

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu penyakit psikologis yang paling umum dialami oleh seseorang individu merupakan gangguan kecemasan, yang dapat disebabkan oleh kompleksitas posisi seseorang individu yang beragam dan mendasar. Dalam Lysa, Nevid, Rathos, dan Green menyatakan pendapatnya bahwa kecemasan merupakan akibat langsung dari perasaan yang berkaitan dengan masa depan, hal ini disebabkan oleh rasa cemas dan khawatir terhadap keadaan atau kejadian yang akan datang. *Anxiety* atau kecemasan salah satu gangguan psikologi yang cukup rentang dialami oleh siapa pun, salah satunya seorang remaja atau siswa. Pada dasarnya siswa atau remaja dengan rentang usia 17 hingga 23 tahun dianggap sebagai tahap transisi antara masa remaja akhir hingga dewasa awal. Maka dalam sudut pandang psikologi perkembangan bahwa pada usia remaja tingkat akhir ini merupakan seseorang yang sedang ditahap dalam pematangan pendirian hidup. (Siregar 2011: 12)

Adapun salah satu penelitian mengutarakan bahwa, satu dari tiga remaja Indonesia mempunyai masalah kesehatan jiwa dan satu dari dua puluh remaja pernah mengalami gangguan jiwa dalam 12 bulan terakhir, menurut Survei Kesehatan Jiwa Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS), survei kesehatan jiwa nasional pertama di Indonesia telah mengukur bahwa para remaja yang berusia 10 hingga 17 tahun telah mencapai angka 15,5 juta jiwa dan 2,45 juta remaja yang terkena gangguan kejiwaan. Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa gangguan kecemasan, yang merupakan kombinasi dari fobia sosial dan gangguan kecemasan umum, merupakan gangguan mental yang paling umum terjadi di kalangan remaja, yaitu sebesar 3,7% dari seluruh kasus. Sedangkan gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), gangguan stres pasca trauma (PTSD), gangguan pemusatan perhatian dan *hyperactivities* (ADHD), masing-masing mencapai 0,5% kasus. Penelitian tersebut telah memenuhi kategori diagnosis gangguan jiwa *Diagnostic and Statistical Manual*

of Mental Disorders Fifth Edition (DSM-5) yang merupakan acuan standar diagnosis gangguan jiwa di Indonesia. (Gloria, 2022)

Dalam hal ini bisa dikatakan bahwa fase remaja juga merupakan fase yang cukup rentang akan gangguan kejiwaan terutamanya gangguan kecemasan. Banyak sekali faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya suatu kecemasan pada remaja salah satunya ialah faktor perkembangan kognitif remaja mengenai orientasi masa depan atau karier. Suatu Kondisi masa depan ataupun karier yang masih ambigu dan tidak jelas, sering kali memunculkan hal-hal kegelisahan dan ketidak berdayakan untuk menjalankan hidup. Salah satunya siswa tingkat akhir yang sedang menempuh pendidikan memiliki anggapan bahwa karier adalah sebuah pekerjaan atau kegiatan yang harus di miliki oleh setiap anak pasca lulus. Terlepas dari anggapan tersebut siswa tingkat akhir ini sering kali menanyakan atau memikirkan kelanjutan yang harus mereka ambil pasca sekolah selesai. Beberapa dari mereka berusaha mencari cara dan memikirkan dari sekarang agar mendapatkan sebuah karier ataupun masa depan yang sesuai dengan di harapkan. Maka tidak heran beberapa remaja atau siswa tingkat akhir ini merasa cemas, bingung akan sesuatu masa depannya, hingga akhirnya siswa siswi tingkat akhir ini mengalami gangguan serius terhadap kesejahteraan jiwa, emosional, hingga fisik yang mereka miliki. (Arsy 2011 : 22)

