

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Di era modern ini, terjadi perubahan ekonomi dan sosial yang didorong oleh teknologi dan globalisasi yang semakin cepat. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) berlangsung sangat cepat ditandai dengan perkembangan internet. Internet telah menjadi sarana komunikasi utama yang paling diminati oleh masyarakat. Hal ini mendorong terjadinya pergeseran bentuk komunikasi yang pada awalnya bersifat konvensional menuju era komunikasi modern yang serba digital. Kemudian, dalam perkembangannya mulai memunculkan *smartphone* dengan fasilitas *chatting*, *short message service (sms)*, *multimedia messaging service (mms)*, *email*, *browsing* serta fasilitas sosial media. Sosial media adalah platform berbasis internet yang memungkinkan penggunaannya untuk mengekspresikan diri, berinteraksi, berkolaborasi, berbagi informasi, dan berkomunikasi dengan orang lain sehingga terbentuk hubungan sosial dalam dunia virtual (Fauziah, dkk., 2024). Selain itu, media sosial juga merupakan platform daring yang dimanfaatkan oleh individu untuk membangun jaringan atau hubungan sosial dengan orang lain yang memiliki minat, aktivitas, kelompok, atau bahkan karier yang serupa. Perkembangan media sosial tersebut menjadikan interaksi manusia berlangsung semakin cepat dan tanpa batas ruang maupun waktu. Dengan demikian, media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat modern saat ini.

Di Indonesia saat ini, sosial media menjadi bagian yang tidak dapat terpisahkan dalam masyarakat. Pada Januari 2025, tercatat sebanyak 143 juta pengguna media sosial di Indonesia yang mewakili 50,2% dari keseluruhan populasi sebanyak 285 Juta (Riyanto, 2025). Data ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi salah satu sarana utama dalam berkomunikasi, mencari informasi, dan hiburan di tanah air. Selain itu, Indonesia termasuk pada urutan ke 13 negara dengan kecanduan media sosial sebesar 92,4 % dan

dengan jenis platform media sosial yang populer digunakan adalah Youtube, Facebook, Instagram, LinkedIn, Snapchat, Messenger, dan Twitter (Kemp, 2025). Penggunaan media sosial tersebut dapat menjadi dua mata pisau yakni membawa dampak positif dan dampak negatif. Di satu sisi, media sosial memfasilitasi partisipasi aktif pengguna dalam berbagi dan menciptakan berbagai konten melalui blog, jejaring sosial, wiki, forum, hingga dunia virtual. Namun, di sisi lain, penggunaan yang berlebihan dapat memunculkan berbagai dampak negatif seperti *Internet Addiction Disorder (IAD)* yakni kondisi obsesif atau kompulsif dalam menggunakan teknologi secara berlebihan yang sering disertai dengan gangguan tidur serta rasa cemas yang muncul ketika seseorang berjauhan dengan ponselnya (*Nomophobia*) (Ayub & Sulaeman, 2022). Dalam segi sosial, perubahan platform media sosial yang pada dasarnya digunakan sebagai sarana komunikasi, kini telah bergeser menjadi panggung pencapaian dan eksistensi diri. Unggahan pencapaian prestasi, gaya hidup hingga pencapaian pribadi menjadi tolak ukur kesuksesan semu membentuk standar hidup. Standar tersebut memicu individu membandingkan diri, merasa kurang, dan cemas.

Menurut Rasolly dan Rozi (2023, dalam Hanaya 2025), media sosial dapat berfungsi sebagai wadah untuk menyampaikan pendapat dan gagasan, namun di sisi lain juga bisa menimbulkan tekanan psikologis. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan media sosial menampilkan standar hidup yang tidak realistis, sehingga mendorong pengguna untuk membandingkan kehidupannya dengan orang lain dan merasa diri mereka kurang atau tidak cukup baik (Hanaya, dkk., 2025). Melihat unggahan orang lain yang menampilkan keberhasilan, pencapaian pribadi, atau gaya hidup yang tampak sempurna sering kali membuat seseorang merasa hidupnya tidak sebaik yang seharusnya. Apresiasi yang diterima orang lain dalam bentuk jumlah suka, komentar, dan pengikut menciptakan standar nilai yang secara perlahan menjadi patokan sosial. Tanpa disadari, semua itu memengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri. Ketika tidak mendapat respons yang serupa maka muncul perasaan tidak cukup dihargai. Dari sanalah keraguan terhadap

kemampuan dan pencapaian pribadi mulai tumbuh. Semakin lama, perasaan tersebut berkembang menjadi keyakinan bahwa dirinya kurang layak, kehilangan semangat, dan menarik diri dari hal-hal yang dulunya memberi makna (Pra-Penelitian, 2025). Fenomena ini sering dikenal dengan tidak percaya diri (*insecure*). Menurut Harnata dan Prasetya (2023) menjelaskan bahwa *insecure* adalah kondisi mental di mana individu merasakan ketidaknyamanan yang ditandai dengan munculnya kecemasan atau ketakutan yang berlebihan, sehingga menimbulkan perasaan tidak aman dalam diri (Harnata & Prasetya, 2023).

Kemudian, kondisi *insecure* yang dibiarkan tanpa penanganan dapat menimbulkan masalah psikologis yang lebih serius dengan munculnya kecemasan (*anxiety*). Dalam penelitian Rohim (2023) menyebutkan perasaan *insecure* yang berlebihan membuat rasa cemas semakin tinggi (Rahmadyani, dkk., 2023). Kecemasan merupakan kondisi gangguan yang ditandai oleh munculnya rasa khawatir berlebihan dan sulit dikendalikan, disertai perasaan takut serta ketidakpastian yang intens. Banyak individu menggambarkan kecemasan sebagai bentuk kegelisahan mendalam dan kekhawatiran yang besar ketika menghadapi situasi atau masalah yang dianggap sulit (Panjaitan, 2023). Cemas merupakan hal yang wajar dalam kehidupan manusia, sebab rasa tersebut juga pernah dirasakan oleh Nabi Yusuf AS. Ketika beliau menghadapi ujian berat berupa fitnah dari Zulaikha dan dipenjara tanpa kesalahan, Nabi Yusuf tetap merasakan kegelisahan sebagai manusia. Hal tersebut sebagaimana firman Allah Swt dalam QS. Al-Yusuf ayat 84 yang berbunyi (Al-Fatihah,12:84) :

وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنُهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ

Artinya : “Dia (Ya ‘qub) berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata, “Alangkah kasihan Yusuf,” dan kedua matanya menjadi putih karena sedih. Dia adalah orang yang sungguh-sungguh menahan (amarah dan kepedihan) (Wahyudi, 2022)”

Ayat tersebut menegaskan bahwa rasa sedih dan cemas merupakan sifat alami yang melekat pada diri manusia. Bahkan para nabi yang memiliki

kedekatan spiritual dengan Allah pun tidak luput dari perasaan duka yang mendalam (Wahidin, 2025).

