

**DZIKIR *ROTIBUL AL-ATTAS* UNTUK MENGATASI
KECEMASAN BERADAPTASI SANTRI BARU
PONDOK PESANTREN PUTRI SYAFI'I AKROM
PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

DIAN AMILIA
NIM. 3321037

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2025**

**DZIKIR *ROTIBUL AL-ATTAS* UNTUK MENGATASI
KECEMASAN BERADAPTASI SANTRI BARU
PONDOK PESANTREN PUTRI SYAFI'I AKROM
PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

DIAN AMILIA
NIM. 3321037

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dian Amilia

NIM : 3321037

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“DZIKIR ROTIBUL AL-ATTAS UNTUK MENGATASI KECEMASAN BERADAPTASI SANTRI BARU PONDOK PESANTREN PUTRI SYAFI’I AKROM PEKALONGAN”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 2 Juli 2025

Yang Menyatakan,



Dian Amilia
NIM. 3321037

NOTA PEMBIMBING

Aris Priyanto, M.Ag

Perum Griya Asri Gg. Flamboyan Blok D5, Bojong Lor, Bojong
Kabupaten Pekalongan

Lamp : 4 (Empat) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdri. Dian Amilia

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.q Ketua Program Tasawuf Dan Psikoterapi

di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Dian Amilia

NIM : 3321037

Judul : **DZIKIR ROTIBUL AL-ATTAS UNTUK MENGATASI KECEMASAN
BERADAPTASI SANTRI BARU PONDOK PESANTREN PUTRI
SYAFI' I AKROM PEKALONGAN**

Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara/i tersebut dapat segera dimunaqosahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 02 Juli 2025 .

Pembimbing,



Aris Priyanto, M.Ag

NIPPK. 198804062025211006

PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email : fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri
K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **DIAN AMILIA**
NIM : **3321037**
Judul Skripsi : **DZIKIR ROTIBUL AL-ATTAS UNTUK MENGATASI
KECEMASAN BERADAPTASI SANTRI BARU
PONDOK PESANTREN PUTRI SYAFI' AKROM
PEKALONGAN**

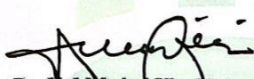
yang telah diujikan pada Hari Kamis, 10 Juli 2025 dan dinyatakan **LULUS** serta
diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
dalam Tasawuf dan Psikoterapi.

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II


Prof. Dr. H. Imam Kanafi, M.Ag
NIP. 19751120 199903 1 004


Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag
NIP. 19740918 200501 1 004

Pekalongan, 17 Juli 2025

Disahkan Oleh

Dekan




Dr. Tri Astutik Harvati, M.Ag
NIP. 19741118 200003 2 001

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB – LATIN

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah hasil Putusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No. 158 Tahun 1987 dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 0543b/U/1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam Kamus Linguistik atau kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut:

A. Konsonan

Fonem-fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf, sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus. Di bawah ini daftar huruf Arab dan transliterasi dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	Ṣ	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	Ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	Zet (dengan titik di atas)

ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	Ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Ta	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	Ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘Ain	‘	Koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	’	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Vokal

Vokal Tunggal

اَ = a

اِ = i

اُ = u

Vokal Rangkap

اَي = ai

اَوْ = au

Vokal Panjang

اَ = ā

اِي = ī

اُو = ū

C. Ta Marbutah

Ta marbutah hidup dilambangkan dengan /t/

Contoh:

مرأة جميلة ditulis *mar'atun jamiilatun*

Ta marbutah mati dilambangkan dengan /h/

Contoh;

فاطمة ditulis *faatimatun*

D. Syaddad (Tasydid, geminasi)

Tanda geminasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddad tersebut.

Contoh:

رَبَّنَا ditulis *rabbanaa*

الْبَرِّرِ ditulis *albirra*

E. Kata sandang (artikel)

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf syamsiyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu

Contoh:

الرجل الشمس ditulis *asy-syamsu*

السيدة ditulis *ar-rajulu*

as-sayyidatu

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf qomariyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /l/ diikuti

terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang.

Contoh:

القمر ditulis *al-qomaru*

البدیع ditulis *al-badiiu*

الجلال ditulis *al-jalaalu*

F. Huruf Hamzah

Hamzah yang terletak diawal tidak ditransliterasikan. Akan tetapi jika hamzah berada ditengah atau diakhir kata, huruf hamzah itu ditransliterasikan dengan apostrof /'/.

Contoh:

امرت ditulis *umirtu*

شيء ditulis *syai'un*

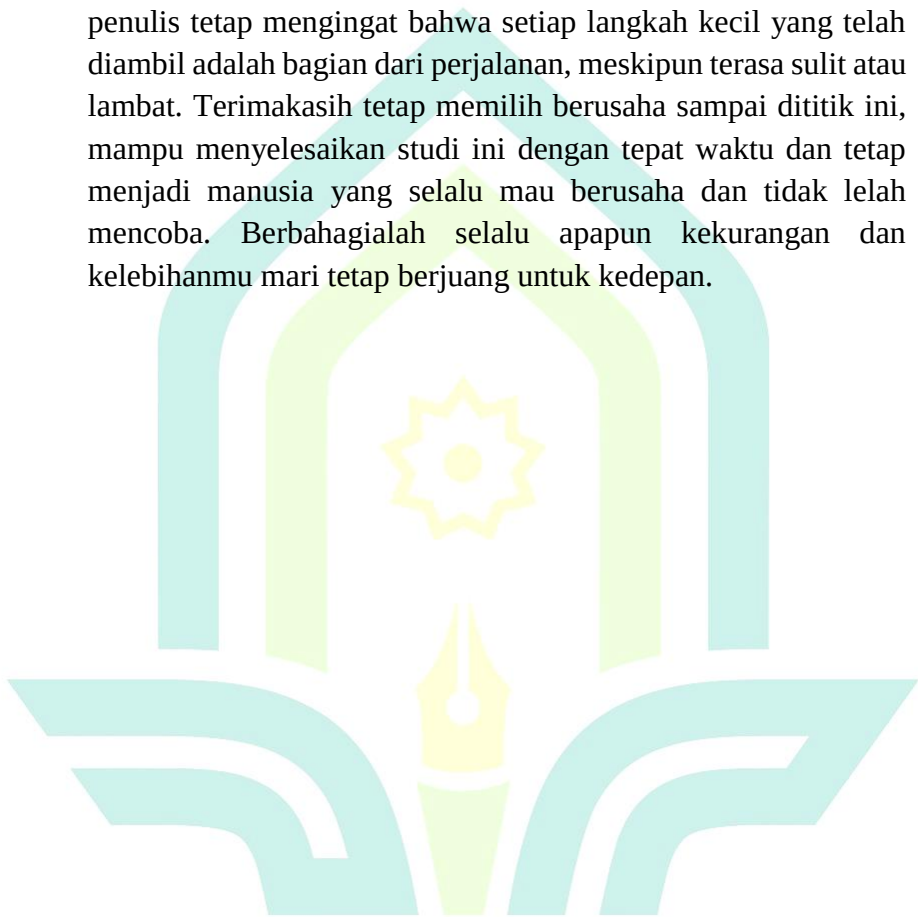


PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah SWT atas segala segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan, kesehatan, dan kesabaran. Sholawat serta salam senantiasa terhaturkan kepada Nabi Muhammad SAW yang selalu dinantikan syafaatnya di *yaumul qiyamah*. Aamiin. Sebagai rasa bangga dan bahagia atas selesainya skripsi ini, penulis ucapkan rasa syukur dan terimakasih kepada:

1. Teristimewa kedua orang tua tercinta yaitu Bapak Rozikin dan Ibu Khuripah terimakasih atas setiap doa yang tak pernah putus, kasih sayang yang tak pernah surut, dan dukungan dalam bentuk moril maupun materil yang diberikan sehingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi ini. semoga rahmat Allah SWT selalu mengiringi kehidupanmu yang barokah, senantiasa diberi kesehatan dan panjang umur.
2. Kakak tersayang, Iis Safitri, S.M. yang selalu mendukung dan menjadi penguat di setiap langkah adik perempuannya ini.
3. Kepada Bapak Aris Priyanto, M.Ag. selaku dosen pembimbing skripsi saya yang senantiasa sabar dalam memberikan masukan, saran, dan motivasi yang luar biasa selama perjalanan penyusunan skripsi.
4. Terkhusus kepada Romo Kyai Nur Abidin Husein dan Ibu Nyai Alfiyaturrosyidah, yang telah banyak membantu penulis untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam penelitian dan ilmu yang telah diberikan kepada penulis.
5. Kepada Sri Rejeki Suryandari sosok teman seperti saudara, terima kasih untuk tangan yang selalu diulurkan, telinga yang siap mendengar, dan ucapan manis yang menenangkan. Terima kasih selalu ada tapi tak sedarah yang selalu ada dalam prosesku.
6. Kepada teman seperjuangan saya yaitu Nurfairroh, Zuhrotul Fu'adah, Nur Ilmiyah, Putri Sefti, Izzafaiza, Nanda Putri, Tsania Rahma, dan Sailirrizqoh, yang telah menemani penulis dari awal perkuliahan sampai akhir penyusunan skripsi ini.

7. Teman-temanku seperjuangan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021, yang telah berperan banyak memberikan pengalaman dan pembelajaran selama di bangku kuliah.
8. Kepada semua pihak yang tidak bisa saya sebut namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan doa dalam proses penyelesaian skripsi ini. Semoga segala doa baik kembali kepada kalian semua dan Allah mudahkan segala urusan.
9. Kepada diri saya sendiri, yang telah bertahan hingga saat ini disaat penulis tidak percaya terhadap dirinya sendiri, Namun penulis tetap mengingat bahwa setiap langkah kecil yang telah diambil adalah bagian dari perjalanan, meskipun terasa sulit atau lambat. Terimakasih tetap memilih berusaha sampai titik ini, mampu menyelesaikan studi ini dengan tepat waktu dan tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Berbahagialah selalu apapun kekurangan dan kelebihanmu mari tetap berjuang untuk kedepan.



