

SKRIPSI
EFEKTIVITAS TERAPI ZIKIR DALAM MENGURANGI
KECEMASAN AKADEMIK PADA
SISWA KELAS XI SMKN 3
PAREPARE



OLEH
RISMA JUMRIA
NIM: 2020203870232050

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE

2026M/1448H

**EFEKTIVITAS TERAPI ZIKIR DALAM MENGURANGI
KECEMASAN AKADEMIK PADA
SISWA KELAS XI SMKN 3
PAREPARE**



**OLEH
RISMA JUMRIA
NIM: 2020203870232050**

Penyusunan skripsi ini dilakukan guna memenuhi salah satu syarat akademik dalam memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2026M/1448H

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi : Efektivitas Terapi Zikir Terapi dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas XI SMKN 3 Parepare

Nama Mahasiswa : Risma Jumria

Nomor Induk Mahasiswa : 2020203870232050

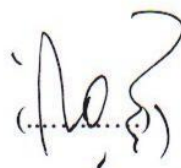
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah No. B-3312/In.39/FUAD.03/PP.00.9/09/2024

Disetujui Oleh:

Pembimbing Utama : Dr. Muhammad Haramain, M.Sos,I,
NIP : 198403122015031003



Mengetahui:

Dekan,

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah



Dr. L. Muhiddin, Lc., M.Fil.I
NIP. 197607132009121002

PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Efektivitas Terapi Zikir dalam Mengurangi Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas XI SMKN 3 Parepare

Nama Mahasiswa : Risma Jumria

Nomor Induk Mahasiswa : 2020203870232050

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah No. B-3312/In.39/FUAD.03/PP.00.9/09/2024

Tanggal Kelulusan : 14 Juli 2026

Disahkan oleh Komisi Penguji:

Dr. Muhammad Haramain, M.Sos.I,	(Ketua)	(.....)
Dr. Musyarif, M.Ag.	(Sekertaris)	(.....)
Ulfah, M.Pd.	(Anggota)	(.....)

Mengetahui:

Dekan,
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah



Dr. H. Muhiddin, Lc., M.Fil.I
NIP. 197607132009121002

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ
أَمَّا بَعْدُ.

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah swt, berkat hidayah, taufik dan Hidayah-Nya, peneliti dapat menyelesaikan tulisan ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar sarjana Sosial pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Islam di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare.

Penulis menghaturkan terima kasih yang tak terhingga kepada Ayahanda tercinta Harjoni dan Ibunda tersayang Salma. Atas kasih sayang yang tak pernah bersyarat, pengorbanan yang tak terucap, serta doa-doa yang senantiasa dipanjatkan dalam sunyi, peneliti memperoleh kekuatan, keteguhan, dan keberkahan dalam menapaki setiap proses perjuangan akademik. Setiap langkah yang peneliti tempuh hingga terselesaikannya karya ini tidak terlepas dari ridho, bimbingan, dan keikhlasan Ayahanda dan Ibunda. Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan rahmat, kesehatan, dan balasan terbaik atas segala kebaikan yang telah diberikan.

Penulis telah menerima banyak bimbingan dan bantuan dari bapak Dr. Muhammad Haramain. M.Sos.I, selaku pembimbing, atas segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan, penulis ucapkan banyak terima kasih

Selanjutnya, penulis juga menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Darmawati, S.Ag., M.Pd. sebagai Rektor Institut Agama Islam Negeri Parepare. Ibu Dr. Zulfah, M.Pd selaku Wakil Rektor I, serta Dr. Nurhikmah, M.Sos.I. selaku Wakil Rektor II Institut Agama Islam Negeri Parepare.
2. Bapak Dr. H. Muhiddin, Lc., M.Fil.I. sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare beserta seluruh stafnya yang telah memberikan izin dan persetujuan mengadakan penelitian bahkan bantuan selama penulis

menempuh studi di Institut Agama Islam Negeri Parepare. Kepada Bapak Dr. Ahmad Yani. M. Hum selaku Wakil Dekan I, serta Bapak Dr. H. M.Ihsan Darwis, M.Si. selaku Wakil Dekan II, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare.

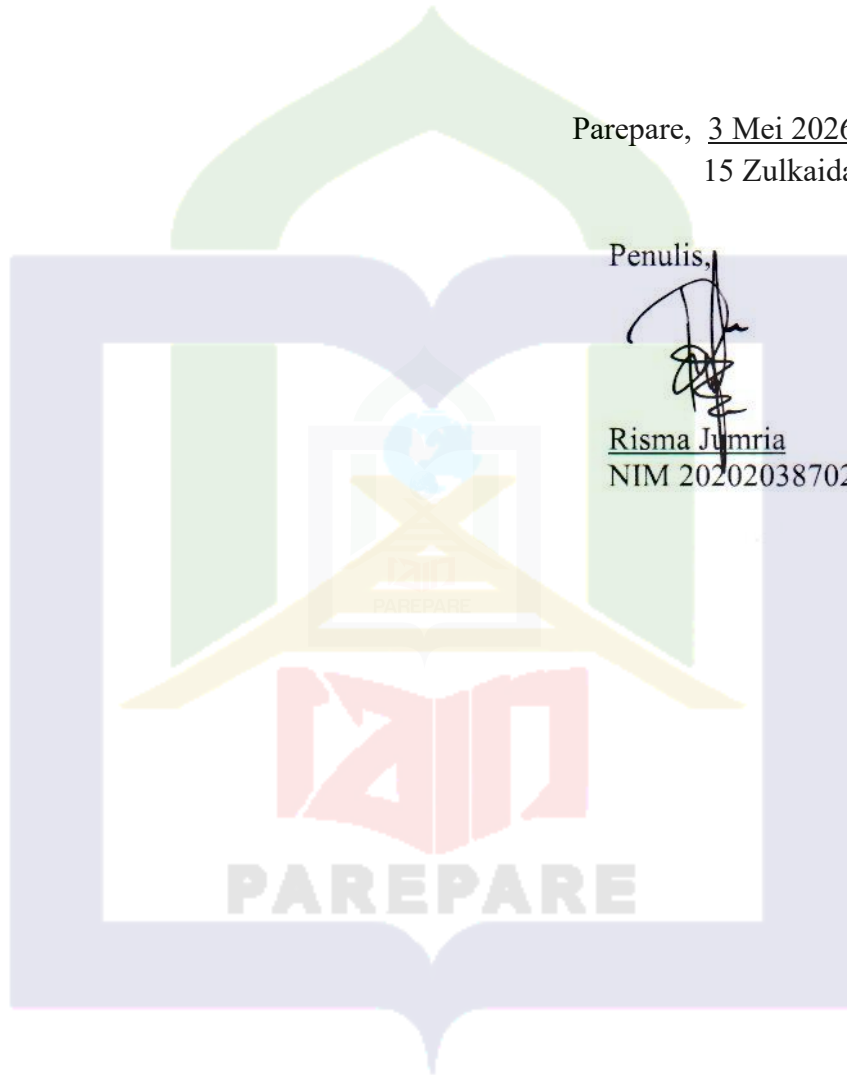
3. Bapak Muhammad Haramain, M.Sos.I. selaku Dosen Pembimbing Skripsi saya, yang telah menjadi penyemangat serta motivator yang luar biasa. Terima kasih sebesar-besarnya atas kesediaan bapak meluangkan waktu di tengah kesibukan, atas kesabaran, perhatian, arahan, serta nasihat yang diberikan dengan tutur kata yang menenangkan, sehingga seluruh proses bimbingan ini dapat dijalani dengan rasa aman dan nyaman.
4. Bapak Dr. Musyarif M.Ag., dan Ulfah M.Pd. selaku Dosen Penguji saya, yang telah meluangkan banyak waktunya serta memberikan saran dan bimbingan kepada penulis. Jajaran Staf Administrasi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah serta Staf Akademik yang telah banyak membantu mulai dari proses menjadi mahasiswa hingga pengurusan berkas ujian penyelesaian studi.
5. Ibu Dr. Fidrayani, M.Pd., M.Psi sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah.
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan kepada penulis selama menempuh perkuliahan
7. Kepala Perpustakaan IAIN Parepare beserta jajarannya yang telah memberikan pelayanan kepada penulis selama menjalani studi di IAIN Parepare.
8. Jajaran staf administrasi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah serta staf akademik, yang telah membantu mulai dari awal menjadi mahasiswa baru hingga pengurusan berkas ujian penyelesaian studi.
9. Teman-teman seperjuangan penulis yang telah memberikan pengalaman dan support yang luar biasa. Meskipun sering kali tidak diungkapkan secara

langsung, perhatian dan kebersamaan yang diberikan menjadi penyemangat tersendiri bagi penulis dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses perkuliahan. Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan kesuksesan dalam setiap langkah yang ditempuh.

Parepare, 3 Mei 2026 M
15 Zulkaidah 1447 H

Penulis,


Risma Jumria
NIM 2020203870232050



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Risma Jumria
NIM : 2020203870232050
Tempat/Tgl. Lahir : Parepare, 26 April 2002
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Terapi Zikir dalam Mengurangi Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas XI SMKN 3 Parepare

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar merupakan hasil karya sendiri, apabila dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi ini dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Parepare, 3 Mei 2026

Penyusun



Risma Jumria
NIM 2020203870232050

ABSTRAK

Risma Jumria. *Efektivitas Terapi Zikir dalam Mengurangi Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas XI SMKN 3 Parepare* (dibimbing oleh Muhammad Haramain)

Kecemasan akademik merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh rasa khawatir, tegang, sulit berkonsentrasi, khawatir mengalami kegagalan dan memiliki keyakinan diri yang rendah dalam menghadapi tuntutan akademik. Fenomena kecemasan akademik masih dijumpai pada beberapa peserta didik kelas XI di SMKN 3 Parepare. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penerapan strategi bimbingan yang tidak hanya menitikberatkan pada pendekatan psikologis, melainkan juga melibatkan penguatan spiritual. Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini difokuskan pada pengujian efektivitas terapi zikir dalam membantu mengurangi kecemasan akademik yang dialami siswa kelas XI SMKN 3 Parepare.

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan rancangan quasi eksperimen menggunakan model *nonequivalent control group design*. Penelitian melibatkan 30 siswa yang dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu 15 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 15 siswa sebagai kelompok kontrol. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kecemasan akademik yang disusun dalam *skala Likert*. Data yang diperoleh selanjutnya diolah menggunakan bantuan program SPSS melalui uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji homogenitas, *paired sample t-test*, dan *independent sample t-test*. Landasan teori yang digunakan dalam penelitian ini meliputi teori kecemasan akademik dan terapi zikir sebagai salah satu pendekatan psikospiritual dalam perspektif Islam.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi zikir efektif dalam menurunkan kecemasan akademik siswa kelas XI SMKN 3 Parepare. Rata-rata skor kecemasan akademik pada kelompok eksperimen menurun dari 54,60 (pretest) menjadi 35,73 (posttest), sedangkan pada kelompok kontrol hanya mengalami penurunan dari 54,07 menjadi 50,53. Hasil uji *paired sample t-test* dan *independent sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan serta antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, terapi zikir terbukti efektif sebagai intervensi psikospiritual dalam membantu menurunkan kecemasan akademik siswa.

Kata kunci: terapi zikir, kecemasan akademik, siswa, bimbingan konseling Islam.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN KOMISI PENGUJI	iv
KATA PENGANTAR	v
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
TRANSLITERASI DAN SINGKATAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Kegunaan Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Tinjauan Penelitian Relevan.....	11
B. Tinjauan Teori	20
1. Kecemasan.....	20
2. Terapi Zikir.....	27
C. Kerangka Pikir.....	43
D. Hipotesis	44
BAB III METODE PENELITIAN.....	45
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	45
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	48
C. Populasi dan Sampel.....	48
D. Teknik Pengumpulan Data dan Pengolahan Data	50

E. Definisi Operasional Variabel	51
F. Instrumen Penelitian	53
G. Teknik Analisis Data	58
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	62
A. Hasil Penelitian	62
1. Deskripsi Hasil Penelitian	62
2. Pengujian Persyaratan Analisis Data	65
3. Pengujian Hipotesis	67
B. Pembahasan	71
BAB V PENUTUP	77
A. Simpulan	77
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
BIODATA PENULIS	

DAFTAR GAMBAR

No. Gambar	Judul Gambar	Halaman
2.1	Kerangka Pikir	43



DAFTAR TABEL

No. Tabel	Judul Tabel	Halaman
2.1	Penelitian Terdahulu	17
3.1	Desain Penelitian	46
3.2	Jumlah Populasi	48
3.3	Skala Penilaian Kecemasan Siswa	51
3.4	Kategori Kecemasan Siswa	51
3.5	Skor Penilaian Skala Likert	54
3.6	<i>Blue Print</i> Skala indikasi kecemasan	54
3.7	Kriteria Tingkat Indikasi Kecemasan Akademik	55
3.8	Hasil Uji Validitas Instrumen	57
3.9	Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	58
4.1	Kategori Kelompok Subjek Penelitian	63
4.2	Hasil Analisis Deskriptif Data Pretest dan Posttest	63
4.3	Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk	65

4.4	Hasil Uji Homogenitas	66
4.5	Hasil Uji <i>Paired Sample Statistics</i>	68
4.6	Hasil Uji Paired Sample Correlations	68
4.7	Hasil Analisis Uji Paired Sample Test	69
4.8	Hasil Analisis Uji Independent Sample t-Tes	70



DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul Lampiran	Halaman
1.	Instrumen Penelitian	<i>Terlampir</i>
2.	Tabulasi Data Mentah	<i>Terlampir</i>
3.	Surat Permohonan Izin Penelitian	<i>Terlampir</i>
4.	Surat Keterangan Penelitian	<i>Terlampir</i>
5.	Surat Izin Penelitian	<i>Terlampir</i>
6.	Surat Selesai Meneliti	<i>Terlampir</i>
7.	Lembar Kesiadaan Responden	<i>Terlampir</i>
8.	Surat Penetapan Pembimbing	<i>Terlampir</i>
9.	Dokumentasi Kegiatan Penelitian	<i>Terlampir</i>
10.	Modul Pelatihan	<i>Terlampir</i>
11.	Turnitin	<i>Terlampir</i>

TRANSLITERASI DAN SINGKATAN

A. Transliterasi Arab-Latin

1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem penulisannya dinyatakan dengan huruf-huruf Arab, dalam proses transliterasi dilambangkan melalui beberapa bentuk. Sebagian fonem dinyatakan dengan huruf Latin, sebagian dengan tanda tertentu, dan sebagian lainnya menggunakan gabungan huruf dan tanda.

Daftar huruf bahasa Arab dan Transliterasinya ke dalam huruf Latin dapat dilihat pada tabel berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak Dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Tha	Th	te dan ha
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	H	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Dhal	Dh	de dan ha
ر	Ra	R	Er

ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	S	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	D	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	T	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	Z	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik ke atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	I	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	,	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (').

2. Vokal

a) Vokal tunggal (*monofong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut :

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أَ	Fathah	A	A
إِ	Kasrah	I	I
أُ	Dammah	U	U

b) Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu :

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أَي	fathah dan ya	Ai	a dan i
أَوْ	fathah dan wau	Au	a dan u

Contoh :

كَيْفَ : kaifa

حَوْلَ : haula

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu :

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
أَيَ	fathah dan alif atau ya	A	a dan garis di atas

ي	kasrah dan ya	I	i dan garis di atas
و	dammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ	:	Mata
رَمَى	:	Rama
قِيلَ	:	Qīla
يَمُوتُ	:	Yamūtu

4. Ta marbutah

Transliterasi *ta marbutah* dibagi menjadi dua yakni:

- Apabila *ta marbutah* memperoleh harakat fathah, kasrah, atau dammah, maka transliterasinya ditulis dengan lambang [t].
- Apabila *ta marbutah* berada dalam keadaan sukun atau mati, maka transliterasinya ditulis dengan lambang [h].

Apabila suatu kata yang berakhiran *ta marbutah* diikuti oleh kata yang diawali dengan kata sandang *al-* dan kedua kata tersebut dibaca secara terpisah, maka *ta marbutah* ditransliterasikan dengan huruf ha [h].

Contoh :

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ	:	raudah al-jannah atau raudatul jannah
الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ	:	al-madīnah al-fāḍilah atau al-madinatul fadilah
الْحِكْمَةُ	:	al-hikmah

5. Syaddah (Tasydid)

Dalam sistem tulisan Arab, syaddah atau tasydid dilambangkan dengan tanda tasydid. Pada proses transliterasi, tanda tersebut direpresentasikan melalui pengulangan huruf konsonan sehingga membentuk konsonan ganda.

Contoh :

رَبَّنَا : *Rabbana*

نَجَّيْنَا : *Najjaina*

الْحَقُّ : *Al-Haqq*

الْحَجُّ : *Al-hajj*

نُعَمُّ : *Nu‘ima*

عَدُوٌّ : *‘Aduwwn*

Jika huruf *ى* ber-tasydid di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah maka ia ditransliterasikan sebagai huruf *maddah* (i).

Contoh :

عَرَبِيٌّ : ‘Arabi (bukan ‘Arabiyy atau ‘Araby)

عَلِيٌّ : ‘Ali (bukan ‘Alyy atau ‘Aly)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam bahasa Arab direpresentasikan dengan huruf *ال* (*alif lam ma‘rifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasikan menjadi *al-* tanpa memperhatikan apakah huruf yang mengikutinya termasuk huruf *syamsiyah* atau huruf *qamariyah*. Penulisannya dipisahkan dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan menggunakan tanda hubung (-).

Contoh :

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*)

الزَّلْزَلَةُ : *al-zalزالah* (bukan *az-zalزالah*)

الْفُلْسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-biladu*

7. Hamzah

Pedoman transliterasi, huruf hamzah ditulis dengan tanda apostrof (') apabila berada di posisi tengah atau akhir kata. Sebaliknya, hamzah yang terletak pada awal kata tidak diberi lambang transliterasi karena dalam tulisan Arab direpresentasikan oleh huruf alif.

Contoh :

تَأْمُرُونَ : ta'murūna

النَّوْءُ : an-Nau'

شَيْءٌ : syai'un

أُمِرْتُ : umirtu

8. Kata Bahasa Arab yang lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Transliterasi diterapkan pada kata, istilah, atau kalimat bahasa Arab yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Adapun kata atau istilah Arab yang telah diserap dan digunakan secara umum dalam bahasa Indonesia tidak lagi ditulis berdasarkan ketentuan transliterasi. Beberapa contohnya adalah *Al-Qur'an*, *sunnah*, *husus*, dan *umum*. Akan tetapi, apabila kata-kata tersebut terdapat dalam satu kesatuan teks berbahasa Arab, maka transliterasinya harus dituliskan secara utuh sesuai pedoman yang berlaku.

Contoh :

Fi zilal al-qur'an

Al-sunnah qabl al-tadwin

Al-ibarat bi 'umum al-lafz la bi khusus al-sabab

9. Lafz al- Jalalah (الله)

Penulisan transliterasi kata “Allah” yang didahului oleh huruf jar atau partikel lain, maupun yang berkedudukan sebagai mudaf ilaih (frasa nominal), dilakukan tanpa mencantumkan huruf hamzah.:

دَيْنُ اللَّهِ *Dīnullāh*

بِاللَّهِ *Billah*

Huruf *ta marbutah* yang terletak di akhir kata dan berhubungan dengan lafz al-jalalah dinyatakan dalam transliterasi dengan huruf [t].

Contoh :

هُمُ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ *Hum fi rahmatillah*

10. Huruf Kapital

Penggunaan huruf kapital dalam transliterasi tetap mengikuti ketentuan ejaan bahasa Indonesia meskipun sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital. Huruf kapital digunakan pada huruf awal nama diri, seperti nama orang, tempat, dan bulan, serta pada awal kalimat. Dalam hal nama diri didahului oleh kata sandang (al-), huruf kapital hanya digunakan pada huruf awal nama diri, sedangkan kata sandangnya tetap ditulis dengan huruf kecil. Pengecualian berlaku apabila kata sandang tersebut berada pada awal kalimat, sehingga huruf A pada kata sandang ditulis dengan huruf kapital (Al-).

Contoh:

Wa ma muhammadun illa rasul

Inna awwala baitin wudi'a linnasi lalladhi bi Bakkata mubarakan

Syahrul Ramadan al-ladhi unzila fih al-Qur'an

Nazir al-Din al-Tusi

Abu Nasr al-Farabi

Kata Ibnu (anak dari) dan Abu (bapak dari) yang digunakan dalam nama resmi seseorang serta berada pada bagian akhir nama dijadikan sebagai nama akhir dalam penulisan daftar pustaka maupun daftar referensi:

Abu al-Walid Muhammad Ibnu Rusyd, ditulis menjadi: Ibnu Rusyd, Abu al-Walid Muhammad (bukan : Rusyd, Abu al-Walid Muhammad Ibnu)

Nasr Hamid Abu Zaid, ditulis menjadi: Abu Zaid, Nasr Hamid (bukan: Zaid, Nasr Hamid Abu)

B. Daftar Singkatan

Beberapa singkatan yang dilakukan adalah :

swt.	=	<i>subhanahu wa ta'ala</i>
saw.	=	<i>sallallahu 'alaihi wasallam</i>
a.s.	=	<i>'alaihi al-sallam</i>
r.a	=	<i>radiallahu 'anhu</i>
H	=	Hijriah
M	=	Masehi
SM	=	Sebelum Masehi
l.	=	Lahir Tahun
w.	=	Wafat Tahun
QS.../...4	=	QS. Al-Baqarah/2:4 atau QS. Al-Imran/3:4
HR	=	Hadis Riwayat

Beberapa singkatan dalam bahasa Arab:

ص	=	صفحة
دو	=	بدون مكان
صهعى	=	صلواته عليه وسلم
ط	=	طبعة

دن	=	بدونناشر
الخ	=	الآخره/لآخرها
خ	=	جزء

Sejumlah singkatan yang digunakan secara khusus dalam penulisan referensi perlu dipahami kepanjangannya. Beberapa singkatan tersebut antara lain sebagai berikut:

ed. : Editor (atau eds. yang berasal dari kata editors apabila editor berjumlah lebih dari satu orang). Dalam bahasa Indonesia, istilah editor dapat digunakan untuk satu maupun beberapa orang editor sehingga penulisannya dapat tetap disingkat menjadi ed.

et al. : Berarti “dan lain-lain” atau “dan kawan-kawan” yang berasal dari istilah et alia. Singkatan ini ditulis menggunakan huruf miring. Sebagai alternatif, dapat digunakan singkatan dkk. yang ditulis dengan huruf biasa.

Cet. : Singkatan dari cetakan, yang digunakan untuk menunjukkan frekuensi atau jumlah cetakan suatu buku maupun karya sejenis.

Terj. : Singkatan dari terjemahan (oleh). Singkatan ini juga digunakan pada karya terjemahan yang tidak mencantumkan nama penerjemah.

Vol. : Singkatan dari volume yang digunakan untuk menunjukkan jumlah jilid pada buku atau ensiklopedia berbahasa Inggris. Pada literatur berbahasa Arab, istilah yang umum digunakan adalah juz.

No. : Singkatan dari nomor yang digunakan untuk menunjukkan nomor terbitan karya ilmiah berkala, seperti jurnal, majalah, dan publikasi sejenis.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu sarana penting dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas. Melalui pendidikan, peserta didik diharapkan mampu mengembangkan potensi diri, baik dalam aspek pengetahuan, keterampilan, maupun sikap. Namun, dalam proses pembelajaran, peserta didik sering menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi kondisi psikologisnya. Salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh peserta didik adalah kecemasan.¹

Secara umum, kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang ditandai dengan munculnya perasaan khawatir, takut, gelisah, dan tidak nyaman terhadap sesuatu yang dianggap mengancam, meskipun ancaman tersebut belum tentu benar-benar terjadi. Kecemasan sebenarnya merupakan hal yang wajar dialami oleh setiap individu. Dalam tingkat yang ringan, kecemasan dapat mendorong seseorang untuk lebih berhati-hati dan mempersiapkan diri dengan baik. Akan tetapi, apabila kecemasan terjadi secara berlebihan dan terus-menerus, kondisi tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk proses belajar peserta didik di sekolah.²

Di lingkungan pendidikan, kecemasan yang berkaitan dengan kegiatan belajar dikenal sebagai kecemasan akademik. Kecemasan akademik adalah kondisi ketika peserta didik mengalami rasa takut, khawatir, atau tertekan yang muncul akibat tuntutan akademik, seperti menghadapi ujian, menyelesaikan tugas, melakukan presentasi, memperoleh nilai yang baik, maupun memenuhi harapan orang tua dan guru. Kondisi tersebut dapat menyebabkan peserta didik mengalami kesulitan

¹ Amaliyah, Aam, And Azwar Rahmat. "Pengembangan Potensi Diri Peserta Didik Melalui Proses Pendidikan." *Attadib: Journal Of Elementary Education* 5.1 (2021): 28-45.

² Novitasari, Erlyn. *Pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Pengurangan Kecemasan Peserta Didik Dalam Menghadapi Ujian Kelas Vii Di Smp Negeri 06 Kotabumi Lampung Utara Tahun Pelajaran 2019/2020*. Diss. Uin Raden Intan Lampung, 2020.

berkonsentrasi, menurunnya motivasi belajar, kurang percaya diri, hingga berdampak pada rendahnya hasil belajar.³

Setiap peserta didik memiliki tingkat kecemasan akademik yang berbeda-beda. Ada peserta didik yang mampu mengendalikan kecemasannya sehingga tetap dapat belajar secara optimal, tetapi ada pula yang mengalami kecemasan tinggi sehingga merasa takut untuk mengikuti pembelajaran, enggan bertanya kepada guru, tidak percaya pada kemampuan dirinya sendiri, bahkan menghindari tugas-tugas akademik. Oleh karena itu, kecemasan akademik menjadi salah satu faktor psikologis yang perlu mendapat perhatian dalam dunia pendidikan. Pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), tuntutan akademik yang dihadapi peserta didik cenderung lebih kompleks dibandingkan jenjang sebelumnya. Selain mengikuti pembelajaran teori di kelas, peserta didik juga harus mengikuti pembelajaran praktik, menyelesaikan proyek, melaksanakan Praktik Kerja Lapangan (PKL), mempersiapkan uji kompetensi keahlian, serta menghadapi berbagai bentuk evaluasi pembelajaran. Beragam tuntutan tersebut berpotensi meningkatkan tingkat kecemasan akademik apabila peserta didik belum memiliki kemampuan mengelola stres dan tekanan akademik dengan baik.

Kondisi tersebut juga dapat ditemukan pada peserta didik kelas XI SMKN 3 Parepare. Kelas XI merupakan fase penting karena peserta didik mulai menghadapi materi yang lebih mendalam sesuai kompetensi keahlian, memiliki beban tugas yang semakin meningkat, serta mulai mempersiapkan diri menghadapi praktik industri dan berbagai penilaian kompetensi. Situasi tersebut dapat menimbulkan rasa khawatir apabila peserta didik merasa belum mampu memenuhi tuntutan akademik yang diberikan. Kecemasan akademik pada peserta didik kelas XI SMKN 3 Parepare dapat terlihat melalui beberapa indikator, seperti merasa gugup saat mengikuti pembelajaran atau ujian, takut memperoleh nilai rendah, khawatir tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu, sulit berkonsentrasi ketika belajar, merasa kurang percaya diri saat

³ Sari, Diah Arum, And Riza Noviana Khoirunnisa. "Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Akademik Siswa Di Sma X Pada Masa Pandemi Covid-19." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 9.1 (2022): 160-170.

presentasi di depan kelas, serta merasa tertekan karena banyaknya tugas dan target pembelajaran yang harus diselesaikan. Apabila kondisi tersebut dibiarkan berlangsung dalam waktu yang lama, maka dapat memengaruhi prestasi belajar, motivasi belajar, kepercayaan diri, serta kesehatan mental peserta didik.

Dari hasil observasi awal di SMKN 3 Parepare mengindikasikan bahwa, ditemukan beberapa siswa yang menunjukkan gejala kecemasan akademik. Gejala tersebut terlihat dari siswa yang tampak kurang fokus saat proses pembelajaran berlangsung, menunjukkan ekspresi tegang ketika membahas tugas atau ujian, mengalami kesulitan berkonsentrasi, terlihat mengantuk di kelas akibat gangguan tidur, serta cenderung mengurangi interaksi dengan teman sebaya. Beberapa siswa juga tampak gelisah ketika menghadapi tugas yang menumpuk dan menunjukkan kekhawatiran berlebihan terhadap hasil belajar yang akan diperoleh. Kondisi tersebut mengindikasikan adanya kecemasan akademik yang dialami oleh sebagian siswa sehingga memerlukan penanganan yang tepat melalui layanan bimbingan dan konseling.⁴

Observasi awal dilakukan pada awal Mei 2026 melalui wawancara persuasif terhadap 15 siswa kelas XI SMKN 3 Parepare untuk memperoleh gambaran awal mengenai kecemasan akademik. Adapun populasi penelitian berjumlah 302 siswa kelas XI yang berasal dari sembilan kelas pada program keahlian TKJ, DKV, dan Tata Busana. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu kelas XI DKV 1 sebagai kelompok eksperimen dan kelas XI DKV 2 sebagai kelompok kontrol yang masing-masing berjumlah 35 siswa.

Selain dipengaruhi oleh faktor individu, kecemasan akademik juga berkaitan erat dengan tuntutan akademik yang harus dipenuhi oleh peserta didik. Tuntutan akademik merupakan berbagai kewajiban, tanggung jawab, serta harapan yang harus dicapai peserta didik selama mengikuti proses pendidikan. Tuntutan tersebut meliputi penyelesaian tugas, pencapaian nilai yang baik, keaktifan dalam proses pembelajaran,

⁴ Wawancara Dengan Siswa Kelas Xi Smkn 3 Parepare, Pada 4 September 2024.

kemampuan mengikuti ujian, penyelesaian proyek pembelajaran, serta kemampuan memenuhi standar kompetensi yang telah ditetapkan oleh sekolah.⁵

Pada dasarnya, tuntutan akademik bertujuan untuk mendorong peserta didik agar berkembang secara optimal. Namun, apabila tuntutan tersebut dirasakan terlalu berat atau tidak seimbang dengan kemampuan yang dimiliki peserta didik, maka dapat menimbulkan tekanan psikologis. Peserta didik yang merasa tidak mampu memenuhi harapan guru, orang tua, maupun dirinya sendiri cenderung mengalami kekhawatiran yang berlebihan terhadap kemungkinan memperoleh nilai rendah, gagal menyelesaikan tugas, atau tidak mencapai target pembelajaran.⁶ Kondisi inilah yang menjadi salah satu pemicu munculnya kecemasan akademik. Semakin tinggi tuntutan akademik yang dirasakan oleh peserta didik tanpa diimbangi dengan kemampuan mengelola stres dan dukungan yang memadai, maka semakin besar pula kemungkinan peserta didik mengalami kecemasan akademik. Sebaliknya, apabila peserta didik memiliki kemampuan mengatur waktu, strategi belajar yang baik, serta memperoleh dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga, maka tuntutan akademik dapat dihadapi secara lebih positif sehingga kecemasan akademik dapat diminimalkan.

