

**PEMBACAAN *HIZIB SAKRAN* UNTUK MENGATASI
KECEMASAN SANTRI DALAM MENGHAFAL AL-QUR'AN
DI PONDOK PESANTREN SALAFIYAH SYAFI'YAH
KEDUNGWUNI**

SKRIPSI

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



Oleh :

ATINA LUTFIYANA
NIM. 3321031

**PROGRAM TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2026**

**PEMBACAAN *HIZIB SAKRAN* UNTUK MENGATASI
KECEMASAN SANTRI DALAM MENGHAFAL AL-QUR'AN
DI PONDOK PESANTREN SALAFIYAH SYAFI'YAH
KEDUNGWUNI**

SKRIPSI

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



Oleh :

ATINA LUTFIYANA
NIM. 3321031

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Atina Lutfiyana
NIM : 3321031
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“PEMBACAAN HIZIB SAKRAN UNTUK MENGATASI KECEMASAN SANTRI DALAM MENGGHAFAL AL-QUR’AN DI PONDOK SALAFIYAH SYAFI’IYAH KEDUNGWUNI”** 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, 7 Juni 2026

Yang Menyatakan,



Atina Lutfiyana
NIM. 3321031

NOTA PEMBIMBING

Cintami Farmawati, S. Psi, M. Psi

Dusun Bejangan RT 02/ RW 05 Desa Purwosari, Kec. Comal, Kab. Pematang

Lamp : 4 (Empat) eksemplar
Hal : Naskah Skripsi Sdri. Atina Lutfiyana

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
c.q Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi
di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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

Nama : Atina Lutfiyana
NIM : 3321031
Judul : **PEMBACAAN *HIZIB SAKRAN* UNTUK MENGATASI
KECEMASAN SANTRI DALAM MENGHAFAL AL-QUR'AN
DI PONDOK PESANTREN SALAFIYAH SYAFI'YAH
KEDUNGWUNI**

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

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 8 Juni 2026

Pembimbing,



Cintami Farmawati, S. Psi, M. Psi

NIP. 19860815 201903 2 009



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 : **ATINA LUTFIYANA**
NIM : **3321031**
Judul Skripsi : **PEMBACAAN HIZIB SAKRAN UNTUK MENGATASI
KECEMASAN SANTRI DALAM MENGHAFAL AL-
QUR'AN DI PONDOK PESANTREN SALAFIYAH
SYAFI'YAH KEDUNGWUNI**

yang telah diujikan pada Hari Senin, 6 Juli 2026 dan dinyatakan **LULUS** serta
diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
dalam Tasawuf dan Psikoterapi

Dewan Penguji

Penguji I

Annisa Mutohharoh, M.Psi
NIP. 1999106022023212033

Penguji II

Aris Priyanto, M.Ag
NIP. 198804062025211006

Pekalongan, 20 Juli 2026

Disahkan Oleh

Dekan



Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag
NIP. 197411182000032001

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih-hurufan dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin di sini ialah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf Latin beserta perangkatnya.

A. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Berikut ini daftar huruf Arab yang dimaksud dan transliterasinya dengan huruf latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	Ž	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	er
ز	Zai	Z	zet
س	Sin	S	es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Šad	š	es (dengan titik di bawah)

ض	Ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	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	ki
ك	Kaf	K	ka
ل	Lam	L	el
م	Mim	M	em
ن	Nun	N	en
و	Wau	W	we
هـ	Ha	H	ha
ء	Hamzah	‘	apostrof
ي	Ya	Y	ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ	Fathah	A	a
ِ	Kasrah	I	i
ُ	Dammah	U	u

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
يَ...َ	Fathah dan ya	Ai	a dan u
وُ...ُ	Fathah dan wau	Au	a dan u

Contoh:

- كَتَبَ kataba
- فَعَلَ fa`ala
- سُئِلَ suila
- كَيْفَ kaifa
- حَوْلَ haula

C. Maddah

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

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أَ...َ	Fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
إَ...َ	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
وُ...ُ	Dammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

- قَالَ qāla
- رَمَى ramā
- قِيلَ qīla
- يَقُولُ yaqūlu

D. Ta' Marbutah

Transliterasi untuk ta' marbutah ada dua, yaitu:

1. Ta' marbutah hidup

Ta' marbutah hidup atau yang mendapat harakat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah "t".

2. Ta' marbutah mati

Ta' marbutah mati atau yang mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah "h".

3. Kalau pada kata terakhir dengan ta' marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta' marbutah itu ditransliterasikan dengan "h".

Contoh:

- رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ raudah al-atfāl/raudahtul atfāl
- الْمَدِينَةُ الْمُنَوَّرَةُ al-madīnah al-munawwarah/al-madīnatul munawwarah
- طَلْحَة talhah

E. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, ditransliterasikan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh:

- نَزَلَ nazzala
- الْبِرُّ al-birr

F. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ال, namun dalam transliterasi ini kata sandang itu dibedakan atas:

1. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf "l" diganti dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

2. Kata sandang yang diikuti huruf qamariyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah ditransliterasikan dengan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Baik diikuti oleh huruf syamsiyah maupun qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanpa sempang.

Contoh:

- الرَّجُلُ ar-rajulu
- الْقَلَمُ al-qalamu
- الشَّمْسُ asy-syamsu
- الْجَلَالُ al-jalālu

G. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan sebagai apostrof. Namun hal itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Sementara hamzah yang terletak di awal kata dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

- تَأْخُذُ ta'khužu
- شَيْءٌ syai'un
- النَّوْءُ an-nau'u
- إِنَّ inna

H. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fail, isim maupun huruf ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harkat yang dihilangkan, maka penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

- وَ إِنَّ اللَّهَ فَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ Wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn/
Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn
- بِسْمِ اللَّهِ مَجْرَاهَا وَ مُرْسَاهَا Bismillāhi majrehā wa mursāhā

I. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, di antaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bilamana nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

- الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ Alhamdu lillāhi rabbi al-`ālamīn/
Alhamdu lillāhi rabbil `ālamīn
- الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ Ar-rahmānir rahīm/Ar-rahmān ar-rahīm

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

Contoh:

- اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ Allaāhu gafūrun rahīm
- لِلَّهِ الْأُمُورُ جَمِيعًا Lillāhi al-amru jamī`an/Lillāhil-amru jamī`an

J. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu peresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

PERSEMBAHAN

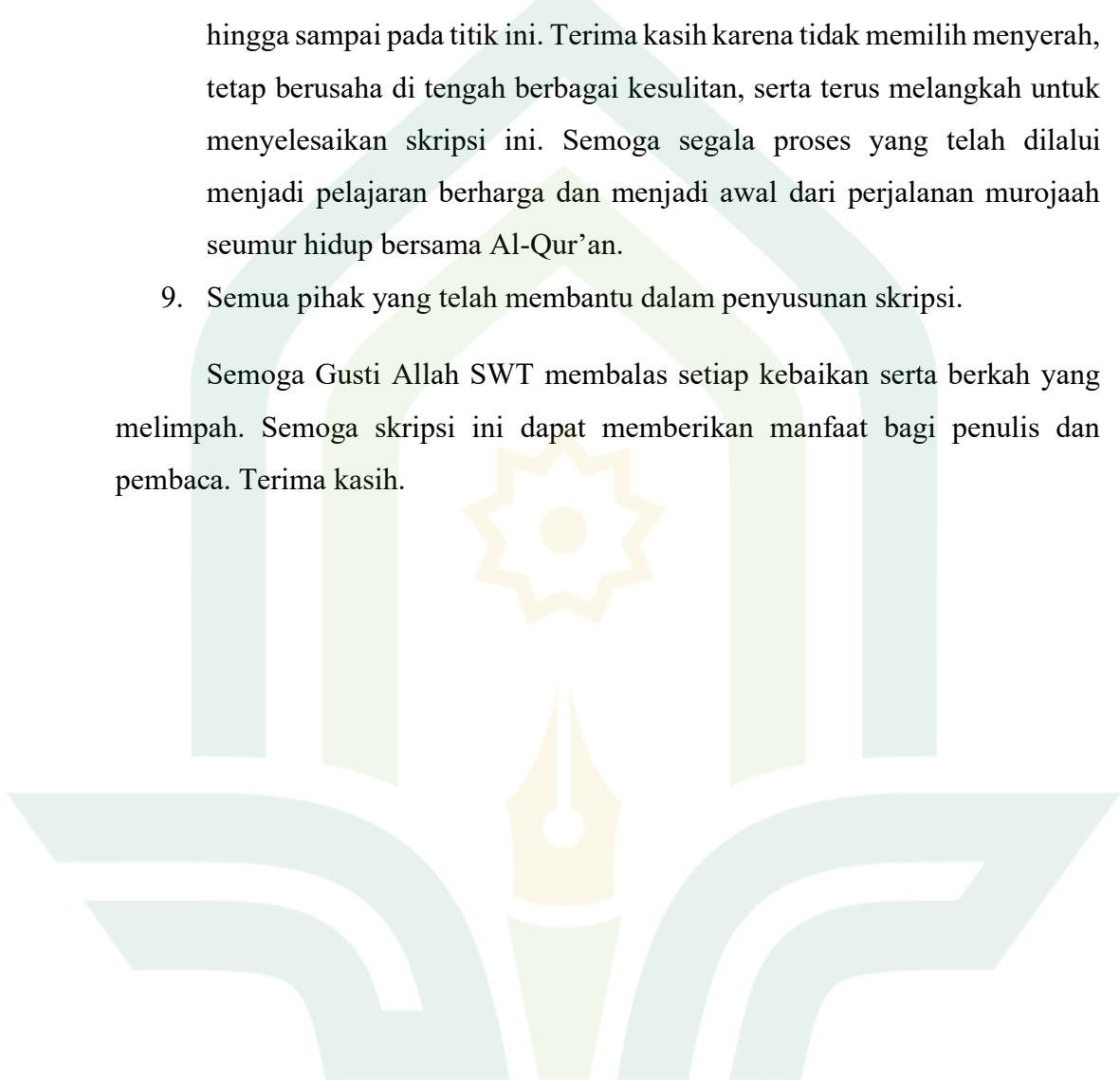
Puji syukur kehadiran Allah Swt. yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari doa, dukungan, motivasi, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, penulis mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Bapak Haryono dan Ibu Fatimah selaku orang tua tercinta yang senantiasa memberikan kasih sayang, perhatian, dukungan, serta pendidikan terbaik kepada penulis. Terima kasih atas segala pengorbanan, doa, dan semangat yang tidak pernah putus dalam setiap langkah penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Syaiful Anam selaku kakak penulis yang senantiasa memberikan semangat, doa, dukungan, serta motivasi kepada penulis selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
3. Ibu Cintami Farmawati, M. Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing, memberikan arahan dan motivasi-motivasi kepada penulis selama proses menyusun karya tulis ini.
4. Bapak K.H. Abdul Basith Syarif beserta Ibu Nyai Hj. Uswatun Khasanah selaku murrobbi ruhina yang selalu memberi dukungan, doa, serta semangat dalam menyelesaikan penulisan skripsi.
5. Bapak Kyai Baqir Hasan Adnan beserta Ibu Nyai Qurrotu Aini selaku pembimbing saya di pondok pesantren yang selalu memberi motivasi, dukungan, doa, serta semangat dalam menyelesaikan skripsi.
6. Agita Nursyabana selaku the best partner, yang senantiasa memberikan semangat, motivasi, dukungan, serta menjadi teman berjuang dalam menyelesaikan skripsi dan hafalan Al-Qur'an. Terima kasih atas segala bantuan, perhatian, dan kebersamaan yang diberikan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021, terkhusus untuk grup WhatsApp zzz (Fina, Hana., dan Atina K.), yang selalu memberikan semangat, motivasi, dan energi positif

