

Dampak Dzikir terhadap Kecemasan Santri di Pondok Pesantren Al Latifiyyah Palembang

Ulin Nuha¹, Ike Utia Ningsih²

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang^{1,2}

Corresponding email: ulinnuhabta@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission: 26-06-2025

Review: 12-07-2025

Revised: 22-11-2025

Accepted: 23-11-2025

Published: 06-01-2026

Kata kunci

Dzikir

Kecemasan

Santri

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji dampak dzikir terhadap kecemasan santri penghafal al quran di pondok pesantren al latifiyyah. Penelitian menggunakan desain penelitian kualitatif yang memiliki karakteristik bersifat deskriptif dengan melalui metode observasi dan wawancara. Temuan ini kemudian dianalisis dengan menggunakan aspek-aspek kecemasan menurut Deffenbacher dan Hazeleus menggunakan tiga aspek utama yaitu Worry (Kekhawatiran Berlebihan), Emotionality (Gejolak Emosional dan Ketegangan), Task-Generated Interference (Gangguan Saat Menjalankan Aktivitas). Dengan demikian, dzikir dapat menjadi strategi spiritual efektif dalam meredakan kecemasan santri di tengah kompleksitas kehidupan mereka.

Pendahuluan

Cemas merupakan keadaan yang sangat umum terjadi pada tahap perkembangan remaja yang berganti menjadi dewasa dimana banyak masalah yang muncul tanpa diinginkan. Kecemasan adalah keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengelih bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi, banyak hal yang harus dicemaskan misalnya, kesehatan, relasi sosial, ujian, karier, dan kondisi lingkungan. (Nevid, 2003). Maka dari pada itu dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan respon alami tubuh terhadap sesuatu yang dianggap ancaman.

Dalam agama islam dzikir merupakan cara seorang hamba mengingat Allah SWT, yang mana dzikir secara bahasa berarti ingat, sesuai dengan firman Allah SWT

فَاذْكُرُونِيْ اَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوْا لِيْ وَلَا تَكْفُرُوْنَ

Artinya:

“Karena itu, ingatlah kamu kepada-ku niscaya aku ingat (pula) kepada mu dan bersyukur lah kepadaku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat-ku).” (Q.S. Al-Baqarah:152).

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya:

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

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa dzikir memiliki dampak yang sangat positif bagi ketentraman jiwa seorang manusia, dimana dengan mengingat Allah hati dapat menjadi tentram sesuai dengan penjelasan dari surah Ar-Ra’d ayat 28, sedangkan surah al-Baqarah pada ayat 152, menjelaskan bahwa dengan mengingat Allah SWT, maka manusia cenderung akan menghindari bentuk perilaku-prilaku yang negatif sehingga akan timbul rasa syukur akan luasnya nikmat yang telah Allah berikan.

Dzikir yang digunakan dalam penelitian ini memiliki empat kalimat yaitu tahmid (*alhamdulillah*), tasbih (*subhanallah*), takbir (*Allahuakbar*), tahlil (*lailahaillah*). Dimana keempat kalimat ini menggambarkan dari tanda-tanda kekuasaan Allah SWT mulai dari pujian kepada Allah Tuhan semesta alam, hingga kesaksian bahwasanya tiada Tuhan selain Allah SWT. Proses pensucian jiwa atau diri dengan cara berzikir akan membawa dampak yang sangat positif bagi manusia dalam perjalanannya menuju kesempurnaan hidup yang hakiki dan untuk ketenangan jiwanya (Ilyas, 2017).

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif yang merupakan bentuk pengumpulan data dengan metode deskriptif yang bersifat naratif seperti wawancara, observasi, dan analisis dokumen. Penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami konteks dan dinamika suatu fenomena melalui pendekatan deskriptif dan interpretatif, di mana peneliti berinteraksi langsung dengan subjek penelitian untuk mendapatkan informasi yang lebih mendalam. Hal ini diperjelas dengan pernyataan "Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena dari apa yang dialami oleh subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan sebagainya". (Haris Herdiansyah: 2011).

Wawancara dilakukan di pondok pesantren latifiyyah pada tanggal 1 Juni 2025, dengan durasi wawancara 30 menit dengan teknik wawancara yaitu semi terstruktur. Prosedur observasi untuk keadaan subjek dilakukan ketika wawancara dan berdasarkan pengalaman peneliti ketika hidup bersama subjek lebih kurang 2 tahun ketika berada di pondok pesantren al latifiyyah.

