



ANALISIS PRAKTIK DZIKIR UNTUK MENGATASI KECEMASAN SANTRI PONDOK DARUT TAUHID PESANTREN ZAINUL HASAN GENGGONG

Latifatur Ocktavia, Abu Yazid Adnan Qudni, Puput Lestari

Universitas Islam Zainul Hasan Genggong

Jl..PB. Sudirman No.360 Semampir Kraksaan Probolonngo 67282

latifahoktafia45@gmail.com, a.yazid.aq@gmail.com, puputlestari920@gmail.com

Abstract: *Anxiety is a common psychological issue experienced by students (santri), particularly during their adaptation to the disciplined environment and routines of Islamic boarding schools (pesantren). This study aims to analyze the role of dzikir (Islamic remembrance) as a religious coping strategy to reduce anxiety among santri at Pondok Darut Tauhid, Zainul Hasan Genggong Islamic Boarding School. A qualitative approach with a case study method was employed. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation of selected students who regularly practice dzikir. The findings indicate that consistent dzikir practices—both individually and in groups—contribute to emotional calmness, increased spiritual awareness, and greater mental resilience. Dzikir also helps shift the students' focus away from negative thoughts that often trigger anxiety. Thus, dzikir serves not only as a religious ritual but also as an effective coping mechanism for maintaining students' mental well-being within the pesantren setting. The study recommends strengthening the culture of dzikir as part of mental and spiritual development programs in Islamic boarding schools.*

Keywords: *Dzikir, Anxiety, Santri, Pesantren, Mental Health, Religious Coping.*

Pendahuluan

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan di Indonesia yang menganut ajaran agama Islam dan mengamanatkan agar santri dan pengasuhnya tetap berada dalam satu lingkungan tempat tinggal.¹ 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 aspek kehidupan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

¹ Jaelani, Reza, Dadang Ahmad Fajar, and Bahrudin Bahrudin. "Terapi Dzikir dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Stantri." *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 7.1 (2024): 87-95.

untuk membina manusia yang berkualitas dalam ilmu pengetahuan, keimanan, dan amal.²

Pesantren merupakan tempat menimba ilmu, tempat peralihan kehidupan dari lingkungan sebelumnya menuju lingkungan baru. Pondok psantren memberikan tantangan besar bagi santri baru untuk beradaptasi. Pada awalnya sangat sulit beradaptasi dengan lingkungan pesantren. Tidak hanya bagi santri baru, tantangan ini juga berlaku bagi santri lama, tentunya karena adanya istilah bahwa pesantren adalah penjara yang segala aktivitas sehari-harinya terhalang oleh peraturan internal pesantren bahkan ada yang menyebutnya penjara suci.³ Setiap lingkungan baru pasti mempunyai dampak yang besar terhadap proses pembentukan kepribadian santri baru, sehingga proses ini akan mempunyai dampak Positif dan negatif. Siswa yang mempunyai kemampuan diri yang bagus tentunya sangat berpengaruh positif pada kehidupan santri lainnya. Begitupun jika para santri tidak mampu mempertahankan diri dengan bagus, maka akan menjadi sebuah hambatan negatif bagi perkembangan santri.

Kecemasan adalah perasaan khawatir akan bahaya atau hal buruk yang akan terjadi di kemudian hari. Kecemasan merupakan respon emosional yang disebabkan oleh ancaman yang dihadapi individu yang dapat menghancurkan masa depan mereka. Kita merasa cemas ketika memikirkan sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi. Jika kondisi kecemasan ini berlangsung terus-menerus (kronis), maka dapat menyebabkan kelelahan dan depresi. Oleh karena itu, kecemasan selalu disertai dengan gejala atau sindrom depresi, namun tidak semua depresi disebabkan oleh kecemasan.

Dzikir sebagai aspek spiritual dalam Islam berperan penting dalam mengatasi gejala kecemasan dan stres. Melalui praktik dzikir, individu dapat mencapai keadaan keutuhan jasmani dan rohani. Dalam Islam, , terdapat banyak cara mengatasi kecemasan, salah satunya yaitu dengan dzikir. Dzikir, berasal dari "dzakara", merupakan praktik spiritual Islam untuk meredakan stres dan masalah hati dengan mengingat dan memperhatikan Allah. Islam mengajarkan dzikir agar manusia merasa tenang, damai, tentram, serta dapat mngendalikan emosinya.

² Nurjan, Syarifan. "Perilaku Delinkuensi Remaja Muslim." (2019)

³ Ikbal, Muhamamd, Ali Justri Pohan, and Suryadi Nasution. Pergumulan sistem pesantren: transformasi menuju identitas baru. Suryadi Nasution, 2021.