Perasaan cemas muncul ketika manusia menghadapi situasi yang dianggap mengancam atau menimbulkan ketidakpastian. Dalam kondisi tersebut, manusia akan berusaha memahami sumber kecemasan dan mencari cara untuk mengatasinya. Cemas mendorong seseorang untuk memikirkan berbagai kemungkinan, menimbang risiko, dan mencari jalan keluar agar merasa lebih aman. Dengan demikian, kecemasan sebenarnya memiliki fungsi adaptif yaitu memicu individu untuk waspada dan berusaha menemukan (Rafnadila, 2022). Namun, apabila perasaan cemas berlangsung secara terus-menerus dalam jangka waktu yang panjang maka dapat menimbulkan gangguan psikologis dan tekanan emosional yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental individu. Kecemasan yang tidak terkelola dengan baik dapat berkembang menjadi permasalahan psikologis yang lebih kompleks, seperti stres hingga depresi. Setiap orang bisa merasa cemas sesekali, namun orang dengan gangguan kecemasan sering kali mengalami ketakutan dan kekhawatiran yang intens dan berlebihan. Perasaan ini biasanya disertai dengan ketegangan fisik serta gejala perilaku dan kognitif lainnya. Kecemasan yang sulit dikendalikan dapat menyebabkan tekanan emosional yang signifikan dan dapat berlangsung lama jika tidak diobati. Sehingga, gangguan kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta merusak hubungan keluarga, sosial, pendidikan, maupun pekerjaan seseorang (World Health Organization, 2025).

Kondisi tersebut menjadi semakin relevan ketika dikaitkan dengan kehidupan remaja masa kini, yang tidak dapat dipisahkan dari penggunaan media sosial. Rentang usia antara 9 hingga 17 tahun, dengan rata-rata usia 12 tahun pada perempuan dan 13 tahun pada laki-laki, merupakan tahap awal remaja mulai mengenal dan menggunakan media sosial. Pada usia 13 tahun ke atas, individu umumnya sudah memiliki kemampuan untuk mengakses media sosial dan berisiko masuk dalam kategori kecanduan media sosial

(Ayub & Sulaeman, 2022). Kemudian, masa remaja merupakan periode kehidupan yang ditandai oleh berbagai perubahan dari tahap kanak-kanak menuju kedewasaan tanpa batas usia yang pasti. Secara biologis dan sosial-budaya, masa ini dipandang sebagai fase transisi yang menuntut individu untuk menyesuaikan diri dengan peran dan tanggung jawab baru. Remaja memiliki kebutuhan dan tugas perkembangan yang berbeda dari masa anak-anak maupun dewasa. Apabila kebutuhan dan tugas perkembangan tersebut dapat terpenuhi dengan baik, remaja akan mencapai kebahagiaan dan keberhasilan dalam kehidupannya. Sebaliknya, apabila proses tersebut mengalami hambatan, remaja dapat menghadapi dampak negatif seperti perasaan tidak puas, penolakan sosial, serta kesulitan dalam menjalankan tugas-tugas perkembangannya (Sherlina, 2024).

Sehingga hal tersebut menunjukkan bahwasannya remaja merupakan kelompok yang rentan dengan permasalahan mental. Berdasarkan hasil data dari *Indonesia National Adolescent Mental Health Survei (I-NAMHS) 2022*, kasus gangguan mental pada remaja menunjukkan bahwa 1 dari 20 (5,5 persen) atau sekitar 2,45 juta remaja terdiagnosis mengalami gangguan mental, dan 1 dari 3 (34,9 persen) atau sekitar 15,5 juta remaja memiliki satu masalah mental (Elya, dkk., 2022). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), tercatat bahwa 68 persen dari 1.522 responden mengaku mengalami gangguan kecemasan, dan sebagian besar di antaranya berasal dari kalangan remaja (Haidar, 2024). Temuan ini menjadi peringatan serius bahwa kecemasan bukanlah persoalan yang dapat dianggap remeh. Pada remaja, kecemasan umumnya dipicu oleh permasalahan dalam diri dan atau lingkungan. Masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap munculnya gangguan kecemasan karena individu sedang berada pada tahap transisi menuju kedewasaan, di mana mereka menghadapi berbagai tuntutan baru dan tekanan sosial yang semakin kompleks. Secara psikologis, remaja adalah usia individu yang terintegrasi dengan masyarakat dewasa. Sehingga tidak merasa dibawah tingkatan orang dewasa melainkan merasa sejajar atau bahkan sama.

Seringkali remaja juga disebut berada dalam fase pencarian jati diri sehingga menyebabkan remaja mampu berpikir secara abstrak, menguji hipotesis, dan mempertimbangkan peluang dibandingkan melihat sesuatu dengan apa adanya ( Ali & Asrori, 2016). Keadaan seperti ini dapat menimbulkan kekhawatiran berlebih terhadap hal-hal yang belum pasti, seperti masa depan pendidikan, karier, dan kehidupan sosial yang dikenal sebagai kecemasan terhadap masa depan (*future anxiety*).

Santri termasuk generasi muda yang bahkan tidak luput dari perkembangan teknologi termasuk sosial media. Saat ini, pesantren harus menghadapi transformasi yang signifikan untuk beradaptasi dengan perubahan kebutuhan dan tantangan yang dibawa oleh teknologi. Menurut Muhammad Hambal Shafwan, pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam tradisional yang berfungsi sebagai tempat untuk memahami, mendalami, dan mengamalkan ajaran-ajaran Islam (*tafaqquh fiddin*), dengan penekanan utama pada pembentukan akhlak dan moral keislaman sebagai landasan dalam menjalani kehidupan bermasyarakat sehari-hari (Komariah, 2016). Dengan pesantren sebagai wadah dalam pengembangan moral keislaman maka terdapat pesantren yang mengizinkan santrinya untuk membawa alat komunikasi ke dalam pesantren sebagai sarana pembelajaran yang lebih modern serta pada umumnya pesantren melarang penggunaan *Handphone* di dalam pesantren. Menurut Hadi (2022) *Handphone* bagi santri ternyata tidak difungsikan seperti apa yang diharapkan para pengurusnya bahkan itu yang membuat mereka malas belajar bahkan bisa merusak akhlak dan budi pekerti Santri (Yuafi, 2022). Dengan demikian, maka pondok pesantren umumnya hanya memberikan akses komunikasi pada keluarga santri dengan menggunakan jam-jam tertentu saja dan dengan alat komunikasi milik pengurus. Meskipun penggunaan media sosial dibatasi di lingkungan pesantren, santri tetap memiliki akses media sosial ketika berada di luar pesantren saat masa liburan. Dalam waktu yang relatif singkat tersebut, mereka terpapar pada berbagai unggahan rekan sebaya yang

menunjukkan pencapaian akademik, aktivitas organisasi, atau keterlibatan dalam berbagai kegiatan sosial dan profesional.

Paparan terhadap konten tersebut kerap menimbulkan perasaan tertekan, minder, dan kekhawatiran akan ketertinggalan. Perbandingan antara kehidupan mereka yang serba dibatasi dengan dinamika dunia luar yang terlihat lebih progresif dapat menimbulkan ketidakpastian terhadap masa depan. Sehingga, dapat memicu munculnya kecemasan masa depan (*Future Anxiety*) (Pra-penelitian, 15 Juli 2025). Dalam konteks ini, tidak sedikit santri yang mengalami kecenderungan kecemasan masa depan, terutama terkait dengan menentukan kehidupan setelah lulus dari masa sekolah nanti, seperti pendidikan, bekerja, ataupun kebutuhan yang diperlukan di masa mendatang. Pondok Pesantren Walisongo Lampung Utara merupakan pesantren yang menunjukkan fenomena tersebut. Kecemasan disebabkan oleh perbandingan antara kehidupan santri yang serba dibatasi oleh aturan dan rutinitas pesantren dengan dinamika dunia luar yang tampak lebih bebas dan progresif. Kondisi tersebut menimbulkan ketidakpastian terhadap masa depan, seperti kekhawatiran akan kemampuan bersaing di luar pesantren, ketakutan menghadapi dunia kerja atau pendidikan tinggi, serta kecemasan terhadap arah kehidupan setelah lulus. Ketidakpastian inilah yang kemudian dapat berkembang menjadi kecemasan masa depan (*Future Anxiety*) (Pra-penelitian, 15 Juli 2025).

