

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah status yang diberikan kepada individu yang telah diterima dan mendaftar di suatu perguruan tinggi, yang umumnya merupakan jenjang pendidikan setelah menyelesaikan pendidikan menengah. Status ini menandakan bahwa seseorang sedang menjalani proses belajar di tingkat tinggi untuk mendapatkan gelar akademik.

Bagi mahasiswa yang mengambil program S1 atau program sarjana, masa studi ditempuh 4 tahun, atau setara dengan 8 semester. Namun, tidak sedikit mahasiswa yang menempuh perkuliahan melebihi dari 8 semester, hingga 14 semester. Hal ini terjadi karena adanya faktor penghambat seperti kurikulum, kurikulum yang dimaksud tidak selaras dengan kemampuan mahasiswa yang bersangkutan, karena tidak memiliki tingkat kesulitan yang sesuai.¹ Waktu tempuh perkuliahan ini bervariasi tergantung pada program studi yang dipilih, kebijakan masing-masing perguruan tinggi, serta kemampuan akademis mahasiswa itu sendiri.

Regulasi mengenai masa studi ini diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 49 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi (SNPT). Dalam peraturan tersebut, terdapat ketentuan mengenai standar minimal dan maksimal masa studi untuk program sarjana. Hal ini bertujuan untuk memberikan

¹ Rika Maulina, Zulfadhli Zulfadhli, and Nazaruddin Ali Basyah, 'Faktor-Faktor Penyebab Lama Masa Studi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Geografi', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Ekonomi*, 1.1 (2019). Hal. 4

pedoman bagi perguruan tinggi dalam merancang kurikulum dan memastikan kualitas pendidikan yang diberikan.²

Selain itu, masa studi yang telah ditentukan juga mencerminkan harapan akan kualitas dan kompetensi yang harus dicapai oleh mahasiswa sebelum mereka dinyatakan lulus. Dengan adanya regulasi ini, diharapkan mahasiswa dapat memanfaatkan waktu studinya dengan efektif dan efisien, serta mencapai hasil belajar yang optimal.

Mahasiswa dari Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri pada tahun 2020 terdiri dari 35 mahasiswa dan pada tahun 2021 terdiri dari 25 Mahasiswa³, yang di tahun 2025 memasuki semester 8 dan 10 atau tahap akhir masa perkuliahan, mahasiswa yang telah memasuki tahun terakhir idealnya dapat menyelesaikan skripsi sebagai persyaratan utama kelulusan dan mendapatkan gelar sarjana.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hastuti⁴, Fikri dan Khairani⁵, dijelaskan bahwa tidak sedikit mahasiswa tingkat akhir yang terhambat dalam pengerjaan tugas akhir dikarenakan kecemasan serta berada ditingkat kecemasan sangat berat.

² Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, melalui <https://www.uui.ac.id/pemendikbud-no-49-tahun-2014-tentang-standar-nasional-pendidikan-tinggi/> (di akses pada tanggal 1 November 2024)

³ Akademik IAIN Kediri, Data Mahasiswa IAIN Kediri tahun 2021

⁴ Retno Yuli Hastuti, Anis Sukandar, dan Tri Nurhayati, “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten,” *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11.22 (2016), 9–21. Hal. 16

⁵ Teuku Rijalul Fikry, ‘Kecerdasan Emosional Dan Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Skripsi Di Universitas Syiah Kuala’, *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1.2 (2017), pp. 108–15. Hal. 55

Menurut penelitian Sari dan Astuti⁶, Nugroho dan Karyono⁷, bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan bukan hanya waktu diperkuliahan tapi juga ketika akan menghadapi dunia kerja dikarenakan ragu akan kemampuan diri untuk mengikuti seleksi kerja serta tidak adanya pengalaman.