kepada penulis selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena selalu hadir, mendengarkan keluh kesah, serta menemani penulis dalam berbagai keadaan hingga mampu menyelesaikan perjalanan ini dengan baik.

8. Atina Lutfiyana, selaku diri sendiri, yang telah berjuang dan bertahan hingga sampai pada titik ini. Terima kasih karena tidak memilih menyerah, tetap berusaha di tengah berbagai kesulitan, serta terus melangkah untuk menyelesaikan skripsi ini. Semoga segala proses yang telah dilalui menjadi pelajaran berharga dan menjadi awal dari perjalanan murojaah seumur hidup bersama Al-Qur'an.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi.

Semoga Gusti Allah SWT membalas setiap kebaikan serta berkah yang melimpah. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca. Terima kasih.



MOTTO

“Ilmu tanpa amal adalah kegilaan, dan amal tanpa ilmu adalah kesesatan.”

(Imam Al-Ghazali)

“Yang menakutkan itu ketika engkau dipuja-puja oleh manusia di timur dan di barat, namun ternyata engkau bukan siapa-siapa disisi Allah.”

(Jalaluddin Rumi)

“Bukan aku yang hebat, tapi do’a ibu yang dahsyat”

(Ruang Nderes)



ABSTRAK

Lutfiyana, Atina. 2026. *Pembacaan Hizib Sakran untuk Mengatasi Kecemasan Santri dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Kedungwuni*. Skripsi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi. Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing: Cintami Farmawati, M.Psi.

Kata Kunci: Hizib Sakran, Kecemasan, Santri Penghafal Al-Qur'an.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an sebelum dan sesudah mengikuti pembacaan Hizib Sakran, serta mendeskripsikan pelaksanaan pembacaan Hizib Sakran dalam membantu mengatasi kecemasan santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Kedungwuni. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya kecemasan yang dialami sebagian santri penghafal Al-Qur'an yang muncul akibat pengalaman negatif selama proses menghafal dan pikiran yang tidak rasional terkait kemampuan hafalan maupun target yang ingin dicapai. Kondisi tersebut dapat memengaruhi proses menghafal Al-Qur'an sehingga diperlukan upaya untuk membantu santri mengelola kecemasan yang mereka alami.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (field research) melalui pendekatan Tasawuf dan Psikoterapi. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Informan dalam penelitian ini terdiri dari 3 santri penghafal Al-Qur'an dan pengurus pondok pesantren. Analisis data dilakukan melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan santri penghafal Al-Qur'an sebelum mengikuti pembacaan Hizib Sakran tampak pada aspek afektif, fisiologis, kognitif, dan perilaku. Gejala yang muncul meliputi rasa takut, khawatir, sedih, jantung berdebar, sulit tidur, kesulitan berkonsentrasi, menurunnya semangat beraktivitas, kecenderungan menyendiri, hingga keinginan untuk menghindari setoran hafalan. Setelah rutin mengikuti pembacaan Hizib Sakran, para santri mengalami perubahan positif berupa berkurangnya rasa takut dan khawatir, meningkatnya ketenangan batin, berkurangnya gejala fisik akibat kecemasan, meningkatnya kemampuan berkonsentrasi, serta munculnya perilaku yang lebih adaptif dalam menghadapi proses menghafal Al-Qur'an. Adapun pelaksanaan pembacaan Hizib Sakran dilakukan secara rutin setiap malam Kamis setelah salat Isya berjamaah yang diawali dengan pembacaan khususnya, Surah Al-Fatihah, Shalawat Nariyah sebanyak 17 kali, pembacaan Hizib Sakran, dan ditutup dengan pembacaan Surah Al-Fatihah.

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa pembacaan Hizib Sakran memberikan manfaat dalam membantu mengatasi kecemasan santri penghafal Al-Qur'an melalui peningkatan ketenangan batin, kedekatan spiritual kepada Allah Swt., serta penguatan sikap sabar, tawakal, dan istiqamah dalam menjalani proses menghafal Al-Qur'an. Oleh karena itu, pembacaan Hizib Sakran dapat menjadi salah satu ikhtiar spiritual yang membantu santri dalam mengelola kecemasan selama proses menghafal Al-Qur'an.

ABSTRACT

Lutfiyana, Atina. 2026. The Recitation of Hizib Sakran in Reducing Anxiety among Qur'an Memorization Students at Salafiyah Syafi'iyah Islamic Boarding School, Kedungwuni. Undergraduate Thesis, Department of Sufism and Psychotherapy, Faculty of Ushuluddin, Adab and Da'wah, K.H. Abdurrahman Wahid State Islamic University of Pekalongan. Supervisor: Cintami Farmawati, M.Psi.

Keywords: Hizib Sakran, Anxiety, Qur'an Memorization Students.

This study aims to describe and analyze the anxiety experienced by Qur'an memorization students before and after participating in the recitation of Hizib Sakran, as well as to describe the implementation of Hizib Sakran recitation in helping reduce their anxiety at Salafiyah Syafi'iyah Islamic Boarding School, Kedungwuni. This research was motivated by the anxiety experienced by some Qur'an memorization students due to negative experiences during the memorization process and irrational thoughts regarding their memorization abilities and the targets they wished to achieve. These conditions may affect the memorization process; therefore, efforts are needed to help students manage their anxiety.

This study employed a qualitative approach with a field research design through the perspectives of Sufism and Psychotherapy. The data were collected through observation, interviews, and documentation. The informants consisted of three Qur'an memorization students and one boarding school administrator. The data were analyzed through the stages of data reduction, data display, and conclusion drawing.

The findings indicate that, before participating in the recitation of Hizib Sakran, the students experienced anxiety reflected in affective, physiological, cognitive, and behavioral aspects. The symptoms included fear, worry, sadness, heart palpitations, difficulty sleeping, difficulty concentrating, decreased motivation, a tendency to withdraw from others, and avoidance of Qur'an memorization submission sessions. After regularly participating in the recitation of Hizib Sakran, the students experienced positive changes, including reduced fear and worry, increased inner peace, decreased physical symptoms of anxiety, improved concentration, and more adaptive behavior in the Qur'an memorization process. The recitation of Hizib Sakran is routinely conducted every Wednesday night after the congregational 'Isha prayer, beginning with the recitation of Khususan, Surah Al-Fatihah, seventeen repetitions of Shalawat Nariyah, followed by the recitation of Hizib Sakran, and concluded with Surah Al-Fatihah.

The study concludes that the recitation of Hizib Sakran contributes to reducing anxiety among Qur'an memorization students by fostering inner peace, strengthening spiritual closeness to Allah, and cultivating patience, trust in Allah (tawakkul), and steadfastness (istiqamah) throughout the memorization process. Therefore, the recitation of Hizib Sakran can serve as one of the spiritual efforts to help students manage anxiety during the process of memorizing the Qur'an.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadiran Allah Swt. yang telah melimpahkan rahmat-Nya. Berkat karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pembacaan *Hizib Sakran* untuk Mengatasi Kecemasan Santri dalam Menghafal Al-Qur’an di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi’iyah Kedungwuni”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Tasawud dan Psikoterapi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Shalawat dan salam disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kita semua mendapatkan syafaatnya di yaumul akhir nanti, Amin.

