

Psikoterapi Zikir dalam Mengatasi Kecemasan Akademik pada Mahasiswa

Dita Anggia Putri¹, Mawaddah Ramadhan², Dwi Amalina Putri³, Rheyra Amelinda Putri⁴, Afiifah Indah Putri⁵

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang^{1,2,3}, Universitas Sriwijaya⁴, Universitas Ahmad Dahlan⁵

Corresponding email: ditaanggiaputri@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission: 25-11-2023

Review: 27-01-2024

Revised: 13-01-2025

Accepted: 28-02-2025

Published: 28-02-2025

Kata Kunci

Dzikir

Kecemasan Akademik

Mahasiswa

Psikologi

ABSTRAK

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi dzikir dalam mengatasi kecemasan akademik pada mahasiswa semester 5, hal ini dilandasi karena mahasiswa dengan berbagai peran dan tugasnya sehingga sangat rentan bagi para mahasiswa tersebut mengalami kecemasan akademik. Tidak jarang juga kecemasan akademik mengakibatkan penurunan kondisi psikologis dan fisik mahasiswa tersebut. Beberapa penelitian dan pendapat para ahli telah menjelaskan secara garis besar bahwa pendekatan psikologi berbasis Islam yaitu terapi dzikir mampu dalam mengatasi kecemasan individu. Penelitian ini menggunakan pendekatan quasi eksperimen. Desain yang digunakan adalah *one group pretest and posttest*. Responden dalam penelitian ini berjumlah 20 orang mahasiswa semester 5 Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang, yang sedang menghadapi tugas dan tanggung jawab yang cukup banyak. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan Paired Sample Test didapatkan nilai p sebesar 0.000 yang artinya hipotesis dinyatakan diterima karena $p = <0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi dzikir dengan kecemasan akademik. Maka dapat dikatakan bahwa terapi dzikir mampu secara efektif untuk menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa semester 5.

Pendahuluan

Setiap manusia memiliki kehidupan yang begitu beragam jika ditinjau dari berbagai aspek kehidupan. Terlebih di era globalisasi saat banyaknya terjadi perubahan yang signifikan bagi tiap individu dari berbagai level. Setiap manusia tentu memiliki permasalahan psikologis yang dilatarbelakangi oleh berbagai masalah kehidupannya masing-masing. (Quraish, 2008) menjelaskan bahwa pada era masa kini merupakan era kegelisahan, permasalahan kehidupan dapat terlihat dan mampu dirasakan di manapun individu tersebut berada. Permasalahan tersebut memicu rasa cemas yang berlebihan sehingga sangat rentan terkena serangan depresi dan gangguan psikologis. Tidak hanya

gangguan psikologis, gangguan kesehatan fisik juga sangat berpengaruh ketika individu merasa cemas atau depresi. Dilihat dari *World Health Organization* (Hawari, 2012) yang menyatakan bahwa aspek agama (spiritual) merupakan salah satu unsur dari pengertian kesehatan seutuhnya. Pada tahun 1947, WHO memberikan batasan sehat hanya dari 3 aspek, yaitu sehat dalam arti fisik (organobiologik), sehat dalam arti mental (psikologik/psikiatrik) dan sehat dalam arti sosial. Pada tahun 1984 batasan tersebut sudah ditambah dengan aspek agama (spiritual) oleh *American Psychiatric Association* dikenal dengan rumusan "biopsychosocio-spiritual".

Kecemasan sebenarnya bukanlah hal yang berat, tergantung pada kondisi yang dialami oleh masing-masing individu, namun bukanlah hal yang ringan pula. Seseorang yang sedang mengalami kecemasan dapat mengakibatkan kehilangan konsentrasi dan kurang optimal dalam mengerjakan sesuatu. Menurut Freud kecemasan merupakan situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam. Perasaan yang tidak menyenangkan ini biasanya samar-samar dan sulit dipastikan, tetapi selalu dirasa. Semua orang pasti pernah merasakan kecemasan dan tidak dapat segera mengatasinya atau ketidakmampuan menghilangkan perasaan cemas, ketika dalam keadaan seperti itu setiap orang pasti mendambakan ketenangan batin, mencapai ketenangan batin bukanlah hal yang mustahil (Kamila, 2020). Setiap individu mengalami kecemasan dalam batas-batas yang wajar, merupakan aspek mendasar dari kehidupan manusia (Rogers, 2019). Terlihat jelas bahwa mahasiswa di perguruan tinggi sering berurusan dengan berbagai masalah akademik Dimulai dari yang berhubungan dengan perubahan yang menekan kemandirian, seperti tekanan keluarga untuk berprestasi secara akademik, menyelesaikan tugas kuliah, dan bersaing dengan teman sekelas untuk mendapatkan hasil tes yang diinginkan (Dzulfikar, 2021).

