas. Al-Habib Umar bin Abdurrahman Al-Attas merupakan seorang kyai yang berasal dari Yaman beliau lahir di Hadramaut pada tahun 992 H. Beliau dijuluki sebagai pribadi yang khumul atau tertutup dan tidak terlalu menonjolkan diri, salah satu karyanya yang masih terkenal dan diwarisi hingga zaman sekarang adalah Ratib Al-Attas. Keutamaan dalam membaca Ratib Al-Attas ini pada waktu setelah sholat isya.

Ratib Al-Attas ini salah satu dzikir yang diterapkan di pondok pesantren salafiyah kauman pemalang, yang rutin dibaca dalam seminggu sekali pada malam minggu setelah sholat isya berjamaah, dilakukan bersama santri putri maupun santri putra yang dipandu oleh pengurus pondok.

Ada beberapa keutamaan dalam dzikir ratib al-attas ini antara lain, sebagai berikut :

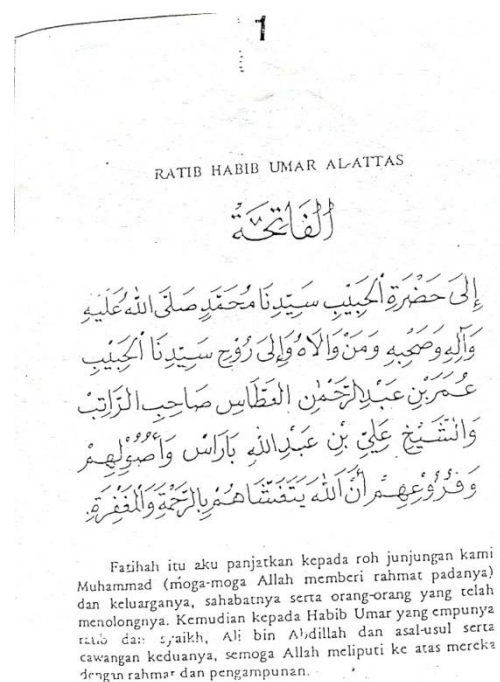
#### **a. Washilah Mempermudah Kesulitan**

Pembacaa ratib al attas menjadi solusi terhadap setiap permasalahan. Kemudahan akan kesulitan akan terasa lapang karena ketenangan jiwa yang allah berikan pada seseorang yang mau mengamalkannya. Dengan ini kesulitan santri yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian madrasah akan diberikan kemudahan dalam mengerjakan ujian madrasah.

b. Penjagaan Secara Lahir dan Batin

Syaikh Ali bin Abdullah Baroos mengatakan bahwa dzikir ratib al attas ini dibacakan di suatu perkampungan maka ia akan memperoleh keamanan dari segala bahaya. Proses pembelajaran akan berhasil ketika santri memiliki ketenangan jiwa. Untuk memperoleh ketenangan jiwa tersebut dengan berdzikir kepada Allah, jiwa yang tenang akan mempermudah santri dalam pemahaman belajarnya, maka sebaliknya jika jiwa tidak tenang maka akan mengganggu proses belajarnya.

Adapun bacaan dzikir ratib al-attas adalah sebagai berikut :



2

الْفَاتِحَةُ

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ  
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ مَلِكِ  
يَوْمِ الدِّينِ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ  
اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ صِرَاطَ الَّذِينَ  
أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ  
وَلَا الضَّالِّينَ آمِينَ.

Aku berlindung kepada Allah daripada syaitan yang  
dirajam (kenz kuzuk).

Dengan nama Allah Yang Maha Pemurah lagi Maha  
Penyayang. Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam.  
Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang Yang menguasai  
hari pembalasan. Engkaulah (Ya Allah) yang kami sembah  
dan kepada Engkau kami meminta tolong. Tunjukilah kami  
jalan yang lurus. Iaitu jalan orang-orang yang telah Engkau  
beri nikmat kepada mereka; bukan (jalan) mereka yang di-  
murkai dan mereka yang sesat.

Perkenankanlah ya Allah permohonan kami.

3

أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ.

(3 kali)

Aku berlindung kepada Allah Yang Maha Mendengar lagi  
Maha Mengetahui daripada (gangguan) syaitan yang terkutuk.

لَوْ أَنْزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَرَأَيْتَهُ خَاشِعًا  
مُضْطَبَعًا مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ  
نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ، هُوَ اللَّهُ  
الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ هُوَ  
الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ، هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ  
الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيَّبُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ  
الْمُتَكَبِّرُ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ، هُوَ اللَّهُ  
الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى  
يَسْتَبِحُ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ  
الْحَكِيمُ.

4

Kalau sekiranya Kami turunkan Al-Quran ini kepada  
sebuah gunung, pasti kamu akan melihatnya tunduk serta  
terpecah belah oleh kerana takut kepada Allah. Perum-  
pamaan ini Kami buat untuk manusia supaya mereka berfikir.

Dialah Allah Yang tiada Tuhan selain Dia, Yang Mengetahu-  
tahui, Yang Ghaib dan Yang Nyata. Dialah Yang Maha  
Pemurah lagi Maha Penyayang.

Dialah Allah Yang tiada Tuhan selain Dia, Raja, Yang  
Maha Suci, Yang Maha Sejahtera, Yang Mengurniakan Ke-  
amanan, Yang Maha Memelihara, Yang Maha Perkasa, Yang  
Maha Kuasa, Yang Memiliki Segala Keagungan, Maha Suci,  
Allah daripada apa yang mereka persukutkan.

Dialah Allah Yang Menciptakan, Yang Mengadakan,  
Yang Membentuk Rupa, Yang Mempunyai Nama-Nama Yang  
Paling baik. Bertasbih kepadaNya apa yang ada di langit dan  
di bumi. Dan Dialah Yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.

أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

(3 kali)

Aku berlindung kepada Allah Yang Maha Mendengar lagi  
Maha Mengetahui daripada (gangguan) syaitan yang terkutuk.

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ.

(3 kali)

Aku berlindung dengan kalimat Allah yang sempurna  
daripada kejahatan makhluk-Nya.

5

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّهُ سَمْعٌ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ  
وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

(3 kali)

Dengan nama Allah yang tiada memberi mudharat  
berserta namaNya itu. Oleh sesuatu yang ada di bumi dan  
yang ada di langit. Dan Dialah Yang Maha Mendengar lagi  
Maha Mengetahui.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ  
الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

(10 kali)

Dengan nama Allah Yang Maha Pemurah lagi Maha  
Penyayang. Dan tiada daya dan upaya melainkan dengan  
pertolongan Allah Yang Maha Tinggi lagi Maha Besar.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(3 kali)

Dengan nama Allah Yang Maha Pemurah lagi Maha  
Penyayang.



6

بِسْمِ اللَّهِ تَحَصَّنَا بِاللَّهِ ، بِسْمِ اللَّهِ تَوَكَّلْنَا بِاللَّهِ

(3 kali)

Dengan nama Allah, kami berbenteng (bertahan diri) dengan Allah. Dengan nama Allah, kami berserah diri kepada Allah.

بِسْمِ اللَّهِ آمَنَّا بِاللَّهِ ، وَمَنْ يُؤْمِن بِاللَّهِ لَّا خَوْفٌ عَلَيْهِ

(3 kali)

Dengan nama Allah kami beriman kepada Allah, dan barang siapa beriman kepada Allah, tidaklah ada ketakutan atas dirinya.

سُبْحَانَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ ، سُبْحَانَ اللَّهِ جَلَّ جَلَّ اللَّهُ

(3 kali)

Maha Suci Allah, Maha Mulia Allah, Maha Suci Allah, Maha Besar Allah.

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ ، سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ

(3 kali)

Maha Suci Allah dan segala kepujian bagiNya, Maha Suci Allah Yang Maha Besar.

7

سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ  
وَاللَّهُ أَكْبَرُ

(4 kali)

Maha Suci Allah, segala puji bagi Allah, tiada Tuhan melainkan Allah dan Allah itu Maha Besar.

يَا لَطِيفًا خَلَقَهُ ، يَا عَلِيمًا خَلَقَهُ ، يَا خَيْرًا خَلَقَهُ ،  
الْطُّفَّ بِنَا يَا لَطِيفُ يَا عَلِيمُ يَا خَيْرُ

(3 kali)

Wahai Tuhan Yang Amat Lemah Lembut terhadap makhlukNya, wahai Tuhan Yang Amat Mengetahui keadaan makhlukNya. Wahai Tuhan Yang Amat Faham akan segala rahsia makhlukNya, berlemah lembutlah terhadap kami wahai Tuhan Yang Amat Lemah Lembut, wahai Tuhan Yang Amat Mengetahui, wahai Tuhan Yang Amat Faham.

يَا لَطِيفًا لَمْ يَزَلْ ، الْطُّفَّ بِنَا فِيمَا نَزَلْ ، إِنَّكَ  
لَطِيفٌ لَمْ تَزَلْ الْطُّفَّ بِنَا وَالْمُسْلِمِينَ

(3 kali)

Wahai Tuhan Yang Senantiasa Berlemah Lembut. Lemah lembutlah terhadap kami dari segala apa yang rurun dari (balak dan wabak) sesungguhnya Engkau Senantiasa Berlemah Lembut. Berlemah lembutlah terhadap kami dan kaum muslimin.

8

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

(40 kali/100 kali)

Tiada Tuhan (yang wajib disembah dengan sebenarnya) melainkan Allah.

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ

(1 kali)

Tiada Tuhan (yang wajib disembah dengan sebenarnya) melainkan Allah, dan Nabi Muhammad itu pesuruh Allah.

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

(7 kali)

Cukupiah Allah menjadi penolong kami, dan Allah adalah sebaik-baik pelindung.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ ، اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

(10 kali)

Ya Tuhanku, limpahkanlah rahmat dan sejahtera ke atas penghulu kami Muhammad, ya Tuhanku, limpahkanlah rahmat sejahtera ke atasnya.

9

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ ، يَا رَبِّ صَلِّ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

(1 kali)

Ya Tuhanku, limpahkanlah rahmat dan kesejahteraan ke atas penghulu kami Muhammad, ya Tuhanku, limpahkanlah rahmat dan sejahtera ke atasnya.

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ

(11 kali)

Aku mohon keampunan kepada Allah

تَوَّابُونَ إِلَى اللَّهِ

(3 kali)

Kami bertaubat kepada Allah.

يَا اللَّهُ بِهَا يَا اللَّهُ بِهَا ، يَا اللَّهُ بِحَسَنِ الْحَاثِمَةِ

(3 kali)

Ya Allah dengan (taubat/tau kalimat syahadat) Ya Allah dengan (taubat atau kalimat syahadat) Ya Allah matikanlah kami dengan kesudahan yang baik (di dalam beriman).

عَفْرَانِكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ لَا يَكْفُرُ اللَّهُ  
نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا  
مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا  
أَوْ نَاسِيْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ  
عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَا لَاطَقَهُ  
لَنَا رَبُّهُ وَعَافُ عَنَّا وَعَافِزْنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا  
فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ .

Kami mohonkan keampunanMu Ya Tuhan kami dan kepadaMulah tempat kembali. Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat seksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang yang sebelum kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maafilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir.

Inilah zikir uttahiid bagi Al-Habib Umar bin Abdulur Rahman Al-Attas Rahimahullah, yang sangat besar manfaat dan faedahny jika dibaca kemudian daripada ratibnya. Dan alangkah baik kalau dibaca pada tiap-tiap selepas sembahyang subuh dan asar.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ . أَفْضِلْ الذِّكْرَ فَاعْلَمْنَا

Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingati Allah. Ketahuilah, hanya dengan mengingati Allah, hati menjadi tenteram.

- (3 kali) لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ .
- (5 kali) لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ .
- (24 kali) اللَّهُ ، اللَّهُ ، اللَّهُ .
- (3 kali) لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ .

صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَلِمَةً حَقَّ عَلَيْهَا نَجَا وَعَلَيْهَا  
نَمُوتُ وَعَلَيْهَا نَبْعُتُ إِنْ شَاءَ اللَّهُ تَعَالَى  
بَيْنَ الْأَمِينِ

Semoga Allah melimpahkan rahmat dan sejahtera atasnya (Nabi Muhammad s.a.w.) Kalimat Tauhid itulah kalimat yang hak (benar), di atasnya kami hidup, di atasnya kami mati dan dengannya pula mudah-mudahan dengan izin Allah kami akan dibangkitkan dan termasuk dalam golongan orang-orang yang aman sentosa.

الْفَاتِحَةُ

إِلَى رُوحِ سَيِّدِنَا وَحَبِيبِنَا وَشَفِيعِنَا رَسُولِ اللَّهِ  
مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَاللَّهُ  
وَاصِحَابِهِ وَأَزْوَاجُهُ وَذُرِّيَّتُهُ . بَانَ اللَّهُ يَعْزِي دَرَجَاتِهِمْ  
فِي الْجَنَّةِ وَيَنْفَعُنَا بِأَسْرَارِهِمْ وَأَنْوَارِهِمْ وَعُلُومِهِمْ  
فِي الدِّينِ وَالدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَتَجْعَلُنَا مِنْ حُرِّمِهِمْ  
وَيَرْزُقُنَا مِنْ حَبَّتِهِمْ وَيَتَوَقَّأْنَا عَلَى مِلَّتِهِمْ وَتَحْسِنُنَا  
فِي رُزُقِهِمْ الْفَاتِحَةُ أَنَا بِكُمْ اللَّهُ .

Fatihah itu ditunjukkan kepada roh penghulu kami, kekasih kami dan yang memberi syafaat kepada kami Rasul Allah Muhammad anak Abdullah s.a.w. dan kepada keluarganya, sahabat-sahabatnya, isteri-isterinya, dan cucu-cucunya. Semoga Allah tinggikan darjat mereka di dalam syurga, dan ia manfaatkan kami dengan segala rahsia, cahaya dan ilmu mereka, di dalam agama, dunia dan akhirat dan ia jadikan kami dari golongan mereka dan ia matikan kami di atas agama mereka serta dihimpunkan kami di dalam kumpulan mereka.

Bacalah fatihah, semoga Allah memberikan pahala kepadamu.

الْفَاتِحَةُ

إِلَى رُوحِ سَيِّدِنَا الْفَقِيهِ الْمَقْدُمِ مُحَمَّدِ بْنِ عَلِيٍّ  
بِأَعْلُوِيٍّ وَأَصْهَوِيٍّ وَفَرْوَعِيٍّ وَجَمِيعِ سَادَاتِنَا  
أَلِ الْبَيْتِ عَلَوِيٍّ وَذَوِيٍّ الْمُتَوَقِّعِينَ عَلَيْهِمُ الْجَمْعِينَ  
أَنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ لَهُمْ وَيَرْجِيهِمْ وَيُعِزِّي دَرَجَاتِهِمْ  
فِي الْجَنَّةِ وَيَنْفَعُنَا بِأَسْرَارِهِمْ وَأَنْوَارِهِمْ وَعُلُومِهِمْ  
فِي الدِّينِ وَالدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ الْفَاتِحَةُ أَنَا بِكُمْ اللَّهُ .

Fatihah itu ditunjukkan kepada roh sayidina Al-faqih mughaddam Muhammad bin Ali ba-Alawi asal-usulnya dan cawangan-cawanganannya dan sekalian orang yang mempunyai hak ke atasnya, dan kepada arwau penuka ahli suli di mana saja mereka berada. Semoga Allah ampun dosa mereka,

mengasihani mereka, dan ditinggikan derajat mereka di dalam syurga. Dan Allah memanfaatkan kami dengan segala rahsia, cahaya dan ilmu mereka di dalam agama dunia dan akhirat.

Bacalah fatihah, semoga Allah memberikan pahala kepadamu.

الفاتحة

إلى رُوح سيدنا وحبيبنا وبركتنا صاحب الراتب
قطب الأنفاس الحبيب عمر بن عبد الرحمن
العطاس، ثم إلى رُوح الشيخ علي بن عبد الله
باراس وأصولهما وفرقتهما وذوي الحفوق
عليهما أجمعين إن الله يفرلهم ويرحمهم ويعني
درجاتهم في الجنة وينفعنا بأسرارهم وأقاربهم
وعلوهم ونفعناهم في الدين والدنيا والآخرة
الفاتحة أتابكم الله

Fatihah ditujukan kepada roh yang empunya ratib
ditinggikan dengan, Outubil anfas ialah sayidina Umar bin
Abdurahman Al-Attas dan kepada roh syaikh Ali bin

Abdillah baaraas, dan asal usul serta cawangan keduanya, orang-orang yang mempunyai hak ke atas keduanya, semoga Allah ampunkan dosa mereka, dikasihani mereka dan ditinggikan derajat mereka di dalam syurga. Dia memberi kami manfaat segala rahsia, cahaya, ilmu dan kelebihan mereka di dalam agama, dunia dan akhirat.

Bacalah fatihah, semoga Allah memberikan pahala kepadamu.

الفاتحة

إلى أرواح جميع الأولياء والشهداء والصالحين
والأئمة الراشدين ثم إلى أرواح والدينا ومشارعتنا
ومعلمينا وذوي الحفوق علينا أجمعين ثم إلى أرواح
أموات أهل هذه البلدة من المؤمنين والمؤمنات
والمسلمين والمسلمات إن الله يعبرهم ويرحمهم ويعني
درجاتهم في الجنة وينفعنا بأسرارهم وأقاربهم
وعلوهم في الدين والدنيا والآخرة الفاتحة
أتابكم الله

Fatihah ditujukan kepada arwah para wali, orang-orang yang mati syahid, orang-orang yang salin dan imam-imam yang memberi petunjuk kemudian kepada arwah ibu bapa kami, guru-guru kami dan sekalian orang yang mempunyai hak di atas kami, kemudian kepada arwah penduduk negeri ini daripada kaum mukminin dan mukminat, kaum muslimin dan muslimat. Semoga Allah ampunkan dosa mereka, mengasihani mereka dan meninggikan derajat mereka di dalam syurga, dan Allah memberi manfaat kepada kami dengan rahsia cahaya dan ilmu mereka didalam agama, dunia dan akhirat.

Bacalah fatihah, semoga Allah memberikan pahala kepadamu.

الفاتحة

بالقبول وتمام كل سؤال ومأمول وصلاح الشأن
ظاهرا وباطنا في الدين والدنيا والآخرة دافعة
لكل شر جالب لكل خير لنا ولائنا ولو الديننا
ومشارعتنا في الدين مع اللطف والفاية وعلى نية
إن الله ينور قلوبنا وقولنا مع التقى والهدى
والعفاف والموت على دين الإسلام والإيمان بلا

محنة ولا امتحان بحق سيدنا ولد عدنان ولكل
نية صالحة وإلى حمزة الحبيب محمد صلى الله
عليه وآله وسلم الفاتحة

Fatihah dibaca dengan harapan semoga diterima, dan sempurna tiap-tiap yang diminta dan yang diharapkan, serta menjadi baik keadaan zahir dan batin di dalam agama, dunia dan akhirat, menolak segala kejahatan serta menarik segala kebajikan bagi kami, kekasih kami, ibu bapa kami dan guru-guru kami, disertai dengan lemah lembutNya dan afiat daripada Allah. Dan atas niat semoga Allah terangkan hati kami, dan tubuh badan kami, disertai dengan taqwa dan hidayah serta terjauh dari segala yang haram, mati atas agama Islam dan iman dengan tiada ujian dan coban dengan kemuliaan penghulu anak Adam (nabi Muhammad) dan bagi tiap-tiap niat yang baik dan kepada hadirat yang dikasihani ialah Sayidina Muhammad s.a.w.

Bacalah Fatihah, semoga Allah memberikan pahala kepadamu.

Kemudian bacalah DOA ini:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ. الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ
حَمْدًا فِي نِعْمَةٍ وَبِحَافِي مَزِيدَةٍ، يَا رَبَّنَا لَكَ

أَكْبَرُ كَمَا يَدْبَعِي لِجَلَالِ وَجْهِكَ وَلِعَظَمِ سُلْطَانِكَ  
سُبْحَانَكَ لَا تُخَيِّبُنِي نَسَاءَ عَلَيْكَ أَنْتَ كَمَا أَتَيْتَ  
عَنِّي نَفْسِكَ فَذَلِكَ أَكْبَرُ حَتَّى تَرْضَى وَلَكَ الْحَمْدُ إِذَا  
رَضَيْتَ. وَلَكَ الْحَمْدُ بَعْدَ الرِّضَى.

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِي الْأَوَّلِينَ  
وَصَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِي الْآخِرِينَ  
وَصَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِي كُلِّ وَقْتٍ  
وَحِينٍ، وَصَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِي الْمَلَائِكَةِ  
الْأَعْلَى إِلَى يَوْمِ الدِّينِ، وَصَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى  
سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ حَتَّى تَرْتَبِ الْأَرْضُ وَمَنْ عَلَيْهَا  
وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ.

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْتَحْفِظُكَ وَسَتَحْفِظُنَا أَدْيَانَنَا

وَأَدْيَانَنَا وَأَنْفُسَنَا وَأَمْوَالَنَا وَأَهْلَنَا وَكُلَّ شَيْءٍ  
أَعْطَيْتَنَا.

اللَّهُمَّ اجْعَلْنَا وَلِيَاهُمْ فِي كُنُفِكَ وَأَمَانِكَ  
وَعِبَادِكَ وَجَمَلِكَ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ مَرِيدٍ وَجَبَّارٍ  
عَنِيدٍ وَذِي عَيْنٍ وَذِي بَيْعٍ وَمَنْ شَرَّ كُلِّ ذِي شَرٍّ  
لِرَبِّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيدٍ.

اللَّهُمَّ حَبِّبْنَا لِلتَّقْوَى وَالْإِسْتِقَامَةِ وَأَعِدْنَا مِنْ  
مُوجِبَاتِ التَّدَامُرِ فِي الْحَالِ وَالْآلِ إِنَّكَ سَمِيعُ  
الدُّعَاءِ. وَصَلِّ اللَّهُمَّ بِجَمَالِكَ وَجَمَلِكَ عَلَى  
سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ  
وَارْزُقْنَا كَالَ الْمَتَابَعَةِ طَاهِرًا وَبَاطِنًا يَا أَرْحَمَ  
الرَّاحِمِينَ بِفَضْلِ سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعَزَّةِ عَمَا  
يَصِفُونَ وَسَلَامٌ عَلَى الْمُرْسَلِينَ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ  
رَبِّ الْعَالَمِينَ.

Dengan nama Allah Yang Maha Permurah lagi Maha  
Penyayang. Segala puji bagi Allah Tuhan sekalian alam,  
akan puji-pujian yang melengkapi segala nikmatNya dan  
menarik akan kelebihanNya, ya Tuhan kami bagiMulah  
segala puji sebagaimana yang layak kerana kebesaran wajah  
Mu dan keagungan kekuasaanMu, maha suci Engkau, tiada  
dapat kami menghingakan pujian kepadaMu, sebagaimana  
Engkau sendiri telah memuji akan diriMu, bagiMulah segala  
puji itu sehingga Engkau redha, bagiMulah segala puji itu  
spabila Engkau redha, bagiMulah segala puji itu sesudah  
redha.

Wahai Tuhan limpahkanlah rahmat dan sejahtera ke atas  
penghulu kami Muhammad pada golongan, orang-orang yang  
dahulu dan yang akhir, limpahkanlah rahmat dan sejahtera  
ke atas penghulu kami pada tiap-tiap waktu dan masa,  
limpahkanlah rahmat dan sejahtera ke atas penghulu kami  
Muhammad pada golongan malaikat yang dilangit hingga  
hari pembalasan dan limpahkanlah rahmat dan sejahtera ke  
atas penghulu kami Muhammad hingga Engkau pusakai akan  
bumi dan barang yang ada di atasnya, Engkaulah sebaik-  
baik yang memberi pusaka.

Wahai Tuhan, sesungguhnya kami mohon pemelihara-  
raanMu dan kami mempertaruhkan kepadaMu agama kami,  
tubuh kami, nyawa kami, harta benda kami, anak-anak kami,  
keluarga kami, dan segala sesuatu yang Engkau telah berikan  
kepada kami.