Salah seorang Dosen Fakultas Universitas Indonesia yaitu Dr. Dyah T, mengatakan dalam webinernya bahwa pelajar yang berada pada tingkat akhir sering rentan terhadap gangguan kecemasan. Kecemasan yang dialami oleh pelajar tingkat akhir ini dapat dikatakan lazim karena mereka perlu memulai menghubungkan antara keadaan saat ini dengan masa depan yang belum pasti. Adapun kecemasan karier atau masa depan dapat di definisikan sebuah kondisi individu yang memiliki kekhawatiran, ketakutan, dan kegelisahan yang berkaitan dengan masa mendatang dan hal tersebut dipengaruhi oleh individu dalam menyikapi harapan-harapan di masa depan dengan pemikiran secara destruktif. Menurut Pita loka bahwa munculnya kecemasan masa depan ini disebabkan seorang individu membuat penilaian pada dirinya sendiri dengan menekankan bahwa ia tidak memiliki kemampuan dalam menghadapi keadaan di masa

mendatang. Maka seseorang yang belum memiliki keyakinan dan kesiapan dalam menghadapi permasalahan pada dirinya sendiri akan terbentuk suatu respons kecemasan yang cukup berisiko. (El-kadder 2018 : 8)

Menurut Saparingga Firanda, lebih dari separuh siswa mengalami kesulitan dalam memilih karier karena banyaknya pilihan yang harus mereka pertimbangkan, termasuk pekerjaan, sekolah, dan tuntutan masa depan lainnya. Dalam Lailatul, Chaplin menggambarkan kecemasan masa depan sebagai perasaan tidak menyenangkan terkait sejumlah masalah yang perlu diselesaikan saat itu dalam proses pertumbuhan. Menurut Hermawati dalam Lailatul, 70,5% siswa menyatakan bahwa siswa tingkat akhir mengeluh akan ketidakmampuan memikirkan masa depan, khususnya di dunia kerja. Karier bukan suatu hal yang harus diabaikan tetapi para siswa tingkat akhir masih merasa pesimis akan pekerjaan yang akan ditempuh di waktu mendatang. (Ahlas 2020 : 42)

Pada beberapa siswa di Pondok Pesantren Darul-Ihsan dan SMAN 2 Garut yang berada pada tingkat akhir memiliki kecemasan tentang masa depan dimana para siswa memiliki kekhawatiran tentang bagaimana keadaan pasca lulus. Salah satunya tentang apa yang harus diambil antara melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi atau lebih baik untuk bekerja. Tetapi dari kedua pilihan tersebut masih belum menunjukkan kepastian akan kah diterima atau sebaliknya. Oleh karena itu, mereka sering memiliki ketakutan jika pada akhirnya tidak mendapatkan dari keduanya. Selain itu juga para siswa kelas tingkat akhir ini juga sering merasa tidak percaya diri dengan kemampuan yang mereka miliki dan takutnya ketidak mampuan dalam bersaing dengan orang lain.

Menurut Taylor kecemasan diartikan sebagai perasaan subyektif berupa ketegangan mental yang dialami seseorang, sehingga dengan keadaan tersebut dapat menimbulkan perasaan cemas sebagai reaksi umum atau respons terhadap pemikiran ketidak perdayaan individu dalam menghadapi suatu permasalahan tertentu. Respons yang ditimbulkan dari perasaan gelisah atau tidak menentu tersebut ialah sesuatu perubahan psikologis individu seperti panik, tegang, bingung, dan perubahan detak

jantung menjadi cepat, tangan berkeriang, serta tubuh menjadi gemetaran. Para ahli seperti Lefrancois juga, menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan dengan ditandai munculnya rasa takut, serta situasi yang dihadapi individu tersebut berada di luar batas dari sistem konstruksi. (Hilmi 2017 : 18)

Beberapa orang mempunyai upaya dalam mengurangi atau mengatasi kecemasan setiap individu, seperti mengandalkan terapi medis atau meminum obat-obatan yang telah di rekomendasikan oleh konselor. Namun, bagi banyak umat islam, ada suatu dimensi spiritual yang mampu untuk mengatasi sesuatu gangguan kecemasan. Salah satu yaitu dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan melaksanakan zikir. Zikir pada umumnya adalah memuji Allah dengan segenap kekuasaan-Nya, mengingat Allah, dan menjalin komunikasi dengan-Nya guna mendekatkan diri kepada-Nya. Zikir merupakan salah satu jenis religiositas manusia dan menurut penelitian Abdel Khalik dan Lester bahwa tingkat religiositas yang tinggi dapat mengurangi kecemasan pada manusia, membuat mereka lebih bahagia dan puas dengan hidupnya. Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa keyakinan agama dapat mengubah cara orang memandang kehidupan dan membantu mereka mengembangkan kesehatan psikologis yang lebih baik. Didukung oleh penelitian Faridz, zikir dikaitkan dengan kebahagiaan sejati, suatu tingkat kebahagiaan Individu akan meningkat seiring dengan tingkat zikir. Perasaan bahagia merupakan salah satu jenis emosi baik yang dapat menurunkan rasa cemas seseorang. (Anwar 2018 : 44)