Kecemasan akhir-akhir ini seringkali dialami oleh mahasiswa yang mulai memasuki semester akhir seperti yang sedang dialami oleh mahasiswa semester 5. Sebuah hal yang wajar karena tentu tiap individu pernah mengalami kecemasan dalam situasi tertentu. Terlebih tuntutan sebagai seorang mahasiswa yang mulai memasuki semester akhir yang dimana sebagian besar mahasiswa merasa hal tersebut tidaklah mudah. Mahasiswa seringkali merasa cemas akademik yang berlebihan atau bahkan ada yang mengalami depresi ringan karena tugas yang menumpuk, tenggat waktu yang sebentar dan mengharuskan mengerjakan tugas lebih ekstra daripada semester sebelumnya karena tugas harus dikumpulkan tepat waktu. Ada juga mahasiswa yang merasa cemas karena tidak bisa manajemen waktu dengan baik, merasa salah jurusan kuliah, takut mendapatkan ipk yang kurang memuaskan, atau bahkan cemas dalam menghadapi masa depan. Menurut (Huberty, 2009) kecemasan adalah salah satu emosi manusia yang paling mendasar dan terjadi di setiap orang pada suatu waktu, paling sering ketika seseorang khawatir tentang hasil yang tidak pasti dari suatu peristiwa atau serangkaian keadaan. Kecemasan dapat berfungsi sebagai fungsi adaptif, dan juga merupakan penanda untuk perkembangan tipikal Kecemasan akademik dapat menjadi lebih merugikan dari waktu ke waktu.

Kecemasan akademik merupakan masalah umum yang tidak dapat diabaikan oleh siswa jika ingin mencapai keberhasilan akademik di perguruan tinggi. Jika kecemasan akademik tidak ditangani dengan benar, hal ini dapat menimbulkan banyak konsekuensi yang serius, parah, dan bertahan lama seperti menyebabkan mahasiswa mulai membenci suatu mata kuliah atau dosen, menunda-nunda tugas, berbohong kepada orang tua bahkan berprestasi buruk di tugas kuliah (Bhutnath Mahato, 2012). Kecemasan merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasa takut akan sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid, 2005). Tidak dapat dipungkiri bahwa kecemasan akademik seorang mahasiswa dapat mempengaruhi prestasinya dalam belajar sehingga hal ini sangat berdampak pada akumulasi nilai akhir yang diraih oleh mahasiswa. Penelitian (Widodo Sri et al., 2019) memaparkan bahwa ada hubungan yang negatif antara tingkat kecemasan terhadap motivasi belajar. Mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan rendah memiliki kecenderungan motivasi yang tinggi, tetapi jika mahasiswa tersebut memiliki tingkat kecemasan yang tinggi memiliki kecenderungan motivasi yang rendah yang dapat mengganggu kecerdasan emosional dan kecerdasan moral. Fenomena saat ini yang diangkat oleh penulis ialah mengenai mahasiswa semester 5 yang cenderung lebih sering mengalami kecemasan akademik karena materi mata kuliah yang semakin berat sehingga dituntut untuk selalu sempurna dalam mengerjakan tugas dalam waktu yang terbatas.

Pada saat ini terdapat berbagai macam upaya yang dapat dilakukan setiap individu yang merasa membutuhkan peningkatan *psychological well-being* terutama pada masyarakat muslim baik dari kelompok orang-orang terpelajar seperti mahasiswa maupun masyarakat umum. Salah satu upaya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam pendekatan islami ialah dengan meningkatkan kesadaran dalam pengalaman ajaran agama. Dalam pendekatan agama islam, seorang muslim yang mengamalkan ajaran agama islam dengan baik dan istiqamah (wajib dan sunah) akan memiliki ketenangan jiwa dan tidak rentan dengan stress atau kecemasan yang terjadi dalam kehidupannya (Bunyamin, 2021). Psikoterapi Islam adalah sebuah proses penyembuhan bahkan menyembuhkan penyakit secara mental, spiritual, moral, dan fisik. Lebih lanjut dijelaskan pula oleh Ansori dalam (Amiruddin, 2011) bahwa Psikoterapi Islam adalah upaya penyembuhan jiwa (nafs) manusia secara rohaniyyah yang didasarkan pada tuntutan Al-Qur'an dan Al-Hadis, dengan metode analisis esensial empiris serta ma'rifat terhadap segala yang tampak pada manusia.

