

**RELAKSASI ZIKIR NAFAS TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN  
MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI PROGRAM  
STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI IAIN KEDIRI**

**SKRIPSI**



**OLEH:**

**WELLA AYU APRILIANI**

**NIM. 21107009**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI  
2025**

**RELAKSASI ZIKIR NAFAS TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN  
MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI PROGRAM  
STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI IAIN KEDIRI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada

Institut Agama Islam Negeri Kediri

Untuk memenuhi salah satu persyaratan

Dalam menyelesaikan program Sarjana Agama (S.Ag)

Oleh:

**WELLA AYU APRILIANI**

**NIM. 21107009**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI**

**2025**



## **HALAMAN PESETUJUAN**

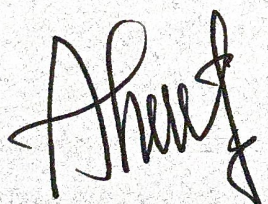
### **RELAKSASI ZIKIR NAFAS TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI IAIN KEDIRI**

**WELLA AYU APRILIANI**

**NIM. 21107009**

Telah disetujui oleh:

Pembimbing I



Akhmad Hasan Saleh, M.P.I.  
NIP.198101202015031002

Pembimbing II



Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi., Psikolog.  
NIP.198102152009122003



## NOTA DINAS

Nomor :  
Lampiran : 4 (empat) berkas  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kediri, 09 Mei 2025

Yth.

Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri Kediri

Di Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Wella Ayu Apriliani

NIM : 21107009

Judul : Relaksasi Zikir Nafas terhadap Penurunan Kecemasan Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri.

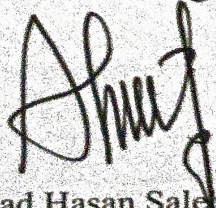
Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsi ini telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian tingkat akhir Sarjana Strata Satu (S1).

Bersama ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang ditentukan dapat diujikan dalam sidang Munaqosah.

Dengan demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Akhmad Hasan Saleh, M.P.I.  
NIP.198101202015031002

Pembimbing II



Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi., Psikolog.  
NIP.198102152009122003



## NOTA PEMBIMBING

Kediri, 09 Mei 2025

Nomor :

Hal : Bimbingan Skripsi

Yth.

Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri Kediri

Di Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Bapak Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Wella Ayu Apriliani

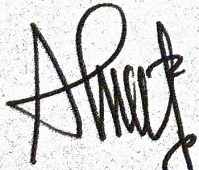
NIM : 21107009

Judul : Relaksasi Zikir Nafas terhadap Penurunan Kecemasan Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri.

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, sesuai dengan petunjuk dan arahan serta saran yang telah diberikan dalam sidang Munaqosah yang dilaksanakan pada 17 April 2025 kami menerima dan menyetujui hasil hasil perbaikannya.

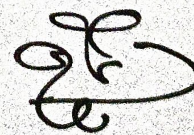
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Akhmad Hasan Saleh, M.P.I.  
NIP.198101202015031002

Pembimbing II



Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi., Psikolog.  
NIP.198102152009122003



## HALAMAN PENGESAHAN

### RELAKSASI ZIKIR NAFAS TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI IAIN KEDIRI

WELLA AYU APRILIANI

NIM. 21107009

Telah diujikan di depan Sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri Kediri pada 17 April 2025

Tim Penguji,

1. Penguji Utama  
Yuli Darwati, M.Si.  
NIP.197307042005012003
2. Penguji I  
Akhmad Hasan Saleh, M.P.I.  
NIP.198101202015031002
3. Penguji II  
Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi., Psikolog.  
NIP.198102152009122003

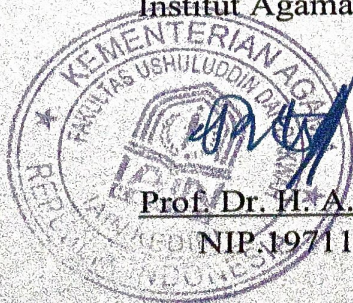
(.....)

(.....)

(.....)

Kediri, 9 Mei 2025

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri Kediri



Prof. Dr. H. A. Halil Thahir, M.HI.  
NIP.197111212005011006



## **MOTTO**

*Natus Vincere*

(Terlahir Untuk Menang)



## **PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wella Ayu Apriliani

NIM : 21107009

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 19 Februari 2025

Wella Ayu Apriliani

21107009



## ABSTRAK

WELLA AYU APRILIANI, Relaksasi Zikir Nafas terhadap Penurunan Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri. Dosen Pembimbing Akhmad Hasan Saleh, S.Pd, M.P.I dan Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi., Psikolog. Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Kediri. 2025.