Zikir dapat mendatangkan kedamaian dan ketenangan batin, yang akan membantu individu bertindak dan berpikir jernih. Sebagai mana firman Allah yang dijelaskan dalam Al-Quran Surat Ar-Ra'd ayat 28 bahwa orang yang beriman kepada Allah akan merasakan ketenangan batin.

Surat Ar-Ra'd : 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Alla (zikir), Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram” (Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Islam, 2012)

Pada hasil penelitian Ana Laela menunjukkan bahwa intensitas zikir setiap orang berpengaruh besar terhadap tingkat ketenangan mental individunya. Karena kecemasan dialami sebagai perasaan gelisah dan tidak nyaman pada individu, maka tingkat ketenangan pikiran yang tinggi berarti tingkat kecemasan yang rendah. (Nurohmawati 2020 : 100)

Hasil penelitian Ismatun juga terdapat variasi antara orang yang menjalankan pengobatan secara berzikir dengan yang tidak, pada hasilnya terakhir menunjukkan terdapat tanda-tanda kecemasan yang berkurang, hal ini menggambarkan bahwa suatu gangguan kecemasan dapat diturunkan dengan melaksanakan zikir. Hal ini bisa disimpulkan bahwa zikir efektif meredakan kegelisahan seseorang, dapat mengurangi rasa cemas, meningkatkan kebahagiaan, dan ketenangan jiwa, serta menurunkan tekanan darah, dan masih banyak yang lainnya. (Rahayu, 2020)

Para santri pesantren Darul-Ihsan Tambak Baya, Kecamatan Leles, Kabupaten Garut bukan lagi sesuatu hal yang asing dalam pelaksanaan zikir. Di pesantren Darul-Ihsan para santri diwajibkan untuk melaksanakan zikir *Wirdhul Lathif* setiap hari sesudah solat subuh dan solat magrib. Zikir *Wirdhul Lathif* ini sudah mengalami perkembangan dan variasi dalam berbagai tradisi islam, perkembangan tersebut bisa mencakupi ke dalam metode pelaksanaannya, bacaan yang di bacakan nya, dan juga bagaimana cara pelaksanaan zikir tersebut. Terlepas dari perkembangan atau perbedaan pelaksana zikir *Wirdhul Lathif* ini hal yang sangat pentingnya bahwa zikir tersebut merupakan sebuah amalan yang di dalamnya terkandung ayat-ayat suci Al-Quran dan doa-doa yang begitu mulia untuk dikabulkan nya sebuah hajat individu yang meminta kepada Allah SWT, sisi lainnya bacaan zikir *Wirdhul Lathif* ini mampu untuk menenangkan hati seseorang dan mengusir gangguan-gangguan di dalam tubuh yang di pengaruhi oleh setan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada pra penelitian atau studi awal Pondok pesantren Darul-Ihsan merupakan pesantren yang berlembaga pendidikan dengan lokasi di Tambak baya Kecamatan Leles, Kabupaten Garut. Pesantren ini memiliki santri kurang lebih 300 santriwati dan santri wan yang dikelola oleh KH. Zaenal Musthafa. Pesantren ini memiliki berbagai program diantaranya pondok pesantren dengan metode Salafi, Majelis Taklim Muslimat, Madrasah Diniyah Awaliyah (MDTA), Madrasah Tsanawiyah (MTS), dan Madrasah Aliyah (MA), Serta sering mengadakan pengajian rutin setiap hari kamis dan minggu.

Tujuan penulis memilih pondok pesantren Darul-Ihsan dikarenakan seluruh santri di pondok pesantren tersebut memiliki Zikir rutin berjamaah yang diwajibkan setiap santri untuk melaksanakannya. Dalam pelaksanaan Zikir yaitu selepas solat subuh dan selepas solat magrib. Zikir ini merupakan salah satu kegiatan ciri khas dari pondok pesantren Darul-Ihsan. Pelaksanaan Zikir ini pun tidak memiliki batas ketentuan umur, yang mana setiap santri atau masyarakat yang mengikuti solat secara berjamaah bisa langsung unruk mengikuti Zikir *Wirdhul Lathif* tersebut.

