



Vol.6 No.2 2025  
DOI: <https://doi.org/10.19105/ec>

**Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**  
ISSN: 2548-4311 (*Print*) ISSN: 2503-3417 (*Online*)

<http://ejournal.iainmadura.ac.id/educons>



---

---

## The Effect of Zikir Therapy to Reduce Social Anxiety of Students in Islamic Boarding School

Arizona<sup>1\*</sup>, Andika Ari Saputra<sup>2</sup>, Fattah Hanurawan<sup>3</sup>, Nur Hidayah<sup>4</sup>, Muslihati<sup>5</sup>, Mei Sarri<sup>6</sup>, Nurkumalasari<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Universitas PGRI Palembang

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Negeri Malang

<sup>6</sup>UIN Raden Fatah Palembang

<sup>7</sup>Universitas Negeri Semarang

\*Corresponding author: email: [arizona.karno@gmail.com](mailto:arizona.karno@gmail.com)

---

### Abstract

#### Keywords:

Zikir therapy;  
social anxiety;  
students;  
Islamic boarding school.

This study aims to test the effectiveness of dhikr therapy in reducing social anxiety in students at Islamic boarding schools. Using an experimental design with an experimental group that underwent dhikr therapy and a control group that did not receive intervention, this study measured changes in social anxiety using the Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) before and after the intervention. The results of the Wilcoxon analysis showed that the experimental group experienced a significant decrease in social anxiety with a Z value of -2.81 and  $p < 0.05$ , while the control group did not show a significant change ( $Z = -0.577$ ,  $p > 0.05$ ). Dhikr therapy is effective in reducing social anxiety in students, both in terms of avoidance and anxiety. These results are in line with the theory of religious psychology and mindfulness, which shows that dhikr practices can calm the mind and increase emotional stability, helping individuals manage anxiety in social interactions. This study supports the application of dhikr therapy as an effective approach to reducing social anxiety in Islamic boarding schools.

---

### Abstrak

#### Kata Kunci:

Terapi zikir;  
kecemasan sosial;  
santri;  
pondok pesantren.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas terapi zikir dalam menurunkan kecemasan sosial pada santri di pondok pesantren. Menggunakan desain eksperimen dengan kelompok eksperimen yang mengikuti terapi zikir dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi, penelitian ini mengukur perubahan kecemasan sosial menggunakan Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis Wilcoxon menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan kecemasan sosial yang signifikan dengan nilai Z -2.81 dan  $p < 0.05$ , sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan ( $Z = -0.577$ ,  $p > 0.05$ ). Terapi zikir efektif dalam mengurangi kecemasan sosial pada santri, baik dalam aspek penghindaran maupun kecemasan. Hasil ini sejalan dengan teori psikologi religius dan mindfulness, yang menunjukkan bahwa praktik zikir dapat menenangkan pikiran dan meningkatkan stabilitas emosional, membantu individu mengelola kecemasan dalam interaksi sosial. Penelitian ini mendukung penerapan terapi zikir sebagai pendekatan efektif untuk mengurangi kecemasan sosial di lingkungan pesantren.

---

---

**How to Cite:** Arizona, Saputra, A.A., Hanurawan, F., Hidayah, N., Muslihati, Sarri, M., Nurkumalasari. 2025. The Effect of Zikir Therapy to Reduce Social Anxiety of Students in Islamic Boarding School. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, Vol 6 No. 2, DOI: 10.19105/ec.v6i2.18416

---

Received: Feb, 5<sup>th</sup> 2025; Revised: April, 14<sup>th</sup> 2025; Accepted: April, 18<sup>th</sup> 2025

---



©Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Institut Agama Islam Negeri Madura, Indonesia. Edu Consilium is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

---

## Pendahuluan

Kecemasan sosial adalah suatu kondisi psikologis di mana individu merasa takut atau cemas secara berlebihan dalam situasi sosial karena adanya kekhawatiran tentang penilaian atau persepsi negatif dari orang lain (Hurlock, 2006). Dalam konteks kehidupan pondok pesantren, santri sering kali mengalami kecemasan sosial karena mereka hidup dalam lingkungan komunal yang sangat mengutamakan nilai-nilai kolektif, pengawasan sosial yang ketat, dan tuntutan untuk memenuhi norma-norma tertentu. Rahmawati & Lestari (2015) membahas kepatuhan santri terhadap aturan di pondok pesantren modern bahwa pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan yang memiliki tata tertib khusus yang wajib diikuti oleh para santri. Berbeda dengan sekolah pada umumnya, pondok pesantren menekankan pentingnya nilai-nilai religiusitas dan kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari santri, yang mencakup berbagai aspek, seperti kewajiban untuk mengikuti jadwal ibadah, pembelajaran agama, dan aturan sosial lainnya. Kepatuhan terhadap aturan di pondok pesantren sangat berhubungan dengan pembentukan karakter dan kedewasaan santri. Selain itu, aturan yang ketat juga berfungsi untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi pengembangan spiritual dan sosial para santri.

