

PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI MASA DEPAN PADA SANTRI (Di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang)

by Akhmad Johari

Submission date: 31-Jan-2025 05:15PM (UTC+1000)

Submission ID: 2575965813

File name: turnit_-_Akhmad_Johari.docx (424.48K)

Word count: 12288

Character count: 81766

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP KECEMASAN
MENGHADAPI MASA DEPAN PADA SANTRI**

(Di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang)



**AKHMAD JOHARI
213210061**

13
**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2024**

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Kecemasan dalam menghadapi masa depan merupakan contoh isu psikologis yang banyak dialami oleh santri di pondok pesantren. Kecemasan ini sering kali dipicu oleh berbagai faktor, seperti ketidakpastian akan masa depan, tekanan akademis, dan kekhawatiran akan pencapaian hidup. Ketidakmampuan dalam mengelola kecemasan ini dapat berdampak buruk pada kesehatan mental santri, menurunkan kualitas hidup mereka, dan menghambat perkembangan pribadi serta spiritual. Dengan demikian dalam hal ini, efek buruknya menimbulkan rasa kekhawatiran, ekspresi putus asa, diam, keinginan untuk tidak berbicara dengan siapa pun, menangis tersedu-sedu, kesulitan berkonsentrasi di kelas. Mengamati keadaan ini akan membuat santri baru berada dalam kondisi stres dan cemas, yang mengganggu pembelajaran mereka (Yin, 2020).

Data global spesifik mengenai santri di seluruh dunia terbatas, namun dalam konteks pelajar di institusi pendidikan agama, diperkirakan terdapat sekitar 20 juta pelajar di institusi pendidikan agama di dunia yang setara dengan konsep santri di Indonesia. Sekitar 4 juta hingga 5 juta santri di seluruh dunia mengalami kecemasan terkait masa depan (IAFTPOR,2022). Berdasarkan data Kementerian Agama RI tahun 2022 diperkirakan terdapat sekitar 4 juta santri di seluruh Indonesia. Sekitar 22% atau sekitar 880.000 santri di Indonesia mengalami kecemasan terkait masa depan. Berdasarkan data Dinkes Prov. Jatim, (2022) jumlah santri di Jawa Timur pada September 2022 adalah 564.299 orang, yang merupakan jumlah terbanyak di

Indonesia. Berdasarkan data survei kesehatan yang dilakukan pada tahun 2022, angka kecemasan di Jawa Timur, khususnya di Kabupaten Malang dan Jombang, mencapai 8,79% atau sekitar 6.419 orang. Setelah dilakukan studi pendahuluan di pondok pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang didapatkan 7 dari 10 santri mengalami kecemasan menghadapi masa depan.

Tidak seperti pelajar pada umumnya, santri dihadapkan pada tanggung jawab untuk mengintegrasikan pendidikan umum dan agama, dengan akses informasi yang terbatas di pondok pesantren. Hal ini membuat mereka sulit dalam menanggapi masa yang akan datang. Selain itu, banyak santri mengalami adaptasi yang sulit dan merasa bingung menghadapi tuntutan dunia modern, yang sering kali berujung pada pengangguran setelah menyelesaikan pendidikan di pesantren. Rintangan yang dilalui santri dalam proses menuntut ilmu lebih kompleks dibandingkan dengan remaja lain karena mereka harus mengatasi permasalahan yang cukup banyak saat tinggal jauh dari keluarga. Beberapa masalah tersebut mencakup kendala dalam belajar, sosial, adaptasi, dan sebagainya, yang menuntut mereka untuk mandiri dalam menyelesaikannya. Akumulasi dari berbagai tantangan ini dapat mengurangi rasa optimisme santri akan masa yang akan datang, memunculkan pikiran buruk, serta memperburuk kecemasan akan masa depan akibat lemahnya kompetensi diri dan ketidaksanggupan menghadapi respon kurang baik pada kemungkinan kejadian yang akan datang (Fatah, 2021).

Setiap orang memiliki banyak cara untuk mengatasi kecemasan, antara lain dengan berkonsultasi bersama orang yang ahli dalam bidangnya seperti dokter dan psikiater. Ada pula orang yang bertindak tidak semestinya, seperti menghindari realita kehidupan dengan alkohol dan obat-obatan, jika tidak memiliki keyakinan

yang kuat kemungkinan besar hal tersebut bisa terjadi. Contoh aspek yang bisa dilaksanakan individu untuk mengatasi gejala kecemasan adalah aspek spiritual. Seperti berdzikir, umat Islam diajarkan untuk berdzikir sebagai sarana untuk meredakan masalah hati dan mental, yang sebagian berasal dari gejala stres. Dzikir adalah bagian dari ibadah dalam Islam, diyakini memiliki efek menenangkan dan dapat membantu seseorang dalam mengelola kecemasan. Terapi dzikir melibatkan pengulangan kata-kata atau frasa tertentu yang dinukil dari Al-Qur'an dan Hadis, yang bermaksud untuk memperdekat diri pada sang kuasa serta menenangkan hati. *Intervensi* dzikir ini dikerjakan selama 25 menit. Menurut Greenberg (2002) dalam bukunya disebutkan bahwa teknik relaksasi dapat menghasilkan respon relaksasi, setelah dilakukan setidaknya tiga kali latihan. Berdasarkan pendapat tersebut, penelitian ini akan menerapkan relaksasi dzikir sebanyak empat kali latihan. Melalui pendekatan ini, diharapkan santri dapat mengalami penurunan tingkat kecemasan yang mereka rasakan, meningkatkan ketenangan batin, dan memperkuat kepercayaan diri dalam menghadapi masa depan (Kemas dkk., 2024).

12

1.2. Rumusan masalah

Apakah ada pengaruh terapi dzikir terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada santri di pondok pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang?

12

1.3. Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh terapi dzikir terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada santri di pondok pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kecemasan menghadapi masa depan sebelum diberikan terapi dzikir pada santri di pondok pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang.
2. Mengidentifikasi kecemasan menghadapi masa depan setelah diberikan terapi dzikir pada santri di pondok pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang.
3. Menganalisis pengaruh terapi dzikir terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada santri di pondok pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang.

1.4. Manfaat penelitian

1.4.1 Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan dalam bidang kesehatan, khususnya keperawatan jiwa tentang kecemasan menghadapi masa depan pada santri yang mengalami permasalahan kecemasan menghadapi masa depan di lingkungan pondok pesantren.

1.4.2 Praktis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat di aplikasikan bagi masyarakat secara umum, khususnya bagi santri dan pengurus pondok pesantren untuk menangani masalah kecemasan dalam menghadapi masa depan, serta hasil penelitian ini bisa menjadi acuan terapi komplementer dibidang kesehatan.

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Santri**2.1.1 Pengertian santri**

Santri merupakan istilah yang digunakan untuk menyebut peserta didik yang menuntut ilmu di pesantren. Mereka memiliki latar belakang yang cukup beragam seperti sosial, ekonomi, dan budaya, namun memiliki tujuan sama, yaitu memperdalam ilmu agama Islam dan membentuk karakter yang sesuai dengan ajaran agama. Santri diharapkan Bukan hanya memahami ajaran agama secara teoritis, nsmun juga mampu mengaplikasikan di kehidupannya (Suharto, 2020).

Asal usul kata "Santri" dapat dipahami dari dua perspektif. Pandangan pertama menyebutkan kata "santri" berasal dari "sastri," sebuah kata dalam bahasa Sansekerta dengan arti "melek huruf." Nurcholish Majid berpendapat bahwa hal ini berkaitan dengan tradisi literasi Jawa, para santri berupaya mempelajari agama dengan buku-buku yang ditulis dalam bahasa Arab gundul, contohnya kitab-kitab kuning. Selain itu, Zamakhsyari Dhofier mengungkapkan dalam bahasa India, kata santri merujuk pada seseorang yang ahli dalam kitab suci Hindu, atau seorang sarjana kitab suci Hindu. Secara umum, Istilah ini dapat dimaknai sebagai kitab suci, kitab keagamaan, atau buku yang berisi ilmu pengetahuan. (Musyyadah, 2023).

2.1.2 Kehidupan santri di pondok pesantren

Kehidupan santri di dalam pondok pesantren diatur dengan berbagai aturan yang ketat, yang meliputi jadwal ibadah, pengajian, kegiatan belajar-mengajar, dan kegiatan sehari-hari lainnya. Tidak seperti umumnya para peljar, santri dihadapkan pada rintangan untuk memadukan ilmu agama dan ilmu umum, serta sulitnya akses

informasi di pesantren, membuat mereka kesulitan dalam merencanakan masa depan setelah menyelesaikan pendidikan.

Pondok pesantren merupakan institusi pendidikan di Indonesia yang menganut ajaran agama Islam dan mengamanatkan agar santri dan pengasuhnya tetap berada dalam satu lingkungan tempat tinggal. Struktur utama yang mendukung ciri khas pondok pesantren adalah madrasah, asrama, masjid, ruang belajar, dan rumah pengasuh. Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan bagi remaja pada masa transisi anak yang mengalami perubahan fisik, kepribadian, intelektual, dan peran dalam lingkungannya, sehingga proses perkembangan remaja sangat memengaruhi perilakunya. Pondok pesantren memiliki seluruh dimensi kehidupan serta nilai yang terkandung untuk membina manusia yang berkualitas dalam ilmu pengetahuan, keimanan, dan amal (Nabella, 2021).

2.1.3 Tantangan yang dihadapi santri

Menurut Fatah (2021) Hambatan yang dihadapi oleh para santri dalam proses menimba ilmu sangat banyak dibandingkan dengan remaja seperti biasanya, dikarenakan santri harus mengatasi banyak macam masalah selama mereka tinggal jauh dari lingkungan keluarga. Kendala yang dialami oleh santri meliputi kesulitan dalam belajar, masalah sosial, adaptasi, dan lain-lain, yang mengharuskan mereka untuk secara mandiri menyelesaikan masalah-masalah tersebut. Selain itu, ¹⁷santri juga dituntut untuk memiliki karakter Islami yang lebih unggul daripada remaja seperti biasanya, supaya mampu meneruskan perjuangan para ulama terdahulu dalam menyebarkan dakwah Islam.

2.1.4 Karakter santri

Dilansir oleh Alkalah (2022) Dalam menulis tentang karakteristik utama seorang santri, terdapat sejumlah sifat yang melekat dan menjadi ciri khas bagi mereka yang menetap di pondok pesantren, dikenal sebagai santri, di antaranya adalah:

1. Kepatuhan

Ini adalah tanggung jawab yang wajib dilaksanakan oleh santri kepada para kyai yang berperan sebagai guru dan orang tua spiritual mereka, yang juga dikenal sebagai murobbi ruhihi. Kehadiran kiai sebagai murabbir-ruh mengharuskan santri untuk selalu menunjukkan rasa hormat dan patuh terhadap setiap tugas yang diberikan tanpa membantah. Namun, hal ini tidak diterapkan dengan cara yang kaku, karena di pondok pesantren, para kiai bersikap seperti orang tua yang penuh kasih dan egaliter. Tugas santri adalah menghormati mereka sebagaimana menghormati guru dan orang tua.

2. Kemandirian

Sebagaimana pola hidup di pondok, kemandirian pun merupakan salah satu sifat utama yang dimiliki oleh seorang santri. Selama tinggal di pondok, santri dituntut untuk dapat mengatur diri dan waktunya dengan baik. Mereka juga harus mampu mengurus segala kebutuhan pribadi, yang bertujuan untuk melatih kedewasaan, mendisiplinkan, dan menguatkan mental mereka. Aspek ini mendorong santri untuk menjadi pribadi yang cerdas, cepat, jujur, dan kreatif dalam menghadapi berbagai hal yang terkait dengan kehidupan dan lingkungan mereka.

3. Kesederhanaan

Tinggal di pesantren tentu tidak menyediakan fasilitas mewah, di sana santri belajar untuk hidup sederhana dan menyesuaikan diri dengan fasilitas yang ada. Kesederhanaan yang diterapkan di pondok mengajarkan santri untuk saling memandang setara tanpa membedakan latar belakang sosial masing-masing. Aspek ini juga mengajarkan santri untuk menjadi pribadi yang tangguh, mampu bertahan di berbagai kondisi, dan terbiasa dengan keadaan yang ada, sambil selalu menjaga sikap rendah hati.

4. Kebersamaan dan kekeluargaan

Kebersamaan adalah ciri khas seorang santri yang membedakannya dengan pelajar di luar pesantren. Sikap ini timbul karena kehidupan di pesantren mewajibkan santri untuk hidup bersama banyak orang dengan berbagai latar belakang, dan mereka diharuskan untuk dapat bergaul serta berinteraksi dengan teman-teman mereka di pondok, menjalani kegiatan bersama dari pagi hingga malam. Dalam proses ini, nilai-nilai seperti toleransi, saling membantu, solidaritas, kekompakan, dan ukhuwah islamiyah akan terbentuk dalam diri santri.

65 2.2. Kecemasan

2.2.1 Definisi kecemasan

84 kecemasan berasal dari kata dalam bahasa Latin (*anxius*) dan bahasa Jerman (*anst*), yang menggambarkan dampak negatif serta rangsangan fisik. Kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan, yang muncul sebagai hasil dari berbagai emosi lainnya ketika seseorang mengalami konflik batin dan tekanan emosional, seperti frustrasi. Cemas adalah reaksi yang normal sebagai respons terhadap situasi yang mengancam atau tidak menyenangkan. Dalam kehidupan

sehari-hari sering mengalami kecemasan, yang mungkin dialami semua orang. Namun jika kecemasan menjadi tidak terkendali, bisa menyebabkan masalah pada kesehatan mental maupun fisik (Mardiyana dkk., 2020).

Menurut penelitian Aisyatin (2020), kecemasan adalah emosi yang tidak mengenakkan yang muncul dari serangkaian emosi lain saat seseorang mengalami konflik batin dan tekanan emosional (*frustrasi*). Kecemasan merupakan keadaan rasa khawatir tentang bahaya atau hal tidak baik yang akan terjadi di kemudian hari. Cemas merupakan respon emosional yang disebabkan oleh ancaman yang dihadapi individu yang dapat menghancurkan masa depan mereka. Kita merasa cemas ketika memikirkan keadaan yang tidak mengenakkan akan terjadi. Jika kondisi kecemasan ini berlangsung terus-menerus (kronis), maka dapat menyebabkan kelelahan dan depresi. Maka dari itu, kecemasan selalu diiringi dengan gejala atau sindrom depresi, namun tidak seluruh depresi disebabkan oleh kecemasan.

2.2.2 Aspek-aspek kecemasan

Menurut Kamini Singhal (2022) aspek kecemasan dibagi jaadi beberapa kategori, yaitu :

1. Lingkungan kompetitif (*Competitive environment*)

Lingkungan yang penuh persaingan mengacu pada kecemasan yang timbul akibat persaingan dalam pekerjaan, karir, pendidikan, serta menambahnya populasi dan intensifikasi kompetisi di sekitar lingkungan.