**Kata Kunci:** Kecemasan akademik, relaksasi zikir nafas, tasawuf, mahasiswa tingkat akhir.

Kecemasan akademik merupakan permasalahan yang sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi. Tekanan akademik yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, motivasi belajar, dan efektivitas kerja mahasiswa. Salah satu metode yang digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah pendekatan spiritual melalui relaksasi zikir nafas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi zikir nafas terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis deskriptif dengan metode survei. Mahasiswa diberikan intervensi berupa praktik relaksasi zikir nafas secara terstruktur. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan skala kecemasan akademik. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik untuk melihat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah perlakuan.

Hasil menunjukkan bahwa sebelum perlakuan, 7% subjek mengalami kecemasan kategori sangat tinggi, 83% kategori tinggi dan 10% dalam kategori rendah, dengan gejala dominan berupa kekhawatiran berlebihan, gangguan tidur, dan kesulitan konsentrasi. Setelah intervensi, terjadi penurunan dimana 100% subjek mencapai kategori rendah hingga sangat rendah, dengan presentase 13% kategori sedang, 80% kategori rendah dan 7% kategori sangat rendah. Perubahan ini ditandai dengan berkurangnya gejala kecemasan dan peningkatan produktivitas akademik pada subjek. Temuan ini membuktikan dampak positif intervensi dalam menurunkan kecemasan akademik mahasiswa.



## **KATA PENGANTAR**

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Relaksasi Zikir Nafas terhadap Penurunan Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Prodi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri." Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana di Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan dapat terselesaikan tanpa dukungan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Wahidul Anam, M.Ag. selaku Rektor IAIN Kediri.
2. Dr. Halil Thahir, MHI. Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.
3. Yuli Darwati, M.Si. selaku Kaprodi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri.
4. Akhmad Hasan Saleh, S.Pd. M.P.I, dan Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi., Psikolog. Selaku dosen pembimbing I dan II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh dosen di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah terkhususnya Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi yang telah memberikan ilmu dan wawasan selama masa perkuliahan.
6. Orang tua dan keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan moral, materil, serta doa yang tidak henti-hentinya.



7. Teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan motivasi, bantuan, serta semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dengan pahala yang berlipat ganda.

Penulis hanya mampu mendoakan, semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapat pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT. Semoga karya tulis ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca pada umumnya. Amin.

Kediri, 19 Februari 2025

Penulis



## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan segala ketulusan hati, karya ini kupersembahkan kepada:

1. Kepada Tuhan Yang Maha Esa. Sang Pemilik Hidup dan Cinta, tempat segala doa bermuara serta harapan berlabuh. Semoga setiap kata yang terukir dalam karya ini menjadi cahaya yang berkenan di sisi-Mu.
2. Kepada kedua orang tua, yang dalam lelahnya tetap menyematkan doa di setiap langkah penulis. Terima kasih atas kasih yang tak bertepi dan restu yang selalu mengiringi.
3. Kepada Kaprodi Tasawuf dan Psikoterapi, Ibu Yuli Darwati, M.Si. yang senantiasa memberikan arahan dan dukungan dalam setiap tahapan perjalanan akademik ini.
4. Kepada Bapak Shodiqil Hafil, M.Fil.I. yang telah banyak memberi pengalaman penelitian berharga, serta membuka cakrawala berpikir.
5. Kepada Dosen Pembimbing Tercinta, Akhmad Hasan Saleh, S.Pd., M.P.I, dan Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi., Psikolog. yang dengan penuh kesabaran membimbing, mengarahkan, dan menyempurnakan langkah-langkah penulis dalam menyusun karya ini.
6. Kepada Ibu Trisnawati, M.A.P. yang dalam keheningannya turut menjadi lentera bagi perjalanan penyusunan skripsi ini hingga menjadi sempurna.
7. Kepada Sahabat-Sahabati pengurus HMPS Tasawuf dan Psikoterapi Periode 24/25, khususnya pengurus angkatan 2021, terima kasih atas kerjasama serta telah menjadi keluarga dalam perjuangan ini.
8. Kepada sahabati Rahma Icha Azhisya, Siti Khodijah, Nadia As'alul, dan Yuliana Rokhmah, yang bersedia menyediakan tempat dan perangkat bagi



kelancaran penyelesaian skripsi ini. Kehadiran kalian adalah bagian dari perjalanan ini.