Namun, bagi sebagian santri terutama yang baru bergabung, aturan yang ketat ini dapat menimbulkan kecemasan sosial, terutama dalam hal berinteraksi dengan teman sebaya dan lingkungan baru yang berbeda dari lingkungan rumah. Santri diharapkan dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan yang disiplin, di mana setiap aspek kehidupan sehari-hari, mulai dari ibadah hingga interaksi sosial, diatur dan diawasi oleh para pengasuh atau kyai. Pengaturan yang ketat ini dapat memicu kecemasan sosial, terutama bagi santri yang baru menyesuaikan diri dengan kehidupan pondok pesantren atau memiliki kecenderungan kecemasan yang lebih tinggi (Sarwono, 2012). Selain itu, santri juga sering menghadapi ekspektasi tinggi dari keluarga dan masyarakat untuk mampu menunjukkan sikap santun dan taat, sehingga tekanan untuk memenuhi harapan tersebut menambah kecemasan dalam berinteraksi sosial. Sering kali, kecemasan ini berakar dari perasaan takut dianggap tidak cukup taat, tidak mampu memenuhi standar perilaku yang diinginkan, atau khawatir akan sanksi sosial. Kondisi ini diperburuk dengan minimnya fasilitas konseling profesional di banyak pondok pesantren, sehingga santri mungkin kesulitan mendapatkan bantuan psikologis yang tepat saat mengalami kecemasan sosial.

Suryaningrum (2021) dalam penelitiannya mengenai kecemasan sosial pada mahasiswa mengungkapkan bahwa 76,9% dari mahasiswa yang diteliti mengalami kecemasan sosial. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara mahasiswa baru dan mahasiswa lama, maupun antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam tingkat kecemasan sosial mereka. Penelitian ini menyoroti bahwa kecemasan sosial masih berkembang di kalangan mahasiswa di era digital, meskipun ada beberapa variabel yang tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan berdasarkan tahun masuk atau jenis kelamin. Dauly & Rangkuti (2024) menjelaskan bahwa ketidakseimbangan antara perkembangan emosi dan rohani dapat menyebabkan berbagai masalah dalam hidup manusia. Ketika keduanya tidak sejalan, individu akan kesulitan dalam menemukan solusi terhadap tantangan yang mereka hadapi. Dalam konteks ini, pendekatan seperti *Emotional Spiritual Quotient* (ESQ) sangat relevan, karena ESQ bertujuan untuk membangun manusia yang memiliki keseimbangan antara aspek emosional dan spiritual. Program ESQ dirancang untuk membantu individu mengembangkan keduanya, sehingga dapat membentuk pribadi yang lebih baik, seimbang, dan lebih mampu menghadapi tantangan hidup dengan bijak.

Pernyataan ini sejalan dengan pentingnya intervensi yang membantu mengatasi ketidakseimbangan emosional, seperti terapi zikir, yang telah terbukti dapat meningkatkan keseimbangan emosional dan spiritual seseorang. Terapi zikir, seperti yang dijelaskan dalam berbagai penelitian, membantu individu menenangkan pikiran dan meraih kedamaian batin, yang pada gilirannya dapat mengurangi kecemasan sosial dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Dengan demikian, pendekatan yang menggabungkan pengembangan emosional dan spiritual dapat memberikan solusi yang efektif dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan, termasuk kecemasan sosial di kalangan santri. Dalam konteks pondok pesantren yang kental dengan nilai-nilai religius, terapi zikir berpotensi menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk mengatasi kecemasan sosial. Terapi zikir, yang melibatkan pengulangan kata-kata tertentu untuk mendekatkan diri kepada Allah, dipercaya mampu memberikan ketenangan batin yang mendalam dan membantu mengalihkan fokus individu dari kekhawatiran sosial menuju penerimaan diri dan peningkatan spiritualitas (Al-Ghazali, 2003). Dalam berbagai penelitian, zikir telah terbukti berfungsi sebagai metode yang efektif dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan karena praktik ini membantu menstabilkan emosi dan menginduksi rasa tenang (Sa'idah & Annajih, 2022).

Secara fisiologis, praktik zikir melibatkan pernapasan teratur dan pengulangan kalimat yang dapat merangsang respons relaksasi pada tubuh. Respons ini berfungsi untuk menurunkan detak jantung, mengurangi tekanan darah, dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, sehingga santri merasa lebih tenang dan berkurang kecemasannya. Selain itu, zikir juga menanamkan keyakinan pada ketetapan Allah, yang membantu santri mengurangi kekhawatiran terhadap penilaian orang lain, dan meningkatkan penerimaan diri serta rasa percaya bahwa segala hal ada dalam kuasa-Nya (Djamarah, 2014). Penelitian mengenai pengaruh terapi zikir dalam menurunkan kecemasan sosial pada santri di pondok pesantren penting untuk dilakukan karena hingga saat ini, intervensi kesehatan mental di banyak pesantren masih terbatas pada pendekatan non-profesional, sedangkan kebutuhan akan pendekatan yang lebih terstruktur dan berbasis bukti ilmiah semakin mendesak. Mengingat minimnya akses santri terhadap konseling psikologis formal, terapi berbasis spiritual yang sejalan dengan nilai-nilai pesantren diharapkan dapat menjadi alternatif yang efektif, mudah diterapkan, dan dapat dilakukan dalam jangka panjang (Fakhriyani & Sa'idah, 2024).