MOTTO

اَللّٰهُمَّ يَسِّرْ لِيْ سُلُوْلَكَ وَتَقَرَّرْ بِكَ اَمْرِيْ

*"Ya Allah, permudahkanlah (urusanku) dan janganlah persulit.
Tuhanku, sempurnakanlah urusanku dengan kebaikan."*

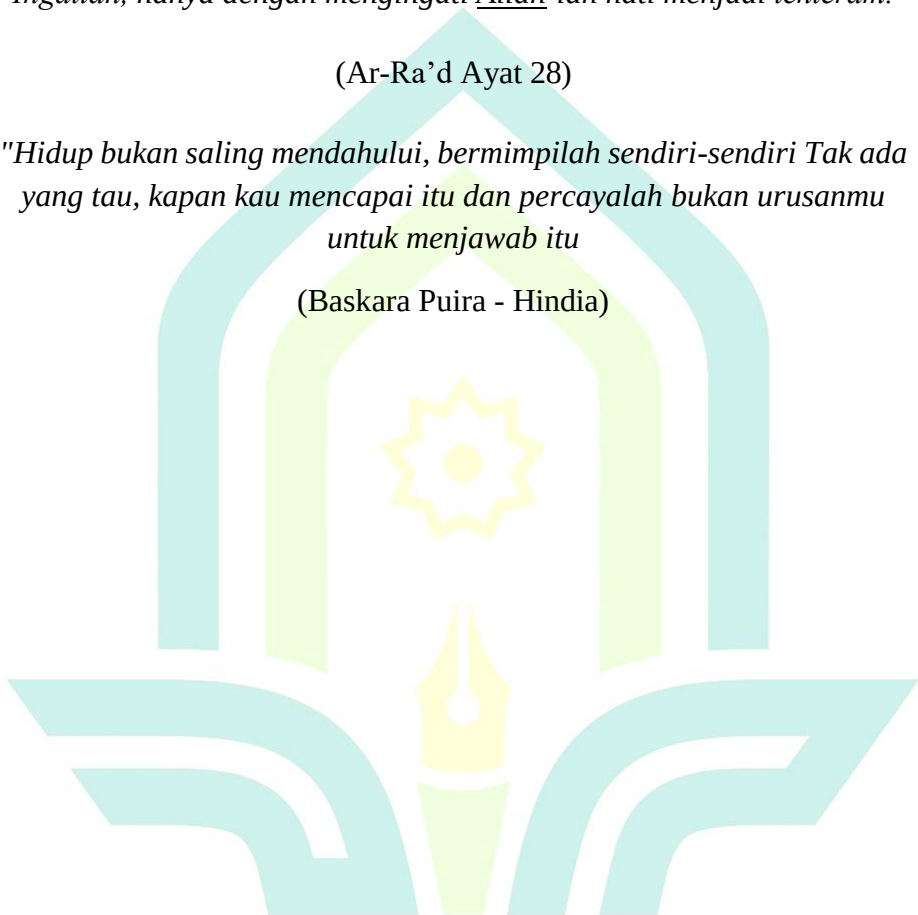
اَللّٰهُمَّ اِنِّىْ اَتُوبُ اِلَيْكَ بِكَرَّهِىْ

"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram."

(Ar-Ra'd Ayat 28)

*"Hidup bukan saling mendahului, bermimpilah sendiri-sendiri Tak ada
yang tau, kapan kau mencapai itu dan percayalah bukan urusanmu
untuk menjawab itu*

(Baskara Pura - Hindia)



ABSTRAK

Dian Amilia (3321037). 2025. *Dzikir Ratibul Al-athas Untuk Mengatasi Kecemasan Beradaptasi Santri Baru Pondok Pesantren Putri Syafi'i Akrom Pekalongan*.

Skripsi: Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pembimbing: **Aris Priyanto, M.Ag.**

Kata Kunci: Kecemasan, Kecemasan Beradaptasi, Dzikir *Ratibul Al-Athas*

Kecemasan adalah perasaan alami yang muncul dalam situasi tertentu, seperti saat merasa takut atau stres. Penyesuaian diri adalah proses yang dilakukan secara berkesinambungan dengan diri sendiri, orang di sekitar, dan lingkungan. Proses penyesuaian ini sering kali tidak mudah dan dapat menimbulkan rasa cemas serta ketidakpastian, yang jika tidak ditangani dengan baik, dapat berpengaruh buruk terhadap kesehatan mental dan fisik mereka. Kecemasan beradaptasi adalah keadaan kurang nyaman atau cemas yang dirasakan seseorang saat mereka perlu menyesuaikan diri dengan kondisi, lingkungan, atau perubahan baru. Adapun untuk mengatasi kecemasan beradaptasi ini dengan dzikir *Ratibul Al-Athas*.

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan jawaban dari rumusan masalah sebagai berikut: (1) Untuk mengetahui bagaimana gambaran kecemasan santri baru Pondok Pesantren Syafi'i Akrom Pekalongan. (2) Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan Dzikir *Ratibul Al-athas* untuk mengatasi kecemasan beradaptasi santri baru Pondok Pesantren Syafi'i Akrom Pekalongan.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan (field research). Pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Sedangkan pendekatan tasawufnya menurut teori Amin Syukur mengenai Sufi Healing dalam bentuk dzikir dan do'a yaitu dzikir *Ratibul Al-athas*. Dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Kemudian teknik analisis data dengan proses yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, (1) gambaran kecemasan santri baru diantaranya Mereka menghadapi berbagai kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan situasi baru dan teman-teman baru, yang terlihat dari perilaku seperti menghindari kerumunan, merasa tidak mampu, serta merasa gelisah. Di samping itu, terdapat juga gejala kognitif yang muncul, seperti penurunan dalam produktivitas, kekhawatiran berlebihan tentang jarak dari orang tua, kesulitan dalam menghafal kitab yang belum dikenal, serta rasa takut untuk mengatur waktu antara pondok dan sekolah. Pikiran-pikiran ini mengganggu konsentrasi mereka, membuat mereka kesulitan untuk fokus, dan mengingat informasi dengan baik. Kemudian munculkan gejala fisik juga, seperti kesulitan dalam berkonsentrasi, merasa pusing, cemas, serta mengalami gangguan tidur. (2) Tahapan-tahapan dalam pembacaan Kitab ini meliputi: 1) Tahapan awal: pengkondisian santri baru, 2) Tahapan tengah: pembacaan Kitab *Ratibul Al-athas*, termasuk bacaan Rasul, sholawat Nariyah sebanyak 11 kali, dan Sayyidul Istighfar, 3) Tahapan akhir: evaluasi perubahan tingkat stres pada santri baru.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam, puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah Swt yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas penulisan skripsi ini. Sholawat dan salam tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan mendapatkan gelar Sarjana Strata Satu (S1) di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, ialah membuat sebuah karya ilmiah dalam bentuk skripsi. Oleh sebab itu, penulis menyusun skripsi ini dengan berjudul: **“DZIKIR ROTIBUL AL-ATTAS UNTUK MENGATASI KECEMASAN BERADAPTASI SANTRI BARU PONDOK PESANTREN PUTRI SYAFI’I AKROM PEKALONGAN”**.

Penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag., selaku Rektor UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Ibu Dr. Tri Astutik Haryati, M. Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
3. Bapak Afith Akhwanudin, M.Hum., selaku Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
4. Ibu Annisa Mutohharoh, M.Psi., selaku Sekertaris Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
5. Ibu Cintami Farmawati, M.Psi., dan Bapak Aris Priyanto, M.Ag., selaku Dosen yang telah menemani dan membimbing

selama menjabat sebagai Ketua dan Sekertaris Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

6. Bapak Aris Priyanto, M.Ag., selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang dengan penuh keikhlasan telah memberikan bimbingan, arahan, dan meluangkan waktu untuk membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu Cintami Farmawati, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang dengan penuh dedikasi selalu memberikan bimbingan, dorongan, dan motivasi kepada penulis sepanjang perjalanan studi.
8. Seluruh Dosen Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, terima kasih atas ilmu yang telah diberikan.
9. Seluruh staf UIN K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, dan semua pihak yang telah memberikan bantuan.
10. Dan semua pihak yang terlibat dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa saya sebut satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat sebagaimana mestinya.

Pekalongan, 03 Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA	v
PERSEMBAHAN	ix
MOTTO	xi
ABSTRAK	xii
KATA PENGANTAR	xiii
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR BAGAN	xviii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Tinjauan Pustaka	9
F. Metode Penelitian.....	17
G. Sistematika Penulisan.....	21
 BAB II LANDASAN TEORI	 22
A. Dzikir	22
1. Pengertian Dzikir	22
2. Keutamaan Zikir.....	25
3. Adab Berzikir	27
4. Bentuk-Bentuk Zikir	29
5. Manfaat Zikir	32
6. Hubungan Kecemasan dengan Zikir	34

B. Kecemasan Beradaptasi	36
1. Pengertian Kecemasan	36
2. Gejala-Gejala Kecemasan	39
3. Macam-Macam Kecemasan.....	41
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	44
5. Tingkat Kecemasan	46
6. Dampak Kecemasan	47
7. Kecemasan Beradaptasi.....	50

BAB III HASIL PENELITIAN54

A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Putri Syafi'i Akrom Pekalongan.....	54
B. Kecemasan Beradaptasi Santri Baru Pondok Pesantren Putri Syafi'i Akrom Pekalongan	61
C. Dzikir Rotibul Al-Attas Untuk Mengatasi Kecemasan Beradaptasi Santri Baru Pondok Pesantren Putri Syafi'i Akrom Pekalongan.....	71

BAB IV ANALISIS DZIKIR ROTIBUL AL-ATHAS UNTUK MENGATASI KECEMASAN BERADAPTASI SANTRI BARU PONDOK PESANTREN PUTRI SYAFI'I AKROM PEKALONGAN.....76

A. Analisis Kecemasan Beradaptasi Santri Baru Pondok Pesantren Putri Syafi'i Akrom Pekalongan	76
B. Analisis Dzikir Rotibul Al-Athas Untuk Mengatasi Kecemasan Beradaptasi Santri Baru Pondok Pesantren Putri Syafi'i Akrom Pekalongan	81