Kecemasan masa depan (*Future Anxiety*) yang dialami santri tidak hanya menjadi isu psikologis, namun menjadi isu yang perlu dijawab melalui prespektif keislaman terutama prespektif tasawuf. Syekh Abdul Qadir al-Jailani berpendapat tasawuf adalah mensucikan hati dan melepaskan nafsu dari pangkalnya dengan *khalawat*, *riyadhah*, taubah dan ikhlas. Sedangkan menurut Al-Junaidi, tasawuf merupakan upaya untuk menyucikan hati dari berbagai hal yang dapat mengganggu perasaan, menghilangkan kelemahan diri, mengendalikan dorongan hawa nafsu, mendekatkan diri pada hal-hal yang diridhai Allah Swt, serta berpegang pada pengetahuan tentang hakikat. Selain

itu, tasawuf juga mencakup memberi nasihat kepada sesama, menjaga komitmen terhadap janji hakikat dengan Allah Swt, dan meneladani Rasulullah dalam menjalankan ajaran syariat (Hasbi, 2020). Kedua pendapat tersebut menunjukkan bahwa inti dari tasawuf adalah proses pembersihan jiwa (*tazkiyatun nafs*) yang dilakukan secara sadar dan konsisten yang dalam praktiknya dilakukan dengan sebuah amaliah batin dalam upaya seorang salik menuju maqom *ma'rifatullah (riyadhah)*. *Riyadhah* merupakan bentuk latihan rohani yang bertujuan untuk membersihkan jiwa dengan cara melawan dorongan-dorongan jasmaniah. Proses ini dilakukan melalui tahapan penyucian batin dengan mengosongkan hati dari segala sesuatu selain Allah Swt, kemudian mengisinya dengan zikir, ibadah, perbuatan baik, dan perilaku terpuji. Bentuk-bentuk amalan dalam *riyadhah* antara lain adalah mengurangi makan, mengurangi waktu tidur guna melaksanakan salat malam, menghindari perkataan yang sia-sia, serta melakukan khalwat, yaitu mengasingkan diri dari keramaian untuk lebih fokus dalam ibadah, sehingga dapat terhindar dari perbuatan dosa (Adnan, 2017).

Zikir merupakan *riyadhah* yang banyak dilakukan oleh para salik. Dalam pelaksanaannya, zikir terbagi menjadi dua jenis yaitu zikir khusus dan zikir umum. zikir khusus merupakan amalan mengingat dan menyebut nama Allah dengan bacaan-bacaan tertentu seperti *takbir*, *tahmid*, *tasbih*, dan *tahlil*, yang dilaksanakan secara individu maupun berjamaah pada waktu-waktu tertentu. Karena memiliki ketentuan dalam hal waktu, tempat, dan bentuk bacaan. Zikir ini dikenal juga dengan istilah *zikir muqayyad* atau zikir yang terikat. Jenis zikir ini dipandang sebagai bentuk latihan spiritual (*riyadhah*) yang bertujuan untuk menghadirkan kesadaran akan kehadiran Allah dalam hati secara terus-menerus. Sementara itu, zikir dalam bentuk umum adalah zikir yang bisa dilakukan kapan saja, di mana saja, dan dalam berbagai aktivitas. Namun tetap sesuai dengan tuntunan yang diajarkan oleh Allah Swt dan Rasul-Nya (Nurlela, dkk., 2022). Diantara praktik zikir khusus yang berkembang di pesantren-pesantren di Indonesia, terdapat amalan zikir *mustawa* yang ada di Pondok Pesantren Walisongo Lampung Utara. Dengan

adanya zikir khusus yang ada di pondok pesantren inilah penulis tertarik untuk meneliti lebih jauh mengenai zikir ini.

Akhmad Johari (2025) dalam penelitiannya berjudul “*Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Santri*” di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang menemukan bahwa sebelum diberikan terapi dzikir, hampir setengah dari responden mengalami kecemasan berat (46,9%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa santri rentan mengalami kecemasan masa depan yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti ketidakpastian setelah lulus, tekanan akademik, tuntutan prestasi, serta kewajiban menjaga nilai-nilai agama. Lingkungan pesantren yang ketat dalam hal disiplin dan kegiatan belajar juga menambah beban psikologis, sementara kurangnya dukungan emosional dan keterampilan manajemen stres memperparah kondisi tersebut (Johari, 2025). Penelitian tersebut menunjukkan adanya fenomena kecemasan masa depan (*future anxiety*) pada santri. Selain itu, Pada penelitian Afifah Mubarakah (2024) berjudul “*Pengaruh Intensitas Zikir Wirdhul Lathif terhadap Kecemasan Masa Depan Siswa Tingkat Akhir: Studi Komparatif Siswa Pesantren Darul-Ihsan Garut yang Melaksanakan Zikir dengan Siswa Irma SMAN 2 Garut yang Tidak Melaksanakan Zikir*” (Mubarakah, 2024). Hasil penelitian menunjukkan bahwa santri lebih mudah dalam menangani kecemasan dibandingkan siswa biasa. Kedua hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa zikir dapat menangani kecemasan masa depan pada santri sehingga dapat menjadi dasar bahwa zikir dapat menangani kecemasan masa depan. Pada penelitian saat ini peneliti akan mencoba mengkaji peran zikir *mustawa* pada subjek Santri Kelas XII di Pondok Pesantren Walisongo Lampung Utara. Melihat kompleksitas permasalahan *future anxiety* yang dialami santri, terutama di tengah tekanan kegiatan belajar dan kehidupan pesantren yang padat, diperlukan pendekatan yang tidak hanya menyentuh aspek mental tetapi juga spiritual. Zikir *mustawa* sebagai amalan zikir yang terstruktur dan telah menjadi bagian dari tradisi santri di Pondok Pesantren Walisongo, menawarkan pendekatan alternatif yang integratif

menggabungkan ketenangan batin dengan pengendalian pikiran dalam menghadapi tekanan psikologis.