Salah satu khasiat dzikir adalah dapat menghilangkan pikiran ngatif yang ada pada diri manusia. Secara bahasa, dzikir berarti menyebut atau mengingat. Dalam hukum Islam dan AlQur'an, dzikir berarti menyebut dan mengingat Allah dalam setiap keadaan. Jadi, dzikir berarti segala jenis kegiatan yang bertujuan untuk mengingat dan mendekatkan diri kepada Allah.⁴

Dzikir merupakan praktik keagamaan yang mencakup pengingatan, pemahaman dan ekspresi pujian, syukur dan permohonan untuk mencapai kedamaian batin dan taqarrub. Dzikir merupakan bentuk meditasi spiritual yang mengintegrasikan keyakinan dan respons relaksasi, meningkatkan efek relaksasi seiring dengan kekuatan keyakinan. Pelaksanaan dzikir memiliki dampak positif signifikan dalam membangun karakter, menguatkan jiwa dan mengembangkan akhlak terpuji.⁵

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis praktik dzikir sebagai strategi coping religius dalam mengatasi kecemasan yang dialami oleh santri Pondok Darut Tauhid, Pesantren Zainul Hasan Genggong. Secara khusus, penelitian ini berupaya untuk memahami bagaimana bentuk pelaksanaan dzikir yang dilakukan oleh para santri, baik secara individu maupun berjamaah, serta bagaimana praktik tersebut berkontribusi dalam meredakan kecemasan yang muncul selama proses adaptasi terhadap lingkungan dan rutinitas pesantren. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dampak psikologis dan spiritual dari praktik dzikir terhadap ketenangan batin, kesadaran diri, dan ketahanan mental santri. Dengan pendekatan ini, penelitian juga diharapkan dapat memberikan rekomendasi penguatan budaya dzikir sebagai bagian integral dari program pembinaan mental dan spiritual di pesantren.

Penelitian ini memberikan kontribusi dalam tiga aspek utama, yaitu teoretis, praktis, dan sosial-edukatif. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang psikologi Islam dengan menghadirkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dzikir sebagai bentuk coping religius

⁴ Sari, Hikmatul Kurnia Andika, and Yati Sugiarti. "Kondisi sosial dalam roman Der Vorleser karya Bernhard Schlink: Analisis sosiologi sastra." *Journal of Culture, Literature and Foreign Language Teaching* 1.1 (2023).

⁵ yarkawi, Ahmad. "Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian." *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami* 5.1 (2019): 69-79.

yang relevan dalam konteks kehidupan santri di pesantren. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pihak pengelola pesantren dalam merancang dan mengimplementasikan program pembinaan keagamaan yang tidak hanya berorientasi pada aspek spiritual, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pemeliharaan kesehatan mental. Secara sosial dan edukatif, penelitian ini memberikan wawasan kepada lembaga pendidikan Islam lainnya mengenai pentingnya mengintegrasikan pendekatan spiritual dalam strategi pengelolaan stres dan kecemasan pada peserta didik, khususnya di lingkungan pendidikan berbasis asrama.

Kerangka Teori

Dzikir

Dzikir untuk mengatasi kecemasan bagi santri di Pondok Pesantren Darut Tauhid atau Pesantren Zainul Hasan Genggong dapat dilakukan dengan berbagai metode yang bersumber dari ajaran Islam. Salah satu cara yang dianjurkan adalah dengan membaca Asmaul Husna, terutama yang berkaitan dengan ketenangan hati seperti *Ya Salam* (Maha Pemberi Kesejahteraan), *Ya Rahman* (Maha Pengasih), *Ya Latif* (Maha Lembut), dan *Ya Hafizh* (Maha Memelihara). Santri dapat membaca nama-nama Allah ini sebanyak 33 atau 100 kali setelah shalat fardhu atau saat merasa cemas. Selain itu, dzikir tahlil, tahmid, takbir, dan istighfar juga sangat dianjurkan, seperti membaca *Subhanallah*, *Alhamdulillah*, *Allahu Akbar* masing-masing 33 kali, serta *La ilaha illallah* dan *Astaghfirullah* minimal 100 kali untuk menenangkan hati.⁶

Dzikir merupakan salah satu bentuk ibadah dalam Islam yang berarti mengingat Allah dengan menyebut nama-Nya melalui lafaz-lafaz tertentu, seperti tasbih, tahmid, takbir, dan tahlil, baik secara lisan maupun dalam hati. Secara teoritis, dzikir memiliki dimensi spiritual dan psikologis yang mampu menumbuhkan ketenangan jiwa serta memperkuat ketahanan mental individu. Dalam perspektif psikologi Islam, dzikir dianggap sebagai bentuk terapi ruhani yang efektif dalam meredakan kecemasan, stres, dan tekanan batin, karena melalui dzikir, hati menjadi tenang sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an

⁶ Mardiah, Siti Ainun. Fadhilah Zikir Dalam Pengendalian Emosi Ditinjau Dari Kitab Tazkiyatun Nafs Karangan Said Hawa. Diss. UIN Ar-Raniry, 2022.

surah Ar-Ra'd ayat 28. Praktik dzikir yang dilakukan secara rutin dan penuh kesadaran dapat membentuk kedekatan spiritual dengan Allah, yang pada gilirannya memberikan rasa aman, harapan, dan kekuatan batin dalam menghadapi tekanan hidup, termasuk kecemasan yang dialami oleh para santri di lingkungan pesantren.