BAB V PENUTUP86

A. Kesimpulan	86
B. Saran	87

DAFTAR PUSTAKA LAMPIRAN

DAFTAR ISI



Tabel 3.1	Struktur Organisasi Pondok Pesantren Syafi'i Akrom Kota Pekalongan	57
Tabel 3.2	Data Ustadz dan Ustadzah Pondok Pesantren Syafi'i Akrom Kota Pekalongan.....	59



DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Kerangka Berfikir	17
-----------------------------------	----



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dzikir (mengingat Allah) dalam tasawuf, dimaknai sebagai alat untuk mendekatkan diri kepada Sang Pencipta, sebagai ungkapan syukur dan penghormatan kepada-Nya, serta sebagai metode untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai esensi keberadaan manusia dan relasinya dengan Tuhan. Dengan melakukan dzikir, seseorang dapat merasakan pengalaman rohani yang mengangkat mereka ke tingkat kesadaran yang lebih tinggi dan memberi mereka perasaan damai dan bahagia yang mendalam.¹ Dzikir bisa disamakan dengan menghafal, tetapi penekanan pada dzikir lebih kepada usaha untuk menghadirkan kembali apa yang sebelumnya ada dalam pikiran. Dengan demikian, dzikir dapat dilakukan dengan hati ataupun lisan, baik karena ada yang terlupakan maupun untuk memperkuat apa yang sudah ada dalam ingatan.²

Kecemasan di kalangan generasi muda semakin meningkat dan menjadi perhatian serius di berbagai negara, termasuk Indonesia. Faktor-faktor seperti tekanan sosial, tuntutan akademis, perubahan teknologi, dan ketidakpastian masa depan dapat memicu kecemasan. Menurut Vini Oktaviani, Meilanny Budiarti Santoso, and Santoso Tri Raharjo di Indonesia, tingkat kecemasan di kalangan remaja berada dalam kisaran 65-78%, dengan angka yang lebih tinggi pada kelompok wanita dibandingkan dengan pria. Rasa cemas dapat mengakibatkan perubahan baik secara fisik maupun mental. Kecemasan yang muncul saat berbicara di hadapan umum bisa mengganggu fokus dalam menyampaikan maksud yang ingin dicapai.³ Sebuah survei juga menunjukkan bahwa banyak orang

¹ Tomi Saputr & Annisa Wahid, Al-Ghazali Dan Pemikirannya Tentang Pendidikan Tasawuf, (Jombang: *Islamic Learning Journal* 1, no. 4, 2023), hlm.941, <https://doi.org/10.54437/iljjislamiclearningjournal.v1i4.1206>.

² Umar Latif, Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual Dalam Perspektif Al-Qur'an, (*At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam* 5, no. 1, 2022), hlm.32, <https://doi.org/10.22373/taujih.v5i1.13729>.

³ Vini Oktaviani, Meilanny Budiarti Santoso, and Santoso Tri Raharjo, Pendampingan Pada Remaja Dalam Mengatasi Cemas Saat Public Speaking

cemas tentang hal-hal yang tidak perlu, seperti kejadian yang belum terjadi atau masa lalu yang tak bisa diubah, cemas oleh kritik dari orang lain, dan cemas oleh masalah sebenarnya yang sedang dihadapi. Kecemasan tidak hanya dapat dialami oleh orang dewasa, melainkan dapat juga dialami oleh remaja yang masih duduk di bangku sekolah.⁴

Kecemasan dalam Tasawuf dikenal sebagai *khauf*. *Khauf* dan kecemasan adalah kondisi di mana seseorang merasa cemas terhadap sesuatu yang belum jelas, serta takut akan kemungkinan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan. Menurut Sayyid Ahmad bin Zaid al-Habsyi, *Khauf* adalah:⁵

تَوَجُّعُ الْقَلْبِ وَتَأْلِمُهُ لِإِنْتِظَارِ مَكْرُوهٍ مُسْتَقْبَلٍ

Artinya: “Suatu keadaan yang menggambarkan resahnya hati karena menunggu sesuatu yang tidak disukai yang diyakini akan terjadi dikemudian hari.”

Keduanya memiliki sifat yang berbeda. *Khauf* bersifat membangun, sedangkan gangguan kecemasan cenderung merusak. *Khauf* merupakan suatu sikap mental di mana seseorang merasa takut kepada Allah akibat dari pengabdian yang belum sempurna, ada rasa khawatir bahwa Allah tidak menyukainya. *Khauf* muncul dari pengenalan dan kasih sayang yang mendalam terhadap Allah, sehingga muncul kekhawatiran bahwa Allah akan melupakannya atau merasa takut akan siksa-Nya. *Khauf* mengarah pada sesuatu yang positif, sementara kecemasan seringkali membawa dampak negatif. *Khauf* menciptakan sifat-sifat yang menghambat hasrat dan merusak semua kenikmatan. Akibatnya, tindakan-tindakan maksiat yang sebelumnya disukai menjadi tidak disukai lagi. Dengan demikian,

Menggunakan Emotional Freedom Technique, Relaksasi Imajinasi Dan Olah Tubuh, (*Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)* 2, no. 2, 2021): 291, <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.35130>.

⁴ M. Afif Aminullah, Kecemasan Antara Siswa SMP dan Santri Pondok Pesantren, (Malang: *jurnal ilmiah psikologi terapan*), hlm. 206.

⁵ Totok Jumanoro dan Samsul Munir Amin, *Kamus Ilmu Tasawuf*, (Amzah: 2005), hlm.120.

terbakarlah nafsu syahwat oleh khauf. Semua bagian tubuh pun menjadi lebih beradab. Hal ini menghasilkan dalam hati itu kelayuan, ketenangan, kerendahan hati, dan kedamaian. Dan terlepas dari sifat sombong, hati kotor, serta rasa iri.⁶

Kecemasan beradaptasi yang dialami santri baru pondok pesantren Syafi'i Akrom merupakan fenomena yang umum terjadi. Kecemasan beradaptasi yang diungkapkan dari salah satu santri baru, yaitu belum terbiasa dengan tempat tinggal baru, sehingga mengalami kecemasan.⁷ Kecemasan beradaptasi juga disebabkan oleh kekhawatiran akan jauh dari orang tua dan keluarga, yang selama ini menjadi sumber kenyamanan dan dukungan.⁸ Santri harus dapat menyesuaikan diri dengan semua kegiatan di pondok pesantren karena keadaan di sana. Proses aktivitas di pondok pesantren tidak terlepas oleh kejenuhan belajar atau kegiatan yang mereka lakukan. Santri yang mengalami kesulitan untuk beradaptasi salah satunya adalah kesulitan untuk memiliki kemampuan beradaptasi dengan perubahan situasi. Karena sebelumnya tinggal di rumah dengan orang tua yang sudah terbiasa dengan keadaan di rumah tetapi ketika dipondok harus mengubah kebiasaan-kebiasaan sebelumnya dan harus mengikuti kegiatan maupun peraturan yang ada di pondok pesantren yang mungkin sulit untuk di lakukan oleh santri baru.⁹

Proses beradaptasi pada santri baru di pondok pesantren merupakan tantangan yang signifikan. Mereka harus belajar hidup lebih mandiri, menyesuaikan diri dengan lingkungan pondok pesantren yang baru, dan mengatur jadwal antara pelajaran ilmu pengetahuan umum dan ilmu pengetahuan agama. Santri yang harus menyelesaikan proses pembelajaran di sekolah dan pondok pesantren

⁶ Al-Ghazali, *Terjemahan Ihya' 'Ulûm al-Dîn*, juz IV, (Jakarta: C.V. Faizan, 1985), hlm. 44-48.

⁷ Putri, Santri Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'i Akrom Kota Pekalongan, Wawancara Pribadi, 10 Desember 2024

⁸ Dita, Santri Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'i Akrom Kota Pekalongan, Wawancara Pribadi, 10 Desember 2024

⁹Nur Alvira Bau dkk, Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil, (Gorontalo: *Jambura Journal of Epidemiology*, 2022), hlm.33.

akan mengalami tekanan yang lebih besar.¹⁰ Untuk bertahan di lingkungan pesantren, santri memerlukan kemampuan penyesuaian diri, terutama pada tahun pertama mereka disana. Pada tahun pertama mereka akan bertemu dengan teman-teman baru, tempat tinggal baru, dan situasi yang mungkin belum pernah mereka alami di lingkungan tempat tinggalnya. Lingkungan, kesehatan, dan tingkah laku adalah masalah yang sering dihadapi oleh santri di pondok pesantren.¹¹ Kecemasan beradaptasi ini merupakan salah satu tantangan yang dihadapi oleh santri baru dalam proses adaptasi dengan lingkungan pondok pesantren yang baru. Kondisi kecemasan beradaptasi ini berpotensi menimbulkan dampak yang signifikan terhadap keseimbangan mental, emosional, dan akademis santri.¹²

Perasaan cemas dan takut yang dialami santri baru tersebut tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis mereka, tetapi juga menimbulkan reaksi fisiologis yang mengganggu kenyamanan dalam beradaptasi. Secara fisiologis, kecemasan yang dirasakan dapat menyebabkan tubuh berkeringat dan mengalami gemetar sebagai respon terhadap tekanan yang dirasakan. Sementara itu, secara psikologis, mereka sering mengalami ketegangan, rasa takut yang berlebihan, kegelisahan yang terus-menerus, serta perasaan panik yang sulit dikendalikan. Selain itu, kecemasan yang berkepanjangan juga berdampak pada konsentrasi belajar dan hafalan. Gangguan tidur pun menjadi salah satu efek yang sering terjadi, di mana santri mengalami kesulitan untuk terlelap dengan nyenyak dan kerap terbangun di tengah malam, sehingga semakin memperburuk kondisi

¹⁰ Nur Hasiatur Rahma, Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Adaptasi Sosial Pada Santri Di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi'at Desa Kemuningsari Kidul Kecamatan Jenggawah kabupaten Jember, (Jember, 2019), hlm.6, <http://fikes.unmuhjember.ac.id>,

¹¹ Dewi Nurlaily Haiffahningrum, Pengalaman Penyesuaian Diri bagi Santri Baru di Lingkungan Pesantren X: Studi Fenomenologi, (*Jurnal Penelitian Psikologi*, Volume 9, No 7, 2022), hlm.2.