Kecemasan merupakan suatu respon emosional yang wajar muncul ketika seseorang dihadapkan pada situasi yang dianggap mengancam atau penuh ketidakpastian.⁸ Kecemasan mahasiswa tingkat akhir dapat dipicu oleh beragam faktor, seperti beban akademik yaitu tekanan untuk menyelesaikan penelitian, mengumpulkan data, menganalisis data, dan menulis laporan skripsi secara baik dan tepat waktu dapat memicu kecemasan. Mahasiswa khawatir tidak bisa memenuhi standar yang ditetapkan, takut hasil penelitian tidak sesuai harapan, atau cemas menghadapi sidang skripsi.

Menurut Bunyamin jika kecemasan tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental dan fisik. Gejala kecemasan yang umum dialami meliputi, gejala fisik seperti peningkatan denyut jantung, peningkatan tekanan darah, keringat berlebih, mual, pernapasan cepat, gangguan tidur, kelelahan, dan ketegangan otot. Gejala psikologis seperti perasaan cemas terus-menerus, sulit

⁶ Dewi Yunita Sari, "Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau dari Konsep Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Empati*, 3.4 (2014), 131–42. Hal. 135

⁷ Ferdian Wahyu Nugroho dan Karyono, "Hubungan antara hardiness dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir," *Jurnal Empati*, 3.3 (2014), 76–84. Hal. 80

⁸ Ahmad Syarkawi, "Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian," *Jurnal Al-Taujih : Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 5.1 (2019), 69–79. Hal. 73

berkonsentrasi, mudah lelah, mudah tersinggung, perasaan tidak berdaya, dan pikiran negatif.⁹

Penelitian Nora Devi Irianjani & Faridah Ainur Rohmah dalam buku Psikologi Islam: Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik menunjukkan prevalensi GAD pada mahasiswa mencapai 8,6%.¹⁰ Kecemasan yang tidak terkontrol juga dapat berdampak negatif pada pencapaian akademis mahasiswa, seperti kesulitan belajar, menunda-nunda pekerjaan, dan penurunan motivasi belajar. Mengingat tingginya prevalensi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dan dampak negatifnya, upaya untuk mengembangkan intervensi yang efektif untuk mengatasi kecemasan sangat dibutuhkan.

Salah satu metode untuk mengurangi kecemasan adalah latihan relaksasi pernapasan dalam. Teknik relaksasi pernapasan dalam adalah tindakan keperawatan yang melibatkan menghembuskan napas secara perlahan. Selain mengurangi intensitas nyeri, teknik ini telah terbukti dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Hasilnya, teknik ini juga dapat mengurangi tingkat kecemasan.¹¹

Penelitian yang dilakukan oleh Nur Afifah, dkk,¹² dan Ahmad Syarkawi¹³ menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam efektif

⁹ Andi Bunyamin, "Mengelola Stres dengan Pendekatan Islami dan Psikologis," *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5.1 (2021), 145–59. Hal. 135

¹⁰ Ahmad. Rusdi dan Subandi, *Psikologi Islam Kajian Teoritik Dan Penelitian Empirik*, Asosiasi Psikologi Islam, (2020), LIII. Hal. 250

¹¹ Sakila Witri Dian Ningrum, Sapti Ayubbana, and Anik Inayati, 'Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pasien Praoperasi Di Ruang Bedah Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2021', *Jurnal Cendikia Muda*, 2.4 (2021), pp. 529–34. Hal. 530

¹² Nur Afifah Setiawati et al., "Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres pada Remaja: Kajian Sistemik," *Jurnal Psikologi*, 1.4 (2024), 14. Hal. 10

dalam menangani kecemasan pada siswa remaja. Hal ini juga diteliti oleh Slamet Riyanto, dkk,¹⁴ dan Verawaty, dkk,¹⁵ dengan hasil yang menunjukkan bahwa relaksasi nafas efektif untuk mengatasi kecemasan.