Pendekatan ini sangat relevan mengingat keterbatasan sumber daya dalam penyediaan layanan kesehatan mental di pondok pesantren. Apabila penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan, terapi zikir dapat diintegrasikan dalam program pengembangan mental santri untuk menciptakan lingkungan yang lebih kondusif bagi perkembangan emosional dan sosial mereka. Melalui penerapan terapi zikir yang terstruktur, diharapkan santri tidak hanya mampu mengatasi kecemasan sosial tetapi juga meningkatkan ketenangan batin dan kedekatan mereka dengan ajaran agama, yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas hidup mereka di pondok pesantren.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen, yakni pretest-posttest control group design, di mana dua kelompok akan diobservasi: kelompok eksperimen yang menjalani terapi zikir sebagai intervensi dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Tingkat kecemasan sosial pada setiap partisipan diukur sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) intervensi dilakukan. Pengukuran ini akan dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon*, yang cocok untuk data berpasangan serta dapat menunjukkan perbedaan tingkat kecemasan sosial pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah intervensi terapi zikir. Metode ini dipilih karena tidak memerlukan asumsi distribusi normal pada data, sehingga lebih sesuai untuk jenis data kecemasan sosial yang biasanya bersifat ordinal atau nonparametrik.

Dengan menggunakan uji *Wilcoxon*, penelitian ini bertujuan untuk memastikan bahwa penurunan tingkat kecemasan sosial pada kelompok eksperimen memang berkaitan dengan intervensi terapi zikir, berbeda signifikan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Desain ini diharapkan dapat memberikan bukti yang kuat dan akurat mengenai efektivitas terapi zikir dalam menurunkan kecemasan sosial santri di pondok pesantren.

Populasi dalam penelitian ini sebanyak 842 santri yang merupakan bagian dari Pondok Pesantren Aulia Cendekia Palembang. Dari penelitian pendahuluan yang dilakukan, data yang dikumpulkan kemudian dianalisis untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi kecemasan sosial di kalangan santri. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar santri mengalami tingkat kecemasan sosial yang cukup signifikan, yang terlihat dari reaksi mereka dalam situasi sosial seperti berinteraksi dengan teman sekelas, mengikuti kegiatan kelompok, dan berbicara di depan umum. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial tersebut dan mengevaluasi apakah terapi zikir dapat menjadi intervensi yang efektif dalam mengurangi kecemasan sosial di kalangan santri, dengan fokus pada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah penerapan terapi.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen. Desain yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*, di mana pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi terapi zikir. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan sosial adalah *Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS)* yang telah diadaptasi dari instrumen asli yang dikembangkan oleh Liebowitz (1987). Adaptasi dilakukan untuk menyesuaikan dengan konteks budaya Indonesia, khususnya di kalangan santri Pondok Pesantren Aulia Cendekia, serta penyesuaian bahasa agar lebih mudah dipahami oleh responden.

Proses adaptasi instrumen LSAS dilakukan melalui penerjemahan ganda (dua penerjemah) dan penyesuaian istilah-istilah yang sesuai dengan budaya pesantren dan situasi sosial yang dihadapi oleh santri. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen yang telah diterjemahkan tersebut tetap efektif dalam mengukur kecemasan sosial. Terapi Zikir adalah salah satu bentuk intervensi yang digunakan dalam penelitian ini untuk membantu mengurangi kecemasan sosial di kalangan santri. Terapi ini berfokus pada penggunaan zikir (mengingat Allah) sebagai cara untuk menenangkan pikiran dan jiwa, serta memperbaiki hubungan spiritual yang dapat mengurangi rasa cemas. Intervensi terapi zikir dilakukan dalam beberapa sesi yang difokuskan pada pelatihan santri untuk mengenali, mengelola, dan merespons kecemasan sosial mereka dengan cara yang lebih positif, yaitu melalui aktivitas spiritual yang melibatkan zikir.

Setiap sesi disesuaikan untuk meningkatkan keterlibatan peserta dan memberikan ruang bagi mereka untuk berlatih serta mengintegrasikan zikir dalam kehidupan sehari-hari. Intervensi dalam penelitian ini terdiri dari 6 sesi, dengan masing-masing sesi berdurasi 2 x 45 menit. Setiap sesi dirancang dengan tujuan dan langkah-langkah yang spesifik untuk membantu santri mengatasi kecemasan sosial melalui teknik zikir yang berfokus pada ketenangan spiritual dan relaksasi pikiran. Struktur intervensi disusun untuk memberikan waktu yang cukup bagi santri dalam menginternalisasi dan menerapkan teknik zikir secara efektif.

## Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas terapi zikir dalam menurunkan kecemasan sosial pada santri di pondok pesantren. Berdasarkan hasil pengumpulan dan analisis data, dilakukan uji Wilcoxon untuk melihat perbedaan tingkat kecemasan sosial antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebelum dan setelah intervensi. Hasil pengujian ini memberikan gambaran mengenai dampak signifikan dari terapi zikir dalam mengurangi kecemasan sosial, yang akan dijelaskan lebih lanjut melalui hasil analisis kedua kelompok berikut.

Pada kelompok kontrol, santri tidak mendapatkan intervensi terapi zikir, sedangkan pada kelompok eksperimen, santri menjalani terapi zikir selama beberapa sesi dengan durasi dan aktivitas yang disesuaikan untuk mendukung penurunan kecemasan sosial mereka. Perbandingan antara kedua kelompok ini membantu dalam mengidentifikasi perubahan yang terjadi secara alami dan yang dipengaruhi oleh intervensi. Selanjutnya, data hasil uji Wilcoxon disajikan untuk masing-masing kelompok untuk menunjukkan perbedaan pretest dan posttest serta menjelaskan temuan yang mendasari efektivitas terapi ini.