Wahai Tuhan jadikanlah kami dan mereka itu berada  
didalam naunganMu, keamananMu, perlindunganMu, dan  
kesjahteraanMu, daripada syaitan yang durhaka, yang  
sombong lagi keras kepala dan daripada orang yang mem-  
punyai mata yang berbisa, dan orang yang hendak berlaku  
zalim, dan daripada kejahatan tiap-tiap orang yang jahat.  
Sesungguhnya Engkau adalah Tuhan Yang Maha Berkuss  
atas tiap-tiap sesuatu.

Wahai Tuhan liputilah kami dengan sifat taqwa dan

istiqamah, lindungilah kami dari segala yang mengakibatkan  
penyesalan di dunia dan di akhirat, sesungguhnya Engkaulah  
Tuhan Yang Maha Mendengar akan doa hambaMu. Dan  
cucurilah rahmat wahai Tuhan, dengan kelcekan dan ke-  
besaranMu ke atas penghulu kami Muhammad atas seketian  
keluarganya dan sahabatnya. Kurniaklanlah kami ikutan yang  
sempurna baginya, lahir dan batin wahai yang amat mengasih.  
Bifadhli subhana Rabbika rabbil izzati amma yafsun was-  
lamun 'alamsalin walhamdullilahil rabbil alamin. (Dengan  
keutamaan Maha Suci Tuhanmu, Tuhan yang Maha-Mulia  
dari apa yang mereka sifatkan. Kesejahteraan ke atas Nabi  
Nabi dan segala puji bagi Allah Pemelihara sekalian alam.)

Doa Al-Imam Abdullah bin Husain bin Tahir

يَا رَبِّتَا اعْتَرَفْنَا يَا تَنَا اقْتَرَفْنَا

Wahai Tuhan kami mengaku, bahaw kami telah keliru  
(berdosa).

وَنَبَا اسْرَفْنَا عَلَى لَطْفِ اسْرَفْنَا

Bahawa kami telah merugi, api neraka kami hampir.

فَبِعَلِيَّتَا تَوْبَةً تَحْسِلُ كُلَّ حَوْبَةٍ

Ampunilah kami dengan ampunan, Engkau hapuskan  
segala kesalahan.

وَأَسْرَلْنَا الْعَوْرَاتِ وَأَبَيْنَ الرُّوعَاتِ

Tutupilah segala aib kami, amankanlah segala ketakutan  
kami.

22

وَاعْفِرْ لَنَا ذُنُوبَ آبَائِنَا الَّذِينَ كَفَرُوا وَارْحَمْنَا إِنَّكَ رَؤُوفٌ رَحِيمٌ

Ampunilah dosa ibu bapa kami, Ya Tuhan dan (dosa) anak-anak kami.

وَالْأَهْلَ وَالْإِخْوَانَ وَكُلَّ الْبَشَرِ إِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا رَبَّنَا إِنَّكَ أَعْلَمُ الْبَاتِنَ

Dan keluarga serta teman, sekalian sahabat handai dan taulan.

وَكُلَّ ذِي الْحِرِّ وَالْحَرِيِّ وَالْمَوْتَمِرِ وَالْمَوَدَّاعِ وَالْمَوَدَّاعِ وَالْمَوَدَّاعِ

Dan semua yang dikasih, jiran tetangga atau sahabat kami.

وَالْمُسْلِمِينَ أَجْمَعِينَ آمِينَ رَبَّنَا فَاسْمِعْ

Dan orang muslimin sekalian, terimalah ya Tuhan dan mohon perkenan.

فَضْلًا وَجُودًا مِمَّا لَا يَأْتِيكَ سَابِغٌ مِمَّا

Dengan kelebihan dan kemurahanmu kami pinta, bukan dengan daya/uszha daripada kami.

بِالْمَصْطَفَى الرَّسُولِ نَحْنُ بِكُلِّ شَيْءٍ

Dengan syafaat Rasul pilihan, kami peroleh segala permintaan.

23

صَلِّ وَسَلِّمْ رِزْقِي عَلَيْهِ عَدَدَ حَبِّ بَابِلَ

Rahmat dan sejahtera mohon dilimpah, atasnya sebanyak biji-bijian pohon yang berbuah.

وَالصَّبْحِ عَدَدَ طُورِ السُّعْبِ

Dan ke atas keluarganya serta sahabat, sebilangan titisan hujan di awan lebat.

وَالْحَمْدُ لِلَّهِ فِي الْبَدْءِ وَالْآخِرِ

Dan segala puji itu bagi Tuhan, pada permulaan dan kesudahan.

## 1. Manfaat Dzikir

Dzikir mempunyai beberapa manfaat, antara lain adalah sebagai berikut :

- a. Menentramkan, membuat hati menjadi damai. Apabila manusia mengalami kesulitan, kesusahan dan kegelisahan maka berdzikirlah, insyaallah hati manusia akan menjadi lebih tenang dengan rahmatnya. Melalui dzikir, hati menjadi tentram, damai, melalui kedamaian ini maka jiwa dipenuhi oleh emosi positif seperti bahagia dan optimis.
- b. Menambah keyakinan dan keberanian. Melalui dzikir jiwa bertambah yakin akan kebesaran Allah SWT. Sehingga bisa menjadikan kita berani menghadapi tantangan apapun.
- c. Mendapatkan keberuntungan. Keberuntungan bisa diartikan sebagai mendapatkan kemudahan ketika kita sedang diliputi oleh masalah pelik. Ketika jiwa mulai putus asa dan lemah, Allah memberikan jalan terang kepada kita sehingga kita mampu menyelesaikan masalah dengan baik.
- d. Menghilangkan rasa takut. Melalui dzikir, rasa takut yang meliputi jiwa perlahan-lahan dapat ditundukan. Hilangnya ketakutan ini membuat teguh pendirian. Keteguhan membuat pantang berputus asa sehingga tetap berusaha secara maksimal mencapai keridhoannya dalam kehidupan.
- e. Mendapatkan kenikmatan dan keselamatan lahir batin. Melalui dzikir senantiasa dilindungi Allah dari segala bencana. Keselamatan selalu menyertai, sehingga kehidupan menjadi tentram. Keselamatan merupakan rahmat yang besar dari Allah, yang akan menjamin tercapainya kehidupan yang damai dan sejahtera di dunia dan akhirat kelak.
- f. Melepaskan manusia dari kesulitan hidup. Melalui dzikir, mampu melewati ujian yang diberikan Allah dengan sabar dan tawakal. Karena dalam setiap kesulitan pasti ada kemudahan. Sekuat kuatnya

manusia, tetaplah ia makhluk yang lemah dan tak berdaya tanpa pertolongan dari Allah.<sup>20</sup>

## **B. KECEMASAN**

### **1. Pengertian Kecemasan**

Arti kata kecemasan didalam Bahasa Inggris adalah *anxiety*, dan angustus juga berasal dari bahasa latin yang berarti kaku, atau mencekik.<sup>21</sup> Sedangkan kecemasan dalam Bahasa Arab dapat dikatakan khauf. Menurut KBBI khauf adalah kata benda yang memiliki arti kekhawatiran atau ketakutan. Ketakutan dan kekhawatiran adalah ketakutan pada suatu hal yang bisa dirasakan namun tidak diketahui pasti apa penyebabnya. Perasaan inilah yang biasanya timbul karena adanya perasaan tertekan, *stress*, dan kurang percaya diri pada seseorang.<sup>22</sup>

Kecemasan (*Anxiety*), dalam Psikologi didefinisikan sebagai perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut serta bersifat individual.<sup>23</sup> Nevid menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.<sup>24</sup> Sarason dan Davison menjelaskan bahwa kecemasan merupakan bagian dari tiap pribadi manusia terutama jika individu dihadapkan pada situasi yang tidak jelas dan tidak menentu. Sebagian besar dari individu merasa

---

<sup>20</sup> Anggraeni, Widuri Nur. 2014. Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal Intervensi Psikologi*. Vol 6 No. 1. hlm. 239

<sup>21</sup> Anisa, Dona Fitri dan Ildil. 2016. Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor*. Vol. 5 , No. 2. hlm. 94.

<sup>22</sup> Al-Habsyi, Husain Kamus. 1986. Al-Kautsar Lengkap, (Bangil: Yayasan Pasentren Islam). hlm. 89.

<sup>23</sup> Chaplin, J.P. 2009. Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: Rajawali Press. Hal 32

<sup>24</sup> Nevid, Jeffrey dkk. 2005. Psikologi Abnormal. Jakarta: Erlangga. Hal 163

cemas dan tegang jika menghadapi situasi yang mengancam atau stressor.<sup>25</sup>

Dalam teori kecemasan yang diungkapkan oleh Ghufron, M. Nur dan Risnawati S. Rini, kecemasan merupakan pengalaman subyektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu yang (state anxiety), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi suatu permasalahan atau obyek tertentu. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.<sup>26</sup>

Definisi kecemasan menurut Freud adalah suatu keadaan perasaan efektif yang cenderung tidak menyenangkan disertai dengan kondisi fisik yang memperingatkan individu terhadap suatu bahaya yang akan datang. Perasaan tidak nyaman tersebut sering kabur dan sulit menggambarkan sesuatu akan tetapi kecemasan tersebut dapat dirasakan. Jika dilihat dari pendekatan belajar kecemasan adalah suatu respon ketakutan secara klasik, dan gangguan kecemasan terjadi apabila respon ketakutan disosiasikan dengan stimulus yang seharusnya tidak menimbulkan kecemasan.<sup>27</sup>

Kecemasan bisa terjadi karena timbul perasaan kurang percaya diri terhadap apa yang akan dilakukan, misalnya akan melakukan ujian sekolah, berpidato di depan banyak orang, dan sebagainya. Perasaan cemas dapat dilatih atau dihilangkan dengan cara belajar yang matang terlebih dahulu, dengan demikian seorang akan memiliki rasa percaya diri yang bertambah sehingga tidak akan merasa cemas dan gugup.

---

<sup>25</sup> Zulkamain. 2009. Kontribusi Budaya Kerja Etos Kerja Disiplin. Tesis (tidak diterbitkan). Medan: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Medan

<sup>26</sup> Ghufron, M. Nur & Risnawati S. Rini. 2009. Teori-teori Psikologi. Yogyakarta: Arruzz Media. Hal 141.

<sup>27</sup> Semiun, yustinus. 2006. Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud. (yogyakarta: kanisius). Hal 87



Hawari memaparkan bahwasannya kecemasan merupakan suatu gangguan afektif dengan adanya tanda dan gejala seperti : munculnya rasa takut atau khawatir yang berlebihan dan terjadi secara berkelanjutan. Orang tersebut tidak mengalami masalah dalam menilai realitas serta kepribadiannya tetap utuh, dapat diartikan bahwa perilaku orang tersebut mengalami gangguan tetapi tetapi normal.<sup>28</sup>

Derajat menjelaskan bahwa kecemasan adalah salah satu kondisi emosi yang sedang terjadi karena terdapat tekanan pada perasaan atau terjadinya pertentangan pada batin seseorang, jika seseorang sedang mengalami kecemasan yang disebabkan oleh hal-hal tersebut, maka perasaan yang akan muncul dengan bentuk emosi yang disadari dan juga yang tidak disadari, bentuk yang disadari seperti: takut, lemah, dan merasa terancam. Sedangkan yang tanpa disadari yaitu timbul rasa takut tanpa sebab yang jelas.<sup>29</sup> Muchlas mendefinisikan istilah kecemasan sebagai sesuatu pengalaman subyektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman.<sup>30</sup>

Sementara Lazarus membedakan perasaan cemas menurut penyebabnya menjadi dua, yaitu:

a. State anxiety

State anxiety adalah kondisi emosi seseorang bersifat sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, misalnya mengikuti tes, menjalani operasi, atau lainnya. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan yang subjektif.

b. Trait anxiety

Trait anxiety adalah disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian) namun sebenarnya kondisi seseorang itu baik-baik saja. Ciri tersebut merupakan sifat yang cukup stabil untuk mengarahkan seseorang

---

<sup>28</sup> Vivin dkk. 2019. Kecemasan dan motivasi belajar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*. Volume 8 No. 2. hlm. 244.