Tujuan dari pesantren Darul-Ihsan mengadakan atau melaksanakan zikir tersebut yaitu untuk membentuk jiwa santri yang mempunyai akhlak yang terpuji, serta membekali hati batin, mental para santri menjadi jiwa-jiwa yang tenang. Tidak sedikit dari mereka mengalami kecemasan, khawatir di era masa depan yang akan datang di mana para santri juga menyadari di era zaman yang begitu modern bukan lagi bersaing dengan orang-orang yang mempunyai gelar sarjana tetapi akan bersaing dengan kecanggihan teknologi yang semakin hari semakin maju dan berkembang dengan suatu perubahan yang banyak diminati oleh manusia.

Maka dari itu, berdasarkan uraian dari Latar Belakang diatas, peneliti merasa perlu melakukan analisis lebih mendalam terhadap proses bimbingan Islam yang telah dilaksanakan. Selama pra-penelitian pendahuluan peneliti mengambil 4 sampel orang dengan melakukan wawancara mengenai pengaruh Zikir *Wirdhul Lathif* terhadap

kecemasan masa depan para santri dan penulis menduga terdapat pengaruh pembiasaan melaksanakan Zikir *Wirdhul Lathif* terhadap kesejahteraan psikologi santri di Pondok Pesantren Darul-Ihsan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian studi perbandingan, mengenai pengaruh dari amalan melaksanakan Zikir *Wirdhul Lathif* dengan yang tidak melakukan Zikir *Wirdhul Lathif* terhadap kecemasan para siswa tingkat akhir. Maka dengan ini peneliti mengambil 2 sampel tempat penelitian di antaranya Pondok Pesantren Darul-Ihsan dan SMAN 2 Garut. Dari asumsi itulah akan di ajukan penelitian yang berjudul **“PENGARUH INTENSITAS ZIKIR *WIRDHUL LATHIF* TERHADADA KECEMASAN MASA DEPAN SISWA TINGKAT AKHIR (Studi komparatif pada siswa Pesantren Darul-Ihsan Garut yang melaksanakan zikir dengan siswa Irma SMAN 2 Garut yang tidak melaksanakan zikir)”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalahnya sebagai berikut :

1. Bagaimana kondisi kecemasan pada siswa tingkat akhir yang melaksanakan intensitas zikir *Wirdhul Lathif* dan yang tidak melaksanakan zikir?
2. Apakah terdapat perbedaan yang melaksanakan zikir *Wirdhul Lathif* secara intens dengan yang tidak melaksanakan zikir secara intens?
3. Bagaimana pengaruh zikir *Wirdhul Lathif* terhadap kecemasan siswa tingkat akhir?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan hasil dari rumusan masalah di atas, penulis memiliki sesuatu maksud penelitian yang ingin dicapai. Hal itu peneliti merumuskan tujuan penelitian, sebagai berikut :

- A. Untuk mengetahui kondisi kecemasan siswa tingkat akhir yang melaksanakan zikir dengan yang tidak melaksanakan zikir *Wirdhul Lathif*.

- B. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kondisi kecemasan siswa tingkat akhir yang melaksanakan zikir *Wirdhul Lathif* secara intens dan yang tidak melaksanakan.
- C. Untuk mengetahui dan membuktikan apakah terdapat pengaruh zikir *Wirdhul Lathif* terhadap kecemasan santri tingkat akhir.