Dalam agama islam telah diajarkan sebuah cara untuk mendapatkan ketenangan hati yaitu dengan selalu mengingat Allah SWT sebagai pencipta alam semesta dan seisinya. Dengan demikian hati akan tentram. Sebaliknya ketika jarang mengingat Allah SWT hati akan kering dan gersang. Seorang manusia harus yakin bahwa semua yang dilangit dan dibumi ini adalah milik dan ciptaan Allah SWT. Bila dikaji secara mendalam, sesungguhnya dalam agama Islam banyak ayat maupun hadis yang memberikan tuntunan agar manusia sehat seutuhnya baik dari segi fisik, kejiwaan, sosial maupun kerohanian-nya. Dalam QS al-Ra'd/13: 28.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(Yaitu) Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram (Al-Qur'an dan Terjemahnya, n.d.).

Dari ayat tersebut dapat di jelaskan bahwa Ayat tersebut menegaskan bahwa dzikir adalah sebuah metode yang bersumber langsung dari Tuhan. Dzikir disini diposisikan sebagai kehidupan yang mampu menenangkan gejala kejiwaan yang dialami seseorang. Menurut al-Jauziyah zikir mempunyai banyak manfaat, salah satunya ialah sebagai makanan hati dan ruh, membersihkan hati dari kotoran, menghadirkan ketenangan serta senantiasa dibawah naungan Allah SWT (al-Jauziyah, 2002). Menurut (Sufya, 2023) zikir merupakan salah satu cara yang amat penting dipakai dalam Islam untuk membina kesehatan mental yang optimal ataupun merupakan obat terbaik dalam mengatasi gangguan dan penyakit kejiwaan yang terdapat dalam kehidupan orang yang beriman. Dalam Al-Quran juga sudah diterangkan bahwa orang-orang yang berzikir kepada Allah akan mendapatkan ampunan dan pahala yang besar, mendapatkan ketenangan dan ketentraman jiwa serta bersih dari gangguan kejiwaan seperti iri, dendam, gelisah, ragu-ragu, was-was, dan perasaan takut memperoleh keridaan Allah.

(Subandi, 2009) menyatakan bahwa zikir merupakan amalan yang selalu terkait dengan seluruh ritual ibadah yang terdapat dalam Islam. Maka dalam pengertian ini, memberi pengertian bahwa zikir merupakan suatu bentuk kesadaran yang dimiliki oleh seorang makhluk akan hubungan yang menyatukan seluruh kehidupannya dengan Sang Pencipta. Maka dari pengertian zikir di atas menjelaskan bahwa makna zikir merupakan suatu keseluruhan kegiatan yang terdapat dalam setiap bentuk peribadatan yang dilakukan manusia dalam menyembah Allah dalam ibadah salat, puasa, zakat , maupun haji, sekalipun disisi lain pada penjelasan tentang zikir yang pertama menyebutkan bahwa zikir merupakan kegiatan yang terpisah sebagai bentuk ritual ibadah yang bertujuan mendekatkan diri pada Allah dengan cara menyebut nama-Nya berkali-kali sebagaimana saat selesai menjalankan shalat.

Dalam ajaran Islam, zikir telah digunakan untuk mengobati gangguan jiwa sejak zaman Nabi Muhammad SAW. Zikir bila ditinjau dari segi bahasa (lughawi) adalah mengingat, sedangkan secara istilah adalah membasahi lidah dengan ucapan-ucapan pujian kepada Allah SWT. Asal mulanya diartikan bersih (Ashshafa), wadahnya adalah menyempurnakan (Al-wafa). dan syaratnya adalah amal shaleh, dan hasiatnya adalah terbukanya tirai rahasia atas kedekatannya kepada Allah SWT. Zikir sendiri merupakan doa di mana akan mengingat dan mengungkapkan perasaan, kemauan dan keinginan. Sehingga zikir orang akan memperoleh ketenangan jiwa dan kelegaan batin, karena ia akan mengingat dirinya dan merasa diingatkan oleh Allah SWT (Saefulloh, 2012).