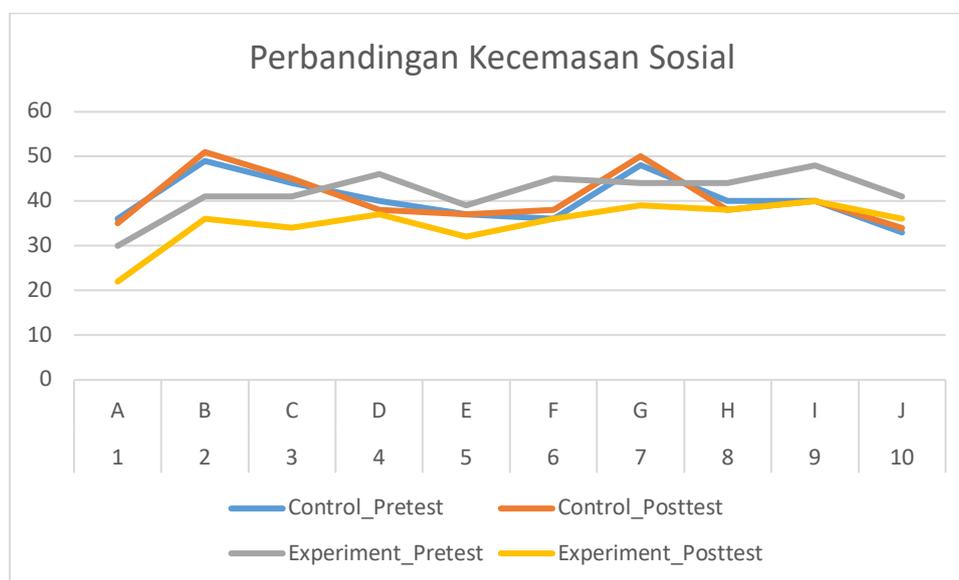
Tabel 1. menunjukkan perbandingan tingkat kecemasan sosial sebelum dan sesudah intervensi di antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pada kelompok kontrol, terdapat variasi perubahan kecemasan sosial yang cenderung kecil, bahkan beberapa peserta menunjukkan

peningkatan kecemasan setelah periode penelitian. Sebaliknya, pada kelompok eksperimen, seluruh peserta menunjukkan penurunan kecemasan sosial yang signifikan setelah diberikan intervensi berupa terapi zikir.

**Tabel 1 Perbandingan Kecemasan Sosial pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

No	Inisial	Control_Pretest	Control_Posttest	Experiment_Pretest	Experiment_Posttest
1	A	36	35	30	22
2	B	49	51	41	36
3	C	44	45	41	34
4	D	40	38	46	37
5	E	37	37	39	32
6	F	36	38	45	36
7	G	48	50	44	39
8	H	40	38	44	38
9	I	40	40	48	40
10	J	33	34	41	36

Hasil ini memperlihatkan adanya perbedaan yang jelas antara kedua kelompok, di mana kelompok eksperimen yang mendapatkan terapi zikir mengalami penurunan kecemasan sosial yang lebih konsisten dan signifikan dibandingkan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Berikut ini adalah grafik yang menunjukkan perbandingan tingkat kecemasan sosial antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Grafik ini menggambarkan hasil pengukuran kecemasan sosial sebelum dan setelah intervensi yang diberikan. Dengan melihat grafik ini, kita dapat memahami bagaimana intervensi mempengaruhi tingkat kecemasan sosial pada dua kelompok yang berbeda secara jelas.



**Grafik 1 Perbandingan Kecemasan Sosial**

Pada kelompok kontrol, tampak bahwa tidak ada perubahan signifikan antara tingkat kecemasan sosial sebelum dan setelah pengukuran, yang mengindikasikan bahwa kelompok tersebut tidak terpengaruh oleh faktor eksternal yang signifikan selama periode penelitian. Sebaliknya, pada kelompok eksperimen, terlihat adanya penurunan yang lebih nyata dalam tingkat

kecemasan sosial setelah intervensi, yang menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berdampak positif dalam mengurangi kecemasan sosial pada peserta kelompok ini. Dengan demikian, grafik ini memberikan gambaran yang jelas mengenai efektivitas dari intervensi dalam mengurangi kecemasan sosial, terutama pada kelompok eksperimen, yang dapat menjadi acuan untuk penanganan kecemasan sosial lebih lanjut pada populasi yang serupa.

Untuk mengevaluasi efektivitas intervensi, analisis statistik dilakukan dengan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Uji ini digunakan untuk membandingkan perbedaan antara dua pengukuran yang berpasangan, seperti pretest dan posttest, pada kelompok yang sama. Uji Wilcoxon sangat cocok untuk data yang tidak terdistribusi normal atau memiliki ukuran sampel yang kecil, seperti dalam penelitian ini, di mana kita mengukur tingkat kecemasan sosial sebelum dan setelah intervensi pada dua kelompok (kontrol dan eksperimen).

Melalui uji ini, kita dapat melihat apakah terdapat perubahan signifikan dalam tingkat kecemasan sosial di antara *pretest* dan *posttest* pada masing-masing kelompok. Jika nilai *p* yang diperoleh dari uji *Wilcoxon* lebih kecil dari tingkat signifikansi yang telah ditentukan (misalnya,  $p < 0,05$ ), maka kita dapat menyimpulkan bahwa intervensi memiliki dampak yang signifikan terhadap pengurangan kecemasan sosial pada kelompok eksperimen. Sebaliknya, jika nilai *p* lebih besar dari 0,05, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara kecemasan sosial sebelum dan setelah intervensi.