<sup>29</sup> Derajat, "kecemasan pada siswa", (Jakarta: Rineka Cipta, 1995), hlm. 27.

<sup>30</sup> Muchlas, M. 1976. *Psikoneorosa dan Gangguan Psikomatif*. Jogjakarta: Muria

atau menginterpretasikan suatu keadaan menetap pada individu (bersifat bawaan) yang berhubungan dengan kepribadian seseorang.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, disimpulkan bahwa kecemasan adalah keadaan dimana ketika kita merasakan kekhawatiran dan ketegangan yang berlebihan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang.

## 2. Aspek-Aspek Kecemasan

Lovibond dan Lovibond (1995), mengemukakan bahwa kecemasan memiliki empat aspek, antara lain sebagai berikut:<sup>31</sup>

### a. Rangsangan Saraf Otonom (*Autonomic Arousal*)

Individu dengan rangsangan ini mempunyai kecenderungan dalam meningkatnya aktivitas jantung, mulut kering, mudah berkeringat, sulit bernafas serta sulit untuk menelan.

### b. Respon Otot Langka (*Skeletal Musculature Effects*)

Individu dengan kecemasan ini mempunyai indikasi kondisi yaitu akan lunglai dan gemetar.

### c. Kecemasan Situasional (*Skeletal Musculature Effects*)

Individu dengan kecemasan ini mempunyai indikasi yaitu munculnya kekhawatiran, kecemasan, dan perasaan yang terbangun.

### d. Perasaan Cemas Yang Subjektif (*Subjective Experiences Of Anxious Affect*)

Individu dengan kecemasan ini mempunyai indikasi adalah perasaan panik, perasaan ngeri, perasaan takut, serta merasa dirinya akan pingsan.

---

<sup>31</sup> Lovibond, (dalam syavitri). 2020. "hubungan kesabaran dengan kecemasan pada mahasiswa skripsi selama terjadi pandemi covid-19", skripsi, fakultas psikologi dan ilmu sosial budaya, universitas islam indonesia yogyakarta, h.15-16

Blackburn dan Davidson (1995) menjelaskan beberapa aspek-aspek kecemasan antara lain sebagai berikut :

a. Suasana hati

Suasana hati seseorang yang mengalami kecemasan ini biasanya memiliki indikasi yaitu ketidaksenangan, menjadi mudah marah, tegang. Suasana hati ini dapat berubah jika seseorang dihadapkan pada sebuah kondisi yang tidak membuat nyaman sehingga muncul kecemasan.

b. Pikiran

Individu yang mengalami kecemasan ini cenderung mempunyai pikiran-pikiran yang relatif negatif terhadap pemampuannya. Efek dari kecemasan pikiran ini adalah membuat kondisi tidak nyaman dalam memikirkannya, kecemasan ini juga dapat mengganggu pikiran seorang tersebut sehingga mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi, pikiran yang kosong, mudah khawatir, menganggap bahwa dirinya sensitif, suka membesar-besarkan suatu ancaman, serta tidak berdaya.

c. Motivasi

Motivasi adalah dorongan agar mencapai sesuatu hal. Seseorang yang mengalami kecemasan ini biasanya cenderung akan melarikan diri, ingin menghindari sesuatu dan mempunyai ketergantungan yang tinggi terhadap sesuatu

d. Perilaku

Perilaku seseorang yang mengalami kecemasan ini biasanya dapat dilihat dari tingkah laku yang tidak dapat dikendalikan oleh dirinya, seperti merasa gelisah dan gugup. Perilaku ini muncul ketika seorang yang mengalami kecemasan ini merasakan adanya bahaya, ancaman, dan tidak nyaman.

e. Reaksi Biologis

Reaksi biologis ini biasanya muncul atas reaksi sistem kerja syaraf otonom untuk mengontrol berbagai otot dan kelenjar yang ada

didalam tubuh. Biasanya reaksi biologis ini ditandai dengan munculnya keringat, pusing, mual, gemetar, mulut terasa kering, serta berdebar-debar

### 3. Jenis-Jenis Kecemasan

Freud membagi kecemasan menjadi tiga jenis, diantaranya sebagai berikut:<sup>32</sup>

#### a. Kecemasan Neurosis

Pengertian dari kecemasan neurosis adalah perasaan cemas yang disebabkan oleh suatu bahaya yang tidak diketahui datangnya perasaan tersebut terletak di ego seseorang yang muncul karena sebuah dorongan dari ide. Kecemasan neurosis adalah sebuah ketakutan pada suatu hukuman yang dapat terjadi jika suatu insting atau perasaan dilakukan. Misalnya: ketika seseorang melihat polisi di jalan seseorang merasa cemas padahal dia tidak melanggar aturan lalu lintas apapun, hal ini dapat terjadi karena sejak kecil perasaannya mengatakan bahwa jika polisi adalah orang yang harus ditakuti.

#### b. Kecemasan Moral

Kecemasan moral timbul dikarenakan adanya konflik antara ego dan super ego. Kecemasan moral ialah sebuah perasaan cemas yang muncul dari sebuah tindakan baik yang nyata maupun tidak nyata, dimana tindakan tersebut bertentangan dengan super ego sehingga dapat menyebabkan perasaan bersalah pada diri seseorang. Kecemasan moral ialah rasa cemas dan takut pada diri seseorang yang muncul akibat rasa bersalah ketika akan melakukan atau sedang melakukan suatu hal yang bertentangan dengan norma. Contoh : seorang anak yang merasa gagal dalam merawat ibunya yang sudah lanjut usia.

---

<sup>32</sup> Anisa, Dona Fitri dan Ildil. 2016. Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor*. Vol. 5 , No. 2. hlm. 95.

c. Kecemasan Realistik

Kecemasan realistik ialah perasaan yang tidak menyenangkan, sebuah kecemasan yang sangat berkaitan dengan rasa takut akan datangnya bahaya dari luar. Kecemasan ini juga merupakan kecemasan yang tidak menyenangkan yang didasari dari adanya objek yang mengancam dari dunia luar. Contoh : seorang pengendara montor takut jika akan berkendara di tempat yang sepi sendirian, dikarenakan maraknya kasus pembegalan yang dilakukan di jalan sepi.

**4. Penyebab Terjadinya Kecemasan**

Banyak hal yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan. Menurut para ahli kecemasan dapat terjadi karena adanya rasa takut, rasa bersalah, serta rasa tidak percaya diri. Kecemasan timbul dari beberapa hal, diantaranya:

- a. Penyebab utama timbulnya perasaan cemas pada diri seseorang adalah ketika orang tersebut memiliki pengalaman buruk di masa lalu. Dimana orang tersebut merasa cemas dan takut jika sewaktu-waktu pengalaman buruknya tersebut muncul dikehidupannya mendatang sehingga menyebabkan ketidnyamanan, seperti pengalaman buruk pernah gagal tes untuk memasuki sekolah atau kerja.
- b. Lingkungan, Lingkungan tempat tinggal yang tidak mendukung atau tidak nyaman bagi seseorang dapat mengakibatkan kecemasan. Karena orang tersebut selalu merasa jika khawatir dan cemas melakukan sesuatu.
- c. Kehilangan orang yang dicintai, seperti kehilangan orang tua, sahabat, teman yang sangat berharga bagi orang tersebut. Ia merasa cemas karena takut tidak bisa menemukan orang yang bisa menerimanya seperti dulu.

- d. Akan menghadapi ujian sekolah, seperti ujian nasional. Seseorang akan merasa cemas saat ujian karena melihat situasi ujian yang tegang.
- e. Faktor eksternal misalnya: rasa kehilangan, perubahan status dan peran, ancaman terhadap identitas diri, harga diri, hubungan terhadap diri, dan ancaman integritas diri, yang meliputi ketidakmampuan fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar, dan ancaman sistem diri.

### **C. KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN PONDOK PESANTREN SALAFIYAH**

Kecemasan adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kondisi jiwa yang penuh tekanan, ketakutan, kekhawatiran akan apa yang mungkin terjadi berkaitan dengan permasalahan yang akan dihadapi. Kecemasan yang terjadi pada santri juga dapat mempengaruhi gejala psikis, misalnya seperti tubuhnya juga dirasa menggigil, jantung berdetak lebih cepat, menimbulkan banyak keringat, lambung terasa mual, tubuh terasa lemas, serta kemampuan produktivitas yang berkurang, hingga banyak manusia yang melarikan diri ke alam imajinasi sebagai bentuk terapi sementara.<sup>33</sup>

Kecemasan yang terjadi pada santri dalam menghadapi ujian ini juga bisa disebabkan oleh faktor lingkungan, yang dapat mempengaruhi pada tingkat hafalan santri dimana ketika santri tidak konsen atau fokus dalam proses hafalan maka akan lama juga pada tingkatan hafal tersebut. Kecemasan santri juga timbul disaat akan melaksanakan ujian dimana ujian yang dilakukan adalah diuji langsung oleh ustadz atau ustadzah, begitupun dengan hafalan, hafalan juga dites langsung oleh ustad dan ustadzahnya. Disitu akan timbul kecemasan berupa ketakutan, rasa cemas, gelisah, kekhawatiran bisa tidak santri menghadapi ujian tersebut.

---

<sup>33</sup> Az-zahroni, Said. Musfir. 2005. *Konseling Terapi*.(Jakarta: Gema Insani), Hal. 512

#### **D. HIPOTESIS**

Hipotesis adalah suatu hal yang akan diuji keberlakuannya atau merupakan jawaban sementara atas pertanyaan penelitian. Berdasarkan dengan landasan teori diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah dzikir berperan terhadap penurunan kecemasan santri dalam menghadapi ujian madrasah pondok pesantren salafiyah kauman pemalang, artinya apabila kita sering mengamalkan dzikir tersebut, maka kecemasan yang dirasakan akan semakin menurun.

Hipotesisi Alternatif ( $H_a$ ) yaitu: terdapat pengaruh dzikir Ratib Al-Attas terhadap penurunan kecemasan pada santri.

Hipotesis Nihil atau Nol ( $H_o$ ) yaitu: tidak terdapat pengaruh dzikir Ratib Al-Attas terhadap penurunan kecemasan pada santri.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini akan menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen. Penelitian kuantitatif adalah suatu metode penelitian yang memiliki sifat induktif, objektif, dan ilmiah dimana data yang diperoleh berupa angka-angka (score, nilai) atau dapat berupa pertanyaan-pertanyaan yang dinilai dengan angka, dan dianalisis dengan analisis statistik.<sup>34</sup> Penelitian kuantitatif memiliki tujuan untuk memperoleh penjelasan dari suatu teori dan hukum-hukum realistik. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperimental Design* (eksperimen semu). Menurut Sugiyono (2014:77) *Quasi Eksperimental Design* adalah penelitian yang mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen.<sup>35</sup>

Pemilihan metode kuasi eksperimen ini berdasarkan karena peneliti ingin mengetahui secara pasti apakah ada perbedaan pengaruh dzikir ratib al attas terhadap penurunan kecemasan santri pondok pesantren salafiyah kaum pemalang pada kelompok eksperimen atau kontrol. Menurut Sugiyono, penelitian kuasi eksperimen juga dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.<sup>36</sup>

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dalam desain kuasi eksperimen *Post-Test Only, Non-Equivalent Control Group Design*. Menurut Sugiyono (2012:77) pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random. Dalam desain ini kelompok eksperimen

---

<sup>34</sup> Hermawan, Iwan. 2019. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan Mixed Methode*, (Kuningan: Hidayatul Quran Kuningan). hlm. 16

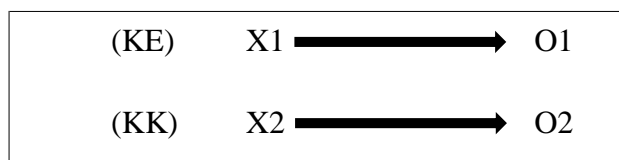
<sup>35</sup> Sari, Khamilla Andina. Dkk. 2017. Perbedaan Hasil Belajar Dengan Menggunakan Strategi Pemanfaatan Perpustakaan Sekolah Sebagai Sumber Belajar Siswa SDN Kota Bengkulu. *Jurnal PGSD*. Vol 10. No 2. Hal 99-106

<sup>36</sup> Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta) hal 107



dan kelompok kontrol mendapatkan uji satu kali, yaitu *post test*. Kedua kelas ini dalam proses pembelajaran mendapatkan perlakuan yang sama. Perbedaan diantara kedua kelas tersebut adalah digunakannya perlakuan dzikir pada kelas eksperimen dan metode doa pada kelas kontrol. Desain penelitian ini menggunakan dua kelompok, yaitu kelas kontrol dan kelas eksperimen. Kelas eksperimen adalah kelas yang mendapat perlakuan berupa penerapan metode inquiry sedangkan kelompok kontrol adalah kelompok pengendali yaitu kelas yang tidak mendapat perlakuan. Menurut Seniati,dkk (2011:38) bahwa *Post-test Only, Non-Equivalent Control Group Design* digambarkan sebagai berikut :<sup>37</sup>

#### Desain Penelitian



Keterangan :

X<sub>1</sub> : Menggunakan perlakuan dzikir

X<sub>2</sub> : Menggunakan metode doa

O1 : Nilai Post-test kelompok eksperimen

O2 : Nilai Post-test kelompok kontrol.

