

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja memiliki perkembangan yang sangat cepat maka perlu penyesuaian mental dan membentuk sikap, nilai dan minat yang baru, 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.¹

Cemas merupakan masalah yang tidak bisa dihindarkan dari kehidupan, cemas 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 ketidakyakinan 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.²

Cara mengatasinya. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Walker Hafifah pada tahun 2002 di Amerika terhadap 60 orang remaja mengungkapkan bahwa penyebab stress dan cemas adalah masalah yang

¹ Destian Dwi Rahayu, "Analisis Pencapaian Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang", *Skripsi: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Raden Fatah*, (Palembang 2020), hlm. 3.

² *Ibid.*, hlm 45

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 cemas yang dialami oleh remaja sangatlah berdampak buruk bagi kehidupan remaja.³

Penelitian yang dilakukan oleh widyanti umur 12-15 tahun atau yang sedang menempuh pendidikan SMP di Kediri menunjukkan bahwa 49% remaja yang mengalami cemas 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. peneliti menemukan gejala-gejala pada beberapa anak yang mengalami cemas 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.⁴

Hal yang sama dinyatakan oleh AG bahwa ia saat ini sedang melakukan pendaftaran masuk SMA, pendaftaran tersebut juga dilakukan secara online, ketika pendaftaran dibuka AG merasa cemas karena ketika semua orang membuka situs yang sama maka ketika mau masuk laman tersebut lemot dan kadang juga terkendala oleh sinyal dan sekolahan

³ Kenioua Mouloud and Boumesjed Abd El-kadder, "Future anxiety and its relationship to level of aspiration among physical education students", *Revue Sciences et Pratiques des Activités Physiques Sportives et Artistiques* (2018), hlm. 329.

⁴ Mahammad Ahmad Hammad, "Future Anxiety and its Relationship to Students' Attitude toward Academic Specialization", *Journal of Education and Practice*, Vol. 7, No. 15, 2016, hlm. 54

yang didaftar oleh AG tersebut memiliki kuota terbatas dan sistem zonasi. Hal tersebut membuat AG panik karena dia takut tidak masuk sekolah yang diinginkannya, kalau tidak masuk disekolahan itu dia bingung mau lanjut sekolah dimana dan MA bahwa dia merasa bingung karena SM sekarang kelas 3 SMP kalau sekolah belum masuk otomatis try out dan ujian-ujian lainnya akan dilakukan secara online hal tersebut membuat SM 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 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 cemas.⁵

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.⁶

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

⁵ *Ibid.*, hlm 78

⁶ *Ibid.*, hlm 79

Dzikir. Dzikir 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.⁷

Dalam penelitian menyatakan bahwa salah satu dimensi yang bisa digunakan oleh individu untuk mengatasi masalah gejala cemas 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, dalam dzikir respon rileksasi digabungkan dengan keyakinan dan kesadaran, kata-kata yang dipilih seperti Huu Allah, Subhanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar, atau menggunakan asmaul husna.⁸

Maka manifestasi dari mengingat Allah lah sebagai Penawarnya sebagaimana yang tercantum dalam surah Ar Ra’du ayat 28 yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ

Artinya :”(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan

⁷ Olivia Dwi K., Yogi Kusprayogi, Fuad Nashori, “Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi”, *PSYMPATHIC*, Vo. 4, No.1 (2017), hlm. 58

⁸ *Ibid.*, hlm 80

mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”⁹

Kemudian hal ini jelas dipertegas dalam hadis yang berbunyi:

Dari 'Abdullah bin Busr RA bahwa ada seorang lelaki berkata, "Wahai Rasulullah, sesungguhnya syariat Islam ini telah banyak bagiku, maka beritahulah kepadaku sesuatu yang bisa aku pegang selalu." Beliau menjawab, "Hendaklah lisanmu selalu basah karena berdzikir kepada Allah." (HR Tirmidzi).¹⁰

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 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 stress cemas. 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 Terapi Dzikir dalam Menghadapi Kecemasan di Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri.

B. 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 terapi dzikir dalam menghadapi kecemasan di kecamatan kayen kidul kabupaten kedir.