D. Manfaat Penelitian

Setelah memaparkan permasalahan-permasalahan secara singkat. Peneliti mengharapkan dalam penelitian kali ini memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Kajian ini memadukan bidang keilmuan tasawuf dan psikoterapi atau terapi kejiwaan. Kesehatan jiwa adalah suatu keadaan dan suasana hati (batin atau psikis) yang dialami seseorang sedang tenang dan damai. Ketika seseorang mengalami gangguan akan kejiwaannya, terutama kecemasan perlu untuk diberikan sebuah solusi, dukungan, dan pengobatan. Dengan suatu keadaan ini dipadukan dengan zikir *Wirdhul Lathif*, yaitu suatu bentuk atau pengingat Allah dalam tradisi Islam yang terdiri rangkaian tasbih dan doa-doa yang diucapkan dengan berbagai tujuan dan manfaat. Dengan Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan bagi kajian teori tasawuf untuk menyelidiki dan mempraktikkan pembahasan mengenai zikir *Wirdhul Lathif* serta membangun bidang ilmu psikologi tentang kesehatan jiwa secara Islam. Selanjutnya, penelitian ini juga diharapkan dapat memperluas basis pengetahuan dan rekomendasi bacaan.

2. Manfaat Praktis

Manfaat secara praktis temuan penelitian ini mempunyai implikasi teoritis dan praktis yang diharapkan dapat dijadikan landasan pemahaman dalam kehidupan bermasyarakat melalui nilai-nilai Sufi, salah satunya dengan melaksanakan zikir *Wirdhul Lathif*, khususnya untuk masalah kesehatan jiwa dalam mencapai makna ketenangan dan ketentraman serta kebahagiaan hidup yang sesungguhnya. Oleh karena

itu, untuk menjaga kesehatan jiwa khususnya pada kecemasan bisa dengan mengamalkan bacaan zikir *Wirdhul Lathif* yang merupakan salah satu aspek tasawuf. Maka masyarakat umum khususnya pelajar muda dapat menjadikan zikir *Wirdhul Lathif* sebagai sebuah terapi dan informasi yang bermanfaat tentang zikir di kalangan masyarakat khususnya anak muda.

E. Kerangka Berpikir

Berdasarkan hasil latar belakang yang telah di paparkan di atas bahwa kecemasan masa depan merupakan suatu fenomena psikologis yang melibatkan perasaan cemas, takut, atau khawatir terhadap apa yang mungkin terjadi di masa yang akan datang. Dalam dunia yang terus berubah dengan cepat, ketidakpastian dan tantangan yang dihadapi setiap individu dalam berbagai aspek kehidupan dapat memicu kecemasan mengenai masa depan. Dan perasaan ini sangat umum dialami oleh siswa tingkat akhir yang akan memasuki babak baru dalam kehidupan merakah setelah menyelesaikan pendidikan. Pada tahap ini, siswa seringkali mengalami tekanan dan kekhawatiran terkait pilihan karier, pengurukan tinggi, persaingan, dan harapan dari diri sendiri dan orang-orang di sekitar mereka. Mereka merasa bahwa terjebak dalam siklus pemikiran yang negatif, berfikir tentang kemungkinan buruk dan konsekuensi yang mungkin terjadi di masa depan.

Siswa tingkat akhir ataupun individu yang mengalami akan kecemasan masa depan dapat memengaruhi kesejahteraan menta dan emosional individu. Hal ini dapat menyebabkan stres yang berkepanjangan, mengganggu kualitas tidur, menurunkan motivasi, dan menghambat kemampuan seseorang untuk menikmati kehidupan saat ini. Kecemasan yang berlebihan juga dapat menghambat pengambilan keputusan yang sehat dan mengurangi rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan yang mungkin muncul di masa depan.

Gangguan kecemasan merupakan kondisi keadaan pikiran, perilaku yang dipengaruhi oleh variabel biologis, psikologis, keturunan yang akhirnya menyebabkan suatu tingkat ketegangan atau kecemasan yang tinggi secara terus-menerus, dan tanpa

adanya pemicu yang jelas. Mayoritas dari penderita penyakit ini selalu mengkhawatirkan kesehatan, keuangan, keluarga, pekerjaan, dan juga elemen lain dalam kehidupan mereka. Dengan hal lain mereka mengalami rasa ketakutan yang tidak terkendali, kekhawatiran, kecemasan terhadap keadaan berbahaya yang belum tentu terjadi sehingga mendominasi emosi tidak nyaman yang menjadikan kondisi mental terganggu dan kerja. Di dalam masa depan terdapat dua perbedaan, ada kecemasan masa depan (*Future anxiety*) dan ada masa depan gelap (*dark future*) ke dua tersebut merupakan konsep yang digunakan dalam pengembangan skala kecemasan masa depan. Tetapi masih ada ruang untuk perbaikan dalam gagasan kecemasan di masa depan, sedangkan di masa depan gelap berfokus pada hal-hal yang dinilai negatif di masa depan dan perasaan tidak mampu mencapai tujuannya.

