

**EFEKTIVITAS TERAPI DZIKIR NAFAS DALAM MENURUNKAN  
STRES PADA REMAJA DI DUSUN SEMUT DESA JAMBU  
KECAMATAN KAYEN KIDUL KABUPATEN KEDIRI**

**SKRIPSI**



Disusun Oleh :

**DURROTUZZAHROH NURAINI**

**(17303163036)**

**TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
IAIN TULUNGAGUNG**

**2020**

**EFEKTIVITAS TERAPI DZIKIR NAFAS DALAM MENURUNKAN  
STRES PADA REMAJA DI DUSUN SEMUT DESA JAMBU  
KECAMATAN KAYEN KIDUL KABUPATEN KEDIRI**

**SKRIPSI**



Disusun Oleh :

**DURROTUZZAHROH NURAINI**

**(17303163036)**

**TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
IAIN TULUNGAGUNG**

**2020**

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan sebagai ucapan terimakasih kepada:

1. bapak Setyo Wahyudi dan ibu Suluh Widjiadhi Kusumaning Tyas yang senantiasa membimbing dengan sabar dan menyayangi dengan penuh cinta kasih
2. adek Mir'atulhasanah Noor Fadhila yang telah memberikan semangat dalam keadaan apapun
3. keluarga besar Kalimantan, Kediri, Lasem, Surabaya dan Bogor yang telah menjadi bagian dalam hidup
4. bapak/ibu dosen Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Tulungagung, guru-guru di RA Kusuma Mulia, MI Miftahul Huda, MTs Al-hikmah Purwoasri dan MAA Al-hikmah Purwoasri
5. ibu Dr. Hj. Noer Kholidah Badrus,M.H.I yang telah mengasuh dan menyayangi selama di pondok pesantren Al-Badriyah Purwoasri
6. almamater Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, almamater RA Kusuma Mulia, MI Miftahul Huda, MTs Al-Hikmah Purwoasri dan MAA Al-Hikmah serta almamater Pondok Pesantren Al-Hikmah Purwoasri
7. nanda Rosidah, Isna Ivuna, Nur Iva Idyanti Kholifah yang telah menjadi teman karib selama perkuliahan
8. teman-teman Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Tulungagung angkatan 2016 yang menyemangati saya
9. lusiyananda Citra Hariati, Yeni Purba Kumala Sari, Ikmaluddin Fikri, Roykhanatul Qolbiah dan Teman-teman pondok Pesantren Al-Badriyah Purwoasri angkatan 2009/2010 yang telah membantu dalam mengerjakan skripsi dan menyemangati dalam mengerjakan skripsi
10. nurul Mubarakah dan Nasrul Amaliyatun naja, S.SI yang telah membantu dalam mengerjakan skripsi dan menyemangati dalam mengerjakan skripsi
11. beberapa pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

## **MOTTO**

“Tak selamanya kesulitan akan terus menjadi sebuah kesuliatan tiada henti yang terkandung dalam Al- Qur’an surat Asy syarh ayat 5-6 sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan , sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada Kemudahan”.

(Al-Quran Surat Asy syarh: 5-6,30)

## **PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

nama : Durrotuzzahroh Nuraini

NIM : 17303163036

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah yang berjudul “Efektivitas Terapi Dzikir Nafas dalam menurunkan Stres pada Remaja Dusun Semut Desa Jambu Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri” adalah benar-benar hasil karya sendiri, kecuali jika pengutipan substansi disebutkan sumbernya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa adanya tekanan atau paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika ternyata dikemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Tulungagung , 30 Juli 2020

Yang menyatakan,

Durrotuzzahroh Nuraini

NIM 17303163036

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi dengan judul “Efektivitas Terapi Dzikir Nafas dalam menurunkan Stres pada Remaja Dusun Semut Desa Jambu Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri” yang ditulis oleh Durrotuzzahroh Nuraini ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Tulungagung, 30 Juli 2020

Pembimbing

**Arman Marwing, M.A.**

**NIP. 198508282014031002**

Mengetahui

Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

**Abdullah Chakim, S.Ag., M.Pd**

**NIP. 197301071998031003**

## **PENGESAHAN**

Skripsi yang berjudul “Efektivitas Terapi Dzikir Nafas dalam menurunkan Stres pada Remaja Dusun Semut Desa Jambu Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri” telah diuji dan disahkan oleh Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung pada :

hari, tanggal : Kamis, 30 Juli 2020

tempat : Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung

### **Dewan Penguji,**

#### **Ketua / Penguji**

Uswah Wardiana, M. Si  
NIP: 197002091999032001

**Tanda tangan**

#### **Penguji Utama**

Achmad Sauqi, M. Pd. I  
NIP: 196912162000031002

**Tanda tangan**

#### **Sekretaris Penguji**

Arman Marwing, M. A  
NIP: 198508282014031002

**Tanda tangan**

Mengesahkan,

**Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah  
IAIN Tulungagung**

Dr. Ahmad Rizqon Khamami, Lc., M.A.  
NIP. 197408292008011006

## **PRAKATA**

Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmad dan hidayahNya sehingga penulis dapat menulis Skripsi ini. Sholawat dan Salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang kita nantikan syafaatnya di yaumul akhir.

Penulis banyak menerima bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof Dr. H. Maftukhin, M.Ag. selaku Rektor IAIN Tulungagung yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menimba ilmu di IAIN Tulungagung ini
2. Bapak Rizqon Khamami Lc., M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung.
3. Bapak Abdullah Chakim, M. Pd selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi
4. Bapak Arman Marwing, M. A selaku Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi sekaligus pembimbing Skripsi.
5. Bapak Dr.Mulia Ardi, M. phil selaku pembimbing Akademik.
6. Segenap Bapak / Ibu Dosen IAIN Tulungagung yang telah membimbing dan memberikan wawasannya sehingga studi ini dapat terselesaikan.
7. Kepada bapak Agus Joko Susilo selaku kepala Desa Jambu Kec. Kayen Kidul Kab. Kediri.
8. Kepada bapak Mashuri selaku kepala Dusun Semut desa Jambu Kec. Kayen Kidul Kab. Kediri.
9. Kepada segenap Bapak/Ibu petugas pemerintahan Desa Jambu Kec. Kayen Kidul Kab. Kediri.
10. Serta semua pihak yang telah membantu dalam terselesaikannya laporan ini.

Syukur Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dan penulis berharap semoga bermanfaat bagi kita dan segenap pembaca,Amin

Tulungagung, 30 Juli 2020

Penulis

## ABSTRAK

**Durrotuzzahroh Nuraini**, 2020. “Efektivitas Terapi Dzikir Nafas dalam menurunkan Stres pada anak Remaja di Dusun Semut Desa Jambu Kec. Kayen Kidul Kab. Kediri”, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, IAIN Tulungagung. Pembimbing Arman Marwing, M.A.

**Kata Kunci** : *Remaja, Stres, Terapi Dzikir Nafas*

Penelitian ini dilatarbelakangi adanya aktivitas akademik dan keagamaan yang padat baik di sekolah maupun di luar sekolah, keadaan tersebut membuat individu mengalami stres. Dalam penelitian ini, peneliti mencoba melakukan sebuah eksperimen pada remaja dalam menurunkan stres dengan menggunakan terapi *Dzikir Nafas*.

Rumusan masalah dalam penulisan skripsi ini adalah (1) Adakah pengaruh Terapi Dzikir Nafas dalam menurunkan stres pada remaja di dusun semut desa jambu Kec. Kayen kidul Kab. Kediri? (2) Seberapa besar pengaruh Terapi Dzikir Nafas dalam menurunkan stres pada remaja di dusun semut desa jambu Kec. Kayen kidul Kab. Kediri?. Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi Dzikir Nafas dalam menurunkan stres pada anak remaja di dusun semut desa jambu kecamatan kayen kidul kabupaten kediri dan untuk mengetahui seberapa besar tingkat efektivitas terapi Dizikir Nafas tersebut.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini sampel berjumlah 5 responden yang memiliki nilai stres yang tinggi.