#### B. Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu konsep yang mempunyai variasi nilai.<sup>38</sup> Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah :

1. variabel bebas (x) : dzikir
2. variabel terikat (y) : kecemasan

#### C. Definisi Operational Variabel

1. Dzikir

<sup>37</sup> Safitra. 2018. Pengaruh Metode Pembelajaran Inquiry Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Siswa. Skripsi. Hal

<sup>38</sup> Sioyoto, Sandu dan Sodik, Ali. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing,). hlm. 15

#### a. Definisi Konseptual

Menurut Al-Ghazali, dzikir secara bahasa adalah mengingat, sedangkan secara istilah dzikir adalah suatu usaha atau ikhtiar yang sungguh-sungguh untuk mengalihkan suatu gagasan, perhatian dan pikiran manusia menuju Tuhan dan akhiratnya. Dzikir juga memiliki tujuan untuk membalkkan dan mengalihkan perhatian seseorang dari urusan dunia yang sangat dicintai menuju akhirat yang sejauh ini sama sekali belum pernah dijumpai.<sup>39</sup>

Dzikir juga merupakan suatu bentuk ibadah makhluk kepada Allah SWT. Dengan cara mengingatnya. Dzikir juga mempunyai manfaat salah satunya adalah untuk menarik energi positif dzikir agar dapat masuk dan tersirkulasi keseluruh bagian tubuh orang yang berdzikir. Manfaat utama berdzikir pada tubuh adalah untuk menjaga keseimbangan tubuh, terciptanya suasana kejiwaan atau hati yang tenang, damai, dan terkendali, hal ini insya allah akan menentukan kualitas ruh kita.<sup>40</sup>

#### b. Definisi Operational

Dzikir ratib al attas adalah salah satu bentuk dzikir yang dapat diamalkan oleh hambanya agar selalu mengingat, dan lebih dekat kepada Allah SWT. Dengan mengamalkan dzikir ratib al attas ini bisa menimbulkan perasaan lebih tenang, damai, dan tentram dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Misalnya ketika kita akan menjalani ujian, baik sekolah maupun madrasah, ataupun yang lainnya yang dapat memicu tingkat kecemasan kita, ketakutan, dan kekhawatiran. Dzikir disini menggunakan dzikir ratib al attas yang biasa dilakukan di pondok pesantren salafiyah kaum pemalang, yang biasanya di pandu oleh pengurus pondok.

### **Tahap pelaksanaan dzikir**

- 1) Dimulai dengan meluruskan niat untuk beribadah kepada Allah SWT

---

<sup>39</sup> Nakamura, Kajiro. dkk. 2005. *Metode Zikir dan Doa Al-Ghazali*. (Bandung: Arasy Mizan). h. 79.

<sup>40</sup> Syukur, Amin. 2007. *Kuberserah*. (Bandung: Hikmah). hlm 101

- 2) Dipastikan sudah berwudhu, dan telah melaksanakan sholat isya'
- 3) Dzikir dilakukan setelah melaksanakan sholat isya' berjamaah
- 4) Sebelum dzikir dilaksanakan para santri diarahkan untuk melaksanakan sholat sunnah hajat terlebih dahulu
- 5) Setelah melakukan sholat sunnah hajat para santri memulai membaca dzikir atib al-attas dengan buku panduan yang telah dibagikan, yang dipimpin oleh pengurus pondok
- 6) Dzikir dilakukan dengan hati yang tenang dan fokus, serta menghayati setiap lafadz-lafadz yang bacakan
- 7) Setelah proses pembacaan dzikir selesai akhiri dengan bacaan doa

## 2. Kecemasan

Kecemasan pada penelitian ini adalah kekhawatiran dan ketakutan yang dirasakan oleh santri ketika akan menghadapi ujian, dimana terjadi ketidakfokusan dalam hafalan karena terdominasi perasaan takut dan khawatir tidak hafal ketika ujian hafalan langsung didepan ustadz dan ustadzah. Kecemasan pada dasarnya hal yang wajar terjadi pada setiap manusia, bisa terjadi kapan saja atau bahkan dimana saja. Kecemasan hal yang wajar yang dirasakan oleh setiap manusia. Namun, ketika kecemasan itu tidak dapat dikendalikan maka akan berbahaya bagi jiwa dan kesuksesan seseorang.

## D. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Hadari Nawawi mendefinisikan populasi adalah sebagai keseluruhan objek penelitian, misalnya seperti manusia, hewan, benda, tumbuh-tumbuhan, gejala, peristiwa, atau bahkan nilai test yang memenuhi karakteristik tertentu yang digunakan sebagai sumber data penelitian.<sup>41</sup> Menurut Sugiyono populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek dan subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan

---

<sup>41</sup> Werang, Basilius Redana. 2015. *Pendekatan Kuantitatif dalam Penelitian Sosial*. (Yogyakarta: CALPULIS). h. 93

oleh peneliti untuk dipelajari yang kemudian akan ditarik kesimpulan.<sup>42</sup> Penelitian ini menggunakan populasi keseluruhan santri putri Pondok Pesantren Salafiyah kauman pemalang yang terdiri dari 116 santri.

## 2. Sampel dan Teknik Sampling

Sampel adalah bagian dari populasi sebagai contoh yang di ambil dengan cara-cara tertentu.<sup>43</sup> Teknik pengambilan sampel adalah suatu cara untuk mewakili keseluruhan populasi yang akan diteliti. Menurut sugiyono sampel adalah bagian dari jumlah dan memiliki karakteristik yang ditentukan oleh populasi. Kesimpulan yang di ambil dari sampel hasilnya akan digeneralisasikan sebagai suatu yang berlaku di populasi.<sup>44</sup> Didalam menentukan suatu sampel penelitian jika populasi kurang dari 100 maka yang di ambil keseluruhan populasinya dan dapat di artikan bahwa penelitian ini adalah penelitian populasi. Namun jika populasi lebih dari 100 maka dapat di ambil 12-15% atau 20-25% atau bahkan bisa lebih.

Penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh atau total sampling yang mana keseluruhan populasi dari penelitian dijadikan sampel .dimana setiap populasi berhak memiliki kesempatan yang sama untuk memilih. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari dua kelompok yaitu kelas 3 D.U menggunakan penerapan dzikir sebagai kelas eksperimen berjumlah 58 santri dan 3 D.W menggunakan metode doa sebagai kelompok kontrol berjumlah 58 santri.

## E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah salah satu data langkah yang akan digunakan untuk memperoleh data yang diperoleh.<sup>45</sup> Pada penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen.

Adapun prosedur penelitian adalah sebagai berikut :

---

<sup>42</sup> [PENGERTIAN POPULASI DAN SAMPEL DALAM PENELITIAN | BLOG'S BIMBINGAN \(wordpress.com\)](#) penelitian Diakses pada tanggal 08 feb 2022, pukul 7.15

<sup>43</sup> S.Margono. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta:Rineka Cipta). hlm. 173

<sup>44</sup> Sugiyono. 2009. *Metodologi Penelitian Petunjuk Praktis untuk Peneliti Pemula*. Yogyakarta:UGM Press.hal: 81

<sup>45</sup> Tanzeh, Ahmad. 2009. *Pengantar Metode Penelitian*. (Yogyakarta; Teras). Hal 53

1. Santri dibagi menjadi dua kelompok, 58 kelompok control dan 58 kelompok eksperimen
2. Setelah santri dibagi menjadi dua, satu kelompok santri yang kontrol dibiarkan dalam artian tidak diberikan perlakuan dzikir, dan satu kelompok eksperimen diberikan perlakuan dzikir yang dilakukan setiap hari selama satu minggu yang di pandu oleh pengasuh pondok, dalam durasi kurang lebih 1 jam
3. Pengukuran dilakukan pada hari ke tujuh, baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen, apakah dzikir memiliki peran atau tidak.

#### **F. Instrumen Pengumpulan Data**

Sugiyono menjelaskan bahwa instrumen suatu penelitian dapat digunakan untuk mengukur suatu (Variabel Penelitian).<sup>46</sup> pada penelitian ini pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert, skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur suatu sikap, pendapat, persepsi seseorang atau sekelompok tentang fenomena sosial.<sup>47</sup> Pengambilan data dalam penelitian ini adalah menggunakan kuisioner, skala yang digunakan adalah skala kecemasan ZSAS.

Skala kecemasan yang digunakan untuk mengetahui tingkat kecemasan santri dalam penelitian ini adalah mengadaptasi dari skala Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) dengan berlandaskan Diagnostuc and statistical manual of mental disorder (DSM II). Empat aspek tersebut diantaranya adalah rangsangan syaraf otonom, respn otot rangka, kecemasan situasional dan perasaan cemas subjektif. Skala ZSAS ini digunakan untuk menilai sejauh mana seseorang itu mengalami gejala kecemasan selama seminggu terakhir. Jumlah aitem dalam skala ZSAS sebanyak 20 aitem, setiap aitem memiliki empat jawaban alternatif yang terdiri dari, 1 untuk jawaban tidak ada atau tidak pernah, 2 jawaban untuk sesuai yang dialami atau kadang-

---

<sup>46</sup> Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. (Bandung: alfabeta) hal 102

<sup>47</sup> Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi*. (bandung: alfabeta) hal 136

kadang, 3 untuk jawaban sering, dan 4 untuk jawaban sangat sesuai dengan yang dialami atau selalu.

Penelitian ini mengadaptasi dari skala ZSAS yang mana peneliti merubah beberapa kalimat pernyataan yang disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Sehingga dalam penelitiannya peneliti menguji terlebih dahulu alat ukur yang akan digunakan pada penelitian. Dan dihasilkan 1 pernyataan yang tidak valid dari 20 pernyataan.

**Tabel 3.1**

**Tabel 3.1 *Blue Print* Skala Kecemasan**

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Aitem</b>	<b>jumlah</b>
fisiologis	Gangguan dalam sistem tubuh	6*, 7, 10, 13, 15, 16, 18, 20	8
Perilaku	Perilaku atau tindakan yang ditimbulkan	1, 17, 19	3
Kognitif	Dampak pada pikiran dan kognitif	11	1
Afektif	Suasana hati dan perasaan	2, 3, 4, 5, 8, 9, 12, 14	8
Jumlah			20

Catatan: item yang bertanda \* merupakan aitem yang tidak valid

**Tabel 3.2**

**Skor pilihan jawaban skala ZSAS**

Pilihan jawaban	Keterangan	Skor
TP	Tidak Pernah	1
KK	Kadang-Kadang	2
SK	Sering Kali	3
SS	Selalu	4

**Tabel 3.3**  
**Skor kategori Skala ZSAS**

Total Skor	Kategori
Skor 20-44	Kecemasan Ringan
Skor 45-59	Kecemasan Sedang
Skor 60-74	Kecemasan Berat
Skor 75-80	Kecemasan Panik

## **G. Uji Validitas dan Reliabilitas**

### **1. Uji Coba Alat Ukur**

Di dalam penggunaan sebuah skala pada suatu penelitian, sebaiknya digunakan apabila skala tersebut sudah valid atau reliabel dilakukan pengujian terlebih dahulu. Uji coba ini untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dari suatu skala, supaya tau pernyataan dari skala tersebut baik digunakan untuk suatu penelitian dan mampu mengukur suatu yang ingin diukur.