Pada tulisan ini penulis mencoba menghubungkan salah satu terapi keislaman yang dipandang sebagai metode terapi yang cukup efektif dalam menangani gangguan kecemasan

pada diri seseorang yaitu melalui terapi zikir. Dalam beberapa penelitian telah banyak menyebutkan bahwa terapi zikir mampu meringankan gangguan-gangguan psikis pada individu seperti depresi, stress dan termasuk gangguan kecemasan yang tentunya mengandung unsur keislaman dalam pendekatan psikoterapi islam. Salah satu penelitian dari Tria Wildayastuti, dkk, pada tahun 2019 tentang "Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia". Pada hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa terapi zikir mampu menurunkan kecemasan lansia di panti wreda. Adapun dari penelitian sebelumnya oleh (Supradewi, 2019) yang mengungkapkan bahwa terapi desensitisasi sistematis yang dikombinasikan dengan relaksasi Zikir dapat menurunkan kecemasan penderita fobia yang akhirnya menurunkan tingkat fobia subjek. Terdapat penurunan gejala kecemasan fisik maupun psikologis subjek antara sebelum dan sesudah mengikuti terapi. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Syifa et al., 2019) mengungkapkan bahwa relaksasi pernafasan dengan zikir berpengaruh terhadap penurunan kecemasan mahasiswa kelas A mata kuliah Cognitive Behavior Therapy (CBT) Fakultas Psikologi UMS.

Dalam memandang kecemasan sebagai sebuah gangguan kesehatan mental merupakan permasalahan individu dalam konteks ringan maupun berat, hal tersebut tergantung bagaimana seorang individu menyikapinya. Pada penelitian ini, penulis fokus terhadap kecemasan akademik seorang mahasiswa. Kecemasan akademik muncul karena berbagai permasalahan yang begitu kompleks sehingga mempengaruhi kualitas akademik mahasiswa karena tidak dapat dipungkiri mahasiswa saat ini seringkali menghadapi masalah yang lebih kompleks. Penyebab kecemasan yang umum di perguruan tinggi mencakup tuntutan akademis yang lebih besar, sendirian di lingkungan baru, perubahan dalam hubungan keluarga, perubahan dalam kehidupan sosial, paparan terhadap ide-ide orang baru. Banyak hal yang juga dapat menyebabkan kecemasan ekstrem mahasiswa, misalnya, meliputi: pengalaman mengajar sebelumnya, pemahaman dan tanggung jawab, kemampuan mengatur waktu dan masalah keluarga, dan keyakinan yang dapat menciptakan ide-ide lain sebagai tanggapannya situasi yang menimbulkan stres (Saini, 2017).

Kecemasan akademis tidak bisa diabaikan begitu saja, apalagi jika kita peduli terhadap keberhasilan siswa. Jika tidak diketahui dengan baik, dapat menimbulkan akibat yang serius dan dalam jangka panjang, misalnya dengan memaksa siswa melambat, dengan menurunkan prestasi di sekolah dan tidak bersosialisasi dengan teman-teman atau dalam situasi lain (Shakir, 2014). Dalam fenomena yang sedang di dikaji oleh penulis berkaitan dengan kecemasan akademik seorang mahasiswa pada semester 5 dan upaya penyembuhan yang dilakukan ialah menggunakan pendekatan psikoterapi islam. Jika dikaji lebih lanjut mengenai psikoterapi islam seperti yang telah dikemukakan oleh (Wulur, 2015) bahwa psikoterapi islam merupakan upaya membantu penyembuhan dan perawatan kepada klien melalui aspek emosi dan spiritual seseorang dengan cara-cara yang islami dan tidak bertentangan dengan ajaran islam. Maka dari itu dalam psikoterapi islam menerangkan bahwa Al-Quran dan Sunnah Rasulullah saw sebagai landasan berpikir yang telah

mengajarkan dimensi kesehatan yang berkaitan langsung dengan aspek biologis, psikis, spiritual, dan sosial.