Pada peserta didik Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), tuntutan akademik memiliki karakteristik yang lebih kompleks dibandingkan dengan sekolah umum. Selain dituntut menguasai materi pembelajaran di kelas, peserta didik juga harus menguasai keterampilan praktik sesuai bidang keahlian, menyelesaikan berbagai proyek, mengikuti penilaian praktik, melaksanakan Praktik Kerja Lapangan (PKL), serta mempersiapkan diri menghadapi uji kompetensi keahlian. Berbagai tuntutan tersebut memerlukan kesiapan akademik, fisik, dan mental agar peserta didik mampu menjalani proses pembelajaran secara optimal.

⁵ Dea, Febrianti. "Hubungan Antara Self Regulated Learning Dengan Stres Akademik Pada Siswa Jurusan Akuntansi Dan Keuangan Lembaga Di Smk Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024." (2024).

⁶ Anwar, Rosihan. *Harmoni Dalam Merdeka Belajar: Strategi Reduksi Stress Akademik Siswa*. Feniks Muda Sejahtera, 2023.

Kondisi tersebut relevan dengan peserta didik kelas XI SMKN 3 Parepare. Pada jenjang ini, peserta didik mulai menghadapi peningkatan beban belajar, baik dalam aspek teori maupun praktik. Mereka dituntut untuk mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, memperoleh hasil belajar yang memuaskan, mengikuti berbagai kegiatan praktik kejuruan, serta mempersiapkan diri menghadapi kegiatan praktik industri dan evaluasi kompetensi. Apabila peserta didik belum memiliki kemampuan mengelola tekanan tersebut secara efektif, maka tuntutan akademik yang dihadapi dapat berkembang menjadi kecemasan akademik yang berdampak pada konsentrasi belajar, motivasi, kepercayaan diri, dan pencapaian hasil belajar.

Fenomena kecemasan akademik pada siswa kelas XI SMKN 3 Parepare dapat dijelaskan melalui Teori Transaksional Stres dan Koping yang dikemukakan oleh Richard S. Lazarus dan Susan Folkman (1984). Menurut teori ini, kecemasan muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan yang dihadapi lebih besar daripada kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi tuntutan tersebut. Sebaliknya, apabila individu memiliki kemampuan dan strategi koping yang baik, maka tuntutan tersebut dapat dihadapi tanpa menimbulkan kecemasan yang berlebihan. Dalam dunia pendidikan, tuntutan akademik meliputi berbagai kewajiban yang harus dipenuhi peserta didik, seperti menyelesaikan tugas sekolah, menghadapi ujian, mengikuti presentasi, memperoleh nilai yang baik, mengikuti kegiatan praktik, menyelesaikan proyek pembelajaran, mengatur waktu belajar, serta memenuhi target kompetensi yang ditetapkan sekolah. Bagi siswa SMK, tuntutan tersebut juga mencakup persiapan Praktik Kerja Lapangan (PKL) dan uji kompetensi keahlian, sehingga beban akademik yang dihadapi relatif lebih kompleks.

Teori Lazarus dan Folkman sangat relevan dengan penelitian ini karena siswa kelas XI SMKN 3 Parepare menghadapi berbagai tuntutan akademik tersebut setiap hari. Apabila siswa memandang tuntutan tersebut melebihi kemampuan yang dimilikinya, maka akan muncul kecemasan akademik yang ditandai dengan rasa khawatir, takut gagal, sulit berkonsentrasi, kurang percaya diri, dan menurunnya motivasi belajar. Oleh karena itu, teori ini menjadi landasan yang tepat untuk

menjelaskan hubungan antara tuntutan akademik dengan kecemasan akademik pada siswa kelas XI SMKN 3 Parepare.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi kecemasan akademik adalah terapi zikir. Terapi zikir merupakan salah satu bentuk pendekatan spiritual yang dilakukan dengan mengingat dan menyebut nama Allah Swt. secara berulang disertai penghayatan terhadap makna zikir. Aktivitas ini bertujuan untuk menenangkan pikiran, mengurangi ketegangan, meningkatkan rasa optimis, serta mendekatkan diri kepada Allah Swt. sehingga individu lebih mampu mengendalikan emosi dan menghadapi berbagai tekanan kehidupan.⁷

Zikir merupakan bentuk ibadah yang dilakukan dengan mengingat, menyebut, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui doa serta ungkapan harapan yang berasal dari hati.⁸ Aktivitas tersebut diyakini mampu memberikan ketenangan batin, ketenteraman jiwa, dan perasaan lega karena individu merasakan kedekatan spiritual dengan Allah SWT. Dalam tradisi Islam, zikir telah lama dimanfaatkan sebagai salah satu sarana untuk membantu mengatasi berbagai permasalahan kejiwaan sejak masa Rasulullah SAW. Berbagai kajian mengenai terapi zikir menunjukkan bahwa praktik ini memiliki potensi sebagai alternatif intervensi yang efektif dalam membantu menangani gangguan psikologis. Integrasi antara pendekatan psikoterapi modern dan nilai-nilai Islam, khususnya melalui zikir, melahirkan model terapi yang tidak hanya berorientasi pada aspek psikologis, tetapi juga berupaya memperkuat dimensi spiritual individu guna meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mental.⁹

Dalam konteks pendidikan, terapi zikir dapat menjadi strategi yang membantu peserta didik mengatasi kecemasan akibat tuntutan akademik, seperti menghadapi ujian, menyelesaikan tugas, presentasi, maupun praktik pembelajaran. Melalui zikir,

⁷ Cholili, Abd Hamid, Et Al. "Studi Literatur: Analisis Fenomena Pemberian Psikoterapi Dzikir Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Remaja." *Resilience: Journal Of Psychology* 1.1 (2024): 41-53.

⁸ Rofiq, Ainur. "Tafakur Dan Dzikir Dalam Mencapai Ketenangan Hidup." *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 3.1 (2023): 1-12.

⁹ Rudy Haryanto. (2014). Dzikir: Psikoterapi Dalam Prespektif Islam. *Jurnal Hukum Dan Pranata Sosial*, 9(2), Hlm.341–342

peserta didik diharapkan memperoleh ketenangan batin, meningkatkan konsentrasi belajar, menumbuhkan rasa percaya diri, serta mengurangi rasa takut terhadap kegagalan.¹⁰ Dalam penelitian ini, terapi yang digunakan adalah terapi zikir "Lā ilāha illallāh". Zikir ini dipilih karena merupakan kalimat tauhid yang memiliki makna mendalam, yaitu pengakuan bahwa tidak ada Tuhan yang berhak disembah selain Allah Swt. Pengucapan zikir "Lā ilāha illallāh" secara berulang dengan penuh kesadaran dan penghayatan diyakini dapat memberikan ketenangan jiwa, menumbuhkan rasa pasrah kepada Allah Swt., serta mengurangi rasa takut, khawatir, dan gelisah yang dirasakan seseorang.

Penerapan terapi zikir ini juga sejalan dengan firman Allah Swt. dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28, "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." Oleh karena itu, terapi zikir "Lā ilāha illallāh" dipandang relevan sebagai salah satu upaya untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan akademik pada siswa kelas XI SMKN 3 Parepare. Hal tersebut sejalan dengan firman Allah Swt. dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 yang menyatakan, "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." Ayat tersebut menunjukkan bahwa zikir dapat memberikan ketenangan hati sehingga menjadi salah satu bentuk koping spiritual dalam menghadapi tekanan dan kecemasan. Oleh karena itu, terapi zikir dipandang relevan untuk diterapkan pada siswa kelas XI SMKN 3 Parepare sebagai salah satu alternatif dalam membantu menurunkan kecemasan akademik akibat berbagai tuntutan pembelajaran yang mereka hadapi.

Adapun kelas XI dipilih sebagai subjek penelitian karena siswa kelas XI berada pada tahap perkembangan yang mulai menghadapi tuntutan akademik lebih kompleks dibandingkan kelas X, seperti peningkatan jumlah tugas, praktik, presentasi, dan persiapan menuju jenjang kelas XII. Pada tahap ini, siswa juga cenderung mengalami tekanan belajar yang cukup tinggi, namun belum terlalu terbebani oleh persiapan

¹⁰ Yassifi Maspupah, Silmi. *Mengatasi Kecemasan Belajar Peserta Didik Melalui Art And Craft Di Sekolah Dasar Islam Cikal Harapan Bsd Tangerang Selatan*. Diss. Universitas Ptiq Jakarta, 2024.

kelulusan seperti siswa kelas XII. Oleh karena itu, kelas XI dinilai tepat untuk melihat pengaruh terapi zikir terhadap kecemasan akademik.

Meskipun penelitian tentang kecemasan akademik telah banyak dilakukan, sebagian besar hanya membahas tingkat kecemasan atau faktor-faktor yang memengaruhinya, seperti tuntutan akademik, stres, motivasi belajar, dan hasil belajar. Penelitian yang menguji cara mengatasi kecemasan akademik melalui pendekatan spiritual, khususnya terapi zikir, masih terbatas. Selain itu, penelitian tentang terapi zikir lebih banyak dilakukan pada orang dewasa, mahasiswa, atau pasien dengan gangguan kecemasan, sedangkan penelitian yang menguji efektivitas terapi zikir "Lā ilāha illallāh" pada siswa SMK masih sangat sedikit. Siswa SMK memiliki karakteristik yang berbeda karena menghadapi tuntutan pembelajaran teori, praktik kejuruan, proyek, Praktik Kerja Lapangan (PKL), dan uji kompetensi yang dapat meningkatkan kecemasan akademik. Berdasarkan observasi awal di SMKN 3 Parepare, ditemukan gejala kecemasan akademik pada siswa kelas XI, namun belum ada penelitian yang menguji efektivitas terapi zikir sebagai layanan bimbingan dan konseling di sekolah tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji efektivitas terapi zikir "Lā ilāha illallāh" dalam mengurangi kecemasan akademik pada siswa kelas XI SMKN 3 Parepare serta memberikan alternatif layanan bimbingan dan konseling berbasis spiritual.

Uraian yang telah dijelaskan sebelumnya mendorong peneliti untuk mengkaji lebih lanjut pemanfaatan relaksasi zikir sebagai salah satu upaya dalam membantu mengurangi permasalahan psikologis, yang kemudian dirumuskan dalam sebuah penelitian yang berjudul "Efektivitas Terapi Zikir Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas XI SMKN 3 Parepare".

B. Rumusan Masalah

Penjelasan pada bagian terjadinya latar belakang mengindikasikan adanya permasalahan yang perlu diteliti secara lebih mendalam. Atas dasar itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terapi zikir efektif menurunkan kecemasan akademik pada siswa Kelas XI SMKN 3 Parepare?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan menganalisis perubahan skor dan membandingkan penurunan kecemasan antara kelompok kontrol dan eksperimen.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoretis dan praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi guru BK dalam menangani siswa yang mengalami kecemasan akademik. Selain itu, terapi zikir dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling yang membantu siswa menjadi lebih tenang, percaya diri, dan mampu menghadapi tuntutan akademik.

2. Manfaat bagi Konselor

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan referensi bagi konselor dalam menerapkan pendekatan spiritual Islam, khususnya terapi zikir, sebagai salah satu teknik intervensi untuk membantu mengurangi kecemasan akademik maupun permasalahan psikologis lainnya pada peserta didik.

3. Manfaat bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa mengurangi kecemasan akademik melalui terapi zikir sehingga mereka lebih tenang, fokus, dan percaya diri dalam mengikuti proses pembelajaran, menghadapi ujian, maupun menyelesaikan tugas-tugas akademik.

4. Manfaat bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah dalam mengembangkan program layanan bimbingan dan konseling yang mengintegrasikan pendekatan spiritual sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis siswa.

5. Manfaat bagi Pengembangan Layanan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya mengenai penerapan terapi zikir sebagai salah satu teknik konseling berbasis spiritual Islam dalam membantu mengurangi kecemasan akademik pada peserta didik.

6. Manfaat bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji terapi zikir maupun pendekatan spiritual Islam dalam mengurangi berbagai permasalahan psikologis. Selain itu, penelitian ini dapat dikembangkan dengan melibatkan subjek, jenjang pendidikan, variabel, maupun metode penelitian yang berbeda sehingga menghasilkan temuan yang lebih luas dan komprehensif.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Penelitian Relevan

Telaah terhadap kajian relevan merupakan bagian penting dalam proses penyusunan penelitian karena memberikan gambaran mengenai hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya pada bidang kajian yang serupa. Telaah terhadap penelitian terdahulu memungkinkan peneliti untuk memahami perkembangan konsep, teori, serta temuan empiris yang berkaitan dengan topik penelitian. Selain berfungsi sebagai sumber referensi, kajian ini juga membantu menemukan aspek-aspek yang masih memerlukan pengembangan sehingga dapat menjadi dasar dalam menentukan posisi dan kebaruan penelitian yang dilakukan. Sehubungan dengan hal tersebut, beberapa kajian relevan dengan penelitian ini diuraikan sebagai berikut:

1. Salah satu penelitian yang relevan dilakukan oleh Ridha Sucinindyasaputeri dari Program Magister Profesi Psikologi, Universitas Islam Indonesia, dengan judul *Pengaruh Terapi Zikir terhadap Penurunan Stres pada Mahasiswa Psikologi*. Penelitian ini dilandasi oleh tingginya kerentanan mahasiswa terhadap stres akibat berbagai tuntutan akademik maupun nonakademik yang harus dijalani. Berbagai penelitian dan pandangan para ahli menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa dapat dipicu oleh beragam faktor yang memengaruhi kondisi psikologis mereka. Dalam upaya mengatasi permasalahan tersebut, terapi zikir dipandang memiliki potensi sebagai salah satu metode alternatif yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan tingkat stres melalui pendekatan psikologi yang berlandaskan nilai-nilai Islam.

Fokus penelitian ini adalah menganalisis pengaruh terapi zikir terhadap tingkat stres mahasiswa psikologi yang menghadapi berbagai tuntutan akademik. Penelitian dilakukan menggunakan metode eksperimen untuk mengetahui

efektivitas intervensi yang diberikan. Berdasarkan hasil pengujian statistik, tidak ditemukan pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi zikir dan penurunan tingkat stres mahasiswa. Hal tersebut ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,066 ($p > 0,05$) dengan nilai t sebesar 2,242. Temuan ini menunjukkan bahwa hipotesis mengenai efektivitas terapi zikir dalam menurunkan stres pada mahasiswa psikologi tidak memperoleh dukungan empiris yang memadai pada penelitian tersebut.¹¹

Kesamaan penelitian ini dengan penelitian Ridha Sucinindyasaputeri terletak pada pemanfaatan terapi zikir sebagai metode intervensi. Perbedaan utama kedua penelitian tersebut berada pada karakteristik subjek yang diteliti. Penelitian terdahulu menitikberatkan pada mahasiswa sebagai kelompok sasaran dalam upaya menurunkan tingkat stres, sedangkan penelitian yang diusulkan berfokus pada siswa SMK dengan tujuan mengkaji efektivitas terapi zikir dalam membantu mengatasi permasalahan psikologis yang mereka alami.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Utami Syahdiah dkk (Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, Institut Agama Islam Negri Bone), dengan judul *Efektivitas Terapi Zikir dalam Mengurangi Kecemasan pada Remaja Menjelang Ujian*.

Latar belakang penelitian ini berangkat dari adanya kecemasan yang dialami sebagian siswa ketika menghadapi evaluasi akademik, seperti ujian nasional dan ujian semester. Perasaan takut gagal, keraguan terhadap kemampuan diri, serta kekhawatiran mengenai keberlanjutan pendidikan menjadi faktor yang memengaruhi kondisi psikologis siswa. Situasi tersebut berpotensi menimbulkan kecemasan yang dapat mengganggu kesiapan dan performa siswa dalam mengikuti ujian.

¹¹ Ridha Sucinindyasaputeri. (2017). *Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Penurunan Stress Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi*. Jurnal Ilmiah Psikologi. Vol.8, No. 1. hlm. 30-41.

Fokus penelitian ini adalah menganalisis efektivitas terapi zikir dalam menurunkan kecemasan yang dialami remaja saat menghadapi ujian. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa kecemasan ujian merupakan kondisi yang umum dialami oleh siswa. Pelaksanaan terapi zikir terbukti membantu menciptakan ketenangan psikologis, meningkatkan fokus, serta mendukung kelancaran siswa dalam menyelesaikan ujian.

Baik penelitian terdahulu maupun penelitian yang diusulkan sama-sama mengkaji efektivitas terapi zikir dalam mengurangi permasalahan kecemasan pada kelompok remaja. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian terdahulu adalah metode kualitatif, sehingga menjadi salah satu perbedaan dengan penelitian ini sedangkan peneliti menggunakan metode kuantitatif.¹²

3. Penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan kajian ini dilakukan oleh Umi Mujtahidah, mahasiswa yang menempuh pendidikan di Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang. Penelitian tersebut mengangkat tema *Keterkaitan Zikir dengan Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Angkatan 2018*.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya kecemasan terhadap masa depan yang dialami oleh sejumlah mahasiswa tingkat akhir Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi. Kecemasan tersebut berkaitan dengan ketidakpastian mengenai kehidupan pasca-kelulusan, terutama yang berhubungan dengan kesempatan kerja dan prospek karier. Sebagian mahasiswa juga menunjukkan kekhawatiran terhadap kemampuan mereka dalam berkompetisi di dunia kerja, khususnya dengan lulusan dari bidang studi lain yang dipersepsikan memiliki peluang karier yang lebih menjanjikan. Kondisi tersebut memunculkan ketakutan akan kesulitan memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan harapan maupun tidak mendapatkan pekerjaan sama sekali.

¹²Utami Syahdiah dkk.(2022). *Efektivitas Terapi Zikir dalam Mengurangi Kecemasan pada Remaja Menjelang Ujian*. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, Vol. 2 No. 2. hlm. 370-380.

Hasil pengujian korelasi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar -0,350. Nilai tersebut mengindikasikan adanya hubungan negatif yang berkategori rendah antara praktik zikir dan tingkat kecemasan terhadap masa depan yang dialami oleh mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang angkatan 2018. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas zikir yang dilakukan mahasiswa, semakin rendah kecemasan yang mereka rasakan terhadap kondisi masa depan. Sebaliknya, rendahnya intensitas zikir cenderung berkaitan dengan meningkatnya tingkat kecemasan. Kesimpulan tersebut diperoleh berdasarkan data penelitian yang melibatkan 82 responden dengan menggunakan instrumen pengukuran berupa skala zikir dan skala indikasi kecemasan menghadapi masa depan.

Baik penelitian terdahulu maupun penelitian yang diusulkan sama-sama menelaah peran zikir dalam kaitannya dengan penurunan atau tingkat kecemasan yang dialami subjek penelitian. Adapun perbedaan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada respondennya dimana penelitian ini terkhusus pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo sedangkan Penelitian Penulis menggunakan responden siswa kelas XI SMKN 3 Parepare.¹³

4. Salah satu penelitian yang memiliki keterkaitan dengan kajian ini adalah Kajian yang dilakukan oleh Faridz Anwar pada tahun 2018 di Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta mengkaji *Hubungan Antara Intensitas Zikir Dan Tingkat Kebahagiaan Pada Mahasiswa Di Perguruan Tinggi Islam Di Yogyakarta*.¹⁴

Pendekatan korelasional digunakan dalam penelitian ini untuk menguji hubungan antara intensitas zikir dan kebahagiaan pada mahasiswa. Instrumen

¹³ Umi Muhtadiah. (2022). *Hubungan Dzikir dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo 2018*. Skripsi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

¹⁴ Faridz Anwa. (2018). *Hubungan Intensitas Dzikir dan Kebahagiaan pada Mahasiswa Universitas Islam di Yogyakarta*. Skripsi : Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya, UII Yogyakarta.

penelitian terdiri atas skala kebahagiaan yang mencakup aspek kepuasan terhadap masa lalu, kebahagiaan pada masa sekarang, dan optimisme terhadap masa depan, serta skala intensitas zikir yang meliputi zikir lisan, tadabbur, dan tafakkur. Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi positif antara kedua variabel tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan intensitas zikir cenderung diikuti oleh meningkatnya tingkat kebahagiaan mahasiswa.

Kesamaan kedua penelitian berada pada pembahasan mengenai peran zikir dalam memengaruhi kondisi psikologis individu. Perbedaan utama terletak pada karakteristik responden yang menjadi objek penelitian. Penelitian terdahulu memusatkan penelitian pada mahasiswa Universitas Islam di Yogyakarta, sementara penelitian ini menitikberatkan pada siswa SMK sebagai subjek penelitian dan mengaitkannya dengan kebahagiaan sedangkan Penelitian Penulis menggunakan responden siswa kelas XI SMKN 3 Parepare.

5. Salah satu kajian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini adalah skripsi yang disusun oleh Ana Laela Nurohmawati pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Salatiga. Penelitian tersebut membahas *pengaruh intensitas zikir terhadap ketenangan jiwa pada anggota Majelis Jamaah Rotibul Hadad yang berlokasi di Dusun Purworejo, Desa Gebang, Kecamatan Masaran, Kabupaten Sragen pada tahun 2020*.¹⁵

Pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional digunakan dalam penelitian ini untuk mengkaji hubungan antara intensitas zikir dan ketenangan jiwa. Anggota Majelis Jamaah Rotibul Hadad yang berada di Dusun Purworejo, Desa Gebang, Kecamatan Masaran, Kabupaten Sragen menjadi responden dalam penelitian tersebut. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen angket yang disusun berdasarkan indikator intensitas zikir dan ketenangan jiwa yang dikembangkan dari berbagai teori. Temuan penelitian menunjukkan bahwa

¹⁵Ana Laela Nurohmawati. (2020). *Pengaruh Intensitas Dzikir terhadap Ketenangan Jiwa pada Majelis Jamaah Rotibul Hada Dusun Purworejo Desa Gebang Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen Tahun 2020*. Skripsi: Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, IAIN Salatiga,

intensitas zikir memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketenangan jiwa, yang mengindikasikan bahwa peningkatan intensitas zikir berkaitan dengan meningkatnya ketenangan jiwa pada responden.

Penelitian yang dilakukan oleh Ana Laela Nurohmawati memiliki keterkaitan yang erat dengan penelitian ini karena sama-sama mengkaji pengaruh praktik zikir terhadap kondisi psikologis individu. Penelitian tersebut dilakukan untuk mengetahui pengaruh intensitas zikir terhadap ketenangan jiwa pada anggota Majelis Jamaah Rotibul Hadad di Dusun Purworejo, Desa Gebang, Kecamatan Masaran, Kabupaten Sragen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas zikir yang dilakukan secara rutin memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan ketenangan jiwa responden. Temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa zikir tidak hanya berfungsi sebagai ibadah spiritual, tetapi juga memiliki manfaat psikologis yang mampu menciptakan perasaan tenteram, damai, dan stabil secara emosional. Secara konseptual, penelitian tersebut mendukung teori psikologi Islam yang menjelaskan bahwa aktivitas mengingat Allah SWT dapat memberikan efek relaksasi, mengurangi ketegangan batin, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Aspek yang menjadi persamaan antara penelitian terdahulu dan penelitian ini adalah fokus kajian yang sama-sama menempatkan zikir sebagai variabel utama yang berpengaruh terhadap kondisi kejiwaan seseorang.

Meskipun memiliki kesamaan dalam pembahasan mengenai peran zikir terhadap aspek psikologis, terdapat beberapa perbedaan mendasar antara penelitian terdahulu dan penelitian ini. Penelitian Ana Laela Nurohmawati menggunakan anggota Majelis Jamaah Rotibul Hadad sebagai responden yang secara umum telah terbiasa melaksanakan zikir dalam aktivitas keagamaannya sehari-hari, sedangkan penelitian ini menggunakan siswa kelas XI SMKN 3 Parepare sebagai subjek penelitian yang berada pada fase remaja dan menghadapi berbagai tuntutan akademik yang berpotensi menimbulkan kecemasan. Selain itu, penelitian terdahulu berorientasi pada pengukuran pengaruh intensitas zikir terhadap tingkat ketenangan jiwa, sementara penelitian ini berfokus pada pengujian efektivitas terapi zikir

sebagai bentuk intervensi dalam mengurangi kecemasan akademik. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengkaji hubungan atau pengaruh zikir terhadap kondisi psikologis, tetapi juga menguji secara langsung sejauh mana terapi zikir mampu menjadi metode yang efektif dalam membantu siswa mengurangi kecemasan yang muncul akibat tekanan akademik. Perbedaan tersebut menunjukkan adanya kebaruan penelitian, baik dari segi karakteristik responden maupun variabel psikologis yang diteliti, sehingga penelitian ini diharapkan dapat memperluas kajian mengenai penerapan terapi zikir dalam bidang bimbingan dan konseling Islam, khususnya pada lingkungan pendidikan menengah.

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu

No.	Peneliti & Tahun	Metode	Hasil Utama	Persamaan dengan Penelitian	Perbedaan dengan Penelitian	Teori yang Digunakan
1	Ridha Sucinindyasa puteri, Program Magister Profesi Psikologi UII	Kuantitatif, eksperimen	Terapi zikir tidak berpengaruh signifikan terhadap penurunan stres mahasiswa ($p = 0,066 > 0,05$).	Sama-sama menggunakan terapi zikir sebagai bentuk intervensi untuk mengatasi masalah psikologis.	Penelitian terdahulu meneliti stres pada mahasiswa, sedangkan penelitian ini meneliti kecemasan akademik pada siswa kelas XI SMKN 3 Parepare.	Teori psikologi Islam tentang zikir sebagai metode spiritual dalam mengurangi gangguan psikologis dan teori stres.
2	Utami Syahdiah dkk., IAIN Bone	Kualitatif.	Terapi zikir membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan ketenangan dan fokus siswa saat menghadapi ujian.	Sama-sama mengkaji efektivitas terapi zikir dalam mengurangi kecemasan pada remaja.	Penelitian terdahulu menggunakan metode kualitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif	Teori psikologi Islam dan terapi zikir sebagai teknik psikoterapi Islami.

					eksperimen. Fokus kecemasan juga berbeda, yaitu kecemasan ujian dan kecemasan akademik.	
3	Umi Mujtahidah (2018), UIN Walisongo Semarang	Kuantitatif korelasional.	Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intensitas zikir dan kecemasan masa depan ($r = -0,350$; $p = 0,001$). Semakin tinggi intensitas zikir, semakin rendah kecemasan.	Sama-sama mengkaji hubungan zikir dengan kondisi kecemasan.	Penelitian terdahulu mengukur hubungan intensitas zikir dengan kecemasan masa depan pada mahasiswa, sedangkan penelitian ini menguji efektivitas terapi zikir terhadap kecemasan akademik siswa SMK.	Teori psikologi Islam, konsep zikir, dan teori kecemasan.
4	Faridz Anwar (2018), Universitas Islam Indonesia Yogyakarta	Kuantitatif korelasional.	Terdapat hubungan positif antara intensitas zikir dan kebahagiaan. Semakin tinggi intensitas zikir, semakin tinggi tingkat kebahagiaan.	Sama-sama meneliti peran zikir terhadap kondisi psikologis individu.	Penelitian terdahulu mengkaji kebahagiaan, sedangkan penelitian ini mengkaji kecemasan akademik. Responden juga berbeda, yaitu mahasiswa dan siswa SMK.	Teori kebahagiaan (Subjective Well-being) dan teori psikologi Islam tentang zikir.

5	Ana Laela Nurohmawati (2020), IAIN Salatiga	Kuantitatif korelasional.	Intensitas zikir berpengaruh signifikan terhadap ketenangan jiwa. Semakin tinggi intensitas zikir, semakin tinggi ketenangan jiwa responden.	Sama-sama menempatkan zikir sebagai variabel utama yang memengaruhi kondisi psikologis.	Penelitian terdahulu menggunakan anggota majelis zikir dan mengukur ketenangan jiwa, sedangkan penelitian ini menggunakan siswa kelas XI SMKN 3 Parepare dan menguji efektivitas terapi zikir dalam mengurangi kecemasan akademik melalui intervensi.	Teori psikologi Islam, konsep zikir dalam Al-Qur'an dan Hadis, serta teori ketenangan jiwa.
---	---	---------------------------	--	---	---	---

Berdasarkan kajian penelitian terdahulu, zikir terbukti memiliki peran dalam meningkatkan kondisi psikologis, seperti menurunkan kecemasan, meningkatkan ketenangan jiwa, dan meningkatkan kebahagiaan, meskipun terdapat penelitian yang menunjukkan hasil tidak signifikan terhadap penurunan stres. Persamaan penelitian-penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah sama-sama mengkaji zikir sebagai intervensi psikospiritual. Perbedaanannya terletak pada metode, subjek, dan variabel yang diteliti. Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment untuk menguji efektivitas terapi zikir terhadap kecemasan akademik pada siswa kelas XI SMKN 3 Parepare, sehingga diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas terapi zikir dalam menurunkan kecemasan akademik di lingkungan sekolah.

B. Tinjauan Teori

1. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik merupakan salah satu bentuk respon psikologis yang muncul ketika peserta didik menghadapi berbagai tuntutan dalam lingkungan pendidikan. Kecemasan ini ditandai dengan munculnya rasa khawatir, takut, tegang, gelisah, dan tidak percaya diri yang berkaitan dengan aktivitas akademik, seperti mengikuti proses pembelajaran, mengerjakan tugas, menghadapi ujian, menyelesaikan presentasi, maupun memenuhi target prestasi yang telah ditetapkan oleh sekolah maupun orang tua.¹⁶ Kondisi tersebut dapat mengganggu kemampuan peserta didik dalam berpikir secara rasional, berkonsentrasi, mengingat informasi, serta mengambil keputusan secara tepat ketika menjalankan aktivitas belajar.

Menurut Spielberger kecemasan merupakan keadaan emosional yang ditandai oleh perasaan tegang, khawatir, gugup, serta meningkatnya aktivitas sistem saraf otonom sebagai respons terhadap situasi yang dianggap mengancam. Dalam konteks pendidikan, ancaman tersebut berupa tuntutan akademik yang dianggap melebihi kemampuan peserta didik sehingga memunculkan kecemasan akademik.¹⁷

Menurut Ottens menjelaskan bahwa kecemasan akademik adalah kondisi psikologis yang muncul akibat persepsi peserta didik terhadap tugas-tugas akademik sebagai sesuatu yang berat, sulit, atau mengancam keberhasilan belajarnya. Peserta didik yang mengalami kecemasan akademik cenderung memiliki pikiran negatif terhadap kemampuan dirinya, takut mengalami

¹⁶ Novitria, Felisca, And Riza Noviana Khoirunnisa. "Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 9.1 (2022): 11-20.