**Tabel 2 Hasil Analisis Wilcoxon Terapi Zikir dalam Menurunkan Kecemasan Sosial**

Group	Pre-test		Post-test		$Z_{wilcoxon}$	p
	M	SD	M	SD		
Kelompok eksperimen	41.9	4.99	35.0	5.12	-2.81	< 0.05
Kelompok kontrol	40.3	5.27	40.6	6.00	-0.577	> 0.05

Hasil analisis menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, terdapat penurunan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test, dengan nilai *Z* sebesar -2.81 dan *p*-value kurang dari 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan, seperti teknik self-talk atau CBT, berpengaruh positif dalam mengurangi kecemasan komunikasi atau faktor lainnya yang diukur. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan, dengan nilai *Z* sebesar -0.577 dan *p*-value lebih besar dari 0.05, yang mengindikasikan bahwa tanpa adanya intervensi, tidak terjadi perubahan berarti pada kondisi yang diukur. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan pada kelompok eksperimen efektif dalam mencapai hasil yang diinginkan. Kelompok eksperimen terdiri dari santri yang mengikuti terapi zikir sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan sosial. Dalam terapi ini, santri diajarkan untuk melakukan zikir secara teratur sebagai sarana untuk meredakan kecemasan dan meningkatkan ketenangan batin. Hasil pengukuran kecemasan sosial dengan menggunakan *Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS)* menunjukkan penurunan yang signifikan pada kedua aspek: penghindaran dan kecemasan sosial.

Pada aspek penghindaran, santri yang mengikuti terapi zikir menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Mereka lebih aktif terlibat dalam kegiatan sosial, seperti berbicara di depan umum, mengikuti diskusi kelompok, dan berinteraksi dengan teman-teman sebaya mereka. Hal ini menunjukkan bahwa terapi zikir dapat membantu mengurangi kecenderungan penghindaran dalam situasi sosial. Pada aspek kecemasan, santri dalam kelompok eksperimen menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan. Mereka merasa lebih tenang dan percaya diri ketika menghadapi situasi yang menantang, seperti berbicara di depan orang banyak atau menghadapi evaluasi sosial. Terapi zikir yang dapat membantu menenangkan pikiran dan mengurangi stres terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan sosial pada santri.

Kelompok kontrol terdiri dari santri yang tidak mengikuti terapi zikir dan hanya menjalani kegiatan rutin di pondok pesantren. Hasil pengukuran LSAS pada kelompok ini menunjukkan tidak ada perubahan signifikan pada tingkat penghindaran maupun kecemasan sosial. Santri dalam kelompok kontrol masih merasa cemas dalam situasi sosial dan cenderung menghindari interaksi

atau berbicara di depan umum. Meskipun ada beberapa individu yang mengalami sedikit perbaikan dalam hal kepercayaan diri, secara keseluruhan kelompok kontrol tidak menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan atau perubahan pada perilaku sosial mereka. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa adanya terapi yang spesifik seperti terapi zikir, kecemasan sosial pada santri cenderung tidak mengalami perbaikan yang berarti.

Hasil uji Wilcoxon untuk kelompok kontrol memberikan wawasan mengenai efek alami tanpa adanya intervensi khusus, seperti terapi zikir yang dilakukan di kelompok eksperimen. Dalam kelompok kontrol, terlihat bahwa meskipun terdapat penurunan pada sebagian kecil peserta, peningkatan kecemasan lebih banyak dialami, sementara sebagian lainnya tetap konstan. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa intervensi khusus, kecemasan sosial santri cenderung tidak mengalami perubahan positif yang signifikan atau malah meningkat.

Temuan ini sejalan dengan literatur yang menyebutkan bahwa kondisi kecemasan sosial, terutama pada santri di lingkungan pesantren dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor psikososial. Pada lingkungan pesantren, tekanan sosial dari lingkungan baru, tuntutan akademik, serta adaptasi terhadap rutinitas dan nilai-nilai agama dapat menjadi faktor yang memicu atau mempertahankan kecemasan sosial. Dalam kondisi ini, diperlukan intervensi spesifik yang mampu membantu santri mengelola kecemasan mereka secara efektif.

Hasil ini juga mendukung pentingnya intervensi seperti terapi zikir pada kelompok eksperimen yang diharapkan mampu menurunkan tingkat kecemasan sosial secara signifikan. Dengan tidak adanya intervensi pada kelompok kontrol, kecemasan sosial cenderung bertahan atau meningkat pada sebagian besar santri, menunjukkan bahwa intervensi yang relevan sangat dibutuhkan untuk membantu mereka menghadapi kecemasan dalam interaksi sosial sehari-hari.

## Pembahasan

Dalam penelitian ini, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen terkait perubahan kecemasan sosial. Pada kelompok kontrol, sebagian besar santri tidak mengalami penurunan kecemasan atau bahkan mengalami peningkatan, yang menunjukkan bahwa tanpa intervensi, kecemasan sosial pada santri tetap cenderung tidak terkelola dengan baik. Sementara itu, pada kelompok eksperimen, seluruh santri menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan setelah menerima terapi zikir.