Sebagaimana yang dikatakan oleh Scioli (dalam Rusydi, 2015) bahwa agama dan spiritualitas dapat menyediakan harapan tanpa batas, sehingga spiritualitas dapat menjadi penyembuh kecemasan. (Rusydi, 2015) juga berpendapat terkait pernyataan diatas bahwa psikologi modern telah kehilangan harapan dan spiritualitas nya sehingga untuk menghilangkan gangguan psikologis individu hanya diberikan obat (pendekatan neurologi), diberikan sugesti (psikoanalisa), dan diubah pola pikirnya (pendekatan kognitif). Pendekatan semacam itu tidak akan bertahan secara permanen menyelesaikan masalah psikologis jika tidak dikuatkan jiwa nya (*psyche*) padahal jiwa itu sendiri bersifat spiritual.

Method

Penelitian ini merupakan salah satu jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian pra-eksperimen. Desain pra-eksperimen yang digunakan adalah *One-Grup Pretest-Posttest Design*. Creswell mengungkapkan bahwa desain ini mencakup ukuran pretest diikuti dengan perlakuan dan posttest untuk satu kelompok (Creswell, 2009). Kemudian sampel dalam penelitian ini merupakan mahasiswa/i semester 5 Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 20 orang mahasiswa/i angkatan 2021.

Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria sampel penelitian ini antara lain: 1) Responden penelitian yang cenderung mengalami kecemasan akademik. Dibuktikan dengan hasil pengambilan data menggunakan *Hamilton anxietas rating scale* (HARS) yang dikembangkan oleh (Hamilton, 1959), 2) Bersedia menjadi responden dalam penelitian.

Variabel dalam penelitian ini dibagi menjadi dua variabel penelitian sebagai berikut :
Variabel Independen (Vx) : Terapi Zikir
Variabel Dependen (Vy) : Kecemasan Akademik

Vx (Terapi Zikir) >>> Vy (Kecemasan Akademik)

Terapi zikir merupakan salah satu metode psikoterapi islam melalui zikir yang diterapkan dengan selalu berzikir menyebut nama Allah SWT. Hal tersebut sudah tercantum dalam QS al-Ra'd/13: 28. Kecemasan akademik adalah kecemasan yang berhubungan dengan pola pikir yang mengganggu serta kekhawatiran, dan ketakutan akan masa yang akan datang sehingga dapat mengganggu peserta didik dalam pelaksanaan tugas akademik.

Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala *Hamilton anxietas rating scale* (HARS) yang dikembangkan oleh (Hamilton, 1959) yang mengungkapkan 14 komponen kecemasan yang terdiri dari 26 skala item.

Respon terhadap jawaban dari skala likert yang digunakan terdapat empat jawaban respon yaitu : (Sangat Setuju=4, Setuju=3, Tidak setuju, Sangat tidak setuju=1). Skala kecemasan yang digunakan dalam penelitian ini dianggap sesuai karena sebagai instrumen yang valid dan andal dalam penilaian kecemasan akademik karena memiliki koefisien Cronbach's alpha sebesar 0.89 dan hasil dari uji t ialah 0,61 dan menunjukkan bahwa sangat sedikit bias yang dapat ditemukan (Hamilton, 1959).

Selanjutnya, dua kelompok akan diukur sebelum dan setelah dilakukan intervensi terapi dzikir, di mana satu kelompok eksperimen menerima terapi zikir dengan diberikan tugas untuk melakukan terapi zikir secara mandiri selama rentang waktu satu minggu (7 hari). Efek intervensi terhadap penurunan kecemasan akan dievaluasi dengan membandingkan skor stres sebelum (*pre-test*) dan setelah pelatihan (*post-test*). Skor tinggi menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan, sedangkan skor rendah menunjukkan penurunan kecemasan yang rendah pada responden.

Dalam melakukan penelitian, pelaksanaan *pretest* diawali dengan menyebarkan kuesioner skala kecemasan akademik (HARS) kepada responden penelitian yang telah ditentukan. Intervensi dilakukan dalam bentuk : 1) Perkenalan dan *Building Rapport*, 2) Pemberian materi berupa terapi zikir sebagai psikoterapi islam, dasar pelaksanaannya, tata cara pelaksanaannya, manfaat pelaksanaannya, 3) Pelaksanaan intervensi selama satu minggu, responden diminta untuk melakukan terapi zikir. Setelah melakukan intervensi, langkah selanjutnya adalah responden diminta untuk mengisi *posttest* kecemasan akademik (HARS) kembali. Tahap akhir adalah pengolahan data dan penyusunan laporan penelitian sebagai artikel penelitian.