Skala penelitian ini bisa digunakan apabila telah valid dan reliabel melalui pengujian statistik terlebih dahulu. Uji coba skala penelitian ini dilakukan pada santri yang ada di pondok pesantren salafiyah kauman pemalang sebanyak 21 responden. Setelah itu dilakukan pengujian melalui bantuan aplikasi SPSS 24.

### **2. Uji Validitas**

Uji validitas dalam sebuah penelitian berhubungan dengan sejauh mana peneliti mengukur sesuatu yang harus dia ukur. Validitas akan

memperlihatkan sejauh mana perbedaan yang akan diperoleh melalui alat ukur yang menampilkan kesungguhan dengan responden yang telah di teliti.

Uji validitas mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam menjalankan fungsi ukurnya. Suatu alat ukur dikatakan mempunyai alat ukur yang tinggi apabila alat ukur tersebut mampu menjalankan alat ukurnya, yang artinya dapat memberikan hasil ukur yang sesuai dengan tujuan dalam penelitian dilakukan, serta mampu mengungkapkan data dengan tepat. Uji ini bertujuan untuk mengetahui suatu item itu valid atau tidak valid dalam kuisisioner penelitian. Suatu kuisisioner yang dikatakan valid jika pertanyaan pada kuisisioner mampu mengungkap yang akan di ukur oleh kuisisioner. Instrumen penelitian dikatakan valid setelah dilakukan pengecekan pada bantuan aplikasi SPSS 24, dapat dilihat pada nilai korelasi, serta pada nilai probabilitas korelasi sig. (2-tailed) < 0,05<sup>48</sup>, juga bisa dilihat dari  $r_{tabel}$ , dikatakan valid jika  $r_{hitung}$  besar dari  $r_{tabel}$ .

Berdasarkan uji validitas yang telah dilakukan melalui SPSS. Maka dari 20 item skala kecemasan terdapat 19 item yang valid dan 1 item dinyatakan tidak valid atau gugur.

**Tabel 3.4 Blue Print skala kecemasan untuk penellitian**

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Aitem</b>	<b>Jumlah</b>
fisiologis	Gangguan dalam sistem tubuh	7, 10, 13, 15, 16, 18, 20	7
perilaku	Perilaku atau tindakan yang ditimbulkan	1, 17, 19	3
kognitif	Dampak pada pikiran dan kognitif	11	1

<sup>48</sup> Widi E. 2011. Uji Validitas Dan Reliabilitas dalam Penelitian Epidimiologi Kedokteran Gigi. *jurnal stsamatognatic*. hal 28



afektif	Suasana hati dan perasaan	2, 3, 4, 5, 8, 9, 12, 14	8
Jumlah			19

### 3. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan suatu alat ukur yang digunakan untuk mengukur suatu daftar pernyataan kuisioner yang merupakan indikator dari variabel yang akan diteliti. uji reliabilitas juga dapat didefinisikan sebagai nilai yang menunjukkan sejauh mana sebuah alat uku dapat di percaya, sejauh mana hasil dari pengukuran tersebut tetap konsisten bila digunakan dari waktu ke waktu untuk menguukur suatu gejala yang sama dan alat ukur yang sama.

Setelah melakukan uji reliabilitas melalui bantuan aplikasi SPSS 24, maka menunjukkan nilai cronbach's Alpha 0,931 maka diartikan skala kecemasan ini dapat digunakan sebagai alat ukur, dan dinyatakan reliabel.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,931	19

## H. Teknik Analisis Data

Guna menganalisis data penelitian, peneliti menggunakan teknik analisis data statistic inferensial. Teknik statistik inferensial merupakan teknik analisis yang bisa digunakan untuk menganalisis data sempel, yang hasilnya akan digeneralisasikan untuk populasi.<sup>49</sup>

Untuk menganalisis statistik inferensial yaitu digunakan uji hipotetis dengan menggunakan uji t (independent samples test). Sebelum dilakukannya uji hipotetis ada beberapa syarat atau langkah yang harus dilakukan dan

<sup>49</sup> Sarwono, Jhonatan. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. (Yogyakarta: Graha Ilmu). Hal. 154

dibuktikan, dengan data yang dianalisis harus berdistribusi normal (uji normalitas data) dan mengetahui data yang dianalisis bersifat homogen (uji homogenitas varians).

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pondok pesantren merupakan sebuah lembaga pendidikan berbasis islam yang paling tua dan tumbuh secara swadaya dan berkembang di kalangan islam indonesia. Didalam pondok pesantren itu dimana pembelajarannya menggunakan kitab kuning dan masih bernuansa tradisional atau salaf. Pesantren banyak disebut sebagai pendidikan ruhaniyah dimana ditekankan nilai-nilai kesederhanaan, kemandirian, keikhlasan serta pengelolaan diri. Pendidikan pesantren itu tidak mengajarkan untuk mengejar kekuasaan duniawi tetapi diajarkan bagaimana kita sebagai umatnya agar dekat dengan sang khalik.

#### **A. Sejarah Berdirinya dan Berkembangnya Pondok Pesantren Salafiyah**

Sejarah berdirinya pondok pesantren “salafiyah” kaum pemalang ini diawali karena adanya tanah waqaf yang berasal dari KH. Asy’ari dan tanah waqaf dari KH. Arghubi bersama gedung asramanya/bilik disebelah selatan, sedangkan tanah dibagian utara merupakan tanah waqaf dari KH. Ahmad, suradadi, Tegal dan KH. Sulaeman, Pemalang.

Pada tahun 1933 M, pondok mulai dibangun dengan menggunakan pagar dari bambu sederhana sebanyak 2 kamar, oleh KH. Asy’ari bersama dengan putra-putranya dan keponakannya. Diantara putra-putra KH. Asy’ari adalah KH. Shiddiq Asy’ari, KH. Mudlofir Asy’ari, KH. Makhmud Asy’ari, dan KH. Abdul Karim Asy’ari. Seiring berjalannya waktu pada tahun 1943 M dibangun kembali penambahan kamar dan juga dilakukan pembangunan menggunakan tempok yang permanen. Pada waktu itu kamar/bilik untuk santri belum ada tikar atau kasur untuk tidur, sehingga santri harus tidur di lantai yang dingin tanpa alas tidur, tempat yang sempit dan keadaan yang serba sederhana waktu itu, namun tidak mengurangi niat santri untuk belajar mencari ilmu agama.

Pada tahun 1952 M KH. Asy’ari wafat dan perjuangan dalam pengelolaan pondok pesantren dilanjutkan oleh putra-putranya yaitu KH. Shidiq Asy’ari, KH. Mudlofir Asy’ari, KH. Makhmud Asy’ari. KH. Abdul Karim Asy’ari pada tahun 1953-1959. Mereka meneruskan perjuangan ayahnya yaitu

mendidik para santri dipondoknya dan mereka mengembangkan pendidikan pondok pesantren salafiyah dengan membangun gedung madrasah salafiyah yang pertama kalinya pada tahun 1959 dalam kurun waktu 10 bulan atas usaha para pengasuh pondok dan bantuan masyarakat.

Dengan adanya gedung madrasah salafiyah yang sudah dibangun sistem pendidikan yang berada di pondok pesantren salafiyah mulai berkembang namun tetap menggunakan sistem pembelajaran klasikal/salaf karena masih berpegang teguh pada para ulama. Yang pada waktu itu menjadi kepala madrasah adalah KH. Shodiq Kamal dan KH. Sya'ban Zuhdi.

Pada mulanya masyarakat yang bertempat tinggal di sekitar pondok yang belajar dipondok hanya sekitar 2% dari keseluruhan jumlah santri, kemudian meningkat menjadi 50% sisanya santri yang berasal dari beberapa kecamatan pemalang yang ada di kabupaten pemalang. Dan sampe sekarang madrasah tersebut masih eksis dengan segala kekurangan dan kelesihan madrasah tersebut.

Pada tahun 1990 M, pondok pesantren salafiyah pertama kalinya membuka dan menerima santri putri baru untuk bermukim dan belajar agama islam di pondok pesantren salafiyah, dan juga menerima santri putri belajar di madrasah ibtidayiah. Hal ini dimaksudkan karena pengasuh pondok memandang bahwa pentingnya mencari ilmu/pendidikan itu untuk semuanya, baik santri putra maupun santri putri dengan tujuan untuk memperluas pendidikan bagi siapapun yang memang niat untuk belajar dan memperdalam ilmu agama islam.

Pada tahun 2002, pondok pesantren salafiyah membangun satu bentuk pendidikan formal yaitu pendidikan menengah tingkat pertama SMP "plus". Dengan berdirinya SMP "plus" salafiyah ini diharapkan bagi santri yang ingin menempun pendidikan formal, santri dapat menempuh didalam pondok pesantren salafiyah kauman pemalang. Dengan kepala sekolah pertama yaitu dipimpin oleh ustadz Miftahudin, S.Ag namun setelah sekian lamanya memimpin diganti oleh H. Akhmad Hamdan, S.Ip dan sampai sekarang SMP "plus" salafiyah tambah maju perkembangannya.

Pada akhir tahun 2017, asrama putri pondok pesantren salafiyah atau pondok sebelah selatan direnovasi dengan menambah 2 lantai. Lanta 1 tetap digunakan untuk asrama santri putri dan lanta 2 digunakan untuk aula serbaguna. Bisa digunakan untuk kegiatan santri bahkan bisa dugunakan untuk kegiatan masyarakat atau organisasi yang membutuhkan gedung atau aula.

## **B. Majelis Ratib Al-Attas**

Ratib Al-Attas adalah sekumpulan bacaan dzikir atau wirid yang merupakan karya dari Al Habib Umar bin Abdurrahman Al Attas. Ratibul ini berisi doa-doa mustajab yang berasal dari Al-Qur'an dan As-Sunnah nabi Muhammad SAW. Bacaan dzikir ini sudah cukup dikenal dah bahkan sudah banyak di amalkan oleh masyarakat luas. Al-Habib Umar Bin Abdurrahman Al-Attas merupakan seorang kyai yang berasal dari Yaman beliau lahir di Hadramaut pada tahun 992 H. Beliau dijuluki sebagai pribadi yang khumul atau tertutup dan tidak terlalu menonjolkan diri, salah satu karyanya yang masih terkenal dan diwarisi hingga zaman sekarang adalah Ratib Al Attas. Keutamaan dalam membaca ratib al attas ini pada waktu setelah sholat isya.

Ratib Al-Attas ini salah satu dzikir yang diterapkan di pondok pesantren salafiyah kauman pemalang, yang rutin dibaca dalam seminggu sekali pada malam minggu setelah sholat isya berjamaah, dilakukan bersama santri putri maupun santri putra yang dipandu oleh pengurus pondok.

Ratib Al-Attas mempunyai beberapa keutamaan di antara lain adalah sebagai berikut:<sup>50</sup>

### **1. Washilah Mempermudah Kesulitan**

Terdapat beberapa mamnfaat serta keutamaan bagi seseorang yang senantiasa mengamalkan ratib al attas, diantaranya bahwa al sayyid isa bin Muhammad al habsyi mendapatkan keterangan dari Sayyid Umar beliau mengatakan bahwa “datanglah sekelompok jama'ah kepada Sayyid Ummar bin Abdul Rahman Al Attas dengan keluhan yang sedang mereka

---

<sup>50</sup> Komarudin, dkk. 2021. *Pengaruh Pembacaan Ratib Al Attas terhadap Pembelajaran Peserta Didik di Masa Pandemi Covid-19.* ( bandung: Universitas Islam Negri Sunan Gunung Djati). vol.3. no. 3

alami yaitu kekeringan dan kesempitan hidup. Kemudian beliau memerintahkan mereka untuk mengamalkan dzikir ratib al attas, setelah mereka mengamalkan wirid tersebut maka atas izin allah kesulitan tersebut diangkat.”