Terapi zikir merupakan upaya perlakuan yang mencakup aktivitas mengingat, menyebut nama, dan keagungan Allah SWT secara berulang, yang disertai kesadaran akan Allah SWT dengan tujuan untuk menyembuhkan keadaan patologis.¹⁶ Zikir membantu individu membentuk persepsi yang lain selain ketakutan, yaitu keyakinan bahwa semua konflik akan dapat dihadapi dengan baik dengan bantuan Allah SWT. Saat seorang membiasakan berzikir, ia akan merasa dirinya dekat dengan Allah SWT, berada dalam lindungan-Nya yang kemudian akan membangkitkan percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tenang dan bahagia. Oleh karena itu, zikir mempunyai potensi yang besar sebagai pendekatan terapi bagi individu yang mengalami kecemasan, termasuk mahasiswa yang sedang menghadapi tekanan akademik dalam proses skripsi.

Masuk akal apabila psikoterapi spiritual menjadi metode yang efektif dalam mengatasi kecemasan. Psikoterapi spiritual sangat penting karena kecemasan juga disebabkan oleh permasalahan spiritual, seperti krisis makna hidup, krisis nilai, krisis transendensi, krisis keterhubungan,

¹³ Syarkawi, 'Teknik Relaksasi Untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian'. Hal. 77

¹⁴ Ely Fitriana, Deasti Nurmaguphita, dan Slamet Riyanto, "Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam menghadapi skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta'" *Disertasi*, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, (2023). Hal. 40

¹⁵ Kessy Verawaty and Sri Hunun Widiastuti, 'Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Semester II Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester Di Akademi Perawatan RS PGI Cikini', *Jurnal Keperawatan Cikini*, 1.1 (2020), pp. 16–21. Hal. 20

¹⁶ Tria Widyastuti, Mohammad Abdul Hakim, dan Salmah Lilik, "Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia," *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5.2 (2019), 147–57. Hal. 148

dan krisis penjadian.¹⁷ Ketika seseorang menghadapi krisis-krisis tersebut, mereka cenderung merasa terputus dari tujuan hidup dan kehilangan rasa aman yang sejati. Dengan adanya pendekatan ini, seseorang tidak hanya dapat mengurangi gejala kecemasan, tetapi juga memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan dengan membangun keseimbangan antara dimensi fisik, mental, dan spiritual.

Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Kaisa, dkk,¹⁸ dan Hakim, dkk,¹⁹ menunjukkan bahwa zikir bisa dijadikan terapi untuk menurunkan tingkat stress dan menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Mengingat adanya prevelensi kecemasan pada mahasiswa dan dampak negatifnya, upaya untuk mengembangkan intervensi yang efektif dalam mengatasi kecemasan sangat dibutuhkan. Penelitian ini berfokus pada pengaruh relaksasi zikir nafas dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi program studi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi program studi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri sebelum relaksasi zikir nafas?

¹⁷ Ahmad Rusydi, *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam*, Yogyakarta: Istana Publishing, (2015). Hal. 341

¹⁸ Muhammad Kaisa Al Kasih and Ani Muklisatun Munawaroh, ‘Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah IAIN Kediri’, *UInScof*, 1.1 (2023), pp. 150–57. Hal. 157

¹⁹ Muhammad Helmi Hakim dan Ratika Sekar Ajeng Ananingtyas, “Pengaruh Dzikir terhadap Potensi Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa dengan Indikator Tekanan Darah dan Detak Jantung,” *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 5.2 (2020), 384–93. Hal. 380

2. Bagaimana gambaran tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi program studi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri setelah perlakuan relaksasi zikir nafas?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi program studi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri sebelum perlakuan relaksasi zikir nafas.
2. Untuk mengetahui kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi program studi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri setelah perlakuan relaksasi zikir nafas.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini memiliki kontribusi penting dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang tasawuf dan psikoterapi. Dengan meneliti efektivitas relaksasi zikir nafas dalam menurunkan tingkat kecemasan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis yang signifikan. Hasil penelitian ini akan memperkaya literatur akademik mengenai psikosufistik.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Peneliti: Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai panduan bagi peneliti di bidang konseling, dan bimbingan mahasiswa dalam memberikan intervensi yang lebih efektif untuk menurunkan kecemasan, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir yang sering mengalami tekanan akademik. Dengan metode relaksasi zikir nafas,

peneliti dapat memberikan alternatif terapi yang berbasis pada nilai ketasawufan.