Metode Analisis Data. Dalam menganalisis data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan bantuan Program Pengukuran Statistik yaitu SPSS (Statistical Package for the Social Sciens) versi 22.0. Teknik analisis data penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan teknik *Paired Samples T-Test* (Mayers, 2013).

Hasil dan Diskusi

Responden dalam penelitian ini berjumlah 20 orang mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang Semester 5 yang sedang menghadapi kecemasan akademik. Responden dalam kelompok ini hanya terdiri dari satu kelompok yaitu kelompok eksperimen karena menggunakan jenis eksperimen *One Grup Pretest-Posttest*. Dalam menentukan hasil hipotesis dari terapi yang dilakukan, penelitian ini menggunakan analisis untuk melakukan uji hipotesis dengan menggunakan teknik uji T yaitu Paired Sample T-Test. Teknik ini digunakan untuk melihat efektifitas atau pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa semester 5 fakultas psikologi yang dilihat dari perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest*.

Selain uji hipotesis, pada penelitian ini juga dilakukan uji prasyarat, yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah nilai residu yang diteliti memiliki distribusi normal atau tidak. Uji normalitas dapat digunakan dengan menggunakan

nilai *Shapiro-Wilk*. Untuk pengolahan data, perhitungan ini dihitung dengan menggunakan program SPSS.

Tabel 1. Uji Normalitas *Pretest-Posttest*

<i>Test Of Normality (Shapiro-Wilk)</i>				
		Statistic	df	Sig.
Pretest	Posttest	.964	3	.637

Hasil uji asumsi normalitas pada tabel diatas menggunakan Shapiro-Wilk bahwa nilai yang diperoleh sebelum dan sesudah diberikannya intervensi memiliki nilai yang berdistribusi normal, dimana nilai sebelum adanya intervensi memiliki nilai p sebesar 0.637 artinya sebaran data dalam penelitian ini berdistribusi normal karena nilai $p > 0,05$ (Mayers, 2013).

Tabel 2. Uji Hipotesis (*Paired Sample Test*)

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest-Posttest	-17.35000	8.65889	1.93619	-21.40248	-13.29752	-8.961	19	.000

Pada hasil analisis menggunakan paired samples t-test ditemukan bahwa nilai p sebesar 0.000 (< 0.05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi dzikir dengan kecemasan akademik pada mahasiswa semester 5.

Berdasarkan hasil uji asumsi normalitas dan uji hipotesis menggunakan Shapiro-Wilk melalui pengumpulan data yang dilakukan dengan menyebarkan pretest sebelum dilakukannya terapi dan menyebarkan posttest setelah psikoterapi berakhir. Dari hal tersebut ditemukan bahwa terapi dzikir sebagai psikoterapi islam mampu mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa semester 5 Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Hal tersebut dibuktikan bahwa didapatkan hasil data dengan nilai $p = 0.000$ yang artinya hipotesis dinyatakan diterima karena $p = < 0.05$ (Mayers, 2013). Dapat disimpulkan bahwa secara signifikan terdapat perbedaan sebelum dan sesudah pemberian terapi dzikir. Hal itu juga menunjukkan bahwa terapi dzikir mampu secara efektif untuk menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa semester 5 jika dilakukan secara berkala selama 7 hari.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa psikoterapi dzikir memiliki pengaruh dalam mengatasi kecemasan akademik pada mahasiswa semester 5 Fakultas

Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Terlihat dalam hasil uji normalitas yang dimana memiliki nilai 0,637 artinya sebaran data ini memiliki nilai berdistribusi norm yaitu $p > 0,05$ kemudian pada hasil analisis menggunakan *paired sample t-test* ditentukan bahwa nilai p sebesar 0.000 (<0.05), hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi dzikir dengan kecemasan akademik pada mahasiswa semester 5 Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang.