¹² Nur Fairoh, Pengurus Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'i Akrom Kota Pekalongan, Wawancara Pribadi, 12 juni 2024.

psikologis mereka dalam menjalani hari-hari pertama di lingkungan pesantren.¹³

Dampak dari kecemasan, seperti merasa gelisah, wajah tegang, sulit berkonsentrasi, dan sulit mengingat. Hal ini menunjukkan bahwa proses adaptasi dengan lingkungan baru masih memerlukan waktu dan upaya untuk mengatasi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup.¹⁴ Beberapa santri memerlukan waktu yang lebih lama untuk merasa nyaman dan beradaptasi dengan lingkungan pondok pesantren. Proses adaptasi ini biasanya membutuhkan waktu sekitar dua-tiga minggu, bahkan kadang lebih dari satu bulan, tergantung pada santri masing-masing.¹⁵

Dampak lain juga mengakibatkan perasaan yang tidak stabil, seperti merasa kadang betah dan kadang tidak betah, serta merasa lelah dan tidak bersemangat karena kebanyakan kegiatan, kewajiban menghafal juga dianggap sebagai beban yang berat. Akibatnya, perasaan ini memicu reaksi emosional yang kuat, seperti mudah tersinggung, merasa gelisah, gemetar, dan meneteskan air mata. Selain itu, kecemasan ini juga menyebabkan ketakutan terhadap orang banyak dan orang asing, serta mengalami kesulitan tidur dan sulit berkonsentrasi atau mengingat hafalan.¹⁶

Pondok pesantren berperan penting dalam mengelola kecemasan melalui pendidikan spiritual yang kuat dengan dzikir, doa, dan amalan ibadah lainnya, bimbingan mental yang efektif, pembiasaan perilaku positif seperti sabar dan tawakal, serta kegiatan ekstrakurikuler yang mendukung kesejahteraan mental. Dengan demikian, pesantren dapat menjadi lembaga yang efektif dalam mengelola kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental

¹³ Izza, Santri Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'i Akrom Kota Pekalongan, Wawancara Pribadi, 10 Desember 2024

¹⁴ Alisya, Santri Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'i Akrom Kota Pekalongan, Wawancara Pribadi, 10 Desember 2024

¹⁵ M Rio Aldino, *Gegar Budaya dan Kecemasan: Studi Empiris pada Mahasiswa Bengkulu dan Maluku di Universitas Gunadarma dalam Beradaptasi di Lingkungan Baru*, (Kanal: *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2020), hlm.90

¹⁶ Dita, Santri Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'i Akrom Kota Pekalongan, Wawancara Pribadi, 10 Desember 2024

santri.¹⁷ Dalam mengatasi kecemasan santri baru, Pondok Pesantren Syafi'i mengadakan pembacaan rutin setiap hari, yaitu pembacaan dzikir Ratibul Al-Attas. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu santri baru mengelola stres dan kecemasan yang mereka alami, serta meningkatkan kualitas spiritual mereka. Dzikir Ratibul Athos, yang disusun oleh Abdullah bin Umar Al Athos, merupakan suatu doa yang terdiri dari beberapa ayat Al-Quran dan shalawat yang mengandung banyak faedah dan manfaat. Dengan membaca dzikir ini, terutama ayat "*Ala bidzikrillahi tathmainnul qulub*" yang artinya "Hanya dengan mengingat Allah Swt. (berdzikir), hati menjadi tenang". Dapat membantu mencegah kecemasan beradaptasi pada santri. Hal ini karena dzikir dapat menjadikan hati tenang dan tidak cemas, sehingga mempermudah dalam menghadapi kesulitan.¹⁸

Allah SWT. menunjukkan bahwa banyak masalah mental dan saraf berasal dari gangguan pikiran dan memori, serta kondisi fisik sering kali disertai dengan rasa takut dan cemas, baik secara fisik maupun emosional. Melalui iman yang kuat dan berpegang pada Al-Qur'an, ada solusi yang mendasar untuk mengatasi masalah pribadi. Apabila seseorang ingin pulih dari kecemasan dan penyakit yang dialaminya, maka ia harus mengikuti petunjuk tersebut dengan memahami ketentuan yang ada, melaksanakannya dengan sempurna, dan segera bertindak. Dengan cara itu, penyembuhan pasti akan terjadi dengan izin Allah, sesuai dengan firman-Nya dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah ayat 38:¹⁹

اٰهْبِطُوْا مِنْهَا جَعَلْنَا يَتَّيْنِيْكُمْ مِّنْ هٰذِيْ فَمَنْ يَّهْدِيْ
فَلَّيْ خَوْفٌ
عَلَيْهِمْ وَلَئِنْ
يَزْنُوْنَ

“Turunlah kamu semua dari surga, lalu, jika benar-benar datang petunjuk-Ku kepadamu, siapa saja yang mengikuti petunjuk-Ku

¹⁷ Udin, *Konsep Dzikir dalam Al-Quran dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*, (Mataram: Sanabil, 2023), hlm. 17-29.

¹⁸ Nur Abidin Husein, Pengasuh Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'i Akrom Kota Pekalongan, Wawancara Pribadi, 24 oktober 2024.

¹⁹ Adnan Syarif, *Psikologi Qurani*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2003), Hlm.92

tidak ada rasa takut yang menimpa mereka dan mereka pun tidak bersedih hati.”

Penelitian lain juga menunjukkan dzikir membawa kesejahteraan jiwa dan perilaku individu, serta membantu mencapai keseimbangan jiwa dan rohani. Dengan berdzikir, seseorang dapat merasakan ketenangan, harapan, dan meningkatkan kekebalan tubuh. Aktivitas dzikir juga membantu menghindari perilaku negatif seperti ghibah, namimah, dan dusta, serta mendekatkan diri kepada Allah. Semakin seseorang berdzikir, semakin dekat pula dengan Allah dan mendapatkan perwalian, cinta, dan pertolongan-Nya. Melalui dzikir, kesulitan dapat menjadi lebih mudah dan beban berat menjadi ringan, sehingga membantu individu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Dengan demikian, dzikir Ratibul Athos dapat menjadi salah satu metode yang efektif dalam mengatasi kecemasan beradaptasi pada santri.²⁰

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang kecemasan beradaptasi pada santri baru. Oleh karena itu, peneliti memilih judul penelitian sebagai berikut "**DZIKIR ROTIBUL AL-ATTAS UNTUK MENGATASI KECEMASAN BERADAPTASI SANTRI BARU PONDOK PESANTREN PUTRI SYAFI' I AKROM PEKALONGAN**".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas penulis menyimpulkan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran kecemasan beradaptasi santri baru Pondok Pesantren Syafi'I Akrom Pekalongan?
2. Bagaimana Dzikir Rotibul Al-Attas untuk mengatasi kecemasan beradaptasi santri baru Pondok Pesantren Syafi'I Akrom Pekalongan?

²⁰ Udin, *Konsep Dzikir dalam Al-Quran dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*, (Mataram : Cetakan 1 sanabil, 2023), hlm. 17-29.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari latar belakang dan rumusan masalah diatas tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran kecemasan beradaptasi santri baru Pondok Pesantren Syafi'i Akrom Pekalongan.
2. Untuk mengetahui bagaimana Dzikir Rotibul Al-Attas untuk mengatasi kecemasan beradaptasi santri baru Pondok Pesantren Syafi'I Akrom Pekalongan.

D. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan bagi peneliti serta pembaca terkait wawasan Terapi Dzikir Rotibul Al-Attas dan Kecemasan beradaptasi. Selain itu, dapat dijadikan pedoman dalam melakukan Terapi Dzikir Rotibul Al-Attas dalam mengatasi kecemasan beradaptasi.

2. Secara Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi Lembaga Pondok Pesantren Syafi'i Akrom Kota Pekalongan, daam meningkatkan pengetahuan santri putri melalui dzikir Ratib Al-Attas.
- b. Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan beradaptasi santri terkhususnya santri baru Pondok Pesantren Syafi'I Akrom Pekalongan.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memicu untuk meningkatkan pengetahuan serta memberikan pemahaman yang jelas kepada pembaca tentang manfaat dzikir untuk mengurangi kecemasan.
- d. Bagi mahasiswa, diharapkan adanya kemauan untuk mengamalkan dzikir pada diri sendiri dan orang lain, yang bertujuan untuk penyembuhan serta usaha untuk lebih dekat kepada Allah SWT.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teori

a. Dzikir Rotibul Al-Attas

Menurut Amin Syukur, dzikir adalah salah satu teknik Sufi Healing yang digunakan untuk mengobati dan mencegah penyakit, baik secara fisik maupun mental. Dzikir adalah suatu kegiatan spiritual yang melibatkan pengulangan nama-nama Allah SWT, serta mengingat dan merenungkan kebesaran dan kekuasaan-Nya. Dzikir dapat membantu meningkatkan kesadaran, mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan keseimbangan mental dan emosional.²¹ Sedangkan *Rotibul Al-Attas* merupakan susunan dari beberapa ayat yang diambil dari hadits-hadits Rasulullah serta ayat-ayat Al-Quran yang disusun oleh Al Habib Umar bin Abdurrahman Al-Athos, Beliau merupakan salah satu guru dari Al-Habib Abdullah bin Akwi Al-Hadad yakni pengarang *Ratib Al Haddad*.²²

b. Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan alami yang muncul dalam situasi tertentu, seperti saat merasa takut atau stres. Kecemasan dapat memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang, serta dapat berdampak pada kualitas hidup dan kesejahteraan mental. Al-Ghazali, seorang filsuf Islam, menjelaskan bahwa kecemasan dapat dipahami sebagai serangan setan pada hati manusia. Menurutnya, hati adalah istana yang harus dilindungi dari setan yang berusaha masuk dan menciptakan "waswas" atau bisikan setan yang dapat menghancurkan mentalitas seseorang. Konsep waswas memiliki kesamaan dengan gangguan kecemasan, meskipun tidak sama. Al-Ghazali juga memperkenalkan istilah "hawatir" yang berarti pikiran baik atau buruk yang datang ke pikiran secara eksternal tanpa kemauan

²¹Amin Syukur, *Sufi Healing: Pendekatan Psikologi dan Spiritual untuk Mengatasi Kecemasan*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018), hlm. 123-125.