Kecemasan

Kecemasan yang dialami oleh santri di Pondok Pesantren Darut Tauhid atau Pesantren Zainul Hasan Genggong bisa muncul karena berbagai faktor, seperti tuntutan akademik yang tinggi, tekanan dalam menjalani kehidupan pesantren yang disiplin, atau perasaan terpisah dari keluarga. Sebagai tempat pembelajaran dan pengembangan spiritual, pesantren sering kali menjadi lingkungan yang penuh dengan aktivitas yang memerlukan konsentrasi dan usaha yang besar. Hal ini bisa menyebabkan santri merasa cemas terkait ujian, tanggung jawab, atau bahkan perasaan rindu terhadap orang tua. Kecemasan ini wajar dialami oleh banyak santri, terutama yang baru pertama kali tinggal di pesantren.⁷ Namun, untuk menghadapinya, penting bagi santri untuk mendapatkan dukungan dari teman, guru, dan lingkungan pesantren yang mendukung kesejahteraan mental mereka. Dzikir, doa, serta bimbingan spiritual dari para kyai atau ustaz bisa menjadi salah satu cara yang efektif untuk mengatasi kecemasan, memberikan ketenangan batin, dan memperkuat rasa percaya diri serta kedekatan dengan Allah.⁸

Kecemasan merupakan suatu kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan takut, gelisah, atau khawatir yang berlebihan terhadap suatu situasi atau kemungkinan buruk di masa depan, dan sering kali disertai dengan gejala fisik seperti jantung berdebar, sulit tidur, dan gangguan konsentrasi. Dalam teori psikologi, kecemasan dapat diklasifikasikan sebagai respons terhadap tekanan atau ketegangan yang dirasakan individu akibat tuntutan lingkungan yang melebihi kemampuan adaptasinya. Kecemasan pada santri di lingkungan

⁷ Martanti, Ine. Pendidikan Anti Ketertarikan Sesama Jenis Bagi Laki-Laki Untuk Kesehatan Jiwa Pada Tingkat Menengah Atas. Diss. Institut PTIQ Jakarta, 2021.

⁸ Yuliyati, Anggi Novita Dwi. "Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Ansietas Pada Ibu Hamil Trimester III Dimasa Pandemi COVID-19." *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan* 6.1 (2022): 7-16.

pesantren dapat muncul akibat tekanan akademik, perpisahan dari keluarga, penyesuaian terhadap pola hidup baru, maupun beban spiritual. Menurut teori kognitif-behavioral, kecemasan dipengaruhi oleh pikiran negatif dan pola respons yang maladaptif terhadap stres, sementara pendekatan psikologi transpersonal melihat kecemasan sebagai bentuk krisis eksistensial yang memerlukan pendekatan spiritual untuk penyembuhannya. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi sumber kecemasan serta mengintegrasikan pendekatan psikologis dan spiritual seperti dzikir untuk mengatasinya secara holistik.

Kesehatan mental

Kesehatan mental santri di Pondok Pesantren Darut Tauhid Pesantren Zainul Hasan Genggong sangat dipengaruhi oleh bagaimana mereka mengatasi kecemasan yang mereka alami. Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu kesehatan mental, membuat santri merasa tertekan, gelisah, atau cemas berlebihan. Ini dapat menyebabkan penurunan motivasi, gangguan konsentrasi dalam belajar, serta kesulitan tidur atau merasa terisolasi. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental santri penting untuk memastikan mereka tetap dapat berkembang baik secara akademik maupun spiritual. Pendekatan yang dilakukan biasanya melibatkan dukungan sosial dari teman dan guru, serta bimbingan spiritual melalui dzikir, doa, atau kegiatan relaksasi untuk menenangkan pikiran. Dengan kesehatan mental yang terjaga, santri dapat lebih mudah mengatasi stres dan kecemasan, serta merasa lebih tenang dan fokus dalam menjalani kehidupan pesantren.⁹

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan batiniah seseorang yang ditandai dengan kemampuan untuk mengelola emosi, berpikir secara jernih, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta mampu menghadapi tekanan hidup sehari-hari dengan cara yang positif. Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental bukan sekadar ketiadaan gangguan jiwa, tetapi juga mencakup keseimbangan psikologis, emosional, dan spiritual yang mendukung fungsi optimal individu dalam kehidupan. Dalam konteks santri di pesantren, kesehatan

⁹ Dewini, Adelia Pratiwi. Bimbingan Agama Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Lansia Melalui Dzikir Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung Jakarta Timur. BS thesis. Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2021.

mental menjadi aspek penting yang memengaruhi kemampuan mereka dalam belajar, beribadah, dan bersosialisasi. Tekanan hidup di lingkungan pesantren seperti adaptasi terhadap disiplin ketat, kerinduan terhadap keluarga, dan tuntutan akademik maupun spiritual dapat mengganggu kesehatan mental jika tidak ditangani dengan tepat. Oleh karena itu, pendekatan spiritual seperti dzikir berpotensi menjadi salah satu metode efektif untuk menjaga dan memulihkan kesehatan mental, karena mampu menenangkan hati, mengurangi tekanan batin, serta memperkuat koneksi spiritual sebagai sumber kekuatan internal.