¹⁷ Sari, Diah Arum, And Riza Noviana Khoirunnisa. "Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Akademik Siswa Di Sma X Pada Masa Pandemi Covid-19." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 9.1 (2022): 160-170.

kegagalan, serta merasa tidak mampu memenuhi harapan yang diberikan oleh lingkungan.¹⁸

Kecemasan akademik sebenarnya merupakan hal yang wajar apabila muncul dalam intensitas rendah karena dapat mendorong peserta didik untuk lebih giat belajar dan mempersiapkan diri menghadapi tugas akademik. Namun, apabila kecemasan tersebut berlangsung secara terus-menerus dan berada pada tingkat yang tinggi, maka dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, motivasi belajar, prestasi akademik, bahkan hubungan sosial peserta didik. Dalam lingkungan sekolah, kecemasan akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tingginya beban tugas, tekanan untuk memperoleh nilai yang baik, persaingan antarsiswa, harapan orang tua, metode pembelajaran yang kurang sesuai, maupun rendahnya kepercayaan diri peserta didik. Oleh karena itu, kecemasan akademik perlu mendapatkan perhatian agar tidak berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius.

b. Aspek Kecemasan Akademik

Menurut Ottens, kecemasan akademik terdiri atas empat aspek utama, yaitu aspek kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku. Keempat aspek tersebut saling berkaitan dan menggambarkan bagaimana peserta didik merespons tekanan atau tuntutan akademik yang dihadapinya.¹⁹

1. Aspek Kognitif (*Cognitive Aspect*)

Aspek kognitif berkaitan dengan pola pikir peserta didik ketika menghadapi situasi akademik. Pada aspek ini, peserta didik cenderung dipenuhi oleh pikiran-pikiran negatif, seperti merasa tidak mampu menyelesaikan tugas, takut gagal, khawatir memperoleh nilai rendah, dan meragukan kemampuan diri

¹⁸ Herawati, Ira, Ulya Makhmudah, And Citra Tectona Suryawati. "Hubungan Antara Self-Regulated Learning Dengan Kecemasan Akademik Pada Peserta Didik." *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling* 7.1 (2023): 40-48.

¹⁹ Sembiring, Relly Efianta. *Hubungan Antara Kecemasan Akademis Dengan Self Regulated Learning Pada Siswa Di Sekolah Sma Negeri I Berastagi*. Diss. Universitas Medan Area, 2021.

sendiri. Pikiran tersebut dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan daya ingat, serta menghambat kemampuan dalam memecahkan masalah akademik. Akibatnya, peserta didik menjadi kurang optimal dalam mengikuti proses pembelajaran maupun saat menghadapi ujian.

Aspek kognitif berkaitan dengan pola pikir negatif yang muncul ketika siswa menghadapi tuntutan akademik. Indikator:

1. Sulit berkonsentrasi saat belajar atau mengerjakan tugas.
2. Pikiran dipenuhi kekhawatiran akan kegagalan.
3. Merasa kemampuan diri tidak cukup untuk menyelesaikan tugas.
4. Sering memikirkan kemungkinan mendapatkan nilai buruk.
5. Sulit mengambil keputusan dalam mengerjakan soal atau tugas.
6. Mudah lupa terhadap materi yang telah dipelajari ketika menghadapi ujian.

2. Aspek Afektif (*Affective Aspect*)

Aspek afektif berhubungan dengan reaksi emosional yang muncul akibat tekanan akademik. Peserta didik yang mengalami kecemasan akademik biasanya merasakan takut, cemas, gugup, khawatir, gelisah, dan tidak tenang ketika menghadapi ujian, presentasi, maupun tugas sekolah. Emosi negatif tersebut dapat mengurangi rasa percaya diri dan membuat peserta didik merasa tertekan dalam menjalankan aktivitas belajar.

Aspek afektif menunjukkan reaksi emosional yang dialami siswa akibat tekanan akademik. Indikator:

1. Merasa takut menghadapi ujian.
2. Merasa gelisah ketika mendapat tugas atau presentasi.
3. Mudah panik saat menghadapi penilaian.
4. Merasa tegang sebelum maupun selama ujian.
5. Merasa cemas berlebihan terhadap hasil belajar.
6. Mudah tersinggung atau sensitif ketika menghadapi masalah akademik.

3. Aspek Fisiologis (*Physiological Aspect*)

Aspek fisiologis merupakan respons tubuh terhadap kecemasan yang dialami peserta didik. Ketika menghadapi situasi akademik yang dianggap mengancam, tubuh akan menunjukkan berbagai gejala fisik, seperti jantung berdebar, tangan berkeringat, tubuh gemetar, napas menjadi lebih cepat, sakit kepala, sulit tidur, nyeri perut, hingga mual. Gejala-gejala tersebut muncul sebagai respons alami tubuh terhadap stres, namun jika berlangsung terus-menerus dapat mengganggu kesehatan dan proses belajar.

Aspek fisiologis berkaitan dengan respons fisik yang muncul akibat kecemasan akademik. Indikator:

1. Jantung berdebar lebih cepat.
2. Tangan berkeringat atau gemetar.
3. Napas menjadi lebih cepat.
4. Sulit tidur menjelang ujian.
5. Sakit kepala atau pusing saat menghadapi tugas akademik.
6. Mual atau sakit perut ketika menghadapi ujian atau presentasi.
7. Tubuh terasa lemas atau mudah lelah karena tekanan akademik.

4. Aspek Perilaku (*Behavioral Aspect*)

Aspek perilaku berkaitan dengan tindakan atau respons nyata peserta didik sebagai akibat dari kecemasan akademik. Peserta didik cenderung menghindari situasi yang dianggap menimbulkan tekanan, misalnya menunda mengerjakan tugas, tidak masuk sekolah saat ujian, menghindari presentasi, enggan bertanya kepada guru, kurang aktif dalam diskusi, atau menarik diri dari kegiatan belajar. Perilaku menghindar ini dapat menyebabkan prestasi akademik semakin menurun karena peserta didik tidak mampu menghadapi tuntutan akademik secara efektif.

Beberapa peneliti juga menambahkan aspek perilaku sebagai manifestasi kecemasan akademik. Indikator:

1. Menunda mengerjakan tugas (prokrastinasi).
2. Menghindari presentasi atau ujian.
3. Sering tidak masuk kelas ketika ada evaluasi.
4. Belajar secara berlebihan menjelang ujian karena rasa takut gagal.
5. Sulit berpartisipasi dalam diskusi kelas.
6. Menghindari bertanya kepada guru karena takut melakukan kesalahan.

Kecemasan tidak hanya muncul dalam bentuk pikiran dan emosi, tetapi juga terlihat melalui reaksi fisik dan perubahan perilaku peserta didik. Oleh karena itu, pemahaman terhadap aspek-aspek tersebut sangat penting sebagai dasar dalam mengidentifikasi tingkat kecemasan akademik serta menyusun strategi intervensi yang tepat, seperti layanan bimbingan dan konseling, pelatihan manajemen stres, maupun terapi zikir dalam konteks pendidikan Islam.

c. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan munculnya kecemasan akademik antara lain:

1. Tingginya tuntutan akademik yang harus diselesaikan dalam waktu yang terbatas.
2. Ketakutan memperoleh nilai rendah atau mengalami kegagalan.
3. Harapan yang tinggi dari orang tua maupun guru.
4. Kurangnya kesiapan menghadapi ujian atau presentasi.
5. Rendahnya rasa percaya diri terhadap kemampuan akademik.
6. Persaingan akademik dengan teman sebaya.
7. Pengalaman gagal pada masa lalu.
8. Kurangnya kemampuan mengelola stres²⁰

²⁰ Hairul, Hanifainy. *Pengaruh Teknik Self Affirmation Terhadap Kecemasan Akademik Siswa (I) Yang Tidak Ingin Melanjutkan Pendidikan Ke Jenjang Perguruan Tinggi Di Man Palopo*. Diss. Institut Agama Islam Negeri (Iain) Palopo, 2022.

d. Kecemasan akademik yang berlangsung terus-menerus dapat memberikan berbagai dampak, baik secara psikologis maupun akademik²¹.

1. Dampak psikologis

- a) Merasa gelisah secara terus-menerus.
- b) Sulit berkonsentrasi.
- c) Mudah panik.
- d) Sulit tidur.
- e) Kehilangan motivasi belajar.

2. Dampak akademik

- a) Prestasi belajar menurun.
- b) Sulit memahami materi pelajaran.
- c) Menunda pengerjaan tugas.
- d) Tidak percaya diri ketika menjawab pertanyaan guru.
- e) Menghindari kegiatan presentasi atau diskusi.

e. Kecemasan Akademik pada Siswa SMK

Kecemasan akademik merupakan perasaan takut, khawatir, dan gelisah yang dialami siswa ketika menghadapi berbagai tuntutan dalam proses belajar, seperti mengerjakan tugas, menghadapi ujian, presentasi, praktik, maupun penilaian dari guru. Kecemasan ini dapat memengaruhi konsentrasi, kepercayaan diri, dan hasil belajar siswa.²² Pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), kecemasan akademik cenderung lebih tinggi karena selain mempelajari materi teori, mereka juga harus menguasai keterampilan praktik sesuai bidang keahlian. Siswa SMK dituntut menyelesaikan tugas praktik, mengikuti Praktik Kerja Lapangan (PKL), menyusun

²¹ Ayu, Iteng Purnamasari. *Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Pada Peserta Didik Di Sman 1 Bandar Sribawono Lampung Timur*. Diss. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2021.

²² Riska, Riska, Akmal Sutja, And Muhammad Alridho Lubis. *Pengaruh Kecemasan Akademik Terhadap Keaktifan Belajar Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Jambi*. Diss. Bimbingan Dan Konseling, 2024.

laporan, dan menghadapi Uji Kompetensi Keahlian (UKK). Berbagai tuntutan tersebut dapat menjadi sumber tekanan apabila siswa merasa belum siap atau kurang percaya diri.

Apabila kecemasan akademik tidak dikelola dengan baik, siswa dapat mengalami kesulitan berkonsentrasi, mudah panik, kurang percaya diri, menunda mengerjakan tugas, hingga mengalami penurunan prestasi belajar. Oleh karena itu, diperlukan dukungan dari guru, orang tua, dan sekolah agar siswa mampu mengelola kecemasan dan mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Siswa UPT SMK Negeri 3 Parepare juga menghadapi berbagai tuntutan akademik, baik dalam pembelajaran teori maupun praktik. Selain mengikuti kegiatan belajar di kelas, siswa harus menyelesaikan tugas, praktik kejuruan, PKL, serta mengikuti ujian dan Uji Kompetensi Keahlian. Kondisi tersebut dapat menimbulkan kecemasan, terutama ketika siswa merasa takut gagal atau tidak mampu memenuhi target yang telah ditetapkan.

Kecemasan akademik pada siswa UPT SMK Negeri 3 Parepare dapat terlihat dari rasa khawatir yang berlebihan saat menghadapi ujian, sulit berkonsentrasi saat belajar, kurang percaya diri ketika praktik atau presentasi, serta merasa tegang saat penilaian berlangsung. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat memengaruhi hasil belajar dan pencapaian kompetensi siswa. Oleh karena itu, sekolah perlu memberikan perhatian terhadap kondisi psikologis siswa melalui layanan bimbingan dan konseling serta kegiatan yang mendukung kesehatan mental. Dalam penelitian ini, terapi zikir dipilih sebagai salah satu alternatif untuk membantu menurunkan kecemasan akademik, karena zikir dapat memberikan ketenangan hati, meningkatkan rasa percaya diri, dan membantu siswa menghadapi tuntutan akademik dengan lebih tenang dan optimis.

2. Terapi Zikir

a. Pengertian Zikir

Ditinjau dari aspek bahasa, zikir berasal dari kata zakara yang berarti mengingat, menyebut, menjaga, memahami, mempelajari, mensucikan, memberikan nasihat, dan menghimpun. Oleh karena itu, zikir dapat dimaknai sebagai tindakan mengingat, menyebut, serta mengagungkan Allah SWT. Dalam pengertian istilah, zikir merupakan bentuk pendekatan diri kepada Allah SWT yang dilakukan dengan senantiasa mengingat kebesaran dan keagungan-Nya. Perwujudan zikir dapat dilakukan melalui pembacaan firman Allah, mempelajari ilmu yang berkaitan dengan ajaran Islam, maupun berdoa kepada-Nya. Menurut Ash-Shiddieqy, zikir adalah kegiatan mengingat dan menyebut nama Allah SWT yang tercermin dalam pelaksanaan berbagai bentuk ibadah dan ketaatan kepada-Nya.²³

Tristiadi dan Istiqomah mendefinisikan zikir sebagai sikap batin yang diwujudkan melalui ucapan tasbih, takbir, tahmid, dan tahlil. Secara lebih luas, zikir dapat dipahami sebagai segala bentuk perbuatan, baik yang dilakukan secara lahir maupun batin, yang diarahkan kepada Allah SWT sesuai dengan ajaran-Nya dan sunnah Rasulullah SAW. Selain itu, zikir juga diartikan sebagai usaha untuk menjauhkan diri dari kesalahan dengan senantiasa menghadirkan hati dalam mengingat Al-Haqq (Allah SWT).²⁴

Menurut Prof. Dr. H. Abue Bakar Atjeh, zikir merupakan pengucapan kata atau kalimat tertentu melalui lisan, serta aktivitas mengingat Allah SWT dengan hati dan pikiran. Zikir juga dimaknai sebagai upaya mensucikan Allah SWT dari segala sifat yang tidak layak disandarkan kepada-Nya. Selain itu, zikir

²³Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy, *Pedoman Dzikir Dan Doa*, Pustaka Rizki Putra, Semarang, 2005, H. 4.

²⁴Tristiadi Ardi Ardani Dan Istiqomah, *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*, Remaja Rosdakarya, Bandung, 2020, Hlm. 215.

diwujudkan melalui pujian dan sanjungan kepada Allah SWT dengan menyebut sifat-sifat-Nya yang sempurna, suci, dan agung.²⁵

Pelaksanaan zikir bertujuan untuk menyucikan hati dari berbagai sifat tercela sebagai upaya mendekatkan diri kepada ma'rifat Allah. Sifat-sifat yang perlu dibersihkan tersebut antara lain hasad (iri hati), kibr atau riya' (sikap pamer), khianat (ingkar janji), buhhl (kikir), hiqd atau dengki, suudzon (berprasangka buruk), kizib (berdusta), sum'ah (mencari popularitas), hubb al-mal (cinta dunia), takabur (membanggakan diri), ghibah (menggunjing), namimah (mengadu domba atau membicarakan orang di belakangnya), serta ghadab (mudah marah).²⁶

Allah Swt. berfirman dalam Q.S. Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Terjemahnya:

*"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (Q.S. Ar-Ra'd 13: 28)*²⁷

Kandungan ayat tersebut menjelaskan bahwa zikir memiliki peranan dalam mewujudkan ketenangan batin dan ketenteraman jiwa. Kondisi tersebut dapat membantu individu mereduksi perasaan khawatir, takut, dan cemas dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan, termasuk tekanan akademik yang dihadapi siswa.

Berbagai pendapat yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa zikir merupakan wujud pengagungan kepada Allah SWT yang diekspresikan melalui

²⁵ Ibnu 'Athailah Al-Sakandari, *Terapi Makrifat Zikir Penenteram Hati*, Penerbit Zaman, Jakarta, 2013, Hlm. 29.

²⁶ Muhammad Hafiun, 'Penyakit-Penyakit Hati', Tangga Ilmu, 2023.

²⁷ Tiya Indriani, Jarkawi Jarkawi, And Akhmad Rizkhi Ridhani, 'Dhikr Therapy: Overcoming Life Anxiety With Islamic Counseling Based On Qs Ar-Ra'd Verse 28', *Al-Hayat: Journal Of Islamic Education*, 8.2 (2024), Hlm. 562–71.

ucapan, ingatan, dan perilaku. Zikir juga menjadi sarana penyucian hati dari berbagai sifat negatif yang dapat memengaruhi diri individu.

b. Pengertian Terapi Zikir

Terapi zikir merupakan salah satu bentuk terapi spiritual dalam Islam yang dilakukan dengan mengingat Allah Swt. melalui ucapan, hati, maupun perbuatan secara terus-menerus. Kata zikir berasal dari bahasa Arab dzakara–yadzku–dzikran yang berarti mengingat, menyebut, atau menghadirkan Allah dalam hati.²⁸ Dalam perspektif psikologi Islam, terapi zikir dipahami sebagai suatu metode penyembuhan yang memanfaatkan aktivitas mengingat Allah untuk menenangkan jiwa, mengurangi tekanan psikologis, serta meningkatkan kesehatan mental dan spiritual seseorang.²⁹

Terapi zikir tidak hanya berupa pengucapan kalimat-kalimat tertentu, tetapi juga mencakup kesadaran penuh bahwa setiap persoalan berada dalam kekuasaan Allah Swt. Dengan demikian, individu yang berzikir akan memiliki rasa optimis, sabar, tawakal, dan keyakinan bahwa Allah akan memberikan jalan keluar atas setiap kesulitan yang dihadapi. Allah Swt. berfirman dalam Al-Qur'an:

«"Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd: 28).»

Ayat tersebut menunjukkan bahwa zikir memiliki pengaruh langsung terhadap ketenangan hati. Ketenangan inilah yang menjadi dasar terapi zikir dalam membantu mengurangi kecemasan, stres, dan berbagai gangguan psikologis.

²⁸ Santoso, May Dwi Yuri, Et Al. *Dzikir Dalam Dunia Kesehatan: Terapi Komplementer Berbasis Spiritual*. Cahya Ghani Recovery, 2025.

²⁹ Fitriya, Ema, Nur Hani'ah, And Hanifatul Khofifah. "Tasawuf Dalam Perspektif Psikologi: Harmoni Spiritual Dan Kesehatan Mental." *Ajmie: Alhikam Journal Of Multidisciplinary Islamic Education* 5.2 (2024).

Terapi zikir bertujuan untuk membantu individu mencapai keseimbangan antara aspek spiritual, emosional, dan psikologis. Tujuan tersebut meliputi:

1. Mendekatkan diri kepada Allah Swt.
2. Menumbuhkan ketenangan hati dan pikiran.
3. Mengurangi kecemasan, stres, dan rasa takut.
4. Meningkatkan kesabaran dan keikhlasan dalam menghadapi masalah.
5. Menumbuhkan rasa syukur dan optimisme.
6. Memperkuat keimanan serta ketakwaan kepada Allah Swt.

c. Dasar Normatif Terapi Zikir

Salah satu tokoh yang banyak menjelaskan hubungan antara ibadah dan kesehatan mental adalah Dadang Hawari. Menurut Hawari, pendekatan religius melalui ibadah seperti zikir merupakan salah satu bentuk psikoterapi yang mampu meningkatkan kesehatan mental, mengurangi kecemasan, memberikan ketenangan batin, serta memperkuat kemampuan seseorang dalam menghadapi tekanan hidup. Aktivitas spiritual yang dilakukan secara rutin mampu menumbuhkan harapan, rasa aman, dan keyakinan sehingga individu lebih mampu mengendalikan emosi negatif.³⁰

Berikut indikator terapi zikir yang dapat digunakan dalam penelitian, khususnya untuk mengukur pelaksanaan terapi zikir sebagai variabel independen.

1. Kekhusyukan dalam Berzikir
 - a) Memusatkan perhatian kepada Allah SWT selama berzikir.
 - b) Menghayati makna lafaz zikir.
 - c) Melaksanakan zikir dengan penuh kesadaran dan ketenangan.
2. Keteraturan Berzikir
 - a) Melaksanakan zikir secara rutin sesuai jadwal yang ditentukan.

³⁰ Aini, Putri Rizki, Et Al. "Resiliensi Mental Dan Depresi Dalam Perspektif Psikoterapi Islam." *Taqorrub: Journal Bimbingan Konseling Dan Dakwah* 5.02 (2024): 48-65.

- b) Konsisten mengikuti seluruh sesi terapi zikir.
 - c) Tidak melewatkan pelaksanaan zikir tanpa alasan yang jelas.
3. Pemahaman terhadap Makna Zikir
- a) Mengetahui arti bacaan zikir yang dibaca.
 - b) Memahami tujuan dan manfaat zikir.
 - c) Mengaitkan makna zikir dengan kehidupan sehari-hari.
4. Ketenangan Emosi setelah Berzikir
- a) Merasakan hati menjadi lebih tenang.
 - b) Berkurangnya rasa gelisah dan cemas.
 - c) Meningkatnya rasa damai dan nyaman setelah berzikir.
5. Kedekatan Spiritual kepada Allah SWT
- a) Meningkatnya rasa tawakal kepada Allah.
 - b) Meningkatnya keyakinan bahwa Allah memberikan pertolongan.
 - c) Tumbuhnya rasa syukur dan sabar dalam menghadapi masalah.³¹

Secara psikologis, terapi zikir bekerja melalui beberapa tahapan. Ketika seseorang melafalkan zikir dengan penuh kesadaran, perhatian akan terfokus kepada Allah sehingga pikiran negatif, rasa khawatir, dan kecemasan perlahan berkurang. Pengulangan kalimat zikir juga membantu menciptakan kondisi relaksasi yang membuat tubuh menjadi lebih tenang, napas lebih teratur, dan detak jantung lebih stabil. Selain itu, keyakinan bahwa Allah selalu memberikan pertolongan akan meningkatkan rasa percaya diri, optimisme, dan kemampuan dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

³¹ Freshilia, Agustin. *Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Tekanan Darah Dan Kualitas Hidup Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kecamatan Melinting, Kabupaten Lampung Timur*. Diss. Universitas Lampung, 2023.

d. Komponen Terapi Zikir

Terapi zikir merupakan salah satu bentuk terapi spiritual dalam Islam yang memanfaatkan aktivitas mengingat Allah Swt. secara sadar, teratur, dan penuh penghayatan untuk memperoleh ketenangan jiwa. Terapi ini tidak hanya berfokus pada pengulangan lafaz zikir, tetapi juga melibatkan kesiapan hati, pikiran, dan perilaku individu dalam mendekatkan diri kepada Allah Swt.³² Dengan demikian, pelaksanaan terapi zikir memerlukan beberapa komponen yang saling mendukung agar tujuan terapi, yaitu tercapainya ketenangan psikologis dan berkurangnya kecemasan, dapat tercapai secara optimal.

1. Niat (Niyyah)

Niat merupakan komponen paling mendasar dalam pelaksanaan terapi zikir. Dalam ajaran Islam, setiap amal bergantung pada niat pelakunya. Oleh karena itu, individu yang melakukan terapi zikir hendaknya meluruskan niat semata-mata karena Allah Swt., bukan sekadar untuk memperoleh ketenangan, tetapi juga sebagai bentuk ibadah dan upaya mendekatkan diri kepada-Nya. Niat yang ikhlas akan menghadirkan kesungguhan, keyakinan, dan kesiapan mental sehingga individu lebih mudah merasakan manfaat zikir. Selain itu, niat yang baik juga mendorong seseorang untuk melaksanakan terapi secara konsisten tanpa merasa terbebani.³³

2. Lafaz Zikir

Lafaz zikir merupakan bacaan yang diucapkan selama pelaksanaan terapi. Setiap lafaz memiliki makna dan nilai spiritual yang dapat memberikan ketenangan bagi hati. Beberapa lafaz yang umum digunakan dalam terapi zikir antara lain:

³² Santoso, May Dwi Yuri, Et Al. *Dzikir Dalam Dunia Kesehatan: Terapi Komplementer Berbasis Spiritual*. Cahya Ghani Recovery, 2025.

³³ Fajar, Dadang Ahmad. *Epistemologi Doa: Meluruskan, Memahami Dan Mengamalkan*. Nuansa Cendekia, 2024.

- Istighfar (Astaghfirullah), sebagai ungkapan memohon ampun kepada Allah Swt. yang membantu mengurangi rasa bersalah, penyesalan, dan beban pikiran.
- Tasbih (Subhanallah), sebagai bentuk penyucian dan pengagungan Allah Swt. sehingga menumbuhkan kesadaran akan kebesaran-Nya.
- Tahmid (Alhamdulillah), sebagai ungkapan rasa syukur atas segala nikmat yang telah diberikan Allah Swt., sehingga menumbuhkan pikiran positif.
- Takbir (Allahu Akbar), yang mengingatkan bahwa Allah Maha Besar sehingga segala persoalan hidup terasa lebih ringan ketika diserahkan kepada-Nya.
- Tahlil (Laa ilaaha illallah), sebagai bentuk peneguhan tauhid dan keyakinan bahwa hanya Allah tempat bergantung.
- Hasbunallah wa ni'mal wakil, sebagai ungkapan tawakal bahwa Allah adalah sebaik-baik pelindung dan penolong.
- Shalawat kepada Nabi Muhammad saw., yang menjadi sarana memperoleh keberkahan, ketenangan, dan meningkatkan kecintaan kepada Rasulullah saw.

Pemilihan lafaz zikir dapat disesuaikan dengan tujuan terapi, kondisi psikologis individu, serta kemampuan dalam menghafal dan menghayati bacaan tersebut. Yang terpenting bukan hanya banyaknya bacaan, tetapi juga pemahaman terhadap makna setiap lafaz sehingga zikir mampu memberikan pengaruh positif terhadap kondisi mental.³⁴

3. Kekhusyukan

Kekhusyukan merupakan kondisi ketika individu memusatkan seluruh perhatian, hati, dan pikirannya kepada Allah Swt. selama melaksanakan zikir. Dalam keadaan khusyuk, individu tidak hanya mengucapkan lafaz secara lisan, tetapi juga menghayati makna yang terkandung di dalamnya. Kekhusyukan membantu mengurangi pikiran negatif, kekhawatiran, serta gangguan emosional yang menjadi penyebab kecemasan. Semakin tinggi tingkat

³⁴ Misy, Putri Nurentiana. *Terapi Dzikir Dalam Peningkatan Ketenangan Jiwa Pada Jama'ah Thariqah Qadiriyyah Wa Naqshabandiyah (Studi Di Pondok Pesantren Roudlotus Solihin 7 Sukoharjo 58 Sekampung Lampung Timur)*. Diss. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2021.

kekhusyukan seseorang, semakin besar pula peluang memperoleh ketenangan batin, rasa aman, dan kedamaian psikologis. Oleh karena itu, kekhusyukan menjadi salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan terapi zikir.³⁵

4. Kontinuitas

Kontinuitas atau konsistensi merupakan komponen yang sangat penting dalam terapi zikir. Pelaksanaan zikir secara rutin, misalnya setiap hari pada waktu-waktu tertentu, akan membentuk kebiasaan positif dalam diri individu. Kebiasaan tersebut dapat membantu mengendalikan emosi, mengurangi stres, dan meningkatkan kemampuan menghadapi berbagai tekanan kehidupan, termasuk tuntutan akademik. Terapi zikir yang dilakukan secara berkesinambungan juga memberikan efek relaksasi yang lebih stabil dibandingkan apabila dilakukan hanya sesekali. Dengan demikian, kontinuitas menjadi kunci agar manfaat terapi zikir dapat dirasakan dalam jangka panjang.³⁶

5. Lingkungan yang Kondusif

Lingkungan yang tenang, nyaman, bersih, dan minim gangguan merupakan komponen pendukung dalam pelaksanaan terapi zikir. Suasana yang kondusif membantu individu lebih mudah berkonsentrasi dan menghayati setiap bacaan zikir tanpa terganggu oleh kebisingan atau aktivitas di sekitarnya. Selain lingkungan fisik, lingkungan sosial yang mendukung, seperti adanya bimbingan guru, konselor, atau keluarga, juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk melaksanakan terapi secara rutin. Dengan terciptanya lingkungan yang kondusif, proses terapi zikir akan berlangsung lebih efektif sehingga mampu memberikan manfaat yang maksimal bagi kesehatan psikologis individu, terutama dalam menurunkan kecemasan akademik. Materi

³⁵ Faizin, Faiz A. Amirul, Arif Firdausi Nr, And Edy Wirastho. "Makna Khusyu'dalam Al-Qur'an: Studi Kajian Tematik Dalam Prespektif Tafsir Al-Azhar." *Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Tafsir* 7.1 (2024): 37-55.

³⁶ Asmarany, Anugriaty Indah, Et Al. *Manajemen Stress*. Cendikia Mulia Mandiri, 2024.

di atas telah diperluas sehingga lebih sesuai sebagai landasan teori skripsi dan memiliki keterkaitan yang kuat dengan penelitian mengenai terapi zikir dalam menurunkan kecemasan akademik pada siswa SMK.³⁷

e. Prosedur dan Tahapan Terapi Zikir

Pelaksanaan terapi zikir dilakukan melalui beberapa tahapan yang sistematis agar tujuan terapi, yaitu memperoleh ketenangan batin dan mengurangi kecemasan, dapat tercapai secara optimal. Setiap tahapan memiliki fungsi yang saling berkaitan sehingga individu tidak hanya mengucapkan lafaz zikir, tetapi juga mampu menghayati makna yang terkandung di dalamnya. Adapun tahapan terapi zikir adalah sebagai berikut.³⁸

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan merupakan langkah awal sebelum pelaksanaan terapi zikir. Pada tahap ini individu mempersiapkan diri secara fisik, mental, dan spiritual agar mampu mengikuti proses terapi dengan baik. Persiapan yang matang akan membantu meningkatkan konsentrasi serta kesiapan emosional selama berzikir. Beberapa kegiatan yang dilakukan pada tahap ini meliputi:

- Berwudu apabila memungkinkan sebagai bentuk penyucian diri sebelum beribadah.
- Memilih tempat yang tenang, bersih, dan nyaman agar tidak mudah terganggu oleh suara atau aktivitas di sekitar.
- Duduk dengan posisi yang rileks dan nyaman sehingga tubuh tidak mudah lelah selama berzikir.
- Mengatur napas secara perlahan dan teratur untuk membantu tubuh menjadi lebih rileks serta mengurangi ketegangan.

³⁷ Buana Sutardi, Sakti. *Penerapan Terapi Dzikir Dalam Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Pasien Skizofrenia Dengan Halusinasi Pendengaran Di Wilayah Kerja Puskesmas Bl Limbangan Kabupaten Garut Tahun 2025*. Diss. Universitas Bhakti Kencana Psdku Garut, 2025.

³⁸ Farid, Farid Abdul Ghofur. "Efektivitas Konseling Spiritual Melalui Terapi Dzikir Untuk Mengatasi Anxiety." *Jurnal At-Taujih* 4.1 (2024): 1-15.