Hasil hitung dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terapi Dzikir Nafas efektif dalam menurunkan stres. hasil hitung nilai uji beda nilai *pre test* dan *post test* yang menggunakan teknik analisis *Wilcoxon Rank Test* yang menghasilkan nilai asymp. Sig. (2 tailed) sebesar 0,042. Karena nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau  $0,042 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner stres saat *pre-tets* dan *post test* pada kelompok eksperimen. Untuk mengetahui tingkat efektivitas Terapi Dzikir Nafas dalam menurunkan stres peneliti melakukan hitungan dengan sumbangan Efektif Regresi Linier dan didapatkan R Squer sebesar 0,720 atau 72%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya tingkat efektivitas terapi dzikir nafas dalam menurunkan stres sebesar 72% sedangkan sisanya 28% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian. Berdasarkan pada hasil hitung tersebut dapat ditarik kesimpulan, bahwa dalam penelitian ini  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya, terapi Dzikir Nafas efektif dalam menurunkan stres pada anak remaja di Dusun Semut Desa Jambu Kecamatan Kayen kidul Kabupaten Kediri. Dengan demikian, terapi dzikir nafas sadar Allah dimungkinkan untuk dipergunakan untuk penanganan kasus stres secara umum.

## ABSTRACT

**Durrotuzzahroh Nuraini**, 2020. "The Effectiveness of Breathing Dhikr Therapy in Reducing Stress on The Adolescents in Semut Hamlet Jambu Village Kayen Kidul Sub District Kediri ", Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah, Department of Sufism and Psychotherapy, IAIN Tulungagung. Advisor Arman Marwing, M.A.

**Keywords:** *Adolescents, Stress, Breath Dzikir Therapy*

The study was conducted based on academic and religious activities happened both at school and outside of school done by adolescents. This situation makes them feeling stress. It motivates the researcher to conduct an experimental research on the adolescents' age in reducing stress by using breathing dhikr therapy.

The problems in this study are formulated as follows: (1) Is there any effect of Breathing Dhikr Therapy in reducing stress on the adolescents in Semut hamlet Jambu village Kayen Kidul sub district Kediri? (2) How far is the effect of Breathing Dhikr Therapy in reducing stress on the adolescents in Semut hamlet Jambu village Kayen Kidul sub district Kediri? Besides, this study is conducted to determine the effectiveness of Breathing Dhikr Therapy in reducing stress in Semut hamlet Jambu village Kayen Kidul sub district Kediri and to find out how far the effectiveness level of the Breathing Dhikr therapy is.

This study uses quantitative methods with experimental study type. In addition, the sample of this study consists of 5 respondents who have high stress values.

The results of the calculation in this study indicate that breathing dhikr therapy is effective in reducing stress. Furthermore, the result of the different test values of the pre-test and post-test which uses the Wilcoxon Rank Test analysis technique produces the asymp value. Sig. (2 tailed) of 0.042. Since the asymp value. Sig (2-tailed)  $<0.05$  or  $0.042 <0.05$ , it can be concluded that there is a significant difference in filling out the stress questionnaire during pre-tests and posttest in the experimental group. To determine the level of effectiveness of breathing dhikr therapy in reducing stress, the researcher calculated the effective contribution of Linear Regression and obtained an R Squer of 0.720 or 72%. It shows that the level of effectiveness of breathing dhikr therapy in reducing stress is 72% while 28% is influenced by other factors outside this study. Based on the results of these calculations, it can be concluded that  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted. It means that breathing dhikr therapy is effective in reducing stress on adolescents in Semut Hamlet, Jambu Village, Kayen Kidul Sub District, Kediri. Thus, breathing dhikr therapy which remembers Allah in conscious condition becomes one of way for handling stress cases in general.

## الملخص

دورة الزهرة نور عين، 2020. فعالية علاج ذكر التنفس في تقليل الإجهاد على سن المراهقة قرية سيمو، قرية جامبو منطقة كاين كيدول ريجنسي كاديري " كلية أصول الدين، الأدب والدعوة، قسم التصوف والعلاج الطبيعي. جامعة الإسلامية الحكومية تولونج أجونج. المشرف: أرمان مارويج الماجستير.

الكلمات الإرشادية: المراهقة، الإجهاد، علاج ذكر التنفس.

خلفية هذا البحث عن وجود أنشطة أكاديمية ودينية متينة في المدرسة وخارجها، تجعل هذه الظروف الأفراد يعانون من الإجهاد. في هذا البحث، حاول الباحثة إجراء تجربة على المراهقين لتقليل الإجهاد على سن المراهقة قرية سيمو، قرية جامبو منطقة كاين كيدول ريجنسي كاديري باستخدام ذكر التنفس.

وأما مسائل البحث في هذا البحث العلمي (1) هل هناك تأثير علاج ذكر التنفس في تقليل الإجهاد على سن المراهقة قرية سيمو، قرية جامبو منطقة كاين كيدول ريجنسي كاديري؟. (2) كم تأثيراً علاج ذكر التنفس في تقليل الإجهاد على سن المراهقة قرية سيمو، قرية جامبو منطقة كاين كيدول ريجنسي كاديري؟. وأما أهداف البحث لمعرفة تأثير علاج ذكر التنفس في تقليل الإجهاد على سن المراهقة قرية سيمو، قرية جامبو منطقة كاين كيدول ريجنسي كاديري و كم تأثيراً علاج ذكر التنفس في تقليل الإجهاد على سن المراهقة قرية سيمو، قرية جامبو منطقة كاين كيدول ريجنسي كاديري.

يستخدم هذا البحث الأساليب الكمية مع نوع البحث التجريبي. في عينة هذا البحث 5 مستجيبين و لديهم قيم ضغط عالية.

نتائج هذا البحث أنّ علاج ذكر التنفس في تقليل الإجهاد على سن المراهقة. نتائج حساب قيم الاختبار المختلفة للاختبار الأولي وما بعد الاختبار باستخدام تقنيات تحليل اختبار ويلكوسون الترتيب التي تنتج قيماً غير متجانسة. سيح. (2-تيلد) 0.042. لأن قيمة سيح. أسيم (2-تيلد)  $0.05 >$  أو  $0.042 > 005$  بحيث يمكن استنتاج أن هناك اختلافات كبيرة في ملء استبيان الإجهاد أثناء الاختبار التمهيدي والاختباري في المجموعة التجريبية. لمعرفة فعالية علاج ذكر التنفس في تقليل الإجهاد على سن المراهقة قرية سيمو، قرية جامبو منطقة كاين كيدول ريجنسي كاديري، قد قامت الباحثة أن عدت بمساهمة فعالة من الانحدار الخطي وحصل على ر-مربع 0.720 أو 72%. يمكن استنتاج أن مستوى فعالية علاج ذكر التنفس في تقليل الإجهاد بنسبة 72% بينما تتأثر نسبة 28% المتبقية بعوامل أخرى خارج البحث. بناءً على نتائج هذه الحسابات، يمكن استنتاج أنه تم رفض  $(H_0)$  في هذه الدراسة و  $(H_a)$  مقبولاً. بمعنى علاج ذكر التنفس فعاليةً في تقليل الإجهاد على سن المراهقة قرية سيمو، قرية جامبو منطقة كاين كيدول ريجنسي كاديري. وبالتالي، يمكن استخدام علاج ذكر التنفس بالله الواعية للتعامل مع حالات الإجهاد بشكل عام.