Metodologi Penelitian

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pendekatan kualitatif digunakan untuk menggali secara mendalam makna, pengalaman, dan persepsi santri terhadap praktik dzikir sebagai bentuk mekanisme coping dalam menghadapi kecemasan. Studi kasus dipilih karena penelitian difokuskan pada satu lokasi tertentu, yaitu Pondok Darut Tauhid, Pesantren Zainul Hasan Genggong, dengan tujuan untuk memahami secara kontekstual dan menyeluruh praktik dzikir yang dilakukan serta dampaknya terhadap kondisi psikologis santri. Melalui observasi langsung, wawancara mendalam, dan dokumentasi, peneliti berupaya merekam realitas kehidupan santri secara alami, sehingga mampu menyajikan data yang kaya dan mendalam mengenai peran dzikir dalam menjaga ketenangan dan kesejahteraan mental mereka. Jenis penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan temuan yang tidak hanya deskriptif, tetapi juga reflektif terhadap praktik keagamaan dalam konteks psikologi Islam di lingkungan pesantren.¹⁰

Pendekatan kualitatif cocok digunakan karena penelitian ini fokus pada pemahaman mendalam terhadap pengalaman dan persepsi santri dalam menjalani praktik dzikir serta pengaruhnya terhadap kecemasan. Pendekatan ini akan mengutamakan pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, untuk memahami bagaimana praktik dzikir dilakukan, apa tujuan

¹⁰ Azmi, Qonitah Tsabitah, and Shifa Salsabilah. "Regulasi Kecemasan Dengan Dzikir Dalam Sudut Pandang Psikologi Tasawuf. *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 2.4 (2024): 121- 128.

dan manfaat yang dirasakan, serta bagaimana hal itu berhubungan dengan pengurangan kecemasan yang dialami santri.

Data yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi yang berkaitan dengan pengalaman santri mengenai praktik dzikir dan dampaknya terhadap kecemasan. Data ini akan menggali pandangan dan pemahaman para santri, guru, serta kiai mengenai pengaruh dzikir dalam mengatasi kecemasan. Santri Pondok Pesantren Darut Tauhid, Pesantren Zainul Hasan Genggong Santri yang terlibat langsung dalam praktik dzikir. Wawancara mendalam dan observasi akan dilakukan untuk menggali pengalaman mereka terkait dengan kecemasan dan dampak dzikir terhadap kondisi mental mereka. Sumber data primer ini menjadi inti penelitian karena mereka akan menjadi objek yang mengalami langsung fenomena yang diteliti.

Data sekunder adalah informasi yang diambil dari sumber- sumber yang sudah ada, seperti penelitian, buku, atau laporan. Berikut adalah data sekunder tentang praktik dzikir untuk mengatasi kecemasan di Pondok Pesantren Darut Tauhid Pesantren Zainul Hasan Genggong.

Tekhnik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu :

1. Observasi dilakukan secara non-partisipan dengan tujuan mengamati langsung pelaksanaan dzikir, meliputi waktu, durasi, jenis dzikir (individu atau berjamaah), serta respon santri selama dan setelah dzikir.
2. Wawancara Semi-Terstruktur yang dilakukan terhadap santri, ustadz, dan kyai untuk menggali pengalaman mereka terkait praktik dzikir dan dampaknya terhadap kecemasan.
3. Studi Dokumentasi dilakukan dengan mengkaji dokumen terkait praktik dzikir di pesantren, seperti jadwal dzikir harian, panduan dzikir yang digunakan, serta laporan ustaz tentang dampak dzikir terhadap santri.

Dalam penelitian ini, teknik analisis data dilakukan secara kualitatif menggunakan pendekatan analisis tematik. Proses analisis dimulai dengan reduksi data, yaitu memilah data yang relevan dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data yang tidak sesuai dengan fokus penelitian akan disisihkan, sementara data penting yang berhubungan dengan praktik dzikir dan pengaruhnya

terhadap kecemasan akan dipertahankan. penyajian data dalam bentuk narasi yang terstruktur. Data kualitatif disajikan dalam deskripsi mendalam yang disertai kutipan langsung dari wawancara atau hasil observasi untuk memperkuat analisis. Dengan teknik ini, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang komprehensif tentang peran dzikir dalam mengatasi kecemasan santri di kedua pesantren.