- b. Bagi Mahasiswa: Bagi mahasiswa, penelitian ini dapat menjadi sumber inspirasi untuk mengelola kecemasan dengan pendekatan yang mudah diterapkan dan tidak memerlukan biaya besar. Dengan menguasai teknik ini, mahasiswa dapat lebih siap menghadapi tantangan akademik dan personal.
- c. Bagi Institusi: Institusi pendidikan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk merancang program-program bimbingan dan konseling yang lebih efektif dalam mengatasi masalah kecemasan di kalangan mahasiswa.
- d. Bagi Penelitian Selanjutnya: Penelitian ini membuka peluang bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan studi lebih lanjut mengenai efektivitas kombinasi relaksasi zikir nafas dengan teknik intervensi lain, seperti terapi kognitif atau *mindfulness*. Peneliti selanjutnya juga dapat mengeksplorasi penerapan metode ini di berbagai konteks atau populasi, seperti di lingkungan kerja atau komunitas. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian eksperimen yang lebih mendalam, yang menguji mekanisme psikologis dan fisiologis di balik efektivitas relaksasi zikir nafas, serta potensi variabel lain yang dapat mempengaruhi hasil.

E. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini mencakup kajian mengenai efektivitas relaksasi zikir nafas dalam menurunkan kecemasan mahasiswa yang

sedang mengerjakan skripsi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri. Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa yang sedang dalam proses penyelesaian tugas akhir, di mana tekanan akademik cenderung meningkat dan dapat memicu kecemasan yang tinggi.

F. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian yang dilakukan oleh Mutawarudin dengan judul “Teknik Deep Breathing Untuk Mengatasi Kecemasan”.²⁰ Penelitian ini menggunakan teknik deep breathing yang berbasis mindfulness tanpa fokus pada populasi tertentu. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya ialah secara spesifik menyasar mahasiswa tingkat akhir, yang menghadapi tekanan akademik yang tinggi. Selain itu, mengintegrasikan elemen spiritual melalui praktik zikir, memberikan dimensi tambahan pada teknik relaksasi yang digunakan. Dengan fokus yang lebih spesifik dan penekanan pada unsur spiritual, penelitian ini berusaha mengeksplorasi dampak relaksasi zikir nafas terhadap kecemasan dalam konteks pendidikan, sehingga memberikan kontribusi yang unik dalam bidang konseling dan kesehatan mental.
2. Penelitian oleh Zakia, dkk, yang berjudul “Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi Di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro”.²¹ Perbedaan dengan penelitian ini ialah yang pertama, fokus populasi penelitian berbeda; penelitian terdahulu menargetkan pasien preoperasi yang mengalami

²⁰ Mutawarudin, ‘Teknik Deep Breathing Untuk Mengatasi Kecemasan’, *Islamix Guidance and Counseling Journal*, 02.02 (2022), pp. 32–40 <<http://jurnal.iuqibogor.ac.id>>. Hal. 40