## DAFTAR ISI

<b>COVER DALAM.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>III</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>IV</b>
<b>PERNYATAAN .....</b>	<b>V</b>
<b>PERSETUJUAAN PEMBIMBING .....</b>	<b>VI</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>VII</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>VIII</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>X</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>XI</b>
<b>MULKHOS .....</b>	<b>XII</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Identifikasi dan Pembatasan Masalah .....</b>	<b>4</b>
<b>C. Rumusan Masalah .....</b>	<b>5</b>
<b>D. Tujuan Masalah.....</b>	<b>5</b>
<b>E. Manfaat Masalah.....</b>	<b>5</b>
<b>BAB I. KAJIAN TEORI.....</b>	<b>7</b>
<b>A. Stres.....</b>	<b>7</b>
1. Pengertian Stres .....	7
2. Penyebab Stres pada Remaja.....	8
3. Gejala stres .....	10
<b>B. Stres pada Remaja .....</b>	<b>12</b>
<b>C. Terapi Dzikir Nafas.....</b>	<b>14</b>
1. Pengertian Terapi Dzikir Nafas .....	14
2. Tahapan-tahapan melakukan Terapi Dzikir Nafas .....	17
3. Manfaat Terapi Dzikir Nafas.....	19
4. Dzikir Nafas sebagai Terapi .....	20

D. Kerangka Konseptual.....	22
<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	23
B. Definisi Operasional.....	23
C. Populasi, Sampel penelitian dan teknik sampling.....	24
D. Instrumen Penelitian.....	25
E. Desain Penelitian.....	31
F. Intervensi Penelitian.....	32
G. Prosedur Terapi .....	32
H. Teknik Analisa Data .....	33
a. Uji instrumen.....	34
b. Uji Asumsi Dasar .....	39
<b>BAB IV. PEMBAHASAN.....</b>	<b>42</b>
A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	42
B. Hasil Uji Hipotesis .....	49
C. Rumusan Masalah I.....	47
D. Rumusan Masalah II .....	49
<b>BAB V. PENUTUP.....</b>	<b>51</b>
A. Kesimpulan .....	51
B. Saran.....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>56</b>

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja memiliki perkembangan yang sangat cepat maka perlu penyesuaian mental dan membentuk sikap, nilai dan minat yang baru (Hurlock, 1999:206). Remaja bisa dikatakan baik apabila remaja berperilaku dan bertingkah laku sesuai dengan norma yang ada, mematuhi apa yang dikatakan oleh orang tua, memiliki tanggung jawab dan mampu berinteraksi sosial dengan baik pula.

Namun kenyataannya, sebagian besar yang dialami oleh remaja dimana dalam kehidupannya mereka terganggu dengan adanya kesehatan fisik dan emosi, banyak dari mereka yang mencapai masa dewasa dengan penderitaan yang sedih, tetapi mereka diminta untuk berpartisipasi dan bertanggung jawab dalam masyarakat sekitar. Stres merupakan masalah yang tidak bisa dihindarkan dari kehidupan, stres mempengaruhi setiap orang bahkan anak-anak. Kebanyakan stres diusia remaja berkaitan dengan masa pertumbuhan, remaja khawatir akan perubahan pada tubuhnya dan mencari jati diri. Seharusnya remaja dapat menyelesaikan masalah mereka dengan mengembangkan kemampuan-kemampuan yang dimilikinya, tetapi dengan adanya emosional yang tinggi dan ketidakpercayaan maka mereka akan membuat keputusan penting, disini perlunya bantuan dan dukungan dari orang dewasa.

Perwujudan yang dialami remaja yang bisa menyebabkan stres diantaranya kecemasan, pola makan tidak teratur, depresi, sakit kepala serta kurang tidur. Bagi orang dewasa stres bisa mengakibatkan efek negatif begitupun dengan remaja hanya saja yang membedakan cara mengatasinya.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Walker Hafifah (Risky Nor, 2014) pada tahun 2002 di Amerika terhadap 60 orang remaja mengungkapkan bahwa penyebab stres dan masalah yang ada pada remaja berasal dari diri sendiri, orang lain, tekanan disekolah oleh guru, pekerjaan rumah, tekanan ekonomi, dan

tragedi yang ada dalam kehidupan mereka. Misalnya, kematian, perceraian, bahkan penyakit yang diderita oleh salah satu dari keluarganya.

Adapun beberapa penelitian yang menemukan bahwa stres yang dialami oleh remaja sangatlah berdampak buruk bagi kehidupan remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Widyanti (Fajar Suryaningsih dkk, 2013) umur 12-15 tahun atau yang sedang menempuh pendidikan SMP di Bogor menunjukkan bahwa 49% remaja yang mengalami stres memiliki gejala-gejala seperti gugup, hati berdebar, mudah nangis, sulit berkonsentrasi, kehilangan nafsu makan atau nafsu makan meningkat, sulit tidur, sering buang air kecil, mudah berkeringat dingin.

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti kondisi stres juga dialami oleh remaja di Dusun Semut Desa Jambu Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri dilingkungan rumah peneliti sendiri, peneliti menemukan gejala-gejala pada beberapa anak yang mengalami stres terutama pada anak remaja. Seperti yang dituturkan subjek yang berinisial AS yaitu AS yang sekarang lagi mengerjakan tugas banyak yang diberikan guru dengan cara daring atau online membuat AS bingung mengerjakannya karena kurangnya penjelasan yang belum didapat. Keadaan tersebut membuat AS merasa cemas bagaimana cara mengerjakan tugas tersebut dan terselesaikan tepat waktu apa tidak (*wawancara dengan AS, 12/05/2020*).

Hal yang sama dinyatakan oleh MR bahwa ia saat ini sedang melakukan pendaftaran masuk SMA, pendaftaran tersebut juga dilakukan secara online, ketika pendaftaran dibuka MR merasa panik karena ketika semua orang membuka situs yang sama maka ketika mau masuk laman tersebut lemot dan kadang juga terkendala oleh sinyal dan sekolahan yang didaftar oleh MR tersebut memiliki kuota terbatas dan sistem zonasi. Hal tersebut membuat MR panik karena dia takut tidak masuk sekolah yang diinginkannya, kalau tidak masuk disekolahan itu dia bingung mau lanjut sekolah dimana (*wawancara dengan MR, 12/05/2020*) dan MA bahwa dia merasa bingung karena MA sekarang kelas 3 SMP kalau sekolah belum masuk otomatis try out dan ujian-ujian lainnya akan dilakukan secara online hal tersebut membuat MA tidak nyaman mengerjakan secara online karena nanti banyak kendala seperti sinyal kurang bagus dan belum lagi hambatan-

hambatan yang ada dirumah seperti dijaili sama adek, kebisingan-kebisingan lainnya (*wawancara dengan MA, 13/05/30*).

Hal ini terjadi karena remaja berbagai persoalan yang tidak mampu ia selesaikan sendiri baik dirumah maupun disekolahan dan lingkungan sekitar. Faktor tersebut dapat memicu remaja menjadi stres. Misalnya sehabis pulang sekolah anak-anak istirahat terlebih dahulu, kemudian bimbingan belajar atau disebut les, ada yang les di jam 3 dan ada juga sehabis sholat maghrib, sehabis sholat ashar TPQ, baru anak-anak bisa bermain dengan teman-temannya, apalagi sekarang sekolah dilakukan secara daring membuat anak-anak kurang nyaman karena ada tuntutan banyak tugas belum lagi kalau tugas belum selesai dimarahi orang tuanya. Bukan hanya itu saja ada faktor lain yang mengakibatkan mereka menjadi stres yaitu kurangnya kecerdasan anak dalam mengatasi permasalahannya, masalah dengan teman-teman lingkungan rumah, lingkungan luar, dan juga masalah sekolahan.

Dari berbagai dampak stres yang disebutkan diatas diperoleh gambaran bahwa stres yang dialami oleh remaja dusun semut desa jambu kecamatan kayen kidul kabupaten kediri merupakan fenomena yang seharusnya ditangani. Oleh karena itu perlu intervensi terutama dalam penurunan ketegangan yang muncul saat stres, salah satu upaya untuk mengurangi stres tersebut dengan melakukan Terapi Dzikir Nafas.