Penelitian ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag selaku Rektor UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag selaku Dekan Fakultas Usuluddin Adab dan Dakwah UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan
3. Afith Akhwanudin M.Hum selaku Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Usuluddin Adab dan Dakwah UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan dan Annisa Mutohharoh, M.P.Si selaku sekretaris Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Usuluddin Adab dan Dakwah UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.
4. Cintami Farmawati, M. Psi., selaku Dosen Perwalian sekaligus sebagai dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan,

semangat dan motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi.

5. Segenap Dosen Fakultas Usuluddin Adab dan Dakwah yang telah memberikan ilmu yang sangat berharga selama penulis menempuh pendidikan
6. Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Kedungwuni yang telah memberikan saya kesempatan untuk dapat belajar dan telah memberikan saya izin untuk melakukan penelitian.
7. Santri yang dilibatkan dalam penelitian ini, yang telah memberikan kesempatan bagi penulis, dan bersedia menjadi narasumber dalam penelitian ini.

Peneliti menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran di masa depan.

Pekalongan, 7 Juni 2026

Penulis

Atina Lutfiyana
NIM 3321031

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
NOTA PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN.....	v
PERSEMBAHAN	xi
MOTTO.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
<i>ABSTRACT</i>.....	xv
KATA PENGANTAR	xvi
DAFTAR ISI	xviii
DAFTAR TABEL	xx
DAFTAR BAGAN	xxi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xxii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Tinjauan Pustaka.....	7
F. Metode Penelitian	14
G. Sistematika Penulisan	18
BAB II <i>HIZIB SAKRAN</i> DAN KECEMASAN SANTRI PENGHAFAAL AL-QUR'AN.....	21
A. Hizib Sakran	21
B. Kecemasan Penghafal Al-Qur'an	30
BAB III PEMBACAAN <i>HIZIB SAKRAN</i> UNTUK MENGATASI KECEMASAN SANTRI PENGHAFAAL AL-QUR'AN	36
A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Kedungwuni	36
B. Kecemasan Santri Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Kedungwuni.....	42

C. Pembacaan Hizib Sakran untuk Mengatasi Kecemasan pada Santri Penghafal Al-Quran di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Kedungwuni	49
BAB IV ANALISIS PEMBACAAN <i>HIZIB SAKRAN</i> UNTUK MENGATASI KECEMASAN SANTRI DALAM MENGHAFAL AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN SALAFIYAH SYAFI'IYAH KEDUNGWUNI.....	56
A. Analisis Kecemasan Pada Santri Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Kedungwuni	56
B. Analisis Pembacaan Hizib Sakran untuk mengatasi kecemasan santri dalam Menghafal Al-Qur'an di Pondok Salafiyah Syafi'iyah Kedungwuni.....	62
BAB V PENUTUP	67
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jadwal Kegiatan Harian.....	38
Tabel 3. 2 Jadwal Kegiatan Mingguan	39



DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Berpikir	14
---------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara.....	73
Lampiran 2 Transkrip Wawancara.....	75
Lampiran 3 Pedoman observasi.....	84
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian	86
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian	90



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dzikir termasuk salah satu amalan pokok yang menjadi sarana utama bagi seorang sufi untuk mendekatkan diri kepada Allah. Dzikir bukan sekadar pengucapan lisan terhadap nama-nama Allah atau ayat-ayat suci, tetapi merupakan upaya menyatukan hati dan jiwa dalam kesadaran ilahiah yang terus-menerus. Menurut Samsul Munir Amin, dzikir berfungsi untuk membersihkan hati dari berbagai penyakit spiritual, mempererat kesadaran ruhani akan kehadiran dan pertolongan Allah dalam setiap langkah kehidupan, serta menjadi jalan menuju maqam-maqam ruhani seperti ikhlas, sabar, dan tawakal. Dalam konteks ini, dzikir bukan hanya ritual, melainkan metode transformasi batin yang sangat esensial dalam perjalanan seorang *salik* (penempuh jalan spiritual) menuju *makrifatullah*.¹

Agama berperan dalam hubungan yang kompleks dengan berbagai unsur yang memengaruhi gangguan cemas dan depresi. Saat seseorang menghadapi stress dan rasa cemas, kegiatan spiritual seperti meningkatkan kedekatan dengan sang pencipta dapat memberikan ketenangan dan mengurangi rasa gelisah. Penelitian oleh Basri, Hong, dan Oon yang dikutip oleh Fitri Haryanti mengungkapkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara religiusitas dan gejala depresi serta kecemasan. Religiusitas pada muslim selain berperan sebagai perlindungan, juga berfungsi sebagai terapi untuk kesehatan mental. Ada banyak kegiatan keagamaan yang bisa dilakukan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dan mengurangi kegelisahan, salah satunya adalah berdzikir.²

Setiap orang pasti pernah mengalami kecemasan yang sulit diatasi atau perasaan cemas yang tidak kunjung hilang. Dalam keadaan seperti itu, siapa pun pasti berharap memperoleh ketentraman jiwa. Meraih kedamaian jiwa sejatinya

¹ Samsul, M. A., "*Ilmu....*".

² Fitri Haryanti, "Hubungan religiusitas dan kecemasan akan kehilangan hafalan pada penghafal Al-Qur'an", *Skripsi Sarjana Psikologi*, (2020), hlm. 11.

bukan sesuatu yang tidak mungkin. Allah SWT. telah mengajarkan kita cara untuk meraihnya, yaitu dengan senantiasa mengingat-Nya, yang akan membuat hati menjadi tenang. Sebaliknya, saat seseorang jarang mengingat Allah, jiwanya akan terasa hampa dan gersang. Kita perlu meyakini jika semua yang berada di langit dan bumi berasal dari ciptaan Allah dan berada dalam kekuasaan-Nya. Jika kita telusuri lebih dalam, agama islam mengajarkan banyak hadis dan ayat yang memberikan pedoman agar manusia dapat hidup sehat secara keseluruhan mencakup pemeliharaan tubuh, pikiran, hubungan sosial, dan kehidupan spiritual secara seimbang dan harmonis.³

Dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'du ayat 28, Allah berfirman:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah lah hati menjadi tentram.

Ayat tersebut menerangkan bahwa dzikir merupakan cara yang diturunkan langsung oleh Allah sebagai solusi. Dalam konteks ini, dzikir berperan sebagai jalan yang mampu menenangkan hati dan meredam kegundahan jiwa yang sedang dialami seseorang.⁴

Dzikir dalam tradisi Islam bukan hanya berfungsi sebagai ibadah lisan, melainkan juga berfungsi sebagai sarana terapi jiwa yang mampu memberikan ketenangan batin dan memperkuat energi ruhani seseorang. Dalam konteks pesantren, pembacaan hizib seperti *Hizib Sakran* dipercaya dapat membantu menjaga kestabilan emosi santri, khususnya mereka yang tengah mengalami tekanan mental akibat proses menghafal Al-Qur'an. Pengalaman serupa dituturkan oleh Prof. Amin Syukur dalam bukunya *Dzikir Menyembuhkan Kankerku*, di mana dzikir yang diamalkan secara rutin terbukti memberikan ketenangan batin dan meningkatkan daya tahan spiritual ketika menghadapi

³ Aisyatin Kamila, "Psikoterapi dzikir dalam menangani kecemasan", *Jurnal Happiness*, Vol. 4 No. 1, (2020), hlm. 41.

⁴ Aisyatin Kamila, "Psikoterapi dzikir....", hlm. 41.

penyakit kanker. Hal ini menunjukkan bahwa dzikir, termasuk hizib yang berisi ayat-ayat Al-Qur'an dan doa-doa pilihan, memiliki kekuatan spiritual yang nyata dalam menjaga keseimbangan jiwa dan mengurangi kecemasan, baik dalam konteks penyakit fisik maupun beban psikis berat.

Amalan membaca hizib merupakan salah satu praktik yang sering dilakukan oleh para wali. Hizib merupakan rangkaian doa, dzikir, sholawat, dan munajat yang bersumber dari ayat-ayat Al-Qur'an, hadis Nabi, serta ilham yang diterima para penyusunnya, yang disusun untuk memenuhi berbagai kebutuhan, baik dalam situasi umum maupun khusus. Pada masa Rasulullah SAW. dan para sahabat, istilah hizib belum dikenal. Penyusunan hizib baru berkembang pada masa tabi'in. Hizib ini terdiri atas ayat-ayat Al-Qur'an, doa, dzikir, sholawat, serta bacaan lainnya yang dirangkai oleh para ulama saleh dari kalangan ahli tasawuf. Tujuan penyusunan hizib adalah sebagai panduan bagi para *salik* (penempuh jalan Allah) dan murid dalam mendekatkan diri kepada Allah Swt. (*taqarrub*).⁵

Salah satu lokasi yang menerapkan pembacaan hizib di setiap sela kegiatannya adalah Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Kedungwuni, yang didirikan oleh K.H. Syarif Da'un. Pondok Pesantren ini dipilih karena memiliki tradisi yang kuat dalam pengamalan dzikir sebagai bagian dari kegiatan sehari-hari santri. Berdasarkan informasi yang peneliti dapatkan dari pengasuh Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Kedungwuni dzikir dianggap merupakan salah satu upaya untuk menciptakan ketenangan jiwa dan pikiran. Dzikir yang termasuk dalam bagian dari kegiatan di Pondok Pesantren tersebut dikenal dengan nama Hizib Sakran, yang diyakini memiliki kekuatan spiritual untuk memberikan ketenangan batin dan perlindungan diri. Terutama, lingkungan Pondok Pesantren yang tenang dan kondusif juga mendukung proses penghafalan Al-Qur'an.⁶

Berdasarkan wawancara pra penelitian dengan pengasuh Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Kedungwuni, pembacaan Hizib Sakran tidak

⁵ Yuli Ika Atmalia, "Aktivitas majelis ta'lim hizib (doa, zikir, shalawat) dan manfaatnya dalam kehidupan masyarakat di desa Tanampulu kec. Banawa Selatan kab. Donggala", *Skripsi Sarjana Pendidikan*, (2020), hlm. 14.