Pemilihan santri kelas XII didasarkan pada pertimbangan bahwa mereka berada dalam masa transisi penting, yaitu dari dunia pendidikan menengah menuju tahap kehidupan berikutnya, seperti perguruan tinggi atau dunia kerja. Masa ini umumnya diwarnai oleh tekanan akademik, kebingungan menentukan arah masa depan, serta kecemasan menghadapi perubahan peran sosial, yang menjadikan kecenderungan kecemasan masa depan (*future anxiety*) lebih menonjol dibandingkan santri di jenjang kelas yang lebih rendah. Penelitian ini menjadi penting karena belum banyak kajian yang secara khusus menyoroti pengalaman spiritual santri dalam menghadapi tekanan mental, khususnya terkait fenomena kecemasan masa depan (*future anxiety*). Meskipun kehidupan pesantren identik dengan aktivitas keagamaan, tidak semua bentuk amalan spiritual diinternalisasi secara mendalam oleh setiap individu. Zikir *mustawa* sebagai bentuk amalan yang dilakukan secara sukarela oleh santri, muncul sebagai salah satu bentuk usaha spiritual yang dipilih secara sadar untuk menenangkan diri dari tekanan pikiran yang berlebihan. Di sisi lain, kondisi di Pondok Pesantren Walisongo Lampung Utara menunjukkan masih minimnya tenaga Bimbingan dan Konseling (BK) yang secara khusus menangani persoalan psikologis santri. Keterbatasan ini menjadikan pendekatan spiritual seperti zikir *mustawa* berpotensi menjadi alternatif penanganan yang relevan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis pengaruh zikir *mustawa* dalam menangani kecemasan masa depan (*future anxiety*) pada santri. Dengan demikian, penelitian ini mengangkat judul “Peran Zikir *Mustawa* terhadap kecemasan masa depan (*Future Anxiety*) Pada Santri Kelas XII di Pondok Pesantren Walisongo Lampung Utara”.

## **B. Rumusan Masalah**

Setelah mencermati permasalahan yang diuraikan dalam latar belakang, penelitian ini secara khusus difokuskan pada praktik zikir *mustawa*

di Pondok Pesantren Walisongo serta manfaatnya dalam menangani masalah Kecemasan masa depan (*future anxiety*) pada santri. Adapun beberapa rumusan masalah yang dibuat oleh peneliti ialah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kecemasan masa depan (*future anxiety*) pada santri kelas XII di Pondok Pesantren Walisongo Lampung Utara?
2. Bagaimana tatacara pelaksanaan zikir *mustawa* yang dilakukan di Pondok Pesantren Walisongo Lampung Utara?
3. Bagaimana peran zikir *mustawa* terhadap kecemasan masa depan (*future anxiety*) pada santri kelas XII di Pondok Pesantren Walisongo Lampung Utara?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan penjelasan pada bagian latar belakang dan rumusan masalah penelitian, adapun tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran kecemasan masa depan (*future anxiety*) pada santri di Pondok Pesantren Walisongo Lampung Utara.
2. Mengetahui tatacara pelaksanaan zikir *mustawa* yang dilakukan di Pondok Pesantren Walisongo Lampung Utara.
3. Mengetahui peran zikir *mustawa* terhadap kecemasan masa depan (*future anxiety*) pada santri di Pondok Pesantren Walisongo Lampung Utara.

### **D. Manfaat Hasil Penelitian**

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan dampak positif yang berguna baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut :

1. Secara Teoritis
  - a. Memberikan sumbangan terhadap perkembangan ilmu Tasawuf dan Psikoterapi, khususnya dalam memahami hubungan antara praktik zikir dengan kesehatan mental terkhusus dalam mereduksi gejala kecemasan masa depan (*future anxiety*). Temuan ini dapat memperkaya kajian mengenai tasawuf dan kondisi psikologis manusia di kalangan remaja pesantren, serta memperkuat posisi zikir sebagai salah satu bentuk terapi spiritual dalam pendekatan psikoterapi islami.
  - b. Temuan ini dapat menambah khazanah literasi dalam pengembangan penelitian-penelitian eksploratif lainnya, khususnya yang berkaitan dengan peran zikir

terhadap permasalahan psikologis seperti kecemasan masa depan (*future anxiety*) pada santri.

## 2. Secara Praktis

- a. Bagi Santri, memberikan pemahaman pada santri tentang pentingnya kesehatan mental melalui pendekatan spiritual dengan pengamalan zikir *mustawa* sebagai salah satu cara dalam menangani gejala kecemasan masa depan (*future anxiety*).
- b. Bagi Pondok Pesantren, diharapkan temuan dari riset ini dapat mendorong lembaga pesantren untuk mengembangkan layanan Bimbingan dan Konseling Islami yang terstruktur dengan menjadikan praktik zikir *mustawa* sebagai salah satu pendekatan preventif dalam menangani masalah psikologis santri.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya, temuan ini sebagai bahan acuan untuk mendorong dilakukannya penelitian-penelitian lain yang lebih luas dan mendalam dalam lingkup Tasawuf dan Psikoterapi, khususnya mengenai metode zikir dalam menangani berbagai masalah psikologis seperti kecemasan masa depan (*future anxiety*) pada santri maupun kelompok lain di luar lingkungan pesantren.

## E. Kerangka Berpikir

Dalam kehidupan menjadi santri maka tekanan akademik, sosial, dan ekonomi keluarga seringkali menimbulkan gejolak batin yang menyebabkan kecemasan. Dalam konteks tasawuf, zikir dipandang sebagai salah satu bentuk *riyadhah* atau latihan spiritual dalam proses pembersihan jiwa (*tazkiyatun nafs*) yang dilakukan secara sadar dan konsisten untuk mencapai ketenangan batin dan kedekatan dengan Allah Swt. Sehingga, penulis berasumsi bahwa praktik zikir *mustawa* di Pondok Pesantren Walisongo Lampung Utara merupakan upaya santri dalam menata kembali kondisi batin sehingga dapat membantu mereduksi kecemasan masa depan (*future anxiety*). Pada santri kelas XII memasuki masa remaja yang memiliki tugas berbeda dengan masa anak-anak. Menurut Hurlock (1991) dalam Ajhuri, (2019) tugas perkembangan remaja yakni mampu menerima keadaan fisiknya, memahami peran seks usia dewasa, membina hubungan dengan lawan jenis, mencapai kemandirian emosional dan ekonomi, serta mengembangkan konsep intelektual dan tanggung jawab sosial sebagai bekal menuju kedewasaan. Selain itu, remaja juga mulai memahami dan

menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa, mempersiapkan diri untuk kehidupan keluarga, dan menumbuhkan sikap tanggung jawab terhadap peran sosialnya di masyarakat (Ajhuri, 2019). Ketika tugas-tugas perkembangan tersebut tidak tercapai, remaja dapat mengalami ketidakpuasan, penolakan dari lingkungan sosial, serta kesulitan dalam menghadapi tugas perkembangan pada fase berikutnya. Kondisi ini juga dapat memunculkan kecemasan terhadap masa depan (*future anxiety*) yang masih dianggap sebagai sesuatu yang belum pasti dan belum sepenuhnya diyakini (Sherlina, 2024).