Dzikir Nafas adalah Dzikir kesadaran dengan menggunakan lafadz '*Huu Allah*' dengan metode mengikuti sebuah irama keluar masuknya nafas melalui rongga hidung sampai ke paru-paru dan kemudian dihembuskan melalui rongga hidung lagi. Cara melakukan terapi tersebut sangat mudah ketika menghirup udara hati ber dzikir *Huu* (yang artinya Dia, Allah) dan ketika mengeluarkan nafas hati berdzikir '*Allah*'. Misalnya dengan hanya berdzikir saja meskipun hati, fikiran dan emosi tidak selaras maka hal tersebut sudah dinamakan dengan berdzikir (Setyo Purwanto, 2014:13).

Dalam penelitian (Dede Santoso: 2014) menyatakan bahwa salah satu dimensi yang bisa digunakan oleh individu untuk mengatasi masalah gejala stres adalah aspek spiritual. Spiritual adalah kondisi keutuhan yang terpusat. Kebutuhan

dasar spiritual adalah pemenuhan hati yang akan menimbulkan ketenangan jiwa. Banyak orang yang meninggalkan dunia spiritualnya akhirnya menjadi resah, terombang-ambing dan juga kehampaan hidup.

Relaksasi dzikir menuntut untuk bisa masuk dalam fase kepasrahan kepada sang pencipta. Karena begitu, seseorang bisa merasakan sikap pasrah, seseorang akan sadar sepenuhnya terhadap Allah. Seperti yang diungkapkan (Setyo Purwanto, 2014:29), dalam dzikir nafas respon rileksasi digabungkan dengan keyakinan dan kesadaran, kata-kata yang dipilih seperti *Huu Allah, Subhanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar*, atau menggunakan asmaul husna. Dalam metode ini bisa mengantarkan pada tingkat rileksasi yang teramat dalam, sedangkan titik puncak relaksasi adalah seseorang bisa menikmati ketenangan, kenyamanan dan kondisi relaks, sehingga dapat menurunkan stres.

Dari berbagai uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir nafas ini dapat menjadi intervensi untuk mengurangi kecemasan, stres, depresi, seseorang yang sedang mengalami sakit ringan atau berat.

Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk meneliti seberapa besar pengaruh Terapi Dzikir dalam menurunkan tingkat stres. Terapi ini memunculkan perasaan yang damai, tenang, rileks dan nyaman, sehingga tingkat stres yang dialami remaja dusun semut desa jambu Kec. Kayen Kidul bisa menurun. Dengan demikian maka peneliti ini mengangkat judul yakni “Efektivitas Terapi Dzikir Nafas dalam Menurunkan Stres pada Remaja di dusun semut desa jambu Kec. Kayen kidul Kab. Kediri”

## **B. Identifikasi dan Pembatasan Masalah**

Penelitian ini dilakukan di dusun semut desa jambu Kec. Kayen kidul Kab. Kediri berdasarkan fenomena yang ada di dusun semut desa jambu Kec. Kayen kidul Kab. Kediri sehingga penelitian ini tidak bisa digunakan di dusun lain atau desa lain. Agar penelitian ini terstruktur dan tidak keluar dari permasalahan, maka penelitian ini difokuskan pada masalah efektivitas terapi dzikir nafas dalam menurunkan stres pada remaja di dusun semut desa jambu Kec. Kayen kidul Kab. Kediri.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang dan untuk lebih memfokuskan penelitian maka masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh Terapi Dzikir Nafas dalam menurunkan stres pada remaja di dusun semut desa jambu Kec. Kayen kidul Kab. Kediri?
2. Seberapa besar pengaruh Terapi Dzikir Nafas dalam menurunkan stres pada anak remaja di dusun semut desa jambu Kec. Kayen kidul Kab. Kediri?

### **D. Tujuan Masalah**

1. Untuk mengetahui pengaruh Terapi Dzikir Nafas dalam menurunkan stres pada remaja di dusun semut desa jambu Kec. Kayen kidul Kab. Kediri
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Terapi Dzikir Nafas dalam menurunkan stres pada remaja di dusun semut desa jambu Kec. Kayen kidul Kab. Kediri.

### **E. Manfaat Masalah**

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat untuk memperkaya ilmu pengetahuan, dalam bidang psikoterapi sufi maupun kajian keislaman dan dapat bermanfaat untuk peneliti lebih lanjut.

#### 2. Manfaat Praktis

Memberikan pemahaman tentang pentingnya terapi dzikir nafas untuk menangani masalah stres dan masalah-masalah psikologi lainnya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan.

Adanya terapi dzikir bermanfaat untuk remaja dusun semut desa jambu kec. Kayen Kidul kab. Kediri dalam menurunkan tingkatan stres pada individu.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Stres**

##### **1. Pengertian Stres**

Istilah stres berasal dari sebuah kata latin “Stringere” yang berarti ketegangan dan tekanan. Menurut Richard Bugelski dan Anthony M. Graziano, menyatakan stres adalah suatu istilah yang digunakan para psikolog untuk menunjukkan ketegangan seseorang karena tidak mampu mengatasi tuntutan-tuntutan atau tekanan-tekanan disekelilingnya. Dalam bahasa sehari-hari, stres adalah suatu kondisi ketegangan yang kemudian memengaruhi fisik, mental, dan perilaku seseorang (Padmiro M. Wijoyo: 2011,11).

Sedangkan stres menurut In Tri Rahayu (2009:176-177) adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi masalah dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kamus psikologi stres merupakan suatu keadaan yang tertekan baik secara fisik maupun secara psikologis, permasalahan keduanya menjadikan kebutuhan atau keinginan yang ingin dicapai, yang terjadi secara kebenturan yang bisa menyebabkan terjadinya stres. Seringkali remaja mengalami dilema saat diharuskan memilih diantara jalan alternatif yang ada, apa lagi hal tersebut menyangkut masa depan.

Menurut Clonninger stres adalah suatu kondisi ketegangan yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah dan seseorang belum bisa menemukan jalan keluarnya. Seseorang yang belum bisa menemukan jalan keluarnya bisa jadi dikarenakan banyak fikiran sehingga belum bisa berfikir untuk solusinya, disini terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan untuk mengatasinya. Seperti yang disampaikan Kendal dan Harmmen mengatakan bahwa

stres dapat terjadi pada seseorang ketika terdapat ketidakseimbangan antara beban atau masalah, kemampuannya untuk mengatasi masalah tersebut (Triantoro Safari dan Nofras Eka Saputra, 2012: 28).

Safaria dan Saputra juga memberikan pernyataan tentang stres berikut ini adalah yang pertama yaitu melalui pendekatan dilihat dari respon stres, pengertian yang dihubungkan dengan tekanan yang menjadikan seseorang yang tidak berdaya dan menimbulkan dampak yang negatif seperti pusing, sedih, mudah marah, susah berfikir, dan sulit untuk tidur. Yang kedua adalah stres yang dihubungkan dengan sisi stressor dalam hal ini stres sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri seseorang dan lingkungan luar. Sedangkan pendekatan yang ketiga adalah pendekatan interaksional yang menitik beratkan definisi stres dengan adanya interaksi lingkungan luar dengan karakteristik individu yang menentukan apakah tekanan tersebut menimbulkan stres atau tidak (Henricus Dimas F, CB:2016).

Dari beberapa pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa stres adalah ketegangan yang terjadi pada individu yang dikarenakan adanya ketidakseimbangan antara masalah yang sedang dihadapi dan bagaimana cara mengatasi masalah yang dihadapinya.