⁶ K.H. Abdul Basith Syarif, Pengasuh Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Kedungwuni., Tanggal 10 Desember 2024.

hanya diamalkan sebagai bentuk dzikir rutin di lingkungan pesantren, tetapi juga dianjurkan kepada para santri penghafal Al-Qur'an. Hal ini berawal dari adanya beberapa santri yang mengalami hambatan dalam proses menghafal Al-Qur'an. Bahkan, menurut keterangan pengasuh, pernah terdapat seorang santri yang mengalami gangguan jin yang sebelumnya mengalami tekanan yang cukup berat dalam proses menghafal. Santri tersebut memiliki target hafalan yang dibuatnya sendiri dan berusaha keras untuk mencapainya. Namun, ketika target tersebut tidak terpenuhi, santri tersebut menunjukkan gejala kecemasan yang berlebihan, seperti sering melamun, menyendiri, dan terlihat terbebani oleh hafalannya.

Selain itu, pengasuh juga mengamati bahwa beberapa santri lainnya terkadang mengalami kemunduran dalam proses menghafal, seperti enggan mengikuti kegiatan tasmi' dengan berbagai alasan, merasa takut ketika akan menyetorkan hafalan, atau mengalami ketidaklancaran dalam setoran hafalan secara berulang. Kondisi tersebut menunjukkan adanya tekanan psikologis yang dapat menghambat proses menghafal Al-Qur'an. Berangkat dari pengalaman tersebut, pengasuh pondok berupaya agar para santri tidak mengalami kecemasan yang berlebihan selama menjalani proses menghafal. Oleh karena itu, para santri dianjurkan untuk rutin mengikuti pembacaan Hizib Sakran sebagai salah satu ikhtiar spiritual yang diharapkan dapat membantu menenangkan hati, memperkuat kondisi batin, dan mendukung kelancaran proses menghafal Al-Qur'an.⁷

Pembacaan Hizib Sakran dipilih sebagai salah satu ikhtiar spiritual karena diyakini mampu membantu santri menghadapi tekanan yang muncul selama proses menghafal Al-Qur'an. Kecemasan yang tidak segera dikelola dapat memengaruhi kondisi psikologis santri, seperti menurunnya rasa percaya diri, hilangnya konsentrasi, hingga berkurangnya semangat dalam menyetorkan hafalan. Melalui pembacaan Hizib Sakran yang dilakukan secara rutin, para santri diajak untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT., menyerahkan segala

⁷ K.H. Abdul Basith Syarif, Pengasuh Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Kedungwuni., Tanggal 10 Desember 2024

kegelisahan kepada-Nya, serta membangun ketenangan batin agar mampu menjalani proses menghafal dengan lebih baik.⁸

Meskipun demikian, manfaat pembacaan Hizib Sakran dalam membantu mengatasi kecemasan santri selama menghafal Al-Qur'an masih didasarkan pada pengalaman dan keyakinan yang berkembang di lingkungan pesantren. Hingga saat ini, Berdasarkan penelusuran literatur yang dilakukan peneliti, penelitian mengenai pembacaan Hizib Sakran dalam mengatasi kecemasan santri penghafal Al-Qur'an masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan pelaksanaan pembacaan Hizib Sakran sekaligus mengkaji perannya sebagai salah satu bentuk pendekatan psikospiritual dalam membantu mengurangi kecemasan santri penghafal Al-Qur'an.⁹

Santri yang berada di lingkungan pesantren dibimbing agar hafalan yang mereka peroleh tidak hanya sekadar lewat, tetapi dapat dikuasai dengan lancar (lanyah), sehingga diharapkan dapat menjadi “Al-Qur'an berjalan” yang membawa keberkahan bagi dirinya serta keluarganya. Dalam proses menghafal Al-Qur'an, para santri kerap menemui berbagai tantangan, seperti rasa malas, daya ingat yang melemah, hilangnya hafalan yang telah dikuasai, kurangnya kesadaran saat menghafal, munculnya rasa putus asa, menurunnya semangat, banyaknya ayat-ayat yang mirip satu sama lain, serta keterbatasan waktu untuk melakukan muroja'ah atau pengulangan hafalan. Hambatan-hambatan tersebut akhirnya membuat para penghafal Al-Qur'an kesulitan untuk menanamkan ayat-ayat dalam ingatan mereka. Selain itu, beban mental akibat ketakutan lupa hafalan, rasa cemas saat menghadapi setoran hafalan (*tasmi'*), serta ekspektasi tinggi dari guru dan orang tua dapat meningkatkan tekanan akademik yang dialami pada para santri. Hal tersebut menunjukkan adanya kesulitan akademik di pondok pesantren bukan hanya terkait dengan beban materi, tetapi juga dengan kondisi psikologis yang menyertainya.¹⁰

⁸ K.H. Abdul Basith Syarif, Pengasuh Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Kedungwuni., Tanggal 10 Desember 2024.

⁹ Hasil observasi dan wawancara peneliti di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Kedungwuni, Tanggal 10 Desember 2024.

¹⁰ Fitri Haryanti, “Hubungan religiusitas dan kecemasan akan kehilangan hafalan pada penghafal Al-Qur'an”, *Skripsi sarjana psikologi*, (2020), hlm. 4.

Salah satu sumber kecemasan bagi mereka yang menghafal Al-Qur'an yaitu ketakutan tidak mampu menghafal ayat-ayat Al-Qur'an. Kecemasan ini meningkat ketika mereka melihat teman-temannya sudah menghafal sementara mereka belum. Selain itu, kecemasan kembali muncul saat mereka mulai menyetorkan hafalan yang sering kali disertai dengan gejala fisik seperti berkeringat, tubuh gemetar, dan detak jantung yang tidak teratur akibatnya mengganggu konsentrasi dalam menghafal, sehingga sulit untuk fokus.¹¹

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti terdorong untuk mengkaji secara lebih mendalam mengenai topik ini. Ketertarikan tersebut melatarbelakangi penyusunan skripsi yang berjudul **“PEMBACAAN HIZIB SAKRAN UNTUK MENGATASI KECEMASAN DALAM MENGHAFAAL AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN SALAFIYAH SYAFI'YAH KEDUNGWUNI”**

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Kedungwuni sebelum dan sesudah membaca Hizib Sakran?
2. Bagaimana pembacaan Hizib Sakran untuk mengatasi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Kedungwuni?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini dirumuskan berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan, yaitu:

1. Untuk mengetahui kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Kedungwuni sebelum dan sesudah membaca Hizib Sakran.
2. Untuk mengetahui pembacaan Hizib Sakran digunakan untuk mengatasi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Kedungwuni.

¹¹ Karimah Al Marwaziyyah, “Hubungan antara religiusitas dan kecemasan pada santri menghadapi ujian tahfidz Al-Qur'an”, *Skripsi sarjana psikologi*, (2018), hlm. 37.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian tersebut, penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat serta maslahat, yakni:

1. Manfaat Teoritis

Memperluas pengetahuan terkait keilmuan tasawuf dan psikoterapi, khususnya tentang pembacaan hizib sakran dalam mengatasi kecemasan, khususnya terkait dengan pembacaan hizib sakran untuk mengatasi kecemasan santri yang menghafal Al-Qur'an.

2. Manfaat Praktis

a. Lembaga Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Kedungwuni

Sebagai acuan untuk mengembangkan strategi pembinaan karakter santri, khususnya melalui pembacaan hizib sakran, guna membantu mengurangi kecemasan santri dalam proses menghafal Al-Qur'an, sehingga kualitas hafalan dan kenyamanan belajar santri dapat meningkat.

b. Santri penghafal Al-Qur'an

Membantu mengurangi kecemasan dan menumbuhkan ketenangan jiwa melalui pembacaan hizib sakran, sehingga proses menghafal menjadi lebih lancar dan efektif.

c. Peneliti selanjutnya

Sebagai referensi dan bahan kajian untuk mengembangkan penelitian terkait metode dzikir atau amalan lain dalam mendukung kesehatan mental santri, khususnya sepanjang perjalanan menghafal Al-Qur'an.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teori

a. Hizib Sakran

Istilah hizib merujuk pada kata dalam bahasa Arab yaitu **حِزْب**, yang diterjemahkan sebagai laskar, kelompok atau pasukan. Dilihat dari isi dan susunannya, hizib dapat diartikan kumpulan bacaan wirid yang bersumber dari al-Qur'an atau hadis Nabi, yang biasanya dijadikan amalan rutin untuk memohon pertolongan Allah dalam menghadapi berbagai

permasalahan, baik yang bersifat lahiriah maupun batiniah, serta urusan dunia maupun akhirat.¹²

Meskipun tidak ada dalil yang secara langsung membahas tentang pembacaan hizib, terdapat hadis yang dapat dijadikan petunjuk bahwa amalan tersebut diperbolehkan. Al Hafidz Imam Jalaluddin As-Suyuthi dalam kitabnya “*Al-Itqan fi ‘Ulum Al-Qur’an*” menyampaikan bahwa hal ini memang diperbolehkan.