Referensi

- Al-Jauziah, I. Q. (2002). *Zikir Cahaya Kehidupan*. Jakarta: Gema Insani.
- Amiruddin, M. (2011). Psikoterapi Dalam Perspektif Islam. *Journal Psikologi Islam*, 60-67.
- Bhutnath Mahato, S. J. (2012). A Study on Academic Anxiety among Adolescents of Minicoy Island. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, <https://www.ijsr.net/>.
- Bunyamin, A. (2021). MENGELOLA STRES DENGAN PENDEKATAN ISLAMI DAN PSIKOLOGIS. *JURNAL IDAARAH, VOL. V, NO. 1*.
- Creswell, J. W. (2009). *Research Design Qualitative, Quantitative, Mixed Methods Approaches (3th Edition)*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Dzulfikar, A. (2021). Profiling The College Students' Anxiety in Statistics Lectures. *Journal of Medives : Journal of Mathematics Education IKIP Veteran Semarang*, <https://doi.org/10.31331/medivesveteran.v5i2.1668>.
- Goss Sampson, M. A. (2019). *STATISTICAL ANALYSIS IN JASP : A GUIDE FOR STUDENTS (2nd Edition)*. London: University of Greenwich.
- Hamilton, M. (1959). The Assesment of Anxiety States by Rating. *British Journal of Medical Psychology*, Doi:10.1111/j.2044-8341.1959.tb00467.
- Hawari, D. (2002). *Manajemen stres, cemas, dan depresi*. Jakarta : Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia .
- Hawari, D. (2012). *Riset Al Quran & Psikologi: Doa dan dzikir sebagai penyembuhan Penyakit*.
- Huberty, T. J. (2009). Test and Performance. *Principal Leadership* , https://www.oregonsd.org/cms/lib/WI02217563/Centricity/Domain/27/Test_Anxiety_NASSA.pdf.
- Kamila, A. (2020). Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan. *Jurnal Happiness Vol.4 No.1* , <https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.363>.
- Mayers, A. (2013). *Introduction to Statistics and SPSS in Psychology*. Rotolito Lombarda: Pearson Education Limited.

- Nevid, J. S. (2005). *Psikologi Abnormal Edisi ke 5 (Jilid 1)*. Jakarta : Erlangga .
- Quraish, M. S. (2008). *Wawasan Al-Qur'an tentang dzikir dan do'a (Cetakan III)*. Jakarta : Lentera Hati.
- Rogers, J. M. (2019). Work-life balance as a predictor of college student anxiety and depression. *JOURNAL OF AMERICAN COLLEGE HEALTH*, <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1706540>.
- Rusydi, A. (2015). *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam*. Yogyakarta : Istana Publishing .
- Saeffulloh, A. (2012). Terapi Zikir Jama'ati di Desa Luwoo dan Tenggela Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Al-Ulum, Vol 12, No.1*, <https://journal.iaingorontalo.ac.id/index.php/au/article/download/98/84>.
- Saini, M. H. (2017). Academic anxiety: An overview. *Educational Quest. An Int. J. of Education and Applied Social Science*.
- Shakir, M. (2014). Academic Anxiety as a Correlate of Academic Achievement . *Journal of Education and Practice*.
- Sri Adi Widodo, L. L. (2017). ANALISIS FAKTOR TINGKAT KECEMASAN, MOTIVASI DAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA. *Jurnal Pendidikan KE-SD-AN*, <https://doi.org/10.30738/tc.v1i1.1581>.
- Subandi. (2009). *Psikologi Dzikir: Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar .
- Sufya, Y. J. (2023). *Spiritualisasi Taubat & Maaf dalam Optimalisasi Kesehatan Mental*. Yogyakarta : Deepublish.
- Supradewi, A. F. (2019). Desensitisasi Sistematis dengan Relaksasi Zikir untuk Mengurangi Gejala Kecemasan pada Kasus Gangguan Fobia. *Philanthropy: Journal of Psychology Volume 3 Nomor 2*, Doi: 10.26623/philanthropy.v3i2.1689.
- Syifa A, K. M. (2019). Relaksasi Pernafasan Dengan Zikir Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, Doi : 10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss1.art1.
- Thalib, M. D. (2022). "Konsep Iman, Akal dan Wahyu Dalam Al-Quran". *Jurnal Pendidikan Islam* .
- Wulur, M. B. (2015). *Psikoterapi Islam*. Yogyakarta : Deepublish .