- Meluruskan niat karena Allah Swt., dengan tujuan memperoleh ketenangan hati dan mendekatkan diri kepada-Nya.

Tahap persiapan menjadi dasar penting karena kondisi fisik dan mental yang siap akan memudahkan individu mencapai kekhusyukan dalam berzikir.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan inti dari terapi zikir. Pada tahap ini individu mulai membaca lafaz-lafaz zikir secara perlahan, berulang, dan penuh kesadaran. Bacaan dapat berupa istighfar, tasbih, tahmid, takbir, tahlil, Hasbunallah wa ni'mal wakil, maupun shalawat kepada Nabi Muhammad saw. sesuai dengan tujuan terapi. Pelaksanaan zikir umumnya dilakukan selama sekitar 10–20 menit atau disesuaikan dengan kebutuhan individu. Selama proses berlangsung, individu diarahkan untuk memusatkan perhatian kepada Allah Swt., menghayati setiap lafaz yang diucapkan, serta melepaskan pikiran-pikiran negatif yang menjadi penyebab kecemasan. Pengulangan bacaan zikir secara teratur akan membantu menciptakan keadaan relaksasi, menenangkan sistem saraf, dan mengurangi ketegangan emosional sehingga individu merasa lebih tenang dan nyaman.

3. Tahap Penghayatan

Setelah melaksanakan zikir, individu memasuki tahap penghayatan. Pada tahap ini individu tidak hanya berhenti pada pengucapan lafaz, tetapi juga merenungkan makna yang terkandung dalam setiap bacaan zikir. Penghayatan ini bertujuan agar nilai-nilai spiritual benar-benar tertanam dalam hati dan tercermin dalam sikap serta perilaku sehari-hari. Melalui proses penghayatan, individu diharapkan mampu menumbuhkan rasa syukur atas nikmat Allah Swt., meningkatkan sikap sabar dalam menghadapi berbagai ujian, memperkuat tawakal setelah berusaha, serta menanamkan keyakinan bahwa Allah selalu memberikan pertolongan kepada hamba-Nya. Proses refleksi ini membantu mengubah cara berpikir negatif menjadi lebih positif sehingga kecemasan yang dialami dapat berkurang secara bertahap.

4. Tahap Penutupan

Tahap penutupan merupakan tahap akhir dalam pelaksanaan terapi zikir. Pada tahap ini individu mengakhiri rangkaian terapi dengan memanjatkan doa kepada Allah Swt. Doa tersebut berisi permohonan agar diberikan ketenangan hati, kemudahan dalam belajar, kekuatan menghadapi berbagai tantangan akademik, serta perlindungan dari rasa takut, cemas, dan kegelisahan. Setelah berdoa, individu melakukan evaluasi sederhana terhadap kondisi dirinya, seperti memperhatikan perubahan perasaan, tingkat ketenangan, dan pikiran yang dirasakan setelah mengikuti terapi. Evaluasi ini penting untuk mengetahui efektivitas terapi serta menjadi motivasi agar terapi zikir dilakukan secara rutin dan berkesinambungan. Dengan pelaksanaan yang konsisten, terapi zikir diharapkan mampu memberikan dampak positif terhadap kesehatan psikologis, khususnya dalam menurunkan kecemasan akademik pada peserta didik. Materi ini telah disusun secara sistematis dan akademis sehingga sesuai digunakan sebagai subbab "Prosedur dan Tahapan Terapi Zikir" pada BAB II Tinjauan Teori skripsi mengenai pengaruh terapi zikir terhadap kecemasan akademik pada siswa SMK.

f. Manfaat Psikologis Terapi Zikir

Terapi zikir merupakan salah satu bentuk intervensi spiritual yang memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan psikologis individu. Dalam perspektif psikologi Islam, zikir tidak hanya menjadi ibadah yang mendekatkan manusia kepada Allah Swt., tetapi juga menjadi sarana untuk memperoleh ketenangan hati, mengendalikan emosi, serta meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa praktik zikir secara rutin dapat membantu memperbaiki kondisi psikologis, terutama pada individu yang mengalami

kecemasan, stres, maupun tekanan akademik. Adapun manfaat psikologis terapi zikir adalah sebagai berikut³⁹:

1. Menurunkan Tingkat Kecemasan

Salah satu manfaat utama terapi zikir adalah membantu menurunkan tingkat kecemasan. Ketika seseorang berzikir, perhatian yang semula terfokus pada berbagai pikiran negatif dan kekhawatiran beralih kepada mengingat Allah Swt. Peralihan fokus tersebut membantu mengurangi rasa takut, khawatir, gelisah, dan tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan akademik. Dengan demikian, peserta didik menjadi lebih tenang dalam menghadapi ujian, tugas sekolah, maupun berbagai tantangan selama proses pembelajaran.

2. Meningkatkan Ketenangan Batin

Zikir memberikan ketenangan batin karena individu merasakan kedekatan dengan Allah Swt. Perasaan tersebut menumbuhkan rasa aman, nyaman, dan optimis dalam menjalani kehidupan. Ketenangan batin yang diperoleh melalui zikir mampu mengurangi ketegangan emosional serta membantu individu menghadapi berbagai permasalahan dengan lebih sabar dan bijaksana. Hati yang tenang juga memudahkan seseorang untuk berpikir jernih dalam mengambil keputusan.

3. Mengurangi Stres

Terapi zikir dapat membantu menurunkan tingkat stres yang dialami individu. Pengulangan lafaz zikir secara perlahan dan penuh penghayatan menciptakan efek relaksasi sehingga tubuh menjadi lebih rileks, detak jantung lebih teratur, dan ketegangan otot berkurang. Kondisi tersebut membantu mengurangi respons stres akibat beban belajar, tekanan tugas, maupun tuntutan

³⁹ Cholili, Abd Hamid, Et Al. "Studi Literatur: Analisis Fenomena Pemberian Psikoterapi Dzikir Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Remaja." *Resilience: Journal Of Psychology* 1.1 (2024): 41-53.

akademik lainnya. Dengan stres yang lebih rendah, individu akan lebih siap menjalani aktivitas belajar sehari-hari.

4. Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Pelaksanaan zikir secara rutin membantu menenangkan pikiran sehingga meningkatkan kemampuan berkonsentrasi. Pikiran yang sebelumnya dipenuhi rasa cemas menjadi lebih fokus terhadap kegiatan belajar. Kondisi ini memudahkan peserta didik dalam memahami materi pelajaran, menyerap informasi baru, mengingat pelajaran, serta menyelesaikan tugas dengan lebih baik. Oleh karena itu, terapi zikir dapat mendukung peningkatan kualitas proses belajar.

5. Meningkatkan Kepercayaan Diri

Terapi zikir juga berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Melalui zikir, individu memperoleh keyakinan bahwa Allah Swt. senantiasa memberikan pertolongan kepada hamba-Nya yang berusaha dan berdoa. Keyakinan tersebut mengurangi rasa ragu terhadap kemampuan diri sehingga peserta didik menjadi lebih percaya diri ketika menghadapi ujian, presentasi, maupun berbagai aktivitas akademik lainnya. Kepercayaan diri yang baik akan mendorong individu untuk lebih berani menghadapi tantangan dan mengambil keputusan secara positif.

6. Mengembangkan Sikap Sabar dan Tawakal

Pelaksanaan terapi zikir secara konsisten dapat membentuk karakter sabar, ikhlas, dan tawakal. Individu belajar menerima setiap kesulitan sebagai bagian dari proses kehidupan serta tetap berusaha secara maksimal sambil menyerahkan hasil akhirnya kepada Allah Swt. Sikap sabar dan tawakal tersebut membantu peserta didik mengelola tekanan akademik secara lebih positif, sehingga tidak mudah putus asa atau merasa terbebani ketika menghadapi kegagalan maupun hambatan dalam belajar.

7. Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis

Terapi zikir yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis (psychological well-being). Individu akan lebih sering merasakan ketenangan, kebahagiaan, rasa syukur, optimisme, serta kepuasan terhadap kehidupannya. Selain itu, hubungan spiritual yang semakin kuat dengan Allah Swt. memberikan makna hidup yang lebih positif sehingga individu memiliki daya tahan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tekanan. Dengan kesejahteraan psikologis yang meningkat, peserta didik akan lebih mampu menjalani proses belajar secara optimal dan mencapai prestasi akademik yang lebih baik.

Secara keseluruhan, terapi zikir memberikan manfaat yang tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga psikologis. Pelaksanaan zikir secara rutin dan penuh penghayatan dapat membantu peserta didik mengurangi kecemasan akademik, mengendalikan stres, meningkatkan konsentrasi belajar, memperkuat kepercayaan diri, serta membentuk sikap sabar dan tawakal. Oleh karena itu, terapi zikir dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi yang efektif untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis peserta didik, khususnya siswa SMK yang menghadapi berbagai tuntutan akademik.

C. Mekanisme Terapi Zikir dalam Menurunkan Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik merupakan kondisi ketika peserta didik merasa khawatir, takut, atau tegang dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, seperti tugas, ujian, presentasi, maupun target prestasi belajar. Pada peserta didik kelas XI, kecemasan akademik sering muncul karena meningkatnya beban pembelajaran, banyaknya tugas, persiapan menghadapi ujian, serta tuntutan untuk memperoleh prestasi yang baik. Apabila kondisi ini tidak dikelola dengan baik, peserta didik dapat mengalami kesulitan berkonsentrasi, menurunnya motivasi belajar, berkurangnya kepercayaan diri, dan berdampak pada hasil belajar. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu

mengurangi kecemasan akademik pada peserta didik kelas XI adalah melalui terapi zikir. Berikut mekanisme terapi zikir⁴⁰:

1. Menenangkan Sistem Psikologis Zikir

Membantu mengalihkan perhatian individu dari pikiran-pikiran negatif menuju kesadaran akan kehadiran Allah Swt. Proses ini membuat pikiran menjadi lebih tenang, mengurangi rasa takut terhadap kegagalan, dan meningkatkan kemampuan mengendalikan emosi. Peserta didik yang rutin berzikir cenderung lebih mampu mengelola stres dan kecemasan dibandingkan mereka yang tidak melakukannya.

2. Mengurangi Aktivitas Fisiologis Akibat Kecemasan

Kecemasan akademik sering ditandai dengan jantung berdebar, napas cepat, tubuh tegang, sulit tidur, dan berkeringat berlebihan. Saat zikir dilakukan secara perlahan, penuh penghayatan, dan disertai pengaturan napas, tubuh memasuki kondisi relaksasi. Akibatnya denyut jantung menjadi lebih stabil, pernapasan lebih teratur, serta ketegangan otot berkurang sehingga gejala fisik kecemasan ikut menurun.

3. Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Tawakal Melalui zikir

Peserta didik menyadari bahwa segala usaha harus disertai dengan berserah diri kepada Allah Swt. Sikap tawakal ini mengurangi rasa takut terhadap hasil yang belum pasti karena individu lebih fokus pada usaha terbaik daripada terus-menerus memikirkan kemungkinan gagal. Hal tersebut meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi ujian maupun tugas akademik.

4. Mengubah Pola Pikir Negatif Menjadi Positif Kecemasan

Akademik sering dipicu oleh pikiran seperti "Saya pasti gagal", "Saya tidak mampu", atau "Nilai saya akan buruk". Terapi zikir membantu menggantikan pikiran tersebut dengan keyakinan bahwa Allah selalu memberikan pertolongan kepada hamba-Nya yang berusaha. Perubahan pola pikir ini membuat peserta didik lebih optimis, sabar, dan memiliki harapan positif terhadap hasil belajarnya.

⁴⁰ Winarso, Widodo. *Model Konseling Ekspresif Islam Untuk Kesehatan Mental Holistik*. Pt. Literasi Nusantara Abadi Grup, 2024.

5. Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pikiran

Kecemasan menyebabkan konsentrasi menurun. Zikir membantu menenangkan pikiran sehingga perhatian dapat kembali terfokus pada materi pembelajaran. Dengan meningkatnya konsentrasi, peserta didik lebih mudah memahami pelajaran, mengingat informasi, dan menyelesaikan tugas akademik secara efektif.

6. Menumbuhkan Ketenangan Spiritual Zikir

Memperkuat hubungan seseorang dengan Allah Swt. Kedekatan spiritual ini menumbuhkan rasa aman, damai, dan keyakinan bahwa setiap kesulitan memiliki jalan keluar. Perasaan tersebut menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu peserta didik menghadapi tekanan akademik dengan lebih tenang.

- Alur Mekanisme Terapi Zikir

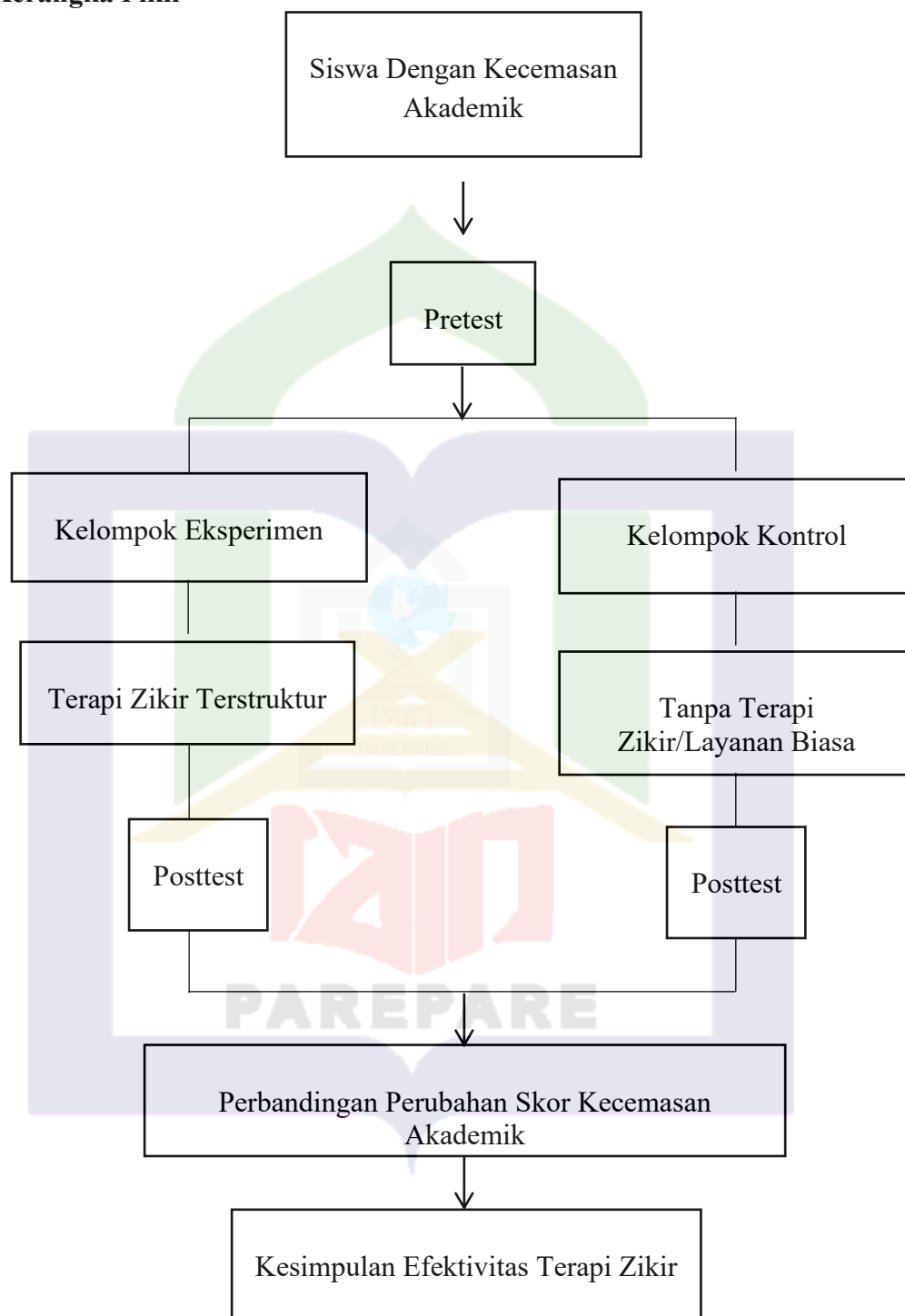
Mekanisme terapi zikir dalam menurunkan kecemasan akademik dapat dijelaskan sebagai berikut:

Terapi Zikir → Mengingat Allah → Muncul rasa tenang dan relaksasi → Berkurangnya pikiran negatif dan gejala fisik kecemasan → Meningkatnya rasa percaya diri, tawakal, dan konsentrasi belajar → Kecemasan akademik menurun.

Dengan demikian, terapi zikir dapat dipahami sebagai intervensi psikospiritual yang bekerja melalui mekanisme relaksasi, penguatan spiritual, perubahan pola pikir, serta peningkatan kepercayaan diri dan tawakal kepada Allah Swt. Mekanisme tersebut berkontribusi dalam menurunkan kecemasan akademik sehingga peserta didik lebih siap menghadapi proses pembelajaran dan mencapai prestasi belajar yang optimal.

Bagi peserta didik kelas XI, terapi zikir juga dapat membantu meningkatkan konsentrasi belajar, mengurangi ketegangan sebelum ujian, serta membangun kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Dengan kondisi psikologis yang lebih tenang, peserta didik akan lebih mampu mengelola tekanan akademik dan mengikuti proses pembelajaran secara optimal.

C. Kerangka Pikir



Gambar 2.1 Kerangka Pikir

D. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka pikir yang telah diuraikan pada pembahasan sebelumnya, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut :

Ha : Penurunan skor kecemasan akademik pada kelompok yang memperoleh terapi zikir secara signifikan lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol pada siswa kelas XI SMKN 3 Parepare.

Ho : Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam penurunan skor kecemasan akademik antara kelompok yang memperoleh terapi zikir dan kelompok kontrol pada siswa kelas XI SMKN 3 Parepare.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif yang dilakukan berdasarkan ketentuan ilmiah yang berlaku, yaitu konkret atau empiris, objektif, terukur, rasional, dan sistematis. Data penelitian disajikan dalam bentuk angka dan dianalisis melalui metode statistik. Adapun pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen.

Berdasarkan fokus penelitian yang diangkat, penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif. Penggunaan metode eksperimen dipilih karena peneliti bermaksud mengukur efektivitas terapi zikir dalam menurunkan kecemasan akademik pada siswa kelas XI 3 SMKN Parepare. Sugiyono mengemukakan bahwa penelitian eksperimen merupakan metode yang digunakan untuk mengidentifikasi dampak suatu perlakuan terhadap variabel lain dalam keadaan yang terkendali.

Jenis penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan desain Quasi Experimental Design. Sugiyono menjelaskan bahwa penelitian eksperimen digunakan untuk menguji pengaruh suatu perlakuan yang diberikan kepada subjek penelitian. Sementara itu, Quasi Experimental Design merupakan desain eksperimen yang menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding dalam proses penelitian. Adapun desain yang digunakan adalah *Nonequivalent Control Group Design*. Desain tersebut memiliki kesamaan dengan *Pretest-Posttest Control Group Design*, namun penentuan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak dilakukan secara acak (random). Kelompok berasal dari kelas yang telah terbentuk sehingga peneliti tidak dapat melakukan randomisasi kelas secara penuh. Gambaran desain penelitian tersebut disajikan pada tabel 3.1 berikut:

Tabel 3.1 Desain Penelitian *Quasi Experimental Design (Nonequivalent Control Group Design)*

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	O1	X	O2
Kontrol	O3	–	O4

Keterangan:

O1 = *Pretest* kecemasan akademik kelompok eksperimen

O2 = *Posttest* kecemasan akademik kelompok eksperimen

O3 = *Pretest* kecemasan akademik kelompok kontrol

O4 = *Pretest* kecemasan akademik kelompok kontrol

X = Perlakuan (*treatment*) terapi zikir

Perlakuan dalam penelitian ini diberikan hanya kepada kelompok eksperimen. Perlakuan yang dilakukan berupa terapi zikir yang dilaksanakan secara terstruktur sesuai modul terapi yang telah disusun peneliti. Terapi dilakukan selama beberapa sesi seperti tahapan pembukaan, pemberian materi mengenai makna zikir, praktik zikir secara bersama-sama, refleksi, dan penutupan. Selama pelaksanaan terapi, peserta dibimbing untuk melakukan zikir secara khushyuk dalam suasana yang kondusif. Sementara itu kelompok kontrol memperoleh kegiatan dengan durasi serupa tanpa unsur zikir atau keterbatasan efek perhatian dan *Hawthorne Effect*. Setelah seluruh perlakuan selesai diberikan, kedua kelompok kembali diberikan posttest menggunakan instrumen kecemasan akademik yang sama dengan pretest.

Prosedur kegiatan Eksperimen :

1. Tahap pra eksperimen

Tahap awal penelitian diawali dengan pelaksanaan pre-test terhadap siswa kelas XI sebelum diberikan perlakuan. Tes awal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa serta menjadi dasar dalam mengukur efektivitas zikir. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner skala indikasi kecemasan yang memuat

50 pertanyaan. Pemilihan subjek penelitian dilakukan berdasarkan hasil pre-test, yaitu siswa kelas XI SMKN 3 Parepare berjumlah 15 orang. Setelah proses tes awal selesai, kegiatan penelitian dilanjutkan dengan pemberian perlakuan (treatment).

2. Tahap perlakuan

Tahap pemberian perlakuan dilakukan melalui kegiatan pelatihan terapi zikir serta penyampaian materi umum terkait kecemasan. Tahap perlakuan dilaksanakan melalui terapi zikir yang disusun berdasarkan modul intervensi peneliti. Setiap sesi terdiri atas pembukaan, penyampaian materi mengenai makna zikir, praktik zikir bersama, refleksi pengalaman, dan penutupan. Seluruh kegiatan dilakukan dalam suasana yang kondusif dengan bimbingan peneliti. Kelompok kontrol memperoleh kegiatan dengan durasi yang sama tanpa praktik zikir sehingga kedua kelompok memperoleh perhatian yang relatif setara. Untuk meminimalkan pertukaran informasi (*contamination bias*), jadwal pelaksanaan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dipisahkan, serta peserta diminta untuk tidak mendiskusikan materi penelitian dengan peserta dari kelompok lain hingga seluruh penelitian selesai.

3. Tahap *pasca* eksperimen

Tahap ini dilakukan dengan memberikan tes akhir (post-test) kepada siswa yang telah mengikuti pelatihan terapi zikir. Pelaksanaan post-test bertujuan untuk mengukur pengaruh perlakuan yang telah diberikan. Selanjutnya, hasil tes akhir dibandingkan dengan hasil tes awal (pre-test) guna mengetahui perubahan yang terjadi setelah pelaksanaan pelatihan. Tahap *pasca*eksperimen dilakukan dengan memberikan posttest menggunakan instrumen yang sama seperti pada pretest. Analisis penelitian tidak hanya membandingkan perubahan skor dalam masing-masing kelompok, tetapi juga membandingkan besarnya perubahan (*gain score*) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sehingga efektivitas terapi zikir dapat dievaluasi secara lebih komprehensif. Kegiatan selama kelompok eksperimen memperoleh perlakuan dan upaya mencegah pertukaran informasi antar kelompok.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Adapun penelitian ini dilaksanakan pada lokasi dan waktu sebagai berikut:

1. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 3 Parepare tepatnya Jalan Karaeng Burane, No. 16 , Kelurahan Malusettasi, Kecamatan Ujung, Kota Parepare, Provinsi Sulawesi Selatan.

2. Waktu Penelitian

Dilaksanakan di SMKN 3 Parepare pada tanggal 7 Mei sampai 7 Juni 2026. Pretest dan posttest dilaksanakan pada bulan Mei, terapi zikir diberikan dalam sesi wawancara persuasif pada bulan Mei sampai Juni.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi sasaran penelitian. Populasi penelitian berjumlah 302 siswa kelas XI yang berasal dari sembilan kelas pada tiga program keahlian, yaitu Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ), Desain Komunikasi Visual (DKV), dan Tata Busana. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu kelas XI DKV 1 sebagai kelompok eksperimen dan XI DKV 2 sebagai kelompok kontrol yang masing-masing terdiri atas 35 siswa..

Table 3.2 Jumlah Keseluruhan Siswa Kelas XI TKJ SMKN 3 PAREPARE

No.	Kelas	Jumlah
1.	XI TKJ 1	34 orang
2.	XI TKJ 2	36 orang
3.	XI TKJ 3	33 orang
4.	XI DKV 1	35 orang
5.	XI DKV 2	35 orang
6.	XI DKV 3	32 orang

7.	XI Tata Busana 1	30 orang
8.	XI Tata Busana 2	36 orang
9.	XI Tata Busana 3	31 orang
Jumlah		302 orang

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang dipilih untuk mewakili karakteristik populasi dalam penelitian. Menurut Sugiyono, sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sebelum penentuan sampel penelitian, seluruh siswa pada kedua kelas mengikuti pengukuran awal (pretest) menggunakan skala kecemasan akademik. Selanjutnya dilakukan proses penyaringan (screening) berdasarkan kategori tingkat kecemasan akademik. Siswa yang memiliki kategori kecemasan akademik tinggi dan memenuhi seluruh kriteria inklusi ditetapkan sebagai calon peserta penelitian..

Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Pemilihan sampel dilakukan pada kelas XI DKV 1 dan XI DKV 2 yang masing-masing berjumlah 35 siswa. Kelas XI DKV 1 ditetapkan sebagai kelompok eksperimen yang memperoleh perlakuan berupa terapi zikir, sedangkan kelas XI DKV 2 ditetapkan sebagai kelompok kontrol yang tidak memperoleh perlakuan. Pemilihan kedua kelas tersebut didasarkan pada kesamaan jumlah siswa serta karakteristik yang relatif homogen sehingga memungkinkan dilakukannya perbandingan hasil penelitian secara lebih objektif.

Adapun kriteria yang menjadi pertimbangan dalam penentuan sampel penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Siswa kelas XI SMKN 3 Parepare.
- b. Siswa yang berasal dari kelas XI DKV 1 dan XI DKV 2 yang memiliki jumlah siswa yang sama.

- c. Siswa yang memiliki tingkat kecemasan akademik tinggi berdasarkan hasil pengukuran awal (pretest) menggunakan skala indikasi kecemasan akademik.
- d. Siswa yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian dan terapi zikir secara sukarela.

Kriteria tersebut ditetapkan dengan pertimbangan bahwa penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas terapi zikir dalam mengurangi kecemasan akademik pada siswa. Pemilihan siswa yang memiliki tingkat kecemasan akademik tinggi dilakukan agar pengaruh terapi zikir dapat diamati secara lebih jelas. Tingkat kecemasan akademik siswa ditentukan berdasarkan hasil pretest menggunakan skala indikasi kecemasan akademik yang telah disusun oleh peneliti. Hasil pengukuran tersebut digunakan untuk menentukan subjek yang memenuhi kriteria sebagai sampel penelitian.

D. Teknik Pengumpulan Data dan Pengolahan Data

Pengumpulan data merupakan tahapan penting dalam penelitian karena menjadi cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang diperlukan. Kegiatan ini bertujuan memperoleh bahan, informasi, keterangan, serta fakta yang dapat dipercaya guna mendukung penelitian. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner, yaitu teknik yang dilakukan dengan memberikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Butir-butir dalam kuesioner dapat berbentuk pertanyaan atau pernyataan terbuka maupun tertutup. Kuesioner tersebut diisi oleh siswa kelas XI SMKN 3 Parepare sebagai responden penelitian. Adapun skala pengukuran yang digunakan adalah skala Likert, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu terhadap suatu objek atau fenomena tertentu. Skala Likert terdiri atas pernyataan positif dan negatif. Pada pernyataan positif diberikan skor 5, 4, 3, 2, dan 1, sedangkan pada pernyataan negatif diberikan skor 1, 2, 3, 4, dan 5. Pilihan jawaban dalam skala ini meliputi sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Skala Likert dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan siswa.

Tabel 3.3 Skala Penilaian Kecemasan Siswa

Pernyataan	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Ragu-ragu	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Azwar mengemukakan bahwa “Tujuan kategorisasi adalah untuk menempatkan individu ke dalam kelompok terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasar atribut yang diukur”.⁴¹ Berdasarkan rumus kategorisasi yang digunakan maka didapatkan hasil ketegori skala kematangan yang disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3.4 Kategori Kecemasan Siswa

BATAS KATEGORI	KETERANGAN
$X < M - 1SD$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	Tinggi

Sumber: Saifuddin Azwar (2012)

E. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional merupakan penjelasan mengenai variabel penelitian yang dirumuskan berdasarkan karakteristik yang dapat diamati dan diukur sehingga memudahkan peneliti dalam melakukan pengumpulan serta analisis data. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu terapi zikir sebagai variabel bebas (X) dan

⁴¹Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*:Pustaka Pelajar (2012).

indikasi kecemasan akademik sebagai variabel terikat (Y).⁴² Untuk memberikan batasan yang jelas terhadap variabel penelitian, definisi operasional dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut :

1. Terapi Zikir (Variabel X)

Terapi zikir adalah intervensi psikospiritual terstruktur yang diberikan kepada kelompok eksperimen dalam 6 sesi, masing-masing berdurasi 45–60 menit. Setiap sesi meliputi pembukaan, penjelasan mengenai makna dan tujuan zikir, latihan pemusatan perhatian (*mindfulness*), pelafalan bacaan zikir berupa istigfar (*Astaghfirullāhal-'Azīm*), tasbih (*Subhānallāh*), tahmid (*Alḥamdulillāh*), takbir (*Allāhu Akbar*), dan tahlil (*Lā ilāha illallāh*) yang masing-masing dibaca sebanyak 33 kali, dilanjutkan dengan refleksi pengalaman peserta dan penutupan. Pelaksanaan terapi mengacu pada modul intervensi yang telah disusun peneliti. Keterlaksanaan terapi dievaluasi melalui tingkat kehadiran peserta pada setiap sesi, kepatuhan mengikuti seluruh tahapan terapi, serta lembar observasi fasilitator yang memuat keterlibatan peserta, kesesuaian pelaksanaan dengan prosedur, dan kelengkapan setiap komponen intervensi. Pelaksanaan terapi zikir dalam penelitian ini mengacu pada dua dimensi, yaitu kualitas zikir dan kuantitas zikir, yang dijabarkan ke dalam indikator sebagai berikut.

- a. Niat saat melakukan zikir
- b. Perasaan dekat dengan Allah
- c. Perasaan seakan-akan melihat Allah
- d. Perasaan tenang dan rendah diri kepada Allah
- e. Perasaan takut akan kekuatan dan kekuasaan Allah
- f. Perasaan rendah diri terhadap sesama manusia atau tidak sombong
- g. Seberapa lama melakukan zikir
- h. Seberapa sering melakukan zikir

⁴²Agung Widhi K. Dan Zarah Puspitaningtyas, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Pandiva Buku, Yogyakarta, 2016, Hlm. 90.