Menurut Hesty dkk. (2024), kecemasan terhadap masa depan pada remaja dapat muncul ketika individu tidak memperoleh dukungan sosial yang memadai, mengalami pola asuh keluarga yang kurang hangat, menghadapi tekanan peran gender, serta memiliki tingkat religiusitas yang rendah. Serta menurut lutfiah kusuma faktor rendahnya harapan juga menjadi pendorong adanya kecemasan masa depan (Safitri & Salim, 2025). Salah satu bentuk mendekati diri kepada Allah Swt adalah dengan senantiasa berzikir kepada Allah Swt. Individu yang mengalami kecemasan masa depan (*future anxiety*) adalah orang yang merasa terlalu khawatir dan takut mengenai apa yang akan terjadi nanti. Mereka cenderung berpikir negatif dan pesimis tentang kemungkinan-kemungkinan di masa depan yang mungkin tidak sesuai dengan harapan mereka (Christianto, 2024). Menurut Zbigniew Zaleski (1995) dalam jurnalnya *Future Anxiety: Concept, Measurement, And Preliminary Research* menyatakan : “*Future anxiety is conceived of as a state of apprehension, uncertainty, fear, worry and concern of unfavorable changes in a more remote personal future*”. Dalam pendapat tersebut beliau mendefinisikan kecemasan masa depan (*future anxiety*) sebagai suatu kondisi was-was, ketidakpastian, ketakutan, kekhawatiran, dan perhatian berlebih akan perubahan yang tidak menguntungkan di masa depan pribadi yang lebih jauh. Hal tersebut juga menunjukkan bahwa sumber individu tersebut mengalami kecemasan masa depan (*future anxiety*) yakni ketika melihat ke masa depan maka individu tersebut merasa takut akan berbagai hal dan peristiwa merugikan dimasa depan serta mereka juga mungkin takut pada pengalaman yang lebih nyata yang

menyakitkan. Selain itu, Zbigniew Zaleski (1996) menyebutkan dalam kecemasan masa depan (*future anxiety*) terdapat dua aspek sebagai berikut :

*“One may look to the future with hope or may think of the future with a negative attitude, such as worry, fear and anxiety. These two aspects are not mutually exclusive, they can be experienced simultaneously. If the negativity prevails we will have to deal with the future anxiety”.*

Dalam pendapat tersebut Zbigniew Zaleski membagi kecemasan masa depan (*future anxiety*) menjadi dua aspek yakni berpikir dengan harapan dan berpikir dengan sikap negatif. Kemudian, ketika individu lebih dominan pada perasaan negatif dan harapan yang rendah maka mengalami kecemasan masa depan (*future anxiety*).

Sementara itu, Menurut Zbigniew Zaleski individu yang mengalami kecemasan semacam ini menunjukkan sejumlah dampak, baik dari segi kognitif maupun perilaku. Secara kognitif, kecemasan tersebut membatasi ruang temporal yang menyebabkan penurunan ekspektasi subjektif terhadap hasil positif dan mengalihkan fokus pada peristiwa saat ini atau pelarian ke masa lalu. Secara perilaku, kondisi ini dapat menyebabkan penarikan diri dari aktivitas yang berisiko, pasif dalam menghadapi masa depan, bersandar pada cara-cara yang rutin, serta menggunakan mekanisme pertahanan diri seperti rasionalisasi atau represi. Selain itu, individu dengan kecemasan masa depan yang tinggi cenderung lebih sering berperilaku manipulatif terhadap orang lain serta menunjukkan pesimisme yang lebih besar saat memprediksi solusi untuk berbagai masalah global (Zaleski, 1996). Berdasarkan uraian diatas individu yang terlalu khawatir tentang hal-hal yang belum terjadi cenderung merasa terbebani oleh ketidakpastian hidup. Sehingga, zikir berfungsi sebagai metode spiritual yang mampu menumbuhkan harapan. Hal tersebut sebagaimana konsep zikir menurut Imam Al-Ghazali. Ajakan Imam Al-Ghazali mengenai mengingat Allah Swt serta beribadah didasarkan pada ajaran *khauf* dan beriringan dengan *raja*. Dalam kitab *Ihya Ulumuddin* disebutkan sebagai berikut (As-Syafi'i, 1111):

فإنَّ الرَّجَاءَ وَالْخَوْفَ جَنَاحَانِ بِهِمَا يَطِيرُ الْمُقَرَّبُونَ إِلَى كُلِّ مَقَامٍ مَحْمُودٍ

Artinya : “*Sesungguhnya ar-Raja' (mengharap-harap) dan al-Khauf (takut kepada Allah Subhânahu wa Ta'âla), itu ada dua segi. Dimana dengan dua segi itu orang-orang yang mendekat kepada Allah terbang ke setiap tingkat yang terpuji (Al-Ghazali, 2025)*”.

Bagi Imam Al-Ghazali, *khauf* berfungsi sebagai "api" yang membakar syahwat dan menahan seseorang dari maksiat sehingga memperkuat kualitas zikir serta mendorong ketaatan. Sementara itu, *raja'* atau harapan merupakan *maqam* spiritual yang tersusun dari tiga unsur kesatuan, yaitu pengetahuan (*'ilm*), keadaan batin (*hāl*), dan perbuatan (*'amal*) yang diwujudkan melalui amal ibadah (Dacholfany, 2014).