⁹ Departemen Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an dan Terjemahan Surah Ar Ra'du Ayat 28

¹⁰ *Ibid.*, hlm 23

C. Rumusan Masalah

1. Apa latar belakang terjadinya kecemasan pada remaja di Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri ?
2. Bagaimana keadaan sebelum melakukan terapi dzikir pada remaja di Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri?
3. Bagaimana keadan sesudah melakukan terapi dzikir pada Remaja di Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pada remaja di Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri
2. Untuk mengetahui keadaan sebelum melakukan terapi dzikir pada remaja di Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri
3. Untuk mengetahui keadan sesudah melakukan terapi dzikir pada Remaja di Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri

E. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan informasi dan pengetahuan tentang terapi dzikir dalam menghadapi kecemasan di desa kayen kidul kabupaten kediri.

2. Secara praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan atau rujukan bagi pihak yang akan melakukan penelitian lanjutan serta sangat berharap dapat dijadikan landasan atau acuan bagi terapi dzikir dalam menghadapi kecemasan di desa kayen kidul kabupaten kediri

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. Sedangkan stres menurut Iin Tri Rahayu 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 kebetulan 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 Cloninger 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 tersebut¹

¹ Chaplin C.P Kamus lengkap psikologis Terjemah Dr. Kartini Kartono, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada,2009), hlm 34

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 tekanantekanan 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. 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.

1. 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.²

Menurut Dadang Hawari stressor psikososial dapat digolongkan dalam beberapa faktor yaitu:

² Ansori, M Afif. *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa Solusi Tasawuf atas Problem Manusia Moderen*, (Yogyakarta: Pustaka belaja, 2003), hlm.,19.

- 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,
- d. misalnya pekerjaan yang terlalu berat, ketidakcocokan, kenaikan pangkat, pensiun, kehilangan pekerjaan (PHK). 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.³

Contoh stressor yang mengakibatkan stres menurut Rasmun 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

³ *Ibid.*, hlm., 45

i. Kegiatan sehari-hari dalam lingkungan. ⁴

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

1. Gejala stres

Menurut Priyoto 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 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.

⁴ *Ibid.*, hlm 23

Menurut Fatmasari dalam tulisannya 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 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 mersa 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.⁵

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.⁶

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. Piaget juga berpendapat 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 halhal yang lebih penting dari pada hal yang lainnya.

Sedangkan menurut Havigurst 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

⁵ Faturochman, dkk., *Psikologi untuk Kesehateraan Masyarakat*, (Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2021), hlm., 13

⁶ Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2003), hlm., 163

harus dipenuhi oleh individu. Menurut Hendriati Agustin 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 perkembangannya 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.⁷

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

1. Pengertian Terapi Dzikir

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. Kesadaran Allah harus dilakukan dengan terus-menerus tanpa memperdulikan tempat

⁷ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009), hlm., 139.

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.

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.⁸

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 berduduk 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 pelihalralah kami dari siksa neraka”
(Q.S.Ali Imran: 191)

⁸ ohn W. Santrock, J. W. Life-Span Development. *Perkembangan manusia hidup*, (Alih Bahasa: Juda Damanik & Achmad Chusairi. Jakarta: Erlangga 2002), hlm., 56

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. Kata nafas dikaitkan juga bahwa Allah menyempurnakan manusia dengan ‘menuipkan’ 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.⁹

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 diucapkannya 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

⁹ Maimunah, Annisa & Retnowati Sofia, “pengaruh Relaksasi dengan pelatihan Dzikir untuk mengatasi kecemasan ibu hamil pertma, *Psikoislamika Jurnal Psikologi Islam*,” Vol.8 No. 1 (2011),hlm., 1– 22

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.¹⁰

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

1. Tahapan-tahapan melakukan Terapi Dzikir

Menurut Setyo Purwanto 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
 - a.) Rasakan nafas yang masuk (terhirup).
 - b.) Rasakan nafas yang keluar (terhembus) jangan mengatur nafas, biarkan nafas keluar masuk dengan bebas.