وَعَالِبُ مَا يَذْكُرُ فِي ذَلِكَ كَانَ مُسْتَدَّةً تَجَارِبُ الصَّالِحِينَ وَهَذَا أَنَا إِبْدَاءُ بِمَا
وَرَّةٌ مِنْ ذَلِكَ فِي الْحَدِيثِ، ثُمَّ اللَّفْظُ عَيْنَانِ مِمَّا ذَكَرَهُ السَّلَفُ وَالصَّالِحُونَ

“kebanyakan doa-doa yang diambil dari Al-Qur’an (termasuk doa hizib) bersumber dari praktik para ulama yang telah mujarab atau mustajab. Ingatlah bahwa saya memulai bab khasiat-khasiat Al-Qur’an sesuai dengan apa yang diterangkan dalam hadis, kemudian saya melafalkannya seperti apa yang disebutkan ulama terdahulu.”

Hadis yang mengisyaratkan kebolehan dalam membaca suatu hizib, sebagaimana tercantum dalam hadis berikut:

عَنْ عَوْفِ بْنِ مَالِكٍ الْأَشْجَعِيِّ قَالَ: كُنَّا نَرْقِي فِي الْجَاهِلِيَّةِ، فَقُلْنَا: يَا رَسُولَ
اللَّهِ، كَيْفَ نَرَى فِي ذَلِكَ؟ فَقَالَ: «اغْرَضُوا عَلَيَّ رُقَاكُمْ، لَا بَأْسَ بِالرُّقَى مَا لَمْ يَكُنْ
فِيهِ شِرْكٌ». «وَفِي لَفْظٍ لِأَبِي دَاوُدَ»: «اغْرَضُوا عَلَيَّ رُقَاكُمْ، لَا بَأْسَ بِالرُّقَى مَا لَمْ
تَكُنْ شِرْكًا

“dari Auf bin Malik al-asyja’i, ia meriwayatkan bahwa pada zaman jahiliyah, kita selalu membuat azimat dan semacamnya. Lalu kami bertanya kepada Rasulullah, bagaimana pendapatmu ya Rasul tentang hal itu. Rasul menjawab: coba tunjukkan azimatmu itu padauk. Membuat azimat tidak apa-apa selama di dalamnya tidak terkandung kemusyirikan” (HR Muslim).¹³

¹² Ummatul Khoiriyah, “Praktik pembacaan *hizib masyath* di Pondok Pesantren Fadhlun Fadhlun Mijen Semarang”, *Skripsi*, (2023), hlm. 16.

¹³ Abu al-Husain Muslim bin al-Hajjaj al-Qusyairi al-Naisaburi, *Sahih Muslim wa Huwa al-Musnad al-Sahih*, Jilid 6, cet, II (Mesir, Dar al Ta’shid, 2014), 18.

Maka dari itu hizib boleh dilakukan, selama hal tersebut tidak menyekutukan Allah Swt., maka dapat dipahami sebagai upaya semata-mata untuk meraih keberkahan dari ayat-ayat Al-Qur'an. Syarat diperbolehkan memakai hizib dalam kitab *Al-Ilaj bi Ruqa min al-kitab wal-sunnah* diantaranya yaitu: *pertama*, harus menggunakan kalam Allah Swt. ataupun sabda Rasulullah Saw. *kedua*, melalui bahasa Arab ataupun bahasa lain yang dimengerti maksudnya. *Ketiga*, timbul keyakinan dalam diri bahwa doa dan hizib tersebut hanya sekadar menjadi salah satu perantara di antara banyaknya ikhtiar..¹⁴

b. Kecemasan

Secara alami, kecemasan muncul saat seseorang menghadapi ancaman. Tapi ketika reaksi itu muncul secara berlebihan atau tidak sesuai konteks, baik dari gejalanya maupun intensitasnya, maka itu bukan lagi kecemasan yang normal.¹⁵ Dalam kehidupan, kecemasan adalah hal yang umum dirasakan oleh setiap individu, Khususnya ketika seseorang berada dalam kondisi tertekan. Kecemasan dapat muncul secara tiba-tiba atau disertai berbagai gejala yang berkaitan dengan gangguan emosi lainnya.¹⁶

Salah satu sumber kecemasan yang dirasakan oleh penghafal Al-Qur'an adalah ketika menjalani proses menghafal. Hal ini disebabkan oleh beban yang dirasakan selama melalui proses hafalan yang panjang dan membutuhkan waktu lama, sehingga dapat memunculkan konflik batin atau bentuk frustrasi lainnya. Ketentuan, persyaratan, serta berbagai tuntutan kewajiban dalam program tahfidz juga menjadi faktor yang memicu kecemasan. Kekhawatiran tidak mampu menyelesaikan hafalan, kesulitan mengulang hafalan sesuai tingkatan, serta kewajiban lainnya dalam proses tahfidz dengan batas waktu tertentu, seringkali menjadi bagi

¹⁴ Yusuf Muhlas, "Menyelesik ayat Al-Qur'an sebagai hizib (Studi living Al-Qur'an di Pondok Pesantren Asma' Badar Kresek Tangerang)", *Skripsi*, (2022), hlm. 3-4.

¹⁵ Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene, *Psikologi Abnormal*, alih bahasa Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Jeanette Murad, dkk., ed. Ratri Medya dan Wisnu C. Kristiaji, ed. ke-5 (Jakarta: Erlangga, 2005), hlm. 163.

¹⁶ S. Ramaiah, *Kecemasan: Bagaimana Cara Mengatasi Penyebabnya* (Jakarta: Pustaka Obor Populer, 2003), hlm. 11.

tekanan bagi penghafal Al-Qur'an. Kondisi ini sangat dipengaruhi oleh kemampuan intelektual, daya serap, serta kapasitas daya ingat masing-masing individu.¹⁷

Berdasarkan pandangan Clark dan Beck sebagaimana dikutip oleh Aditya, kecemasan mencakup beberapa aspek, yaitu aspek afektif yang berkaitan dengan perasaan seperti cepat marah, merasa cemas, mengalami ketegangan, diliputi kegelisahan, merasa frustrasi, dan kurang mampu mengendalikan emosi; aspek fisiologis yang melibatkan tanda-tanda fisik antara lain sesak napas, detak jantung yang meningkat, nyeri dada, pernapasan tidak teratur, mual, diare, sensasi kesemutan, keringat dingin, menggigil, tubuh terasa panas, hingga pingsan, lemas, gemetar, mulut kering, dan otot terasa menegang; aspek kognitif yang ditandai dengan perasaan cemas karena merasa tidak mampu menemukan solusi atas suatu persoalan, kekhawatiran terhadap kritik atau komentar buruk, kurang perhatian, kesulitan berkonsentrasi, dan ketidakmampuan dalam penalaran; serta aspek perilaku yang meliputi menjauh dari hal-hal yang dirasa beresiko, mencari rasa aman, menjadi diam, berbicara berlebihan, terpaku, atau kesulitan berbicara.¹⁸

2. Penelitian relevan terdahulu

Berdasarkan permasalahan yang dikaji, maka dirasa penting untuk menyajikan sejumlah hasil penelitian terdahulu yang memiliki kesamaan tema. Hal ini bertujuan untuk mengidentifikasi perbedaan antara pembahasan yang akan penulis angkat dengan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Adapun pemaparannya disajikan sebagai berikut:

Pertama: Skripsi yang ditulis oleh seorang Mahasiswi Universitas Sriwijaya Inderalaya, Fitri Haryati (2020) Jurusan Psikologi dengan judul penelitian “*Hubungan Religiusitas Dan Kecemasan Akan Kehilangan Hafalan Al-Qur'an*”. Tujuan dari penelitian ini adalah mengkaji hubungan

¹⁷ Nuria Muliana & Arena Lestari, “Pengaruh hypnosis lima jari terhadap kecemasan santri menghafal Al-Qur'an”, *Jurnal keperawatan jiwa*, Vol. 11 No. 2 (2023), hlm. 346.

¹⁸ Aditya, D. N., “Memahami kecemasan: Perspektif psikologi Islam” *Indonesian journal of Islamic psychology*, Vol. 2 No. 1 (2020), hlm. 6.

antara tingkat religiusitas dan kecemasan yang dirasakan para penghafal Al-Qur'an terkait dengan kehilangan hafalan. Adapun hipotesis pada penelitian ini bahwa adanya keterkaitan antara religiusitas dan kecemasan dalam menjaga hafalan Al-Qur'an. Akan tetapi pada penelitian yang akan dilakukan tidak membatasi pada satu bentuk religiusitas secara umum, tetapi lebih fokus pada hizib sakran, yang merupakan salah bentuk cara untuk meningkatkan religiusitas dan mengurangi kecemasan terkait kehilangan hafalan Al-Qur'an. Dengan demikian, penelitian ini akan mengeksplorasi sejauh mana praktik hizib sakran dapat berperan dalam mengurangi kecemasan pada penghafal Al-Qur'an, dengan asumsi bahwa peningkatan dalam praktik religiusitas khusus ini memiliki efek positif terhadap ketenangan dan keteguhan hati dalam menjaga hafalan Al-Qur'an.¹⁹

Kedua: Skripsi yang ditulis oleh Seorang Mahasiswa Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Yusuf Muhlas (2022) Jurusan al-Qur'an tafsir dengan judul penelitian "*Menyelesik ayat al-Qur'an sebagai Hizib (Studi Living Qur'an di Pondok Pesantren Asma' Badar Kresek Tangerang)*". Penelitian ini menggunakan pendekatan living Qur'an dan fokus pada praktik penggunaan ayat-ayat al-Qur'an sebagai hizib dalam rutinitas harian di lingkungan pesantren. Hizib dipahami sebagai bagian dari tradisi dan warisan spiritual yang masih dilestarikan, serta menjadi identitas religius santri dan kyai. Pendekatan yang digunakan bersifat kualitatif dengan fokus pada aspek sosial dan budaya. Kesamaan pada penelitian ini yaitu memiliki kesamaan dalam objek kajian, yaitu hizib al-Qur'an dalam lingkungan pesantren, dan sama-sama mengadopsi metode penelitian kualitatif. Namun, terdapat perbedaan pada fokus kajiannya. Studi ini menitikberatkan pada pelestarian tradisi keagamaan dalam perspektif sosial dan budaya, sedangkan penelitian yang akan dilakukan mengkaji manfaat fungsional hizib dari sisi psikologis santri. Perbandingan ini menunjukkan bahwa cakupan peran Hizib Al-Qur'an