## **2. Penyebab Stres pada Remaja**

Stres disebabkan oleh banyak faktor yang disebut dengan stressor. Stressor adalah stimulus yang mengawali atau mencetuskan perubahan, stressor juga menunjukkan bahwa sesuatu kebutuhan yang tidak terpenuhi dan kebutuhan tersebut bisa termasuk kebutuhan fisiologi, psikologi, lingkungan sosial, perkembangan, spiritual atau kebutuhan kultural. Stressor secara umum sebagai stressor internal dan eksternal. Menurut potter dan perry stressor internal berasal dari dalam diri seseorang seperti kondisi fisik dan sesuatu keadaan emosi, sedangkan stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang, seperti perubahan lingkungan sekitar, sosial budaya dan keluarga (Henricus Dimas F,C,B,2016).

Menurut Dadang Hawari (1996:88-89) stressor psikososial dapat digolongkan dalam beberapa faktor yaitu:

- a. Faktor keluarga  
Faktor yang dialami oleh anak remaja disebabkan karena kondisi keluarga yang tidak baik seperti sikap orang tua, misalnya hubungan kedua orang tua yang dingin, penuh dengan ketegangan, dan acuh tak acuh.
- b. Hubungan interpersonal  
Hubungan dengan teman dekat yang mengalami konflik seperti konflik kekasih, konflik antara kakak tingkat dan adek tingkat dan lain sebagainya.
- c. Pekerjaan  
Banyak orang yang menderita depresi karena masalah pekerjaan, misalnya pekerjaan yang terlalu berat, ketidakcocokan, kenaikan pangkat, pensiun, kehilangan pekerjaan (PHK).
- d. Lingkungan hidup  
Banyak faktor besar maupun kecil yang bisa menyebabkan terjadinya stres, dalam sehari-hari seperti tugas sekolah, pekerjaan yang berlebihan, merasa frustrasi dikarenakan kondisi keluarga yang tidak menyenangkan atau hidup dalam kemiskinan dan juga kejadian-kejadian ekstrem seperti perang, kecelakaan kendaraan bahkan kematian.
- e. Problem orang tua  
Permasalahan yang dihadapi orang tua seperti sudah menikah tetapi belum mempunyai keturunan, hubungan yang kurang baik dengan mertua, anak sedang sakit, kenakalan anak.
- f. Keuangan  
Kondisi ekonomi yang kurang sehat, misalnya terlibat hutang, warisan, kebangkrutan dan pendapatan lebih rendah dibandingkan dengan pengeluaran.

g. Hukum

Keterlibatan seseorang dalam masalah hukum juga bisa menyebabkan stres diantaranya tuntutan hukum, pengadilan, penjara.

h. Perkembangan fisik dan mental

Perkembangan fisik dan mental seseorang seperti masa remaja, masa dewasa, masa menopause, usia lanjut.

i. Penyakit fisik atau cedera

Seperti kecelakaan, operasi (pembedahan), aborsi.

Contoh stressor yang mengakibatkan stres menurut Rasmun (Haris Arganata 2019:34-35) adalah sebagai berikut:

- a. Perubahan patologis dari suatu penyakit atau injuri
- b. Trauma
- c. Tidak terpenuhinya kebutuhan
- d. Program terapi (diet, terapi fisik, psikoterapi)
- e. Ketidak harmonisan hubungan keluarga
- f. Peristiwa yang menyebabkan stres
- g. Konflik sosial dan budaya
- h. Bencana alam
- i. Kegiatan sehari-hari dalam lingkungan.

Dari berbagai teori diatas dapat disimpulkan bahwa penyebab stres itu ada dua yaitu internal dan eksternal. Sedangkan internal itu disebabkan oleh tidak terpenuhinya kebutuhan, psikologis, fisiologis dan lain sebagainya, sedangkan eksternal itu disebabkan oleh lingkungan sekitar, hubungan sosial, psikososial.

### 3. Gejala stres

Menurut Priyoto (2014) gejala terjadinya stres muncul pada stres secara umum terdiri dari dua gejala yaitu:

a. Gejala fisik

Beberapa bentuk gejala fisik yang sering muncul adalah nyeri dada, diare selama beberapa hari, sakit kepala, mual, jantung berdebar, lelah, sukar tidur.

b. Gejala psikis

Gangguan psikis yang sering terlihat adalah cepat marah ingatan melemah, tak mampu berkonsentrasi, tidak mampu menyelesaikan tugas, perilaku impulsif reaksi berlebihan terhadap hal sepele, daya kemampuan kurang, tidak mampu santai pada saat yang tepat, dan lain sebagainya.

Sedangkan menurut Taylor (Haris Arganata, 2019:36) individu yang mengalami stres memiliki beberapa gejala atau gambaran yang dapat diamati secara subjektif maupun objektif diantaranya adalah:

a. Gejala fisiologis

Denyut jantung bertambah cepat, berkeringat dingin, pernafasan terganggu, otot terasa tegang, sering buang air kecil, sulit tidur, gangguan lambung.

b. Gejala psikologis

Sering merasa bingung, resah, sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, perasaan tidak nyaman, menangis, marah.

c. Tingkah laku

Berbicara cepat sekali, menggigit kuku, menggoyangkan kaki, gemeteran, dan nafsu makan berubah.

Menurut Fatmasari dalam tulisannya (2018) pengalaman satu dengan individu dalam merespon stres sangat berbeda. Oleh karena itu gejala stres pada setiap orang juga akan berbeda-beda. Dari kedua pendapat para ahli tersebut diperkuat oleh Hardjana (Sukoco, 2014) ada empat gejala yang biasa muncul jika seseorang mengalami stres diantaranya adalah:

- a. Gejala fisik, meliputi: pusing, pening, sakit kepala, insomnia, sakit punggung terutama dibagian bawah, radang usus besar sulit buang air besar, keringat dingin, bisulan, tekanan darah tinggi, dan lain sebagainya.

- b. Gejala emosional meliputi: cemas dan gelisah, sedih, depresi, mudah marah, gugup, mood cepat berubah-ubah, harga diri menurun dan merasa tidak aman, terlalu peka dan mudah tersinggung, dan lain sebagainya.
- c. Gejala intelektual, meliputi: susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, daya ingat menurun, kehilangan rasa humor yang sehat, mutu kerja rendah, dalam bekerja bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat.
- d. Gejala interpersonal, stres mempengaruhi hubungan dengan orang lain baik didalam maupun diluar rumah. Seperti, kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah memperlakukan orang lain, mudah membatalkan janji atau tidak memenuhinya, suka mencari-cari kesalahan orang lain atau menyerang orang dengan kata-kata.

Gejala stres yang dirasakan remaja di dusun semut desa jambu kec.Kayen kidul kab. Kediri adalah kurangnya istirahat, kelelahan dalam beraktivitas, adanya banyak tugas yang dilakukan secara online dan masalah-masalah sosial lainnya yang berasal dari lingkungan luar.

Dari berbagai pendapat diatas peneliti menyimpulkan bahwa pendapat dari Hardjana yang mana pendapat tersebut bisa dijadikan sebagai acuan karena berdasarkan gejala tersebut dapat dijelaskan secara mendetail sesuai dengan kondisi seseorang yang mengalami stres.

## **B. Stres pada Remaja**

Remaja yang dalam bahasa yang sesungguhnya adalah '*Adolescence*', berasal dari bahasa latin yaitu *adolescence* yang artinya tumbuh untuk mencapai kematangan. Menurut hukum Amerika Serikat individu dianggap dewasa apabila sudah mencapai umur 18 tahun dan bukan usia 21 tahun, umumnya pada usia anak sedang duduk dibangku sekolah menengah. Sedangkan menurut bangsa primitif dan purbakala memandang masa puber dan masa remaja apabila sudah melakukan reproduksi. Masa remaja ditandai oleh perubahan yang besar diantaranya yaitu kebutuhan beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis,

pencarian identitas dan membentuk hubungan baru termasuk mengekspresikan perasaan seksual (Muhammad Ali Mohammad: 2014,9).