Pembaca Ratib Al-Attas menjadi solusi terhadap setiap permasalahan. Kemudahan akan kesulitan akan terasa lapang karena ketenangan jiwa yang allah berikan pada seseorang yang mau mengamalkannya.

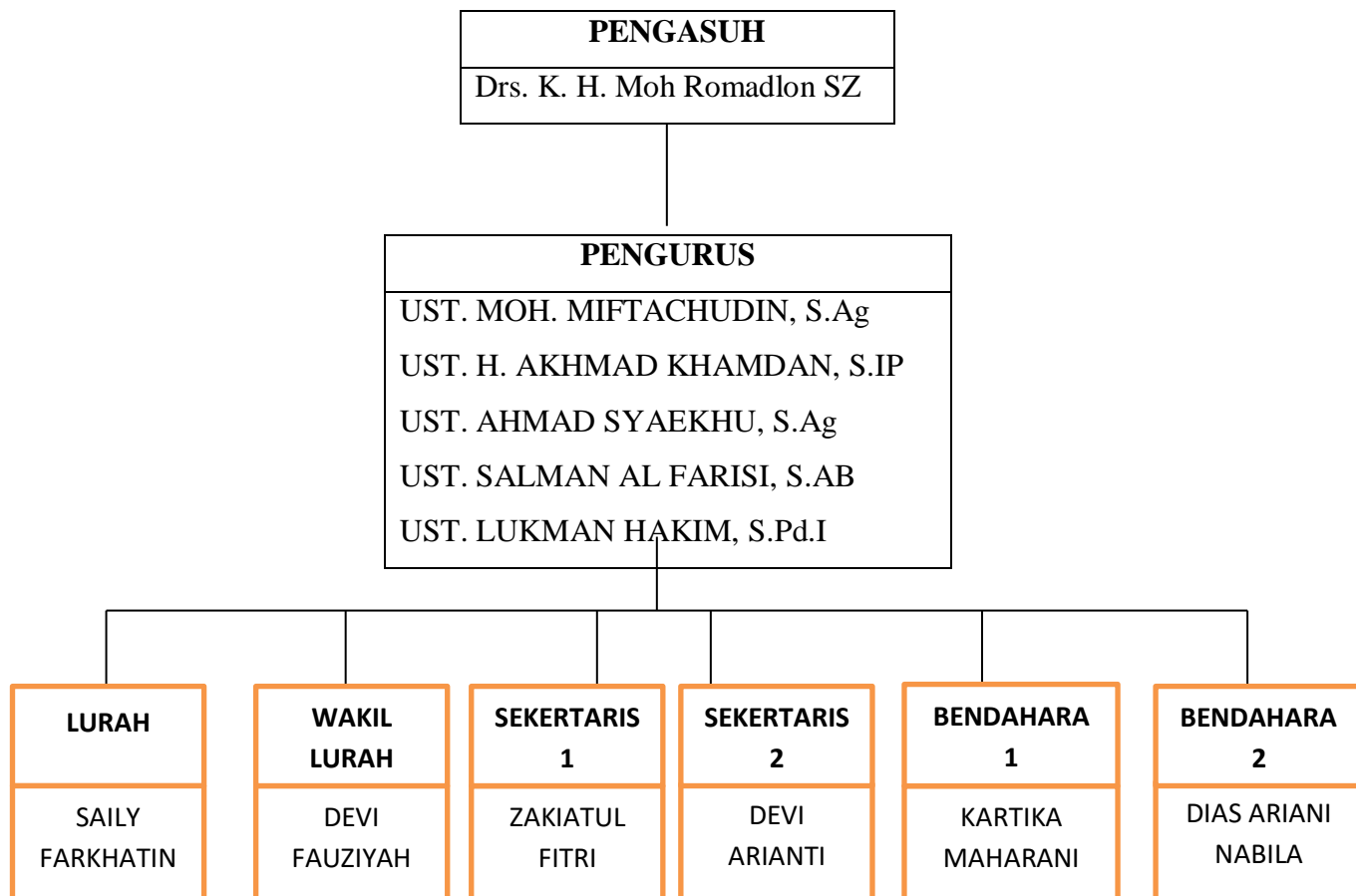
## 2. Penjagaan secara lahir dan batin

Syaikh Ali bin Abdullah Baroos mengatakan bahwa dzikir ratib al attas ini dibacakan di suatu perkampungan maka ia akan memperoleh keamanan dari segala bahaya. Proses pembelajaran akan berhasil ketika santri memiliki ketenangan jiwa. Untuk memperoleh ketenangan jiwa tersebut dengan berdzikir kepada allah, jiwa yang tenang akan mempermudah santri dalam pemahaman belajarnya, maka sebaliknya jika jiwa tidak tenang maka akan mengganggu proses belajarnya.

Sesuai dengan firman Allah dalam QS. Al-Ra'du ayat 28 yang menjelaskan bahwa efek dari berdzikir kepada Allah akan menentramkan hatinya sehingga konsertrasi belajarnya akan meningkat dan ehektif.

### C. Struktur Kepengurusan Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Pemasang

Struktur kepengurusan kelurahan pondok putri, pondok pesantren salafiyah kauman pemasang.



### D. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Data Penelitian

Data yang dianalisis dalam penelitian ini adalah data dari santri putri kelas 3 D.U dan kelas 3 D.W pondok pesantren salafiyah kauman pemasang yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa dzikir menggunakan dzikir Ratib Al-Attas dengan 6 kali pertemuan, dan pada kelompok kontrol dibiarkan saja atau tidak diberikan

perlakuan apapun. Kemudian kedua kelompok tersebut diberikan post-test untuk mendapatkan skor perbandingan antara dua kelompok.

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Eksperimen	58	13	32	45	39,88	2,878	8,283
Kontrol	58	12	24	36	29,59	2,347	5,510
Valid N (listwise)	58						

Berdasarkan tabel analisis di atas, dapat diketahui data kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan memiliki mean sebesar 39,88, standar deviasi 2,878, varians sebesar 8,283, nilai maximum sebesar 45 dan nilai minimum sebesar 32. Sedangkan data kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan memiliki rata-rata sebesar 29,59, standar deviasi sebesar 2,347, nilai maximum sebesar 45, dan nilai minimum sebesar 24.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diketahui bahwa kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa melakukan dzikir Ratib Al-Attas menunjukkan mean nilai yang lebih tinggi daripada kelompok kontrol yang tidak di berikan perlakuan apapun.

## **2. Uji Normalitas**

Uji normalitas ini dapat digunakan unuk mengetahui data yang diperoleh apakah data sampel tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS 24 dengan uji Shapiro-wilk.

Adapun dasar pengambilan keputusan sebagai berikut :

- a. Jika nilai signifikansi  $> 0,05$ , maka nilai residual berdistribusi normal.
- b. Jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka nilai residual tidak berdistribusi normal.



Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
eksperimen	,086	58	,200*	,964	58	,085
kontrol	,133	58	,012	,973	58	,214

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dilihat bahwa skor posttest kelompok kontrol dan kelompok eksperimen adalah 0,241 dan 0,085. Hal tersebut memiliki signifikansi lebih dari atau sama dengan 0,05. Sehingga disimpulkan bahwa skor dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal.

### 3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas ini dilakukan guna mengetahui apakah data dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bersifat homogeny atau tidak. Pengujian homogenitas dalam penelitian ini akan menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS 24 untuk windows.

Kriteria dalam pengujian sebagai berikut :

- Jika signifikansi  $> 0,05$  maka menunjukkan distribusi data homogen, sedangkan
- Jika signifikansi  $< 0,05$  maka menunjukkan distribusi data tidak homogeny

Data diuji menggunakan uji levene dengan bantuan SPSS 24 for windows dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Test of Homogeneity of Variances				
hasil responden	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
	2,409	1	114	,123

Berdasarkan hasil uji homogenitas diatas, dapat diketahui dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didapat hasil 0,123. Hasil tersebut memiliki nilai signifikansi lebih dari atau sama dengan 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah sama atau homogen.

#### 4. Uji Hipotesis

Berdasarkan pada hasil uji normalitas dan uji homogenitas yang sebelumnya telah dilakukan dan diperoleh data berdistribusi normal dan sampel bersifat homogen. Maka tahap selanjutnya melakukan pengujian hipotesis. Uji hipotesis ini dapat diartikan sebagai pengujian dalam hipotesis statistika dalam suatu populasi menggunakan data dari sampel tersebut. Fungsi dari hipotesis sendiri adalah untuk menguji suatu kebenaran dari sebuah teori. Uji hipotesis ini dilakukan untuk mengetahui apakah perlakuan atau treatment yang di berikan kepada santri berpengaruh untuk menurunkan tingkat kecemasan pada santri putri atau tidak. Dengan pengambilan keputusan sebagai berikut :

- a. Bila nilai probabilitas  $> 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, sedangkan
- b. Bila nilai probabilitas  $< 0,05$  maka  $H_a$  di terima.

Uji hipotesis pada penelitian menggunakan aplikasi SPSS 24 for windows, adapun tabel hasil uji hipotesis adalah sebagai berikut :

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Nilai	Equal variances assumed	2,409	,123	21,107	114	,000	10,293	,488	9,327	11,259
	Equal variances not assumed			21,107	109,570	,000	10,293	,488	9,327	11,260

Berdasarkan tabel diatas, hasil pengolahan data uji independent sampel test, dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa nilai signifikansi 0,000. dengan ini diketahui bahwa nilai signifikansi lebih kecil dari nilai probabilitas ( $\text{sig} < 0,05$ ). Maka penurunan kecemasan antara kedua kelompok berbeda secara signifikan, sehingga hasil hipotesis  $H_a$  diterima, dan  $H_o$  ditolak. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penurunan kecemasan antara santri yang diberi perlakuan dzikir Ratib Al-Attas dengan santri yang menggunakan metode doa.

Ringkasan uji t post-test diketahui rata-rata penurunan kecemasan santri yang diberi perlakuan dzikir Ratib Al-Attas sebesar 39,88 dan penurunan kecemasan santri yang menggunakan metode doa sebesar 29,59. Hal ini dapat disimpulkan bahwa rata-rata penurunan kecemasan santri yang diberi perlakuan dzikir Ratib Al-Attas lebih besar daripada penurunan kecemasan santri yang menggunakan metode doa.

#### **E. Pembahasan**

Penelitian ini membahas tentang pengaruh dzikir Ratib Al-Attas terhadap penurunan kecemasan santri dalam menghadapi ujian di Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Pematang. Di era globalisasi sekarang ini dimana mengalami transformasi yang dialami oleh manusia sehingga sangat jauh tampak perbedaan yang dialami pada manusia zaman dahulu, dikarenakan adanya perubahan teknologi yang sangat canggih sehingga dapat memudahkan kegiatan manusia pada sehari-harinya. Meskipun pada awalnya teknologi dipergunakan untuk mempermudah problematika seseorang tetapi tidak semua masalah dapat diselesaikan dengan adanya kemajuan teknologi pada zaman sekarang ini, seperti problematika pada psikis manusia, batin manusia dan sebagainya.

Manusia selalu menuntut kehidupan yang sempurna sehingga selalu membanding-bandingkan kehidupannya dengan banyak orang. Dari sinilah muncul permasalahan dalam diri yang dapat mengakibatkan seseorang kehilangan jati diri mereka, dan pada akhirnya membuat mereka susah dalam menyelesaikan permasalahan hidup dan mudah sekali mereka merasakan

stress, gelisah, khawatir, gundah, dan tegang dalam hidupnya. Setiap manusia mesti akan mengalami berbagai macam permasalahan dalam kehidupannya, baik permasalahan yang bisa langsung diselesaikan atau permasalahan yang sulit diselesaikan. Namun Allah tidak akan memberi cobaan diluar batas kemampuan hambanya.