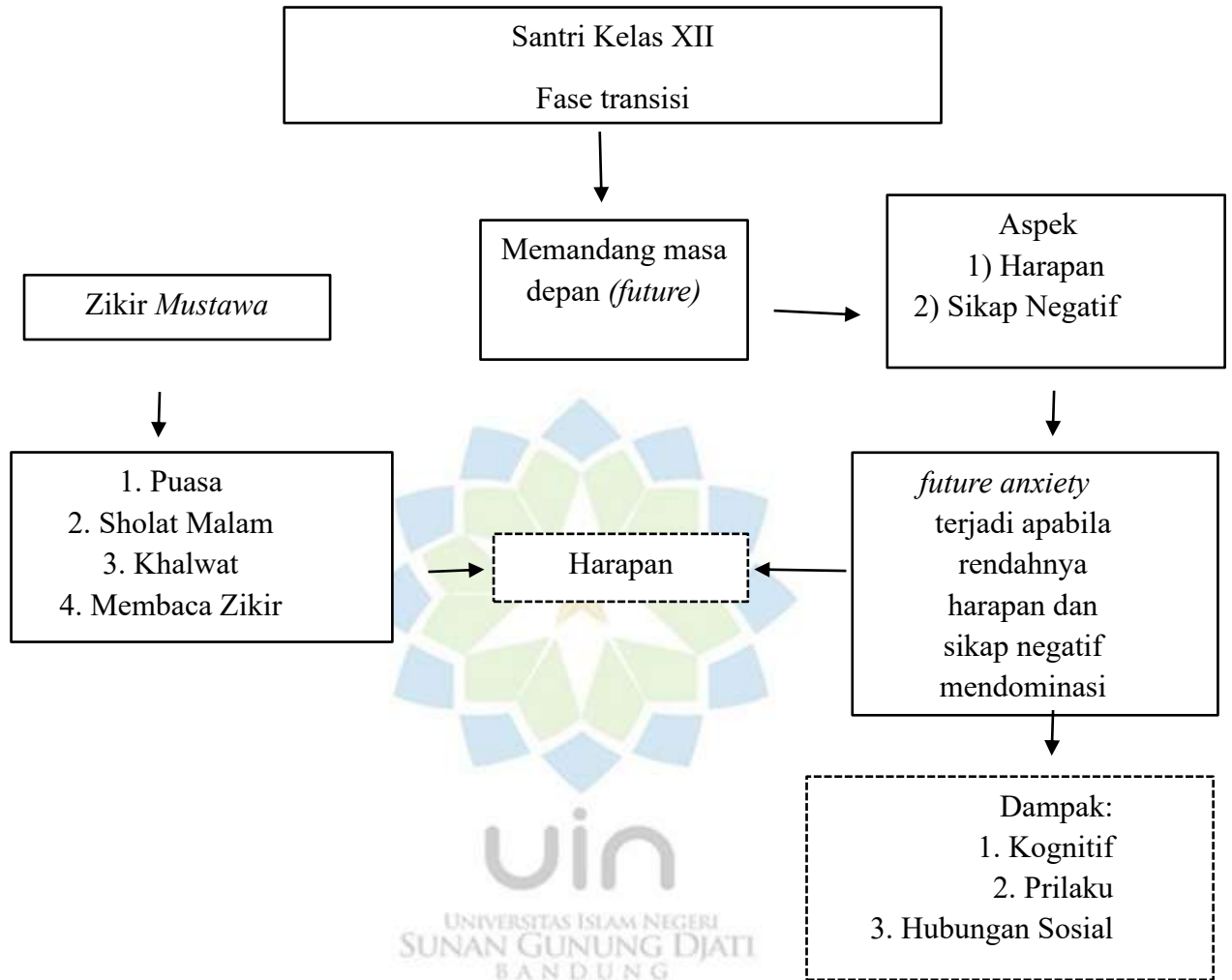
Hal tersebut menunjukkan bahwa zikir merupakan metode spiritual yang menyatukan unsur *khauf* dan *raja'*. Melalui zikir, rasa takut (*khauf*) berfungsi menahan diri dari keburukan, sedangkan harapan (*raja'*) menumbuhkan optimisme dan ketenangan batin dalam menghadapi ketidakpastian masa depan. Sehingga, dengan adanya harapan dalam zikir tersebut sehingga dapat menumbuhkan harapan yang rendah pada santri dan dapat menghilangkan kecemasan. Imam Al-Ghazali menyatakan bahwa zikir dapat menghilangkan waswas (kecemasan) (Al-Ghazali, 2025). Serta dalam kitab *Wabilush Shayyib* karya Ibnu Qayim Al-Jauziyah disebutkan bahwa zikir dapat mendatangkan manfaat diantaranya: berzikir dapat menghilangkan kecemasan dan duka dari hati, mendatangkan kegembiraan dan kelapangan dada serta menjadikannya tersenyum gembira (Muhammad & Al-Jauziyah, 2016). Zikir tidak hanya berperan sebagai teknik pengelolaan pikiran, tetapi juga sebagai bentuk ibadah transendental yang menghadirkan kedekatan dengan Allah Swt. Salah satu bentuk zikir adalah zikir *mustawa* yang ada di Pondok Pesantren Walisongo Lampung Utara. Zikir *mustawa* merupakan salah satu amalan khas yang ada di Pondok Pesantren Walisongo Lampung Utara. Zikir ini dilaksanakan oleh santri yang mau menjalankannya tanpa paksaan dan bukan diwajibkan oleh Pesantren. Zikir *mustawa* merupakan zikir yang dalam pelaksanaannya bersamaan dengan melakukan puasa, salat malam, serta di beberapa tingkatan diakhiri dengan *khalwat*. Melalui zikir *mustawa*, santri diajak untuk memusatkan perhatian kepada

Tuhan yang bermanfaat untuk memunculkan kelapangan hati sehingga mampu menumbuhkan harapan.

Dengan demikian, zikir *mustawa* berpotensi menjadi sumber untuk memunculkan harapan melalui keyakinan spiritual sehingga individu lebih siap menghadapi ketidakpastian masa depan pada santri. Berdasarkan uraian teoritis mengenai zikir *mustawa* dan kecemasan masa depan (*future anxiety*), dapat dipahami bahwa kecemasan masa depan (*future anxiety*) pada remaja muncul karena ketidakmampuan individu dalam menghadapi ketidakpastian masa depan. Dalam perspektif Islam, salah satu solusi untuk mengatasi kecemasan ini adalah melalui zikir. Sehingga, penelitian ini didasarkan pada asumsi bahwa *Zikir mustawa* berperan penting dalam menumbuhkan harapan sehingga santri menjadi lebih tenang menghadapi kemungkinan kehidupan di masa depan. Berdasarkan pemaparan diatas maka kerangka berpikir dalam penelitian ini sebagai berikut :



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir



**Keterangan :**

Yang diteliti :

Yang tidak diteliti :

Gambar di atas menjelaskan bahwa santri kelas XII yang berada pada fase transisi dan menghadapi berbagai tuntutan tugas perkembangan. Dari fase tersebut, santri mulai memandang masa depan (*future*) mereka, di mana pandangan ini memunculkan dua aspek, yaitu aspek harapan dan aspek sikap negatif. Apabila pada individu terdapat rendahnya harapan sehingga sikap negatif mendominasi maka terjadi kecemasan masa depan (*future anxiety*). Kondisi ini

dapat menimbulkan berbagai dampak negatif seperti kognitif, perilaku, dan sosial. Kemudian, zikir *mustawa* hadir sebagai bentuk praktik spiritual yang dilakukan melalui puasa, salat malam, *khalwat*, dan membaca zikir. Praktik tersebut diarahkan untuk menumbuhkan harapan (*raja'*) seperti yang disebutkan Imam Al-Ghazali bahwa ajaran mengingat Allah Swt didasarkan pada *khauf* dan *khauf* senantiasa beriringan dengan *raja'* yang kemudian diharapkan dapat menumbuhkan harapan pada santri sehingga dapat mendominasi sikap negatif tersebut.

## F. Permasalahan Utama

Dalam era modern individu dihadapkan pada berbagai permasalahan psikologis (Hanaya, dkk., 2025). Akses tanpa batas tersebut menimbulkan tekanan, menimbulkan rasa *insecure*, *overthinking* dan bahkan sampai pada kecemasan (Yuafi, 2022). Salah satu bentuk kecemasan yang paling menonjol pada kalangan remaja, khususnya santri kelas XII, adalah kecemasan masa depan (*future anxiety*). Pada fase ini, santri mengalami tekanan akademik dalam menghadapi kelulusan, kecemasan dalam memikirkan masa depan seperti menentukan lanjut studi maupun karir, dan tekanan keluarga. Gangguan kecemasan umumnya dapat diatasi dengan terapi kognitif perilaku, *gestalt therapy*, *reality therapy*, dan *client centered therapy*. Terapi kognitif adalah restrukturisasi kognitif, yang berfokus pada upaya mengubah pola pikir atau keyakinan yang tidak rasional menjadi lebih logis dan realistis (Haikal, 2022). *Gestalt Therapy* berfokus pada "*present moment*" dan menyelesaikan urusan yang belum selesai yang menjadi penyebab kecemasan (Mulyani & Karneli, 2022). *Reality Therapy* membantu klien belajar membangun *self acceptance* dan memilih tindakan yang mengurangi stres dan kecemasan (Baitina, 2020). *Client Centered Therapy* mengurangi kecemasan dengan memberikan suasana empatik, menerima tanpa penilaian, dan dukungan penuh kepada klien sehingga klien merasa aman mengekspresikan pikiran dan perasaannya (Kurniasih, dkk., 2023). Seluruh pendekatan terapi tersebut membantu individu melalui proses pengenalan diri, perubahan pola pikir negatif, serta penerimaan terhadap pengalaman hidup,

individu diajak untuk mengembangkan cara pandang yang lebih positif dan adaptif terhadap situasi yang menimbulkan kecemasan.