Hasil dan Pembahasan Penelitian

Pelaksanaan Praktik Dzikir di Pondok Darut Tauhid

Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik dzikir yang dilakukan secara rutin oleh santri Pondok Darut Tauhid, baik secara individu maupun berjamaah, memberikan dampak yang signifikan dalam meredakan kecemasan. Dzikir yang dilakukan setelah salat wajib, saat menjelang tidur, dan dalam kegiatan rutin pondok terbukti mampu menciptakan rasa tenang, mengurangi pikiran negatif, serta meningkatkan ketenangan batin dan spiritualitas santri. Para santri yang aktif berdzikir secara konsisten cenderung memiliki kontrol emosi yang lebih baik, lebih fokus dalam kegiatan belajar, serta menunjukkan ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan hidup di lingkungan pesantren.¹¹

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh beberapa peneliti menyatakan bahwa praktik dzikir berpengaruh positif terhadap pengurangan gejala gangguan kecemasan pada mahasiswa di perguruan tinggi Islam. Dzikir sebagai bentuk coping religius mampu meningkatkan ketenangan jiwa dan memperkuat mekanisme adaptasi individu terhadap tekanan lingkungan. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa dzikir bukan hanya ritual ibadah, melainkan juga alat terapi spiritual yang relevan dalam konteks pendidikan berbasis nilai-nilai keislaman.¹²

Jika dibandingkan dengan teori coping religius yang dikemukakan oleh Pargament (1997), praktik dzikir dalam penelitian ini dapat dikategorikan sebagai positive religious coping, yaitu respons keagamaan yang bersifat konstruktif dan

¹¹ Wahyu, Wahyu Budiantoro, Chubbi Syauqi, and Rindha Widyaningsih. "Islam dan Nalar Komunikasi Pembangunan di Pesantren." *Icodev: Indonesian Community Development Journal* 4.2 (2023): 95-110.

¹² Al Farbi, M. *Bereskan Ibadahmu Maka Allah Akan Bereskan Pekerjaanmu Rahasia Dahsyat Ibadah Siang Hari Pemantik Rezeki*. Vol. 67. Araska Publisher, 2020.

memberikan dukungan psikologis. Teori ini menyatakan bahwa pendekatan religius yang positif, seperti doa, dzikir, dan refleksi spiritual, berperan dalam memperkuat makna hidup, menciptakan rasa keterhubungan dengan Tuhan, dan memperbaiki kesejahteraan emosional. Dengan kata lain, temuan dalam penelitian ini mengonfirmasi bahwa dzikir berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang efektif dalam menanggulangi kecemasan, sesuai dengan kerangka teori coping religius tersebut.¹³

Jika dikaitkan dengan kehidupan di pesantren, dzikir menjadi mekanisme yang sangat relevan karena selaras dengan nilai-nilai pendidikan spiritual yang ditanamkan sejak awal. Santri tidak hanya dilatih dalam aspek akademik dan kedisiplinan, tetapi juga diarahkan untuk membangun hubungan vertikal dengan Allah. Hubungan inilah yang kemudian menjadi sumber kekuatan batin dan ketenangan dalam menghadapi berbagai tantangan.¹⁴

Dengan demikian, praktik dzikir terbukti menjadi salah satu pendekatan spiritual yang efektif dalam menjaga kesehatan mental santri. Tidak hanya menenangkan jiwa, dzikir juga membentuk karakter dan memperkuat ketahanan psikologis. Hasil ini memberikan rekomendasi bagi pihak pesantren untuk terus mendorong dan membina praktik dzikir sebagai bagian dari kurikulum pembinaan akhlak dan kesehatan mental santri secara berkelanjutan.

Penelitian ini juga memperkaya kajian tentang integrasi antara psikologi dan nilai-nilai keagamaan, khususnya dalam konteks pesantren sebagai lembaga pendidikan yang tidak hanya mendidik akal, tetapi juga jiwa. Dengan demikian, dzikir dapat dipahami sebagai bentuk intervensi spiritual yang memiliki potensi besar dalam pembinaan karakter dan kesehatan mental santri. Dalam jangka panjang, pembiasaan dzikir diharapkan mampu membentuk pribadi santri yang tenang, sabar, dan memiliki ketangguhan mental yang kokoh.¹⁵

Lingkungan spiritual yang tercipta melalui rutinitas dzikir berjamaah juga berperan penting dalam mendukung proses penyembuhan mental. Suasana yang

¹³ Istianah, Meliana. Peranan Dzikir sebagai Psikoterapi dalam Mengatasi Kecemasan pada Lansia di Desa Tanjung Raja Lampung Utara. Diss. IAIN Metro, 2022.

¹⁴ Rachmawati, Ika S. "Pengaruh Meditasi Dzikir Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan." (2020).