2. Tekanan masyarakat modern (*Modern societal pressure*)

Tuntutan dari masyarakat modern merujuk pada kecemasan yang muncul sebab tuntutan sosial ketika menjalin pertemanan dengan lawan jenis, hasrat untuk mempunyai kemewahan modern, menjadi panutan, perhatian terhadap

penampilan, serta upaya untuk melakukan multitasking (melaksanakan berbagai tugas secara bersamaan).

3. Khawatir perihal masa depan (*Worry about future*)

Perasaan cemas mengenai masa depan merupakan perasaan cemas yang timbul akibat ketidakamanan tentang apa yang akan berlangsung di kemudian hari.

4. Manifestasi psikologis (*Psychological manifestations*)

Wujud fisik dan mental yang muncul akibat kecemasan dapat terlihat melalui tanda-tanda psikologis seperti rasa marah, iritasi, dan kesepian, serta tanda fisik seperti menangis, berteriak, dan kesulitan tidur. Penyesuaian akademik merujuk pada kemampuan untuk mengatasi tuntutan akademik dan belajar dengan efektif.

2.2.3 Tingkat kecemasan

Menurut Futuhati Madaniah (2023) ada beberapa macam kecemasan, adapun macam kecemasan yang dimaksud ialah :

1. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan sering dikaitkan dengan kekhawatiran sehari-hari yang umum dialami oleh banyak orang. Kecemasan ringan ini sebenarnya dapat memberikan dorongan motivasi yang positif bagi seseorang. Selain itu, kecemasan ringan juga dapat mendorong individu untuk belajar lebih baik, mampu mengatasi masalah, mencapai hasil yang lebih baik, dan mengembangkan kreativitas.

2. Kecemasan sedang

Kecemasan sedang dialami ketika manusia mulai terfokus secara intensif pada suatu permasalahan atau kekhawatiran yang menjadi pusat perhatiannya. Individu tersebut cenderung melihat suatu yang lebih intens. Meskipun

demikian, masih mampu menjalankan tugas atau aktivitas dengan bantuan dan arahan.

3. Kecemasan berat

Kecemasan berat dapat menyebabkan penglihatan seseorang menjadi sangat terbatas dan terfokus pada suatu permasalahan atau kekhawatiran yang dominan. Penderita kecemasan berat ini sulit untuk memperluas pandangannya atau mengalihkan pikirannya terhadap hal-hal di luar persoalan yang sedang dihadapi. Ia cenderung terperangkap dalam lingkaran pikiran yang berulang-ulang terkait dengan kecemasan tersebut. Seseorang membutuhkan perintah untuk bisa fokus terhadap hal lain.

119 2.2.3 Faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan

Kecemasan pada santri biasanya dipengaruhi oleh beberapa penyebab dapat bersumber dari berbagai aspek, baik internal maupun eksternal (Ni'matuzzakiyah dkk., 2020). Berikut beberapa faktor yang sering memengaruhi kecemasan pada santri di pondok pesantren:

1. Faktor internal

- a. Kepribadian dan mentalitas santri dengan tipe kepribadian yang cenderung perfeksionis atau mudah khawatir memiliki risiko kecemasan lebih tinggi. Selain itu, kurang percaya diri atau harga diri rendah juga dapat memicu kecemasan.
- b. Kondisi emosional santri yang kurang mampu mengelola emosi mereka sering kali mengalami tekanan yang dapat berujung pada kecemasan, terutama jika mereka merasa terisolasi atau sulit beradaptasi dengan lingkungan pesantren.

- c. Perubahan fisiologis perubahan hormonal atau kondisi kesehatan fisik yang tidak stabil, seperti kurang tidur atau kelelahan, dapat mempengaruhi kestabilan mental santri, sehingga meningkatkan kecemasan.
2. Faktor lingkungan
 - a. Adaptasi sosial kehidupan di pesantren menuntut santri untuk hidup dalam komunitas dengan aturan dan norma tertentu. Kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan teman sebaya atau sistem kehidupan pesantren bisa menjadi sumber kecemasan, terutama bagi santri baru.
 - b. Kondisi fasilitas lingkungan fisik yang kurang nyaman, seperti fasilitas tidur yang terbatas atau jadwal yang padat, juga dapat mempengaruhi tingkat stres dan kecemasan.
 3. Faktor spiritual
 - a. Ketidakpastian masa depan santri yang merasa khawatir tentang masa depan mereka, baik dalam aspek akademis maupun spiritual, bisa mengalami kecemasan. Rasa ragu atau kurang percaya diri ketika melakukan aktifitas sesuai dengan syariat agama dapat memicu kekhawatiran yang berlebihan.
 - b. Tekanan ibadah harapan untuk menjaga kualitas ibadah dan spiritualitas yang tinggi bisa menjadi tekanan tersendiri. Kegagalan memenuhi ekspektasi dalam aspek spiritual ini bisa menimbulkan kecemasan.
 4. Faktor keluarga
 - a. Ekspektasi orang tua tekanan dari orang tua yang menginginkan prestasi tinggi dalam hal akademik atau ibadah bisa menambah beban mental bagi santri, terutama jika santri merasa tidak mampu memenuhinya.

- b. Tekanan akademik sistem pendidikan di pesantren yang padat dengan tuntutan akademik dan kewajiban ibadah dapat menyebabkan kecemasan, terutama ketika santri merasa tidak mampu memenuhi harapan guru, orang tua, atau diri mereka sendiri.
 - c. Kondisi sosial ekonomi keluarga ketidakstabilan kondisi ekonomi atau masalah keluarga di rumah juga dapat mempengaruhi ketenangan pikiran santri, memicu kecemasan yang berkepanjangan.
5. Media dan teknologi
- a. Paparan media sosial meskipun banyak pesantren yang membatasi penggunaan teknologi, santri yang terpapar media sosial atau internet secara berlebihan dapat mengalami kecemasan karena perbandingan sosial atau informasi yang mengkhawatirkan.

Gabungan dari faktor-faktor tersebut bisa bervariasi pada tiap individu, sehingga tingkat kecemasan pada santri sangat bergantung pada bagaimana mereka merespons tekanan-tekanan tersebut.

2.2.4 Kecemasan masa depan

Menurut Zaleski dkk. (2020) Kecemasan terhadap masa depan merupakan salah satu aspek dasar dari pandangan negatif terhadap waktu mendatang. Persepsi negatif ini seringkali muncul sebagai rasa takut akan hal-hal yang belum terjadi, yang diiringi dengan emosi negatif seperti amarah, penolakan, dan ketidakberdayaan. Menurut Zaleski, kecemasan masa depan dapat berupa kecemasan akan kematian atau kekhawatiran sosial, yang didefinisikan sebuah rasa takut terhadap perubahan yang kurang menyenangkan dan ketidakpastian yang mungkin ada di kemudian hari. Selain itu, terdapat bahaya yang tidak nyata dapat terasa seperti akan

benar-benar terjadi saat seseorang mengalami kecemasan berlebih tentang masa yang akan datang. Kecemasan masa depan juga diibaratkan sebagai emosi tidak menyenangkan yang berhubungan dengan berbagai tantangan perkembangan, yang memengaruhi aspek kognitif, perilaku, dan afektif seseorang.

Kecemasan masa depan ditandai oleh karakteristik dasar berupa kepribadian yang memengaruhi cara seseorang merespons rasa takut, pengalaman sendiri, serta kejadian yang dialami. Kondisi ini berkaitan dengan pandangan terhadap masa depan, di mana proses berpikir dan emosional cenderung menuju arah negatif dibandingkan positif, dengan rasa takut yang lebih dominan daripada harapan. Perasaan cemas ini muncul sebagai ketakutan terhadap kemungkinan peristiwa yang akan datang, disertai dengan keyakinan bahwa perubahan yang berbahaya atau merugikan bisa terjadi.

Pengembangan instrumen untuk mengukur kecemasan menghadapi masa depan mencakup dua konsep utama, yaitu *future anxiety* (kecemasan masa depan) dan *dark future* (masa depan suram). Konsep *future anxiety* masih memberikan ruang untuk aspek positif kepada pandangan masa depan, sedangkan *dark future* lebih terfokus terhadap aspek negatif, termasuk evaluasi yang pesimistis serta rasa tidak mampu mencapai tujuan yang diinginkan.

Menurut Molin (2023) berikut beberapa yang dapat menimbulkan kecemasan masa depan seseorang :

1. Ketidakmampuan untuk membedakan antara persepsi tentang masa depan dan kenyataan kehidupan saat ini.
2. Kesulitan dalam memprediksi masa depan serta keterbatasan informasi yang diperlukan untuk membentuk gambaran tentang masa depan.
3. Perasaan kurang nyaman.

4. Angan angan buruk dari sebuah kejadian.
5. Masa depan yang tidak jelas atau tidak jelas, yang berkontribusi pada meningkatnya tingkat kecemasan.

Kekhawatiran terhadap masa yang akan datang berdampak pada pengambilan keputusan individu, yang dapat memicu berbagai gejala, seperti perilaku tidak teratur, perasaan sedih, kecenderungan untuk menarik diri, sikap pasif, dan kesulitan dalam menyongsong masa depan. Ada juga, kekhawatiran ini juga mencakup ketakutan terhadap perubahan sosial dan politik yang diperkirakan akan terjadi.

2.2.5 Dimensi masa depan

Thoms (2022) membagi lima aspek masa depan yakni *pessimism*, *intention*, *pace*, *optimism*, dan *density*.

1. *Pessimism* Meliputi tingkat kekhawatiran dan dampak negatif terhadap pandangan masa depan.
2. *Intention* adalah Tingkat pemahaman terhadap tindakan dan peristiwa yang berkaitan dengan masa depan.
3. *Pace* Menunjukkan intensitas kecemasan dan emosi negatif terkait harapan terhadap masa depan.
4. *Optimism* Mewakili sejauh mana harapan dan dampak positif memengaruhi pandangan terhadap masa depan.
5. *Density* adalah Banyaknya kegiatan yang diperkirakan akan terjadi di masa depan.

2.2.6. Pengukuran kecemasan

Penelitian ini menggunakan kuesioner dan instrumen skala kecemasan.

¹⁰⁸ Alat ukur kecemasan yang dipakai adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*, yang ada 14 pertanyaan yang mengukur perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, kesulitan tidur, keluhan fisik, dan perilaku. Setiap item dalam HARS memiliki rentang nilai dari 0 hingga 4, dengan total skor maksimum 56. Skor tersebut diinterpretasikan sebagai berikut: ⁵ tidak ada kecemasan (skor kurang dari 14), kecemasan ringan (14-20), kecemasan sedang (21-27), kecemasan berat (28-41), dan kecemasan sangat berat (42-56). Instrumen ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dengan reliabilitas yang cukup tinggi yaitu 0.81 dan korelasi skala interval sebesar 0.65. Sementara itu, nilai validitas alat ini adalah 0.77.

2.3. Dzikir

2.3.1 Pengertian dzikir

Dalam etimologi, dzikir berawal dari istilah “dzakara”, yang artinya memperhatikan, mengingat, menyerap pelajaran, mengisi atau menaungi makna. Para praktisi dzikir berusaha menghafalkan kata-kata suci, mengisi atau mencurahkan pikiran dan hati mereka. Dzikir berarti segala jenis acara yang dimaksudkan untuk mengenang dan merapatkan diri kepada Allah.. (Latif, 2022). Dalam hukum Islam dan AlQur'an, dzikir berarti menyebut dan mengingat Allah dalam setiap keadaan. Jadi, dzikir berarti segala jenis kegiatan yang ditujukan untuk mengingat dan merapatkan diri kepada Allah. Memang benar bahwa hakikat dzikir adalah mengingat Allah, tetapi jika kita mendekati istilah tersebut dari sudut pandang kegiatan tertentu, maka definisi ini menjadi lebih luas. Hasbi Ash-Syiddieqy berpendapat bahwa, dzikir adalah mengucapkan asma Allah sambil membaca berbagai kalimat seperti ²⁶ tasbih “Subhanallah”, tahlil “La ilahailallah”,

tahmid “Alhamdulillah”, takbir “Allahu Akbar”, hauqalah “la haula wala quwwata illa billahi”, hasbullah “hasbiyallahu”, basmallah “bismillahirrahmanirrahim”, membaca Al-Quran, Asmaul Husna, Sholawat, serta membca doa-doa yang matsur. (Latif, 2022).

2.3.2 Macam-macam dzikir

Menurut Munir (2020) ada beberapa macam dzikir sebagai berikut :

1. Dzikir pikiran

Dzikir pikiran disini merujuk kepada mengingat Allah melalui refleksi terhadap alam semesta. Dzikir ini adalah ibadah yang sangat *important* dan memiliki manfaat luar biasa bagi manusia. Hal ini berarti, dzikir tersebut akan meningkatkan kesadaran serta memberikan pemahaman yang dalam mengenai tanggung jawab dan kewajiban setiap orang terhadap Allah, diri sendiri, dan lingkungan. Selain itu, dzikir ini juga memperdalam pengetahuan tentang diri dan tingkatan seseorang.

2. Dzikir lisan

Dzikir diucapkan melalui lisan dan didengarkan oleh telinga disebut dzikir lisan. Mengingat dan menyebut Allah dengan lisan dibedakan menjadi dua jenis, yaitu dzikir yang digunakan dengan suara pelan (sirr) ataupun berbisik (hams), serta dzikir yang dilakukan menggunakan suara keras dan dilakukan bersamaan (jahr).

3. Dzikir qalbu

Dzikir qalbu singkatnya dapat dipahami sebagai aktivitas mengingat Tuhan yang dijalankan secara senang hati. Selain itu, dzikir qalbu mencakup kegiatan

berdzikir dengan lidah dan hati, di mana mulut mengucapkan dzikir dengan suara pelan dan hati berfungsi sebagai pengingat makna dari dzikir tersebut.

4. Dzikir amal

Setiap perilaku baik atau kegiatan yang membuat seseorang mengingat Allah diartikan sebagai dzikir amal. Dzikir amal dipahami dengan tindakan yang berlandaskan pada perintah dan ketentuan dari Allah SWT. Bentuk dzikir amal ini terlihat dalam perjuangan seseorang untuk menjadikan Allah sebagai sumber satu-satunya dan motivasi dalam segala aktivitas dan tindakan setiap harinya.

2.3.3 Tingkatan dzikir menurut Tristiadi dan Istiqomah (2021) yaitu :

1. Dzikir lisan, yang juga disebut dzikir jahr atau perkataan yang terdengar jelas, di dalamnya terdapat unsur nafi' atau penolakan dalam kalimat *Laa Ilaaha* dan unsur itsbat ataupun pengesahan dalam kalimat *Illallah*. Karena itu, dzikir lisan ini turt dijuluki dengan dzikir nafi' itsbat.
2. Dzikir qolbu, yang disebut pula dzikir khafi, adalah dzikir yang dilantunkan secara tersembunyi dalam hati. Dzikir qolbu ini dikenal pula sebagai dzikir Ismu Dzat, yang diingat di dalam hati ialah Allah.
3. zikir Sirr, adalah dzikir yang dilakukan seiring dengan pergerakan nafas, dengan menekankan *Hu-Hu* (yang berasal dari kata *Huwa Huwa*, yang memiliki arti Dia-Dia, yaitu Allah).