Penelitian ini membahas tentang pengaruh dzikir terhadap kecemasan yang dihadapi oleh santri pada saat menjelang ujian madrasah akan diselenggarakan. Kecemasan yang dihadapi bisa disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya faktor psikis. Misalnya, ketika santri kehilangan konsentrasi dalam menghafal nadhom yang akan diuji pada saat ujian madrasah akan dilaksanakan, mengalami kegelisahan ketika ujian lisan akan dilaksanakan, mereka takut apabila mereka tidak bisa menjawab soal pertanyaan dari ustadz dan ustadzahnya. Adanya kecemasan yang dirasakan oleh santri, santri juga kehilangan kepercayaan dirinya terhadap ujian madrasah yang akan dilaksanakannya. Kecemasan santri juga dirasakan ketika nilai ujian tersebut keluar mereka takut jika nantinya hasil ujiannya tidak seperti yang mereka harapkan.

Hasil penelitian ini menyetujui pendapat Frager, beliau menyatakan dzikir mempunyai berbagai fungsi, salah satunya adalah untuk mensucikan penyakit hati antara lain, perasaan marah, takut, serta dapat melegakan hati seseorang agar tidak mudah merasa tegang ataupun gelisah.<sup>51</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Luluk Ainiyah Agustin juga memperoleh hasil bahwa pengaplikasian terapi dzikir sangat membantu santriwati dalam mengatasi kecemasan ketika akan menghadapi ujian syafahi, dikarenakan dzikir diartikan sebagai usaha atau cara untuk kita lebih dekat kepada Allah yang dapat mengurangi tingkat kecemasan yang diasakan oleh santriwati dalam menghadapi ujian syafahi.<sup>52</sup>

---

<sup>51</sup> Fitriyah, Lilis. 2019. Skripsi. *efektifitas dzikir dalam menurunkan stres pada mahasiswa akhir*. (surabaya: UIN sunan ampel surabaya)

<sup>52</sup> Agustin, Luluk Ainiyah. 2021. Terapi Zikir untuk Mengatasi Kecemasan Santriwati dalam Menghadapi Ujian Syafahi di Pondok pesantren Fadlillah Waru Sidoarjo. (Surabaya: UIN Sunan Ampel). hlm 27

Di dalam Al-Qur'an juga dijelaskan dengan berdzikir hati menjadi tentram, firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd:28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*“Orang-orang yang beriman, dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram”* (QS. Ar-Ra'd: 28).

Menurut psikologis, dzikir juga bisa menambahkan penghayatan serta selalu menyertakan Allah didalam semua kegiatan yang dilakukan oleh manusia setiap harinya. Dengan seseorang terus mengamalkan dzikirnya tidak akan merasakan kesepian karena Allah akan selalu berada disisi-nya, dan akan selalu mendengarkan keluh kesah kita. Dan akan merasakan ketenangan yang akan sangat berdampak pada proses penyembuhan.

Analisi data dalam penelitian ini ditujukan pada dua variabel yaitu variabel bebas adalah dzikir, dan variabel terikat adalah kecemasan. Variabel terikat atau kecemasan memiliki instrumen yang didapatkan dari adopsi yang digunakan untuk mengukur kecemasan santri dalam menghadapi ujian. Untuk syarat sahnya instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur variabel kecemasan adalah terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitas suatu item, setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas pada instrumen kecemasan terdapat 19 item yang valid. Sedangkan uji reliabel menggunakan cronbach's Alpha dengan nilai signifikansi 0,931 maka dapat disimpulkan bahwa item kecemasan ini reliabel atau konsisten untuk dijadikan alat ukur dalam penelitian ini.

Menurut salah satu santri pondok pesantren salafiyah bahwasannya “setelah saya mengamalkan dzikir ratib al-attas ini saya jadi mudah dalam menerima pelajaran serta sayalebih mudah menghafal nadham-nadham dan menjadikan hati saya lebih tenang dalam menghadapi ujian”<sup>53</sup>

---

<sup>53</sup> Wawancara dengan fia selaku santri pondok pesantren salafiyah kauman pemalang, pada 9 september 2022

Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas lalu dinyatakan valid dan reliabel, selanjutnya dilakukan uji normalitas guna mengetahui apakah berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas dihitung menggunakan *Kolmogorov Smirnov Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas pada kelompok eksperimen sebesar 0,085. Sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 0,214. Dari hasil tersebut maka dikatakan berdistribusi normal karena nilai signifikansi tersebut lebih dari 0,05.

Selanjutnya dilakukan uji homogenitas, dapat diketahui nilai signifikansi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar 0,123. Hal tersebut dinyatakan homogen karena nilai signifikansi lebih dari atau sama dengan 0,05.

Berdasarkan dari hasil uji hipotesis yang dilakukan peneliti, menunjukkan bahwa hipotesis diterima yaitu adanya pengaruh dzikir ratib al-attas terhadap penurunan kecemasan pada santri dalam menghadapi ujian madrasah. Karena dihasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang artinya lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis diterima.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data yang didapatkan dijelaskan bahwa adanya perbedaan pengaruh dzikir terhadap penurunan kecemasan santri dalam menghadapi ujian madrasah dipondok pesantren salafiyah kauman pemalang antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil analisis data dalam uji hipotesis dihasilkan bahwa nilai signifikansi 0,000 sehingga dapat diartikan adanya pengaruh dzikir terhadap penurunan kecemasan pada santri karena nilai signifikansi kurang dari 0,05.

Dzikir dilakukan untuk mengurangi kecemasan santri dalam menghadapi ujian madrasah yang akan dihadapi, seperti yang kita tahu bahwa dzikir merupakan salah satu cara untuk kita lebih dekat dengan Alla SWT. Dengan berdzikir hati kita jauh lebih tenang, damai, bisa mengurangi rasa cemas, takut, gelisah yang dirasakan oleh santri dalam menghadapi ujian madrasah.

#### **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka terdapat beberapa saran yang dapat digunakan sebagai acuan antara lain sebagai berikut :

##### **1. Bagi Santri**

Bagi santri yang mengalami kecemasan saat akan mengikuti ujian madrasah bisa diatasi dengan kita rutin mengamalkan dzikir Ratib al-Attas yang baiknya dilakukan setelah sholat isya, dengan kita rutin melakukan dzikir, hati kita akan jauh lebih tenang, damai, serta lebih konsentrasi dalam belajar dan lebih siap dalam menghadapi ujian madrasah, sehingga dapat menghasilkan hasil yang memuaskan.

##### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya disarankan lebih mengspesifikasikan lagi dalam memilih responden, terutama dalam membagi responden kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kemudian harus mendapatkan responden yang lebih banyak lagi dan harus lebih diamati agar responden



benar-benar dalam mengisi kuisioner karena sangat mempengaruhi dalam suatu hasil penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. (2010). Bimbingan Konseling dengan Terapi Relaksasi dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara pada Santri di Ponpes Darulaqrom Wonocolo surabaya. In *アジア経済*.
- Afthoni, M. R. (2020). *Implementasi Dzikir Sebagai Terapi Sufistik Terhadap Santri Autisme di Pondok Pesantren Al Achsaniiyyah Kudus*.
- Agustin, L. A. (2021). *Terapi Zikir Untuk Mengatasi Kecemasan Santriwati Dalam Menghadapi Ujian Syafahi Di Pondok Pesantren Fadllillah Waru Sidoarjo*. undefined-L.
- Alhabsyi, H. (1986). *Kamus Al Kautsar Lengkap*. Yayasan Pesantren Islam.
- Angraieni, W. N., & Subandi. (2014). Pengaruh terapi dzikir untuk menurunkan stress pada penderita hipertensi esensial. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(1), 81–102. [www.purtierplacenta.com](http://www.purtierplacenta.com),
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Astuti, D., Hartinah, D., & Permana, D. R. A. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Post Sc. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(2), 307. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i2.687>
- Chaplin, J. . (2009). *Kamus Lengkap Psikologi*. Rajawali Press.
- Cook. Thomas D. & Campbell. Donald T. (1979). *Quasi-Eksperimentation Design & Analysis Issues For Field Setting*. Houghton Mifflin Company. London
- Harahap, mei adelina, dkk. (2021), *Pengaruh Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Bedah Mayor Di Ruang Rawat Bedah*. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*. universitas aufa royhan kota padangsidempuan. vol. 6. no.1

- Hidayah, Eva Nur. (2019). *pengaruh relaksasi zikir terhadap penurunan kecemasan pada remaja korban broken home (studi kasus didesa tunahan Kec. Keling Kab. jepara)*. Skripsi. fakultas ushuluddin dan humaniora. universitas islam negri walisongo semarang.
- Hermawan, I. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan Mixed Methode*. Hidayatul Quran Kuningan.
- Isa, S. A. Q. (2014). *Hakekat Tasawuf*. Qisthi Press.
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>
- Kunarni, siti. (2014). *Pengaruh Meditasi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Narapidana Wanita Menjelang Masa Bebas (Studi Eksperimen Di LAPAS Kelas II A Wanita Semarang)*. skripsi. fakultas ushuluddin. institut agama islam negeri walisongo semarang. hlm. 25
- Margono, S. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Rineka Cipta.
- Musfir, S. A. (2005). *Konseling Terapi*. Gema Insani.
- Nakamura, K., & Dkk. (2005). *Metode Zikir dan Doa Al-Ghozali*. Arasy Mizan.
- Nasihah, Z. (2020). *Bimbingan Keagamaan Untuk Mengurangi Arthritis Di Pantu Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang. 1501016072*.
- Nevid, J. dkk. (2005). *Psikologi Abnormal*. Erlangga.
- Niko, Puti ferbrina. (2018). *Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil*. jurnal ISLAMIKA. universitas muhammadiyah riau, vol. 01, no.1. hlm. 27
- Nugraha, Aditya Dedy. (2020) "memahami kecemasan: prespektif psikologi

islam". *Journal of Islamic Psychology*. vol.2. no,1

Rahmatiah, Siti. "Metode Terapi Sufistik dalam Mengatasi Gangguan Kejiwaan".  
Skripsi- Universitas Islam Negeri Alauddin Makasar, 2018.

Rini, G. dkk. (2009). *Teori-teori Psikologi*. Arruzz Media.

Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif, dan Kualitatif*. Graha Ilmu.

setiyani, Novita febr. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap  
Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi.. sekolah tinggi ilmu kesehatan

Simuh. (2019). *Sufisme Jawa: Transformasi Tasawuf Islam ke Mistik Jawa*.  
Gramedia.

Sioyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media  
Publishing.

Soleh, H. H. (2017). Do'a Dan Zikir Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi.  
*Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 2(1), 29–39.

Sugiyono. (2009). *Metodologi Penelitian Petunjuk Praktis untuk Peneliti Pemula*.  
UGM Press.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif,  
Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi*.  
Alfabeta.

Suliswati, D. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Encourage  
Creativity.

Syukur, A. (2007). *Kuberserah*. Hikmah.

Tanzeh, A. (2009). *Pengantar Metode Penelitian*. Teras.

Werang, B. R. (2015). *Pendekatan Kuantitatif dalam Penelitian Sosial*. Calpulis.

Zaini, A. (2017). Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Mental dan Mewujudkan Pribadi yang Sehat. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(1), 211–224.

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### Lampiran 1

#### Dokumentasi



**Gambar.1 kelompok eksperimen malam 1,2,3.....dst**



**Gambar.2 kelompok kontrol**



**Gambar.3 profil pondok pesantren salafiyah kauman pemalang**

### Lampiran 3

#### DAFTAR RIWAYAT HIDUP

##### A. Identitas Diri

Nama : Vera Agustina  
Tempat & tanggal lahir : Pemaalang, 22 Agustus 2000  
Jenis kelamin : Perempuan  
Nomor Induk Mahasiswa : 1804046006  
Nama Orang Tua : Jahri (Ayah)  
Almh. Sobariyah (Ibu)  
Alamat Rumah : Dy. Cerme. Kejene. Rt 48. Rw 04.  
Kec.Randudongkal, Kab.Pemaalang  
Email : [veraagustina@gmail.com](mailto:veraagustina@gmail.com)

##### B. Pendidikan Formal

TK Pertiwi Kejene	Tahun Lulus 2006
MI Himmatut Tholibin Kejene 02	Tahun Lulus 2012
SMP Negeri 2 Randudongkal	Tahun Lulus 2015
MA Negeri Pemaalang	Tahun Lulus 2018

##### C. Pendidikan Non Formal

Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Pemaalang