Variabel terapi zikir diukur menggunakan instrumen skala zikir yang terdiri atas 28 butir pernyataan dengan menggunakan skala Likert lima tingkat.

2. Indikasi Kecemasan Akademik (Variabel Y)

Tingkat kecemasan akademik adalah respons kognitif, emosional, fisiologis, dan perilaku yang dialami siswa ketika menghadapi pembelajaran, tugas, penilaian, atau ujian. Tingkat kecemasan akademik diukur menggunakan skala 20 butir dengan rentang skor 20–100. Semakin tinggi skor menunjukkan semakin tinggi kecemasan akademik.

Indikasi kecemasan akademik dalam penelitian ini diukur berdasarkan empat aspek, yaitu:

- a. Aspek kognitif.
- b. Aspek efektif.
- c. Aspek fisiologis.
- d. Aspek perilaku.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang diperlukan secara sistematis sehingga data yang diperoleh valid, objektif, dan mudah dianalisis. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket (kuesioner) yang terdiri atas dua instrumen, yaitu skala zikir dan skala indikasi kecemasan akademik. Penyusunan butir-butir pernyataan pada kedua instrumen mengacu pada teori yang menjadi landasan penelitian.

Instrumen penelitian menggunakan Skala Likert dengan lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Ragu-ragu (R), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pada pernyataan favorable, pemberian skor dilakukan secara berurutan dari skor 5 sampai skor 1, sedangkan pada pernyataan unfavorable, pemberian skor dilakukan secara terbalik dari skor 1 sampai skor 5.

Tabel 3.5 Skor Penilaian Skala Likert

Alternatif Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Ragu-ragu (R)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

1. Kisi-Kisi Instrumen

Kisi-kisi instrumen penelitian disusun sebagai berikut.

Tabel 3. 6 Blue Print Skala indikasi kecemasan

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Kognitif	Sulit konsentrasi, pikiran negatif	1, 2, 3	4, 5	5
Emosional	Gelisah, takut gagal, panik	6, 7, 8	9, 10	5
Fisik	Jantung berdebar, sulit tidur, tegang	11, 12, 13	14, 15	5
Perilaku	Menghindari tugas, tidak percaya diri	16, 17, 18	19, 20	5
Jumlah		12	8	20

Skor total yang diperoleh responden dari pengisian skala indikasi kecemasan akademik selanjutnya diklasifikasikan ke dalam lima kategori tingkat indikasi kecemasan. Pengelompokan kategori ini bertujuan untuk mempermudah interpretasi kondisi responden sebelum (pretest) maupun sesudah (posttest) diberikan perlakuan berupa terapi zikir.

Instrumen indikasi kecemasan akademik terdiri atas 20 butir pernyataan dengan rentang skor 1–5, sehingga skor minimum yang mungkin diperoleh responden adalah

20, sedangkan skor maksimum adalah 100. Penentuan kategori dilakukan menggunakan rumus interval kelas sebagai berikut. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, kategori tingkat indikasi kecemasan akademik disajikan pada Tabel 3.8.

Tabel 3.7 Kriteria Tingkat Indikasi Kecemasan Akademik

Interval Skor	Kategori
84–100	Sangat Tinggi
68–83	Tinggi
52–67	Sedang
36–51	Rendah
20–35	Sangat Rendah

Kategori tersebut digunakan sebagai dasar dalam menginterpretasikan skor pretest dan posttest sehingga dapat diketahui perubahan tingkat indikasi kecemasan akademik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol setelah pelaksanaan penelitian.

2. Hasil Pengujian Validitas dan Reliabilitas

a. Hasil Uji Validitas Instrumen

Uji validitas instrument dilakukan sebelum instrument digunakan dalam penelitian. Uji coba instrument dilaksanakan terhadap 53 responden yang memiliki karakteristik serupa dengan subjek penelitian, namun bukan merupakan sampel penelitian. Uji validitas dilakukan menggunakan bantuan program *SPSS* versi 26 dengan melihat nilai *Corrected Item-Total Correlation* pada setiap butir pernyataan.

Kriteria pengambilan keputusan ditentukan berdasarkan nilai r hitung yang dibandingkan dengan r tabel. Derajat kebebasan (*degree of freedom*) dihitung menggunakan rumus:

$$df = n - 2$$

$$df = 53 - 2 = 51$$

Berdasarkan nilai $df = 51$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, diperoleh nilai r tabel sebesar 0,2706 (dibulatkan menjadi 0,271). Dengan demikian, kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

- Jika r hitung (Corrected Item-Total Correlation) $> r$ tabel (0,2706), maka butir pernyataan dinyatakan valid.
- Jika r hitung (Corrected Item-Total Correlation) $\leq r$ tabel (0,2706), maka butir pernyataan dinyatakan tidak valid.

Hasil pengujian validitas menggunakan SPSS versi 26 menunjukkan bahwa nilai Corrected Item-Total Correlation pada setiap butir pernyataan berada di atas nilai r tabel (0,2706). Dengan demikian, secara statistik seluruh butir pernyataan memenuhi kriteria validitas dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian. Nilai Corrected Item-Total Correlation tertinggi terdapat pada item P1 sebesar 0,835, sedangkan nilai terendah terdapat pada item P19 sebesar 0,346. Meskipun nilai pada item P19 merupakan yang paling rendah dibandingkan dengan item lainnya, secara statistik nilai tersebut masih lebih besar daripada r tabel (0,2706) sehingga memenuhi kriteria validitas berdasarkan hasil pengujian menggunakan SPSS.

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui kemampuan setiap item pernyataan dalam mengukur kecemasan akademik siswa secara tepat. Suatu item dinyatakan layak apabila memiliki nilai korelasi item terhadap skor total yang memenuhi kriteria validitas yang digunakan dalam penelitian.

Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Instrumen

Item	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	<i>r tabel</i>	Keterangan
P1	0,835	0,2706	Valid
P2	0,808	0,2706	Valid
P3	0,796	0,2706	Valid
P4	0,784	0,2706	Valid
P5	0,832	0,2706	Valid
P6	0,770	0,2706	Valid
P7	0,791	0,2706	Valid
P8	0,808	0,2706	Valid
P9	0,827	0,2706	Valid
P10	0,747	0,2706	Valid
P11	0,717	0,2706	Valid
P12	0,764	0,2706	Valid
P13	0,697	0,2706	Valid
P14	0,790	0,2706	Valid
P15	0,690	0,2706	Valid
P16	0,787	0,2706	Valid
P17	0,797	0,2706	Valid
P18	0,785	0,2706	Valid
P19	0,346	0,2706	Valid
P20	0,744	0,2706	Valid

Sumber: Data diolah oleh peneliti

Berdasarkan Tabel 3.8 diketahui bahwa seluruh item pernyataan, yaitu P1 sampai dengan P20, memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* di atas 0,30 sehingga seluruh item dinyatakan valid. Nilai *Corrected Item-Total Correlation* tertinggi terdapat pada item P1 sebesar 0,835, sedangkan nilai terendah terdapat pada item P19 sebesar 0,346. Meskipun P19 memiliki nilai paling rendah dibandingkan item

lainnya, nilai tersebut masih berada di atas batas minimum yang ditetapkan, sehingga tetap memenuhi kriteria validitas. Dengan demikian, seluruh item pada instrumen penelitian layak digunakan sebagai alat untuk mengukur variabel penelitian.

b. Hasil Uji Reliabilitas

Setelah uji validitas dilakukan, tahap selanjutnya adalah uji reliabilitas untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen penelitian. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan metode *Cronbach's Alpha*. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,70. Hasil pengujian reliabilitas menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* telah memenuhi kriteria tersebut, sehingga instrumen penelitian dinyatakan reliabel. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi yang baik, sehingga mampu memberikan hasil pengukuran yang stabil dan dapat dipercaya apabila digunakan dalam pengumpulan data penelitian.

Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

<i>Reliability Statistics</i>	Nilai
<i>Cronbach's Alpha</i>	0,951
<i>N of Items</i>	20

Sumber: Data diolah oleh peneliti

Berdasarkan tabel 3.9 diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,951 dengan jumlah item sebanyak 20 butir pernyataan. Nilai *Cronbach's Alpha* tersebut lebih besar dari batas minimum reliabilitas, yaitu 0,60. Dengan demikian, seluruh item pada instrumen penelitian dinyatakan reliabel dan memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan telah memenuhi syarat sebagai alat pengumpulan data sehingga layak digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan akademik siswa dalam penelitian mengenai efektivitas terapi zikir.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan tujuan penelitian dan hipotesis yang telah ditetapkan. Tahapan analisis mencakup uji validitas, uji

reliabilitas, uji normalitas, pengujian hipotesis, dan uji N-Gain Score. Pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26. Berikut merupakan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui apakah setiap item instrumen dinyatakan valid atau tidak valid. Jenis validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas konstruk, yaitu pengujian yang berkaitan dengan kemampuan instrumen dalam mengukur konsep yang hendak diteliti. Kevalidan item ditentukan berdasarkan nilai koefisien korelasi Product Moment yang dibandingkan dengan nilai r tabel. Item dinyatakan valid apabila nilai koefisien korelasinya lebih besar daripada nilai r tabel. Proses tabulasi data dilakukan menggunakan Microsoft Excel, sedangkan pengujian validitas dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen yang digunakan dalam penelitian. Metode yang digunakan adalah internal consistency, yaitu pengujian instrumen yang dilakukan satu kali, kemudian hasilnya dianalisis menggunakan teknik tertentu. Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan adalah Cronbach's Alpha. Instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki koefisien reliabilitas lebih besar dari 0,60.

3. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal. Pengujian normalitas umumnya dapat dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Pada penelitian ini digunakan uji Shapiro-Wilk karena lebih sesuai untuk jumlah sampel yang relatif kecil. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

4. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan sebelum pengujian hipotesis untuk mengetahui kesamaan varians data penelitian. Pengujian ini bertujuan untuk memastikan bahwa data berasal dari kelompok yang memiliki varians yang homogen. Metode yang

digunakan dalam penelitian ini adalah One Way ANOVA. Data dinyatakan homogen apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sedangkan nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa data tidak homogen.

5. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan salah satu prasyarat dalam pengujian hipotesis yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan linear antarvariabel. Data dinyatakan memiliki hubungan linear apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka hubungan antarvariabel dianggap tidak linear.

6. Uji Hipotesis

a Uji Beda *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen dan control

Uji bedapretest dan posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan uji *paired sampel t-test*. Uji *paired sampel t-test* tersebut menurut Santoso merupakan uji yang digunakan untuk menguji suatu sampel yang berhubungan. Uji *paired sampel t-test* dilakukan guna melihat perbandingan antara hasil *pretest* dan *posttest* yang saling terkait. Adapun, kriteria pengujian *paired sampel t-test* sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikan $< 0,05$ maka H_1 dan H_2 diterima atau terdapat pengaruh yang signifikan.
- 2) Jika nilai signifikan $> 0,05$ maka H_a dan H_2 ditolak atau tidak terdapat pengaruh yang signifikan.

b Uji Beda Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Uji beda kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Uji *Wilcoxon* tersebut dilakukan guna menguji perbedaan rata-rata dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tidak terkait satu sama lain. Adapun, kriteria pada uji *Wilcoxon* ini, yaitu sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikan $< 0,05$ maka H_3 diterima atau terdapat pengaruh.
- 2) Jika nilai signifikan $> 0,05$ maka H_3 ditolak atau tidak terdapat pengaruh.

c Uji Pengaruh Variabel Bebas terhadap Variabel Terikat

Uji pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat digunakan jenis uji regresi linear sederhana, di mana uji regresi linear sederhana tersebut bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Cara mengetahuinya yaitu:

- 1) Jika nilai signifikan $< 0,05$ maka H_0 diterima atau terdapat pengaruh.
- 2) Jika nilai signifikan $> 0,05$ maka H_0 ditolak atau tidak terdapat pengaruh.



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMKN 3 Parepare pada siswa kelas XI. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis *quasi experiment* dan *desain nonequivalent control group design*. Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui pemberian *pretest*, pemberian perlakuan berupa terapi zikir pada kelompok eksperimen, dan pemberian *posttest* untuk melihat perubahan kecemasan akademik siswa. Kelompok kontrol tetap diberikan pengukuran *pretest* dan *posttest*, tetapi tidak memperoleh perlakuan terapi zikir sebagaimana kelompok eksperimen.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas terapi zikir sebagai variabel perlakuan dan kecemasan akademik sebagai variabel pengukuran. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner kecemasan akademik kepada siswa yang menjadi subjek penelitian, kemudian dianalisis dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian disajikan melalui deskripsi data, pengujian persyaratan analisis, dan pengujian hipotesis.

1. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Identitas Responden

Responden dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMKN 3 Parepare yang memenuhi kriteria penelitian, yaitu siswa yang bersedia mengikuti kegiatan penelitian dan memiliki kecemasan akademik berdasarkan hasil pengukuran awal. Berdasarkan output data penelitian, jumlah subjek yang dianalisis sebanyak 30 siswa yang terbagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pembagian kelompok tersebut dilakukan untuk membandingkan perubahan kecemasan akademik antara siswa yang diberikan terapi zikir dan siswa yang tidak diberikan perlakuan.

Tabel 4.1 Kategori Kelompok Subjek Penelitian

Kelompok	Jumlah	Keterangan
Eksperimen	15	Diberikan perlakuan terapi zikir
Kontrol	15	Tidak diberikan perlakuan terapi zikir
Total	30	Subjek penelitian

Sumber: Data diolah oleh peneliti

Berdasarkan data yang diolah oleh peneliti pada tabel 4.1 diketahui bahwa subjek penelitian terdiri atas 15 siswa pada kelompok eksperimen dan 15 siswa pada kelompok kontrol. Jumlah keseluruhan subjek penelitian adalah 30 siswa. Kelompok eksperimen merupakan kelompok yang memperoleh perlakuan terapi zikir, sedangkan kelompok kontrol digunakan sebagai pembanding untuk melihat apakah penurunan kecemasan akademik terjadi karena perlakuan yang diberikan atau karena faktor lain di luar perlakuan.

c. Deskripsi Data *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan tingkat kecemasan akademik siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Data yang dianalisis meliputi nilai rata-rata, standar deviasi, skor minimum, dan skor maksimum pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 4.2 Hasil Analisis Deskriptif Data *Pretest* dan *Posttest*

Variabel	Kelompok	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	Eksperimen	54,60	17,816	20	84
Pretest	Kontrol	54,07	10,899	33	78
Posttest	Eksperimen	35,73	9,460	20	52
Posttest	Kontrol	50,53	11,135	28	72

Sumber: Data diolah oleh peneliti

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan, kelompok eksperimen memiliki nilai rata-rata (*mean*) *pretest* sebesar 54,60 dengan standar deviasi 17,816, nilai minimum 20, dan nilai maksimum 84. Hasil tersebut menunjukkan

bahwa tingkat kecemasan akademik siswa pada kelompok eksperimen masih relatif tinggi sebelum diberikan terapi zikir. Setelah memperoleh perlakuan, rata-rata skor *posttest* menurun menjadi 35,73 dengan standar deviasi 9,460, nilai minimum 20, dan nilai maksimum 52. Penurunan rata-rata sebesar 18,87 poin menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan akademik setelah siswa mengikuti terapi zikir..

Pada kelompok kontrol, rata-rata skor *pretest* sebesar 54,07 dengan standar deviasi 10,899, nilai minimum 33, dan nilai maksimum 78. Setelah pelaksanaan penelitian, rata-rata skor *posttest* menjadi 50,53 dengan standar deviasi 11,135, nilai minimum 28, dan nilai maksimum 72. Penurunan rata-rata pada kelompok kontrol hanya sebesar 3,54 poin, sehingga perubahan yang terjadi lebih kecil dibandingkan dengan kelompok eksperimen. Selain itu, nilai maksimum pada kelompok eksperimen mengalami penurunan dari 84 pada saat *pretest* menjadi 52 pada saat *posttest*. Standar deviasi kelompok eksperimen juga menurun dari 17,816 menjadi 9,460, yang menunjukkan bahwa variasi tingkat kecemasan akademik siswa setelah memperoleh terapi zikir menjadi lebih rendah dibandingkan sebelum perlakuan diberikan. Sementara itu, pada kelompok kontrol terjadi sedikit peningkatan standar deviasi dari 10,899 menjadi 11,135, yang menunjukkan bahwa penyebaran skor kecemasan akademik antarsiswa relatif tidak mengalami perubahan yang berarti.

Secara deskriptif, hasil penelitian menunjukkan bahwa penurunan tingkat kecemasan akademik pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal tersebut terlihat dari selisih rata-rata skor sebesar 18,87 poin pada kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol hanya sebesar 3,54 poin. Temuan ini memberikan indikasi awal bahwa terapi zikir memiliki kecenderungan memberikan pengaruh positif dalam menurunkan kecemasan akademik siswa kelas XI SMKN 3 Parepare. Namun demikian, untuk memastikan apakah perbedaan tersebut signifikan secara statistik, diperlukan pengujian lebih lanjut melalui *Paired Sample t-Test* dan *Independent Sample t-Test*.

2. Pengujian Persyaratan Analisis Data

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel penelitian kurang dari 50 responden. Dasar pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi (*Sig.*) lebih besar dari 0,05 maka data berdistribusi normal, sedangkan apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Variabel	Kelompok	<i>Sig.</i>	Keterangan
<i>Pretest</i>	Eksperimen	0,979	Normal
<i>Pretest</i>	Kontrol	0,798	Normal
<i>Posttest</i>	Eksperimen	0,396	Normal
<i>Posttest</i>	Kontrol	0,121	Normal

Sumber: Data diolah oleh peneliti

Berdasarkan Tabel 4.3, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa seluruh nilai signifikansi (*Sig.*) pada data penelitian berada di atas 0,05. Pada tahap *pretest*, kelompok eksperimen memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,979, sedangkan kelompok kontrol memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,798. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pretest* pada kedua kelompok berdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi awal responden telah memenuhi asumsi normalitas sehingga layak digunakan dalam analisis statistik parametrik.

Pada tahap *posttest*, kelompok eksperimen memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,396, sedangkan kelompok kontrol memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,121. Meskipun nilai signifikansi pada kelompok kontrol lebih rendah dibandingkan

kelompok eksperimen, kedua nilai tersebut masih berada di atas batas signifikansi 0,05. Dengan demikian, data *posttest* pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol juga dinyatakan berdistribusi normal.

Jika dibandingkan, nilai signifikansi tertinggi terdapat pada *pretest* kelompok eksperimen sebesar 0,979, sedangkan nilai signifikansi terendah terdapat pada *posttest* kelompok kontrol sebesar 0,121. Meskipun demikian, seluruh nilai signifikansi masih lebih besar dari 0,05 sehingga tidak terdapat penyimpangan terhadap asumsi normalitas pada data penelitian. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji statistik parametrik, yaitu *Paired Sample t-Test* dan *Independent Sample t-Test*.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah varians data pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki kesamaan atau bersifat homogen. Pengujian homogenitas merupakan salah satu syarat yang harus diperhatikan sebelum melakukan analisis menggunakan *Independent Sample t-Test*. Dalam penelitian ini, uji homogenitas dilakukan menggunakan *Levene's Test of Equality of Variances* terhadap data *gain score* yang diperoleh dari selisih skor *pretest* dan *posttest*. Dasar pengambilan keputusan pada uji homogenitas adalah apabila nilai signifikansi (*Sig.*) lebih besar dari 0,05 maka varians kedua kelompok dinyatakan homogen, sedangkan apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka varians kedua kelompok dinyatakan tidak homogen.

Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas

Variabel	<i>Levene Statistic (F)</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Gain	6,750	0,15	Homogen

Sumber: Data diolah oleh peneliti

Berdasarkan Tabel 4.4, hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa nilai *Levene Statistic* sebesar 6,750 dengan nilai signifikansi (*Sig.*) sebesar 0,15. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data antara

kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bersifat homogen. Hasil ini menunjukkan bahwa penyebaran data *gain score* pada kedua kelompok relatif sama sehingga tidak terdapat perbedaan varians yang signifikan.

Terpenuhinya asumsi homogenitas menunjukkan bahwa kedua kelompok penelitian memiliki tingkat keragaman data yang sebanding. Dengan demikian, perbedaan hasil yang diperoleh pada tahap pengujian hipotesis lebih mencerminkan pengaruh perlakuan yang diberikan daripada disebabkan oleh perbedaan variasi data antar kelompok..

Berdasarkan hasil uji normalitas dan uji homogenitas yang telah dilakukan, data penelitian telah memenuhi asumsi dasar analisis statistik parametrik. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dapat dilanjutkan menggunakan *Paired Sample t-Test* untuk menguji perbedaan skor *pretest* dan *posttest* pada masing-masing kelompok serta *Independent Sample t-Test* untuk membandingkan efektivitas terapi zikir antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan terpenuhinya kedua asumsi tersebut, hasil pengujian hipotesis diharapkan memiliki tingkat keakuratan dan keandalan yang lebih baik dalam menjawab tujuan penelitian.

3. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk menjawab rumusan masalah penelitian, yaitu apakah terapi zikir efektif dalam mengurangi kecemasan akademik pada siswa kelas XI SMKN 3 Parepare. Hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

Ha: Terapi zikir efektif dalam mengurangi kecemasan akademik pada siswa kelas XI SMKN 3 Parepare.

Ho: Terapi zikir tidak efektif dalam mengurangi kecemasan akademik pada siswa kelas XI SMKN 3 Parepare.

a. Uji *Paired Sample t-Test*

Uji *paired sample t-test* digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan akademik siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Pengujian ini diawali dengan melihat statistik deskriptif pasangan data *pretest* dan *posttest*.

Tabel 4.5 Hasil Uji Paired Sample Statistics

Variabel	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
<i>Pretest</i>	54,33	30	14,514	2,650
<i>Posttest</i>	43,13	30	12,637	2,307

Sumber: Data diolah oleh peneliti

Berdasarkan Tabel 4.5 diketahui bahwa nilai rata-rata (*mean*) skor *pretest* sebesar 54,33, sedangkan rata-rata skor *posttest* sebesar 43,13. Terjadi penurunan rata-rata sebesar 11,20 poin setelah pemberian terapi zikir. Penurunan tersebut menunjukkan bahwa secara umum tingkat kecemasan akademik siswa mengalami penurunan setelah mengikuti terapi zikir. Selain itu, nilai standar deviasi pada *pretest* sebesar 14,514, sedangkan pada *posttest* sebesar 12,637. Hal ini menunjukkan bahwa variasi skor kecemasan akademik setelah perlakuan cenderung lebih rendah dibandingkan sebelum perlakuan diberikan.

Tabel 4.6 Hasil Uji Paired Sample Correlations

Variabel	N	Correlation	Sig.
<i>Pretest & Posttest</i>	30	0,612	0,000

Sumber: Data diolah oleh peneliti

Berdasarkan Tabel 4.6 diketahui bahwa nilai korelasi antara skor *pretest* dan *posttest* sebesar 0,612 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga hubungan antara skor *pretest* dan *posttest* dinyatakan signifikan. Nilai korelasi sebesar 0,612 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara hasil pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, perubahan skor yang terjadi setelah pemberian terapi zikir memiliki keterkaitan yang nyata dengan kondisi awal responden.

Tabel 4.7 Hasil Uji Paired Sample Test

Variabel	Mean	Std. Deviation	Lower	Upper	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest – Posttest</i>	11,200	12,084	6,688	17,712	0,000

Sumber: Data diolah oleh peneliti

Uji *paired sample t-test* dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan terapi zikir. Pengujian ini digunakan karena data yang dibandingkan berasal dari kelompok responden yang sama pada dua waktu pengukuran yang berbeda, yaitu sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*). Hasil analisis pada Tabel 4.7 menunjukkan nilai *mean difference* sebesar 11,200. Nilai tersebut menunjukkan adanya selisih rata-rata skor kecemasan akademik antara sebelum dan sesudah pemberian terapi zikir. Selisih rata-rata tersebut mengindikasikan bahwa setelah mengikuti terapi zikir, tingkat kecemasan akademik siswa mengalami penurunan dibandingkan sebelum perlakuan diberikan.

Nilai standar deviasi sebesar 12,084 menunjukkan bahwa perubahan skor kecemasan akademik pada setiap responden memiliki tingkat variasi yang relatif sedang. Selanjutnya, interval kepercayaan 95% berada pada rentang 6,688 hingga 17,712. Seluruh rentang interval tersebut berada pada nilai positif dan tidak melewati angka nol, sehingga menunjukkan bahwa perbedaan skor *pretest* dan *posttest* benar-benar terjadi pada populasi penelitian. Nilai signifikansi (*Sig. (2-tailed)*) sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi zikir efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa kelas XI SMKN 3 Parepare.

b. Uji *Independent Sample t-Test*

Uji *independent sample t-test* dilakukan untuk mengetahui perbedaan perubahan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengujian ini penting karena efektivitas terapi zikir tidak hanya dilihat dari perubahan sebelum dan sesudah perlakuan, tetapi juga dibandingkan dengan kelompok yang tidak memperoleh perlakuan.

Tabel 4.8 Hasil Independent Sample t-Test

Variabel	F	Sig. Levene	t	df	Sig. (2-tailed)
Gain	6,750	0,15	4,470	17,764	0,000

Sumber: Data diolah oleh peneliti

Berdasarkan Tabel 4.8 diperoleh nilai *Levene's Test* sebesar 6,750 dengan nilai signifikansi (*Sig.*) sebesar 0,15. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bersifat homogen. Oleh karena itu, analisis *Independent Sample t-Test* dilakukan dengan menggunakan asumsi varians yang homogen. Hasil uji menunjukkan nilai *t* hitung sebesar 4,470 dengan derajat kebebasan (*df*) sebesar 17,764. Nilai signifikansi (*Sig. (2-tailed)*) sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara perubahan skor kecemasan akademik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi zikir memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemasan akademik siswa. Temuan ini sejalan dengan hasil analisis deskriptif yang menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan skor kecemasan akademik yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Oleh karena itu, terapi zikir dapat dinyatakan efektif sebagai salah satu bentuk intervensi dalam membantu menurunkan kecemasan akademik pada siswa kelas XI SMKN 3 Parepare..

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi zikir dalam mengurangi kecemasan akademik pada siswa kelas XI SMKN 3 Parepare. Kecemasan akademik dalam konteks penelitian ini dipahami sebagai kondisi psikologis yang ditandai oleh rasa khawatir berlebihan, sulit berkonsentrasi, tegang, gangguan tidur, ketakutan menghadapi tuntutan belajar, dan kecenderungan menghindari tugas akademik. Kondisi tersebut dapat muncul ketika siswa merasa tidak mampu menghadapi tekanan belajar, tugas, penilaian, atau ujian yang dianggap mengancam keberhasilan akademiknya.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, kelompok eksperimen memiliki nilai rata-rata (*mean pretest*) sebesar 54,60, sedangkan kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata sebesar 54,07. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi awal kedua kelompok relatif sebanding. Setelah diberikan perlakuan, rata-rata skor posttest pada kelompok eksperimen menurun menjadi 35,73, sedangkan pada kelompok kontrol menjadi 50,53. Penurunan skor pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, sehingga secara deskriptif terapi zikir menunjukkan kecenderungan efektif dalam menurunkan kecemasan akademik siswa.

Penurunan skor pada kelompok eksperimen dapat dipahami karena terapi zikir bekerja melalui proses penguatan spiritual, penenangan emosi, dan pengendalian pikiran. Temuan penelitian ini sejalan dengan teori zikir yang dikemukakan oleh Ash-Shiddieqy yang menyatakan bahwa zikir merupakan aktivitas mengingat Allah yang dilakukan melalui lisan, hati, dan perbuatan sebagai upaya mendekatkan diri kepada Allah Swt. Melalui aktivitas zikir, individu memperoleh ketenangan batin karena hati senantiasa terhubung dengan Allah. Dalam penelitian ini, siswa yang mengikuti terapi zikir menunjukkan penurunan kecemasan akademik yang ditandai dengan berkurangnya rasa khawatir, ketegangan, dan kesulitan berkonsentrasi ketika menghadapi tuntutan akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa zikir tidak hanya berfungsi sebagai ibadah spiritual, tetapi juga memiliki dampak psikologis yang mampu membantu siswa mengelola kecemasan yang mereka alami.

Secara psikologis, terapi zikir dapat diposisikan sebagai teknik relaksasi spiritual. Kecemasan akademik sering kali muncul karena siswa memprediksi kegagalan secara berlebihan, merasa tidak siap, serta membayangkan konsekuensi negatif dari tugas atau ujian. Melalui zikir, siswa dilatih untuk menghentikan alur pikiran negatif yang berulang, menenangkan respons tubuh, dan membangun sugesti positif. Hal ini membantu siswa menjadi lebih tenang, tidak mudah panik, dan lebih mampu mengontrol reaksi emosional ketika menghadapi tuntutan akademik.

Hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui teori kecemasan yang dikemukakan oleh Nevid yang menyatakan bahwa kecemasan merupakan kondisi kekhawatiran terhadap sesuatu yang dipersepsikan akan menimbulkan akibat negatif. Kecemasan muncul ketika siswa merasa tidak mampu memenuhi tuntutan belajar, tugas, maupun ujian yang dihadapinya. Terapi zikir membantu siswa mengurangi fokus terhadap kemungkinan-kemungkinan negatif yang dibayangkan sehingga perhatian siswa beralih pada sikap tenang, optimis, dan keyakinan bahwa setiap permasalahan dapat dihadapi dengan usaha serta pertolongan Allah Swt. Oleh karena itu, penurunan kecemasan akademik pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa terapi zikir mampu membantu siswa mengelola respons emosional terhadap tekanan akademik.

Hasil uji homogenitas melalui *Levene's Test* menunjukkan nilai **F sebesar 6,750** dengan nilai signifikansi sebesar **0,15**. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka varians data antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dinyatakan homogen sehingga memenuhi salah satu asumsi penggunaan uji parametrik.

Hasil *paired sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Secara keseluruhan, rata-rata skor kecemasan akademik menurun dari 54,33 pada saat *pretest* menjadi 43,13 pada saat *posttest*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan terjadi penurunan tingkat kecemasan akademik pada responden penelitian.

Hasil *independent sample t-test* menunjukkan nilai *t* hitung sebesar 4,470 dengan derajat kebebasan (*df*) sebesar **17,764** serta nilai signifikansi (*Sig. (2-tailed)*) sebesar 0,000. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa

terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian perlakuan. Dengan demikian, terapi zikir memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemasan akademik siswa.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pandangan bahwa pendekatan spiritual dapat menjadi bagian penting dalam layanan Bimbingan dan Konseling Islam. Dalam perspektif Bimbingan Konseling Islam, manusia dipahami sebagai makhluk yang memiliki dimensi fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Oleh karena itu, penanganan kecemasan akademik tidak cukup hanya diarahkan pada aspek kognitif dan perilaku, tetapi juga perlu menyentuh aspek spiritual siswa. Terapi zikir menjadi salah satu bentuk intervensi yang sesuai karena menghubungkan ketenangan psikologis dengan penguatan iman, kesabaran, dan tawakal.