Variabel dalam penelitian ini adalah dzikir dan kecemasan dimana subjek dalam penelitian ini merupakan santri pondok pesantren al latifiyyah Palembang. Pendekatan yang digunakan adalah bersifat kualitatif yang memiliki karakteristik bersifat deskriptif. Data yang dikumpulkan berupa data pertama langsung dari sumbernya, peneliti menjadi bagian dari instrumen pokok analisisnya, kedua data berupa kata-kata dalam kalimat atau gambar yang mempunyai arti (Sutopo, 2006).

Hasil dan Pembahasan

Subjek dalam penelitian ini merupakan seorang santri dari pondok pesantren al-latifiyyah Palembang yang berinisial DS dengan umur 21 tahun. DS saat ini berada dalam fase perkembangan remaja yang penuh dengan berbagai persoalan mulai dari pencarian jati diri, bayangan akan apa yang dilakukan dimasa depan, hingga ketakutan menghadapi umur quarter-life crisis yang berhubungan dengan karir dimasa depan, bahkan tidak jarang subjek merasa diganggu oleh hal-hal mistis sehingga subjek merasa jika ia diganggu oleh jin yang sejenis makhluk astral yang tidak kasat mata. Setelah diamati lebih dalam seluruh kecemasan yang muncul ini dapat dipicu oleh pengaruh lingkungan sosial, keluarga, bahkan pendidikan. Untuk mengolah emosi yang muncul dalam dirinya, subjek memilih menerapkan dzikir dalam keadaan menyendiri setelah sholat, atau ketika subjek sedang membuat setoran hapalan. Temuan ini kemudian dianalisis dengan menggunakan aspek-aspek kecemasan menurut Deffenbacher dan Hazeleus (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010) mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan adalah:

1. *Worry* (Kekhawatiran Berlebihan)

DS sering memikirkan tentang masa depannya terutama mengenai identitas dirinya dan ketakutan akan *quarter-life crisis*. Ia mulai khawatir apakah bisa berhasil, bagaimana kariernya nanti, dan hal-hal yang belum terjadi namun terus dipikirkannya. Ini menunjukkan bahwa DS mengalami *worry*, yaitu kecemasan yang muncul dari pikiran-pikiran negatif tentang apa yang akan terjadi. Ia seperti terjebak dalam lingkaran pertanyaan yang belum punya jawaban, dan hal ini membuat pikirannya tidak tenang.

2. *Emotionality* (Gejolak Emosional dan Ketegangan)

Selain dari sisi pikiran, DS juga mengalami kecemasan secara emosional. Ia kerap merasa takut, bahkan merasa diganggu oleh hal-hal mistis seperti jin atau makhluk tak kasat mata. Ketakutan ini mungkin bukan sekadar keyakinan spiritual, tapi bisa jadi juga merupakan respons emosional terhadap tekanan batin yang tidak bisa ia kendalikan. Perasaan takut ini bisa datang tiba-tiba, dan menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami bukan hanya di pikiran, tapi juga terasa di hati dan tubuhnya.

3. *Task-Generated Interference* (Gangguan Saat Menjalankan Aktivitas)

DS juga merasakan bahwa kecemasan mempengaruhi kegiatannya sehari-hari. Ketika ia merasa cemas, pikirannya mudah terganggu, termasuk saat sedang menghafal. Untuk meredakan rasa gelisah itu, ia memilih untuk menyendiri dan berdzikir setelah sholat. Ini adalah cara DS menenangkan diri, agar bisa kembali fokus. Artinya, kecemasan sudah sampai pada titik di mana ia perlu strategi khusus untuk mengatasinya agar aktivitasnya tidak terganggu.

Hal ini didukung oleh temuan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa dzikir mampu memberikan ketenangan batin, menurunkan tingkat kecemasan, serta meningkatkan

kemampuan koping religius pasien dalam menghadapi terapi hemodialisis (Kisfandari, 2024). Sehingga tidak mengherankan jika dengan melafalkan dzikir, santri belajar mengalihkan kecemasan menjadi rasa yakin bahwa Allah akan memudahkan hafalan mereka. Dzikir menumbuhkan ketenangan, memperkuat fokus, dan menjadikan perjalanan menghafal Al-Qur'an bukan sekadar proses intelektual, melainkan juga pengalaman ruhani yang mendekatkan diri kepada Allah.