2.3.4 Cara berdzikir

Menurut Hasbi Ash Shiddieqy (2020) Dikatakan bahwa dzikir dapat dilantunkan hanya dengan hati, yaitu penyebutan yang dilakukan semata-mata dengan kenangan hati. Tetapi yang utama adalah dzikir yang dilantunkan dengan lidah dan hati, di mana lidah menyebutkan dan hati mengenang apa yang diucapkan

lidah. Jika dzikir hanya dilantunkan dengan lidah tanpa pemahaman dan penghayatan dalam hati, serta disertai dengan riya', maka dzikir tersebut tidak akan membawa manfaat. Sementara itu, Ash-Shiddieqy menjelaskan tata cara dzikir, yaitu:

1. Adab dzikir batin

Adab dzikir batin adalah dengan mendatangkan hati, yaitu menekankan makna dzikir yang telah diucapkan oleh lidah.

2. Adab dzikir zhahir

Adab dzikir yang zahir mencakup sikap tertib, yaitu disarankan untuk duduk menghadap arah kiblat dengan posisi khusyuk, tenang, kepala menunduk, dan merendahkan diri di hadapan Allah.

Selanjutnya, dzikir alangkah baiknya dikerjakan di tempat yang bersih dan suci, dan disarankan untuk membersihkan mulut sebelum berdzikir. Namun, dzikir tetap dapat dilakukan meskipun tidak dalam kondisi tersebut, karena dzikir diperkenankan dalam kondisi dan tempat apapun, kecuali saat membuang hajat, memperhatikan khutbah, dalam kondisi sangat mengantuk, atau saat berjima'.

2.3.5 Aspek dzikir

Dzikir adalah aktivitas mengingat dan mengenang kenikmatan Allah. Ash Shiddieqy menekankan bahwa dalam berdzikir, seseorang diharuskan memperhatikan Allah, mengenang-Nya, mengikuti kehendak-Nya, merasakan takut kepada-Nya, serta berharap dan mengimani bahwa manusia dan segala sesuatu berada di dalam kekuasaan Allah. Dalam kutipan Faridz, dijelaskan beberapa aspek dzikir menurut Hasbi Ash-Shiddieqy, (2020) sebagai berikut :

1. Niat diartikan sebagai harapan yang tinggi untuk melaksanakan dzikir, yaitu harapan yang mendalam dalam berdzikir di setiap kesempatan, di mana pun berada, dan kapan pun waktunya.
2. Taqarrub diartikan sebagai perasaan sangat erat dengan Allah ketika berdzikir. Seseorang yang melakukan taqarrub meyakini bahwa Allah begitu dekat, bahkan lebih dekat daripada urat nadinya sendiri.
3. Ihsan merupakan perasaan seolah-olah Allah sedang melihatnya atau merasa dirinya sedang melihat Allah saat berdzikir.
4. Tadarru' adalah perasaan khusyuk dan merendahkan diri di hadapan Allah.
5. Khauf adalah perasaan takut seseorang terhadap kekuasaan dan kekuatan Allah.
6. Tawadhu adalah sikap merendahkan diri di hadapan manusia atau tidak bersikap sombong.

2.3.6 Manfaat dzikir

Menurut Ibnu Qayyim dalam Kamini Singhal (2022) Seperti yang disampaikan oleh Djamaludin Ahmad Al-Bunny, beliau menjelaskan beberapa manfaat dzikir, yaitu:

1. Mengharap ridha dari Allah.
2. Mengatasi keresahan hati dan kecemasan, hingga membawa ketenangan dan kebahagiaan bagi hati.
3. Memberikan *vitalitas* pada tubuh dan kejernihan dalam berpikir.
4. Memberikan kemudahan dalam mencari rezeki setelah berikhtiar.
5. Menghindarkan dari dosa sebab fokus berdzikir

6. Allah selalu senantiasa mengingat hamba-Nya yang terus-menerus berdzikir di mana pun dan kapan pun. Pribadi yang rajin berdzikir akan terhindar dari perbuatan maksiat karena senantiasa mengisi hari-harinya dengan kebaikan.
7. Mencapai kebahagiaan serta keselamatan yang sejati karena membangkitkan kesetiaan dan kecintaan sebagai inti dari ajaran Islam.
8. Tidak lupa terhadap dirinya sendiri, dan Allah pun tidak akan mengabaikan hambanya. Menjaga dzikir secara konsisten dapat melindungi seorang hamba dari kelalaian, akibat lupa mengingat Allah adalah penyebab kesengsaraan baik di dunia maupun di akhirat.
9. Membantu individu untuk melakukan hal-hal yang bermanfaat dan bersikap penuh kelembutan terhadap orang lain.

Ibnu Athaillah Al-Sakandari penulis kitab Al- Hikam yang diterbitkan tahun

1250 M mengemukakan manfaat dari dzikir yakni :

1. Menghapuskan segala kerisauan dan kecemasan, lalu menggantikannya dengan kebahagiaan dan kesenangan.
2. Menghapuskan segala keburukan.
3. Memperkuat hati dan badan.
4. Menganugerahkan ilham tentang kebenaran dan sikap istiqamah dalam setiap tindakannya.
5. Menambah rasa takdhir dan ketakutan kepada Tuhan.
6. Menjadi secercah cahaya yang membimbing pemikira dan memberikan penerangan di tengah kegelapan.

7. Seseorang yang berdzikir akan diberi keteguhan hati, dihindarkan dari kesedihan, dan diperkuat tekadnya untuk menghindari kesalahan, setan, serta pasukannya.
8. Dzikir mempunyai keterampilan untuk memperlambat sifat keras dalam hati.
9. Menyehatkan organ serta anggota badan.
10. Memberikan perasaan aman bagi yang merasa takut dan sekaligus menjauhkan dari bencana.

Berbagai teori mengenai manfaat dzikir dapat disimpulkan bahwa dzikir berfungsi untuk menghilangkan segala emosi buruk dalam diri seseorang, seperti keresahan, kecemasan, dan ketakutan, serta turut memberikan ketenangan, kebahagiaan, dan energi baik kepada pribadi yang dapat melantunkan dzikir dengan baik.

2.4. Hasil penelitian terdahulu

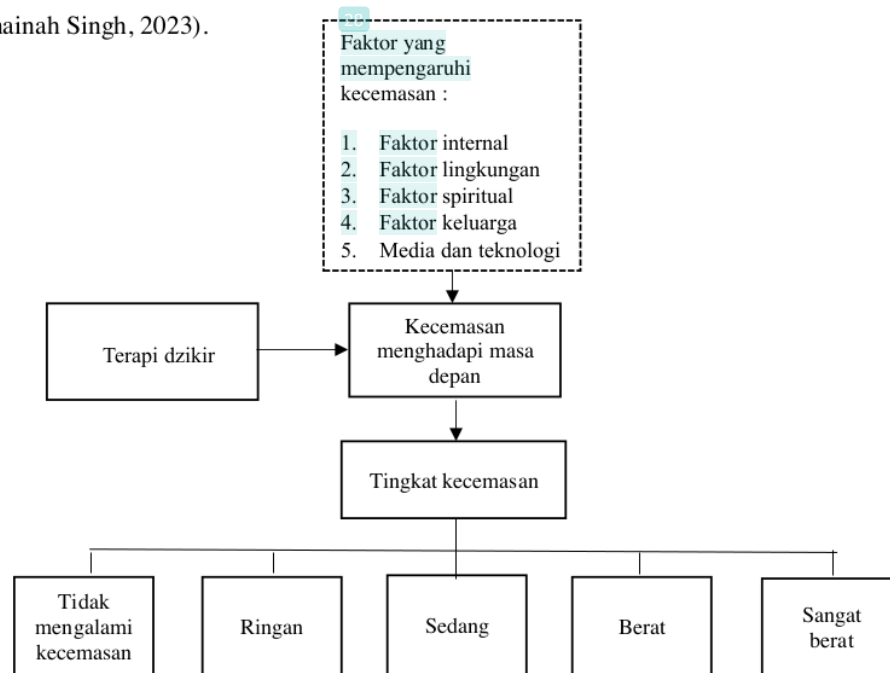
Judul	Penulis	Variabel	Metode	Hasil
82 "Pengaruh Relaksasi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisis"	Iin Patimah dkk. (2022)	VI : Relaksasi Dzikir VD : Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis	91 "Metode penelitian memakai pre experimental one group pre and post test design sampling dengan teknik purposive sampling"	"Penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan intervensi (p<0,005). Relaksasi dzikir terbukti memberikan efek positif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada pasien GGK yang menjalani hemodialisis. Oleh karena itu, relaksasi dzikir dapat dipertimbangkan sebagai salah satu bentuk intervensi keperawatan untuk membantu mengatasi kecemasan pada pasien GGK yang menjalani hemodialisis di RSUD dr. Slamet Garut".
Terapi Dzikir dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Stantri	Reza Jaelani dkk. (2024)	VI : Terapi Dzikir VD : Tingkat Kecemasan	Metode dalam penelitian ini kuantitatif dengan langkah-langkah dan metode yang	Hasil penelelitian ini menunjukkan, bahwa (1) Perilaku indisipliner yang diakibatkan dari kecemasan yang berlebihan pada santri yang terjadi diantaranya yaitu

Judul	Penulis	Variabel	Metode	Hasil
			terperinci dalam pengumpulan data	keluar pondok tanpa izin (kabur), tidak masuk kelas dengan alasan seperti pura-pura sakit dan diam dikamar, datang ke pondok terlambat, dll. (2) Waktu terapi kepada santri yang mengalami kecemasan/permasalahan, terapi ini dilakukan 2x dalam seminggu yaitu pada malam kamis dan juga malam minggu pada pukul 22:00-selesai (3) Hasil R square sebesar 0,673 ini mengandung arti bahwa pengaruh variabel terapi dzikir (X) terhadap variabel kecemasan (Y) adalah sebesar 67,3% oleh sebab itu disimpulkan bahwa adanya pengaruh dari variabel terapi dzikir (X) terhadap variabel kecemasan (Y).
Pengaruh terapi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre dan post operasi	Nurlina dkk. 2022	VI : Relaksasi Dzikir VD : Tingkat Kecemasa	“Penelitian ini menggunakan desain penelitian pre-eksperimental dengan desain one group pre and posttest study. Sampel penelitian ini sebanyak 15 responden kelompok eksperimen yang diambil dengan metode konsekutif sampling”	134 “Analisis data dilakukan menggunakan uji t sampel berpasangan dengan tingkat kepercayaan ($\alpha = 0,05$). Hasil pengujian menunjukkan nilai p sebesar 0,000, yang berarti $p < \alpha$ ($0,000 < 0,05$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi dzikir berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pasien sebelum dan sesudah operasi. Peneliti merekomendasikan agar hasil penelitian ini dijadikan referensi dalam pelayanan keperawatan, khususnya dalam penanganan kecemasan.”

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka konsep

Kerangka konseptual mencakup konsep-konsep kunci, variabel, hubungan, dan asumsi yang memandu penyelidikan akademis. Hal ini mendefinisikan ruang lingkup penelitian, mengidentifikasi variabel yang relevan, menetapkan pertanyaan penelitian, dan memandu pemilihan metodologi dan teknik analisis data yang tepat (Sunainah Singh, 2023).



Keterangan

- : Yang diteliti
 : Yang tidak diteliti
 → : Penghubung

Gambar 3. 1 Kerangka konseptual pengaruh terapi dzikir terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada santri

3.2 ²² Hipotesis penelitian

Hipotesis adalah dugaan sementara yang disusun berdasarkan pengetahuan dan hasil pengamatan yang telah tersedia. (kumparan, 2023).

Rumusan hipotesis ⁴¹ dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

H1 : Ada pengaruh antara terapi dzikir terhadap kecemasan menghadapi masa ¹³ depan pada santri di pondok pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, merupakan tipe penelitian yang bertujuan menghasilkan kesimpulan melalui analisis data dengan bentuk angka-angka sebagai alat utama dalam proses analisis. (Nursalam, 2020).

4.2 Rancangan penelitian

Penelitian ini menerapkan desain *one-group pretest-posttest pre-experimental design* adalah desain penelitian yang dilaksanakan satu kelompok tanpa melibatkan kelompok kontrol, dan menggunakan uji awal (*pretest*) yang dilakukan sebelum intervensi, serta tes akhir (*posttest*) sesudah intervensi (Nisa, 2022).

Tabel 4. 1 Rancangan penelitian

Subjek	Pre test	Perlakuan	Post test
K	0	1	01
	Waktu 1	Waktu 2	Waktu 3

Keterangan:

- K : Subjek
- 0 : Observasi tingkat kecemasan menghadapi masa depan (*pre*)
- 1 : Intervensi (Pemberian terapi dzikir)
- 01 : Observasi tingkat kecemasan menghadapi masa depan (*post*)

4.3 Waktu dan tempat penelitian

4.3.1 Waktu penelitian

Kegiatan ini dilakukan mulai dari tahap perencanaan proposal hingga penyusunan laporan akhir, yang dimulai pada bulan Agustus 2024 – Januari 2025.

133 4.3.2 Tempat penelitian

Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Anwarul Huda Desa Genukwatu, Kecamatan Ngoro, Kabupaten Jombang.

43 4.4 Populasi, sampel dan sampling

4.4.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2020) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu. Populasi pada kegiatan ini mencakup seluruh santri dengan indikasi kecemasan di Pondok Pesantren Anwarul Huda Desa Genukwatu, Kecamatan Ngoro, Kabupaten Jombang sebanyak 126 orang.

8 4.4.2 Sampel

Menurut Arikunto (2023) sampel merupakan sebagian dari populasi yang memiliki jumlah dan karakteristik tertentu. Beliau menyebutkan bahwa kalau banyaknya subjek kurang dari 100, semua populasi dapat dijadikan sampel. Tetapi, jika jumlah subjek lebih dari 100, bisa diambil 10-15% atau 15-25% dari total populasi. Berdasarkan definisi tersebut, jumlah sampel penelitian ini dihitung dengan menggunakan formula $126 \times 25\% = 31,5$, yang kemudian dibulatkan menjadi 32. Dengan demikian, sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 32 orang..