Temuan penelitian ini mengonfirmasi sekaligus memperluas gagasan Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dalam kitab *Al-Wabilush Shayyib* mengenai fungsi zikir dalam menghilangkan kegelisahan dan kecemasan serta menggantinya dengan ketenangan (*thuma'ninah*). Siswa pada kelompok eksperimen tidak hanya menunjukkan penurunan skor kecemasan akademik dari 54,60 menjadi 35,73, tetapi juga mengalami peningkatan stabilitas emosi yang memungkinkan mereka lebih adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik. Hal tersebut sejalan dengan konsep Ibnu Athaillah al-Sakandari dalam *Al-Hikam* yang membagi proses penyembuhan jiwa melalui tiga tahap, yaitu *takhalli* (pembersihan dari sifat cemas dan was-was), *tahalli* (penghiasan jiwa dengan ketenangan dan keyakinan), dan *tajalli* (kesadaran akan kedekatan dengan Allah). Penurunan skor kecemasan yang signifikan pada kelompok eksperimen mengindikasikan bahwa terapi zikir berhasil membawa siswa pada tahap *takhalli* dan awal *tahalli*. Kekhawatiran berlebihan terhadap nilai, tugas, dan ujian mulai tersubstitusi oleh rasa percaya diri dan kelapangan hati. Zikir tidak semata-mata merupakan ritual lisan, melainkan intervensi psikospiritual yang bekerja pada sistem kognitif dan emosional siswa.⁴³

⁴³ Mahyudin Ritonga, *Menyelami Makna Istighfar* (Penerbit Adab, n.d.).

Efektivitas terapi zikir dalam menurunkan kecemasan akademik dapat dijelaskan melalui mekanisme relaksasi sistem saraf. Pelafalan zikir dengan konsentrasi dan penghayatan mengubah gelombang otak dari *beta* (tegang) menuju *alpha* (rileks). Perubahan tersebut berakibat pada menurunnya hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, serta meningkatnya hormon ketenangan seperti endorphin dan serotonin. Proses fisiologis ini menyebabkan siswa mengalami penurunan keluhan fisik seperti jantung berdebar, sulit tidur, dan tubuh terasa kaku yang sebelumnya menjadi manifestasi nyata dari kecemasan akademik.⁴⁴ Zikir berfungsi sebagai *positive spiritual affirmation* yang menginterupsi *negative self-talk* seperti keyakinan akan kegagalan atau ketidakmampuan, lalu menggantinya dengan kalimat-kalimat tauhid yang menenangkan. Terapi zikir relevan untuk diintegrasikan ke dalam layanan Bimbingan dan Konseling Islam di sekolah sebagai intervensi bagi siswa yang menunjukkan gejala kecemasan menjelang ujian atau tenggat tugas. Konselor dapat merancang sesi zikir terpandu selama sepuluh hingga lima belas menit sebelum kegiatan belajar atau ujian berlangsung sebagai bentuk *spiritual soothing* yang bersifat preventif sekaligus kuratif.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Abd Hamid dkk. (2024) yang menemukan bahwa terapi zikir efektif dalam mengurangi kecemasan pada remaja menjelang ujian⁴⁵ Penelitian tersebut menunjukkan bahwa zikir membantu peserta didik memperoleh ketenangan dan meningkatkan fokus saat menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan akademik. Kesamaan hasil antara penelitian terdahulu dan penelitian ini memperkuat asumsi bahwa terapi zikir merupakan salah satu pendekatan

⁴⁴ Sharifah Nurshahida Syed Ahmad, Nurul Hanim, and Sharifah Fazirah, 'Kesan Bacaan Tartil (Tajwid Dan Tadabur) Terhadap Fisiologi Dan Aktiviti Neurosains Kognitif Menggunakan Electroencephalography Dan NeuroFeedback Training: Suatu Sorotan: The Effects of Tartil Reading (Tajwid and Tadabur) on Physiology and Cognitive Neuroscience Activities Using Electroencephalography and NeuroFeedback Training: A Highlight', *Jurnal Pengajian Islam*, 16.2 (2023), hlm. 19–32.

⁴⁵ Abd Hamid Cholili and others, 'Studi Literatur: Analisis Fenomena Pemberian Psikoterapi Dzikir Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Remaja', *RESILIENCE: JOURNAL OF PSYCHOLOGY*, 1.1 (2024), hlm. 41–53.

psikospiritual yang efektif dalam membantu peserta didik mengurangi kecemasan akademik.

Namun, hasil penelitian ini juga perlu dibaca secara kritis. Penelitian terdahulu yang dilakukan Ridha Suci Nindya Saputeri menunjukkan bahwa terapi zikir tidak selalu memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan stres pada mahasiswa psikologi. Perbedaan hasil tersebut dapat dipahami karena efektivitas terapi zikir sangat dipengaruhi oleh karakteristik subjek, intensitas perlakuan, keseriusan peserta, suasana pelaksanaan, dan kesesuaian materi terapi dengan masalah yang dialami peserta. Dalam penelitian ini, terapi zikir diberikan kepada siswa yang mengalami kecemasan akademik sehingga perlakuan yang diberikan lebih sesuai dengan kebutuhan psikologis subjek.

Terapi zikir dalam penelitian ini tidak dipahami sebagai aktivitas ritual yang berdiri sendiri, tetapi sebagai intervensi yang disusun secara terarah. Siswa tidak hanya diminta melafalkan kalimat zikir, tetapi diarahkan untuk memahami makna zikir sebagai cara menenangkan diri, menguatkan hati, dan mengendalikan kekhawatiran. Dengan demikian, terapi zikir memiliki dua fungsi sekaligus, yaitu fungsi spiritual sebagai bentuk kedekatan kepada Allah dan fungsi psikologis sebagai teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan akademik.

Sekolah, temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi guru Bimbingan dan Konseling atau konselor sekolah. Terapi zikir dapat dijadikan salah satu layanan berbasis nilai Islam untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan akademik, khususnya menjelang ujian, menghadapi tugas yang berat, atau berada dalam tekanan pencapaian belajar. Layanan ini dapat dilakukan secara kelompok agar lebih efisien, tetapi tetap perlu memperhatikan kondisi individual siswa agar intervensi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan masing-masing peserta didik.

Meskipun terapi zikir terbukti efektif, penerapannya tetap perlu diintegrasikan dengan strategi akademik yang mendukung, seperti manajemen waktu belajar, penguatan motivasi, teknik menghadapi ujian, dan dukungan sosial dari guru maupun teman sebaya. Hal ini penting karena kecemasan akademik tidak hanya disebabkan

oleh faktor spiritual, tetapi juga dipengaruhi oleh kesiapan belajar, tekanan lingkungan, pengalaman gagal, dan persepsi siswa terhadap tuntutan akademik. Oleh karena itu, terapi zikir sebaiknya ditempatkan sebagai bagian dari layanan konseling Islam yang komprehensif.

Temuan penelitian ini, berdasarkan hasil analisis yang diperoleh, memperkuat makna yang terkandung dalam Q.S. Ar-Ra'd ayat 28 mengenai ketenteraman hati yang diperoleh melalui zikir kepada Allah SWT. Penurunan kecemasan akademik yang dialami siswa setelah mengikuti terapi zikir menunjukkan bahwa aktivitas mengingat Allah melalui zikir mampu memberikan ketenangan psikologis dan spiritual sehingga siswa lebih siap menghadapi tuntutan akademik yang mereka alami. Serta dapat ditegaskan bahwa terapi zikir efektif dalam mengurangi kecemasan akademik pada siswa kelas XI SMKN 3 Parepare. Hal tersebut dibuktikan melalui penurunan rata-rata skor kecemasan akademik pada kelompok eksperimen dari 54,60 menjadi 35,73, hasil *paired sample t-test* yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, serta hasil *independent sample t-test* yang menunjukkan nilai *t* hitung sebesar 4,470 dengan *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai efektivitas terapi zikir dalam mengurangi kecemasan akademik pada siswa kelas XI SMKN 3 Parepare, dapat disimpulkan bahwa terapi zikir efektif digunakan untuk menurunkan kecemasan akademik siswa. Hal ini dibuktikan melalui adanya penurunan skor kecemasan akademik pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan terapi zikir. Sebelum diberikan perlakuan, rata-rata skor kecemasan akademik kelompok eksperimen sebesar 54,60, kemudian menurun menjadi 35,73 setelah mengikuti terapi zikir. Penurunan tersebut menunjukkan bahwa terapi zikir mampu membantu siswa mengurangi tingkat kecemasan akademik yang mereka alami.

Sementara itu, pada kelompok kontrol yang tidak memperoleh terapi zikir, rata-rata skor kecemasan akademik hanya mengalami penurunan yang relatif kecil, yaitu dari 54,07 pada saat *pretest* menjadi 50,53 pada saat *posttest*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perubahan tingkat kecemasan akademik pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, sehingga penurunan yang terjadi dapat dikaitkan dengan pemberian terapi zikir sebagai perlakuan dalam penelitian.

Berdasarkan hasil uji statistik, *paired sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, dengan rata-rata skor menurun dari 54,33 menjadi 43,13 dan nilai signifikansi *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000. Selain itu, hasil *independent sample t-test* menunjukkan nilai *t* hitung sebesar 4,470 dengan nilai signifikansi *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak, sehingga terapi zikir terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan akademik pada siswa kelas XI SMKN 3 Parepare.

Secara psikologis dan spiritual, terapi zikir membantu siswa memperoleh ketenangan batin, mengurangi rasa cemas, mengendalikan pikiran negatif, serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tekanan akademik. Oleh karena itu, terapi zikir dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan Bimbingan dan Konseling Islam dalam membantu siswa mengurangi kecemasan akademik, khususnya ketika menghadapi tugas, ujian, maupun berbagai tuntutan belajar di sekolah.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat membiasakan diri melakukan zikir secara rutin, khususnya ketika merasa cemas, gelisah, takut gagal, atau tertekan oleh tuntutan akademik. Zikir dapat dijadikan sebagai cara sederhana untuk menenangkan diri sebelum belajar, sebelum menghadapi ujian, maupun ketika mengalami tekanan dalam menyelesaikan tugas sekolah. Selain itu, siswa juga perlu mengimbangi kebiasaan zikir dengan usaha belajar yang teratur, manajemen waktu yang baik, dan sikap percaya diri agar kecemasan akademik dapat dikendalikan secara lebih optimal.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat menjadikan terapi zikir sebagai salah satu alternatif layanan konseling berbasis nilai-nilai Islam. Terapi ini dapat diterapkan dalam layanan konseling individu maupun kelompok, terutama bagi siswa yang menunjukkan gejala kecemasan akademik seperti sulit konsentrasi, takut menghadapi ujian, mudah panik, kurang percaya diri, dan cenderung menghindari tugas. Guru BK juga dapat mengintegrasikan terapi zikir dengan teknik konseling lainnya, seperti relaksasi, penguatan motivasi belajar, manajemen stres, dan pengembangan keterampilan belajar.

3. Bagi Pihak Sekolah

Pihak SMKN 3 Parepare diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap pelaksanaan layanan bimbingan konseling yang memperhatikan aspek psikologis dan

spiritual siswa. Sekolah dapat memfasilitasi kegiatan pembinaan mental dan spiritual, seperti pembiasaan zikir, doa bersama, bimbingan keagamaan, dan layanan konseling Islami secara terencana. Dukungan sekolah sangat penting agar siswa tidak hanya dibina dari aspek akademik, tetapi juga dari aspek emosional dan spiritual sehingga mampu menghadapi tekanan belajar dengan lebih tenang dan positif.

4. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat memberikan perhatian terhadap kondisi psikologis anak, terutama ketika anak menghadapi tekanan akademik. Orang tua sebaiknya tidak hanya menuntut hasil belajar yang tinggi, tetapi juga memberikan dukungan emosional, motivasi, dan suasana rumah yang nyaman bagi anak untuk belajar. Orang tua juga dapat membimbing anak untuk membiasakan zikir dan doa sebagai bagian dari pembentukan ketenangan jiwa, kedisiplinan spiritual, dan kesiapan mental dalam menghadapi tuntutan sekolah.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih besar, waktu perlakuan yang lebih panjang, dan cakupan subjek yang lebih luas agar hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam. Peneliti berikutnya juga dapat membandingkan terapi zikir dengan teknik intervensi lain, seperti konseling kelompok, relaksasi napas, mindfulness Islami, atau terapi kognitif berbasis spiritual. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengkaji aspek lain yang berkaitan dengan kecemasan akademik, seperti motivasi belajar, kepercayaan diri, regulasi emosi, kesiapan ujian, dan dukungan sosial siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an Al-Karim

- Amaliyah, Aam, And Azwar Rahmat. "Pengembangan Potensi Diri Peserta Didik Melalui Proses Pendidikan." *Attadib: Journal Of Elementary Education* 5.1 (2021): 28-45.
- Ayu, Iteng Purnamasari. *Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Pada Peserta Didik Di Sman 1 Bandar Sribawono Lampung Timur*. Diss. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2021.
- Anwar, Rosihan. *Harmoni Dalam Merdeka Belajar: Strategi Reduksi Stress Akademik Siswa*. Feniks Muda Sejahtera, 2023.
- Ana Laela Nurohmawati. (2020). *Pengaruh Intensitas Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Majelis Jamaah Rotibul Hada Dusun Purworejo Desa Gebang Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen Tahun 2020*. Skripsi: Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan, Iain Salatiga.
- Asmarany, Anugriaty Indah, Et Al. *Manajemen Stress*. Cendikia Mulia Mandiri, 2024.
- Agung Widhi K. Dan Zarah Puspitaningtyas, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Pandiva Buku, Yogyakarta, 2016, Hlm. 90.
- Abd Hamid Cholili And Others, 'Studi Literatur: Analisis Fenomena Pemberian Psikoterapi Dzikir Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Remaja', *Resilience: Journal Of Psychology*, 1.1 (2024), Hlm. 41–53.
- Aini, Putri Rizki, Et Al. "Resiliensi Mental Dan Depresi Dalam Perspektif Psikoterapi Islam." *Taqorrub: Journal Bimbingan Konseling Dan Dakwah* 5.02 (2024): 48-65.
- Buana Sutardi, Sakti. *Penerapan Terapi Dzikir Dalam Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Pasien Skizofrenia Dengan Halusinasi Pendengaran Di Wilayah Kerja Puskesmas Bl Limbangan Kabupaten Garut Tahun 2025*. Diss. Universitas Bhakti Kencana Psdku Garut, 2025.
- Cholili, Abd Hamid, Et Al. "Studi Literatur: Analisis Fenomena Pemberian Psikoterapi Dzikir Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Remaja." *Resilience: Journal Of Psychology* 1.1 (2024): 41-53.

- Dea, Febrianti. "Hubungan Antara Self Regulated Learning Dengan Stres Akademik Pada Siswa Jurusan Akuntansi Dan Keuangan Lembaga Di Smk Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024." (2024).
- Fajar, Dadang Ahmad. *Epistemologi Doa: Meluruskan, Memahami Dan Mengamalkan*. Nuansa Cendekia, 2024.
- Fitriya, Ema, Nur Hani'ah, And Hanifatul Khofifah. "Tasawuf Dalam Perspektif Psikologi: Harmoni Spiritual Dan Kesehatan Mental." *Ajmie: Alhikam Journal Of Multidisciplinary Islamic Education* 5.2 (2024).
- Freshilia, Agustin. *Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Tekanan Darah Dan Kualitas Hidup Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kecamatan Melinting, Kabupaten Lampung Timur*. Diss. Universitas Lampung, 2023.
- Faridz Anwa. (2018). *Hubungan Intensitas Dzikir Dan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Universitas Islam Di Yogyakarta*. Skripsi : Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya, Uii Yogyakarta.
- Faizin, Faiz A. Amirul, Arif Firdausi Nr, And Edy Wirastho. "Makna Khusyu'dalam Al-Qur'an: Studi Kajian Tematik Dalam Prespektif Tafsir Al-Azhar." *Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Tafsir* 7.1 (2024): 37-55.
- Farid, Farid Abdul Ghofur. "Efektivitas Konseling Spiritual Melalui Terapi Dzikir Untuk Mengatasi Anxiety." *Jurnal At-Taujih* 4.1 (2024): 1-15.
- Herawati, Ira, Ulya Makhmudah, And Citra Tectona Suryawati. "Hubungan Antara Self-Regulated Learning Dengan Kecemasan Akademik Pada Peserta Didik." *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling* 7.1 (2023): 40-48.
- Hairul, Hanifainy. *Pengaruh Teknik Self Affirmation Terhadap Kecemasan Akademik Siswa (I) Yang Tidak Ingin Melanjutkan Pendidikan Ke Jenjang Perguruan Tinggi Di Man Palopo*. Diss. Institut Agama Islam Negeri (Iain) Palopo, 2022.
- Ibnu 'Athaillah Al-Sakandari, *Terapi Makrifat Zikir Penenteram Hati*, Penerbit Zaman, Jakarta, 2013, Hlm. 29.
- Misy, Putri Nurentiana. *Terapi Dzikir Dalam Peningkatan Ketenangan Jiwa Pada Jama'ah Thariqah Qadiriyyah Wa Naqsabandiyah (Studi Di Pondok Pesantren Roudlotus Solihin 7 Sukoharjo 58 Sekampung Lampung Timur)*. Diss. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2021.
- Muhammad Hafidun, 'Penyakit-Penyakit Hati', Tangga Ilmu, 2023.

- Mahyudin Ritonga, *Menyelami Makna Istighfar* (Penerbit Adab, N.D.).
- Novitasari, Erlyn. *Pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Pengurangan Kecemasan Peserta Didik Dalam Menghadapi Ujian Kelas Vii Di Smp Negeri 06 Kotabumi Lampung Utara Tahun Pelajaran 2019/2020*. Diss. Uin Raden Intan Lampung, 2020.
- Novitria, Felisca, And Riza Noviana Khoirunnisa. "Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 9.1 (2022): 11-20.
- Rofiq, Ainur. "Tafakur Dan Dzikir Dalam Mencapai Ketenangan Hidup." *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 3.1 (2023): 1-12.
- Rudy Haryanto. (2014). Dzikir: Psikoterapi Dalam Prespektif Islam. *Jurnal Hukum Dan Pranata Sosial*, 9(2), Hlm.341–342
- Ridha Sucinindyasputeri. (2017). *Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Penurunan Stress Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi*. *Jurnal Ilmiah Psikoloi*. Vol.8, No. 1. Hlm. 30-41.
- Riska, Riska, Akmal Sutja, And Muhammad Alridho Lubis. *Pengaruh Kecemasan Akademik Terhadap Keaktifan Belajar Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Jambi*. Diss. Bimbingan Dan Konseling, 2024.
- Sari, Diah Arum, And Riza Noviana Khoirunnisa. "Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Akademik Siswa Di Sma X Pada Masa Pandemi Covid-19." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 9.1 (2022): 160-170.
- Sembiring, Relly Efianta. *Hubungan Antara Kecemasan Akademis Dengan Self Regulated Learning Pada Siswa Di Sekolah Sma Negeri I Berastagi*. Diss. Universitas Medan Area, 2021.
- Santoso, May Dwi Yuri, Et Al. *Dzikir Dalam Dunia Kesehatan: Terapi Komplementer Berbasis Spiritual*. Cahya Ghani Recovery, 2025.
- Sharifah Nurshahida Syed Ahmad, Nurul Hanim, And Sharifah Fazirah, 'Kesan Bacaan Tartil (Tajwid Dan Tadabur) Terhadap Fisiologi Dan Aktiviti Neurosains Kognitif Menggunakan Electroencephalography Dan Neurofeedback Training: Suatu Sorotan: The Effects Of Tartil Reading (Tajwid And Tadabur) On Physiology And Cognitive Neuroscience Activities Using Electroencephalography And Neurofeedback Training: A Highlight', *Jurnal Pengajian Islam*, 16.2 (2023), Hlm. 19–32.

Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*:Pustaka Pelajar (2012).

Utami Syahdiah Dkk.(2022). *Efektivitas Terapi Zikir Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Remaja Menjelang Ujian*.Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin, Vol. 2 No. 2. Hlm. 370-380.

Umi Mujtahidah. (2022). *Hubungan Dzikir Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Tasawuf Dan Psikoterapi Uin Walisongo 2018*.Skripsi Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Wawancara Dengan Siswa Kelas Xi Smkn 3 Parepare, Pada 4 September 2024.

Winarso, Widodo. *Model Konseling Ekspresif Islam Untuk Kesehatan Mental Holistik*. Pt. Literasi Nusantara Abadi Grup, 2024.

Yassifi Maspupah, Silmi. *Mengatasi Kecemasan Belajar Peserta Didik Melalui Art And Craft Di Sekolah Dasar Islam Cikal Harapan Bsd Tangerang Selatan*. Diss. Universitas Ptiq Jakarta, 2024.

Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy, *Pedoman Dzikir Dan Doa*, Pustaka Rizki Putra, Semarang, 2005, H. 4.

Tristiadi Ardi Ardani Dan Istiqomah, *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*, Remaja Rosdakarya, Bandung, 2020, Hlm. 215.

Tiya Indriani, Jarkawi Jarkawi, And Akhmad Rizkhi Ridhani, ‘Dhikr Therapy: Overcoming Life Anxiety With Islamic Counseling Based On Qs Ar-Ra’d Verse 28’, *Al-Hayat: Journal Of Islamic Education*, 8.2 (2024), Hlm. 562–71.



Lampiran 1 Instrumen Penelitian

	KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH Jl. Amal Bakti No. 8 Soreang 91131 Telp. (0421) 21307
INSTRUMEN PENELITIAN	

NAMA : RISMA JUMRIA
 NIM : 2020203870232050
 FAKULTAS : USHULUDDIAN ADAB DAN DAKWAH
 PRODI : BIMBINGAN KONSELING ISLAM
 JUDUL : EFEKTIVITAS TERAPI ZIKIR DALAM MENGURANGI KECEMASAN AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMKN 3 PAREPARE
 INSTRUMEN : KUSIONER TINGKAT KECEMASAN

PETUNJUK PENGISIAN:

Saudara/i diharapkan:

1. Menjawab pertanyaan yang tersedia dengan memberikan tanda checklist (✓) pada tempat yang disediakan.
2. Semua pertanyaan harus dijawab.
3. Tiap pertanyaan diisi dengan satu jawaban.

Bila ada yang kurang dimengerti dapat ditanya kepada peneliti.

No	Pernyataan	STS	TS	R	S	SS
1	Saya merasa tegang saat menghadapi pelajaran di sekolah.					
2	Saya sulit berkonsentrasi ketika belajar.					
3	Saya mudah panik ketika menghadapi masalah sekolah.					
4	Saya sering khawatir berlebihan tentang nilai saya.					
5	Saya merasa takut gagal dalam pelajaran.					
6	Saya mudah cemas ketika diminta tampil di depan kelas.					
7	Saya merasa cemas ketika guru memberikan tugas.					
8	Saya sering merasa takut jika hasil belajar saya tidak memuaskan.					
9	Saya merasa tidak percaya diri saat harus menjawab pertanyaan.					
10	Saya merasa sulit rileks saat banyak tugas menumpuk.					
11	Saya mudah merasa tegang saat menghadapi ujian.					
12	Saya sering merasa takut dinilai buruk oleh orang lain.					
13	Saya merasa cemas jika tidak memahami pelajaran dengan baik.					

No	Pernyataan	STS	TS	R	S	SS
14	Saya sering khawatir sebelum menghadapi ujian atau penilaian.					
15	Saya merasa takut membuat kesalahan di depan teman atau guru.					
16	Saya sulit fokus karena pikiran saya tidak tenang.					
17	Saya merasa tidak mampu menghadapi tekanan sekolah.					
18	Saya merasa sulit berpikir jernih saat sedang cemas.					
19	Saya merasa cemas ketika harus mengambil keputusan.					
20	Saya merasa tidak aman ketika menghadapi tekanan di sekolah.					

Lampiran 2 Tabulasi Data Mentah

TABULASI DATA UJI COBA KUESIONER

NO	NAMA RESPONDEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	JUMLAH
1	Muhammad Rafli	2	4	5	4	4	2	2	3	4	3	4	3	2	2	4	3	3	2	2	4	62
2	khaerunnisa	5	5	5	5	5	4	3	4	3	2	3	3	3	2	4	3	3	5	4	2	73
3	fahri	2	2	2	4	5	4	4	4	3	4	2	2	3	3	5	4	4	2	2	4	64
4	Felicia Damara	2	4	5	4	4	2	2	3	4	3	4	3	2	2	4	3	3	2	2	4	62
5	Kaluna Azalea	5	4	4	2	5	4	5	4	2	1	4	2	3	2	3	4	4	4	2	4	68
6	Liora Olivia	2	3	2	4	4	4	2	4	3	2	4	4	2	4	3	4	3	2	3	4	63
7	Daffa Narendra	4	3	4	4	2	2	3	2	3	4	2	5	2	5	4	4	3	3	2	2	63
8	Praga Dean	2	4	3	5	2	2	4	2	3	4	2	3	4	2	4	3	5	2	2	4	62
9	Almira Aluna	5	4	4	5	4	5	2	4	4	3	4	5	4	4	2	5	3	5	4	4	80
10	Aziza Amara	5	4	4	5	4	3	5	5	4	3	5	4	4	3	4	5	4	4	3	4	82
11	Luna Batari	5	5	4	5	4	3	5	2	3	5	4	4	3	4	5	5	3	4	5	5	83
12	Rayan Alfari	5	5	4	5	3	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	5	85
13	Nabil Arjuna	5	5	4	5	4	3	5	4	4	4	4	5	4	4	5	3	3	4	5	5	85
14	Seira Gestian	1	2	3	1	2	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	32
15	Berliana	5	3	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	4	3	3	5	4	3	4	5	84
16	Jessica Liani	5	5	3	4	3	4	4	3	5	3	4	5	4	4	5	4	4	5	3	5	82
17	iqbal maulana	5	4	3	4	5	5	5	4	4	5	3	4	3	5	4	4	4	5	4	4	84
18	abib rizky	5	5	4	5	4	3	5	5	4	3	4	4	4	4	5	5	3	4	5	5	86
19	Nadisa Qirsani	5	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	2	2	4	84
20	Deniya Salsabila	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	3	5	4	5	4	5	2	2	2	4	84
21	Ismi Roshida Nur	4	5	3	4	2	3	5	4	3	3	4	4	4	5	4	3	4	3	3	2	72
22	Intania Prameswari	2	3	4	5	4	4	4	3	4	3	2	4	1	3	4	4	3	2	2	4	65
23	Agung Saputro	5	4	5	4	4	4	1	4	5	4	5	4	5	4	2	2	5	2	2	4	75
24	Syifa Amelia	5	4	3	5	5	4	5	4	5	4	5	4	3	4	4	5	5	2	2	4	82
25	Fajar Adam	4	5	4	3	3	4	4	5	3	4	3	3	5	3	3	4	3	4	5	4	76
26	Ilham Fadli Akbar	2	3	4	5	4	4	4	3	4	3	2	4	4	3	4	4	3	2	2	4	68
27	Devi Yuliani	3	2	3	2	3	2	5	3	2	4	2	3	5	3	3	5	3	2	4	2	61
28	Alvino Nugraha	2	4	3	4	2	3	2	1	4	4	2	3	2	4	3	5	5	2	4	4	63
29	Asyila Amalia	5	4	5	4	4	5	4	2	4	5	4	2	5	4	4	5	5	2	2	4	80
30	Azifah Ainun	5	4	5	4	4	4	1	4	5	4	5	4	5	4	2	2	5	2	2	4	75
31	Haikal Chandara	5	4	5	5	5	4	4	5	3	4	5	5	5	4	4	5	3	2	2	3	82
32	Eki Saputra	4	5	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	5	3	3	4	3	4	5	4	74
33	Danesha Kirana Ayu	3	4	2	4	2	4	4	3	2	4	4	4	3	2	3	5	2	3	2	4	64
34	Kerina utami	5	4	4	4	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	5	2	2	4	84
35	Nanda	4	3	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	4	3	2	3	4	84
36	Gilar pratama	4	5	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	5	3	3	4	3	4	5	4	74
37	Tiara aprilia	2	3	4	5	4	4	4	3	4	3	2	4	2	3	4	4	3	2	2	4	66
38	Rena julianti	4	5	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	5	3	3	4	3	4	5	4	74
39	Bunga azizah	4	2	4	3	3	4	2	3	3	4	2	3	5	3	2	4	3	4	5	4	67
40	Carisa Putri	4	5	2	3	3	4	4	2	3	4	4	3	5	2	3	4	3	4	5	4	70
41	Quensha Aliya	4	5	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	5	3	3	2	3	4	5	4	69
42	Rifansyah Risky	4	5	4	4	3	4	4	5	3	4	3	3	5	3	3	4	3	4	5	4	77
43	Ilham Ramadhan	5	4	5	3	5	4	4	5	3	5	4	4	3	4	4	5	4	4	5	4	84
44	Rama Dhana	2	3	4	5	4	4	4	3	4	3	2	4	4	3	5	4	3	2	4	4	71
45	Alvina Putri Khairunn	2	4	5	2	4	5	4	3	4	3	2	5	4	3	4	4	3	2	5	4	72
46	Kevin Anggara Prami	2	3	4	5	4	4	4	3	4	3	5	4	4	3	4	4	3	2	2	4	71
47	Nur Wardiah Sari	5	4	5	3	5	4	4	5	3	5	4	4	3	4	4	5	4	4	5	4	84
48	Aisyah Humaira Razi	2	4	5	2	4	5	4	3	4	3	2	5	4	3	4	4	3	2	5	4	72
49	Raihan Ammar Putra	2	3	4	5	4	4	4	3	4	3	2	4	2	3	4	4	3	2	2	4	66
50	Fitri Ayu Lestari	3	4	5	4	5	2	3	5	4	5	4	1	3	3	5	4	5	3	3	5	76
51	Salsabila Nur Aini	4	3	4	5	2	4	4	5	2	1	4	4	3	5	4	4	4	5	4	4	75
52	Aulia Rahma Syifa	4	4	5	3	4	4	2	2	3	4	4	5	5	4	4	3	2	3	4	3	71
53	Intan Cahya Ramadhan	4	4	3	5	5	5	4	3	4	2	3	4	4	5	2	2	3	3	3	4	72