¹⁹ Fitri Haryanti, "Hubungan religiusitas dan kecemasan akan kehilangan hafalan pada penghafal Al-Qur'an", *Skripsi Sarjana Psikologi*, (2020).

sangat luas, baik sebagai tradisi yang diwariskan maupun sebagai sarana penunjang kesehatan mental spiritual.²⁰

Ketiga: Artikel yang ditulis oleh Farida Nur Afifah dan Subi Nur Isnaini yang berjudul “*Mujahadah Hizib Fatihah: Studi Pembacaan Surat Fatihah 1000 kali pada malam kamis di Desa Pampung*” (Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Vol. 3 No. 1, 2023). Hasil penelitian dalam jurnal ini menunjukkan bahwa Mujahadah Hizib Fatihah memiliki fungsi dari dua peran utama. Pertama, dari segi sosial, praktik ini mempererat hubungan antar anggota masyarakat dan memperkuat interaksi sosial. Kedua, dari sisi spiritual, mujahadah ini menjadi bentuk ikhtiar masyarakat dalam memenuhi kebutuhan rohaniyah serta sebagai wujud pendekatan diri kepada Allah Swt. Korelasinya dengan penelitian ini yaitu bagaimana menjelaskan apa itu hizib.²¹

Keempat: Artikel yang ditulis oleh Aditya Dedy Nugraha yang berjudul “*Memahami kecemasan: Perspektif Psikologi Islam*” (Indonesian Journal of Islamic Psychology Vol. 2 No. 1, 2020). Fokus penelitian adalah menggali pemahaman tentang kecemasan dalam sudut psikologi Islam, termasuk faktor penyebab, dampak, dan cara mengatasinya berdasarkan ajaran Islam. Persamaan pada penelitian ini yaitu dalam membahas kecemasan dan pendekatan Islam sebagai solusinya. Perbedaannya terletak pada lingkupnya, penelitian ini lebih bersifat konseptual dan teoritis sedangkan penulis meneliti yang berfokus secara empiris.²²

Kelima: Artikel yang ditulis oleh Abdul Hayat yang berjudul “*Kecemasan dan Metode Pengendaliannya*” (Jurnal Studi Islam dan Humaniora Vol. 12 No. 1 2014). Fokus penelitian ini adalah menggali konsep kecemasan serta berbagai metode yang dapat digunakan untuk mengatasi atau mengendalikannya, baik secara umum maupun dalam konteks tertentu. Terdapat kemiripan dalam fokus penelitian ini, yakni pada pembahasan

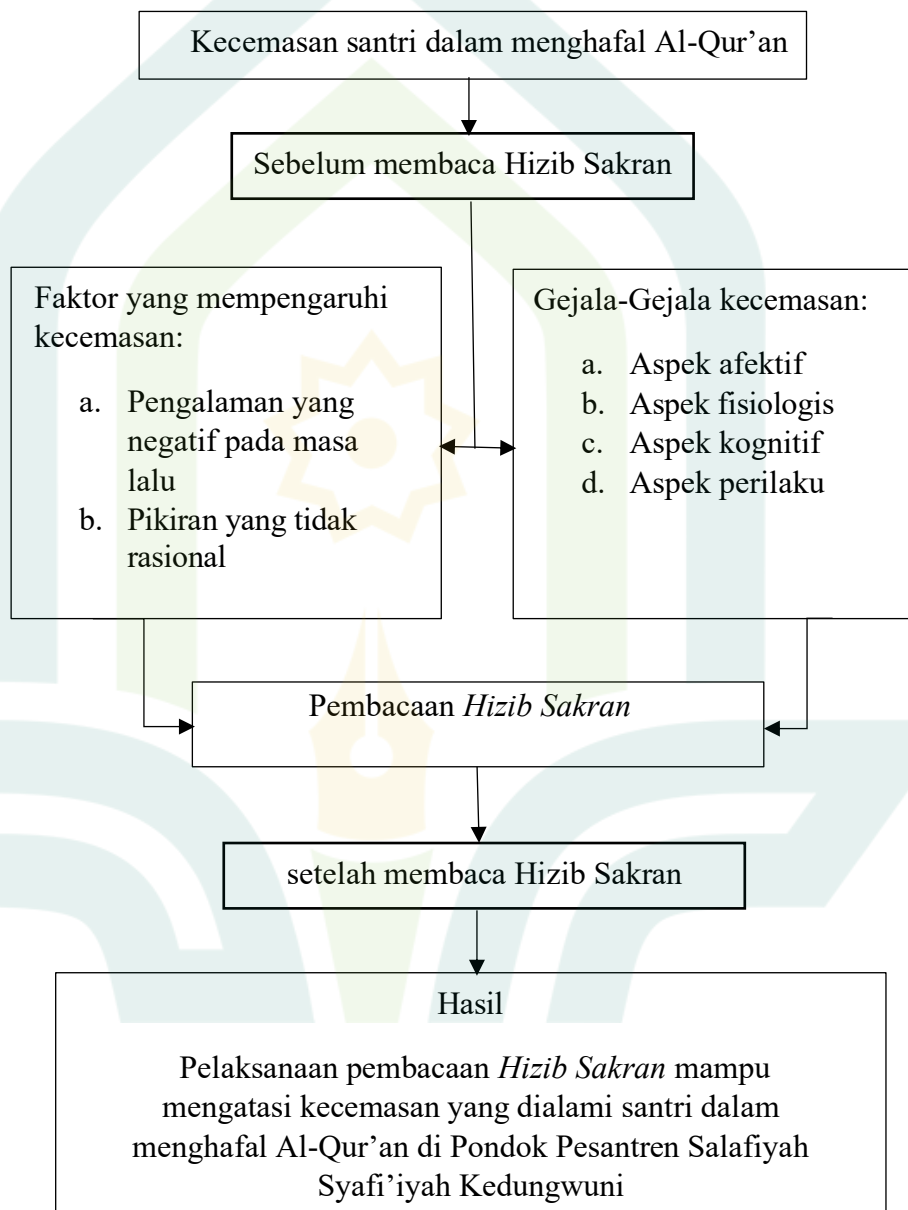
²⁰ Yusuf Muhlas, “Menyelesik ayat Al-Qur’an sebagai hizib (Studi living Al-Qur’an di Pondok Pesantren Asma’ Badar Kresek Tangerang)”, *Skripsi*, (2022).

²¹ Farida, N. A. & Subi, N. I., “Mujahadah Hizib Fatihah: Studi pembacaan surat Fatihah 1000 kali pada malam kamis di Desa Pampung”, *Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir*, vol. 3 no. 1 (2023).

²² Aditya, D. N., “Memahami kecemasan: Perspektif psikologi Islam” *Indonesian journal of Islamic psychology*, Vol. 2 No. 1 (2020).

mengenai kecemasan dan pendekatan dalam menghadapinya. Namun, keduanya berbeda lingkup dan pendekatan, penelitian ini lebih luas , mencakup berbagai metode pengendalian kecemasan secara umum, sedangkan penelitian yang akan dilakukan dengan lebih spesifik, meneliti efektivitas hizib sakran dalam mengatasi kecemasan pada santri penghafal Al-Qur'an di lingkungan pesantren.²³

3. Kerangka berpikir



²³ Abdul Hayat, "Kecemasan dan metode pengendaliannya", *Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, vol. 12 no. 1 (2014).

Bagan 1 Kerangka Berpikir

Panah pada kerangka berpikir menunjukkan alur penelitian yang diawali dari fenomena kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an. Sebelum mengikuti pembacaan Hizib Sakran, peneliti mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan, yaitu pengalaman negatif selama proses menghafal dan pikiran yang tidak rasional, serta gejala kecemasan yang meliputi aspek afektif, fisiologis, kognitif, dan perilaku. Selanjutnya, penelitian mengkaji pelaksanaan pembacaan Hizib Sakran sebagai salah satu ikhtiar spiritual dalam membantu mengatasi kecemasan santri. Setelah mengikuti pembacaan Hizib Sakran secara rutin, peneliti mendeskripsikan perubahan kondisi kecemasan yang dialami santri untuk mengetahui manfaat pembacaan Hizib Sakran dalam membantu mengurangi kecemasan selama proses menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Kedungwuni.