²¹ Nurhayati & Zakia, ‘Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi Di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro’, *Jurnal Cendikia Muda*, 4 (2024), pp. 658–65. Hal. 664

kecemasan terkait prosedur medis, sementara penelitian ini fokus pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi kecemasan akibat tekanan akademik. Kedua, pendekatan yang digunakan berbeda; penelitian terdahulu menerapkan teknik relaksasi napas dalam yang bersifat umum, sedangkan penelitian ini mengintegrasikan elemen spiritual melalui praktik zikir nafas, memberikan dimensi baru dalam pengelolaan kecemasan.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Syarkawi yang berjudul “Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian”.²² Perbedaan dari penelitian sebelumnya adalah penelitian terdahulu berfokus pada siswa yang menghadapi ujian, sedangkan penelitian ini menargetkan mahasiswa tingkat akhir, yang mengalami jenis kecemasan yang berbeda akibat tekanan akademik dan transisi ke dunia kerja. Lalu teknik yang diterapkan juga berbeda dimana penelitian terdahulu menggunakan teknik relaksasi umum, sementara penelitian ini mengintegrasikan elemen spiritual melalui relaksasi zikir nafas, memberikan pendekatan yang lebih holistik dalam mengatasi kecemasan.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Citra, dkk, yang berjudul “Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia”,²³ fokus pada penelitian ini adalah pasien

²² Syarkawi, ‘Teknik Relaksasi Untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian’. Hal. 77

²³ Citra Y. Perwataningrum, Yayi Suryo Prabandari, and Rr Indahria Sulistyarini, ‘Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia’, *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 8.2 (2016), pp. 147–64, doi:10.20885/intervensipsikologi.vol8.iss2.art1. Hal. 161

dispepsia yang mengalami kecemasan, meskipun keduanya menggunakan terapi relaksasi zikir, pendekatan ini menggabungkan teknik pernapasan, menjadikan penelitian ini lebih holistik dalam mengatasi kecemasan.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Helmi, dkk, yang berjudul “Pengaruh Dzikir Terhadap Potensi Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa dengan Indikator Tekanan Darah dan Detak Jantung”,²⁴ dimana penelitian terdahulu meneliti pengaruh dzikir terhadap tingkat stres, dengan indikator pengukuran seperti tekanan darah dan detak jantung, sementara penelitian ini lebih spesifik mengkaji kecemasan dan bagaimana relaksasi zikir nafas dapat mempengaruhinya.
6. Penelitian yang dilakukan oleh Derista Hartati, dkk, yang berjudul, “Penerapan Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Cemas Pada Lansia Di Desa Penumangan Tulang Bawang Barat”,²⁵ dalam penelitian tersebut berfokus pada lansia yang mengalami kecemasan, meskipun sama-sama menggunakan zikir sebagai intervensi, pendekatan ini mengintegrasikan teknik relaksasi pernapasan, sehingga memberikan dimensi tambahan dalam pengelolaan kecemasan.
7. Penelitian yang dilakukan oleh Handono dkk., berjudul "Efektivitas Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Dikir Terhadap Kadar Gula Darah Pada Klien Diabetes Melitus Tipe II di RS Mitra Medika

²⁴ Hakim and Ananingtyas, ‘Pengaruh Dzikir Terhadap Potensi Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Dengan Indikator Tekanan Darah Dan Detak Jantung’. Hal. 391

²⁵ Derista Hartati, Umi Romayati, and Eka Trismiyana, ‘Penerapan Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Cemas Pada Lansia Di Desa Penumangan Tulang Bawang Barat’, *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6.8 (2023), pp. 3276–81. Hal. 3280

Bondowoso,".²⁶ Penelitian ini berfokus pada pasien diabetes melitus tipe II yang mengalami masalah dengan kadar gula darah. Dalam penelitian ini, terapi relaksasi nafas dalam dan dzikir diterapkan kepada kelompok intervensi, sementara kelompok kontrol tidak menerima terapi tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi ini efektif dalam mengelola kadar gula darah dengan cara mengurangi stres, yang mempengaruhi kondisi diabetes.

Sedangkan, penelitian yang dilakukan oleh penulis memiliki fokus yang berbeda. Penelitian ini menargetkan mahasiswa tingkat akhir yang sering menghadapi tekanan dan kecemasan terkait dengan tugas akhir dan ujian. Meskipun teknik yang digunakan mirip, yaitu relaksasi nafas dan zikir, konteks dan tujuan dari intervensi ini berbeda. Apabila penelitian sebelumnya fokus untuk mengukur efek pada kadar gula darah, penelitian ini mengukur dampak teknik tersebut pada tingkat kecemasan akademik mahasiswa.

8. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Cikal dkk., berjudul "Efektivitas Terapi Dzikir Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pasien Apendiktomi Usia Remaja,".²⁷ fokusnya adalah pada pasien remaja yang menjalani prosedur apendektomi. Penelitian ini membagi peserta menjadi dua kelompok: kelompok yang menerima terapi dzikir dan teknik relaksasi nafas dalam, serta

²⁶ Handono Fatkhur Rahman, Vivi Aisyah, and Heri Siswanto, 'Efektifitas Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Dzikir Terhadap Kadar Gula Darah Pada Klien Diabetes Tipe II Di RS Mitra Medika Bondowoso', *Pustaka Kesehatan*, 11.1 (2023), pp. 1–9. Hal. 7

²⁷ Cikal Bulan Tisna, Wulan Noviani, and Eko Susanto, 'Efektivitas Terapi Dzikir Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pasien Appendectomy Usia Remaja', *Jurnal Medika Nusantara*, 2.2 (2024), pp. 197–205. Hal. 203

kelompok kontrol yang tidak mendapatkan terapi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi gabungan ini secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian ini menggarisbawahi efektivitas metode gabungan dalam mengurangi kecemasan pada remaja yang menghadapi situasi medis yang menegangkan.

Perbedaan utama antara kedua penelitian ini terletak pada populasi dan konteks intervensi. Penelitian Cikal dkk. menangani kecemasan yang terkait dengan prosedur bedah,²⁸ sementara penelitian ini menangani kecemasan yang terkait dengan tekanan akademik dan persiapan ujian akhir. Dengan demikian, penelitian ini mengkaji bagaimana teknik relaksasi dan spiritual dapat diterapkan untuk mengurangi kecemasan akademik di kalangan mahasiswa, memberikan wawasan baru tentang efektivitas metode ini dalam konteks pendidikan dan akademik.

9. Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Indah Sari dan RA Fadila berjudul "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Dzikir Terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Operasi Katarak".²⁹ Penelitian ini meneliti efektivitas teknik relaksasi nafas dalam dan dzikir dalam mengurangi nyeri pasca operasi pada pasien katarak. Hasil yang ditemukan ialah bahwa teknik tersebut secara signifikan menurunkan

²⁸ Tisna, Noviani, and Susanto, 'Efektivitas Terapi Dzikir Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pasien Appendectomy Usia Remaja'. Hal. 201

²⁹ Nurul Indah Sari and R A Fadila, 'Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Dzikir Terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Operasi Katarak', *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 14.2 (2022). Hal. 7

skala nyeri pasca operasi, dengan hasil yang signifikan secara statistik ($p=0,000$). Ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi dan dzikir dapat membantu mengurangi nyeri fisik setelah prosedur medis.

Perbedaan utama antara penelitian ini dan penelitian Sari serta Fadila terletak pada populasi yang diteliti dan jenis masalah yang dihadapi. Penelitian Sari dan Fadila berfokus pada pasien yang mengalami nyeri pasca operasi, sementara penelitian ini menargetkan mahasiswa yang menghadapi stres akademik. Ini menunjukkan bahwa meskipun teknik yang digunakan serupa, aplikasi dan dampaknya dapat bervariasi tergantung pada konteks dan jenis kecemasan atau ketidaknyamanan yang dialami.

10. Penelitian yang dilakukan oleh Dimas Utomo Hanggoro Putro, Wati Jumaiyah, dan Masmun Zuryati, berjudul "Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan Kombinasi Dzikir Asmaul Husna Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri,".³⁰ Melakukan evaluasi efektivitas teknik relaksasi nafas dalam dan dzikir Asmaul Husna dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan dalam tekanan darah pasien yang mengikuti intervensi, sementara tekanan darah pada kelompok kontrol tetap tinggi, mengindikasikan bahwa teknik ini efektif dalam mengelola hipertensi.