¹⁵ Ahmad, Junaidi. The Miracle of Shalawat Rahasia Keajaiban Shalawat untuk Keselamatan, Kesuksesan, dan Kebahagiaan Dunia Akhirat. Vol. 110. Araska Publisher, 2020.

penuh kekhusyukan dan nilai-nilai keagamaan memberikan rasa aman dan damai bagi santri. Hal ini membuat mereka lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan dan lebih siap untuk menerima bimbingan rohani dari para ustaz maupun sesama santri. Dengan begitu, dzikir tidak hanya menjadi ibadah, tetapi juga menjadi terapi kolektif yang memperkuat ketahanan mental secara bersama-sama.

Efektivitas Praktik Dzikir dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Santri

Efektivitas praktik dzikir dalam mengurangi kecemasan santri memiliki hubungan yang erat dengan media pembelajaran tahfizh, karena keduanya saling mendukung dalam menciptakan ketenangan jiwa dan konsentrasi. Dzikir yang dilakukan sebelum, sesudah, atau selama proses menghafal Al-Qur'an membantu menenangkan pikiran santri, mengurangi tekanan mental, serta meningkatkan fokus dalam menyerap hafalan. Media tahfizh yang mengintegrasikan pendekatan spiritual, seperti murojaah dengan iringan dzikir atau pembiasaan wirid harian, bukan hanya meningkatkan daya hafal, tetapi juga berfungsi sebagai terapi batin yang memperkuat ketahanan emosional santri dalam menghadapi kecemasan.¹⁶

Secara keseluruhan, dzikir menjadi pendekatan spiritual yang efektif untuk menjaga kesehatan mental santri. Praktik ini tidak hanya memberikan manfaat spiritual, tetapi juga psikologis dan sosial. Oleh karena itu, penting bagi pesantren untuk terus mengembangkan kegiatan dzikir sebagai bagian integral dari pembinaan karakter dan kesejahteraan mental santri.

Dalam jurnal al fatih Ayat-ayat yang terkandung dalam zikir al-Ma'sūrāt memiliki manfaat dan keutamaannya masing-masing bagi siapa pun yang membacanya. Mudīr, asātīz, ustāzat dan para santri di Pesantren Al-Qur'an Terpadu Ruhul Jadid memiliki alasan tersendiri dalam memahami ayat-ayat tersebut, untuk kemudian mereka jadikan sebagai zikir harian yang setia membaca pagi dan sore hari. Beberapa pemahaman mudīr, asātīz, ustāzat dan para santri tentang ayat-ayat yang terdapat dalam zikir al-Ma'sūrāt adalah: sebagai bentuk

¹⁶ M. Aziz, Z. Nasution, M. S. A. Lubis, Suhardi, and M. R. Harahap, "Tahfidzul Qur'an Curriculum Media Innovation in Islamic Boarding Schools", *tijie*, vol. 5, no. 2, pp. 235–249, Apr. 2024.

perlindungan diri dari segala bentuk marabahaya yang akan menimpa, sebagai bentuk pujian kepada Allah Swt.¹⁷

Terapi shalawat adalah terapi di bidang kesehatan yang menggunakan shalawat untuk mengatasi suatu masalah yang dialami oleh seseorang atau pasien, dalam penelitian ini terapi shalawat diberikan kepada santri yang mengalami kecemasan yang bertujuan untuk mengatasi penurunan kecemasan pada santri pondok pesantren asshodiqiyah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi shalawat terhadap tingkat kecemasan pada santri pondok pesantren asshodiqiyah. Metode: Penelitian ini merupakan penelitian (eksperimental).¹⁸ Untuk menganalisis hoarding disorder dalam perspektif Al-Qur'an dan teori kesehatan mental Islam yang dikembangkan oleh Dadang Hawari. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka, serta mengintegrasikan kerangka biopsikososiospiritual (BPS-S) untuk memahami hoarding disorder secara komprehensif.¹⁹

Praktik dzikir yang dilakukan secara rutin oleh para santri terbukti memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis mereka. Dzikir menjadi sarana untuk menghadirkan ketenangan batin, meredakan pikiran yang gelisah, dan menumbuhkan perasaan aman di tengah tekanan kehidupan pesantren. Dengan melibatkan diri dalam kegiatan dzikir, santri dapat lebih fokus dalam menjalani aktivitas harian dengan pikiran yang lebih tenang dan stabil.²⁰

Praktik dzikir yang dilakukan secara rutin oleh para santri terbukti memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis mereka. Dzikir menjadi sarana untuk menghadirkan ketenangan batin, meredakan pikiran yang gelisah, dan menumbuhkan perasaan aman di tengah tekanan kehidupan pesantren.

¹⁷ Mufidah, Muthiah. *memahami praktik pembacaan ayat-ayat al-qur'an dalam dzikir al-ma'surat dipesantren al-qur'an terpadu ruhul jadid*. BS thesis. FU.

¹⁸ Putri, Febrilia Kurnia. *Pengaruh Terapi Shalawat Terhadap Tingkat Kecemasan Santri Pondok Pesantren Di Semarang*. Diss. Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2023.