²²Rindang Krisnawati, *Bacaan Ratib Al-Athos: Lengkap dengan Bahasa Arab, Latin, dan Keutamaannya*, (Jakarta : *detikhikmah*, 2023).

pemikir. Dengan demikian, Al-Ghazali menawarkan perspektif unik tentang kecemasan yang masih relevan dalam pemahaman Muslim saat ini.²³ Menurut Al-Ghazali, kecemasan dapat diatasi dengan meningkatkan keimanan, berdzikir, dan memahami hakikat kehidupan. Beliau juga menekankan pentingnya introspeksi dan pengendalian diri untuk mencapai ketenangan jiwa.²⁴

Amin Syukur, seorang profesor dan penulis Indonesia, menekankan bahwa dzikir dan spiritualitas dapat membantu mengatasi kecemasan. Menurutnya, meningkatkan keimanan dan berdzikir dapat mengurangi kecemasan. Amin Syukur juga percaya bahwa memahami hakikat kehidupan dan meningkatkan kesadaran spiritual dapat meningkatkan kesejahteraan mental.

Dalam pengalaman pribadinya, Amin Syukur berhasil mengatasi kanker dengan berdzikir dan meningkatkan kesadaran spiritual. Beliau juga menekankan pentingnya introspeksi dan pengendalian diri untuk mencapai ketenangan jiwa. Dengan demikian, Amin Syukur menawarkan perspektif yang unik tentang bagaimana spiritualitas dapat membantu mengatasi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental.²⁵

c. Kecemasan Beradaptasi

Adaptasi adalah proses penyesuaian diri yang dilakukan oleh individu atau kelompok untuk menanggapi perubahan atau kondisi baru dilingkungan. Piaget seorang psikolog mengembangkan teori perkembangan kognitif yang menekankan bahwa individu menjalani proses adaptasi melalui dua mekanisme: asimilasi dan akomodasi. Asimilasi adalah

²³ Deniz Ecem Sen, *Meningkatnya Gangguan Kecemasan: Pemahaman Islam tentang Kecemasan dan Saran Ulama Muslim untuk Mengatasi Kecemasan dan Meraih Kebahagiaan*, (*Jurnal Ilmiah Terapan*, 2021)

²⁴ M. S. Jalbani, "Al-Ghazali's View on Anxiety and Spirituality", (*Islamic Studies Journal*, Vol. 5, No. 1, 2016), hlm. 56-78.

²⁵ Amin Syukur, *"Zikir Menyembuhkan Kankerku"*, (Jakarta: Penerbit Buku Kompas, 2010), hlm. 123-145.

proses ketika seseorang memperoleh informasi baru dan mengintegrasikannya ke dalam pengetahuan yang sudah ada. Akomodasi adalah proses mengadaptasi pengetahuan yang ada dengan informasi baru.²⁶

Setiap Pondok Pesantren memiliki program pendidikan yang berbeda-beda, dengan beberapa fokus pada ilmu keagamaan dan ilmu umum. Beberapa pesantren mengintegrasikan kedua ilmu tersebut, sementara yang lain fokus pada kegiatan keagamaan seperti sekolah diniyah, pengajian kitab kuning, bahasa Arab, diba'iyah, hafalan Al-Qur'an dan Hadist, serta khithobah. Kegiatan intensif ini memerlukan ketahanan mental yang kuat dari santri, sehingga tidak jarang menimbulkan kecemasan. Faktor penyebab kecemasan tidak hanya tugas akademik, tetapi juga adaptasi dengan lingkungan pesantren.²⁷ Richard Lazarus dan Susan Folkman adalah dua psikolog terkenal yang mengembangkan teori stres dan koping, menjelaskan bahwa kecemasan beradaptasi terjadi ketika individu mengalami stres dan tidak dapat mengatasi stres tersebut dengan efektif. Menurut Richard Lazarus dan Susan Folkman stres yang dialami seseorang dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental. Keadaan stres dapat menimbulkan efek yang kurang menguntungkan, baik secara fisiologis maupun psikologis. Hal ini dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berfungsi secara optimal dan meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan.²⁸

2. Penelitian Yang Relevan

Dalam rangka mewujudkan penulisan skripsi yang professional dan mencapai target yang maksimal, peneliti mencoba

²⁶Asriani Alimuddin, Teknologi Dalam Pendidikan: Membantu Siswa Beradaptasi Dengan Revolusi Industri 4.0(Makasar: *Journal on Education*, Vol 05, No. 04, 2023), hlm.11780-11781.

²⁷M. Afif Aminullah, Kecemasan Antara Siswa Smp Dan Santri Pondok Pesantren...hlm.207.

²⁸Siti Maryam ,Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya,(*Jurnal Konseling Andi Matappa*, Volume 1 Nomor 2, 2017). hlm.102.

menampilkan judul skripsi sebagai bahan perbandingan. Hal ini menghindari terjadinya kesamaan objek dalam penelitian. Serta terkait dalam buku-buku yang terkait dalam penelitian antara lain sebagai berikut:

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Vera Agustina, Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Berjudul “Pengaruh Dzikir Ratibul Al-Attas Terhadap Penurunan Kecemasan Menghadapi Ujian Di Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Pemalang.” Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh dzikir terhadap penurunan kecemasan yang dirasakan oleh santri ditunjukkan dengan hasil uji hipotesis sebesar $0,000 < 0,05$ maka hipotesis diterima yang artinya ada pengaruh dzikir terhadap penurunan kecemasan pada santri.²⁹ Persamaan dalam penelitian ini membahas kecemasan. Perbedaannya terletak pada jenis penelitiannya menggunakan kuantitatif eksperimen yang menggunakan desain *intact-group comparison* dan berfokus pada pengaruh dzikir Ratibul Al-Attas terhadap penurunan kecemasan santri dalam menghadapi ujian madrasah dipondok pesantren salafiyah Kauman Pemalang. Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Sedangkan pendekatan tasawufnya menurut teori Amin syukur mengenai Sufi Healing dalam bentuk dzikir dan do’a yaitu dzikir Ratibul Al-Attas. Berfokus pada Dzikir Rotibul Al-Attas untuk mengatasi kecemasan beradaptasi santri baru Pondok Pesantren Syafi’I Akrom Pekalongan.
- b. Penelitian yang dilakukan oleh Silvia Novita, berjudul “Konseling Islam Dengan Terapi Zikir Rotibul Athos Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja Di Desa Leper Kecamatan Bangil Kabupaten Pasuruan”. Hasil penelitian: dalam tahap

²⁹ Vera Agustina, “Pengaruh Dzikir Ratibul Al-Attas Terhadap Penurunan Kecemasan Menghadapi Ujian Di Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Pemalang”, *Skripsi*, (Semarang: Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang, 2022).

penelitian, peneliti melakukan dua macam terapi yaitu pasif dan aktif dimana dua macam terapi tersebut dilakukan pada satu waktu terapi, terapi pasif yaitu klien mendengarkan ayat Ratibul Al-Attas yang dibacakan oleh ayahnya, terapi langsung yaitu klien mengikuti setiap tahap dari proses terapi yang ada dan dari itu menjadikan klien seorang yang bersikap positif.³⁰ Persamaan didalam penelitian ini membahas terapi dzikir Ratibul Attas dalam mengatasi kecemasan remaja. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini menggunakan metode baru yang berlandaskan pada filsafat *postpositivisme* yakni yang memandang realitas social sebagai sesuatu yang utuh, kompleks.

- c. Penelitian yang dilakukan oleh Avindhy Novianti Faradhea, berjudul “Peran Zikir Ratibul Attas Terhadap Religiositas Jami’iyah Nurusa’adah Putri Desa Kalisapu, Kecamatan Slawi, Kabupaten Tegal” Hasil temuan penelitian menunjukkan bahwa zikir Ratibul Attas bisa melatih rasa tanggung jawab baik didalam rutinan maupun di luar rutinan. Dengan rutin mengamalkan zikir Ratibul Attas, informan juga terlatih untuk berpikir positif, menjalin tali silaturahmi dengan orang lain. Dan temuan baru yang terlihat yaitu pada dimensi perilaku, seperti informan mengikuti rutinan dengan tujuan untuk mengisi waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat, mengikuti rutinan sejak SD dan sering mengikuti rutinan jika waktu kerjanya tidak bentrok dengan jadwal rutinan tersebut.³¹ Persamaannya terdapat pada metode penelitiannya adalah kualitatif dan teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi. Perbedaannya terdapat pada subjek penelitian religiositas Sedangkan penelitian ini subjek penelitian kecemasan.

³⁰ Silvia Novita, “Konseling Islam Dengan Terapi Zikir Rotibul Athos Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja Di Desa Leper Kecamatan Bangil Kabupaten Pasuruan”, *Skripsi*, (Surabaya : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2021).

³¹ Avindhy Novianti Faradhea, “Peran Zikir Ratibul Attas Terhadap Religiositas Jami’iyah Nurusa’adah Putri Desa Kalisapu, Kecamatan Slawi, Kabupaten Tegal”, *Skripsi*, (Surakarta : Universitas Islam Negeri Raden Mas Said, 2022).