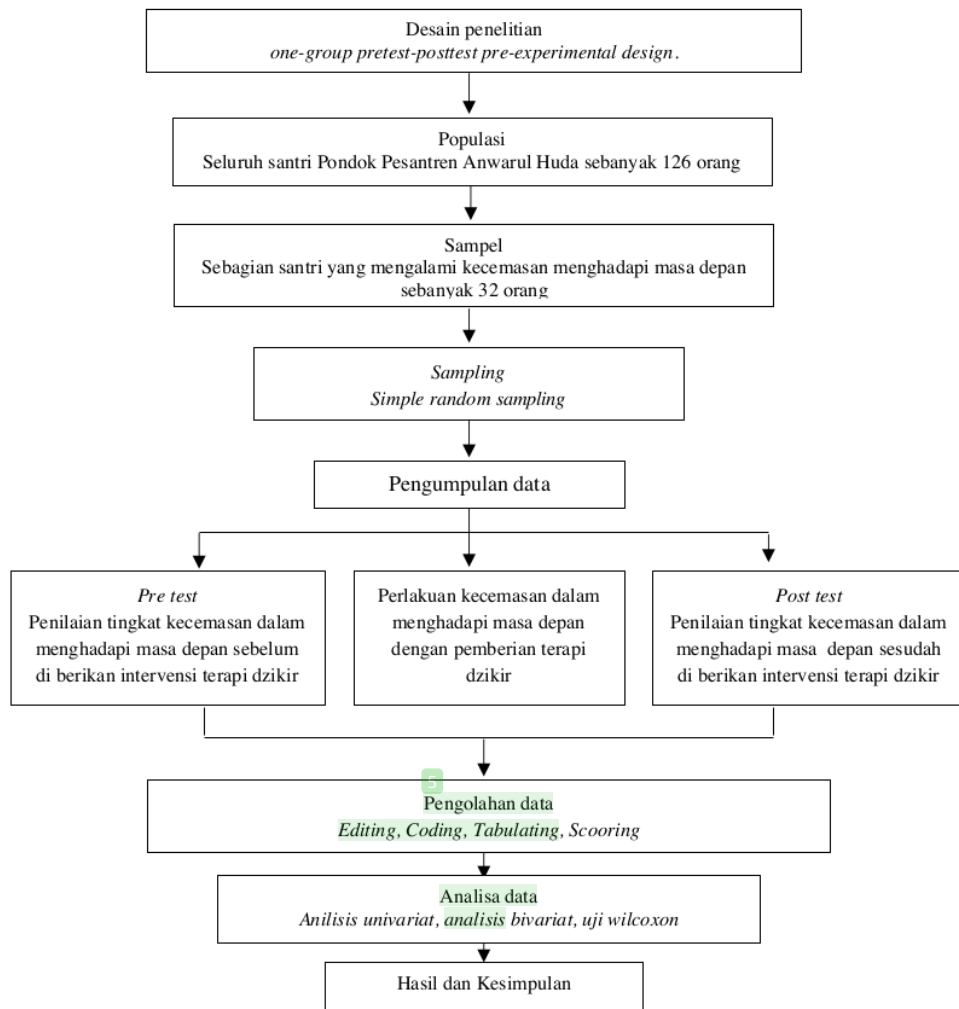
92 4.4.3 Sampling

Menurut Sugiyono (2020), Sampling adalah teknik yang dipakai untuk menentukan sampel dalam sebuah penelitian. Metode ini dibagi menjadi dua kategori, yaitu probability sampling dan nonprobability sampling. Pada penelitian ini, teknik

pengambilan sampel yang diterapkan adalah simple random sampling.

Responden dipilih secara acak tanpa mempertimbangkan strata. Simple random sampling dilakukan dengan cara mengambil anggota populasi secara acak, misalnya melalui undian.

4.5 Kerangka kerja



Gambar 4. 1 Pengaruh terapi dzikir terhadap kecemasan dalam menghadapi masa depan pada santri

4.6 Identifikasi variabel

4.6.1 Variabel *independent* (Bebas)

Variabel *independent* merupakan variabel yang memengaruhi atau menentukan variabel lainnya. Variabel ini merupakan aktivitas rangsangan yang diatur oleh peneliti untuk menghasilkan pengaruh terhadap variabel dependen. Biasanya, variabel independen dimodifikasi, diamati, dan diukur untuk mengetahui hubungan atau pengaruhnya terhadap variabel lain (Nursalam, 2020). Pada penelitian ini, variabel independennya adalah terapi dzikir.

4.6.2 Variabel *dependent* (Terikat)

Variabel dependen merupakan variabel yang nilainya dipengaruhi oleh variabel lain. Variabel ini merupakan respons yang timbul untuk hasil dari manipulasi variabel lain. Penelitian ini bertujuan menentukan apakah variabel independen mempunyai kaitan atau dampak terhadap variabel dependen (Nursalam, 2020). Penelitian ini, variabel dependen yang dimaksud adalah kecemasan dalam menghadapi masa depan.

113
4.7 Definisi operasional

Tabel 4. 2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi operasional	Parameter	Alat ukur	Skala	Skor/ Kriteria
Varibael independen terapi dzikir	Dzikir berarti segala jenis Aktivitas yang bertujuan untuk mengingat Allah dan mempererat hubungan dengan-Nya. (Latif, 2022)	1. Niat 2. Taqarrub 3. Ihsan 4. Tadarru' 5. Khauf 6. Tawadhu	SOP	-	-
Variabel dependen Kecemasan menghadapi masa depan	Kecemasan terhadap masa depan adalah respons individu terhadap rasa takut, pengalaman pribadi, serta peristiwa yang dialaminya. Individu cenderung memiliki persepsi negatif terhadap diri sendiri dalam menghadapi masa depan yang tidak pasti. (Mardiyana dkk., 2020).	9 1. Perasaan ansietas (cemas) 2. Ketegangan 3. Ketakutan 4. Gangguan tidur 5. Gangguan kecerdasan 6. Perasaan depresi 7. Gejala somatic (otot) 8. Gejala somatic (sensorik) 9. Gejala kardiovaskular 10. Gejala respiratori 11. Gejala Pencernaan 12. Gejala urogenital 13. Gejala otonom 14. Tingkah laku pada wawancara	1. Kuisioaner skala kecemasan HARS	Ordinal	5 1. Tidak mengalami kecemasan kurang dari 14 2. Kecemasan ringan 14-20 3. kecemasan sedang 21-27 4. Kecemasan berat 28-41 5. Kecemasan sangat berat 42-56

4.8 Pengumpulan dan analisa data

4.8.1 Bahan dan alat

1. Terapi dzikir

- a. SOP
- b. Tasbih

2. Kecemasan menghadapi masa depan

- a. Kuisisioner
- b. Peralatan Menulis

4.8.2 Instrumen penelitian

Penelitian ini menggunakan instrumen SOP untuk variabel independen terapi dzikir. Variabel dependen kecemasan menghadapi masa depan pada santri di pondok pesantren menggunakan instrumen SOP, kuisisioner dan juga lembar observasi.

1. Uji *validitas dan reliabilitas*

Peneliti menggunakan Instrumen skala kecemasan. Skala kecemasan dengan memakai Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)

4.8.3 Prosedur penelitian

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui pengumpulan data, yaitu langkah mendekati objek penelitian serta mengumpulkan informasi yang relevan dan dibutuhkan sebagai penelitian (Nursalam, 2020). Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti mengumpulkan data dengan cara:

1. Peneliti mengajukan permohonan izin penelitian melalui surat pengantar untuk institusi ITSKES ICME Jombang.
2. Peneliti menyampaikan surat izin penelitian dari ITSKES ICME Jombang kepada pimpinan Pnpes Anwarul Huda Jombang.
3. Melakukan pendekatan terhadap peserta untuk memperoleh persetujuan partisipasi sebagai responden.
4. Memberikan penjelasan kepada calon responden mengenai penelitian dan meminta kesediaannya untuk berpartisipasi sebagai responden.
5. Peneliti memberikan terapi dzikir selama 25 menit setiap harinya dan diberikan selama 4 hari kemudian kuesioner diberikan kepada responden dan mereka diberi waktu 30 menit untuk mengisinya.
6. Peneliti mengumpulkan lembar kuesioner dan memeriksa jawaban yang telah diisi oleh responden.
7. Setelah data terkumpul peneliti melakukan *editing, coding, scoring, tabulating*.
8. Presentasi hasil penelitian.
9. Penyusunan laporan penelitian

4.8.4 Pengolahan data

1. *Editing*

Hasil kuisisioner akan diperiksa dan disunting terlebih dahulu. Dilakukan penyuntingan karena adanya kemungkinan data yang ada tidak sesuai kebutuhan atau tidak memenuhi syarat. Pengeditan data mentah dilakukan untuk menghilangkan kesalahan pada data dan juga melengkapi kekurangan pada data yang ada. Kesalahan data dapat dihilangkan dengan membung data yang tidak sesuai dengan syarat untuk dianalisis. Kekurangan data dapat dilengkapi dengan melakukan pengamabilan data ulang (Ardiansyah, 2023).

2. *Coding*

Cara Untuk mempermudah melakukan pengolahan data, jawaban kuisisioner dapat diurutkan menggunakan tanda atau angka.

a. Data umum

- 1) ¹⁰⁰ Nomor responden

Responden 1	(R1)
Responden 2	(R2)
Responden 3	(R3)
- 2) Usia

13-15 Tahun	(U1)
16-18 Tahun	(U2)
19-21 Tahun	(U3)
22-24 Tahun	(U4)

- 67
- 3) Jenis kelamin
- Laki-laki (JK1)
 - Perempuan (JK2)
- 4) Pendidikan
- Tidak sekolah (P1)
 - SD (P2)
 - SMP (P3)
 - SMA (P4)
 - Perguruan tinggi (P5)
- 5) Kepribadian dan mentalitas
- Perfeksionis (K1)
 - Mudah khawatir (K2)
- 6) Adaptasi sosial
- Mudah bergaul (S1)
 - Sulit bergaul (S2)
- 7) Ketidakpastian masa depan
- Khawatir tentang masa depan (M1)
 - Yakin akan masa depan (M2)
- 8) Ekspekasi orang tua
- Adanya tuntutan dalam pencapaian prestasi (O1)
 - Tanpa tuntutan dalam pencapaian prestasi (O2)
- 9) Tekanan akademik
- Aktivitas di pondok padat (A1)
 - Aktivitas di pondok jarang (A2)

10) Paparan media sosial

Akses mengakses media sosial mudah (MS1)

Akses menggunakan media sosial sulit (MS2)

3. *Scoring*

Skoring merupakan proses pemberian nilai terhadap jawaban yang diberikan oleh responden untuk mengukur suatu *variabel dependent* kecemasan menghadapi masa depan, digunakan alat ukur kuesioner.

a. Penilaian kecemasan menghadapi masa depan

Pada kuisisioner kecemasan HARS, setiap jawaban yang diberikan merupakan skala (angka) yang menunjukkan tingkatan kecemasan. Adapun skor kecemasan tersebut :

Skor Kecemasan

88	Tidak ada	: 0
	Ringan	: 1
	Sedang	: 2
	Berat	: 3
	Sangat berat	: 4

Tingkat Kecemasan

	Tidak mengalami kecemasan	33	: kurang dari 14
	Kecemasan ringan		: dengan skor 14-20
	Kecemasan sedang		: dengan skor 21-27
	Kecemasan berat		: dengan skor 28-41
	Kecemasan sangat berat		: dengan skor 42-56

4. *Tabulating*

Penelitian ini membuat *tabulating* untuk menyajikan data sesuai dengan tujuan penelitian. Peneliti mengolah data yang sudah di *editing* dan di *coding* menggunakan table distribusi frekuensi atau table silang (Ardiansyah, 2022).

4.8.5 Cara analisa data

1. Analasia *univariat* (analisa deskriptif)

Analisis univariat merupakan analisis yang digunakan untuk menganalisis setiap variabel dari hasil penelitian yang telah dilakukan. Analisis univariate memiliki tujuan menjelaskan analisis pada masing-masing variabel secara deskriptif untuk mengetahui dampak variabel independen, yaitu terapi dzikir, terhadap variabel dependen. kecemasan menghadapi masa depan menggunakan pengukuran dengan kuisioner skala kecemasan menghadapi masa depan (Astuti, 2020).

Analisis *univariate* dilakukan dengan menerapkan rumus :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Presentasi kategori

F = Frekuensi kategori

N = Jumlah responden

Menurut Adolph, (2020) hasil analisis *univariat* dapat dikategorikan sebagai berikut :

100% : Seluruhnya responden

76% - 99% : Hampir seluruhnya dari responden

51% - 75% : Sebagian besar dari responden

50% : Setengah responden

26% - 49% : Hampir setengahnya dari responden

1% - 25% : Sebagian kecil dari responden

0% : Tidak ada satupun dari responden

2. Analisa *bivariat*

Analisis *bivariat* dipakai untuk menilai pengaruh terapi dzikir terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada santri di pondok pesantren dengan memakai uji *Wilcoxon* dengan menggunakan salah satu *software* di komputer. Nilai $p < \alpha = 0,05$ maka H_1 diterima yaitu adanya pengaruh terapi dzikir terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada santri di pondok pesantren. Dan jika nilai $p > \alpha = 0,05$ maka H_0 diterima yaitu tidak adanya pengaruh terapi dzikir terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada santri di pondok pesantren.

4.9 Etika penelitian

1. *Etichal clearance*

Menurut Pusbindiklat Peneliti LIPI (2022), *ethical clearance* adalah alat untuk menilai sejauh mana suatu proses penelitian diterima secara etik. Klirens etik penelitian berfungsi sebagai pedoman bagi peneliti untuk menjaga ketulusan, kejujuran, dan kewajaran dalam penelitian. Selain itu, hal ini juga bertujuan untuk melindungi peneliti dari potensi tuntutan terkait etika penelitian. Penelitian ini telah melalui proses uji etik yang dilakukan tim KEPK ITS Kes ICME Jombang dengan nomor No. 222KEPK/ITSKES-ICME/XI/2024.

2. *Informed consent* (persetujuan)

Pemberian *informed consent* pada responden sebelum dilakukan penelitian. Setelah diberikan *informed consent*, responden diberikan lembar persetujuan apabila berkenan menjadi responden.

3. *Anonymity* (tanpa nama)

Data diri responden seperti nama asli responden tidak dicantumkan dalam lembar observasi, akan tetapi diganti menggunakan kode tertentu yang sudah ditentukan peneliti.

4. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Peneliti akan memastikan kerahasiaan informasi yang diterima dan hanya membagikannya kepada pihak-pihak tertentu yang berpartisipasi kepada penelitian, guna memastikan kerahasiaan subjek penelitian tetap terjaga.