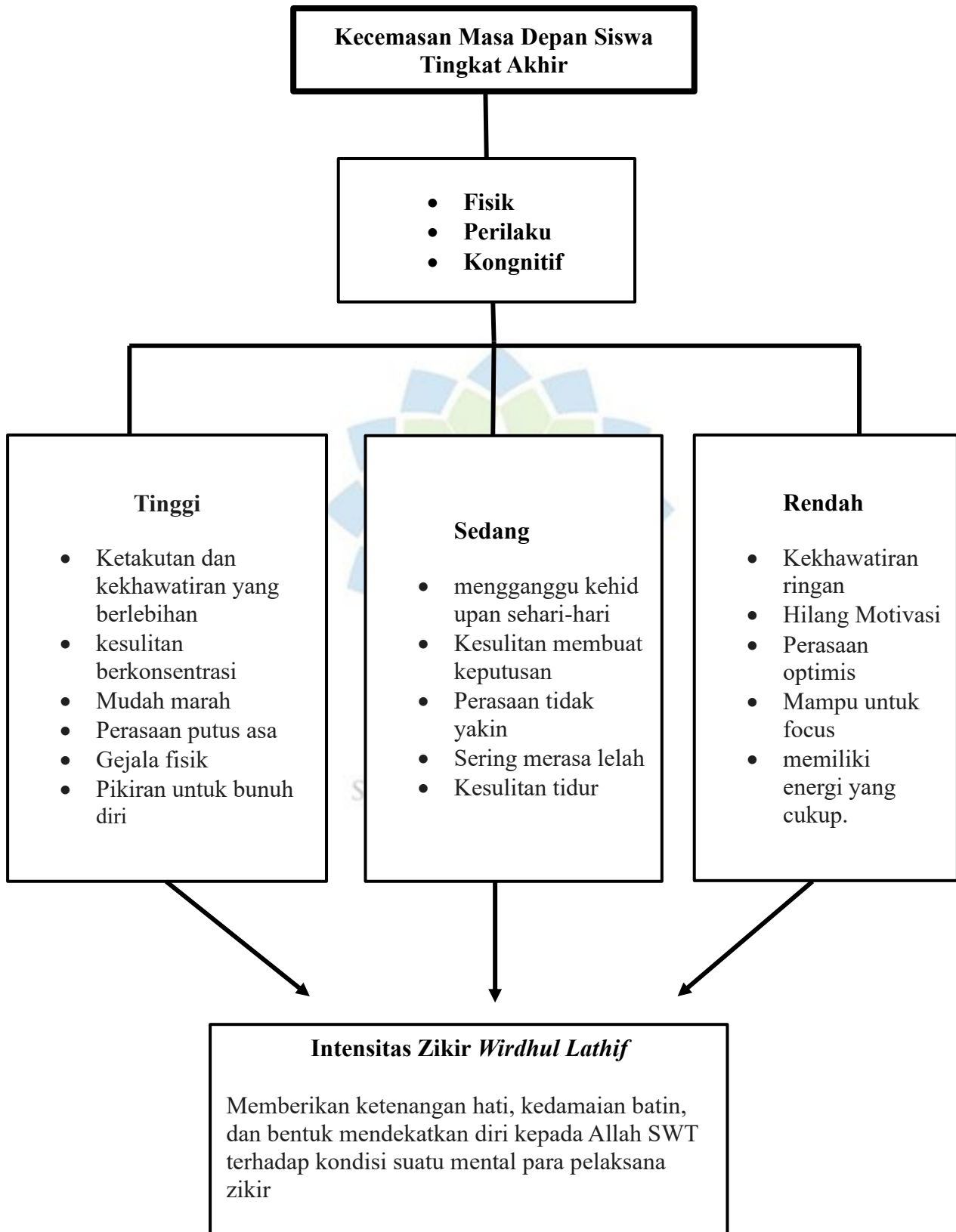
Setiap individu selalu memiliki cara tersendiri untuk mengatasi ataupun menyelesaikan masalah yang sedang dialami, antara lain ada yang berkonsultasi dengan para ahli seperti dokter atau psikiater. Namun ada juga individu yang menghindari masalahnya dengan meminimum-minum alkohol dan obat-obatan, hal ini terjadi karena kurangnya suatu keyakinan dan keimanan yang ada dalam jiwa individu tersebut. Di dalam islam terdapat banyak cara untuk mengatasi suatu kecemasan, salah satunya dengan melaksanakan zikir. Cara islam dalam membentuk suatu jiwa yang tenang, damai, dan emosi yang terkendali ini dengan membaca ayat-ayat Al-Quran salah satunya yaitu dengan zikir. Karena pada dasarnya zikir merupakan media komunikasi antara seorang hamba dengan Allah SWT atau penciptanya, hal ini dilaksanakan melalui bacaan tasbeeh, tahmid, takbir dan membaca al-Quran dll. Selain itu zikir dapat dilaksanakan dimana saja dan kapan saja, baik secara bersama-sama ataupun secara individu, hal yang penting diamalkan secara khusus dan memenuhi peraturan secara syariat islam.