Perbedaan ini menegaskan efektivitas terapi zikir dalam membantu menurunkan kecemasan sosial. Terapi zikir memberikan ketenangan pada santri melalui proses meditasi dalam konteks keagamaan, yang memiliki efek menenangkan pikiran dan mengurangi ketegangan yang sering muncul dalam situasi sosial (Walida, 2025). Ketika zikir dilakukan secara rutin, santri dapat menginternalisasi ketenangan ini ke dalam kehidupan sehari-hari, sehingga lebih mampu menghadapi situasi sosial tanpa perasaan cemas yang berlebihan. Penurunan kecemasan sosial pada kelompok eksperimen juga didukung oleh teori *coping* dan psikologi religius, di mana praktik spiritual seperti zikir dianggap dapat memberikan kontrol emosional lebih baik pada individu. Hal ini sesuai dengan hasil studi-studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa praktik religius dapat meningkatkan stabilitas emosi dan ketenangan batin, yang penting dalam pengelolaan kecemasan sosial (Djamarah, 2014; Walida, 2025).

Hasil penelitian ini konsisten dengan teori bahwa praktik spiritual, seperti zikir dapat memberikan efek relaksasi dan ketenangan yang dapat membantu mengurangi kecemasan. Zikir berfungsi sebagai teknik *mindfulness*, di mana santri belajar untuk fokus pada ketenangan melalui pengulangan doa dan konsentrasi penuh pada kehadiran spiritual mereka. Teknik ini mirip dengan teknik relaksasi yang sering digunakan dalam *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yang membantu individu mengenali dan mengelola pikiran negatif yang memicu kecemasan. Jalal (2017) menyatakan bahwa pendekatan pengobatan dalam terapi kognitif-perilaku (CBT) dapat lebih efektif jika disesuaikan dengan praktik budaya lokal yang relevan. Proses ini, yang disebut *explanatory model bridging* atau *cultural grounding*, menciptakan jembatan antara prinsip-prinsip CBT dan praktik tradisional, sehingga teknik-teknik terapi dapat lebih mudah dipahami, diterima, dan diingati oleh individu dalam konteks budaya mereka. Sebagai contoh, zikir dapat dipandang sebagai metode

untuk mengalihkan fokus perhatian kepada objek positif, serta merefleksikan fleksibilitas dalam memandang sebuah objek dari berbagai perspektif dengan menyebut nama-nama Tuhan secara berurutan.

Temuan Jalal mendukung penelitian ini bahwa penerapan terapi zikir untuk mengurangi kecemasan sosial pada santri di pesantren. Dengan memanfaatkan zikir yang sudah melekat dalam budaya pesantren, intervensi ini tidak hanya mudah diterima, tetapi juga memungkinkan santri untuk mengaitkan proses pengalihan fokus dan relaksasi, seperti yang diajarkan dalam CBT, ke dalam pengalaman spiritual mereka. Pendekatan ini memungkinkan terapi menjadi lebih efektif dan bermakna karena menyelaraskan metode psikoterapi modern dengan praktik spiritual tradisional yang sudah familiar bagi santri.

Studi ini mendukung temuan-temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendekatan spiritual memiliki efek positif pada kesejahteraan psikologis, khususnya dalam mengurangi gejala kecemasan sosial. Misalnya, penelitian oleh Cholili, dkk (2024) menunjukkan bahwa praktik zikir dapat meningkatkan ketenangan batin dan menurunkan tingkat kecemasan pada individu yang sering merasa khawatir saat berinteraksi di lingkungan sosial. Lebih lanjut, penggunaan zikir dalam penelitian ini juga sejalan dengan prinsip *mindfulness-based interventions* (MBI) yang digunakan dalam terapi modern untuk mengatasi berbagai gangguan kecemasan. Dengan melibatkan diri dalam kegiatan spiritual yang berulang-ulang, individu diajak untuk fokus pada momen saat ini, mengurangi pikiran ruminatif yang memicu kecemasan. Dalam konteks santri, zikir membantu mereka merasa lebih dekat dengan Tuhan, yang secara tidak langsung meningkatkan rasa aman dan keyakinan dalam menghadapi situasi sosial. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi berbasis spiritual seperti zikir dapat menjadi metode yang efektif dan layak diterapkan di kalangan santri untuk mengatasi kecemasan sosial, terutama di lingkungan pesantren yang memungkinkan penerapan zikir secara konsisten.

Panggalo, dkk (2024) menekankan bahwa stres adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia, muncul seiring dengan peristiwa dan perjalanan hidup individu. Stres adaptasi, seperti yang dialami oleh mahasiswa baru yang memasuki lingkungan yang berbeda, sering kali menyebabkan kecemasan sosial. Penelitian ini menunjukkan bahwa stres adaptasi sering mengarah pada gejala kecemasan, ketegangan, dan penurunan rasa percaya diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian saya yang berfokus pada penggunaan terapi zikir untuk mengurangi kecemasan sosial di kalangan santri. Zikir sebagai pendekatan spiritual terbukti efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan, sehingga dapat membantu santri beradaptasi dengan lingkungan pesantren dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Aufar & Raharjo (2020) mengungkapkan bahwa kecemasan adalah respons psikologis yang umum dialami individu saat menghadapi situasi stres, seperti kondisi medis kronis atau perubahan besar dalam kehidupan. Dalam penelitiannya, Kusuma menunjukkan bahwa terapi zikir dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan, dengan hasil yang signifikan dalam meredakan kondisi kecemasan pada pasien. Hal ini menunjukkan bahwa zikir sebagai metode spiritual dapat efektif dalam menciptakan ketenangan batin dan menurunkan gejala kecemasan, baik dalam situasi kesehatan maupun dalam konteks sosial lainnya. Temuan ini mendukung gagasan bahwa kecemasan, sebagai reaksi alami manusia terhadap stres, dapat dikelola dengan pendekatan yang mengedepankan aspek spiritual. Sejalan dengan penelitian saya, terapi zikir juga diharapkan mampu menurunkan kecemasan sosial pada santri di pondok pesantren. Terapi ini memberikan ruang bagi individu untuk mencapai ketenangan mental, mengurangi tekanan emosional, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Sejalan dengan itu Sulistyawati (2019) menyatakan bahwa terapi zikir mampu membersihkan hati dari hal-hal negatif seperti sikap dan emosi buruk, melepaskan tekanan duniawi, mengurangi kecemasan, keputusasaan, dan depresi. Terapi ini dapat meningkatkan kekuatan dan vitalitas spiritual serta membangkitkan semangat hidup dalam hati. Kusuma, dkk (2022) menjelaskan bahwa secara etimologis, kata *zikir* berasal dari bahasa Arab yang berarti mengisyaratkan, mengingat, atau mengingatkan. Dalam Islam, zikir berarti selalu mengingat Allah dalam setiap aktivitas, yang menumbuhkan kecintaan untuk berbuat baik dan menimbulkan rasa