TABULASI DATA HASIL *PRETEST*

NAMA	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	Total
Naila Sajra	1	5	1	5	1	5	4	5	5	5	5	3	5	4	5	5	5	5	5	5	84
Febi Febrianti	1	1	5	3	3	2	3	1	2	5	3	2	2	3	2	3	2	1	5	2	51
Talita Nur Kamila	3	2	4	1	2	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	4	1	1	33
NUR ANNISA MIRWAN	3	4	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	58
Larasati Lukman	3	3	4	4	4	4	3	2	3	2	3	3	2	3	3	4	4	4	2	4	64
andien aprilia salsabila	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
Alitya Kintamani	4	3	5	2	4	1	3	2	1	2	3	2	1	3	1	2	1	4	2	1	47
HASTRI salsabila	3	4	4	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	57
Zalza nabila	3	4	1	3	5	2	2	2	1	5	1	2	2	2	1	3	2	4	4	2	51
Jihan Ilyas	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	76
Dzakya balqis	4	5	4	4	3	4	3	5	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	77
Nursyabila	2	2	2	2	1	3	3	4	2	5	2	4	4	3	2	2	3	2	4	3	55
Riskayani	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	1	4	69
Zahrah Arummi Ahmad	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	43
yaumil nur ifa	1	3	2	3	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	3	1	2	2	1	34
Julius Surya Perdana	4	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	43
anisah qadriyyah	1	3	2	1	1	1	1	1	1	3	3	5	1	1	1	1	1	1	3	1	33
Aisyah mulyaningsih	2	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	53
nur jihan	3	5	5	5	2	2	5	5	5	5	4	2	1	5	5	5	2	5	5	2	78
adriani	4	4	3	1	2	2	3	2	3	1	3	2	2	3	3	1	2	3	2	2	48
alya islamia taslim	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	50
Muh. Fadillurrahman wahab	5	1	2	3	1	5	1	5	1	1	5	2	4	1	1	3	5	5	1	5	57
Sukina Zahra	5	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	61
saripa intan	1	5	2	1	5	1	5	4	1	5	5	1	1	5	1	1	1	1	5	1	52
MUHAMMAD ALFIANSYAH	2	2	3	1	2	2	1	1	5	1	1	4	4	1	5	1	2	2	2	2	44
anis yassar	3	2	2	2	3	2	4	2	4	2	2	3	2	4	4	2	2	3	2	2	52
Riyanti Ardelia	2	3	3	3	4	3	2	2	4	3	5	3	3	2	4	3	3	3	3	3	61
Muthia fakhira sudirmam	2	3	2	2	2	2	4	5	2	2	5	3	3	4	2	2	2	4	2	2	55
Peby akila fausa	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
Andrini	4	4	5	2	5	3	5	2	5	1	5	2	3	5	5	2	3	5	1	3	70

X TABULASI DATA HASIL *POSTTEST*

NAMA	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	Total
Naila Sajra	1	3	2	2	1	2	3	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	33
Febi Febianti	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	28
Talita Nur Kamila	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	27
NUR ANNISA MIRWAN	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	3	1	1	1	2	2	1	32
Larasati Lukman	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	41
andien aprilia salsabila	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
Alitya Kintamani	2	1	3	2	1	2	2	2	3	1	2	3	2	1	1	2	1	1	2	2	36
HASTRI salsabila	3	2	1	2	1	2	1	2	3	1	2	1	2	2	1	1	1	2	3	1	34
Zalza nabila	2	3	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	33
Jihan Ilyas	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	46
Dzakyah balqis	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	52
Nursyabila	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	1	3	3	3	2	2	3	47
Riskayani	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	50
Zahrah Arummi Ahmad	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	30
yaumil nur ifa	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	27
Julius Surya Perdana	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	46
anisah qadriyyah	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	28
Aisyah mulyaningsih	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	54
nur jihan	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	72
adriani	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	48
alya islamia taslim	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	46
Muh. Fadillurrahman wahab	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	52
Sukina Zahra	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	57
saripa intan	1	2	3	2	2	1	1	2	2	2	3	3	2	1	2	1	2	2	2	2	38
MUHAMMAD ALFIANSYAH	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	46
anis yassar	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	48
Riyanti Ardelia	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	53

Muthia fakhira sudirmam	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	47
Peby akila fausa	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	51
Andrini	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	72



TABULASI DATA UJI HIPOTESIS

No	Kelompok	Nilai TotalPretest	Nilai Total Posttest
1	1	84	33
2	1	51	28
3	1	33	27
4	1	58	32
5	1	64	41
6	1	20	20
7	1	47	36
8	1	57	34
9	1	51	33
10	1	76	46
11	1	77	52
12	1	55	47
13	1	69	50
14	1	43	30
15	1	34	27
16	2	43	46
17	2	33	28
18	2	53	54
19	2	78	72
20	2	48	48
21	2	50	46
22	2	57	52
23	2	61	57
24	2	52	38
25	2	44	46
26	2	52	48
27	2	61	53
28	2	55	47
29	2	54	51
30	2	70	72

FREKUENSI JAWABAN *PRETEST*

No	Pertanyaan	SS	S	R	TS	STS	Jumlah
1	Saya merasa tegang saat menghadapi pelajaran di sekolah.	2	6	9	6	7	30
2	Saya sulit berkonsentrasi ketika belajar.	4	7	8	7	4	30
3	Saya mudah panik ketika menghadapi masalah sekolah.	4	6	5	10	5	30
4	Saya sering khawatir berlebihan tentang nilai saya.	2	4	7	10	7	30
5	Saya merasa takut gagal dalam pelajaran.	3	6	8	7	6	30
6	Saya mudah cemas ketika diminta tampil di depan kelas.	2	4	7	11	6	30
7	Saya merasa cemas ketika guru memberikan tugas.	3	4	12	5	6	30
8	Saya sering merasa takut jika hasil belajar saya tidak memuaskan.	5	3	6	11	5	30
9	Saya merasa tidak percaya diri saat harus menjawab pertanyaan.	4	4	8	7	7	30
10	Saya merasa sulit rileks saat banyak tugas menumpuk.	6	2	8	8	6	30
11	Saya mudah merasa tegang saat menghadapi ujian.	6	4	13	4	3	30
12	Saya sering merasa takut dinilai buruk oleh orang lain.	1	4	11	10	4	30
13	Saya merasa cemas jika tidak memahami pelajaran dengan baik.	1	4	11	7	7	30
14	Saya sering khawatir sebelum menghadapi ujian atau penilaian.	3	4	12	5	6	30
15	Saya merasa takut membuat kesalahan di depan teman atau guru.	4	4	8	7	7	30
16	Saya sulit fokus karena pikiran saya tidak tenang.	2	4	7	10	7	30
17	Saya merasa tidak mampu menghadapi tekanan sekolah.	2	4	7	11	6	30
18	Saya merasa sulit berpikir jernih saat sedang cemas.	4	8	9	5	4	30
19	Saya merasa cemas ketika harus mengambil keputusan.	4	5	7	9	5	30
20	Saya merasa zikir membantu mengurangi rasa takut saya.	2	4	7	11	6	30

FREKUENSI JAWABAN *POSTTEST*

No	Pertanyaan	SS	S	R	TS	STS	Jumlah
1	Saya merasa tegang saat menghadapi pelajaran di sekolah.	0	0	9	15	6	30
2	Saya sulit berkonsentrasi ketika belajar.	0	2	8	15	5	30
3	Saya mudah panik ketika menghadapi masalah sekolah.	0	0	13	11	6	30
4	Saya sering khawatir berlebihan tentang nilai saya.	0	2	6	17	5	30
5	Saya merasa takut gagal dalam pelajaran.	0	2	8	11	9	30
6	Saya mudah cemas ketika diminta tampil di depan kelas.	0	0	9	17	4	30
7	Saya merasa cemas ketika guru memberikan tugas.	0	0	11	12	7	30
8	Saya sering merasa takut jika hasil belajar saya tidak memuaskan.	0	2	5	17	6	30
9	Saya merasa tidak percaya diri saat harus menjawab pertanyaan.	0	2	8	14	6	30
10	Saya merasa sulit rileks saat banyak tugas menumpuk.	0	2	11	9	8	30
11	Saya mudah merasa tegang saat menghadapi ujian.	0	0	7	19	4	30
12	Saya sering merasa takut dinilai buruk oleh orang lain.	0	0	10	14	6	30
13	Saya merasa cemas jika tidak memahami pelajaran dengan baik.	0	2	8	14	6	30
14	Saya sering khawatir sebelum menghadapi ujian atau penilaian.	0	0	11	12	7	30
15	Saya merasa takut membuat kesalahan di depan teman atau guru.	0	2	9	10	9	30
16	Saya sulit fokus karena pikiran saya tidak tenang.	0	0	12	10	8	30
17	Saya merasa tidak mampu menghadapi tekanan sekolah.	0	2	8	10	10	30
18	Saya merasa sulit berpikir jernih saat sedang cemas.	0	2	5	18	5	30
19	Saya merasa cemas ketika harus mengambil keputusan.	0	2	7	15	6	30
20	Saya merasa zikir membantu mengurangi rasa takut saya.	0	2	11	10	7	30

Lampiran 3 Output SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas Kuisiонер

UJI VALIDITAS

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	56.17	417.759	.835	.964
P2	56.25	428.804	.808	.964
P3	56.51	423.255	.796	.964
P4	56.53	425.985	.784	.964
P5	56.51	422.562	.832	.964
P6	56.34	425.421	.770	.965
P7	56.49	430.255	.791	.964
P8	56.28	423.053	.808	.964
P9	56.34	429.075	.827	.964
P10	56.26	429.390	.747	.965
P11	56.51	430.332	.717	.965
P12	56.53	429.408	.764	.965
P13	56.34	433.344	.697	.965
P14	56.25	428.266	.790	.964
P15	56.11	430.872	.690	.966
P16	56.32	426.491	.787	.964
P17	56.28	424.091	.797	.964
P18	56.45	423.906	.785	.964
P19	56.53	452.985	.346	.969
P20	56.09	434.664	.744	.965

Scale Statistics			
Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
59.32	473.953	21.770	20

UJI RELIABILITAS

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	53	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	53	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.951	20

ANALISIS DESKRIPTIF STATISTIK

Descriptives

Kelompok		Statistic	Std. Error
Pretest	1	Mean	54.60
		95% Confidence Interval for Mean	4.600
		Lower Bound	44.73
		Upper Bound	64.47
		5% Trimmed Mean	54.89
		Median	55.00
		Variance	317.400
		Std. Deviation	17.816
		Minimum	20
		Maximum	84
		Range	64
		Interquartile Range	26
		Skewness	-.175
		Kurtosis	-.374
	2	Mean	54.07
		95% Confidence Interval for Mean	2.814
		Lower Bound	48.03
		Upper Bound	60.10

		5% Trimmed Mean	53.91	
		Median	53.00	
		Variance	118.781	
		Std. Deviation	10.899	
		Minimum	33	
		Maximum	78	
		Range	45	
		Interquartile Range	13	
		Skewness	.408	.580
		Kurtosis	1.069	1.121
Posttest	1	Mean	35.73	2.443
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	30.49
			Upper Bound	40.97
		5% Trimmed Mean	35.70	
		Median	33.00	
		Variance	89.495	
		Std. Deviation	9.460	
		Minimum	20	
		Maximum	52	
		Range	32	
		Interquartile Range	18	
		Skewness	.379	.580
		Kurtosis	-.788	1.121
	2	Mean	50.53	2.875
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	44.37
			Upper Bound	56.70
		5% Trimmed Mean	50.59	
		Median	48.00	
		Variance	123.981	
		Std. Deviation	11.135	
		Minimum	28	
		Maximum	72	
		Range	44	
		Interquartile Range	8	
		Skewness	.379	.580
		Kurtosis	1.311	1.121

Lampiran 4 Output SPSS Uji Normalitas dan Homogenitas

UJI NORMALITAS

Tests of Normality							
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	1	.091	15	.200*	.981	15	.979
	2	.133	15	.200*	.966	15	.798
Posttest	1	.173	15	.200*	.941	15	.396
	2	.209	15	.078	.907	15	.121

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

a. Lilliefors Significance Correction

UJI HOMOGENITAS

Independent Samples Test			
Levene's Test for Equality of Variances			
		F	Sig.
Gain	Equal variances assumed	6.750	.15
	Equal variances not assumed		

Lampiran 5 Output SPSS Uji Hipotesis

UJI PAIRED SAMPLE T-TEST

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	54.33	30	14.514	2.650
	Posttest	43.13	30	12.637	2.307

UJI PAIRED SAMPLE CORRELATIONS

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	30	.612	.000

UJI PAIRED SAMPLE TEST

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest - Posttest	11.200	12.084	2.206	6.688	15.712	5.076	29	.000

INDEPENDENT SAMPLE T-TEST

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
Gain	Equal variances assumed	6.750	.15	4.470	28	.000	15.33333	3.43058	8.30611	22.36056
	Equal variances not assumed			4.470	17.764	.000	15.33333	3.43058	8.11909	22.54757

DISTRIBUSI NILAI r_{tabel} SIGNIFIKANSI 5% dan 1%

Tabel r untuk df = 51 - 100

df = (N-2)	Tingkat signifikansi untuk uji satu arah				
	0.05	0.025	0.01	0.005	0.0005
	Tingkat signifikansi untuk uji dua arah				
	0.1	0.05	0.02	0.01	0.001
51	0.2284	0.2706	0.3188	0.3509	0.4393
52	0.2262	0.2681	0.3158	0.3477	0.4354
53	0.2241	0.2656	0.3129	0.3445	0.4317
54	0.2221	0.2632	0.3102	0.3415	0.4280
55	0.2201	0.2609	0.3074	0.3385	0.4244
56	0.2181	0.2586	0.3048	0.3357	0.4210
57	0.2162	0.2564	0.3022	0.3328	0.4176
58	0.2144	0.2542	0.2997	0.3301	0.4143
59	0.2126	0.2521	0.2972	0.3274	0.4110
60	0.2108	0.2500	0.2948	0.3248	0.4079
61	0.2091	0.2480	0.2925	0.3223	0.4048
62	0.2075	0.2461	0.2902	0.3198	0.4018
63	0.2058	0.2441	0.2880	0.3173	0.3988
64	0.2042	0.2423	0.2858	0.3150	0.3959
65	0.2027	0.2404	0.2837	0.3126	0.3931
66	0.2012	0.2387	0.2816	0.3104	0.3903
67	0.1997	0.2369	0.2796	0.3081	0.3876
68	0.1982	0.2352	0.2776	0.3060	0.3850
69	0.1968	0.2335	0.2756	0.3038	0.3823
70	0.1954	0.2319	0.2737	0.3017	0.3798
71	0.1940	0.2303	0.2718	0.2997	0.3773
72	0.1927	0.2287	0.2700	0.2977	0.3748
73	0.1914	0.2272	0.2682	0.2957	0.3724
74	0.1901	0.2257	0.2664	0.2938	0.3701

Lampiran 6 Surat Permohonan Izin Meneliti



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Alamat : JL. Amal Bakti No. 8, Soreang, Kota Parepare 91132 ☎ (0421) 21307 📠 (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 9110, website : www.iainpare.ac.id email: mail.iainpare.ac.id

Nomor : B-690/In.39/FUAD.03/PP.00.9/05/2026

07 Mei 2026

Sifat : Biasa

Lampiran : -

H a l : Permohonan Izin Pelaksanaan Penelitian

Yth. Walikota Parepare

Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Parepare
di

KOTA PAREPARE

Assalamu Alaikum Wr. Wb.

Dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare :

Nama : RISMA JUMRIA
Tempat/Tgl. Lahir : PAREPARE, 26 April 2002
NIM : 2020203870232050
Fakultas / Program Studi : Ushuluddin, Adab dan Dakwah / Bimbingan Konseling Islam
Semester : X (Sepuluh)
Alamat : JLN.ANDI MAKKASAU TIMUR NO.1 KEC. SOREANG KOTA PAREPARE

Bermaksud akan mengadakan penelitian di wilayah Walikota Parepare dalam rangka penyusunan Skripsi yang berjudul :

**EFEKTIVITAS TERAPI DZIKIR DALAM MENGATASI KECEMASAN AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI
SMKN 3 PAREPARE**

Pelaksanaan penelitian ini direncanakan pada tanggal 07 Mei 2026 sampai dengan tanggal 07 Juni 2026.

Demikian permohonan ini disampaikan atas perkenaan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu Alaikum Wr. Wb.

Dekan,



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP 196412311992031045

Tembusan :

1. Rektor IAIN Parepare

Lampiran 7 Surat Izin Penelitian

SRN IP0000481



PEMERINTAH KOTA PAREPARE
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jl. Bandar Madani No. 1 Telp (0421) 23594 Faximile (0421) 27719 Kode Pos 91111, Email : dpmpstp@pareparekota.go.id

IZIN PENELITIAN
Nomor : 481/IP/DPM-PTSP/5/2026

Dasar : 1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian.
3. Peraturan Wali Kota Parepare Nomor 31 tahun 2025 tentang Pendelegasian Wewenang Penyelenggaraan Perizinan Berusaha dan Nonperizinan Daerah Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.

Setelah memperhatikan hal tersebut, maka Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu :

MENG I Z I N K A N

KEPADA
NAMA : **RISMA JUMRIA**

UNIVERSITAS/ LEMBAGA : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**
Jurusan : **BIMBINGAN KONSELING ISLAM**
ALAMAT : **JL. MUH. ARSYAD NO. 3 B KOTA PAREPARE**
UNTUK : melaksanakan Penelitian/wawancara dalam Kota Parepare dengan keterangan sebagai berikut :

JUDUL PENELITIAN : **EFEKTIVITAS TERAPI DZIKIR DALAM MENGATASI KECEMASAN AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMKN 3 PAREPARE**

LOKASI PENELITIAN : **KANTOR CABANG DINAS PENDIDIKAN PROVINSI SULAWESI SELATAN WILAYAH VIII PAREPARE (UPT SMK NEGERI 3 PAREPARE)**

LAMA PENELITIAN : **13 Mei 2026 s.d 16 Juni 2026**

a. Izin Penelitian berlaku selama penelitian berlangsung
b. Izin ini dapat dicabut apabila terbukti melakukan pelanggaran sesuai ketentuan perundang - undangan

Dikeluarkan di: **Parepare**
Pada Tanggal : **18 Mei 2026**

**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
KOTA PAREPARE**



Hj. ST. RAHMAH AMIR, ST, MM
Pembina Tk. 1 (IV/b)
NIP. 19741013 200604 2 019

Biaya : Rp. 0.00

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1
- Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan **Sertifikat Elektronik** yang diterbitkan **BSrE**
- Dokumen ini dapat dibuktikan keabsahannya dengan terdaftar di database DPMPSTP Kota Parepare (scan QRCode)



Balai
Sertifikasi
Elektronik



halaman 2 Surat izin Penelitian

KETENTUAN PEMEGANG IZIN PENELITIAN

1. Sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan, harus melaporkan diri kepada Instansi/Perangkat Daerah yang bersangkutan.
2. Pengambilan data/penelitian tidak menyimpang dari masalah yang telah diizinkan dan semata-mata untuk kepentingan ilmiah.
3. Mentaati Ketentuan Peraturan Perundang -undangan yang berlaku dengan mengutamakan sikap sopan santun dan mengindahkan Adat Istiadat setempat.
4. Setelah melaksanakan kegiatan Penelitian agar melaporkan hasil penelitian kepada Walikota Parepare (Cq. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kota Parepare) dalam bentuk Softcopy (PDF) yang dikirim melalui email : litbangbappedaparepare@gmail.com.
5. Surat Izin akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang Surat Izin tidak mentaati ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

Lembar Kedua Izin Penelitian

DPMPTSP
PAREPARE

IZIN
PAREPARE

Lampiran 8 Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN

DINAS PENDIDIKAN

UPT SMKN 3 PAREPARE

Jl. Karaeng Burane No. 16 Tlp/Fax (0421) 2917863 Kota Parepare 91111

Email : smkntigaparepare@gmail.com

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor: 421.5/091/SMK.3 PARE/DISDIK

Yang betanda tangan dibawah ini Kepala UPT SMKN 3 Parepare menerangkan bahwa :

Nama	: RISMA JUMRIA
NIM	: 2020203870232050
Program Studi	: BIMBINGAN KONSELING ISLAM
Perguruan Tinggi	: INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE

Berdasarkan surat nomor : 481/IP/DPM-PTSP/5/2026 dari Dinas Penanaman Moda dan Penanaman Terpadu Satu Pintu Kota Parepare, memberi izin untuk melaksanakan kegiatan "**Penelitian**" yang akan di laksanakan dari tanggal 13 mei 2026 sampai selesai dengan judul "**Efektivitas Terapi Dzikir Dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas XI SMKN 3 Parepare**"di UPT SMKN 3 Parepare.

Demikian Surat Izin ini kami berikan untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 18 Mei 2026

Kepala UPT SMKN 3 Parepare,

HJ. ANDI RAEHANA R, S.Pd, MM

Nip. 19721102 200005 2 001

Lampiran 9 Surat Selesai Meneliti


PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENDIDIKAN
UPT SMKN 3 PAREPARE
Jl. Karaeng Burane No. 16 Tlp/Fax (0421) 2917863 Kota Parepare 91111
Email : smkntigaparepare@gmail.com

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
Nomor: 421.5/102/SMK.3 PARE/DISDIK

Yang betanda tangan dibawah ini Kepala UPT SMKN 3 Parepare menerangkan bahwa :

Nama	: RISMA JUMRIA
NIM	: 2020203870232050
Program Studi	: BIMBINGAN KONSELING ISLAM
Perguruan Tinggi	: INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE

Adalah benar nama tersebut diatas telah melaksanakan kegiatan penelitian terhitung mulai tanggal 13 mei 2026 sampai selesai dengan judul **"Efektivitas Terapi Dzikir Dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas XI SMKN 3 Parepare"**di UPT SMKN 3 Parepare.

Demikian Surat Izin ini kami berikan untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 25 Mei 2026
Kepala UPT SMKN 3 Parepare,

H. AIDI RAEHANA R., S.Pd, MM
Nip. 19721102 200005 2 001

Lampiran 9 Surat Kesediaan Responden

Formulir Informed Consent (Ketersediaan mengikuti penelitian)

Dengan ini saya:

Nama : NUGUL PRADHA
Kelas : XI IPA 3
No.HP : 0896 - 7624 - 6056

Bersedia mengikuti kegiatan penelitian yang berjudul :

**EFEKTIVITAS TERAPI DZIKIR DALAM MENGATASI KECEMASAN
AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMKN 3 PAREPARE**

Dengan ketentuan apabila ada hal-hal yang tidak berkenan pada saya, maka saya berhak mengajukan pengunduran diri dari kegiatan.

Peneliti

Risma Jumria

Parepare, 13 Mei 2026


Peserta

Formulir Informed Consent (Ketersediaan mengikuti penelitian)

Dengan ini saya:

Nama : Naila saya
Kelas : XI
No.HP : 083122680798

Bersedia mengikuti kegiatan penelitian yang berjudul :

**EFEKTIVITAS TERAPI DZIKIR DALAM MENGATASI KECEMASAN
AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMKN 3 PAREPARE**

Dengan ketentuan apabila ada hal-hal yang tidak berkenan pada saya, maka saya berhak mengajukan pengunduran diri dari kegiatan.

Parepare, 13 Mei 2026

Peserta



Peneliti

Risma Jumria

Formulir Informed Consent
(Ketersediaan mengikuti penelitian)

Dengan ini saya:

Nama : ZALZA NABILA
Kelas : XI DPV 3
No.HP : 085397251204

Bersedia mengikuti kegiatan penelitian yang berjudul :

EFEKTIVITAS TERAPI DZIKIR DALAM MENGATASI KECEMASAN
AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMKN 3 PAREPARE

Dengan ketentuan apabila ada hal-hal yang tidak berkenan pada saya, maka saya berhak mengajukan pengunduran diri dari kegiatan.

Peneliti
Risma Jumria

Parepare, 13 Mei 2026

Peserta
A+

Formulir Informed Consent
(Ketersediaan mengikuti penelitian)

Dengan ini saya:

Nama : LOROPH LUKMAN
Kelas : XI DPV 3
No.HP : 0877 5150 9804

Bersedia mengikuti kegiatan penelitian yang berjudul :

EFEKTIVITAS TERAPI DZIKIR DALAM MENGATASI KECEMASAN
AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMKN 3 PAREPARE

Dengan ketentuan apabila ada hal-hal yang tidak berkenan pada saya, maka saya berhak mengajukan pengunduran diri dari kegiatan.

Peneliti
Risma Jumria

Parepare, 13 Mei 2026

Peserta
Syah

CS Dipindai dengan CamScanner

PAREPARE

Formulir Informed Consent
(Ketersediaan mengikuti penelitian)

Dengan ini saya:

Nama : Nurhikmah Fauziah Sudirman
Kelas : XI Dkv 3
No.HIP : 089530784622

Bersedia mengikuti kegiatan penelitian yang berjudul :

**EFEKTIVITAS TERAPI DZIKIR DALAM MENGATASI KECEMASAN
AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMKN 3 PAREPARE**

Dengan ketentuan apabila ada hal-hal yang tidak berkenan pada saya, maka saya berhak mengajukan pengunduran diri dari kegiatan.

Peneliti

Risma Jumria

Parepare, 13 Mei 2026

Peserta

[Signature]

CS Dipindai dengan CamScanner

PAREPARE

XXX

Formulir Informed Consent
(Ketersediaan mengikuti penelitian)

Dengan ini saya:

Nama : Andini
Kelas : XI Dkv 3
No.HIP : 089530784622

Bersedia mengikuti kegiatan penelitian yang berjudul :

**EFEKTIVITAS TERAPI DZIKIR DALAM MENGATASI KECEMASAN
AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMKN 3 PAREPARE**

Dengan ketentuan apabila ada hal-hal yang tidak berkenan pada saya, maka saya berhak mengajukan pengunduran diri dari kegiatan.

Parepare, 13 Mei 2026

Peserta

[Signature]

Formulir Informed Consent
(Ketersediaan mengikuti penelitian)

Dengan ini saya:

Nama : Nur annisa miwon
Kelas : XI DKV 3
No.HP : 082221578753

Bersedia mengikuti kegiatan penelitian yang berjudul :

EFEKTIVITAS TERAPI DZIKIR DALAM MENGATASI KECEMASAN
AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMKN 3 PAREPARE

Dengan ketentuan apabila ada hal-hal yang tidak berkenan pada saya, maka saya berhak mengajukan pengunduran diri dari kegiatan.

Peneliti



Risma Jumria

Peserta



Formulir Informed Consent
(Ketersediaan mengikuti penelitian)

Dengan ini saya:

Nama : Jihan. Ilyas
Kelas : XI DKV 3
No.HP : 0887-0549-0061

Bersedia mengikuti kegiatan penelitian yang berjudul :

EFEKTIVITAS TERAPI DZIKIR DALAM MENGATASI KECEMASAN
AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMKN 3 PAREPARE

Dengan ketentuan apabila ada hal-hal yang tidak berkenan pada saya, maka saya berhak mengajukan pengunduran diri dari kegiatan.

Peneliti



Risma Jumria

Parepare, 13 Mei 2026

Peneliti
Peserta

CS Dipindai dengan CamScanner

PAREPARE

Formulir Informed Consent
(Ketersediaan mengikuti penelitian)

Dengan ini saya ~~Parepare, 13 Mei 2026~~ ^{WIA}
Nama : ~~XI Dikur 3~~ ^{Raby Akila Fauzan}
Kelas : ~~XI Dikur 3~~
No.HIP : ~~88804595789~~

Bersedia mengikuti kegiatan penelitian yang berjudul :

EFEKTIVITAS TERAPI DZIKIR DALAM MENGATASI KECEMASAN
AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMKN 3 PAREPARE

Dengan ketentuan apabila ada hal-hal yang tidak berkenan pada saya, maka saya berhak mengajukan pengunduran diri dari kegiatan.

Peneliti
Risma Jumria

Parepare, 13 Mei 2026

Peserta

Formulir Informed Consent
(Ketersediaan mengikuti penelitian)

Dengan ini saya:

Nama : ~~Yasmin Rasyid~~
Kelas : ~~PA Dikur 3~~
No.HIP : ~~88804595789~~

Bersedia mengikuti kegiatan penelitian yang berjudul :

EFEKTIVITAS TERAPI DZIKIR DALAM MENGATASI KECEMASAN
AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMKN 3 PAREPARE

- Dengan ketentuan apabila ada hal-hal yang tidak berkenan pada saya, maka saya berhak mengajukan pengunduran diri dari kegiatan.

Peneliti
Risma Jumria

Parepare, 13 Mei 2026

Peserta

CS Dipindai dengan CamScanner

PAREPARE

Formulir Informed Consent
(Ketersediaan mengikuti penelitian)

Dengan ini saya:

Nama : Riskayoni
Kelas : XI
No.HP : 085166524149

Bersedia mengikuti kegiatan penelitian yang berjudul :

EFEKTIVITAS TERAPI DZIKIR DALAM MENGATASI KECEMASAN
AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMKN 3 PAREPARE

Dengan ketentuan apabila ada hal-hal yang tidak berkenan pada saya, maka saya berhak mengajukan pengunduran diri dari kegiatan.

Parepare, 13 mri 2026

Peneliti

Risma Jumria

Peserta

Dengan ini saya:

Nama : AULISMA QADIRYATI
Kelas : XI DEK 3
No.HP : 0895 3347 77315

Bersedia mengikuti kegiatan penelitian yang berjudul :

EFEKTIVITAS TERAPI DZIKIR DALAM MENGATASI KECEMASAN
AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMKN 3 PAREPARE

Dengan ketentuan apabila ada hal-hal yang tidak berkenan pada saya, maka saya berhak mengajukan pengunduran diri dari kegiatan.