¹⁰ *Ibid.*, hlm., 76

- 2) Dzikir Nafas level 2 Setelah merasakan tenang dengan mengikuti dzikir nafas pada level 1, silahkan untuk melanjutkan ke level 2 yaitu:
 - a) Iringi nafas yang masuk dengan melafalkan dzikir huu...(baca dalam hati).
 - b) Iringi nafas yang keluar dengan melafalkan Allah....(baca dalam hati).
- 3) Saat baca huu...arahkan jiwa seseorang untuk mendekati kepada Allah, saat membaca Allah, arahkan jiwa pasrah kepada Allah.
- 4) Dzikir Nafas level 4
 - a) Saat baca huu...kesadaran seseorang dibawa yang ada hanya Allah.
 - b) 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 mendekat kepada Allah dan pasrah kepada Allah selanjutnya adalah ketika membaca Huu Allah kesadaran seseorang dibawa kepada Allah dan kekuatannya 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 menimpanya maka seluruh anggota badan akan menerima dan merasakan ikhlas, pada akhirnya terciptalah perasaan relaks dan menemukan ketenangan pikiran.¹¹

.3. Manfaat Terapi Dzikir

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,

- 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-

¹¹ Anwar Sutoyo, *Bimbingan & Konseling Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hlm. 22

perbuatan yang menjerumuskan kedosa. Oleh karena itu untuk merih ketenangan hati dan jiwa seseorang dianjurkan untuk tetap berdzikir.

2. Dzikir sebagai Terapi

Menurut Gusti Abd.Rahman 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 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 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

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

mahluk 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 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

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 pondasi dari setiap terapi sufistik dan bertujuan untuk membimbing seseorang untuk kembali kepada Allah

3. . Kerangka Konseptual

Berdasarkan uraian penelitian kajian teori “Terapi Dzikir dikecamatan kec. Kayen kidul kab. kediri” maka penelitian ini menentukan terapi dzikir nafas sebagai variabel bebas dan stres sebagai variabel 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.¹²

D. Penelitian Terdahulu

Penelitian tentang pengaruh terapi dzikir dan relaksasi dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan pertama di Tulungagung sejauh pengetahuan penulis, belum pernah dilakukan penelitian tetapi ada beberapa penelitian yang mendukung penelitian ini:

No.	Nama/Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Penelitian Sekarang
1.	Riza Wahyuni "Pengaruh Terapi	Hasil penelitian menunjukkan	Penelitian ini dilakukan di

¹² Mafir Badriyah, "Terapi Dzikir Untuk Memberikan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo (Skripsi, IAIN Ponorogo, 2021)., hlm., 76

No.	Nama/Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Penelitian Sekarang
	<p>Murotal Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas” .2013</p>	<p>adanya pengaruh terapi murotal terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil</p>	<p>dusun semut desa jambu Kec. Kayen kidul Kab. Kediri berdasarkan fenomena yang ada di dusun semut desa jambu Kec. Kayen kidul Kab. Kediri penelitian ini difokuskan pada masalah terapi dzikir dalam menghadapi kecemasan di kecamatan kayen kidul kabupaten kediri</p>
2.	Suci Marlina Safitri “	Dari hasil	Penelitian ini

No.	Nama/Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Penelitian Sekarang
	Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Kala 1 Fase Aktif Pada Ibu Bersalin Di RSUD Tugurejo Semarang ¹ . 2013	penelitian didapatkan bahwa terapi musik yang akan diberikan pada ibu bersalin yaitu untuk menurunkan rasa nyeri	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 penelitian ini difokuskan pada masalah terapi dzikir dalam menghadapi kecemasan di kecamatan kayen kidul kabupaten kediri

No.	Nama/Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Penelitian Sekarang
3.	Iga Ayu Aldama “Efektifitas Pemberian Terapi Qur’an Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Daqu Sehat Kota Malang”. 2014	Penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan bagi peneliti dalam menurunkan kecemasan para ibu hamil trimester III	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 penelitian ini difokuskan pada masalah terapi dzikir dalam menghadapi kecemasan di kecamatan kayen kidul

No.	Nama/Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Penelitian Sekarang
			kabupaten kediri
4.	Roediani Moekroni “Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan”, 2016	Hasil dari penelitian bahwa terapi musik klasik dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan	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 penelitian ini difokuskan pada masalah terapi dzikir dalam menghadapi kecemasan di kecamatan