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian lapangan (*field research*), di mana peneliti melakukan pengamatan secara langsung ke lokasi atau tempat keberadaan subjek penelitian. Melalui pendekatan ini, peneliti berusaha mengumpulkan data yang relevan dengan topik yang diteliti.²⁴

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Berdasarkan pendapat Bogdan dan Biklen yang dikutip oleh Sugiyono, pendekatan kualitatif merupakan proses penelitian yang bersifat deskriptif, dengan data yang dikumpulkan berupa narasi atau visual, bukan angka atau data bersifat kuantitatif. Setelah data terkumpul, peneliti akan menganalisis serta mendeskripsikan hasil penelitian agar mudah dipahami oleh pembaca. Data

²⁴ Rosa, Y. C. S., "Jasa sewa menyewa iphone yang berakhir dengan jual beli dalam perspektif hukum ekonomi Syariah (Studi pada akun Instagram @djurnal_rentcam_jombang)", *Skripsi Sarjana Ekonomi*, (2022), hlm. 34.

tersebut diperoleh melalui wawancara, catatan lapangan, dokumen, data visual seperti foto, video, sumber dari internet, serta data pendukung lainnya yang kemudian dianalisis secara kualitatif.²⁵

Pendekatan keilmuan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan Tasawuf dan Psikoterapi. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan fokus penelitian yang mengkaji pembacaan Hizib Sakran sebagai salah satu bentuk amalan dzikir dalam membantu mengatasi kecemasan santri penghafal Al-Qur'an. Dalam perspektif tasawuf, dzikir dipahami sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt., membersihkan hati, serta memperoleh ketenangan batin.²⁶ Sementara itu, dalam perspektif psikoterapi Islam, dzikir dipandang sebagai salah satu bentuk terapi spiritual yang dapat membantu individu mengelola kecemasan, meningkatkan ketenangan jiwa, dan memperkuat kondisi psikologis. Melalui pendekatan ini, peneliti menganalisis pelaksanaan pembacaan Hizib Sakran serta manfaat yang dirasakan santri dalam mengatasi kecemasan selama proses menghafal Al-Qur'an.²⁷

2. Sumber Data

a. Sumber Data Primer

Data primer merupakan data utama yang diperoleh secara langsung oleh peneliti dari sumber pertama, yaitu informan yang memiliki keterkaitan dengan fokus penelitian. Data tersebut dikumpulkan selama proses penelitian berlangsung dan digunakan sebagai sumber utama dalam menjawab rumusan masalah penelitian.²⁸ Data primer pada penelitian ini diperoleh langsung dari informan atau subjek yang terlibat dalam studi, yaitu salah satu pengurus pondok serta tiga santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Kedungwuni. Ketiga santri tersebut dipilih sebagai informan karena berdasarkan hasil observasi awal

²⁵ Sugiyono, *Metodologi penelitian kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2017), hlm. 6-7.

²⁶ Samsul Munir Amin, *Ilmu Tasawuf* (Jakarta: Amzah, 2012), hlm. 48.

²⁷ M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004), hlm. 222–228.

²⁸ Undari Sulung & Mohamad Muspawi, “Memahami sumber data penelitian: Primer, sekunder, dan tersier”, *Jurnal Edu Research*, Vol. 5 No. 3 (2024), hlm. 112.

dan wawancara pendahuluan memiliki pengalaman kecemasan selama proses menghafal Al-Qur'an..

b. Sumber Data Sekunder

Data sekunder merupakan data penelitian dimana didapatkan melalui referensi tidak langsung. Artinya bukanlah diperoleh langsung oleh peneliti, melainkan berasal dari informasi yang tersedia sebelumnya. Contoh sumber data sekunder meliputi dokumen, buku, atau data yang telah dikumpulkan oleh pihak lain.²⁹ Dalam konteks penelitian ini, data sekunder berasal dari berbagai bahan pustaka atau buku-buku yang memiliki relevansi dengan topik kajian.

3. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi merupakan cara memperoleh data dengan menyaksikan secara langsung aktivitas di area penelitian. Data yang dikumpulkan bisa berupa informasi mengenai sikap, perilaku, tindakan, dan interaksi antarindividu. Selain itu, observasi juga dapat mencakup aktivitas dan pengalaman yang terjadi dalam suatu organisasi atau yang dialami oleh para anggotanya.³⁰

Melalui penggunaan metode ini, peneliti melaksanakan pengamatan secara langsung pada subjek penelitian. Metode ini diterapkan untuk memperoleh data mengenai kondisi lokasi penelitian, kondisi kecemasan santri dalam proses menghafal Al-Qur'an, serta pelaksanaan pembacaan Hizib Sakran sebagai upaya membantu mengatasi kecemasan santri di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Kedungwuni.

b. Wawancara

Teknik wawancara diterapkan guna menggali data yang tidak bisa diperoleh lewat pengamatan langsung maupun instrumen tertulis seperti angket. Hal tersebut terjadi lantaran peneliti tidak memiliki kemampuan

²⁹ Undari Sulung & Mohamad Muspawi, "Memahami sumber...", hlm. 113.

³⁰ Conny, R. S., *Metode penelitian kualitatif (jenis, karakteristik, dan keunggulannya)*, Cet. 1 (Jakarta: PT Gramedia, 2010), hlm. 112.

untuk menjangkau setiap aspek yang dibutuhkan dalam pengamatan. Tidak semua data bisa didapatkan hanya melalui pengamatan. Oleh karena itu, peneliti perlu mengajukan pertanyaan langsung kepada partisipan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap.³¹

Melalui metode wawancara, peneliti bisa mendapatkan pemahaman secara lebih mendalam mengenai pandangan dan pengalaman responden dalam memahami situasi serta fenomena yang terjadi, yang tidak mampu untuk dijangkau hanya melalui observasi. Dalam penelitian ini, subjek wawancara terdiri atas pengasuh pondok dan tiga santri di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Kedungwuni.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan proses atau hasil dari mencatat atau merekam informasi, kegiatan, prosedur, atau hasil penelitian secara sistematis dan terperinci. Dalam berbagai konteks, dokumentasi memiliki peran yang penting dalam menjaga dan menyimpan informasi yang relevan, serta memfasilitasi komunikasi dan kolaborasi antara individu atau kelompok. Dokumentasi merupakan salah satu cara memperoleh data melalui proses pencatatan atau merekam informasi yang telah tersedia sebelumnya. Dengan bantuan dokumentasi hasil penelitian akan semakin terpecah.³²

4. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menerapkan model analisis data kualitatif interaktif dari Miles, Huberman & Saldana. Proses analisis data dilakukan secara berkelanjutan hingga seluruh data selesai dianalisis. Tahapan dalam analisis ini mencakup:

a. *Data condensation* (kondensasi data)

³¹ Conny, R. S., "*Metode....*", hlm. 116.

³² Ismail, S. W., dkk, *Metode penelitian sosial*, Cet. 1, (Yogyakarta: CV Adi Karya Mandiri, 2019), hlm. 52.

Kondensasi data mengacu pada lima proses, yaitu: *selecting* (proses pemilihan), *focusing* (pengerucutan), *simplifying* (penyederhanaan), *abstracting* (peringkasan), dan *transforming* (transformasi data).

b. *Data display* (menyajikan data)

Kemudian setelah data melalui proses kondensasi, langkah yang akan diambil adalah menyajikan data. Penyajian data disusun untuk mengakumulasi informasi yang diatur dalam suatu format yang selaras dan gampang dimengerti supaya peneliti bisa tahu apa yang terjadi untuk dijadikan sebuah kesimpulan. Penyajian data pada penelitian ini memuat pengklasifikasian data, yaitu memperlihatkan data yang terorganisir dan terkategori.

c. *Concluding drawing and verification* (menarik kesimpulan atau verifikasi)

Tahap selanjutnya dalam teknik Miles, Huberman, dan Saldana adalah penarikan kesimpulan. Saat proses penarikan kesimpulan, tahap pertama akan bersifat terbuka dan belum jelas. Lalu akan semakin mendalam, terperinci, serta memiliki dasar yang kokoh. Dalam penelitian ini penarikan kesimpulan menggunakan cara memverifikasi ulang hasil data yang diperoleh pada proses pengumpulan data.³³

G. Sistematika Penulisan

Penelitian ini akan disusun dalam lima bab, dengan sistematika pembahasan sebagai berikut:

- | | |
|--------|---|
| Bab I | Pendahuluan, Merupakan ringkasan menyeluruh dari isi skripsi ini secara keseluruhan yang meliputi latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metodologi penelitian, dan sistematika penulisan. |
| Bab II | Landasan teori, membahas beberapa hal meliputi hizib sakran dan kecemasan. |

³³ Matthews, B. M. Huberman dan Saldana, *Qualitative Data Analysis A. Methods Edisi, 3*, (2014).

- Bab III Hasil penelitian, terdiri dari tiga sub bab. Sub bab pertama, mendeskripsikan tentang gambaran umum tempat penelitian. Sub bab kedua, gambaran kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an sebelum dan sesudah membaca hizib sakran. Serta sub bab yang ke tiga, mengenai Pembacaan hizib sakran untuk mengatasi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Kedungwuni.
- Bab IV Analisis hasil penelitian, terdiri dua sub bab. Sub bab yang pertama membahas tentang analisis kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Kedungwuni sebelum dan sesudah membaca hizib sakran. Serta, sub bab yang kedua membahas tentang analisis pembacaan hizib sakran untuk mengatasi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Kedungwuni.
- Bab V Penutup, berisi kesimpulan dari temuan penelitian serta memberikan saran atau rekomendasi untuk penelitian lebih lanjut.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pembacaan *Hizib Sakran* untuk mengatasi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Kedungwuni, peneliti memperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Kecemasan yang dialami santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Kedungwuni sebelum mengikuti pembacaan *Hizib Sakran* terlihat melalui tiga aspek, yaitu aspek fisik, kognitif, dan behavioral (perilaku). Pada aspek fisik, kecemasan ditunjukkan melalui munculnya jantung berdebar saat menunggu setoran, tubuh terasa lemas ketika menghadapi hafalan yang belum lancar, serta kesulitan tidur karena memikirkan setoran yang akan dihadapi. Pada aspek kognitif, santri mengalami kekhawatiran terhadap kemungkinan tidak lancarnya setoran, memikirkan kesalahan hafalan yang telah terjadi, kesulitan menentukan prioritas antara murojaah dan menambah hafalan, serta munculnya pikiran negatif sebelum menghadapi setoran. Adapun pada aspek behavioral, kecemasan terlihat dari perilaku menyendiri ketika target hafalan tidak tercapai, sering melamun, serta adanya keinginan untuk menghindari atau menunda setoran karena merasa belum siap. Setelah rutin mengikuti pembacaan *Hizib Sakran*, santri menunjukkan perubahan pada ketiga aspek tersebut. Pada aspek fisik, santri merasakan berkurangnya rasa tegang, jantung berdebar, tubuh lemas, dan gangguan tidur. Pada aspek kognitif, santri lebih mampu mengendalikan pikiran yang mengganggu konsentrasi, lebih fokus memperbaiki hafalan, serta mampu menentukan prioritas dalam proses menghafal. Sementara itu, pada aspek behavioral, santri mulai mengurangi perilaku menyendiri, lebih terbuka untuk meminta bantuan atau berdiskusi ketika mengalami kesulitan, serta lebih siap menghadapi setoran hafalan.
2. Pembacaan *Hizib Sakran* di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Kedungwuni dilaksanakan secara rutin setiap malam Kamis setelah salat Isya