Pandangan Ibnu Qayyin memperkuat bahwa zikir ini mampu menenangkan dan mendamaikan hati setiap pengamalnya. Karena ketika hati sedang berada diposisi kecemasan, ketakutan, kegalauan maka yang diharapkan sebuah ketenangan hati, ketentraman jiwa, dan untuk mendapatkannya dengan melaksanakan zikir kepada

penciptanya. Oleh karena itu zikir diduduki dengan posisi pertama sebagai cara menuju kesempurnaan hidup.

Dengan demikian, menghubungkan zikir dengan kecemasan masa depan sangat harus dikuatkan dalam diri para santri khususnya para siswa tingkat akhir. Hal ini agar membantu para siswa dalam mengatasi berbagai permasalahan yang dapat mempengaruhi dirinya individu tersebut, serta mampu menjalani kehidupan yang menyenangkan dan sehat secara mental. Selain itu para santri tingkat akhir akan mencapai menemukan kedamaian, kebahagiaan, dan meningkatkan harga diri. Uraian diatas dapat dibentuk berupa bagan sebagai berikut.





Gambar 1.1 Kerangka Berfikir

F. Hipotesis

Hipotesis ini merupakan salah satu istilah yang terdiri dari dua kata yakni “hypo” yang memiliki arti dibawah, kemudian “thesa” yang memiliki arti kebenaran. Yang dimaksud dengan hipotesis adalah syarat untuk menguji kembali kebenaran suatu hal. Kemudian, sampai semua data terkumpul, perkiraan atau penyelesaian sementara yang berkaitan dengan masalah penelitian disebut hipotesis. Tebakan atau respons cepat bisa saja akurat atau salah. Hal ini bergantung pada studi terhadap gagasan yang telah terbukti benar secara eksperimental. (Yusuf, 2017: 30)

Dalam penelitian kali ini diajukan suatu rumusan hipotesis dengan bentuk pengujian sebagai berikut:

Hipotesis Alternatif (*Ha*): Terdapat pengaruh mengamalkan Intensitas Zikir *Wirdhul Lathif* terhadap kondisi kecemasan masa depan siswa tingkat akhir di Pondok Pesantren Darul-Ihsan

Hipotesis nol (*Ho*): Tidak terdapat pengaruh mengamalkan Intensitas Zikir *Wirdhul Lathif* terhadap kondisi Kecemasan masa depan para siswa tingkat akhir di Pondok Pesantren Darul-Ihsan

G. Penelitian Terdahulu

Sejumlah penelitian ilmiah telah mengkaji literatur tentang zikir *wirdhul lathif* sebagai sarana terapi kecemasan santri remaja. Dari judulnya, ditemukan literatur-literatur berikut yang berkaitan:

1. Fahrizal, *Pemahaman Para Asatiz Terhadap Ayat-Ayat Al-Quran Dalam Praktik Pembaca Zikir Al-Wird Al-Latif Di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Gontory*, Universitas Islamn Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pemahaman para ustaz terhadap bacaan al-Quran dan hadis-hadis yang terkandung di dalam *al-Wird al-Latif* dan juga untuk mengetahui manfaat dari membaca *al-Wird al-Latif* tersebut. Penelitian ini menggunakan penelitian lapangan yang mana menggunakan metode kualitatif

dengan mengumpulkan data observasi melalui wawancara dan pengamatan di lapangan. Skripsi yang dibuat oleh Fahrizal ini menghasilkan kesimpulan bahwa zikir *Wirdhul Lathif* ini membentuk Akhlak al-Karimah di pondok pesantren Al-Amanah Al-Gontory. Yang membedakan skripsi sebelumnya dengan skripsi penulis ialah dari metode penelitian yang menggunakan metode kuantitatif dan pembeda pembahasan di variabel y yaitu dengan menggunakan kecemasan remaja.