Hal yang sama dikemukakan oleh E.H Erikson bahwa *adolescence* merupakan masa dimana terbentuknya suatu perasaan baru mengenai identitas. Identitas mencakup cara hidup pribadi yang dialami diri sendiri dan sulit dikenal oleh orang lain. Secara hakiki ia tetap sama meskipun telah mengalami berbagai macam-macam perubahan (Elfi Yuliani Rochmah, 2014:177-178).

Piaget juga berpendapat (Isna Kusumawati 2018:52) bahwa seorang remaja termotivasi untuk memahami dunia karena perilaku adaptasi secara biologis mereka. Dalam pandangan Piaget, remaja secara aktif membangun dunia kognitif mereka, dimana informasi yang didapatkan tidak langsung diterima begitu saja kedalam skema kognitif mereka, remaja sudah mampu membedakan antara hal-hal yang lebih penting dari pada hal yang lainnya.

Sedangkan menurut Havigurst (Ayu Rizkiana, 2019:65) dalam menggunakan pendekatan tugas perkembangan bagi pendidikan anak-anak akan lebih berguna jika dapat membuat enam sampai dengan sepuluh tugas untuk tahap perkembangan, pada usia remaja terdapat pula tugas-tugas perkembangan tertentu yang harus dipenuhi oleh individu. Menurut Hendriati Agustin (2006:9-10) ia membagi masa remaja menjadi tiga bagian, diantaranya yaitu:

a. Masa remaja awal (12-15 tahun)

Pada masa ini individu mulai meninggalkan perasaan sebagai anak-anak dan berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak tergantung dengan orang tua, pada tahap ini fokus pada penerimaan terhadap bentuk serta kondisi fisik dengan adanya konformitas yang kuat dengan teman sebaya.

b. Masa remaja pertengahan (15-19 tahun)

Pada masa ini ditandai dengan perkembangnya kemampuan berfikir yang baru, pada masa ini teman sebaya masih sangat penting tetapi individu sudah mampu mengarahkan dirinya sendiri. Dimasa ini individu belajar mengendalikan impulsivitas dan membuat keputusan-

keputusan awal yang berkaitan dengan tujuan yang ingin dicapai. Selain itu penerimaan diri dari lawan jenis juga menjadi penting bagi individu.

c. Masa remaja akhir (19-22 tahun)

Pada masa ini remaja ditandai dengan persiapan akhir untuk memasuki peran orang dewasa. Remaja pada masa ini mempunyai keinginan yang kuat untuk diterima dalam kelompok teman sebaya dan orang dewasa.

Pada tahap ini remaja menjadi lebih matang.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa stres pada remaja adalah seseorang yang berusia 12 tahun sampai dengan 22 tahun karena ada beberapa faktor yang memicunya seperti faktor internal dan eksternal.

Sedangkan masalah yang dialami oleh remaja saat ini merupakan manifestasi dari stres seperti depresi, pola makan tidak teratur, pola tidur kurang, penyalahgunaan obat sampai penyakit yang berhubungan dengan fisik seperti pusing serta ngilu pada sendi. Pada orang dewasa stres bisa berefek negatif pada tubuh begitu juga dengan remaja, hanya saja perbedaan pada sumber stressor dan bagaimana remaja merespon penyakit tersebut.

### **C. Terapi Dzikir Nafas**

#### **1. Pengertian Terapi Dzikir Nafas**

Dzikir adalah menyadari Allah, Allah yang dekat Allah yang Maha Meliputi segala sesuatu atau Al-Muhiith. Dzikir yang benar adalah dzikir dengan kesadaran bukan dzikir dengan pikiran (Setyo Purwanto: 2014,7).

Kesadaran Allah harus dilakukan dengan terus-menerus tanpa memperdulikan tempat dan kondisi, sebaiknya dzikir dijadikan sebagai kebiasaan yang dimana dzikir melandasi perbuatan dalam kehidupan sehari-hari. Pada awalnya semua orang akan berat melakukan dzikir tersebut tetapi ketika sudah mengetahui kunci-kuncinya dzikir dan telah membiasakan diri dalam kehidupan sehari-hari secara tidak langsung dzikir mudah dilakukan. Artinya kesadaran untuk selalu sadar akan muncul dengan sendirinya tanpa harus memaksa kesadaran untuk berdzikir (Setyo Purwanto: 2014,9)

Kesadaran akan Allah juga akan membawa perubahan positif dalam diri individu. Perubahan tersebut pernah dicontohkan oleh seorang anak penggembala kambing yang diuji kejujurannya oleh sahabat Nabi Sayyidina Umar bin Khathab Ra, si anak penggembala kambing ditawarkan sejumlah uang oleh Umar jika ia mau memberikan seekor kambing dari banyak kambing yang dikembala untuk diberikan Umar. Umar membujuknya kalau satu ekor kambing saja itu diserahkan kepadanya tuannya pasti tidak mengetahui, toh masih banyak kambing-kambing lainnya. Tetapi si penggembala kambing justru menolak permintaan Umar. Si penggembala kambing yang sadar bahwa Allah berada didekatnya mengatakan kepada Umar bahwa dia tidak akan menyerahkannya karena Allah pasti mengetahui perbuatannya meskipun si tuan tidak mengetahuinya (Setyo Purwanto, 2014:10-11).

Jadi disini sudah dijelaskan bahwa makna dzikir itu adalah sadar Allah bukan mengingat Allah atau ingat Allah. Ayat dibawah ini juga menegaskan tentang makna dzikir yang bukan mengingat.

*“yaitu orang-orang yang menyadari Allah sambil berdiri atau ber duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka bertafakkur tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): “Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka”* (Q.S.Ali Imran: 191)

Dzikir adalah Ryhnya ibadah jadi, kalau dalam suatu ibadah tidak ada dzikirnya maka tidak ada ruh didalam ibadah tersebut atau ibadah itu tidak ada maknanya (Setyo Purwanto, 2002:12).

Kata nafas dikaitkan juga bahwa Allah menyempurnakan manusia dengan ‘menyipkan’ ruh kedalam jasad. Kata ‘tiup’ sangat erat kaitannya dengan ‘kehendak Allah’. Ini memberikan gambaran bahwa Allah menggunakan ‘kehendaknya’ untuk mengikat atau menyatukan jasad dan ruh. Ilustrasi ini kemudian meyakinkan bahwa nafas bukanlah suatu pemberian biasa dari Allah, sebagaimana pemberian-pemberian Allah yang lain yang diterima. Nafas adalah pemberian khusus atau anugrah khusus dari Allah untuk hamba-hamba-Nya (Setyo Purwanto, 2014:12)

Sedangkan Dzikir Nafas adalah Dzikir kesadaran dengan menggunakan lafadz '*Huu Allah*' dengan metode mengikuti sebuah irama keluar masuknya nafas melalui rongga hidung sampai keparu-paru dan kemudian dihembuskan melalui rongga hidung lagi.

Cara melakukan terapi tersebut sangat mudah ketika menghirup udara hati berdzikir *Huu* (yang artinya Dia, Allah) dan ketika mengeluarkan nafas hati berdzikir '*Allah*'. Misalnya dengan hanya berdzikir saja meskipun hati dan pikiran tidak selaras maka hal tersebut sudah dinamakan dengan berdzikir.

Dzikir mulut ini merupakan level pertama, tingkatan dzikir ini sudah mendapatkan pahala dari Allah SWT, karena ada salah satu anggota tubuh yang melakukan dzikir, tingkatan yang kedua adalah dzikir dengan pikiran, pikiran mengarah kepada apa yang diucapkan dan memikirkan apa yang ducapkannya atau bisa disebut pikiran dan lisan selaras.

Dzikir tingkat ketiga ini adalah dzikir dengan hati. Dzikir ini tingkatannya lebih tinggi dari pada dzikir pikiran, karena dzikir hati secara otomatis dapat mengaktifkan dzikir pikiran.