4.10 Keterbatasan penelitian

Ketika penelitian dilaksanakan, tidak ada hambatan signifikan yang mempengaruhi jalannya penelitian. Hanya sikap santri yang sedikit sulit diatur, namun dengan dukungan dari pengurus dan pembiasaan, keberlangsungan penelitian sangatlah baik.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil penelitian

5.1.1 Gambaran umum lokasi penelitian

21

Pondok Pesantren Anwarul Huda terletak di Desa Genukwatu, Kecamatan Ngoro, Kabupaten Jombang, Jawa Timur. Pondok ini menjadi salah satu pusat pendidikan keagamaan di daerah tersebut. Lingkungan pondok dikelilingi oleh lahan pertanian dan perkampungan, pondok ini didirikan dengan tujuan mencetak santri yang memiliki pengetahuan agama yang mendalam serta akhlak yang mulia. Pondok Pesantren Anwarul Huda mengimplementasikan sistem pendidikan tradisional dan modern. Di samping kegiatan utama mengaji kitab-kitab klasik atau *kitab kuning*, pondok ini juga memberikan bekal pendidikan formal kepada santri, termasuk mata pelajaran umum. Fasilitas yang ada mulai dari musholla, asrama santri putra dan putri, serta ruang kelas. Pondok ini juga memiliki sejumlah program unggulan, seperti program hafalan Al-Quran dan pengajian rutin. Metode pengajaran yang diterapkan adalah *sorogan* dan *bandongan*.

66

5.1.2 Data umum

1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 5. 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang

No	87 Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1.	13-15 Tahun	12	37,5
2.	16-18 Tahun	16	50,0
3.	19-21 Tahun	1	3,1
4.	22-24 Tahun	3	9,4
	Jumlah	32	100

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.1 diketahui karakteristik responden berdasarkan umur di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang menunjukkan bahwa setengahnya responden berumur 16-18 tahun sebanyak 16 orang (50,0 %).

62

2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 5. 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang november 2024.

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Laki-laki	18	56,2
2.	Perempuan	14	43,8
	Jumlah	32	100

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.2 diketahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sebanyak 18 orang (56,2 %).

3. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Tabel 5. 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan yang bersekolah di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang

No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	SMP	10	31,2
2.	SMA	18	56,2
3.	Perguruan tinggi	4	12,5
	Jumlah	32	100

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.3 diketahui karakteristik responden berdasarkan pendidikan di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar berjenjang SMA sebanyak 18 orang (56,2 %).

4. Karakteristik responden berdasarkan kepribadian dan mentalitas

Tabel 5. 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kepribadian dan mentalitas di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang

No	Kepribadian dan mentalitas	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Perfeksionis	11	34,4
2.	Mudah khawatir	21	65,6
	Jumlah	32	100

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.4 diketahui karakteristik responden berdasarkan kepribadian dan mentalitas di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar mudah khawatir sebanyak 21 orang (65,6 %).

5. Karakteristik responden berdasarkan adaptasi sosial.

Tabel 5. 5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan adaptasi sosial di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang

No	Adaptasi Sosial	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Mudah bergaul	11	34,4
2.	Sulit bergaul	21	65,6
	Jumlah	32	100

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.5 diketahui karakteristik responden berdasarkan adaptasi sosial di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar adalah sulit bergaul sebanyak 21 orang (65,6 %).

6. Karakteristik responden berdasarkan ketidakpastian akan masa depan

137

Tabel 5. 6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan ketidakpastian masa depan di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang

No	Ketidakpastian masa depan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Khawatir akan masa depan	22	68,8
2.	Yakin akan masa depan	10	31,2
	Jumlah	32	100

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.6 diketahui karakteristik responden berdasarkan ketidakpastian akan masa depan di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami kekhawatiran akan masa depan sebanyak 22 orang (68,8 %).

7. Karakteristik responden berdasarkan ekspektasi orang tua

98

Tabel 5. 7 Distribusi frekuensi responden berdasarkan ekspektasi orang tua di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang

No	Ekspektasi orang tua	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Ada tuntutan	11	34,4 %
2.	Tidak ada tuntutan	21	65,6 %
	Jumlah	32	100 %

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.7 diketahui karakteristik responden berdasarkan ekspektasi orang tua di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar tidak ada tuntutan dari orang tuanya sebanyak 21 orang (65,6 %).

8. Karakteristik responden berdasarkan tekanan akademik

50

Tabel 5. 8 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tekanan akademik di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang

No	Tekanan akademik	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Ada tekanan	19	59,4
2.	Tanpa tekanan	13	40,6
	Jumlah	32	100

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.8 diketahui karakteristik responden berdasarkan tekanan akademik di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar merasa ada tekanan terkait akademik sebanyak 19 orang (59,4 %).

9. Karakteristik responden berdasarkan paparan media sosial

Tabel 5. 9 Distribusi frekuensi responden berdasarkan paparan media sosial di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang

No	Paparan media sosial	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Akses mudah	11	34,4
2.	Akses sulit	21	65,6
	Jumlah	32	100

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.9 diketahui karakteristik responden berdasarkan paparan media sosial di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar sulit dalam mengakses media sosial sebanyak 21 orang (65,6 %).

5.1.3 Data khusus

1. Karakteristik responden berdasarkan kecemasan menghadapi masa depan sebelum pemberian tindakan terapi dzikir.

Tabel 5. 10 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pre test pemberian tindakan terapi dzikir pada responden di pondok pesantren Anwarul Huda Jombang

No	Pre test	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tidak ada kecemasan	1	3,1
2.	Kecemasan ringan	4	12,5
3.	Kecemasan sedang	5	15,6
4.	Kecemasan berat	15	46,9
5.	Kecemasan sangat berat	7	21,9
	Jumlah	32	100

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.10 diketahui kecemasan menghadapi masa depan sebelum diberikan tindakan terapi dzikir menunjukkan hampir setengahnya responden memiliki kecemasan berat yang berjumlah sebanyak 15 orang (46,9 %).

2. Karakteristik responden berdasarkan kecemasan menghadapi masa depan sesudah pemberian tindakan terapi dzikir.

Tabel 5. 11 Distribusi frekuensi responden berdasarkan post test setelah diberikan tindakan terapi dzikir pada responden di pondok pesantren Anwarul Huda Jombang

No	Post test	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tidak ada kecemasan	8	25,0
2.	Kecemasan ringan	10	31,2
3.	Kecemasan sedang	12	37,5
4.	Kecemasan berat	2	6,2
5.	Kecemasan sangat berat	0	0
	Jumlah	32	100

Sumber : data primer diolah, 2024

Berdasarkan tabel 5.11 diketahui kecemasan menghadapi masa depan mengalami penurunan setelah diberikan tindakan terapi dzikir selama 4 hari, dimana hasil menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden memiliki kecemasan sedang yang berjumlah sebanyak 12 orang (37,5 %).

3. Tabulasi silang pengaruh terapi dzikir terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada santri di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang.

Tabel 5. 12 Tabulasi silang Pengaruh terapi dzikir terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada santri di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang

	<i>Post test</i>										
	Tidak ada kecemasan		Kecemasan ringan		Kecemasan sedang		Kecemasan berat		Total		
<i>P</i>	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
<i>r</i> Tidak ada kecemasan	1	3,1	0	0	0	0	0	0	1	3,1	
<i>t</i> Kecemasan ringan	4	12,5	0	0	0	0	0	0	4	12,5	
<i>s</i> Kecemasan sedang	2	6,2	3	9,3	0	0	0	0	5	15,6	
<i>t</i> Kecemasan berat	1	3,1	6	18,7	7	21,9	1	3,1	15	46,9	
Kecemasan sangat berat	0	0	1	3,1	5	15,6	1	3,1	7	21,9	
Total	48	8	25,0	10	31,2	12	37,5	2	6,2	32	100

Uji wilcoxon nilai *p-value* = 0,000

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan tindakan terapi dzikir didapatkan bahwa kecemasan menghadapi masa depan pada santri adalah berat, kemudian setelah dilakukan intervensi terapi dzikir selama 4 hari kecemasan santri menurun menjadi sedang sebanyak 7 responden (21,9%). Hasil uji statistik wilcoxon didapatkan nilai probabilitas 0,000 atau < 0,05 maka H1 diterima yang artinya ada pengaruh terapi dzikir terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada santri di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Kecemasan menghadapi masa depan santri sebelum di berikan terapi dzikir

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui kecemasan menghadapi masa depan pada santri sebelum diberikan tindakan terapi dzikir menunjukkan hampir setengahnya responden memiliki kecemasan berat yaitu sebanyak 15 orang (46,9 %). Menurut peneliti, masa depan tampak seperti sesuatu yang tidak pasti dan penuh tantangan, terutama dalam hal akademis, pencapaian hidup, dan kewajiban agama. Lingkungan pesantren yang ketat dalam disiplin dan pembelajaran, bisa menambah beban psikologis. Selain itu, mereka mungkin merasa khawatir akan kemampuan diri dalam menghadapi perubahan di luar pondok pesantren. Semua ini menimbulkan kecemasan, sebab santri merasa perlu mempersiapkan diri menghadapi berbagai kemungkinan, namun terbatasnya dukungan emosional dan kurangnya teknik manajemen stres yang efektif membuat perasaan tertekan ini semakin meningkat. Menurut Musri (2020) Para santri biasa mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dan merasa cemas dengan tantangan dunia modern setelah menyelesaikan pendidikan di pondok., akibatnya banyak di antara mereka menganggur. Hambatan yang dihadapi oleh santri dalam proses pembelajaran cenderung lebih besar dibandingkan remaja di luar sana, karena mereka harus menghadapi berbagai masalah sepanjang tinggal di pesantren jauh dari keluarga, banyaknya masalah tersebut menjadikan santri kurang yakin terhadap masa yang akan dihadapi, ditambah dengan angan-angan buruk tentang hal tersebut, serta kelemahan dalam kemampuan diri dan ketidakmampuan dalam mengatasi reaksi negatif terhadap peristiwa yang akan datang, berkontribusi pada peningkatan kecemasan individu terhadap masa depan.

Faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi masa depan pada santri yang pertama adalah umur. Data dari tabel 5.1 diketahui umur santri yang berada di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang menunjukkan bahwa setengahnya responden berumur 16-18 tahun sebanyak 16 orang (50,0 %). Menurut peneliti, Pada usia ini, santri sering mengalami kecemasan menghadapi masa depan karena rentang usia ini adalah periode peralihan dari masa remaja ke masa kedewasaan. Santri menghadapi berbagai tekanan dan tanggung jawab di pesantren. Hal ini menambah beban psikologis yang dapat memicu kecemasan, terutama jika mereka merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi. M. Afif Aminullah (2022) mengemukakan bahwa pada usia ini yakni usia antara 16-18 tahun memasuki masa remaja akhir, diusia ini santri mulai memikirkan masa depan mereka dalam hal karier, studi lanjutan, atau kehidupan bermasyarakat. Ketidakpastian ini, jika tidak diimbangi dengan ketahanan emosional dan dukungan sosial, dapat meningkatkan rasa cemas.

Faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi masa depan pada santri yang kedua yaitu jenis kelamin. Data dari tabel 5.2 diketahui jenis kelamin santri di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang ⁴⁷ menunjukkan bahwa sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sebanyak 18 orang (56,2 %). Menurut peneliti, sebagai laki-laki, mereka mungkin merasakan beban tanggung jawab yang lebih besar untuk sukses secara finansial, sosial, dan spiritual, baik bagi diri sendiri maupun keluarga. Rasa tidak siap dan kekhawatiran akan kemampuan mereka untuk memenuhi semua harapan ini memicu kecemasan. Menurut Huda dkk. (2023) santri laki-laki sering menghadapi tekanan untuk lebih cepat mandiri dibandingkan

perempuan. Dalam banyak budaya, laki-laki diharapkan menjadi pemimpin keluarga dan tulang punggung ekonomi di masa depan, ketidakpastian tentang kemampuan untuk menjalani peran ini sering kali menjadi sumber kecemasan yang signifikan.

Faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi masa depan pada santri yang ketiga adalah tingkat pendidikan. Data dari tabel 5.3 diketahui tingkat pendidikan santri di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar berjenjang SMA sebanyak 18 orang (56,2 %). Menurut peneliti, Jenjang SMA merupakan fase kritis dalam kehidupan seorang santri, di mana mereka menghadapi berbagai tuntutan untuk menentukan arah masa depan, seperti memilih jurusan, persiapan memasuki perguruan tinggi, atau keputusan untuk langsung bekerja. Pada tahap ini, santri mulai merasakan beban tanggung jawab untuk mencapai harapan pribadi maupun keluarga, terutama karena masyarakat sering kali menilai masa SMA sebagai pijakan menuju kehidupan dewasa. Di lingkungan pesantren, tekanan ini dapat meningkat karena adanya norma-norma religius dan akademik yang harus dijalankan bersamaan. Menurut Septuri (2023) santri yang masih berada dalam jenjang SMA sering kali mengalami kecemasan menghadapi masa depan karena tekanan yang berasal dari berbagai aspek lingkungan, tanggung jawab, dan perubahan psikologis. Kecemasan yang dialami siswa SMA terkait dengan aspek emosi (*emotionality*), kekhawatiran (*worry*), dan kecemasan umum (*general anxiety*). Siswa SMA sering menunjukkan tingkat kecemasan sedang hingga tinggi, yang dapat memengaruhi motivasi belajar dan kemampuan mengambil keputusan untuk masa depan mereka. Lingkungan pendidikan, terutama di pesantren, memiliki aturan dan tuntutan yang ketat,

termasuk pencapaian akademik, penguasaan ilmu agama, serta integrasi keduanya.

Faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi masa depan pada santri yang keempat adalah kepribadian dan mentalitas. Data dari tabel 5.4 diketahui kepribadian dan mentalitas santri di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar mudah khawatir sebanyak 21 orang (65,6 %). Menurut peneliti, kebiasaan khawatir membuat mereka cenderung membayangkan hal negatif dan ketidakpastian yang mungkin terjadi di masa depan, ketidakpastian tentang apakah mereka bisa memenuhi harapan-harapan ini membuat kecemasan semakin meningkat, dan tanpa strategi manajemen kecemasan yang efektif, mereka kesulitan menjaga ketenangan dan fokus. Menurut Nolen-Hoeksema, (2021) mudah khawatir dapat berperan sebagai salah satu penyebab signifikan dalam kecemasan menghadapi masa depan. Individu yang cenderung mudah khawatir sering kali memiliki pola pikir negatif yang berulang, di mana mereka memproyeksikan kemungkinan-kemungkinan buruk yang mungkin terjadi. Kekhawatiran ini dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk mengambil keputusan yang rasional, mengelola emosi, dan beradaptasi dengan perubahan yang tidak pasti. Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kekhawatiran yang tinggi lebih rentan terhadap gangguan kecemasan karena pikiran mereka cenderung fokus pada risiko dibandingkan peluang yang ada.

Faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi masa depan pada santri yang kelima adalah adaptasi sosial. Berdasarkan tabel 5.5 diketahui adaptasi sosial santri di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar adalah sulit bergaul sebanyak 21 orang (65,6 %). Menurut peneliti, keterbatasan dalam berinteraksi sosial membuat santri merasa terisolasi dan kurang

mendapatkan dukungan emosional dari teman sebaya. Akibatnya, santri merasa tidak memiliki keterampilan sosial yang cukup untuk menghadapi tantangan di luar lingkungan pesantren. Rasa cemas ini muncul dari kekhawatiran akan ketidakmampuan santri beradaptasi di masyarakat yang lebih luas, memenuhi ekspektasi sosial, dan menjalin relasi yang sehat. Tanpa keterampilan coping yang memadai, kecemasan ini semakin berat karena merasa sendiri dalam menghadapi ketidakpastian masa depan. Menurut Rubin et al., (2022) sulit bergaul dapat menjadi faktor penting dalam kecemasan menghadapi masa depan. Individu yang mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial cenderung merasa terisolasi dan kurang mendapatkan dukungan emosional, yang merupakan elemen penting dalam menghadapi ketidakpastian. Ketidakmampuan untuk bergaul dengan baik juga dapat memengaruhi rasa percaya diri, menghambat pengembangan keterampilan interpersonal, dan meningkatkan ketakutan akan penilaian buruk dari orang lain. Kondisi ini sering kali mendorong munculnya kekhawatiran berlebihan terhadap kemampuan menghadapi tantangan di masa depan.

Faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi masa depan pada santri yang keenam adalah ketidakpastian akan masa depan. Berdasarkan tabel 5.6 diketahui santri di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami kekhawatiran akan masa depan sebanyak 22 orang (68,8 %). Menurut peneliti, kekhawatiran akan masa depan merupakan sebuah faktor yang memicu kecemasan menghadapi ketidakpastian di masa depan. Individu yang terlalu fokus pada hal-hal yang belum pasti sering kali menghadapi *overthinking*, di mana pikiran santri didominasi oleh skenario negatif atau kegagalan yang mungkin terjadi. Kekhawatiran ini dapat menyebabkan stres yang berkepanjangan,

mengurangi kemampuan untuk bekerja dengan baik dalam kehidupan sehari-hari, dan menghambat pengambilan keputusan yang konstruktif. Menurut Carleton, (2021) kekhawatiran akan masa depan juga berakar pada ketidakmampuan untuk menerima ketidakpastian, rendahnya *self-efficacy*, serta pengaruh lingkungan yang tidak mendukung. Individu yang terus-menerus diliputi rasa khawatir cenderung mengembangkan pola pikir pesimis yang dapat memperparah kecemasan mereka dan memengaruhi kesejahteraan mental secara keseluruhan.

Faktor yang memengaruhi kecemasan menghadapi masa depan pada santri yang ketujuh adalah tekanan akademik. Berdasarkan tabel 5.8 diketahui santri di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar santri merasa ada tekanan terkait akademik sebanyak 19 orang (59,4 %). Menurut peneliti, tuntutan untuk berhasil secara akademis di pesantren membawa beban besar, karena hasil pendidikan dianggap mencerminkan potensi kesuksesan dan kemampuan untuk memikul tanggung jawab di masa depan. Ketidakpastian mengenai pencapaian masa depan semakin memperburuk kecemasan, karena merasa belum cukup siap menghadapi tantangan di luar lingkungan pesantren. Menurut Putwain et al., (2022) menunjukkan bahwa tekanan akademik yang berlebihan sering kali menyebabkan munculnya perasaan tidak berdaya dan keraguan pada kemampuan diri. Ketika tekanan ini tidak dikelola dengan baik, individu dapat mengembangkan pola pikir cemas yang berfokus pada ketidakpastian akan keberhasilan mereka di masa depan, seperti prospek karier atau pencapaian tujuan hidup.

Faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi masa depan pada santri yang kedelapan adalah paparan media sosial. Berdasarkan tabel 5.9 diketahui santri

di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar santri sulit dalam mengakses media sosial sebanyak 21 orang (65,6 %). Menurut peneliti, tanpa akses yang memadai, santri merasa tertinggal dalam hal pengetahuan tentang peluang pendidikan atau perubahan sosial di masyarakat. Keterbatasan informasi dan akses terhadap bimbingan profesional juga seringkali membuat santri merasa cemas dan ragu dalam membuat keputusan untuk masa depan mereka. Keterbatasan ini membuat santri khawatir akan kemampuan untuk bersaing atau beradaptasi dengan dunia di luar pesantren. Ketidakpastian dan perasaan terisolasi ini menambah kecemasan, karena merasa kurang siap untuk menghadapi masa depan yang penuh tantangan, tanpa bekal informasi yang mencukupi. Menurut Oh Y. *et al.*, (2021) kesulitan dalam mengakses media sosial dapat menjadi faktor kecemasan menghadapi masa depan, terutama dalam era digital yang semakin terhubung. Platform media sosial tidak saja digunakan untuk hiburan, namun juga sebagai sarana sebagai membangun jaringan sosial, memperoleh informasi, dan mengikuti tren yang relevan dengan karier atau pendidikan. Ketika individu mengalami keterbatasan akses, baik karena hambatan teknologi, ekonomi, atau geografis, mereka dapat merasa tertinggal dan kehilangan peluang untuk berkembang. Hal ini dapat memicu perasaan isolasi, rendah diri, dan kecemasan akan kemampuan mereka bersaing di masa depan.

Berdasarkan hasil kuesioner, Santri di Pondok Pesantren Anwarul Huda memiliki kecemasan menghadapi masa depan yang berat sebelum diberikan tindakan terapi dzikir. Rata-rata nilai dari 14 indikator kecemasan menghadapi masa depan didapatkan indikator ketakutan, gangguan kecerdasan dan perasaan depresi dengan nilai berat. Menurut peneliti, ketakutan yang mendalam membuat

santri rentan mengalami kecemasan berat tentang masa depan, terutama sebelum menjalani terapi dzikir. Perasaan takut akan kegagalan, ketidakmampuan, atau ketidaksiapan menghadapi tuntutan hidup membuat mereka sering kali meragukan kemampuan diri. Lingkungan pesantren yang penuh harapan dan tuntutan menambah tekanan, sehingga setiap keputusan terasa besar dan penuh risiko. Ketakutan ini memperburuk kecemasan mereka, karena mereka membayangkan berbagai halangan di masa depan tanpa bekal yang dirasa cukup untuk menghadapinya. Menurut Taylor, (2021) ketakutan merupakan salah satu indikator yang signifikan dalam memengaruhi kecemasan menghadapi masa depan, terutama ketika tantangan yang dihadapi dianggap berat. Ketakutan berasal dari persepsi ancaman terhadap kondisi atau situasi yang belum terjadi, yang sering kali diperkuat oleh ketidakpastian, kurangnya kontrol, dan kekhawatiran akan hasil yang tidak diinginkan. Hal ini menjadikan ketakutan sebagai elemen kunci yang memicu respons emosional negatif, seperti kecemasan, yang dapat menghambat kemampuan individu untuk berpikir jernih dan bertindak efektif.

Menurut peneliti, gangguan kecerdasan membuat santri lebih rentan mengalami kecemasan berat tentang masa depan, terutama sebelum menjalani terapi dzikir. Kesulitan dalam konsentrasi, memahami pelajaran, atau mengingat informasi penting menimbulkan perasaan tertinggal dibandingkan teman-teman mereka. Hal ini menimbulkan kekhawatiran akan kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan akademik, beradaptasi di masyarakat, atau menghadapi dunia kerja di masa depan. Ketidakpastian ini menyebabkan kecemasan mendalam, karena mereka merasa tidak cukup siap atau berdaya dalam menghadapi tantangan di luar lingkungan pondok. Menurut Nolen-Hoeksema *et al*, (2020) menunjukkan

bahwa individu dengan gangguan kecerdasan cenderung mengalami kekurangan strategi koping yang adaptif. Mereka lebih mungkin menggunakan mekanisme menghindar atau melarikan diri, yang pada akhirnya memperburuk kecemasan mereka. Selain itu, mereka juga lebih rentan terhadap pikiran negatif berulang (*ruminaton*), yang merupakan faktor utama dalam meningkatkan intensitas kecemasan berat. Dalam konteks masa depan yang berat, gangguan kecerdasan membuat individu kurang mampu merancang strategi atau solusi untuk mengatasi tantangan yang dihadapi. Ketidakmampuan ini menciptakan siklus kecemasan yang sulit diputus. Oleh karena itu, penting untuk memberikan dukungan tambahan, baik dalam bentuk pelatihan keterampilan kognitif maupun pengelolaan emosi, untuk membantu individu dengan gangguan kecerdasan mengurangi tingkat kecemasan mereka dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi masa depan.

Menurut peneliti, perasaan depresi mengakibatkan hilangnya motivasi, rendahnya rasa percaya diri, dan pandangan pesimistis terhadap masa depan. Bisa juga merasa putus asa atau tidak memiliki tujuan yang jelas, sehingga tantangan dan ketidakpastian masa depan tampak semakin menakutkan dan tak terjangkau. Depresi ini menghambat kemampuan mereka untuk fokus dan mengambil langkah-langkah positif dalam persiapan diri, menambah kecemasan bahwa mereka tidak akan mampu memenuhi harapan atau mencapai kesuksesan di luar lingkungan pesantren. Menurut King, (2021) depresi, yang ditandai oleh perasaan putus asa, rendah diri, dan kehilangan minat terhadap aktivitas yang biasanya menyenangkan, sering kali berkontribusi pada pola pikir negatif tentang masa depan. Individu yang mengalami depresi cenderung memiliki bias kognitif yang memperkuat ketakutan terhadap ketidakpastian, kegagalan, atau ketidakmampuan untuk mengatasi

tantangan yang akan datang.

Secara keseluruhan, keterkaitan antara kecemasan menghadapi masa depan dengan indikator di atas menjelaskan bahwa ketakutan yang terus-menerus membuat mereka cemas menghadapi situasi baru dan meragukan kemampuan diri. Gangguan kecerdasan, seperti kesulitan konsentrasi atau memproses informasi, menambah beban karena mereka merasa tertinggal dalam akademik dan sulit mencapai harapan. Di sisi lain, perasaan depresi membuat mereka kehilangan motivasi, melihat masa depan dengan pesimisme, dan merasa terjebak dalam ketidakberdayaan. Kombinasi faktor ini menciptakan tekanan mental yang berat dan membuat mereka merasa kurang siap menghadapi masa depan yang penuh tantangan.

5.2.2 Kecemasan menghadapi masa depan santri sesudah di berikan terapi dzikir

Berdasarkan pada tabel 5.11 diketahui kecemasan menghadapi masa depan pada santri setelah dilakukan pemberian tindakan terapi dzikir selama 4 hari, dimana hasil menunjukkan bahwa hampir setengahnya memiliki kecemasan sedang yang berjumlah sebanyak 12 orang (37,5 %).

Data dari tabel 5.1 diketahui umur santri yang berada di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang menunjukkan bahwa setengahnya responden berumur 16-18 tahun sebanyak 16 orang (50,0 %). Menurut peneliti, ada beberapa faktor yang menyebabkan menurunnya kecemasan salah satunya adalah umur, umur menjadi faktor penting dalam menurunnya kecemasan setelah intervensi karena seiring bertambahnya usia, individu cenderung memiliki kedewasaan emosional yang lebih baik, kemampuan coping yang lebih matang, serta penerimaan terhadap kondisi yang lebih tinggi. Hal ini memengaruhi efektivitas intervensi, di mana individu

yang lebih tua sering kali lebih mampu mempraktikkan strategi tersebut secara konsisten dan menerima manfaatnya.

Menurut Robiyanto dkk., (2021) mengemukakan umur bisa menjadi faktor yang dapat mempengaruhi penurunan kecemasan setelah intervensi karena setiap rentang usia memiliki respons berbeda terhadap strategi coping dan intervensi psikologis. Pada individu yang lebih tua, tingkat kedewasaan dan pengalaman hidup biasanya membantu mereka lebih mudah menerima dan mempraktikkan strategi pengelolaan kecemasan, seperti relaksasi. Selain itu, kedewasaan emosional yang berkembang dengan bertambahnya usia dapat memengaruhi cara individu memproses ketakutan atau kekhawatiran, sehingga intervensi menjadi lebih efektif. Sebagai contoh, pada lansia, intervensi berbasis spiritual seperti relaksasi dengan pendekatan religius sering kali memberikan hasil yang signifikan karena kecenderungan mereka untuk mendekati diri pada nilai-nilai spiritual. Hal ini membantu mereka mencapai kondisi emosi yang lebih stabil dan menurunkan kecemasan secara keseluruhan. Di sisi lain, pada individu muda, teknik seperti terapi berbasis mindfulness atau relaksasi progresif juga efektif, terutama karena mereka lebih fleksibel dalam mencoba metode baru untuk mengelola kecemasan.

Data dari tabel 5.2 diketahui jenis kelamin santri di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang ⁴⁷ menunjukkan bahwa sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sebanyak 18 orang (56,2 %). Menurut peneliti, faktor yang selanjutnya adalah jenis kelamin, jenis kelamin dapat memengaruhi penurunan kecemasan setelah intervensi karena perbedaan biologis dan sosial dalam respons emosional. Wanita cenderung lebih ekspresif secara emosional, sehingga lebih terbuka terhadap

intervensi berbasis perasaan seperti relaksasi atau terapi berbicara. Sebaliknya, pria sering menunjukkan penurunan kecemasan melalui pendekatan yang lebih aktif atau berbasis tugas. Faktor ini menjadikan intervensi efektif bila disesuaikan dengan kebutuhan psikologis berdasarkan jenis kelamin.

Menurut Rinera & Retnowati, (2020) jenis kelamin dapat menjadi salah satu faktor yang bisa memengaruhi penurunan kecemasan setelah intervensi karena adanya perbedaan biologis dan psikososial dalam respons terhadap stres dan pengelolannya. Secara biologis, perbedaan hormon seperti testosteron pada pria dan estrogen pada wanita memengaruhi cara otak merespons kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa laki-laki sering merespons lebih baik terhadap pendekatan intervensi berbasis aktivitas atau strategi yang terarah, seperti teknik relaksasi, olahraga, atau pelatihan berbasis pemecahan masalah. Pola ini berkaitan dengan kecenderungan laki-laki untuk menghadapi stres secara praktis dan aktif.

Data dari tabel 5.3 diketahui tingkat pendidikan santri di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar berjenjang SMA sebanyak 18 orang (56,2 %). Menurut peneliti, faktor yang selanjutnya yakni pendidikan, pendidikan bisa menjadi faktor yang mempengaruhi penurunan kecemasan setelah intervensi karena tingkat pendidikan berperan dalam meningkatkan pemahaman individu terhadap intervensi yang diberikan. Orang dengan pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan berpikir kritis dan pemahaman yang lebih baik, selain itu, pendidikan juga membantu individu memahami sumber kecemasan mereka, yang mendukung proses pengelolannya.