³⁰ Dimas Utomo Hanggoro Putro, Wati Jumaiyah, and Masmun Zuryati, 'Teknik Relaksasi Napas Dalam Dengan Kombinasi Dzikir Asmaul Husna Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi', *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6.2 (2023), pp. 1951–64. Hal. 64

Sebaliknya, penelitian yang dilakukan oleh penulis berfokus pada konteks yang berbeda. Penelitian ini menilai dampak dari teknik relaksasi nafas dan zikir pada kecemasan akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir. Meskipun teknik yang digunakan dalam kedua penelitian ini serupa, yaitu relaksasi nafas dan zikir, konteks dan tujuan intervensi berbeda.

Sementara penelitian Amalia dkk. berfokus pada penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi, penelitian Anda menargetkan penurunan tingkat kecemasan akademik di kalangan mahasiswa. Perbedaan ini menyoroti bagaimana teknik yang sama dapat diterapkan untuk mengatasi berbagai jenis masalah, baik masalah fisik seperti hipertensi maupun masalah psikologis seperti kecemasan akademik. Penelitian yang dilakukan oleh penulis memberikan perspektif baru tentang bagaimana teknik relaksasi dan zikir dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik, berbeda dari aplikasi teknik tersebut dalam konteks medis yang diteliti oleh Amalia dkk.

G. Definisi Operasional

Untuk menyamakan persepsi terhadap berbagai variabel yang digunakan dalam penelitian ini, maka perlu adanya definisi operasional untuk menghindari kekeliruan.

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang kurang menyenangkan yang ditandai dengan perasaan takut, gelisah, ragu, dan tidak tenang terhadap situasi yang belum atau tidak pasti. Dalam konteks psikologis, Spielberger membagi kecemasan menjadi dua bentuk: *trait*

anxiety, yaitu kecenderungan stabil dalam diri seseorang untuk merespon situasi dengan kecemasan, dan *state anxiety*, yaitu kecemasan sementara yang muncul akibat situasi tertentu. Kecemasan juga melibatkan reaksi fisiologis (seperti jantung berdebar, nafas pendek), perilaku (menghindar, gelisah), dan kognitif (pikiran negatif, sulit konsentrasi).

Dalam pandangan spiritual, kecemasan dapat dipahami sebagai bentuk khauf negatif (*khauf madzmumah*), yaitu ketakutan yang tidak terarah kepada Allah dan dapat menimbulkan kesempitan jiwa serta gangguan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, pengelolaan kecemasan memerlukan pendekatan psikologis sekaligus spiritual agar individu dapat mencapai ketenangan jiwa yang utuh.

Relaksasi zikir nafas adalah metode pengelolaan emosi yang menggabungkan teknik pernapasan teratur dengan pengucapan zikir tertentu (seperti "Allah" atau "La ilaha illallah") secara berulang dan penuh kesadaran. Tujuannya adalah untuk mencapai keadaan tenang secara fisik dan batin. Dalam praktiknya, teknik ini memfokuskan perhatian pada irama nafas masuk dan keluar yang diselaraskan dengan lafaz zikir, sehingga membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik (yang berhubungan dengan stres) dan meningkatkan ketenangan sistem parasimpatik.

Dari sudut pandang tasawuf, khususnya menurut al-Ghazali, zikir yang dilakukan dengan penuh *muraqabah* dan kesadaran akan keagungan Allah dapat mengarahkan seseorang dari khauf negatif (yang melumpuhkan) menuju khauf positif, yakni rasa takut yang mendorong ketaatan dan

ketundukan kepada Allah. Maka, relaksasi zikir nafas bukan hanya bermanfaat secara psikologis dalam mengurangi kecemasan, tetapi juga menjadi sarana pembersihan hati dan penguatan spiritual.