- d. Penelitian yang dilakukan oleh Fitri Nur Afifah, berjudul “Terapi Dzikir Ratib Al-Attas Sebagai Ta’zir Ketidakdisiplinan Santri Putri Di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi’i Akrom Kota Pekalongan”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi dzikir Ratib al-Attas sebagai ta’zir ketidakdisiplinan santri putri di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi’i Akrom Kota Pekalongan meliputi beberapa tahap antara lain; tahap awal (pengkondisian), tahap tengah (pelaksanaan), dan tahap akhir (evaluasi). Hasil berikutnya adalah mengenai ketidakdisiplinan santri dalam meninggalkan kegiatan rutinitas pembacaan kitab dzikir Ratib al-Attas di pondok pesantren. Ketidakdisiplinan santri putri di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi’i Akrom Kota Pekalongan adalah sebelum dilakukan terapi dzikir Ratib al-Attas, santri sering melakukan ketidakdisiplinan meninggalkan kegiatan rutinitas pembacaan kitab dzikir Ratib al-Attas. Setelah dilakukan terapi dzikir Ratib al-Attas, lima subjek dalam penelitian ini memiliki hasil berbeda-beda, dua santri dengan kategori ketidakdisiplinan menurun, dua santri dengan kategori ketidakdisiplinan konstan (tetap), dan satu santri dengan kategori ketidakdisiplinan meningkat.³² Persamaannya terdapat pada metode Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian lapangan melalui pendekatan deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara, dokumentasi, dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. dan perbedaannya terdapat pada subjek penelitian terapi dzikir Ratib al-Attas sangat dibutuhkan sebagai ta’zir ketidakdisiplinan santri putri.
- e. Penelitian yang dilakukan oleh Setiyadi, berjudul “Bimbingan Agama Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Beradaptasi Santri Di Pondok Pesantren Baiturrahmah, Karanganom, Klaten”.

³² Fitri Nur Afifah, “Terapi Dzikir Ratib Al-Attas Sebagai Ta’zir Ketidakdisiplinan Santri Putri Di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi’i Akrom Kota Pekalongan”, *Skripsi*, (Pekalongan: Universitas Islam Negeri K.H.Abdurrahman Wahid, 2023).

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini meliputi: kondisi kecemasan dan bentuk bimbingan agama islam pada santri baru Pondok Pesantren Baiturrahmah, Karanganom, Klaten. Kondisi kecemasan meliputi kondisi kecemasan ringan, sedang, dan berat.³³ Persamaannya terdapat pada jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif yang dilakukan dengan mengambil latar belakang di Pondok Pesantren Baiturrahmah, Karanganom, Klaten. Penelitian ini menguraikan hasil yang didasarkan pada data yang diperoleh dari lapangan dengan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Dan perbedaannya okus mendiskripsikan kondisi kecemasan yang dialami santri baru di Pondok Pesantren Baiturrahmah, Karanganom, Klaten, mendiskripsikan Bentuk Bimbingan Agama Islam yang digunakan untuk santri yang mengalami kecemasan adaptasi.

3. Kerangka Berfikir

Manusia memiliki penyebab kecemasan yang unik dan beragam. Beberapa orang merasa cemas saat menghadapi situasi tertentu, seperti ujian, presentasi di depan kelas, atau berada di lingkungan baru. Sementara itu, ada juga yang merasa cemas karena ketidakpastian akan hal-hal yang belum mereka hadapi. Kecemasan (*anxiety*) adalah perasaan khawatir dan takut yang tidak memiliki penyebab yang jelas. Dalam beberapa kasus, kecemasan dapat menjadi reaksi yang tepat terhadap ancaman atau situasi yang mengancam. Namun, kecemasan dapat menjadi tidak wajar jika reaksinya tidak tepat, baik dari segi intensitas maupun gejala yang muncul.³⁴ Santri baru di Pondok Pesantren Syafi'i Akrom mengalami berbagai faktor yang menyebabkan kecemasan. Faktor-faktor ini dapat mempengaruhi kenyamanan dan

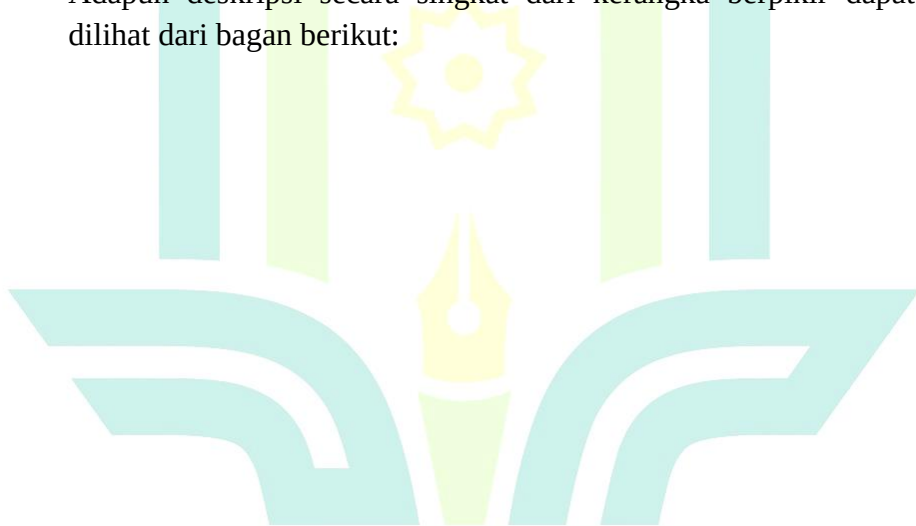
³³ Setiyadi, "Bimbingan Agama Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Beradaptasi Santri Di Pondok Pesantren Baiturrahmah, Karanganom, Klaten", *Skripsi*, (Semarang: UIN Walisongo, 2019).

³⁴ Aditya Dedy Nugraha, *Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam*, (Salatiga: *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, Volume 2, Number 1, 2020), hlm.4.

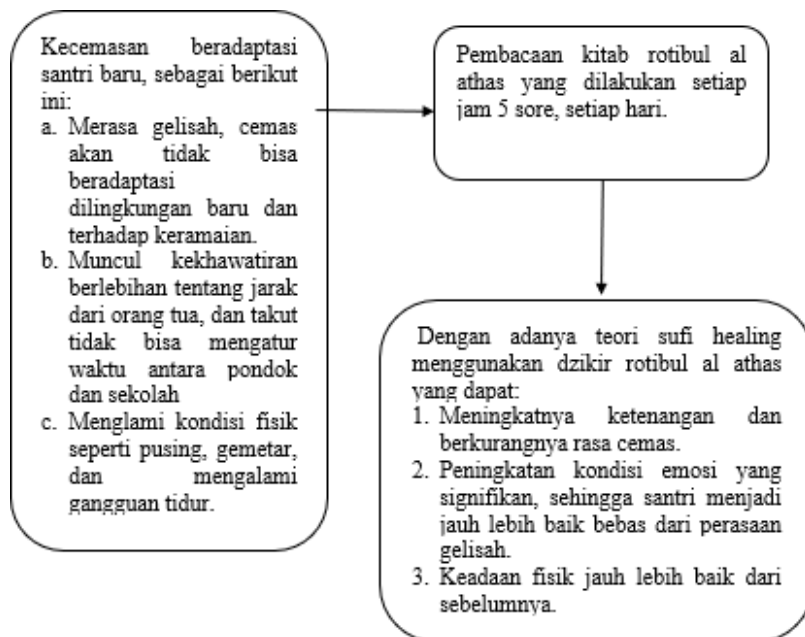
kepercayaan diri santri baru dalam beradaptasi dengan lingkungan baru di Syafi'i Akrom.

Dzikir merupakan salah satu cara efektif untuk mengatasi kecemasan dan mencapai ketenangan jiwa. Dzikir dapat membantu menenangkan pikiran, mengurangi stres, dan meningkatkan kepercayaan diri, sehingga dapat membantu santri baru mengatasi kecemasan dan beradaptasi dengan lingkungan baru. Menurut Amin Syukur, dzikir adalah salah satu bentuk ibadah yang dilakukan oleh manusia untuk mengingat dan mendekatkan diri kepada Allah. Dzikir yang melibatkan rasa dan otak secara bersamaan memiliki efek yang luar biasa.

Sebaliknya, orang yang lalai dari dzikir akan menarik energi negatif yang dapat menyebabkan penyakit dan masalah lainnya. Amin Syukur juga menekankan bahwa peran jiwa sangat penting dalam proses penyembuhan. Dzikir dan berdoa dapat membantu menciptakan suasana hati yang tenang dan tenteram, asalkan dilakukan dengan penuh keyakinan dan rasa optimis.³⁵ Adapun deskripsi secara singkat dari kerangka berpikir dapat dilihat dari bagan berikut:



³⁵ Siti Yumnah & Abdul Khakim, Konsep Dzikir Menurut Amin Syukur Dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam,(Bangil: *Jurnal Lisan Al-Hal*, Volume 13, No. 1, 2019), hlm.99-100.



Bagan 1.1 Kerangka Berfikir

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

a. Jenis Penelitian

Berdasarkan sumber yang diperoleh, penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan (*field research*), yaitu penelitian yang dilakukan langsung di lokasi terjadinya fenomena yang diselidiki. Dengan demikian, penelitian ini dapat memperoleh data yang lebih akurat dan relevan dengan kondisi nyata di lapangan.

b. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Dengan teknik pengumpulan data melalui

wawancara dan observasi.³⁶ Sedangkan pendekatan tasawufnya menurut teori Amin Syukur mengenai Sufi Healing dalam bentuk dzikir dan do'a yaitu dzikir rotibul at-attas. Subjek penelitian adalah 4 santri baru dari 40 lebih santri yang mengalami kecemasan beradaptasi.