9. Kepada sahabat-sahabati PMII Rayon Abraham, baik yang berproses dalam ranah internal maupun eksternal kampus, terima kasih atas kebersamaan dan perjuangan yang telah dilalui bersama.
10. Kepada Letnan Kolonel Inf. Teddy Indra Wijaya, S.Tr.Han., M.Si. yang secara tidak langsung menjadi sumber inspirasi dan motivasi dalam perjalanan ini.
11. Kepada seluruh Member NCT 127, NCT Dream, dan WayV, yang menemani langkah-langkah penuh tantangan ini dengan irama dan melodi yang menghangatkan hati.
12. Kepada Tuan yang namanya tak dapat disebut. Terimakasih atas segala luka yang dipersembahkan dalam prasasti sejarah sang penulis. Hingga detik ini, penulis menikmati kecewa dengan keikhlasan yang megah. Dari sini, terdapat aliran doa yang sedang menyusuri rindu pada yang telah hilang dan tak akan pernah pulang. Pada akhirnya terdapat pengalaman bahwa setiap masa ada orangnya dan setiap orang ada masanya.
13. Kepada Wella Ayu Apriliani, Terima kasih telah bertahan sejauh ini, melewati malam-malam yang sunyi dan hari-hari yang penuh ujian. Terima kasih telah menolak menyerah ketika segala terasa berat. Pada akhirnya, segala yang diperjuangkan dengan sepenuh hati tak akan pernah menjadi sia-sia. Langit telah mencatat setiap langkah, dan semesta tak pernah abai terhadap doa-doa yang dibisikkan dalam hening. Tetap percaya bahwa perjalanan ini akan menemukan akhirnya yang indah.



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PESETUJUAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>NOTA DINAS .....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA PEMBIMBING.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I .....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Ruang Lingkup.....	8
F. Penelitian Terdahulu.....	9
G. Definisi Operasional.....	15
<b>BAB II.....</b>	<b>18</b>
<b>LANDASAN TEORI.....</b>	<b>18</b>
A. Kecemasan .....	18
B. Relaksasi Zikir Nafas .....	35
C. Kerangka Berpikir .....	41



<b>BAB III .....</b>	<b>43</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>43</b>
A. Rancangan Penelitian .....	43
B. Populasi dan Sampel .....	44
C. Teknik Pengumpulan Data .....	45
D. Instrumen Penelitian.....	46
E. Teknik Analisis Data .....	47
F. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	48
<b>BAB IV.....</b>	<b>52</b>
<b>HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>52</b>
A. Kecemasan Mahasiswa Sebelum Perlakuan .....	52
B. Kecemasan Mahasiswa Setelah Perlakuan.....	53
<b>BAB V .....</b>	<b>55</b>
<b>PEMBAHASAN .....</b>	<b>55</b>
A. Analisis Perubahan Skor .....	55
B. Penjelasan Ilmiah atas Penurunan Kecemasan Mahasiswa .....	64
C. Kesesuaian Dengan Teori Tentang Kecemasan dan Teknik Relaksasi .....	65
<b>BAB VI.....</b>	<b>72</b>
<b>PENUTUP .....</b>	<b>72</b>
A. Kesimpulan .....	72
B. Saran.....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>74</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>78</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kerangka Berpikir.....	41
Tabel 2 Skor Skala .....	46
Tabel 3 Indikator Kecemasan Sebelum Pengujian.....	47
Tabel 4 Jumlah Sampel Pengujian .....	47
Tabel 5 Validitas dan Reliabilitas .....	50
Tabel 6 Indikator Setelah Pengujian .....	52
Tabel 7. Rumus Perhitungan Skor Kecemasan .....	52
Tabel 8 Skor Sebelum Perlakuan .....	52
Tabel 9 Skor Setelah Pengujian .....	54



## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1 Diagram Hasil Sebelum Perlakuan .....	53
Gambar 2 Diagram Hasil Setelah Perlakuan.....	54



## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran I Skala Sebelum Pengujian .....	78
Lampiran II Skala Setelah Pengujian .....	80
Lampiran III Kategori Skor Subjek .....	81
Lampiran IV Uji Validitas dan Reliabilitas .....	82
Lampiran V Kuesinoer .....	85
Lampiran VI Daftar Konsultasi Skripsi Pembimbing I .....	87
Lampiran VII Daftar Konsultasi Skripsi Pembimbing II .....	88
Lampiran VIII Daftar Riwayat Hidup .....	89