malu terhadap dosa. Dalam Al-Qur'an, kata *zikir* disebutkan sebanyak 267 kali dengan berbagai makna. Zikir juga disebut *al-Safa* (kebersihan), dengan wadah *al-Wafā'* (kesempurnaan), dan kondisi *al-Hudur al-Qalb* (kehadiran hati sepenuhnya), sehingga manfaatnya adalah kedamaian hati dan jiwa. Artinya, dengan melibatkan santri dalam praktik zikir yang penuh kehadiran hati, mereka tidak hanya memperoleh ketenangan batin, tetapi juga penguatan spiritual yang dapat membantu mereka menghadapi kecemasan sosial. Zikir memberikan kedamaian yang mendalam, yang berperan penting dalam mengatasi tekanan emosional dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara berkelanjutan.

Sari & Marhaban (2021) menjelaskan bahwa *zikir* adalah bentuk ibadah hati dan lisan yang tidak mengenal batas waktu dan dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja. Hal ini menandakan bahwa setiap aktivitas manusia bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan membawa ketenangan batin. Berbagai manfaat dari zikir di kehidupan sehari-hari meliputi ketenangan jiwa, peningkatan ketaatan kepada Allah, bahkan dianggap membawa keberkahan rezeki. Praktik zikir juga dapat mengembalikan hati yang tersesat menuju kebahagiaan. Sari & Marhaban (2021) merujuk pandangan para ulama mengenai zikir, seperti al-Ghazali yang menyebut zikir sebagai bentuk *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa), yang melibatkan usaha untuk menyucikan diri dari hal-hal buruk, menghiasi diri dengan akhlak terpuji, dan mencapai posisi mulia.

Hasbi Ash Shiddiqi menambahkan bahwa zikir mencakup bacaan seperti *tasbih* (Subhanallah), *tahmid* (Alhamdulillah), *takbir* (Allahu Akbar), dan *tahlil* (La ilaha illa Allah), serta bacaan lain yang meningkatkan kedekatan dengan Allah. Dalam konteks penelitian ini pengaruh zikir dalam menurunkan kecemasan sosial santri di pesantren ditegaskan bahwa zikir tidak hanya sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai sarana untuk mencapai ketenangan batin yang mampu membantu individu menghadapi tekanan psikologis. Zikir menjadi cara efektif dalam menurunkan kecemasan sosial, karena mampu membawa kedamaian dan ketenangan hati, sesuai dengan tujuan penyucian jiwa dan penguatan diri yang disebutkan dalam berbagai perspektif spiritual.

Febrianty, dkk (2023) menjelaskan bahwa ketika seseorang mengalami kecemasan dalam hidupnya, banyak yang lupa bahwa Islam menawarkan antidotum gratis untuk mengatasi jiwa yang tidak sehat, yaitu *zikir*. Jika dilakukan dengan serius, zikir dapat berdampak pada hati, menjadikannya tenang dan damai. Hal ini sejalan dengan penelitian ini, yang menyoroti bagaimana praktik zikir dapat membantu santri mengatasi kecemasan sosial di lingkungan pesantren. Dengan fokus pada aspek spiritual, zikir dapat menjadi metode yang efektif untuk menenangkan hati dan pikiran, serta memberikan ketenangan batin yang sangat dibutuhkan oleh individu yang mengalami kecemasan. Zikir memiliki kekuatan untuk membawa kedamaian, yang pada gilirannya dapat mengurangi kecemasan sosial yang dirasakan oleh santri.

Penurunan kecemasan sosial yang signifikan pada kelompok eksperimen yang mengikuti terapi zikir menegaskan pentingnya intervensi berbasis spiritual dalam mengatasi kecemasan sosial. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terapi zikir yang diterapkan pada santri di pondok pesantren terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan sosial, baik dalam aspek penghindaran maupun kecemasan itu sendiri. Penerapan zikir yang berkelanjutan membantu santri memperoleh ketenangan batin, yang memungkinkan mereka untuk lebih percaya diri dan aktif dalam berinteraksi sosial. Sementara itu, kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi menunjukkan bahwa tanpa terapi khusus, kecemasan sosial tidak mengalami perubahan signifikan, bahkan cenderung bertahan atau meningkat.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terapi zikir memberikan dampak positif yang signifikan dalam mengurangi kecemasan sosial pada santri di pesantren. Kelompok eksperimen yang menerima intervensi terapi zikir menunjukkan penurunan kecemasan sosial yang jelas, sementara kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi tidak menunjukkan perubahan yang berarti. Hal ini menegaskan bahwa tanpa adanya intervensi spesifik, kecemasan sosial pada santri cenderung tidak mengalami perubahan yang signifikan.