2. Sumber Data Penelitian

Sumber data merupakan faktor yang paling penting dalam penelitian karena menjadi pertimbangan dalam menentukan metode pengumpulan data. Sumber data adalah sumber yang diperoleh untuk mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitian. Adapun sumber data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Data Primer

Data yang berisi hasil penelitian yang asli atau teoritis, yang diperoleh langsung dari sumbernya melalui observasi, wawancara, atau eksperimen. Sumber data primer dalam penelitian ini diperoleh dari pengurus dan pengasuh Pondok Pesantren Syafi'i Akrom Pekalongan, serta 4 santri baru dari 40 lebih santri. Dalam pengambilan informan menggunakan teknik *Purposive sampling* dan *Snowball sampling*, *Purposive Sampling* adalah Sampel yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Dalam kasus ini, sampel dipilih sesuai dengan kebutuhan peneliti untuk mendapatkan data yang berkaitan dengan kecemasan beradaptasi melalui wawancara. Dengan klasifikasi seperti, gangguan perilaku, gangguan kognitif dan gangguan fisik. Sedangkan *snowball sampling* adalah sampel yang dipilih melalui referensi dari responden yang telah diwawancara sebelumnya.³⁷ Dengan menggunakan kedua teknik ini, peneliti berhasil mendapatkan 4 santri sebagai sampel penelitian. Mereka dipilih karena memiliki karakteristik yang relevan

³⁶ Muh fitrah, luthfiyah, *metodologi penelitian, penelitian kualitatif, tindakan kelas & atadi Aavas*, (Sukabumi: Cv Jejak, 2017), hlm. 66.

³⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2018), hlm. 140.

dengan tujuan penelitian dan dapat memberikan data yang kaya tentang kecemasan beradaptasi. Data ini dikumpulkan untuk memahami kecemasan beradaptasi yang dialami oleh santri baru di Pondok Pesantren Syafi'i Akrom Pekalongan.

b. Data Sekunder

Sumber data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari sumber tidak langsung, seperti buku-buku yang berkaitan dengan judul penelitian. Sumber data sekunder ini berfungsi sebagai pendukung dan pelengkap data primer untuk memperkuat analisis dan kesimpulan penelitian.³⁸ Sumber data penelitian ini diperoleh melalui studi literatur yang dilakukan terhadap berbagai sumber pustaka, termasuk buku-buku, catatan-catatan, dan situs internet yang relevan dengan topik penelitian. Sumber-sumber ini digunakan untuk mendukung penelitian dengan informasi yang akurat dalam mendukung analisis.

3. Teknik Penumpulan Data

a. Observasi

Dalam teknik observasi ini, peneliti mengumpulkan data dan informasi dari sumber data primer dengan cara mengamati dan mencatat secara terancang kejadian-kejadian yang diteliti. Peneliti berusaha mengamati kondisi klien secara langsung, termasuk hubungan klien dengan teman, kegiatan klien baik di dalam maupun di luar pondok, serta proses terapi dzikir yang dijalani klien. Dengan demikian, peneliti dapat memperoleh data yang akurat dan komprehensif tentang kondisi klien.

b. Wawancara

Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur. Wawancara ini dilakukan secara langsung kepada santri yang mengalami masalah kecemasan beradaptasi di Pondok Pesantren Syafi'i Akrom Pekalongan. Peneliti melakukan wawancara dengan

³⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D....* hlm. 137-140.

mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang relevan. Melalui pertanyaan-pertanyaan ini, peneliti berharap dapat menggali lebih dalam tentang kecemasan beradaptasi santri sehingga dapat diperoleh gambaran yang lebih jelas tentang apakah dzikir *rotibul al-attas* berefek pada santri untuk mengatasi kecemasan beradaptasi dan apakah mereka mengalami kecemasan beradaptasi atau tidak. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk mendapatkan data yang akurat dan mendalam tentang efektivitas dzikir *rotibul al-attas* untuk mengatasi kecemasan beradaptasi dan kecemasan beradaptasi santri baru. Dengan menggunakan wawancara semi terstruktur, peneliti dapat memperoleh informasi yang lebih rinci dan mendalam tentang topik yang diteliti.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan metode pembuktian informasi yang diperoleh dari sumber dan hasil wawancara atau observasi.³⁹ Dalam penelitian ini dokumentasi yang akan disajikan berupa foto dan hasil wawancara. Data dokumentasi ini akan digunakan sebagai pendukung dan pelengkap data lainnya.

4. Teknik Analisis Data

a. Reduksi Data

Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data di lapangan melalui tiga metode, yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Setelah itu, peneliti melakukan seleksi data untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan sesuai dengan rumusan masalah penelitian, yaitu kondisi kecemasan beradaptasi pada santri baru di Pondok Pesantren Syafi'i Akrom Putri Pekalongan.

³⁹ Etta Mamang Sangadji dan Sopiah, *Metodologi Penelitian: Pendekatan Praktis dalam Penelitian*, (Yogyakarta: Andi, 2010). hlm.302.

b. Penyajian Data

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan analisis data dengan cara mendeskripsikan hasil lapangan dan menghubungkannya dengan teori yang relevan.

c. Penarikan Kesimpulan

Peneliti kemudian menyimpulkan dan merumuskan data yang diperoleh, sehingga dapat menjawab pertanyaan penelitian dan memberikan solusi atas masalah yang dirumuskan.

G. Sistem Pembahasan

Adapun susunan sistematika penulisan pada penelitian ini sebagai berikut:

BAB I Berisi tentang pendahuluan yang mana di dalamnya terdapat latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, kerangka berpikir, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II Berisi terkait tinjauan teori mengenai zikir *Rotibul al-attas* sebagai terapi untuk mengatasi kecemasan beradaptasi santri baru ada dua sub bab yaitu dzikir *Rotibul Al-Attas* dan kecemasan beradaptasi yang di dalamnya membahas tentang pengertian kecemasan, pengertian dzikir *rotibul al-attas*, kecemasan beradaptasi, macam-macam kecemasan, faktor kecemasan, dan dampak dari kecemasan.

BAB III Gambaran umum dan hasil penelitian, berisi penjelasan secara umum mengenai data penelitian, meliputi: gambaran umum Pondok Pesantren Putri Syafi'i Akrom Kota Pekalongan, gambaran kecemasan santri baru Pondok Pesantren Syafi'i Akrom Pekalongan, pelaksanaan terapi dzikir *Rotibul Al-Attas* untuk mengatasi kecemasan beradaptasi santri baru Pondok Pesantren Syafi'I Akrom Pekalongan.

BAB IV Analisis hasil penelitian terhadap dzikir *Rotibul Al-Attas* dalam mengatasi kecemasan beradaptasi santri baru pondok pesantren Syafi'i Akrom Putri Pekalongan yang berisi tentang analisis gambaran kecemasan santri baru Pondok Pesantren Syafi'i Akrom Pekalongan, serta analisis dzikir *Rotibul Al-Attas* untuk mengatasi kecemasan beradaptasi santri baru Pondok Pesantren Syafi'I Akrom Pekalongan.

Bab V Penutup, meliputi kesimpulan dan saran-saran.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Gambaran kecemasan beradaptasi santri baru Pondok Pesantren Putri Syafi'i Akrom Pekalongan. Diantaranya gejala perilaku dimana mereka menghadapi berbagai kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan situasi baru dan teman-teman baru, yang terlihat dari perilaku seperti menghindari kerumunan, merasa tidak mampu, serta merasa gelisah. Di samping itu, terdapat juga gejala kognitif yang muncul, seperti penurunan dalam produktivitas, kekhawatiran berlebihan tentang jarak dari orang tua, kesulitan dalam menghafal kitab yang belum dikenal, serta rasa takut untuk mengatur waktu antara pondok dan sekolah. Pikiran-pikiran ini mengganggu konsentrasi mereka, membuat mereka kesulitan untuk fokus, dan mengingat informasi dengan baik.

Gejala fisik juga muncul, seperti kesulitan dalam berkonsentrasi, merasa pusing, cemas, serta mengalami gangguan tidur. Dari analisis terhadap data yang terkumpul, dapat ditarik kesimpulan bahwa santri baru di Pondok Pesantren Syafi'i Akrom Pekalongan mengalami kecemasan beradaptasi terhadap lingkungan yang baru.

2. Dzikir *Ratibul Al-athas* untuk mengatasi kecemasan beradaptasi santri baru pondok pesantren Syafi'I Akrom Pekalongan. Pembacaan kitab ini dilakukan setiap sore setelah salat Ashar di mushola pondok. Tahapan-tahapan dalam pembacaan Kitab ini meliputi:
 - a. Tahapan awal: pengkondisian santri baru
 - b. Tahapan tengah: pembacaan Kitab *Ratibul Al-athas*, termasuk bacaan Rasul, sholawat Nariyah sebanyak 11 kali, dan Sayyidul Istighfar
 - c. Tahapan akhir: evaluasi perubahan tingkat stres pada santri baruBerdasarkan hasil wawancara, membaca dzikir *Ratibul Al-athas* dapat membuat hati menjadi tenang, mengurangi pikiran negatif, dan mengurangi kecemasan. Santri baru yang membaca

kitab secara baik dan khusyuk dapat merasakan ketenangan dan mengurangi kegelisahan serta pikiran-pikiran negatif.

B. Saran

1. Kepada pengasuh dan pengurus Pondok Pesantren Syafi'i Akrom

Diharapkan bagi Pengasuh dan pengurus di Pondok Pesantren Syafi'iyah Pekalongan dapat membimbing santri baru dalam melakukan terapi dzikir *Ratibul Al-athas* untuk membantu mereka mengelola kecemasan beradaptasi. Mereka juga dapat memastikan tahapan-tahapan pembacaan kitab dilakukan dengan baik dan khusyuk, serta memantau perkembangan santri baru dan melakukan evaluasi secara berkala.

2. Kepada Santri

Santri dapat melakukan terapi dzikir *Ratibul Al-athas* dengan konsisten dan khusyuk, serta tidak ragu untuk meminta bantuan jika mengalami kesulitan. Dengan fokus pada proses adaptasi dan keterbukaan untuk mencoba hal baru, santri dapat lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan pondok.