2. Ega Novitasari, *Zikir Wirdhul Lathif Sebagai Ketenangan Jiwa (Hati) Pada Santri (Studi Kasus Santri di Pondok Pesantren Nurul Huda Citanglar Desa Citanglar Kecamatan Surade Kabupaten Sukabumi*. Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2022. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pemahaman zikir Wirdhul Latif di pondok pesantren serta apakah terdapat efek untuk menenangkan terhadap jiwa (hati) bagi para remaja santri pondok pesantren Nurulhuda Citanglar. Penelitian Ega Novitasari menggunakan penelitian kualitatif yang mana melakukan observasi, dokumentasi, dan wawancara. Pembeda dari skripsi sebelumnya dari metode dan juga variabel Y, di dalam penelitian ini menggunakan penelitian secara kuantitatif dan juga pada variabel Y yang peneliti kaji kali ini yaitu tentang kecemasan santri remaja tingkat akhir. Serta dari tempat pun mempunyai perbedaan tempat pesantren
3. Futuhati Madaniah, *Peran Zikir Dalam Mengatasi Kecemasan Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Ath-Thoriyyah III Pasar Sodong Pandeglang*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2023. Tujuan dari pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui peran zikir dalam menghadapi kecemasan para santri Pondok Pesantren Ath-Thohariyyah III Pasar Sodong Pandeglang. Penelitian oleh Futuhati ini menggunakan metode kualitatif yang bersifat deskripsi dengan bersumber dari hasil wawancara dan sumber-sumber lain seperti buku, jurnal dan penelitian sebelumnya. Sedang pada peneliti penulis lebih kepada penelitian secara kuantitatif yang mana penelitian secara data ilmiah, serta pada penelitian penulis merujuk kepada kecemasan para santri

remaja yang sedang berada pada tingkat akhir. Selain itu juga untuk tempat dan pembacaan zikir mempunyai pembeda yang sangat jelas.

Penulis sebelumnya membandingkan temuan dengan penelitian sebelumnya-sebelumnya. Dari sini peneliti menyimpulkan bahwa penelitian ini merupakan penelitian terbaru dari penelitian-penelitian sebelumnya. Karna pada penelitian ini menawarkan data pembaharuan yang dapat memajukan penelitian sebelumnya. Se jauh pengetahuan peneliti, belum ada yang melakukan penelitian di Pondok Pesantren Darul-Ihsan Tambak baya Kecamatan Leles Kabupaten Bandung

H. Sistematika Penulisan Laporan

Adapun dalam penulisan skripsi disusun dalam lima bab, yang mana secara sistematis sebagai berikut :

- a. Bab I mengenai pendahuluan diantaranya Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kerangka Berfikir, Hipotesis, Hasil Penelitian Terdahulu.
- b. Bab II mengenai Landasan Teoritis yang meliputi kajian kritis sistematis mengenai aspek/ variabel yang diteliti menggunakan teori, konsep, dalil, dan peraturan yang relevan.
- c. Bab III mengenai Metodologi Penelitian diantaranya Pendekatan dan Metode Penelitian, Subjek Penelitian, Jenis dan Sumber Data, Teknik Pengumpulan Data, Definisi Oprasional Variabel Penelitian, Instrumen Penelitian, Uji coba Instrumen, Teknik Analisis Data, Pengujian Hipotesis, Tempat dan Waktu.
- d. Bab IV mengenai Hasil Penelitian dan Pembahasan diantaranya Deskripsi Data, Uji coba Instrumen, Teknik Analisis Data, Pengujian Hipotesis, dan Pembahasan Hasil Penelitian
- e. Bab V mengenai Penutup meliputi Kesimpulan dan Saran