No.	Nama/Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Penelitian Sekarang
			kayen kidul kabupaten kediri
5.	Sri Sumaryani “Pengaruh Pembacaan Dzikir Pada Ibu Melahirkan Terhadap Tingkat Nyeri Intra Natal Di Rumah Bersalin Fajar Yogyakarta”. 2010	Hasil dari penelitian bahwa bacaan dzikir mempengaruhi pada ibu melahirkan tingkat nyeri	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 penelitian ini difokuskan pada masalah terapi dzikir dalam menghadapi kecemasan di

No.	Nama/Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Penelitian Sekarang
			kecamatan kayen kidul kabupaten kediri

E. Kerangka Konseptual



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian dalam hal penulisan Skripsi ini yaitu dengan menggunakan metode penelitian Kualitatif yang bersifat studi kasus secara langsung di lapangan (*field research*). Di mana nantinya peneliti akan terjun secara langsung di lokasi penelitian yang menjadi objek sehingga, data-data terkait dapat diperoleh baik melalui proses wawancara ataupun observasi di lapangan. Dengan demikian keakuratan data dinilai dapat lebih terjamin nantinya. Sebagai suatu proses atau langkah guna menjawab rumusan masalah dalam fokus penelitian di awal, sudah pasti serangkaian proses penelitian ini harus dilakukan secara terstruktur, sistematis, dan terarah. Dengan tetap mempertimbangkan serangkaian kesinambungan, keterkaitan, juga keterikatan di antara masing-masing langkah yang ada, agar data yang dihasilkan nantinya adalah benar-benar valid serta memiliki bobot penelitian tersendiri.¹

Dalam hal ini peneliti mencoba meneliti langsung ke lapangan yaitu tentang terapi dzikir dalam menghadapi kecemasan di Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri Pada hal ini, peneliti menggunakan penelitian kualitatif karena menyesuaikan dengan pemaparan data dalam judul ini. lebih mudah apabila berhadapan dengan kenyataan ganda, metode ini lebih peka dan dapat menyesuaikan diri dengan banyak peninjauan pengaruh bersama dan terhadap pola-pola nilai yang dihadapi. Tujuan penelitian deksriptif adalah untuk membuat deskripsi secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi atau daerah tertentu.

F. Lokasi Penelitian

Penentuan lokasi dan setting penelitian dibingkai dalam kerangka teoritik juga dilandasi oleh pertimbangan teknis operasional, yang kemudian dipertimbangkan berdasarkan kemungkinan dapat tidaknya

¹ Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, Cet-7, 2009), hlm.

dimasuki serta dikaji lebih mendalam. Karena, meskipun menariknya suatu kasus, tetapi jika sulit dimasuki lebih mendalam oleh seorang peneliti, maka menjadi suatu kerja yang sia-sia. Dengan ini, maka peneliti menetapkan lokasi penelitian untuk dapat melihat kenyataan yang ada di lapangan, dan peneliti harus siap menghadapi kenyataan di lapangan yang mungkin terus berkembang seiring dengan merebaknya kasus-kasus yang muncul. Untuk itu peneliti harus berusaha untuk membatasi rentang waktu fenomena yang diteliti dan setting penelitian.

Lokasi dalam penelitian ini adalah pada Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri dan peneliti memilih beberapa informan dan Pihak Yang Berperkara yaitu subjek yang berada di Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri, Lokasi ini dipilih sebagai obyek penelitian karena daerah terjadinya kecemasan dan melakuakn terapi dzikir Kemudian peneliti merasa perlu lokasi penelitian ini

G. Sumber Data

1. Data primer

Data Primer yaitu data yang diambil dari sumber pertama dilapangan oleh orang yang melakukan penelitian atau yang bersangkutan yang membutuhkannya. Maka data primer dapat diperoleh dari perilaku remaja, kegiatan lapangan, latar belakang masalah, dan keadaan dari remaja.

2. Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber guna melengkapi data primer. Data yang diperoleh dari lingkungan remaja, seperti kondisi dari remaja dan kondisi dari lingkungan remaja. Dan data yang diperoleh dari orang lain untuk melengkapi data primer.²

² Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial : Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*, (Surabaya: UNAIR, 2001), hlm.128.

H. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi merupakan suatu kegiatan pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti dengan cara pengamatan secara langsung terhadap keadaan subjek. Observasi dapat dilakukan dalam keadaan yang sebenar-benarnya maupun dalam keadaan khusus.

Menurut Darlington observasi merupakan cara yang efektif untuk mengetahui apa yang dilakukan orang dalam konteks tertentu, pola rutinitas, pola interaksi dari kehidupan mereka sehari-hari. Dari observasi tersebut peneliti mencari informasi tentang keadaan konseli dan mencari informasi tentang apa saja kegiatan yang dilakukan remaja sehingga remaja mengalami gangguan kecemasan.

2. Wawancara

Wawancara merupakan percakapan dengan maksud dan tujuan tertentu, percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (peneliti) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (partisipan) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu. dari metode wawancara ini peneliti dapat menggali data dari konseli, dan data yang digali adalah data primer dari konseli langsung dan data sekunder dari orang lain. Dan data yang diambil dari wawancara meliputi identitas, proses terapi, latar belakang.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan perlengkapan untuk mengumpulkan informasi pada suatu penelitian, biasanya berupa foto kegiatan wawancara, foto lokasi penelitian pada saat observasi, video/rekaman dan lain-lain. Fungsi dari dokumentasi merupakan bukti yang dapat dijadikan sumber penelitian yang bersifat akurat dan dapat dipercaya.

I. Pengecekan Keabsahan Data

1. Perpanjang Pengamatan Memperpanjang waktu dalam penelitian merupakan salah satu cara untuk meminimalisir kesalahan dalam keabsahan data. Waktu yang panjang dalam penelitian juga diperlukan

untuk menumbuhkan kepercayaan antara peneliti dengan partisipan.³

2. Meningkatkan Ketekunan Ketekunan sangat dibutuhkan dalam kesuksesan kegiatan penelitian, peneliti hendaknya mempersiapkan bekal untuk pelaksanaan penelitian dengan cara membaca beberapa referensi dari buku, jurnal, dokumentasi mengenai data yang akan diteliti. Kemudian melakukan cek ulang untuk menghindari kesalahan-kesalahan dalam penelitian dan memastikan apakah data yang diperoleh sudah valid atau belum valid. Jika data sudah valid maka perpanjang waktu bisa diakhiri.
3. Triangulasi

Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang menggunakan sesuatu di luar data dengan tujuan pengecekan atau sebagai perbandingan dengan data tersebut.

Triangulasi digunakan untuk menentukan keabsahan data dengan cara mengkaji data yang diperoleh melalui berbagai macam sumber dan metode. Triangulasi sumber merupakan suatu kegiatan membandingkan pengetahuan umum dengan situasi penelitian yang sebenarnya terjadi. Sedangkan triangulasi metode merupakan kegiatan membandingkan data hasil pengamatan saat penelitian dengan hasil wawancara

J. Teknik Analisis Data

Teknik Analisis Data Setelah selesai mengumpulkan data, maka hasil data tersebut dianalisis menggunakan metode deskriptif kualitatif guna memecahkan suatu masalah yang sedang diteliti. Analisis data dalam penelitian kualitatif merupakan manajemen data mentah yang belum tersusun yang berasal dari data kuesioner kualitatif, wawancara kualitatif, observasi kualitatif, data sekunder, refleksi tertulis, dan catatan lapangan ke dalam unit-unit bermakna yang tersusun menjadi satu kesatuan hasil penelitian.