Menurut Susilawati dkk., (2023) pendidikan merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi penurunan kecemasan setelah diberikan intervensi, seperti

program pendidikan kesehatan. Tingkat pendidikan seseorang cenderung memengaruhi cara individu menerima, memahami, dan mengelola informasi baru, termasuk informasi yang diberikan selama intervensi. Individu yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi biasanya memiliki kemampuan kognitif jauh lebih baik untuk memahami konsep-konsep kompleks dan menerapkan pengetahuan tersebut dalam situasi nyata, termasuk situasi yang dapat menimbulkan kecemasan. Selain itu, pendidikan yang memadai juga dapat mengurangi kecemasan terhadap sesuatu yang belum diketahui, yang merupakan pemicu umum kecemasan.

5.2.3 Pengaruh terapi dzikir terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada santri

Berdasarkan tabel 5.12 menunjukkan kecemasan menghadapi masa depan pada santri adalah berat, kemudian setelah dilakukan intervensi terapi dzikir selama 4 hari kecemasan santri menurun menjadi sedang, dari hasil uji statistik *wilcoxon* diperoleh $p=0,000$ jika $\alpha=0,05$, sehingga $p<\alpha$ maka H_1 diterima, jadi ada pengaruh terapi dzikir terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada santri. Menurut peneliti, dzikir merupakan praktik pengulangan lafaz-lafaz tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan keberadaan Allah dan memusatkan perhatian seseorang kepada aspek spiritual kehidupannya. Jadi, dzikir berarti segala jenis amalan yang bermaksud untuk mendekatkan diri dan mengingat kepada Allah. Dzikir dianggap sebagai bentuk meditasi dalam Islam yang dapat menenangkan pikiran dan meningkatkan fokus spiritual.

Menurut Latif, (2022) dzikir adalah suatu pekerjaan yang bermaksud mengingat dan menyebut nama Allah yang dilakukan secara verbal maupun dalam hati sebagai bentuk ibadah dalam Islam. Kata "dzikir" berasal dari bahasa Arab

"ذَكَرَ" yang berarti "mengingat" atau "menyebut." Secara istilah, dzikir merujuk pada aktivitas mengingat Allah melalui bacaan atau doa tertentu untuk mendekatkan diri kepada-Nya, sekaligus sebagai cara memelihara kesadaran spiritual dan ketenangan batin. Praktik dzikir bisa dilakukan dengan berbagai cara, seperti membaca tasbih (سُبْحَانَ اللَّهِ, Subhanallah: "Maha Suci Allah"), tahmid (الْحَمْدُ لِلَّهِ, Alhamdulillah: "Segala Puji bagi Allah"), takbir (اللَّهُ أَكْبَرُ, Allahu Akbar: "Allah Maha Besar"), atau tahlil (لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ, La ilaha illallah: "Tidak ada Tuhan selain Allah"). Dzikir juga dapat berupa bacaan ayat-ayat Al-Qur'an, doa-doa yang diajarkan Nabi Muhammad SAW, atau perenungan mendalam akan kebesaran Allah dalam hati. Dalam konteks keseharian, dzikir bukan hanya sebatas ritual tetapi juga suatu pendekatan hidup yang mencakup kesadaran terus-menerus akan kehadiran Allah.

Berdasarkan dari tabel frekuensi indikator *pre test* sebelum diberikan tindakan terapi dzikir pada indikator perasaan ansietas (cemas) responden memiliki nilai yang tinggi sebesar 112 sedangkan hasil dari tabel frekuensi indikator *post test* sesudah diberikan tindakan terapi dzikir pada indikator perasaan ansietas (cemas) turun menjadi 72. Menurut peneliti, Dzikir yang dilakukan dengan khusyuk, yaitu dengan fokus penuh dan ikhlas, dipercaya membawa ketenangan, mengurangi stres, dan meningkatkan keimanan. Al-Qur'an menyebutkan pentingnya dzikir dalam beberapa ayat, salah satunya dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28, yang menyatakan: "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd: 28). Dzikir yang rutin dapat menstabilkan kondisi emosional dan mental, serta memperkuat ketahanan psikologis. Dzikir juga memberikan jeda bagi pikiran untuk

melepaskan ketegangan, meredakan emosi negatif, mengembalikan energi positif dan mengatasi kecemasan akan masa depan.

Menurut Futuhati Madaniah, (2023) terapi dzikir dapat menjadi metode yang efektif dalam mengatasi kecemasan, termasuk kecemasan menghadapi masa depan yang sering dialami oleh santri. Penelitian yang membahas tentang pengaruh terapi dzikir menunjukkan bahwa aktivitas spiritual ini mampu memberikan ketenangan psikologis, menurunkan tingkat stres, serta memperkuat optimisme terhadap masa depan. Dzikir dapat membantu individu mengalihkan fokus dari kekhawatiran terhadap hal-hal yang belum pasti ke arah ketenangan batin yang diperoleh melalui pengulangan kata-kata yang bermakna spiritual. Dzikir mendorong santri untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan, yang dalam banyak studi dihubungkan dengan peningkatan perasaan percaya diri dan ketenangan dalam menghadapi kehidupan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan Jaelani & Fajar, (2024) dimana bahwa perilaku indisipliner yang diakibatkan dari kecemasan yang berlebihan pada santri yang terjadi diantaranya yaitu keluar pondok tanpa izin (kabur), tidak masuk kelas dengan alasan seperti pura-pura sakit dan diam dikamar, datang ke pondok terlambat, dll. Setelahnya diberikan terapi dzikir, terapi ini dilakukan 2x dalam seminggu yaitu pada malam kamis dan juga malam minggu pada pukul 22:00-selesai. Hasil ini mengandung arti bahwa pengaruh variabel terapi dzikir (X) terhadap variabel kecemasan (Y) adalah sebesar 67,3% Maka dari itu disimpulkan bahwa adanya pengaruh dari variabel terapi dzikir (X) terhadap variabel kecemasan (Y).

Penelitian lain dengan subjek yang berbeda menunjukkan bahwa erdapat

perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0.005$). Relaksasi dzikir memberikan dampak positif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada pasien GGK yang menjalani hemodialisis. Penggunaan relaksasi dzikir dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi keperawatan untuk mengatasi kecemasan pada pasien GGK yang menjalani hemodialisis di RSUD dr. Slamet Garut. (Patimah Iin, Suryani, 2022).

Penelitian lain yang dilakukan Nopriani & Utami, (2023) menjelaskan bahwa penelitiannya Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh pemberian terapi zikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu pre-operasi sectio caesaria. Metode yang digunakan adalah pra eksperimen dengan desain one group pre-post test. Penentuan responden dilakukan dengan purposive sampling, yaitu pasien pre-operasi sectio caesaria pada bulan Januari-Februari 2023 di RSUD Siti Fatimah Palembang (n=35). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata skor kecemasan sebelum pemberian terapi zikir adalah 1,57, dengan skor median 2,00 dan standar deviasi 0,502. Skor kecemasan terendah sebelum terapi adalah 1, dan skor tertinggi adalah 2. Setelah pemberian terapi zikir, rerata skor kecemasan menurun menjadi 0,11, dengan skor median 0,00 dan standar deviasi 0,323. Skor kecemasan terendah setelah terapi adalah 0, dan skor tertinggi adalah 1. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$, dengan $\alpha = 0,05$ ($p < \alpha$), yang berarti hipotesis alternatif diterima dan ada pengaruh pemberian terapi zikir terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre-operasi sectio caesaria. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa terapi zikir bisa mengurangi kecemasan pada pasien pre-operasi sectio caesaria.

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

1. Kecemasan menghadapi masa depan pada santri sebelum diberikan tindakan terapi dzikir hampir setengahnya mengalami kecemasan berat.
2. Kecemasan menghadapi masa depan pada santri sesudah diberikan tindakan terapi dzikir hampir setengahnya mengalami kecemasan sedang.
3. Ada pengaruh terapi dzikir terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada santri di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang.

6.2 Saran

1. Bagi petugas kesehatan

Petugas kesehatan diharapkan lebih aktif memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat terutama di lingkup pondok pesantren, bukan hanya kesehatan fisik saja namun juga kesehatan mental terkait masalah perasaan cemas menghadapi masa depan.

2. Bagi pengasuh dan pimpinan pesantren

Pengasuh dan pimpinan pesantren diharapkan dapat memberikan bimbingan dan menyediakan waktu khusus untuk kegiatan dzikir yang terstruktur bagi para santri. Dengan adanya pembiasaan dzikir di pesantren, para santri dapat lebih terbantu dalam mengelola stres dan kecemasan mereka. Pihak pesantren juga disarankan untuk mengadakan program atau kelas khusus tentang manfaat dzikir bagi kesehatan mental, sehingga santri lebih memahami peran dzikir dalam kehidupan sehari-hari.

¹¹
3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti berikutnya disarankan untuk melaksanakan penelitian lebih mendalam mengenai pengaruh terapi dzikir terhadap kecemasan dengan memperluas variabel penelitian, seperti peran variabel lain yang memengaruhi kecemasan santri, misalnya dukungan sosial dan kondisi lingkungan. Selain itu, pengembangan metode penelitian yang lebih mendalam, seperti pendekatan kualitatif atau eksperimen, bisa memberikan wawasan yang lebih komprehensif tentang efektivitas dzikir dalam menurunkan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkalah, C. (2022). *Kajian Teori Santri*. 19(5), 1–23. https://Perpustakaan.Pancabudi.Ac.Id/Dl_File/Penelitian/19867_3_BAB_III.Pdf
- Arikunto, S. (2023). Metodologi Penelitian. Penerbit Dee Publish, 42–52. https://Perpustakaan.Pancabudi.Ac.Id/Dl_File/Penelitian/19867_3_BAB_III.Pdf
- Astuti. (2020). *Perbedaan Teknik Analisis Data Statistik Dalam Teknik Pengol...* <https://Dqlab.Id/Perbedaan-Teknik-Analisis-Data-Statistik-Dalam-Teknik-Pengolahan-Data>
- Ardiansyah, F. (2023). *Metodologi Penelitian Konsep Editing*. <https://Dpk.Kepripro.Go.Id/Opac/Detail/5rzpm>
- Astuti, W. (2021). *Perbedaan Adversity Quotient Antara Pesantren Tradisional (Salafiyah) Dan Pesantren Modern Di Aceh Besar*.
- Carleton, R. N. (2021). Fear of the unknown: One fear to rule them all? *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 5–21. <https://doi.org/10.1016/J.JANXDIS.2016.03.011>
- Dinkes Prov. Jatim. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2022*. 112. <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/jips/article/download/20649/pdf>
- Desita, Y. (2019). *Analisa Univariat*. 1–23. http://Eprints.Poltekkesjogja.Ac.Id/2247/5/BAB_IV.Pdf
- Futuhati Madaniah. (2023). Peran Zikir Dalam Mengatasi Kecemasan (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Ath-Thohariyyah Iii Pasar Dodang Padeglang). *Skripsi*, 1–143. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/72087/1/_Futuhati_Madaniah.pdf
- Huda, M., Islam, U., Maulana, N., & Ibrahim, M. (2023). Self-control and tawakal on quarter-life crisis in students of Islamic boarding school. *Journal of Indonesian Psychological Science*, 03(1), 284–297. <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/jips/article/download/20649/pdf>
- Hasbi Ash-Shiddieqy. (2020). *Pedoman Dzikir & Doa*. <https://Dpk.Kepripro.Go.Id/Opac/Detail/5rzpm>
- International Association For The Psychology Of Religion*. (N.D.). Retrieved September 18, 2022, From <https://Www.Iaprweb.Org/>
- Jaelani, R., & Fajar, D. A. (2024). *Terapi Dzikir dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Stantri*. 7(1), 87–95. <https://doi.org/10.1046/J.1440-1614.2002.T01-4-01015.X>
- Kamini Singhal. (2022). *Hubungan Dzikir Dengan Kecemasan Menghadapi Masa*. <https://doi.org/10.22373/taujih.v5i1.13729>
- Kemas, K., Priasmoro, ; Pitaloka, & Muhtar, D. P. (2024). Depression Among Islamic Boarding Schools Students During The COVID-19 Pandemic In East Java, Indonesia. *Indonesia. Kemas*, 19(1), 51–58. <https://Doi.Org/10.21109/Kemas.V19i1.7437>
- Kumparan. (2023). *Hipotesis: Pengertian Dan Jenis-Jenisnya | Kumparan.Com*.

- Kumparan.Com. <https://Kumparan.Com/Berita-Terkini/Hipotesis-Pengertian-Dan-Jenis-Jenisnya-2010skq8ku5/1>
- King, R. (2002). Cognitive therapy of depression. Aaron Beck, John Rush, Brian Shaw, Gary Emery. New York: Guilford, 1979. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 36(2), 272–275. <https://doi.org/10.1046/J.1440-1614.2002.T01-4-01015.X>
- 10 Latif, U. (2022). Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual Dalam Perspektif Al-Qur'an. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), 28. <https://doi.org/10.22373/taujih.v5i1.13729>
- M. Afif Aminullah. (2022). *No pengertian dzikir*. 01(02), 205–215. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/download/1578/1676>
- 32 Musri, A. (2020). Hubungan konsep diri dengan kecemasan dalam mematuhi aturan pada santri dayah insan qurani sibreh Aceh besar. *Sains Riset (JSR)*. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/12145/>
- Mardiyana, N. E., St, S., & Keb, M. (2020). *Laporan Penelitian Hibah Internal Judul An Overview Of Anxiety Levels In Pregnant Woman During The Covid-19 Pandemic Tim Pengusul*.
- 49 Molin. (2023). (PDF) *Kecemasan Masa Depan Dan Hubungannya Dengan Sikap Siswa Terhadap Spesialisasi Akademik*. https://www.researchgate.net/publication/369335161_Future_Anxiety_And_Its_Relationship_To_Students'_Attitude_Toward_Academic_Specialization
- Munir, S. (2020). *Energi Dzikir : Menenteramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme*. Nlisite.Uin-Suska.Ac.Id/Opac/Detail-Opac?Id=9289
- 34 Musyadah, D. Al. (2023). *Pengaruh Konsep Diri Dan Kepercayaan Diri Terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal Santri Usia Dewasa Awal Di Pondok Pesantren Sunan Ampel Kediri*. 2(3), 103.
- 68 Nolen-Hoeksema. (2021). *Introduction to Psychology: Susan Nolen-Hoeksema, Barbara L. Fredrickson, Geoffrey R. Loftus, Christel Lutz*: 8601416528038: Amazon.com: Books. <https://www.amazon.com/Introduction-Psychology-Susan-Nolen-Hoeksema/dp/1408089025>
- 16 Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2020). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26158958/>
- 13 Nopriani, Y., & Utami, S. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Zikir terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesaria. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 5(2), 67–77. <https://doi.org/10.31539/jka.v5i2.5894>
- 56 Ni'matuzzakiah, E., Masyarakat, K., Surya, S., & Yogyakarta, G. (2020). Kecerdasan Emosional Pembimbing Pondok Pesantren Dilihat Dari Self Leadership Dan Self Maturity. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 5(2), 79. <https://doi.org/10.24176/Perseptual.V5i2.5010>
- 39 Nisa, L. K. (2022). *Pengaruh Model Kooperatif Picture And Picture Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA Kelas V MI NU Tarsyidut Thullab - Penelitian BAB III*. 40–53. <http://Repository.Iainkudus.Ac.Id/6872/6/06>. BAB