¹⁹ Firdausa, Salsabila, Masykur Masykur, and Ahmad Iffan Ghufron. "Hoarding Disorder dalam Perspektif Al-Qur'an dan Kesehatan Mental Dadang Hawari." *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora* 5.1 (2025): 468-481.

²⁰ Kumala, Shofa Aulia. "Kiai sebagai Konselor: Pendekatan Spiritual dalam Mereduksi Panic Attack Santri di Pesantren." *Intelektual: Jurnal Pendidikan dan Studi Keislaman* 14.3 (2024): 345-362.

Dengan melibatkan diri dalam kegiatan dzikir, santri dapat lebih fokus dalam menjalani aktivitas harian dengan pikiran yang lebih tenang dan stabil.²¹

Dari sisi sosial, dzikir yang dilakukan secara berjamaah menciptakan suasana kebersamaan dan kekompakan antar santri. Mereka saling mendukung dalam menjalani proses pembinaan diri, sehingga rasa kesepian dan tekanan dapat berkurang. Kebersamaan dalam dzikir ini memperkuat jaringan emosional yang positif, yang sangat dibutuhkan dalam menjaga kesehatan mental para santri di lingkungan yang penuh tantangan.

Lingkungan pesantren yang kondusif dan bernuansa religius turut memperkuat efektivitas dzikir dalam mengatasi kecemasan. Bimbingan dari para ustaz dan pembimbing spiritual membantu santri lebih memahami makna dzikir dan menghayatinya secara mendalam. Dengan demikian, dzikir tidak hanya menjadi rutinitas keagamaan, tetapi juga media terapi rohani yang mengandung nilai-nilai penyembuhan emosional dan spiritual.

Penutup

Praktik dzikir merupakan pendekatan spiritual yang sangat relevan dan bermanfaat dalam membantu santri mengatasi kecemasan. Dzikir mampu memberikan ketenangan, memperkuat spiritualitas, menjalin solidaritas sosial, serta membentuk lingkungan yang mendukung pemulihan mental. Oleh karena itu, penting bagi pesantren untuk terus menjaga, mengembangkan, dan memfasilitasi praktik dzikir sebagai bagian integral dari pembinaan karakter dan kesehatan mental santri. Praktik dzikir memiliki peran signifikan dalam membantu mengatasi kecemasan yang dialami oleh santri di Pondok Darut Tauhid Pesantren Zainul Hasan Genggong. Dzikir tidak hanya menjadi bentuk ibadah spiritual, tetapi juga berfungsi sebagai media terapi psikologis yang menenangkan hati dan pikiran. Melalui rutinitas dzikir yang terstruktur dan konsisten, para santri menunjukkan penurunan tingkat kecemasan, peningkatan ketenangan batin, serta peningkatan fokus dalam menjalani kegiatan belajar dan ibadah. Faktor pendukung efektivitas dzikir dalam mengatasi kecemasan meliputi suasana pesantren yang kondusif, bimbingan dari guru spiritual (ustadz), dan komitmen

²¹ Maesaroh, Mamay. "Intensitas Dzikir Ratib Al-Haddad dan Kecerdasan Spiritual Santri." *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 7 (2019): 61-84.

pribadi santri dalam menjalankan amalan dzikir. Dengan demikian, dzikir dapat dijadikan sebagai pendekatan spiritual-religius yang relevan dan efektif dalam mendukung kesehatan mental santri di lingkungan pesantren.

Saran

Untuk mengoptimalkan praktik dzikir dalam mengatasi kecemasan santri di Pondok Pesantren Darut Tauhid Zainul Hasan Genggong, disarankan agar kegiatan dzikir dilakukan secara rutin dan terstruktur, baik secara individu maupun berjamaah. Dzikir juga dapat diintegrasikan ke dalam program bimbingan konseling sebagai terapi spiritual. Selain itu, santri perlu diberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang makna dzikir agar tidak hanya melafalkan, tetapi juga menghayatinya. Pesantren juga perlu menciptakan lingkungan yang mendukung kekhusyukan dzikir, seperti suasana yang tenang dan religius. Terakhir, kegiatan dzikir sebaiknya dievaluasi dan didokumentasikan secara berkala untuk mengetahui efektivitasnya dalam menjaga kesehatan mental santri.

Dzikir juga dapat diintegrasikan ke dalam program bimbingan konseling sebagai terapi spiritual yang efektif bagi santri yang mengalami kecemasan. Melalui pendekatan ini, santri tidak hanya mendapatkan pendampingan psikologis, tetapi juga diarahkan untuk memperkuat aspek spiritualnya. Dengan membiasakan dzikir sebagai bagian dari proses konseling, santri akan lebih mudah menemukan ketenangan batin, meningkatkan kesadaran diri, dan merasa lebih dekat dengan Allah, sehingga mampu menghadapi tekanan atau permasalahan dengan lebih sabar dan tenang.