Dzikir keempat ini yang paling tinggi tingkatannya adalah dzikir dengan kesadaran, dzikir inilah yang sering diidentikkan dengan ihsan. Ihsan adalah keadaan dzikir dimana seseorang merasa sedang menghadap Allah, merasa sedang memuji Allah dengan segenap kesadarannya (Setyo Purwanto, 2014:12-13).

Dzikir nafas adalah suatu metode untuk dapat berdzikir kepada Allah 24 jam non stop. Seperti halnya dengan metode iqro' yang dilakukan dan dipelajari agar orang dapat membaca huruf didalam al-quran.

Dapat disimpulkan bahwa metode bukanlah tujuan, yang menjadi tujuan adalah agar seseorang dapat melaksanakan perintah Allah dan Rasulnya dengan baik. Karena dzikir nafas adalah metode maka tidak akan pernah ditemukan tuntunan qur'an dan hadis yang terang-terangan memerintahkan untuk melakukan dzikir nafas. Tetapi perintah berdzikir sebanyak-banyaknya akan banyak ditemukan. Perintah untuk selalu sadar Allah sangat banyak baik diqur'an dan hadis.

## 2. Tahapan-tahapan melakukan Terapi Dzikir Nafas

Menurut Setyo Purwanto (2014:37) tahapan-tahapan untuk melakukan terapi dzikir nafas diantara yaitu:

- a. Belajar mengikuti nafas (gerak tubuh).
- b. Belajar mengikuti nafas dengan lafadz '*Huu Allah*' (gerak tubuh dan batin).
- c. Belajar mengikuti nafas dengan diikuti gerak jiwa (gerak tubuh, batin dan jiwa).
- d. Belajar berdzikir dengan zeromind (gerak tubuh, gerak batin, gerak jiwa dan gerak ruh).
- e. Setelah melakukan tahapan diatas selanjutnya yaitu:
  1. Dzikir Nafas level 1
    - Rasakan nafas yang masuk (terhirup).
    - Rasakan nafas yang keluar (terhembus) jangan mengatur nafas, biarkan nafas keluar masuk dengan bebas.
  2. Dzikir Nafas level 2
 

Setelah merasakan tenang dengan mengikuti dzikir nafas pada level 1, silahkan untuk melanjutkan ke level 2 yaitu:

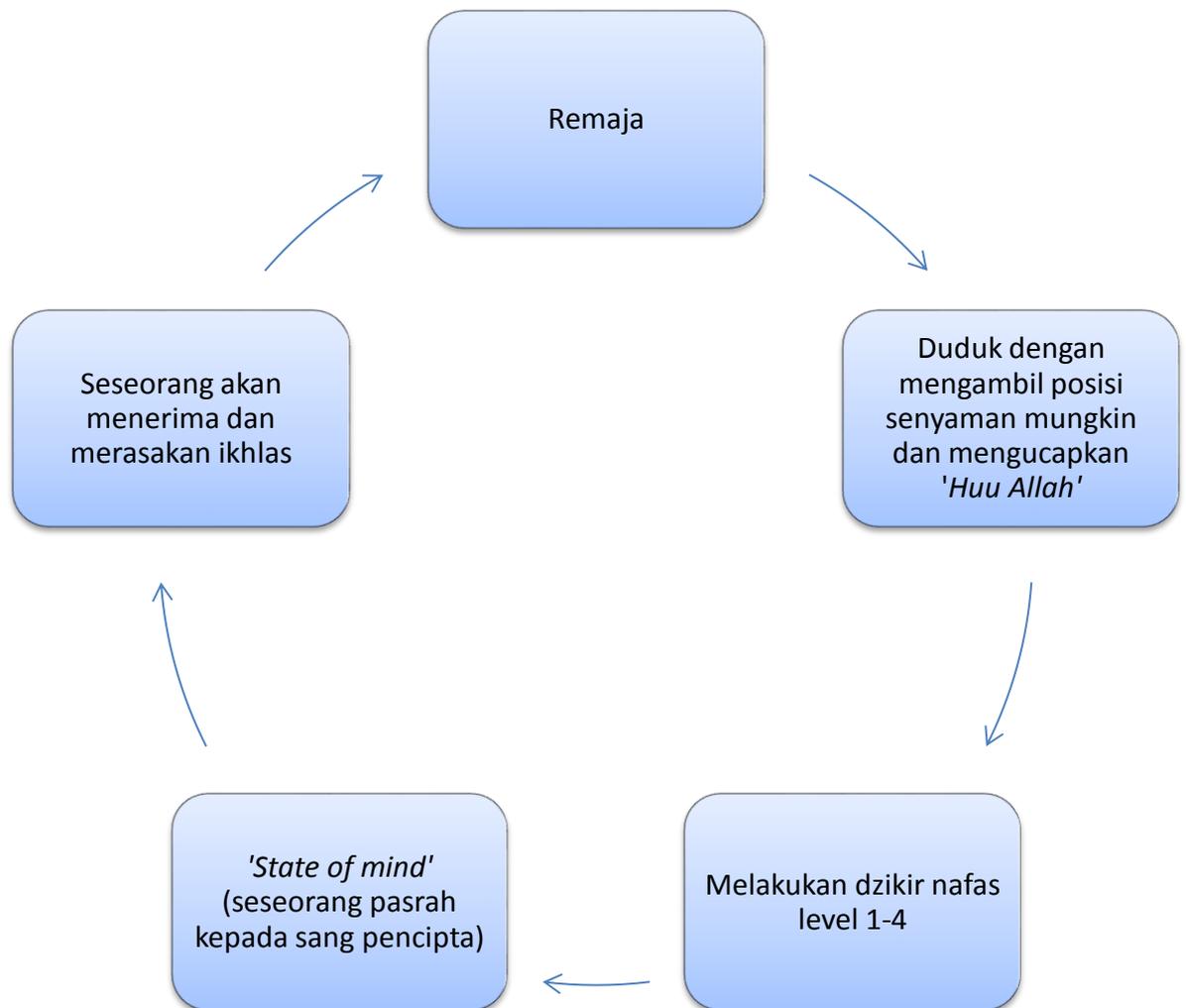
    - Iringi nafas yang masuk dengan melafalkan dzikir *huu...*(baca dalam hati).
    - Iringi nafas yang keluar dengan melafalkan *Allah....*(baca dalam hati).
  3. Dzikir Nafas level 3
    - Saat baca *huu...*arahkan jiwa seseorang untuk mendekatkan kepada Allah, saat membaca Allah, arahkan jiwa pasrah kepada Allah.
  4. Dzikir Nafas level 4
    - Saat baca *huu...*kesadaran seseorang dibawa yang ada hanya Allah.
    - Saat membaca allah...kesadaran seseorang dibawa kekuatan hanya milik Allah.

Dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir nafas ini dilakukan dengan cara duduk dengan mengambil posisi yang nyaman mungkin kemudian belajar

mengikuti nafas, setelah itu ketika benafas ucapkan dalam hati Huu ketika mengeluarkan ucapkan Allah. Setelah melakukan tahapan tersebut selanjutnya yaitu melakukan tingkatan-tingkatan dzikir nafas yang pertama yaitu rasakan dan biarkan nafas keluar masuk dengan bebas, yang kedua yaitu ketika menghirup dan mengeluarkan nafas bacalah Huu Allah dalam hati, beriringan dengan menghirup dan mengeluarkan nafas, yang ketiga adalah ketika membaca Huu Allah arahkan jiwa seseorang mendekati kepada Allah dan pasrah kepada Allah selanjutnya adalah ketika membaca Huu Allah kesadaran seseorang dibawa kepada Allah dan keikutannya hanya milik Allah.

Pada intinya dalam melakukan relaksasi dzikir ini menuntut seseorang masuk dalam '*state of mind*' kepasrahan kepada sang pencipta karena begitu seseorang merasakan sikap pasrah dan sadar sepenuhnya kepada Allah, semakin seseorang merasakan pasrah dan ikhlas menerima apa yang telah menyimpannya maka seluruh anggota badan akan menerima dan merasakan ikhlas, pada akhirnya terciptalah perasaan relaks dan menemukan ketenangan fikiran.