berjamaah. Pelaksanaannya diawali dengan pembacaan khusus, Surah Al-Fatihah, Shalawat Nariyah sebanyak 17 kali, dilanjutkan dengan pembacaan Hizib Sakran, dan ditutup dengan pembacaan Surah Al-Fatihah. Berdasarkan hasil penelitian, pembacaan Hizib Sakran memberikan manfaat dalam membantu mengatasi kecemasan santri selama proses menghafal Al-Qur'an. Manfaat yang dirasakan meliputi berkurangnya rasa takut dan khawatir, meningkatnya ketenangan batin, tumbuhnya sikap lebih menerima proses menghafal, meningkatnya rasa percaya diri, serta bertambahnya kedekatan spiritual kepada Allah SWT. Selain itu, nasihat dan arahan yang diberikan oleh pengasuh pondok setelah pembacaan Hizib Sakran turut memperkuat sikap sabar, istiqamah, dan kemampuan santri dalam menghadapi tekanan selama proses menghafal Al-Qur'an.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pembacaan hizib untuk mengatasi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Kedungwuni, peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pengasuh dan Pengurus Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Kedungwuni

Diharapkan pihak pesantren dapat terus menjaga dan mengembangkan kegiatan pembacaan hizib sebagai salah satu upaya pembinaan spiritual santri. Selain itu, penting juga untuk lebih memperhatikan kondisi psikologis santri, khususnya yang berkaitan dengan tekanan hafalan, sehingga dapat terwujud lingkungan belajar yang lebih tenang dan tidak menimbulkan beban berlebihan.

2. Bagi Santri Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Kedungwuni

Santri diharapkan dapat membiasakan diri untuk mengikuti pembacaan hizib dengan sungguh-sungguh serta menjadikannya sebagai sarana untuk menenangkan diri. Di samping itu, menjaga konsistensi ibadah dan berusaha berpikir lebih positif terhadap proses menghafal juga dapat membantu dalam mengurangi rasa cemas.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini belum terlepas dari sejumlah keterbatasan, sehingga penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian yang lebih mendalam mengenai efektivitas pembacaan hizib dengan pendekatan yang berbeda, atau mengaitkannya dengan variabel lain yang berhubungan dengan kondisi psikologis santri.



DAFTAR PUSTAKA

- Aboebakar Atjeh, H. (1985). *Pengantar ilmu tarekat: uraian tentang mistik*. (No Title).
- Adz-Dzaky, M. H. B. (2002). *Konseling & psikoterapi Islam: penerapan metode sufistik*. Fajar Pustaka Baru.
- Al Marwaziyyah, K. (2018). Hubungan antara Religiusitas dan Kecemasan pada Santri Menghadapi Ujian Tahfidz al-Qur'an. *Skripsi*. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Amin, Samsul Munir. (2022). *Ilmu Tasawuf*. Jakarta: Amzah.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). *Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia)*. Konselor, 5(2)
- Atmalia, Y. I. (2020). Aktivitas Majelis Ta'lim Hizib (do'a, zikir, sholawat) dan manfaatnya dalam kehidupan masyarakat di Desa Tanampulu kec. Banawa kab. Donggala. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Afifah, F. N., & Isnaini, S. N. (2023). Mujahadah hizib fatihah: Studi pembacaan surat Al-Fatihah 1000 kali pada malam kamis di Desa Pampung: (Kajian Living Qur'an). *Al Muhafidz: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 3(1).
- Bakri, M. H. (2019). Penggunaan Ayat-Ayat Hizib sebagai Benteng Diri Menurut Perspektif Perguruan Pencak Silat Pagar Nusa (Studi Living Qur'an di Pondok Pesantren Lirboyo Kediri). *Skripsi*. Kediri: Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.
- Benmashoor (2009) Ali bin Abu Bakar As-Sakran, dari <https://benmashoor.wordpress.com/2009/08/25/ali-bin-abubakar-as-sakran/>
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ghufron, M. N., & Rini Risnawita, S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*, yogyakarta. Ar-Ruzz Media, 1(3).
- Hadi, M. (2007). *Sastra Hizib*. (Yogyakarta: PT. LKis Pelangi Aksara)
- Hamdani, M. (2020). Zikir sebagai Media Dakwah dan Edukasi. *Jurnal Mudarrisuna: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 10(4).

- Haryanti, F. (2020). Hubungan Religiusitas dan Kecemasan akan kehilangan hafalan Al-Qur'an. *Skripsi*. Universitas Sriwijaya Inderalaya.
- Hayat, A. (2014). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12 (1).
- Husin, F. (2019). Dzikir dalam Islam. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Teknologi & Seni*, 11(2).
- Jeffrey S. Nevid, dkk. (2005). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Erlangga
- Kamila, A. (2020). Psikoterapi dzikir dalam menangani kecemasan. *Jurnal Happiness*, 4(1).
- Kamila, Z. (2017). *Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecemasan Pada Santriwati Penghafal Al-Qur'an*. Skripsi. UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA.
- Kartono, K., & Andari, J. (1989). *Hygiene mental dan kesehatan mental dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju,
- Kumparan (2022), Hizib sakran: pengertian, bacaan, dan manfaatnya, dari kumparan.com <https://share.google/CIWzbNIEgOFG6qfQ7>
- Khoiriyah, U. (2023). Praktik pembacaan Hizib Masyath di Pondok Pesantren Fadhlun Fadhlun Mijen Semarang. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Maramis, A. (2009). *Ilmu Kedokteran Jiwa: Aspek--Aspek Psikologis dan Psikiatri Klinis*. Jakarta: EGC.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook*. Edisi 3.
- Muhlas, Y. (2022). Menyelesik ayat al-Qur'an sebagai hizib (Studi living Al-Qur'an di Pondok Pesantren Asma' Badar Kresek Tangerang). *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Mujib, A., & Mudzakir, A. (2006). *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Muliana, N. & Arena, L. (2023). Pengaruh hypnosis lima jari terhadap kecemasan santri menghafal Al-Qur'an. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2).
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologis Islam. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1).

- S. Ramaiah. (2003). *Kecemasan: Bagaimana Cara Mengatasi Penyebabnya* (Jakarta: Pustaka Obor Populer)
- Sadulloh, S. Q. (2008). *9 Cara Praktis Menghafal Al-Quran*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Sarlito, W. S. (2012). *Pengantar psikologi umum*. Jakarta: Rajawali pers
- Semiawan, C. R. (2010). *Metode penelitian kualitatif (jenis, karakteristik, dan keunggulannya)*. Jakarta: PT Gramedia.
- Sugiyono. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulung, U., & Muspawi, M. (2024). Memahami sumber data penelitian: Primer, sekunder, dan tersier. *Edu Research*, 5(3).
- Stuart, G. W. (2019). *Buku saku keperawatan jiwa*. Jakarta: Egc.
- Swastika, R. Y. C. Jasa sewa menyewa Iphone yang berakhir dengan jual beli dalam perspektif hukum ekonomi Syariah (studi pada akun Instagram @djournal_rentcam_jombang). *Skripsi*. Intitut Agama Islam Negeri Kudus.
- Syabila, T. S. (2023). Dzikir Sebagai Upaya Menstabilkan Tingkat Emosional Orang Tua Menghadapi Kenakalan Remaja Perspektif Imam Al-Ghazali. *Setyaki: Jurnal Studi Keagamaan Islam*, 1 (3).
- Triwibowo, H. & Khoirunnisyak. (2017). Hubungan tingkat kecemasan perpisahan dengan orang tua terhadap motivasi belajar santri di Pondok Pesantren Darussalam Desa Ngesong Sengon Jombang. *Jurnal Keperawatan*, 6(2).
- Wasiat Nasehat (2009), *Al-Habib al-Imam Ali bin Abu Bakar as-Sakran*, dari <http://wasiatnasehat.blogspot.com/2009/01/al-habib-al-imam-ali-bin-abu-bakar-as.html?m=1>
- Wijaya, N. S. B., & Kalifia, A. D. (2025). MENGENAL ARTI PENTINGNYA KECEMASAN. *JURNAL PENDIDIKAN DAN KEGURUAN*, 3(4),
- Wekke, I. S., dkk. (2019). *Metode penelitian sosial*. Yogyakarta: CV Karya Mandiri).
- Yusuf, S. (2009). *Mental hygiene: terapi psikopiritual untuk hidup sehat berkualitas*. Bandung: Maestro.

Zaman, M. B. (2020). Praktik Pembacaan Hizb Sakran Di Pondok Pesantren Al-Hikmah 2 Benda Sirampog Brebes (Analisis Resepsi Fungsional Al-Qur'an). *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

