

## ABSTRAK

### **Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Masyarakat Modern**

**(Studi Kasus di Yayasan Tarbiyatul Muhaditsin Pondok Pesantren Al-Idrisiyah Jl. KH. Idris No.8 Blok I Ds. Kempek Kec. Gempol Kab. Cirebon)**

Masyarakat modern memang sudah banyak mengatasi masalahnya dengan sains dan teknologi, tetapi ia tidak dapat mengatasi subyektifitasnya atau dirinya sendiri. Dengan berkembangnya kesadaran subyektivitas, masyarakat modern mengalami perubahan yang memunculkan banyak masalah. Manusia tidak lagi menghayati alam melainkan menghadapi alam. Alam sebagai kekuatan diubah dari obyek keterpukauan menjadi obyek manipulasi. Usaha adaptasi atau penyesuaian diri terhadap masyarakat modern menjadi tidak mudah dan mengalami banyak kesulitan sehingga menyebabkan berbagai konflik. Faktor yang dapat memicu timbulnya konflik adalah sesuatu yang tidak menyenangkan seperti, kemarahan, ketakutan, kejengkelan, perasaan bersalah, perasaan terluka, cemas, trauma dan sebagainya. Dengan keadaan itulah, hanya dengan mengingat Allah (dzikir), maka hati akan menjadi tenang.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada masyarakat modern. Subyek penelitian ini adalah pasien yang mengalami kecemasan di Yayasan Tarbiyatul Muhaditsin Pondok Pesantren Al-Idrisiyah Kempek Cirebon sebanyak 16 orang.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif, memperoleh data melalui angket. Pengambilan sampel menggunakan metode *sampel random sampling* (teknik acal sederhana), dimaksudkan untuk meneliti kemungkinan proses terapi dalam jangka waktu yang cepat yang telah disesuaikan dengan kondisi kecemasan pasien itu sendiri. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa observasi, wawancara, dan penyebaran kuesioner. Pengambilan data menggunakan skala kecemasan, dan teknik analisis data statistik menggunakan paired sampel t-test.

Hasil analisis menggunakan paired sampel t test telah terbukti dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar  $0.000 < 0.05$ , karena nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.000 lebih kecil dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan strategi terapi dzikir dapat menurunkan tingkat kecemasan pada seseorang (masyarakat modern).

Kata kunci : Terapi dzikir, kecemasan, dan masyarakat modern