Parepare, 13 mri 2026

Peserta

Peneliti

Risma Jumria

Lampiran 10 Surat Penetapan Pembimbing



DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
NOMOR : B-3312/In.39/FUAD.03/PP.00.9/09/2024

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR MAHASISWA

- DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAEREPARE
- Menimbang a. Bahwa untuk menjamin kualitas skripsi/tugas akhir mahasiswa FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH IAIN Parepare, maka dipandang perlu penetapan pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa tahun 2024
- b. Bahwa yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan mampu untuk disertai tugas sebagai pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa.
- Mengingat 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah RI Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan
5. Peraturan Pemerintah RI Nomor 13 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua atas Peraturan Pemerintah RI Nomor: 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan;
6. Peraturan Presiden RI Nomor 29 Tahun 2018 tentang Institut Agama Islam Negeri Parepare;
7. Keputusan Menteri Agama Nomor: 394 Tahun 2003 tentang Pembukaan Program Studi;
8. Keputusan Menteri Agama Nomor 387 Tahun 2004 tentang Petunjuk Pelaksanaan Pembukaan Program Studi pada Perguruan Tinggi Agama Islam;
9. Peraturan Menteri Agama Nomor 35 Tahun 2018 tentang Organisasi dan Tata Kerja IAIN Parepare
10. Peraturan Menteri Agama Nomor 16 Tahun 2019 tentang Statuta Institut Agama Islam Negeri Parepare.
- Memperhatikan : a. Surat Pengesahan Daftar Isian Pelaksanaan Anggaran Nomor: SP DIPA-025.04.2.307381/2024, tanggal 23 September 2024 tentang DIPA IAIN Parepare Tahun Anggaran 2024
- b. Surat Keputusan Rektor Institut Agama Islam Negeri Parepare Nomor: 3312 Tahun 2024, tanggal 23 September 2024 tentang pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah;
- MEMUTUSKAN
- Menetapkan : a. Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah tentang pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare Tahun 2024
- b. Menunjuk saudara: **Muhammad Haramain, M.Sos.I.**, sebagai pembimbing skripsi/tugas akhir bagi mahasiswa :
Nama Mahasiswa : RISMA JUMRIA
NIM : 2020203870232050
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Penelitian : EFEKTIVITAS TERAPI DZIKIR DALAM MENGATASI KECEMASAN MENJELANG UJIAN AKHOR PADA SISWA KELAS 12 SMK MUHAMMDIYAH PAREPARE
- c. Tugas pembimbing adalah membimbing dan mengarahkan mahasiswa mulai pada penyusunan sinopsis sampai selesai sebuah karya ilmiah yang berkualitas dalam bentuk skripsi/tugas akhir;
- d. Segala biaya akibat diterbitkannya surat keputusan ini dibebankan kepada Anggaran belanja IAIN Parepare;
- e. Surat keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan Parepare
Pada tanggal 23 September 2024
Dekan,



Dr. Muhiddin, Lc., M.Fil.I.
NIP 197607132009121002

Lampiran 11 Dokumentasi Kegiatan Penelitian





skripsi-risma-turnitin_1782190239761.docx

ORIGINALITY REPORT

34%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	repository.iainpare.ac.id Internet	1943 words — 10%
2	eprints.walisongo.ac.id Internet	1212 words — 7%
3	repository.umsu.ac.id Internet	168 words — 1%
4	repository.iainpalopo.ac.id Internet	164 words — 1%
5	etheses.uinmataram.ac.id Internet	135 words — 1%
6	e-theses.iaincurup.ac.id Internet	108 words — 1%
7	eprints.uny.ac.id Internet	100 words — 1%
8	etheses.uin-malang.ac.id Internet	99 words — 1%
9	repository.radenintan.ac.id Internet	93 words — < 1%
10	dspace.uui.ac.id Internet	89 words — < 1%

MODUL PELATIHAN

DZIKIR UNTUK MENGATASI
KECEMASAN AKADEMIK SISWA
KELAS XI SMKN 3 PAREPARE



Disusun oleh :
Risma Jumria

A. Latar Belakang / Pendahuluan

Siswa kelas XI DKV1 di SMKN 3 Parepare berada pada fase akhir pendidikan menengah yang ditandai dengan berbagai tuntutan akademik yang kompleks. Tekanan untuk menuntaskan kurikulum, laporan praktik kerja lapangan, hingga persiapan ujian akhir sering kali menjadi beban psikologis yang memicu munculnya kecemasan akademik. Siswa kelas XI DKV1 di SMKN 3 Parepare menghadapi berbagai tuntutan akademik yang dapat memunculkan kecemasan akademik dalam proses pembelajaran sehari-hari. Kecemasan akademik tidak hanya muncul saat kecemasan akademik, tetapi juga dapat terjadi dalam berbagai situasi seperti tugas sekolah, presentasi, penilaian harian, tekanan prestasi, serta harapan dari lingkungan keluarga maupun sekolah. Kondisi ini menjadikan siswa rentan mengalami tekanan psikologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan performa akademik mereka.

Kecemasan akademik ditandai dengan perasaan khawatir berlebihan, takut gagal, sulit berkonsentrasi, tegang, gelisah, hingga menurunnya rasa percaya diri dalam menghadapi tuntutan pendidikan. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap motivasi belajar, stabilitas emosional, serta pencapaian akademik siswa. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan akademik, tetapi juga mendukung pengelolaan psikologis siswa secara menyeluruh.

Pendekatan psikologis dan spiritual, seperti dzikir, dapat menjadi salah satu alternatif dalam membantu siswa mengatasi kecemasan akademik. Dzikir diyakini mampu memberikan ketenangan batin, meningkatkan kontrol emosi, serta menumbuhkan rasa pasrah dan keyakinan diri. Dengan demikian, modul pelatihan dzikir disusun sebagai panduan sistematis bagi siswa kelas XI SMKN 3 Parepare dalam mengelola kecemasan akademik secara umum agar mereka mampu menjalani proses pendidikan dengan lebih tenang, fokus, dan percaya diri.

B. Analisis Kebutuhan

Berdasarkan pengamatan di SMKN 3 Parepare, banyak siswa kelas XI menunjukkan gejala kecemasan akademik seperti ketegangan saat menghadapi tugas yang menumpuk dan ketidakstabilan emosi. Selama ini, pendampingan lebih banyak berfokus pada aspek teknis kejuruan, namun intervensi yang bersifat spiritual untuk menjaga kesehatan mental siswa masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan media berupa modul pelatihan dzikir sebagai panduan sistematis bagi konselor dan siswa dalam mengatasi kecemasan akademik secara terarah.

Siswa kelas XI di SMKN 3 Parepare berada pada tahap perkembangan pendidikan yang penuh dengan tuntutan akademik dan penyesuaian diri terhadap berbagai tanggung jawab belajar. Dalam proses tersebut, banyak siswa mengalami kecemasan akademik yang muncul

akibat tekanan tugas, evaluasi pembelajaran, persaingan prestasi, serta ekspektasi dari lingkungan sekitar. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan akan pendampingan psikologis yang mampu membantu siswa mengelola tekanan akademik secara lebih efektif.

Selama ini, dukungan yang diberikan kepada siswa cenderung lebih berorientasi pada peningkatan kemampuan akademik semata, sementara aspek psikologis seperti kecemasan akademik belum mendapatkan perhatian optimal. Padahal, kondisi kecemasan yang berlebihan dapat menghambat proses belajar, menurunkan kepercayaan diri, dan memengaruhi pencapaian akademik siswa secara keseluruhan.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan intervensi non-akademik yang relevan, mudah diterapkan, serta sesuai dengan nilai spiritual siswa. Dzikir sebagai pendekatan religius dapat menjadi strategi yang efektif dalam membantu siswa menenangkan pikiran, mengurangi tekanan psikologis, dan meningkatkan kestabilan emosional. Oleh karena itu, penyusunan modul pelatihan dzikir menjadi penting sebagai panduan sistematis dalam membantu siswa kelas XI SMKN 3 Parepare mengatasi kecemasan akademik secara umum

C. Tema Pelatihan

Tema pelatihan dalam modul ini adalah *“Pelatihan Dzikir sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Akademik Siswa Kelas XI SMKN 3 Parepare”*. Tema ini menekankan pada penguatan kesiapan mental melalui pendekatan spiritual agar siswa mampu mengelola tekanan belajar dengan lebih tenang.

D. Tujuan Pelatihan

1. Tujuan Umum

Membantu siswa kelas XI SMKN 3 Parepare mengatasi kecemasan akademik melalui praktik dzikir yang terstruktur.

2. Tujuan Khusus

Siswa diharapkan mampu memahami konsep kecemasan akademik, mengenali gejalanya, serta mempraktikkan dzikir secara konsisten sebagai strategi regulasi emosi dalam menghadapi tugas dan ujian sekolah.

E. Sasaran Pelatihan

Sasaran pelatihan dalam modul ini adalah siswa kelas XI yang akan menghadapi ujian sekolah maupun ujian akhir. Siswa pada jenjang ini umumnya berada dalam kondisi tekanan akademik yang tinggi sehingga memerlukan penguatan mental dan emosional agar mampu menghadapi ujian dengan lebih tenang dan percaya diri.

Sasaran pelatihan dalam modul ini adalah siswa kelas XI SMKN 3 Parepare yang mengalami kecemasan akademik dalam berbagai aktivitas pendidikan. Siswa pada jenjang ini sering menghadapi tekanan belajar, tugas sekolah, evaluasi akademik, serta tuntutan pencapaian prestasi yang dapat memicu munculnya kecemasan.

F. Pelaksanaan Pelatihan

Pelatihan dzikir dilaksanakan secara bertahap melalui beberapa sesi yang disusun secara sistematis dan berkelanjutan. Setiap sesi memiliki tujuan dan kegiatan yang saling berkaitan, mulai dari tahap pengenalan, pemahaman konsep, praktik dzikir, hingga refleksi dan evaluasi.

Tabel Pelaksanaan Pelatihan

Sesi	Waktu	Kegiatan
Sesi 1	±30–40 menit	Pengenalan pelatihan, membangun rapport antara konselor dan siswa, serta identifikasi awal kecemasan yang dialami siswa
Sesi 2	±30–40 menit	Pemberian materi tentang kecemasan akademik dan pengenalan dzikir sebagai upaya mengatasi kecemasan
Sesi 3	±30–40 menit	Praktik dzikir dipimpin, pembiasaan pernapasan tenang, dan penguatan makna dzikir
Sesi Penutup	±20–30 menit	Refleksi pengalaman siswa, evaluasi perubahan perasaan, serta pemberian penguatan dan motivasi

E. Panduan Materi

Panduan materi ini disusun sebagai acuan bagi konselor atau fasilitator dalam menyampaikan materi pelatihan dzikir kepada siswa kelas XI. Materi disajikan secara sederhana, terstruktur, dan aplikatif agar mudah dipahami serta dapat diterapkan oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari, khususnya kecemasan akademik. Penyampaian materi diharapkan dilakukan secara komunikatif dan disertai dengan contoh serta praktik langsung untuk memperkuat pemahaman siswa.

H. Materi

1. Konsep Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan munculnya perasaan khawatir, takut, tegang, dan tidak nyaman dalam menghadapi berbagai tuntutan yang berkaitan dengan aktivitas pendidikan. Kondisi ini sering dialami siswa ketika mereka dihadapkan pada tugas sekolah, presentasi di depan kelas, ujian, persaingan prestasi, maupun tekanan untuk memenuhi harapan orang tua dan sekolah. Kecemasan akademik muncul sebagai respons terhadap tekanan belajar yang dirasakan terlalu berat atau melebihi kemampuan individu dalam menghadapinya.

Dalam lingkungan pendidikan, kecemasan akademik dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan siswa, baik secara emosional, fisik, maupun kognitif. Secara emosional, siswa dapat merasa gelisah, mudah panik, kurang percaya diri, dan takut mengalami kegagalan. Secara fisik, kecemasan dapat menimbulkan gejala seperti jantung berdebar, sulit tidur, sakit kepala, kelelahan, dan ketegangan tubuh. Sementara itu, dari aspek kognitif, kecemasan akademik sering menyebabkan sulit berkonsentrasi, menurunnya daya ingat, munculnya pikiran negatif, serta berkurangnya kemampuan siswa dalam memahami materi pelajaran secara optimal.

Kondisi kecemasan akademik yang berlangsung secara terus-menerus dapat berdampak negatif terhadap proses belajar siswa. Siswa yang mengalami kecemasan berlebih cenderung kehilangan motivasi belajar, menghindari tugas-tugas akademik, serta mengalami penurunan performa dalam kegiatan pendidikan. Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan akademik juga dapat menghambat perkembangan potensi siswa, menurunkan prestasi belajar, dan memengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk memperoleh dukungan yang tepat agar mampu mengelola tekanan akademik dengan baik.

Penanganan kecemasan akademik memerlukan pendekatan yang menyeluruh, tidak hanya melalui peningkatan kemampuan belajar, tetapi juga melalui dukungan psikologis dan emosional. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah membantu siswa mengenali sumber kecemasan, mengembangkan strategi pengelolaan stres, serta membangun ketenangan batin melalui pendekatan spiritual maupun konseling. Dengan pengelolaan yang tepat, siswa diharapkan mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik secara lebih tenang, percaya diri, dan optimal dalam mencapai perkembangan pendidikan mereka.

2. Gejala dan Dampak Kecemasan terhadap Siswa

Gejala dan dampak kecemasan terhadap siswa dapat terlihat dalam berbagai aspek, baik fisik, emosional, maupun kognitif. Secara fisik, siswa yang mengalami kecemasan

sering menunjukkan gejala seperti jantung berdebar, berkeringat berlebihan, sakit kepala, gangguan tidur, kelelahan, dan ketegangan otot. Secara emosional, kecemasan ditandai dengan perasaan gelisah, mudah panik, takut berlebihan, mudah tersinggung, serta sulit merasa tenang. Sementara itu, secara kognitif, siswa cenderung mengalami pikiran negatif, rasa takut gagal, kesulitan berkonsentrasi, dan menurunnya daya ingat. Apabila kecemasan tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat berdampak pada menurunnya kepercayaan diri, berkurangnya motivasi belajar, terganggunya proses belajar, serta pencapaian hasil belajar yang tidak optimal.

Kecemasan pada siswa dapat muncul dalam berbagai bentuk gejala, baik secara fisik, emosional, maupun kognitif. Gejala fisik antara lain jantung berdebar, berkeringat, sakit kepala, sulit tidur, dan kelelahan. Gejala emosional meliputi perasaan gelisah, mudah panik, tegang, dan mudah tersinggung. Sementara itu, gejala kognitif ditandai dengan pikiran negatif, rasa takut gagal, sulit berkonsentrasi, dan menurunnya daya ingat. Apabila kecemasan tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat berdampak pada menurunnya kepercayaan diri, berkurangnya fokus belajar, serta hasil ujian yang tidak optimal.

3. Konsep Dzikir dalam Perspektif Islam

Konsep dzikir dalam perspektif Islam merupakan aktivitas mengingat dan menyebut nama Allah yang dilakukan secara lisan, hati, dan perbuatan sebagai bentuk pendekatan diri kepada-Nya. Dzikir tidak hanya dimaknai sebagai pengucapan lafaz tertentu, tetapi juga sebagai upaya menghadirkan kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap keadaan. Dalam ajaran Islam, dzikir memiliki kedudukan yang sangat penting karena diyakini mampu menenangkan hati, menumbuhkan ketenteraman batin, serta memperkuat iman dan ketakwaan. Melalui dzikir, seseorang diarahkan untuk menyerahkan segala kekhawatiran kepada Allah, sehingga mampu mengendalikan pikiran dan emosi negatif serta memperoleh ketenangan jiwa dalam menghadapi berbagai situasi, termasuk tekanan dan kecemasan akademik.

Dzikir dalam perspektif Islam merupakan aktivitas mengingat dan menyebut nama Allah sebagai bentuk pendekatan diri kepada-Nya. Dzikir tidak hanya dilakukan secara lisan, tetapi juga melibatkan hati dan pikiran agar tercipta kesadaran spiritual yang mendalam. Dalam Islam, dzikir memiliki kedudukan penting sebagai sarana menenangkan hati, sebagaimana dijelaskan bahwa dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram. Dzikir dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, seperti tasbih, tahmid, takbir, tahlil, dan istighfar, yang masing-masing memiliki makna dan manfaat tersendiri bagi ketenangan jiwa.

4. Manfaat Dzikir bagi Kesehatan Mental

Manfaat dzikir bagi kesehatan mental sangat besar, terutama dalam membantu individu mengelola stres dan kecemasan. Dzikir dapat memberikan efek menenangkan

pada pikiran dan hati karena mengarahkan fokus seseorang dari kekhawatiran dan pikiran negatif menuju kesadaran spiritual kepada Allah. Praktik dzikir yang dilakukan secara konsisten membantu menurunkan ketegangan emosional, menstabilkan perasaan, serta menciptakan rasa damai dan aman dalam diri. Selain itu, dzikir juga berperan dalam meningkatkan ketenangan batin, memperkuat rasa pasrah dan percaya diri, serta membantu individu mengendalikan emosi negatif. Dengan demikian, dzikir menjadi salah satu pendekatan spiritual yang efektif dalam menjaga keseimbangan psikologis dan kesehatan mental, khususnya bagi siswa yang menghadapi tekanan akademik kecemasan akademik.

Dzikir memiliki peran yang signifikan dalam menjaga kesehatan mental, terutama dalam mengurangi kecemasan. Melalui dzikir, individu dapat menenangkan pikiran, mengalihkan fokus dari pikiran negatif, serta mengendalikan emosi yang berlebihan. Dzikir juga membantu menumbuhkan rasa pasrah dan percaya kepada Allah, sehingga siswa tidak larut dalam ketakutan dan kekhawatiran berlebihan. Praktik dzikir yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan ketenangan batin, stabilitas emosi, serta keseimbangan psikologis yang sangat dibutuhkan siswa kecemasan akademik.

5. Teknik Pelaksanaan Dzikir untuk Mengatasi Kecemasan

Teknik pelaksanaan dzikir untuk mengatasi kecemasan dilakukan melalui tahapan yang sederhana, terarah, dan mudah diterapkan oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari. Tahap awal dimulai dengan persiapan fisik dan mental, seperti berwudhu, memilih tempat yang tenang, serta mengambil posisi duduk yang nyaman agar tubuh berada dalam keadaan rileks. Selanjutnya, siswa diarahkan untuk mengatur pernapasan secara perlahan dan teratur guna membantu menenangkan pikiran dan mengurangi ketegangan.

Setelah kondisi tubuh dan pikiran lebih tenang, siswa mulai melafalkan dzikir yang telah ditentukan, seperti tasbih, tahmid, takbir, atau istighfar, dengan suara pelan atau dalam hati secara berulang dan penuh kekhusyukan. Pelafalan dzikir dilakukan dengan kesadaran penuh terhadap makna bacaan, sehingga membantu memusatkan perhatian dan mengalihkan pikiran dari rasa cemas. Dzikir dapat dilakukan selama beberapa menit sesuai kebutuhan dan dianjurkan untuk dilakukan secara rutin, terutama sebelum belajar, setelah salat, atau saat muncul perasaan gelisah. Melalui teknik pelaksanaan dzikir yang konsisten, siswa diharapkan mampu mencapai ketenangan batin dan mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian.

Pelaksanaan dzikir dalam modul ini dilakukan melalui tahapan yang sederhana dan mudah diterapkan oleh siswa. Tahapan tersebut meliputi persiapan fisik dan mental, seperti berwudhu, mengambil posisi duduk yang nyaman, serta mengatur pernapasan secara perlahan dan teratur. Selanjutnya, siswa diarahkan untuk melafalkan dzikir tertentu dengan penuh kesadaran dan kekhusyukan. Dzikir dilakukan secara berulang dalam durasi waktu

tertentu agar memberikan efek menenangkan. Teknik ini bertujuan membantu siswa mencapai kondisi rileks dan fokus sebelum maupun saat menghadapi ujian.

6. Penerapan Dzikir dalam Kehidupan Sehari-hari untuk Mengatasi Kecemasan Akademik

Dzikir dapat diterapkan secara rutin dalam kehidupan sehari-hari siswa sebagai salah satu strategi spiritual yang efektif untuk membantu mengatasi kecemasan akademik. Dalam konteks pendidikan, siswa sering menghadapi berbagai tekanan seperti tugas sekolah, ujian, presentasi, target prestasi, serta tuntutan dari lingkungan sekitar. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya rasa cemas, takut gagal, dan tekanan mental yang berlebihan. Melalui dzikir, siswa diajak untuk senantiasa mengingat Allah, menenangkan pikiran, serta menumbuhkan ketenteraman hati sehingga mampu menghadapi berbagai tantangan akademik dengan kondisi psikologis yang lebih stabil.

Praktik dzikir dapat dilakukan dalam berbagai kesempatan, seperti sebelum memulai kegiatan belajar, setelah melaksanakan salat, saat mengerjakan tugas, sebelum presentasi, maupun ketika siswa mulai merasakan tekanan akademik. Pelaksanaan dzikir secara konsisten membantu siswa mengalihkan fokus dari pikiran negatif menuju kesadaran spiritual yang menenangkan. Selain itu, dzikir juga dapat dipadukan dengan teknik pernapasan yang tenang agar memberikan efek relaksasi yang lebih optimal, sehingga siswa mampu mengurangi ketegangan emosional dan meningkatkan konsentrasi belajar.

Pembiasaan dzikir dalam kehidupan sehari-hari memberikan manfaat besar terhadap kesehatan mental siswa. Dzikir dapat membantu menjaga ketenangan batin, menstabilkan emosi, mengurangi stres, serta meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi berbagai aktivitas akademik. Siswa yang rutin berdzikir cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan rasa cemas, berpikir lebih positif, dan menghadapi tekanan pendidikan dengan sikap yang lebih tenang serta optimis.

Dengan penerapan dzikir secara berkelanjutan, siswa tidak hanya memperoleh manfaat spiritual, tetapi juga dukungan psikologis yang penting dalam menunjang keberhasilan akademik. Dzikir menjadi sarana pembentukan kesiapan mental yang kuat, sehingga siswa mampu menjalani proses pendidikan dengan lebih fokus, percaya diri, dan seimbang secara emosional. Oleh karena itu, pembiasaan dzikir dapat dijadikan sebagai bagian penting dalam kehidupan akademik siswa untuk mendukung kesehatan mental dan pencapaian belajar yang optimal.

Penutup

Modul pelatihan dzikir ini disusun sebagai panduan sistematis dalam membantu siswa kelas XI SMKN 3 Parepare mengatasi kecemasan akademik melalui pendekatan spiritual yang

sederhana, aplikatif, dan relevan dengan kehidupan sehari-hari. Kecemasan akademik merupakan salah satu tantangan yang sering dihadapi siswa dalam proses pendidikan, baik dalam bentuk tekanan tugas, ujian, presentasi, maupun tuntutan prestasi belajar. Apabila tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan mental, motivasi belajar, serta pencapaian akademik siswa secara keseluruhan.

Melalui pelatihan dzikir, siswa diharapkan mampu memahami kondisi kecemasan akademik yang dialami, mengenali gejala-gejalanya, serta memiliki keterampilan praktis dalam mengelola tekanan psikologis melalui pembiasaan dzikir. Dzikir tidak hanya berfungsi sebagai ibadah spiritual, tetapi juga sebagai sarana penguatan mental, pengendalian emosi, dan pembentukan ketenangan batin yang mendukung kesiapan siswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik.

Penerapan dzikir secara rutin dalam kehidupan sehari-hari diharapkan mampu membantu siswa membangun pola pikir yang lebih positif, meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi stres, serta menciptakan keseimbangan antara aspek akademik, psikologis, dan spiritual. Dengan demikian, siswa dapat menjalani proses belajar dengan lebih tenang, fokus, dan optimis.

Akhirnya, modul ini diharapkan dapat menjadi salah satu media bimbingan yang bermanfaat bagi konselor, guru, maupun siswa dalam mendukung kesehatan mental di lingkungan sekolah. Keberhasilan pelatihan ini tentu memerlukan komitmen, konsistensi, serta dukungan dari berbagai pihak agar siswa mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal, baik dalam aspek akademik maupun spiritual. Semoga modul ini memberikan manfaat nyata dalam membentuk generasi pelajar yang lebih kuat secara mental, tenang secara emosional, dan berprestasi dalam pendidikan.

Referensi

- Damayanti, N., & Venizya, A. Y. (2025). Implementasi Bimbingan Konseling Berbasis Nilai Islam terhadap Academic Anxiety Siswa Kelas XI di SMA Al Muhafizhoh Blitar. *La-Tahzan: Jurnal Pendidikan Islam*, 17(2), 368-381.
- Iskandar, B. J., Noupal, M., & Setiawan, K. C. (2018). Sikap tawakal dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XI Madrasah Aliyah di Kota Palembang. *Psikis: Jurnal psikologi islami*, 4(1), 17-26.
- Jannah, N. (2017). Pengaruh Zikir al-Ma'tsurat dan Terjemahannya Terhadap Penurunan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Studia Insania*, 5(2), 155-173.
- Merdekasari, A., & Rajianti, N. (2019). Pelatihan dzikir untuk menurunkan stres akademik siswa. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 3(1), 57-62.
- Nasution, A. R. P. (2018). Pengaruh pelatihan dzikir terhadap ketenangan hati pada remaja dengan orang tua bercerai.
- Rasyidin, M. U., & Pratiwi, T. I. (2022). Penerapan teknik relaksasi untuk menangani kecemasan menghadapi ujian pada siswa. *Jurnal BK Unesa*, 12(2).

Lampiran

Panduan Bacaan Dzikir Harian

PANDUAN BACAAN DZIKIR HARIAN

Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik

Siswa Kelas XI SMKN 3 Parepare

Dzikir adalah cara mudah dan indah untuk menghadirkan ketenangan hati, menjaga fokus, serta mengurangi kecemasan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Bacalah dzikir berikut secara rutin dan penuh kesadaran.

WAKTU / KESEMPATAN	BACAAN DZIKIR	TEKS ARAB	ARTI / MANFAAT	JUMLAH
 1. Pagi Hari (Setelah Subuh)	Dzikir Memulai Aktivitas	بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ Bismillāhirrahmānirrahīm	Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Manfaat: Menumbuhkan semangat dan keyakinan sebelum memulai aktivitas.	1 kali
 2. Sebelum Belajar	Dzikir Memohon Kemudahan	رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا Rabbi zidnī 'ilman	Ya Tuhanku, tambahkanlah kepadaku ilmu. Manfaat: Memohon kemudahan dalam memahami pelajaran dan meningkatkan fokus.	3 kali
 3. Saat Menghadapi Tugas / PR	Dzikir Memohon Pertolongan	خَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ Hasbiyallahu lā ilāha illā huwa, 'alāhi tawakkaltu wa huwa rabbu 'arshil 'azīm	Cukuplah Allah bagiku, tidak ada Tuhan selain Dia, kepada-Nya aku bertawakkal dan Dia adalah Tuhan pemilik 'Arsy yang agung. Manfaat: Memberi kekuatan dan mengurangi rasa cemas saat mengerjakan tugas.	7 kali
 4. Sebelum Presentasi / Tampil di Kelas	Dzikir Memohon Keberanian dan Kelancaran	اللَّهُمَّ لَا سَهْلَ إِلَّا مَا جَعَلْتَهُ سَهْلًا وَأَنْتَ تَفْعَلُ الْغَزْنَ إِذَا شِئْتَ سَهْلًا Allāhumma lā sahla illā mā ja'altahu sahlān wa anta taj'alul hazna izā shi'ta sahlān	Ya Allah, tidak ada kemudahan kecuali yang Engkau jadikan mudah, dan Engkaulah yang menjadikan kesulitan, jika Engkau kehendaki, menjadi mudah. Manfaat: Melancarkan lisan, menenangkan pikiran, dan menambah percaya diri.	3 kali
 5. Saat Merasa Cemas / Tertekan	Dzikir Menenangkan Hati	أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ Alā bi dzikrillāhi tatmainnul qulūb	Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang. Manfaat: Menenangkan hati, mengurangi stres dan kecemasan.	Bebas (Min. 10 kali)
 6. Malam Hari (Sebelum Tidur)	Dzikir Memohon Perlindungan	اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أُمُوتُ وَأَحْيَا Allāhumma bismika amūtu wa ahyā	Ya Allah, dengan nama-Mu aku mati dan aku hidup. Manfaat: Memberi ketenangan sebelum tidur dan perlindungan dari Allah.	3 kali

TIPS PELAKSANAAN

- Bacalah dzikir dengan penuh kesadaran dan penghayatan.
- Usahakan konsistensi setiap hari.
- Duduk atau berdirilah dengan tenang saat berdzikir.
- Gabungkan dzikir dengan napas yang tenang.
- Jadikan dzikir sebagai kebiasaan positif dalam rutinitas belajar.

CATATAN

Dzikir bukan hanya dibaca di lisan, tetapi juga dihadirkan dalam hati. Semakin sering berdzikir, semakin tenang pikiran, kuat mental, dan siap menghadapi berbagai tuntutan akademik.

"Berdoa, Berusaha, Bertawakkal, dan Berdzikir adalah Kunci Ketenangan dan Keberhasilan."

BIODATA PENULIS



Risma Jumria, lahir di Parepare pada tanggal 26 April 2002. Penulis merupakan anak kedua dari dua bersaudara, putri dari pasangan Harjoni dan Salma. Penulis tumbuh dan dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang penuh kasih sayang, perhatian, serta dukungan yang senantiasa diberikan oleh kedua orang tua. Doa, pengorbanan, dan motivasi yang diberikan keluarga menjadi kekuatan bagi penulis dalam menjalani setiap proses kehidupan, khususnya dalam menempuh pendidikan hingga menyelesaikan studi di perguruan tinggi. Perjalanan pendidikan penulis dimulai di SD Negeri 07 Kota Parepare, kemudian melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 33 Berau dan SMKS Muhammadiyah Parepare. Setelah menyelesaikan pendidikan menengah, penulis melanjutkan studi pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare.

Pada tahun 2026, penulis berhasil menyelesaikan pendidikan Strata Satu (S1) dengan skripsi yang berjudul **“Efektivitas Terapi Zikir dalam Mengurangi Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas XI SMKN 3 Parepare.”** Melalui penelitian tersebut, penulis mengkaji pertanggungjawaban pidana terhadap pelaku penyalahgunaan teknologi *deepfake* berdasarkan hukum pidana Indonesia dan perspektif *Fiqh Jinayah*. Bagi penulis, keberhasilan menyelesaikan pendidikan ini bukan hanya hasil dari usaha pribadi, tetapi juga buah dari doa, dukungan, dan pengorbanan kedua orang tua serta keluarga yang selalu memberikan semangat dalam setiap proses perjuangan. Penulis berharap ilmu yang diperoleh selama masa perkuliahan dapat menjadi bekal untuk memberikan manfaat bagi agama, masyarakat, bangsa, dan negara serta menjadi motivasi untuk terus belajar dan mengembangkan diri di masa yang akan datang.

skripsi-risma-turnitin_1782190239761.docx

ORIGINALITY REPORT

34%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	repository.iainpare.ac.id Internet	1943 words — 10%
2	eprints.walisongo.ac.id Internet	1212 words — 7%
3	repository.umsu.ac.id Internet	168 words — 1%
4	repository.iainpalopo.ac.id Internet	164 words — 1%
5	etheses.uinmataram.ac.id Internet	135 words — 1%
6	e-theses.iaincurup.ac.id Internet	108 words — 1%
7	eprints.uny.ac.id Internet	100 words — 1%
8	etheses.uin-malang.ac.id Internet	99 words — 1%
9	repository.radenintan.ac.id Internet	93 words — < 1%
10	dspace.uui.ac.id Internet	89 words — < 1%