Namun, dalam konteks pendidikan pesantren, pendekatan spiritual sering kali menjadi mekanisme coping utama salah satunya zikir. Tasawuf adalah proses pembersihan jiwa (*tazkiyatun nafs*) yang dilakukan secara sadar dan konsisten yang dalam praktiknya dilakukan dengan sebuah amaliah batin dalam upaya seorang salik menuju maqom ma'rifatullah (*riyadhah*). Zikir merupakan salah satu bentuk *riyadhah* yang dapat dilakukan oleh para salik dalam upaya mendekatkan diri kepada Allah Swt. Zikir tidak hanya bersifat ibadah dan sekedar ucapan lisan namun sebagai metode spiritual yang dapat memberikan ketenangan batin (Niken, dkk., 2025). Secara khusus, zikir yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah zikir *mustawa*, yaitu sebuah amalan riyadhah yang diberikan oleh pimpinan Pondok Pesantren Walisongo Lampung Utara. Menurut Sayyid Sabiq ( dalam Daeng & Mulkiyah, 2023) zikir dipahami sebagai upaya mengingat Allah yang dilakukan melalui hati maupun lisan, baik dalam bentuk tasbih untuk menyucikannya, memuji serta menyanjung-Nya, maupun menyebut sifat-sifat keagungan, kebesaran, kesempurnaan, dan keindahan yang dimiliki-Nya (Daeng & Mulkiyah, 2023). Sehingga, zikir merupakan ajaran yang kompleks tidak hanya sebatas kepada ibadah semata melainkan juga menjadi sarana pembinaan rohani. Dalam perkembangannya praktik zikir memiliki bentuk dan amalan yang berbeda-beda sesuai dengan ajaran yang diterima dari ajaran tarekat maupun pesantren. Salah satu bentuk zikir yang diamalkan oleh Pondok Pesantren Walisongo adalah amalan zikir *mustawa* yang diamalkan oleh sebagian santri di pesantren.

Fenomena ini menjadi menarik karena santri di Pondok Pesantren Walisongo Lampung Utara merupakan kelompok yang hidup dalam lingkungan religius dan dekat dengan aktivitas spiritual seperti ibadah, zikir, serta pembinaan akhlak. Lingkungan pesantren yang identik dengan religiusitas seharusnya mampu membentuk ketenangan batin dan kestabilan emosional santri. Namun, pada kenyataannya masih terdapat santri yang mengalami kecemasan masa depan meskipun berada dalam lingkungan yang religius dan mengamalkan aktivitas

spiritual. Sehingga, berdasarkan permasalahan utama tersebut maka peneliti akan meninjau peran zikir *mustawa* sebagai salah satu aktivitas spiritual di Pondok Pesantren Walisongo Lampung Utara dalam membantu santri mengelola dan menghadapi kecemasan masa depan (*future anxiety*) di tengah perkembangan zaman yang semakin kompleks.

## G. Hasil Penelitian Terdahulu

Pada bagian ini peneliti mengkaji penelitian-penelitian terdahulu yang merupakan langkah penting untuk menunjukkan bahwa kajian yang dilakukan memiliki keterkaitan dengan studi-studi sebelumnya. Beberapa penelitian yang relevan dengan pembahasan mengenai peran zikir *mustawa* terhadap kecemasan masa depan (*future anxiety*) antara lain sebagai berikut :

1. Penelitian Farid Abdul Ghofur dan Nurjannah (2024) berjudul “Efektivitas Konseling Spiritual Melalui Terapi Zikir untuk Mengatasi *Anxiety*” dalam At Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan konseling spiritual berbasis terapi zikir dapat mengurangi kecemasan (*anxiety*) pada individu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode pengumpulan data melalui studi pustaka dan analisis terhadap praktik konseling spiritual yang berlandaskan nilai-nilai Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa zikir memiliki efek terapeutik yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan melalui zikir lisan (*jahr*) maupun zikir hati (*khafi*). Mengingat Allah Swt yang dilakukan dengan sikap rendah hati dan suara yang lemah lembut akan membawa dampak relaksasi dan ketenangan. Selain itu, penelitian tersebut menegaskan bahwa zikir pada dasarnya merupakan ritual ibadah yang biasa dilakukan sehari-hari, namun jika dilakukan dengan benar bisa menjadi terapi yang baik jika dilakukan dengan keikhlasan atau keikhlasan (Ghofur & Nurjannah, 2024). Penelitian ini mendukung penelitian saat ini, yakni bahwa zikir memiliki peran dalam menurunkan tingkat kecemasan seseorang. Namun, perbedaannya terletak pada fokus penelitian: penelitian terdahulu menitikberatkan pada efektivitas terapi zikir

dalam mengatasi kecemasan secara umum, sedangkan penelitian saat ini lebih spesifik meneliti peran zikir *Mustawa* terhadap kecemasan masa depan (*future anxiety*). Kemudian, pada penelitian terdahulu dilakukan melalui *library reserch*. Sedangkan, pada penelitian saat ini peneliti menggunakan metodi studi kasus yang melihat keadaan secara langsung mengenai fenomena pada santri ini.

2. Skripsi Windi Rahmadana (2023) berjudul “Dampak Pelaksanaan Zikir Terhadap Kecemasan Santriwati (Studi Pada Pasantren Tarbiyah Auladil Muslimin Desa Cingkam Mekhanggun Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara)” dalam Skripsi UIN Ar-Raniry, bertujuan untuk mengetahui bagaimana bentuk kecemasan pada santrri, pelaksanaan zikir di pesantren tersebut serta kondisi santri setelah melakukan zikir. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Setelah pelaksanaan zikir, santriwati merasakan perubahan positif yang signifikan, di antaranya menjadi pribadi yang lebih tenang dalam menghadapi ujian dan permasalahan, berkurangnya kecemasan yang ditandai dengan tidur lebih nyenyak dan tidak terlalu gugup saat berpidato, serta meningkatnya pola pikir positif dalam menyikapi masalah kehidupan. Faktor-faktor kecemasan yang dialami santriwati di Pondok Pesantren Tarbiyah Auladil Muslimin meliputi kecemasan terkait pembelajaran, ekonomi, lingkungan, dan peraturan pesantren. Untuk mengatasi hal tersebut, pelaksanaan zikir dilakukan secara rutin dalam bentuk zikir lisan, seperti tasbih, tahlil, tahmid, istighfar, doa, dan basmalah, yang diucapkan dengan sikap rendah hati dan suara lembut sehingga memberikan efek relaksasi dan ketenangan (Rahmadana, 2023). Penelitian ini mendukung penelitian peneliti saat ini, yaitu zikir berdampak dalam menurunkan tingkat kecemasan khususnya pada santri. Namun, perbedaannya terletak pada spesifikasi jenis kecemasan serta jenis zikir yang digunakan pada objek yang diteliti yakni fenomena yang ada di Pesantren Walisongo Lampung Utara.
3. Skripsi Akhmad Johari (2025) berjudul “Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Santri ( Studi pada Santri Pondok