Terapi zikir terbukti efektif dalam menciptakan ketenangan batin dan mengurangi kecemasan sosial, terutama dalam konteks sosial yang mungkin menimbulkan stres, seperti adaptasi dengan lingkungan pesantren. Praktik zikir tidak hanya memberikan ketenangan emosional tetapi juga memberikan kontrol yang lebih baik atas pikiran dan perasaan yang berhubungan dengan kecemasan. Pendekatan spiritual ini sesuai dengan prinsip mindfulness dalam terapi modern, di mana individu belajar untuk fokus pada momen saat ini, mengurangi kekhawatiran yang berlebihan.

Selain itu, penelitian ini juga mendukung pentingnya penggunaan metode spiritual dalam mengelola kecemasan sosial. Zikir, yang sudah melekat dalam budaya pesantren, menjadi pendekatan yang sangat diterima oleh santri, dan efektif dalam membantu mereka mengatasi kecemasan. Oleh karena itu, intervensi berbasis spiritual seperti terapi zikir dapat menjadi alternatif yang efektif dan relevan untuk diterapkan di pesantren, untuk membantu santri mengelola kecemasan sosial mereka dengan cara yang sesuai dengan konteks budaya dan agama.

## Referensi

Al-Ghazali. (2003). *Ihya Ulumuddin*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.

Aufar, A. F., & Raharjo, S. T. (2020). Kegiatan relaksasi sebagai coping stress di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 157-163. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29126>

Aziz, R., & Hotifah, Y. (2005). Dzikir dan Kontrol Diri Santri Manula. *Jurnal Psikologi Islami*.

Bahri, S. (2011). *Psikologi Agama: Teori dan Praktik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Cholili, A. H., Nurill, D., Amirul, M., Isnaeni, R., Elfa, A., & Widyasari, E. (2024). Studi literatur: Analisis fenomena pemberian psikoterapi dzikir dalam mengurangi tingkat kecemasan remaja. *RESILIENCE: JOURNAL OF PSYCHOLOGY*, 1(1), 41-53.

Daulay, R. S., & Rangkuti, C. (2024). Analisis Kesehatan Mental Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Dalam Perspektif Ibnu Sina. *ALACRITY: Journal of Education*, 367-380. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v4i2.362>

Djamarah, S. B. (2014). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Febrianty, A., Dinata, K. I., & Jafari, M. (2023, August). A dhikr media approach to achieve a healthy soul. In *Proceeding International Conference on Tradition and Religious Studies* (Vol. 2, No. 1, pp. 100-109). Retrieved from <https://proceedings.radenfatah.ac.id/index.php/lc-TiaRS/article/view/724>

Ghofar, A., Hanif, T. F., Asumta, M. Z., & Ukhrowi, W. B. (2022). ADAPTATION STRESS LEVEL RESPONSE OF NEW STUDENTS IN BOARDING SCHOOLS. *International Journal of Social Science*, 1(5), 875-880. <https://doi.org/10.53625/ijss.v1i5.5125>

Hafifah, N., & Machfud, M. S. (2021). Pengaruh Sholat Tahajud terhadap ESQ (Emotional Spiritual Quotient) santri: Quantitative method. *JKaKa: Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam*, 1(1), 63-88. Retrieved from <http://iaida.ac.id>

Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

Jalal, B., Samir, S. W., & Hinton, D. E. (2017). Adaptation of CBT for traumatized Egyptians: Examples from culturally adapted CBT (CA-CBT). *Cognitive and Behavioral Practice*, 24(1), 58-71. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2016.03.001>

Kusuma, A. N., Rahmawati, D., & Dede, R. (2020). The effect of Dhikr therapy on anxiety levels in chronic kidney failure patients that have done hemodialysis therapy in Indonesia. *Enfermeria Clinica*, 30, 175-178. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.11.048>

Liebowitz, M. R. (1987). Liebowitz social anxiety scale. *Journal of Anxiety Disorders*.

Panggalo, I. S., Arta, S. K., Qarimah, S. N., Adha, M. R. F., Laksono, R. D., Aini, K., ... & Judijanto, L. (2024). *Kesehatan Mental*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Rahmawati, A., & Lestari, S. R. (2015). Kepatuhan santri terhadap aturan di pondok pesantren modern. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Retrieved from <http://ums.ac.id>

Sari, M., & Marhaban, M. (2023). The self purification through dhikr in the perspective of Imam Al-Ghazali. *Tasfiah: Jurnal Pemikiran Islam*, 7(2), 339-359. <https://doi.org/10.21111/tasfiah.v7i2.10581>

Sarwono, S. W. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

Sulistiyawati, R. A., Probosuseno, & Setiyarini, S. (2019). Dhikr therapy for reducing anxiety in cancer patients. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, 6(4), 411-416. [https://doi.org/10.4103/apjon.apjon\\_33\\_19](https://doi.org/10.4103/apjon.apjon_33_19)

Suryaningrum, C. (2021). College students' social anxiety: A study of the young people's mental health in the digital age. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(1), 110. <https://doi.org/10.29210/150100>

Walida, D. T. (2025). Al-Qur'an Dan Psikologi: Pendekatan Spiritual Dalam Kesehatan Mental. *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 4(2), 831-850. <https://doi.org/10.56799/jim.v4i2.7301>