Sunainah Singh. (2023). Apa Itu Kerangka Konseptual Dan Cara Membuatnya (Beserta Contoh). *Reasercherlife*. [https://Researcher-Life.Translate.Goog/Blog/Article/What-Is-A-Conceptual-Framework-And-How-To-Make-It-With-Examples/?_X_Tr_Sl=En&_X_Tr_Tl=Id&_X_Tr_Hl=Id&_X_Tr_Pto=Sge#:~:Text=Definisi Kerangka Konseptual &Text = Kerangka Konseptual Mendefinisikan Ruang Lingk](https://Researcher-Life.Translate.Goog/Blog/Article/What-Is-A-Conceptual-Framework-And-How-To-Make-It-With-Examples/?_X_Tr_Sl=En&_X_Tr_Tl=Id&_X_Tr_Hl=Id&_X_Tr_Pto=Sge#:~:Text=Definisi+Kerangka+Konseptual&Text=Kerangka+Konseptual+Mendefinisikan+Ruang+Lingk)

³⁴ Taylor, S. (2021). The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease. *Cambridge Scholars Publishing*. <https://psycnet.apa.org/record/2020-05010-000>

Yin, R. K. (2020). *Studi Kasus Dan Metode*. 2(1), 236. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 5(2), 79. <https://doi.org/10.24176/Perseptual.V5i2.5010>

⁸⁵ Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2020). Development And Validation Of The Dark Future Scale. *Time And Society*, 28(1), 107–123. <https://doi.org/10.1177/0961463X16678257>

PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI MASA DEPAN PADA SANTRI (Di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang)

ORIGINALITY REPORT

21%

SIMILARITY INDEX

19%

INTERNET SOURCES

12%

PUBLICATIONS

9%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	ojs.stikespanritahusada.ac.id Internet Source	1%
2	www.e-jurnal.com Internet Source	1%
3	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1%
4	fdocuments.net Internet Source	<1%
5	ejournal.stikesmajapahit.ac.id Internet Source	<1%
6	cyberpsychology.eu Internet Source	<1%
7	Submitted to University of Queensland Student Paper	<1%
8	dspace.umkt.ac.id Internet Source	<1%

sichesse.blogspot.co.id

9	Internet Source	<1 %
10	journal.unj.ac.id Internet Source	<1 %
11	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	<1 %
12	elibs.unigres.ac.id Internet Source	<1 %
13	Submitted to GIFT University Student Paper	<1 %
14	jurnal.umb.ac.id Internet Source	<1 %
15	ejournal.unu.ac.id Internet Source	<1 %
16	Submitted to Monash University Student Paper	<1 %
17	journal.uinsgd.ac.id Internet Source	<1 %
18	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1 %
19	vdocuments.site Internet Source	<1 %
20	eprints.upj.ac.id Internet Source	<1 %

21	www.nu.or.id Internet Source	<1 %
22	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	<1 %
23	openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 Internet Source	<1 %
24	scholar.unand.ac.id Internet Source	<1 %
25	www.iris.unina.it Internet Source	<1 %
26	repository.iainkudus.ac.id Internet Source	<1 %
27	ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id Internet Source	<1 %
28	etheses.iainkediri.ac.id Internet Source	<1 %
29	journal.stikesabi.ac.id Internet Source	<1 %
30	www.e-journalppmunsa.ac.id Internet Source	<1 %
31	Dewi Andriani. "BERAT BADAN IBU HAMIL TRIMESTER 3 DENGAN BERAT BADAN BAYI BARU LAHIR DI PUSKESMAS TANAH KALI	<1 %

KEDINDING SURABAYA", Adi Husada Nursing Journal, 2019

Publication

32	etd.repository.ugm.ac.id Internet Source	<1 %
33	perpus.abnus.ac.id Internet Source	<1 %
34	ensani.ir Internet Source	<1 %
35	jurnal.unigal.ac.id Internet Source	<1 %
36	zbc.uz.zgora.pl Internet Source	<1 %
37	documents.mx Internet Source	<1 %
38	www.ejournal.iaingawi.ac.id Internet Source	<1 %
39	www.jurnalfkip.unram.ac.id Internet Source	<1 %
40	www.thejmch.com Internet Source	<1 %
41	repository.unsri.ac.id Internet Source	<1 %
42	rama.unimal.ac.id Internet Source	<1 %

43	repository.itbwigalumajang.ac.id Internet Source	<1 %
44	Submitted to Ateneo de Manila University Student Paper	<1 %
45	Submitted to State Islamic University of Alauddin Makassar Student Paper	<1 %
46	journal.arikesi.or.id Internet Source	<1 %
47	jurnal.akperkridahusada.ac.id Internet Source	<1 %
48	repository.itekes-bali.ac.id Internet Source	<1 %
49	repository.um-surabaya.ac.id Internet Source	<1 %
50	repository.unmuhjember.ac.id Internet Source	<1 %
51	Anik Supriani, Edy Siswantoro, Happy Rina Mardiana, Nanik Nur Rosyidah, Moch. Ulil Abshor. "PENGARUH BIMBINGAN RELAKSASI SPIRITUAL TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI DI RUANG SUNAN DRAJAT RSI SAKINAH KABUPATEN MOJOKERTO", Nurse and Health: Jurnal Keperawatan, 2017 Publication	<1 %

52

jurnal.syntaximperatif.co.id

Internet Source

<1 %

53

Afriyadi Sofyan, Awalya Awalya, Eko Nusantoro, Dian Purbo Utomo. "Pelatihan Keterampilan Komunikasi Interpersonal dalam membantu Permasalahan Santri di Pondok Pesantren Assalafi Miftakhul Huda Kabupaten Grobogan, Jawa Tengah", Lentera Negeri, 2020

Publication

<1 %

54

Submitted to University of Derby

Student Paper

<1 %

55

digilib.uinsby.ac.id

Internet Source

<1 %

56

ojs.unm.ac.id

Internet Source

<1 %

57

www.mediamu.com

Internet Source

<1 %

58

Submitted to Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura

Student Paper

<1 %

59

Submitted to Inter-Continental University of the Caribbean

Student Paper

<1 %

60

a-research.upi.edu

Internet Source

<1 %

61	ejurnaladhkdr.com Internet Source	<1 %
62	repositori.stikes-ppni.ac.id Internet Source	<1 %
63	Putu Agus Ariana, Putu Indah Sintya Dewi, I Dewa Ayu Rismayanti. "Hipnosis Lima Jari Kombinasi Instrumen Musik Pop Menurunkan Kecemasan Wanita Produktif Dimasa Pandemi Covid-19", Jurnal Keperawatan Silampari, 2020 Publication	<1 %
64	Submitted to Saint Leo University Student Paper	<1 %
65	dokumen.tips Internet Source	<1 %
66	eprints.umg.ac.id Internet Source	<1 %
67	repo.unikadelasalle.ac.id Internet Source	<1 %
68	www.abebooks.com Internet Source	<1 %
69	Submitted to Poltekkes Kemenkes Riau Student Paper	<1 %
70	Submitted to Universitas Airlangga Student Paper	<1 %

71	ejournal.uinmybatusangkar.ac.id Internet Source	<1 %
72	repositorio.ucv.edu.pe Internet Source	<1 %
73	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta I 2023 Student Paper	<1 %
74	Submitted to Universitas PGRI Palembang Student Paper	<1 %
75	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	<1 %
76	repository.universitas-bth.ac.id Internet Source	<1 %
77	www.coursehero.com Internet Source	<1 %
78	Submitted to Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Student Paper	<1 %
79	Submitted to Leeds Trinity and All Saints Student Paper	<1 %
80	ijfans.org Internet Source	<1 %
81	jurnal.unismuhpalu.ac.id Internet Source	<1 %

82

www.neliti.com

Internet Source

<1 %

83

Donny Fernando, Zaenal Muttaqin, Dentik Karyaningsih. "Audit Sistem Informasi Pengadaan Sekolah (SipLah) Menggunakan Framework COBIT 5.0", Jurnal Sisfokom (Sistem Informasi dan Komputer), 2021

Publication

<1 %

84

Submitted to Konsorsium 4 Perguruan Tinggi Swasta

Student Paper

<1 %

85

Nurul Hadi, Syadeli Hanafi, Suherman Suherman. "Pengembangan Media Pembelajaran Aplikasi Mading Digital Padlet untuk Meningkatkan Motivasi dan Budaya Literasi Siswa di Sekolah Dasar", Jurnal Basicedu, 2022

Publication

<1 %

86

Submitted to UIN Sunan Ampel Surabaya

Student Paper

<1 %

87

Submitted to Universitas Hasanuddin

Student Paper

<1 %

88

ecampus.poltekkes-medan.ac.id

Internet Source

<1 %

89

ia904501.us.archive.org

Internet Source

<1 %

90	lppmfatimaparepare.org Internet Source	<1 %
91	mhjns.widyagamahusada.ac.id Internet Source	<1 %
92	repository.upi.edu Internet Source	<1 %
93	skripsidownloadgratis.blogspot.com Internet Source	<1 %
94	decaops.com Internet Source	<1 %
95	dergipark.org.tr Internet Source	<1 %
96	jurnal.ensiklopediaku.org Internet Source	<1 %
97	jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id Internet Source	<1 %
98	lelajiwa.blogspot.com Internet Source	<1 %
99	publishing-widyagama.ac.id Internet Source	<1 %
100	rama.binahusada.ac.id:81 Internet Source	<1 %
101	repository.syekhnurjati.ac.id Internet Source	<1 %

102	Devi Santa Maria Lubis, Sherly Gladys Jocom, Leonardus Ricky Rengkung. "Analisis Risiko Usahatani Padi Organik Pada Kelompok Tani Mandiri Di Kelurahan Taratara Kecamatan Tomohon Barat Kota Tomohon", Journal of Agribusiness and Rural Development (Jurnal Agribisnis dan Pengembangan Pedesaan), 2024 Publication	<1 %
103	idoc.pub Internet Source	<1 %
104	lppmunigresblog.files.wordpress.com Internet Source	<1 %
105	medicra.umsida.ac.id Internet Source	<1 %
106	repositori.utu.ac.id Internet Source	<1 %
107	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	<1 %
108	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	<1 %
109	repository.unar.ac.id Internet Source	<1 %
110	search.shamaa.org Internet Source	<1 %

111	Akhmad, Fandi. "Pengembangan Kecerdasan Spiritual Melalui Dzikir Pengembangan Kecerdasan Spiritual Melalui Dzikir Pada Majelis Mudzakah Rahmatan Lil'amin Sugihwaras Pemalang", Institut Agama Islam Negeri Purwokerto (Indonesia), 2022 Publication	<1 %
112	etd.iain-padangsidempuan.ac.id Internet Source	<1 %
113	etd.umm.ac.id Internet Source	<1 %
114	journal2.um.ac.id Internet Source	<1 %
115	jurnal.uii.ac.id Internet Source	<1 %
116	jurnalpost.com Internet Source	<1 %
117	mydreamsofasummernight.blogspot.com Internet Source	<1 %
118	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id Internet Source	<1 %
119	repository.bku.ac.id Internet Source	<1 %
120	www.ejurnal.poltekkestasikmalaya.ac.id Internet Source	<1 %

121	bagyanews.com Internet Source	<1 %
122	bukuaswaja.blogspot.com Internet Source	<1 %
123	bura.brunel.ac.uk Internet Source	<1 %
124	etheses.iainponorogo.ac.id Internet Source	<1 %
125	journal.walideminstitute.com Internet Source	<1 %
126	jurnal.umk.ac.id Internet Source	<1 %
127	ksrpmistis.weebly.com Internet Source	<1 %
128	napkahgoogle.blogspot.com Internet Source	<1 %
129	pdfslide.tips Internet Source	<1 %
130	pwkpersis.wordpress.com Internet Source	<1 %
131	repository.ucb.ac.id Internet Source	<1 %
132	repository.uinjkt.ac.id Internet Source	<1 %

133	repository.wima.ac.id Internet Source	<1 %
134	seminar.uad.ac.id Internet Source	<1 %
135	www.ejurnalmalahayati.ac.id Internet Source	<1 %
136	zh.scribd.com Internet Source	<1 %
137	zulfitriani28.blogspot.com Internet Source	<1 %
138	Diva Azalia Karangan, Titik Endarwati, Nunuk Sri Purwanti. "The Effect Of The Combination Of Deep Breath Relaxation 4-7-8 Method And Classical Music On Anxiety Levels Preoperative Patients With Spinal Anesthesia", Jurnal Teknologi Kesehatan (Journal of Health Technology), 2024 Publication	<1 %
139	Fadhilah, Hanik Umi. "Peran Motivasi Intrinsik Islami Dan Keterikatan Kerja Dengan Spiritual Welfare Sebagai Variabel Intervening Terhadapkinerja SDM", Universitas Islam Sultan Agung (Indonesia), 2023 Publication	<1 %
140	Habsyah Saparidah Agustina, Minanton Minanton, Nuridha Fauziyah. "Efektifitas	<1 %

Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik dengan Hemodialisa di RSUD Subang", MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 2024

Publication

141

Seriaka, Roselina Tambunan, Sari Sarce Andriana Sari. "TINGKAT KECEMASAN KELUARGA RAWAT INAP DI RUANG ICU UMUM RUMAH SAKIT SANTO ANTONIUS PONTIANAK", Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel, 2025

Publication

<1 %

142

Yeni Yulianti, Teten Tresnawan, Asmarawanti Asmarawanti, Susilawati Susilawati, Yurisma Khoerul Mustaqimah. "Foot Massage terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi", Journal of Telenursing (JOTING), 2023

Publication

<1 %

143

afidburhanuddin.wordpress.com

Internet Source

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI MASA DEPAN PADA SANTRI (Di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang)

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

/0

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19

PAGE 20

PAGE 21

PAGE 22

PAGE 23

PAGE 24

PAGE 25

PAGE 26

PAGE 27

PAGE 28

PAGE 29

PAGE 30

PAGE 31

PAGE 32

PAGE 33

PAGE 34

PAGE 35

PAGE 36

PAGE 37

PAGE 38

PAGE 39

PAGE 40

PAGE 41

PAGE 42

PAGE 43

PAGE 44

PAGE 45

PAGE 46

PAGE 47

PAGE 48

PAGE 49

PAGE 50

PAGE 51

PAGE 52

PAGE 53

PAGE 54

PAGE 55

PAGE 56

PAGE 57

PAGE 58

PAGE 59

PAGE 60

PAGE 61

PAGE 62

PAGE 63

PAGE 64

PAGE 65

PAGE 66

PAGE 67

PAGE 68