Pesantren Anwarul Huda Jombang)” dalam skripsi Institute Teknologi Kesehatan Insan Cendikia Medika. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui sejauh mana penerapan terapi zikir dapat membantu mengurangi kecemasan santri dalam menghadapi masa depan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain *pretest-posttest* pada satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebelum diberikan tindakan terapi dzikir, hampir setengah dari responden mengalami kecemasan berat, yaitu sebanyak 15 orang (46,9%). Peneliti menjelaskan bahwa bagi santri, masa depan tampak seperti sesuatu yang tidak pasti dan penuh tantangan, terutama terkait urusan akademik, pencapaian hidup, serta kewajiban agama. Lingkungan pesantren yang ketat dalam hal disiplin dan kegiatan pembelajaran dapat menambah beban psikologis (Johaari, 2025). Penelitian ini mendukung penelitian peneliti saat ini, yakni menyatakan bahwa terdapat santri yang mengalami kecemasan pada masa depan. Sehingga, hal ini menjadi bukti bahwa santri sebagai remaja yang hidup di lingkungan pesantren juga rentan mengalami kecemasan terhadap masa depan, baik karena tekanan akademik maupun faktor sosial dan spiritual. Perbedaannya dengan penelitian terdahulu terletak pada jenis zikir yang digunakan, yakni saat ini peneliti menggunakan zikir *mustawa* yang ada di Pondok Pesantren Walisongo Lampung Utara sebagai intervensi.

4. Penelitian oleh Latifatur Ocktavia dkk, (2025) berjudul “*Analisis Praktik Zikir untuk Mengatasi Kecemasan Santri Pondok Darut Tauhid Pesantren Zainul Hasan Genggong*” dalam jurnal *Studia Insania*, bertujuan untuk mengetahui bagaimana praktik zikir dapat membantu santri dalam mengatasi kecemasan yang muncul selama menjalani kehidupan di pesantren. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif studi kasus dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan praktik zikir yang dilakukan secara konsisten baik secara individu maupun berjamaah berkontribusi terhadap ketenangan emosi, peningkatan kesadaran spiritual, serta ketahanan mental yang lebih baik. Zikir juga membantu mengalihkan fokus santri dari

pikiran-pikiran negatif yang sering memicu kecemasan. Dengan demikian, zikir tidak hanya berfungsi sebagai ritual keagamaan, tetapi juga sebagai mekanisme *coping* yang efektif dalam menjaga kesejahteraan mental santri di lingkungan pesantren (Ocktavia, dkk., 2025). Penelitian ini memiliki relevansi dengan penelitian peneliti saat ini yang juga menyoroti praktik zikir dalam menurunkan kecemasan. Namun, perbedaannya terletak pada pendalaman jenis kecemasan yang dialami oleh santri khususnya di Pondok Pesantren Walisongo serta praktek zikir yang dilakukan.

5. Penelitian Nur Jannah (2017) berjudul “Pengaruh Zikir al-Ma’tsurat dan Terjemahannya terhadap Penurunan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional di SMPIT Ukhuwah Banjarmasin” bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pelaksanaan zikir *al-Ma’tsurat* dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebelum dilakukan intervensi berupa pembacaan zikir *al-Ma’tsurat* dan terjemahannya, seluruh responden menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi. Setelah diberikan intervensi selama lima hari, terjadi penurunan signifikan dari kategori kecemasan tinggi menjadi sedang bahkan rendah. Hasil uji *t-test* menunjukkan nilai  $t = 11,068$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ), yang berarti terdapat pengaruh signifikan zikir *al-Ma’tsurat* terhadap penurunan kecemasan siswa. Selain itu, Penelitian ini menjelaskan bahwa kecemasan ini muncul ketika siswa dibebani oleh pikiran dan bayangan kemungkinan buruk yang dapat terjadi apabila gagal dalam Ujian Nasional. Kecemasan yang berlebihan akan menyebabkan siswa tidak dapat fokus saat menghadapi ujian (Jannah, 2017). Sehingga, terdapat relevansi penelitian terdahulu dengan penelitian peneliti saat ini bahwa zikir yang digunakan merupakan zikir *al-Ma’tsurat* yakni zikir khusus dapat menghilangkan kecemasan. Hal ini sama halnya dengan penelitian saat ini yang meneliti tentang zikir khusus yakni zikir *mustawa* di Pondok Pesantren Walisongo sebagai bentuk intervensi kecemasan.

6. Skripsi Afifah Mubarakah (2024) berjudul “Pengaruh Intensitas Zikir *Wirdhul Lathif* terhadap Kecemasan Masa Depan Siswa Tingkat Akhir: Studi Komparatif Siswa Pesantren Darul-Ihsan Garut yang Melaksanakan Zikir dengan Siswa Irma SMAN 2 Garut yang Tidak Melaksanakan Zikir” dalam Skripsi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, bertujuan untuk mengetahui sejauh mana praktik zikir *Wirdhul Lathif* dapat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan masa depan pada siswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis statistik deskriptif dan inferensial menggunakan SPSS versi 26. Sampel penelitian berjumlah 120 responden yang dipilih melalui metode *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling* dan *sampling jenuh*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan masa depan siswa Pesantren Darul-Ihsan berada pada kategori “cukup” dengan 51,67% responden, sedangkan siswa SMA Irma Garut mayoritas berada pada kategori “sedang” dengan sebagian mengalami kecemasan “tinggi” dan “sangat tinggi”. Uji *t-test* menunjukkan nilai  $t = 4,090$  dengan signifikansi (Sig. 2-tailed)  $< 0,000$ , yang berarti terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan antara siswa yang melaksanakan zikir *Wirdhul Lathif* dan yang tidak. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai koefisien  $0,932 > 0,312$ , yang mengindikasikan adanya hubungan positif antara intensitas zikir *Wirdhul Lathif* dengan penurunan kecemasan masa depan; semakin tinggi intensitas zikir, semakin rendah tingkat kecemasan masa depan siswa (Mubarakah, 2024). Penelitian ini mendukung penelitian peneliti saat ini, bahwa terdapat kecemasan pada siswa tingkat akhir serta zikir memiliki peran penting dalam menurunkan kecemasan masa depan tersebut. Namun, perbedaannya terletak pada objek serta jenis zikir yang diamalkan. Pada penelitian saat ini peneliti akan membahas mengenai zikir *mustawa* yang diamalkan oleh Pesantren Walisongo Lampung Utara.

Berdasarkan kajian terhadap keenam penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa secara umum penelitian sebelumnya telah mengkaji zikir, kecemasan masa depan (*future anxiety*), pengaruh zikir terhadap kecemasan masa depan (*future anxiety*), baik pada konteks remaja dan spesifik pada santri. Penelitian-penelitian tersebut membahas zikir secara umum (seperti zikir harian

biasa), zikir *al-Ma'tsurat*, hingga zikir *Wirdhul Lathif* terhadap kecemasan akademik maupun kecemasan masa depan (*future anxiety*). Sehingga, penelitian terdahulu mendukung penelitian saat ini bahwa adanya hubungan antara pelaksanaan zikir dengan kecemasan santri. Meskipun demikian, terdapat kesenjangan yang belum tersentuh, yaitu belum adanya kajian yang secara spesifik membahas praktik zikir *mustawa*. Oleh karena itu, kebaruan dari penelitian ini terletak pada penggunaan zikir *mustawa* sebagai mekanisme spiritual dalam mengatasi kecemasan masa depan (*future anxiety*).