3. Kepada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi

Meskipun penelitian ini masih memiliki kekurangan karena batasan pengetahuan dan kemampuan penulis, diharapkan bisa menjadi pedoman untuk pengembangan mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi yang berkaitan. Bagi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, hasil dari penelitian mengenai terapi dzikir *Ratibul Al-athas* dapat menjadi dasar untuk mengembangkan lebih jauh pengaruh dzikir *Ratibul Al-athas* terhadap kesehatan mental lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyatin Kamila. (2022). Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan. *Journal of Psychology and Islamic Science* vol. 4, no. 1. <https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.363>.
- Ali. *Terjemah Al-Qirtas Sharh Ratib Al-Attas Ali Bin Hasan Al-Attas*, n.d. <https://terjemahkitab.com/download/terjemah-al-qirtas-sharh-ratib-al-attas-ali-bin-hasan-al-attas-pdf/>.
- Alisyah, (2024), Hasil wawancara: 10 Desember 2024, Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'i Akrom Kota Pekalongan.
- Al Ghazali, 2003. *Terjemahan Ihya' Uhumiddin Jilid II*. Semarang: cv.Asy Syifa,
- Annastasya, Farrah Caprina. 2024. *Saat Aku Overthinking*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia,
- Ariyadi, Samsul. 2021. *Resepsi Al-Qur'an Dan Bentuk Spiritualitas Jawa Modern (Kajian Praktik Mujahadah Dan Semaan Al-Qur'an Mantab Purbojati Keraton Ngayogyakarta Hadiningrat)*. Yogyakarta: Penerbit A-Empat.
- Avindhy Novianti Faradhea, (2022), "Peran Zikir Ratibul Attas Terhadap Religiositas Jami'iyah Nurusa'adah Putri Desa Kalisapu, Kecamatan Slawi, Kabupaten Tegal", *Skripsi*, Surakarta: Universitas Islam Negeri Raden Mas Said.
- Bakri, S, and A Saifuddin. 2019. *Sufi Healing: Integrasi Tasawuf Dan Psikologi Dalam Penyembuhan Psikis Dan Fisik [Sufi Healing: The Integration of Tasawuf and Psychology in Psychological and Physical Recoveries]*.
- Cahyani, Desita Fitria, and Noviawati Syah Putri. (2024). Dampak Kecemasan Berlebih Terhadap Psikologis Gen Z (Usia Remaja)." *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling* vol. 3, no. 3.

<https://doi.org/10.3287/ljpbk.v1i1.325>.

Daeng, Syahdan &, and Siti Mulkih. (2023). Dzikir Dan Fikir Dalam Perspektif Imam Al Ghozali. *Jurnal Pendidikan Dan Dakwah* vol. 5. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pandawa>.

Dita, (2024), Hasil wawancara: 10 Desember 2024, Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'i Akrom Kota Pekalongan.

Dewi, Andri & Yenny. 2007. Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik Dan Berbagai Mekanisme Pertahanan Terhadap Kecemasan. *Maj Kedokt Indon*, Volum: 57, Nomor: 7.

Faozi, Ahmad, Akhmad Azmi Adzani, Destria Syifa Nur Izza, and Maryatul Kibtiyah. (2023). Dampak Kecemasan Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam* Vol. 3, no. 1. <https://doi.org/10.31332/mercusuar.v3i1.6808>.

Faris, Robert E. L., Calvin S. Hall, and Gardner Lindzey. 2009. *Theories of Personality. American Sociological Review*. America: Michele Sordi, Vol. 22., <https://doi.org/10.2307/2089174>.

Firdaus. (2014). Dzikir Dalam Perspektif Hadis (Suatu Kajian Hadis Maudhu'i). *Jurnal Kajian Islam & Pendidikan* Vol.06, no. 02.

Fitri Nur Afifah, (2023), "Terapi Dzikir Ratib Al-Attas Sebagai Ta'zir Ketidaksiplinan Santri Putri Di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'i Akrom Kota Pekalongan", *Skripsi*, Pekalongan: Universitas Islam Negeri K.H.Abdurrahman Wahid.

Gita, (2024), Hasil wawancara: 10 Desember 2024, Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'i Akrom Kota Pekalongan.

Hayat, Teten J. 2021. *Terapi Dzikir: Epistemologi Healing Sufi*.

Guepedia The First On-Publisher in Indonesia.

Ilyas, Rahmat. (2017). Zikir Dan Ketenangan Jiwa. *Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, Vol. 8, no. 1. <https://doi.org/10.32923/maw.v8i1.699>.

Izza,(2024), Hasil wawancara tertulis: 10 Desember 2024, Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'i Akrom Kota Pekalongan.

Khaerani, Izzah Faizah Siti Rusydati. (2018). *The Meaning of Dhikr According to Abdul Qadir Jaelani Makna Dzikir Menurut Abdul Qadir Jaelani.*” *Indonesian Journal of Islamic Studies*, Vol. 2 No. 2.

Khakim, Siti Yumnah & Abdul. (2019). Konsep Dzikir Menurut Amin Syukur Dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam. *Jurnal Lisan Al-Hal*, Volume. 13, no. 1.

Latif, Umar. (2022). Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual Dalam Perspektif Al-Qur'an. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam* Volume. 5, no. 1. <https://doi.org/10.22373/taujih.v5i1.13729>.

Lydia Moji Lautan, Elisabeth Wahyu Savitri. 2021. *Tingkat Kecemasan Perawat Di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru*. Nem.

Maesaroh, Mamay. (2019). Intensitas Dzikir Ratib Al-Haddad Dan Kecerdasan Spiritual Santri. *Irsyad : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, Volume. 7, no. 1. <https://doi.org/10.15575/irsyad.v7i1.885>.

Mirza Firdaus, Mohamad. (2023). Etika Dzikir Dalam Perspektif Al-Quran. *Spiritualita*, Volume. 7, no. 1. <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v7i1.1018>.

- Muhammad A, Dzulfikar, et al. (2021). "Anxiety of Final Semester Students: Mini Review." *Ahmad Dahlan Medical Journal* Volume.2, no. 2. <https://doi.org/10.12928/admj.v2i2.5432>.
- Mulyana. 2017. *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Munisah, (2025), Hasil wawancara: 27 juni 2025, Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'i Akrom Kota Pekalongan.
- Mustar, Falah Aly. 2022. *Ratib Al Athos*, <https://id.scribd.com/document/582492683/Ratib-Al-Athos>.
- Nevid, Jeffrey S., Rathus, Spencer A., & and Greene Beverly. 2005. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Erlangga.
- Niskaromah. (2023). Memaknai Selfhealing Dengan Dzikir. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, Volume. 3, no. 2.
- Noviandari, Harwanti. 2021. *Penyesuaian Diri Remaja Terhadap Lingkungan Baru*. Purwokerto: Penerbit Cv. Pena Persada.
- Nugraha, Aditya Dedy. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, Volume.2, no. 1. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>.
- Nur Abidin Husein, (2024), Hasil wawancara tertulis: 24 oktober 2024, Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'i Akrom Kota Pekalongan.
- Nur Fairoh, (2024), Hasil wawancara: 12 juni 2024, Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'i Akrom Kota Pekalongan.
- Putri, Utami Nur Hafsari. 2022. *Modul Kesehatan Mental*. Sumatera Barat: Penerbit. Cv. Azka Pustaka.
- Putri, (2024), Hasil wawancara: 10 Desember 2024, Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'i Akrom Kota Pekalongan.

Rochman, kholil lur. 2013. *Kesehatan Mental*. Purwokerto: fajar media.

Hesti Setyodyah Lestari, Andia Kusuma Damayanti. 2024. *Psikologi Kepribadian (Jilid 1)*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.

Saputra, Tomi, and Annisa Wahid. (2023). Al-Ghazali Dan Pemikirannya Tentang Pendidikan Tasawuf. *ILJ: Islamic Learning Journal*, Volume. 1, no. 4. <https://doi.org/10.54437/iljjislamiclearningjournal.v1i4.1206>.

Shandy, Azzahras, and Riza Noviana Khoirunnisa. (2021). Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Yang Akan Melaksanakan Perkuliahan Tatap Muka. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* Volume. 9, no. 2.

Setiyadi, (2019) “Bimbingan Agama Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Beradaptasi Santri Di Pondok Pesantren Baiturrahmah, Karanganyar, Klaten”, *Skripsi*, Semarang: UIN Walisongo.

Silvia Novita, (2021), “Konseling Islam Dengan Terapi Zikir Rotibul Athos Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja Di Desa Leper Kecamatan Bangil Kabupaten Pasuruan”, *Skripsi*, Surabaya : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.

Society, Era, and Meika Syadza Afifah. (2024). Refleksi Zikir Nafas Perspektif Al-Ghazali, *Jousip*. Volume.4, no. 2.

Sunaryo. 2004. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: Buku Kedokteran Egc, https://books.google.co.id/books?id=6GzU18bHfuAC&pg=PA221&dq=adaptasi+adalah&hl=id&newbks=1&newbks_redir=1&sa=X&ved=2ahUKEwj4l-Cj5vyNAXXzzTgGHX2HJXwQ6AF6BAGAgEEAM.

Susilowardhani, Erna Mariana. (2021). Menghadapi Dan Mengelola

Kecemasan Dan Ketidakpastian Pada Mahasiswa Pendatang (Fenomena Dalam Konteks Komunikasi Antarbudaya). *Jurnal The Source*, Volume. 3, no. 1.

Sugiyono,(2018),*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Ibnu Taimiyah. 1997. *Al-Wa`bil Wa Al-Sayyib Wa Ra`fi' Al-Kalim Al-Thayyib*. Beirut : Dar al Kutub al-Ilmiyah.

Tarsono, and Muhamad Akbar Komarudin. (2021). Pengaruh Pembacaan Ratib Al-Attas Terhadap Pembelajaran Peserta Didik Di Masa Pandemi Covid-19. *Khazanah Pendidikan Islam*, Volume. 3, no. 3. <https://doi.org/10.15575/kp.v3i2>.

Vera Agustina, (2022), “Pengaruh Dzikir Ratibul Al-Attas Terhadap Penurunan Kecemasan Menghadapi Ujian Di Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Pemalang”,*Skripsi*, Semarang: Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.

Widianengsih, Resti. (2022). Hadits Tentang Dzikir Perspektif Tasawuf. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, Volume. 2, no. 1. <https://doi.org/10.15575/jpiu.13583>.

Zeky, Asri Atuz, and Susant Meli. 2010. Anyak Manusia Yang Lupa Dengan Allah. *Jurnal Islami*.