Daftar Pustaka

- Aisyah, S. (2023). *Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ny. M Dengan Masalah Keperawatan Utama Gangguan Pola Tidur Dan Diagnosa Medis Hipertensi Di Uptd Griya Wreda Jambangan Surabaya* (Doctoral Dissertation, Stikes Hang Tuah Surabaya).
- Aziz, M., Nasution, Z., Lubis, M. S. A., Suhardi, & Harahap, M. R. (2024). Tahfidzul Qur'an Curriculum Media Innovation in Islamic Boarding Schools. *Tafkir: Interdisciplinary Journal of Islamic Education*, 5(2), 235–249. <https://doi.org/10.31538/tijie.v5i2.970>
- Dewini, A. P. (2021). *Bimbingan Agama Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Lansia Melalui Dzikir Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung Jakarta*

Timur (Bachelor's thesis, Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta)

Fitriyah, L. (2019). *Peran Kiai Dalam Pembentukan Karakter Santri Di Pondok Pesantren Yasmida Ambarawa Kabupaten Pringsewu* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

Madaniah, F. (2023). *Peran Zikir Dalam Mengatasi Kecemasan (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Ath-Thohariyyah Iii Pasar Sodong Pandeglang)* (Bachelor's thesis, FU).

Mufidah, M. memahami praktik pembacaan ayat-ayat al-qur'an dalam dzikir al-ma'surat dipesantren al-qur'an terpadu ruhul jadid (Bachelor's thesis, FU).

Noviani, D. (2024). Peran Ayat-Ayat Al-Qur'an dalam Pembentukan Karakter Spiritual: Tinjauan Psikologi Islam. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(12), 4924-4935. Tarina, C. (2024).

Nurbaiti, A. (2020). *Inovasi Pendidikan Akhlak Berbasis Manajemen Qolbu Perspektif Kh. Abdullah Gymnastiar* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

Pramudita, E. (2021). *Upaya Penanaman Nilai-nilai Spiritual Keagamaan melalui Kegiatan Rutinan Zikir Ratib Al-Haddad dalam Membentuk Akhlak Santri di Pondok Pesantren Assyafi'iyah Durisawo Ponorogo* (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).

Pugu, M. R., Riyanto, S., & Haryadi, R. N. (2024). *Metodologi Penelitian; Konsep, Strategi, dan Aplikasi*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Putri, F. K. (2023). Pengaruh Terapi Shalawat Terhadap Tingkat Kecemasan Santri Pondok Pesantren Di Semarang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).

Rozali, Y. A. (2022, January). Penggunaan analisis konten dan analisis tematik. In *Penggunaan Analisis Konten Dan Analisis Tematik Forum Ilmiah* (Vol. 19, p. 68).

Shery, U. (2024). *Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Dan Dzikir Dalam Mereduksi Kecemasan Belajar Pada Peserta Didik Di Smp Negeri 4 Bandar Lampung* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).

Sholeh, U. (2022). *Tujuan Dzikir Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Dan Meditasi Anapanasati Dalam Agama Buddha (Studi Kasus di Ponpes YPPTQMH Ambarawa Pringsewu dan Vihara Bhaisajyaguru Grha Panjang Bandar Lampung)* (Doctoral dissertation, Uin Raden Intan Lampung).

Sitasari, N. W. (2022). Mengenal analisa konten dan analisa tematik dalam penelitian kualitatif. In *Forum Ilmiah* (Vol. 19, No. 1, pp. 77-84).

- Syaifudin, M. F. (2023). *Peranan Majelis Dzikir Dan Shalawat Dalam Membangun Perilaku Keagamaan Santri Di Pondok Pesantren Al-Falah 56A Sumbergede Kecamatan Sekampung Kabupaten Lampung Timur* (Doctoral dissertation, IAIN Metro).
- Syamsiyah, N. W. S., & Bakri, S. (2022). *Zikir Ratib Al-Haddad Dan Ketenangan Jiwa: Studi Fenomenologi Terhadap Jamaah Majelis Annisa Dukuh Tawangrejo, Desa Pablengan, Kecamatan Matesih* (Doctoral dissertation, UIN Raden Mas Said Surakarta).
- Terapi Zikir Dalam Menangani Kecemasan Lansia Menghadapi Kematian (Studi di Gampong Monjereujak Kecamatan Gandapura Kabupaten Bireun)* (Doctoral dissertation, UIN Ar-raniry).
- Tobari, S. E. (2024). Intelektual Dan Etika Penelitian. *Filsafat Ilmu*, 195.
- Ulumiyah, R. (2020). *Nilai-Nilai Pendidikan Akhlak Dalam Manakib Syekh AbdulQodir Al-Jailani untuk Meningkatkan Spiritualitas Santri Di Pondok Pesantren Al-Barokah* (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).
- Wicaksono, A. (2022). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Pengantar Ringkas Garudhawaca*.
- Zhuhartie, M. (2023). *Terapi zikir abah rafiudin sebagai metode ketenangan jiwa (studi kasus remaja dengan orang tua broken home)* (Bachelor's thesis, FU).