Kesimpulan

Di tengah hiruk-pikuk kehidupan, kecemasan seringkali hadir tanpa diundang sering kali ia menyelinap perlahan saat kita dihadapkan pada pilihan, beban harapan, atau bahkan sekadar memikirkan masa depan yang belum pasti. Bagi santri, yang tengah menapaki masa remaja menuju dewasa, perasaan ini menjadi begitu nyata. Pikiran bisa terasa berat, hati mudah gelisah, dan rutinitas pun terganggu. Seperti yang dijelaskan oleh Deffenbacher dan Hazeleus, kecemasan tak hanya muncul dalam pikiran, tapi juga merambat ke emosi dan cara kita bertindak. Dalam ruang batin yang penuh keraguan, seseorang butuh tempat untuk kembali pulih, dan merasa aman kembali.

Dalam konteks inilah dzikir hadir, bukan hanya sebagai ibadah ritual, tetapi sebagai bentuk keintiman spiritual yang menguatkan jiwa. Berdasarkan temuan penelitian ini, dzikir membantu menenangkan pikiran, melembutkan hati, dan mengurai kegelisahan secara perlahan. Empat kalimat sederhana yaitu tahmid, tasbih, takbir, dan tahlil yang menjadi jembatan untuk kembali pada Allah dan pada ketenangan diri. Sejalan dengan makna Al-Baqarah:152 dan Ar-Ra'd:28, dzikir membuka ruang bagi rasa syukur dan ketentraman untuk tumbuh. Kesimpulannya, dzikir bukan sekadar bacaan, tetapi juga pelukan sunyi yang membuat hati lebih kuat saat dunia terasa berat. sehingga dapat disimpulkan bahwa dzikir berperan sebagai salah satu strategi spiritual yang efektif dalam mengelola kecemasan pada santri, baik dari aspek kognitif, emosional, maupun perilaku sebagaimana yang telah dijelaskan melalui aspek kecemasan menurut Deffenbacher dan Hazeleus.

Referensi

- Azmi, W., & Casmini, C. (2022). Penanganan Religiusitas Santri Yang Mengalami Gangguan Kecemasan Melalui Terapi Shalat Dan Ruqyah: Sebuah Studi Kasus [Handling Of Religious Students With Anxiety Disorders Through Prayer And Ruqyah Therapy: A Case Study]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 2(1), 55-66.
- Firdausi, H. A. (2023). Profil Kecemasan Sosial Santri Dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Dan Konseling (*Studi Deskriptif Pada Santri Di Pondok Pesantren At-Tajdid Islamic Boarding School di Kabupaten Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023*) (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya).

- Gufron, M. N., & Risnawita, R. (2016). Teori-Teori Psikologi, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ilyas, R. (2017). Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali. *Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 8(1), 90-106.
- Kisfandari, A. P., & Wardani, R. (2024). Pengaruh Dzikir Terhadap Kecemasan Dan Koping Religius Pasien Hemodialisis: Pengaruh Dzikir Terhadap Kecemasan Dan Koping Religius Pasien Hemodialisis. *Well Being*, 9(1), 1-10.
- Nevid, J. S., Rathus, S. P., & Greene, B. (2003). Psikologi Abnormal (edisi 5). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sodri, S. (2018). Pengamalan Dzikir Dalam Pembentukan Karakter Muslim (*Studi Terhadap Siswa/i SMAN 2 Medan Yang Mengikuti Majelis Dzikir Tazkira Sumatera Utara*) (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan).
- Subandi, S. (2011). Deskripsi kualitatif sebagai satu metode dalam penelitian pertunjukan. *Harmonia journal of arts research and education*, 11(2), 62082.
- Susi Mulyani, F. J. Pembinaan Akhlak Remaja Melalui Dzikir Di Majelis Dzikir Seroja Tangerang Selatan.
- Sutopo, HB. 2006. Metode Penelitian Kualitatif. Surakarta: UNS.Press.
- Taslim. A.. (2010). Shahih Fadhilah Amal. Jakarta: Jernih Publishing.