**Gambar 2.1 Tahapan Terapi Dzikir Nafas**



### 3. Manfaat Terapi Dzikir Nafas

Berdzikir kepada Allah adalah ibadah sunnah yang mulia, dzikir adalah peringkat do'a yang paling tinggi yang didalamnya terdapat manfaatnya, adapun manfaat dari berdzikir adalah (Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, 2008:15-16).

#### a. Membangkitkan rasa percaya diri

Percaya Allah yang Maha Pengasih, Maha Penyayang, Percaya Allah Maha Pengampun, Percaya dan yakin bahwa Allah akan memberikan

petunjuk yang benar serta membimbing untuk dekat pada orang-orang yang telah diridhoi-NYA.

b. Menjauhkan diri dari sifat putus asa

Dengan terus membangkitkan harapan dengan berusaha ikhlas seikhlasnya dengan beribadah untuk sehari-harinya serta menggunakan Al-qur'an dan As-sunnah sebagai pedoman hidup.

c. Mendapatkan cinta dan kasih sayang Allah

Allah memiliki sifat *Al-Rohman dan Al-Rohim*. Kasih sayang Allah terhadap hambanya itu melebihi apapun. Oleh sebab itu kasih sayang Allah diraih dengan memperbanyak dzikir.

d. Memberi ketenangan jiwa dan hati

Seseorang pasti mempunyai rasa gundah dan resah tergantung bagaimana hati seseorang menyikapinya dan menyimpulkannya. Jika hati seseorang melemah dan tidak kuat untuk menanggung beban tersebut besar kemungkinan suasana resah, gundah itu muncul. Ketidaktenangan tersebut bisa menimbulkan perbuatan-perbuatan yang menjerumuskan kedosa. Oleh karena itu untuk merih ketenangan hati dan jiwa seseorang dianjurkan untuk tetap berdzikir.

#### **4. Dzikir Nafasi sebagai Terapi**

Menurut Gusti Abd.Rahman (2012:5) sufi healing itu salah satu yang digunakan para sufi untuk pengobatan dan penyembuhan, dimana pengobatan dan penyembuhan tersebut menggunakan metode-metode berdasarkan keagamaan dengan membangkitkan potensi keimanan dan menggerakkannya kearah pencerahan batin atau pencerahan rohani yang pada hakikatnya menimbulkan kepercayaan diri kepada Allah dan percaya bahwa satu-satunya kekuatan penyembuh hanyalah Allah SWT.

Hal yang sama juga dikemukakan oleh M.Hamdani Bakran Adz-Dzaky (2004:228) psikoterapi sufi diartikan sebagai proses pengobatan dan penyembuhan penyakit atau gangguan mental atau kejiwaan spiritual, moral atau fisik dengan melalui bimbingan Al-quran dan As-sunnah, hal yang sama

dikatakan oleh Rohman (2012:5) bahwa sufi healing menggunakan Al-quran dan As sunnah sebagai landasan utamanya. Sementara, para kaum sufi mengartikan terapi sufistik ialah pengobatan dan penyembuhan terhadap penyakit fisik, mental atau kejiwaan, rohani atau spiritual dengan menggunakan tasawuf.

Menurut Endah Wulan dan Fuad Nashori (2014:243) terapi dzikir merupakan bentuk perlakuan atau pengobatan dengan menggunakan dzikir nafas seperti *Huu Allah* dan juga bisa ditambahkan dengan kalimat-kalimat dzikir dan dilakukan secara berulang-ulang bertujuan untuk mengurangi gejala-gejala negatif dan mengembangkan kepribadian seseorang.

Banyak sekali manusia yang hatinya sering merasa gelisah hal tersebut dikarenakan karena manusia itu sendiri tidak memiliki pegangan yang kuat dengan menggunakan keimanan, sering kali orang-orang meninggalkan dunia spiritualnya mengakibatkan seseorang sering merasakan gelisah, keraguan, kehilangan makna dalam hidupnya dan munculnya rasa kebimbangan. Sedangkan manusia adalah makhluk spiritual karena itu manusia tidak bisa melepaskan diri dari kebermaknaan spiritual, dengan berdzikir yang didalamnya penuh dengan do'a-do'a dan disinilah dzikir bisa memberi ketentraman rohani manusia dengan berdzikir secara khusyuk dan sungguh-sungguh maka dapat mengakibatkan optimisme bagi pelakunya.

Garis besar penyembuhan dari pengobatan sufistik ini digunakan oleh para terapis sufi seperti konsentrasi, meditasi penghayatan, pernafasan yang sadar, puasa, do'a, ramuan-ramuan nutrisi dan dzikir. Dari semua metode tersebut diringkas menjadi dzikir. Sedangkan menurut Amin Syukur (2012:72) dzikir adalah pokok utama dari setiap bentuk terapi dzikir, karena pada dasarnya tujuan dari terapi sufistik adalah membimbing klien untuk kembali kepada Allah dan senantiasa untuk mengingatnya.

Menurut Amin Syukur (2012:71) Pada zaman modern ini secara tidak sadar nilai-nilai tasawuf dijadikan sebagai penyembuhan penyakit baik fisik maupun psikis, bahkan sekarang menjadi pengobatan alternatif dikalangan masyarakat. Secara umum dzikir sufi ini memunculkan energi yang positif yang datang dari Allah dan sangat bermanfaat bagi kesehatan, penyembuhan, spiritualitas. Dengan

konsep ini membawa revolusi lengkap pada tubuh dan kesehatan fisik serta perubahan mental dan spiritual seseorang.

Maka dapat disimpulkan bahkan terapi dzikir nafas adalah bisa dikatakan pondisi dari setiap terapi sufistik dan bertujuan untuk membimbing seseorang untuk kembali kepada Allah.

### **5. Kerangka Konseptual**

Berdasarkan uraian penelitian kajian teori “Efektivitas Terapi Dzikir Nafas dalam menurunkan Stres pada Remaja di dusun semut desa jambu kec. Kayen kidul kab. kediri” maka penelitian ini menentukan terapi dzikir nafas sebagai variabel bebas dan stres sebagai varibel terikat.

Remaja mengalami stres bisa disebabkan dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolahan, lingkungan Dusun Semut Desa Jambu Kecamatan Kayen Kidul dan perubahan fisik remaja (sebagai stressor), dari dampak tersebut mengakibatkan remaja menjadi stres. Dari berbagai dampak tersebut diperoleh gambaran bahwa stres yang dialami oleh remaja di Dusun Semut Desa Jambu Kec. Kayen kidul Kab. Kediri merupakan fenomena yang seharusnya ditangani, oleh karena itu perlu intervensi terutama dalam menurunkan stres, salah satu upaya untuk menurunkan stres pada remaja tersebut dengan melakukan terapi dzikir nafas.

Salah satu dimensi yang digunakan individu dalam menurunkan stres dengan menggunakan aspek spiritual, kebutuhan dasar spiritual adalah pemenuhan yang akan menimbulkan ketenangan jiwa. Relaksasi dzikir menuntut untuk bisa masuk dalam fase kepasrahan kepada sang pencipta. Karena begitu seseorang bisa merasakan sikap pasrah dan individu akan sadar sepenuhnya terhadap Allah. Dalam dzikir nafas respon rileksasi digabungkan dengan keyakinan dan kesadaran, kata-kata yang dipilih seperti *Huu Allah, Subhanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar*, atau menggunakan asmaul Husna. Dalam metode ini bisa mengantarkan pada tingkat rileksasi yang teramat dalam, sedangkan titik puncak relaksasi adalah seseorang bisa menikmati ketenangan, kenyamanan dan kondisi relaks, sehingga, dapat menurunkan stres.