Dalam penelitian ini untuk menganalisis data peneliti menggunakan

³ Anggita, Albi & Setiawan, Johan, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi: CV Jejak, 2018), hlm 110

dua macam teknik. Pertama, teknik Teknik analisis deskriptif yakni usaha mendeskripsikan dan menginterupsi apa yang ada. Kedua, menggunakan deskriptif komparatif yaitu penggambaran suatu objek yang telah dianalisis dan difokuskan pada pengamatan kecemasan dengan terapi dzikir dalam mengatasi Anxiety disorder pada seorang remaja. Kemudian peneliti melakukan perbandingan antara teori yang ada dengan pelaksanaan kegiatan konseling dilapangan. Keberhasilan terapi dapat dilihat melalui perbandingan kondisi sebelum dan sesudah melakukan proses terapi⁴

⁴ Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hln. 200

BAB IV

PAPARAN DATA DAN TEMUAN PENELITIAN

A. Profil Responden

Respon dipilih karena mereka merupakan pasien yang melakukan terapi dzikir yang memiliki keluhan kecemasan di Pondok Ath Thariyyah Kayen Kidul Kabupaten Kediri, beberapa kriteria yang diambil peneliti diantaranya meliputi

- a) Remaja yang telah lulus sekolah menengah atas
- b) Berusia 17 tahun
- c) Beragama islam
- d) Memiliki kecemasan
- e) Mereka merupakan pasien berobat, bukan santri mukim saja.

Berikut ini responden yang menjadi Subjek Penelitian :

1. Nama : BM
 Alamat : Kayen Kidul Kabupaten Kediri
 Usia :17
2. Nama : AD
 Alamat : Kayen Kidul Kabupaten Kediri
 Usia :17
3. Nama : SY
 Alamat : Kayen Kidul Kabupaten Kediri
 Usia :18
4. Nama : FH
 Alamat : Kayen Kdul Kabupaten Kediri
 Usia : 45
 Jabatan : Sebagai Pimpinan Pondok Ath Tahiriyyah

B. Paparan Data

1. Latar belakang terjadinya kecemasan pada remaja di Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri

Zikir secara bahasa bermakna mengingat dan ialah amaliah yang

berkaitan dengan berbagai ibadah ritual dalam Islam. Ketika orang melaksanakn shalat, dia banyak mengingat Allah. Ketika puasa terjadi peningkatan kesadaran pada Allah. Zakat dilaksanakan karena mengingat perintah Allah, ketika melaksanakannya hanya diperintahkan mengingat Allah sebanyak-banyaknya. Menurut Imam al-Ghazali tidak ada amalan dan ibadah yang lebih baik daripada berzikir (ingat) kepada Allah SWT, do'a, serta wirid. Rasulullah Saw bersabda:

"Orang yang sibuk dalam berzikir kepada Allah di antara orang yang lalai ibarat pohon kayu yang hijau subur di tengah-tengah pohon kayu yang kering".¹

Rasulullah Saw bersabda dalam sebuah hadis lainnya,

"Hiasilah lidahmu dengan zikir kepada Allah pagi dan petang, niscaya engkau terhindar dari dosa pagi dan petang".

Dalam kitab *al-Hikam, Ibn 'Athā'illāh al-Sakandarī* menekankan pentingnya berzikir sebagai media dalam usaha mendekatkan diri kepada Allah dan sebagai tanda kekuasaan-Nya yang ada dalam diri manusia. Seseorang yang diberikan kesempatan untuk berzikir, juga diberi bagian dari kekuasaan-Nya. Janganlah meninggalkan zikir hanya karena belum bisa konsentrasi saat berzikir sebab disibukkannya dengan perkara-perkara dunia dan rayuan-rayuan setan. Seseorang yang tidak berzikir sama sekali lebih buruk daripada yang lalai selama berzikir, karena tidak berzikir sama sekali zikir berarti menjauhkan diri dari Allah, baik secara batin maupun dalam ucapan.²

Dalam sebuah kesempatan UE mengatakan bahwa dengan memahami secara seksama ayat al-Qur'an surat al-Ra'd ayat 28, maka santri bisa memperoleh ketenangan. Dengan memperoleh ketenangan prestasi santriterukir, karena prestasi tidak bisa diraih jika dalam hati

¹ Zetty Azizatul Ni'mah, *Elan Zikir Sebagai Generator Perubahan Sosial*, (Kuningan: Goresan Pena, 2021) Cet I, hlm. 65

² Hasil Observasi Pondok Pesantren Ath-Thahiriyyah Kayen Kidul, 22 Januari 2024

masih terdapat kegundahan atau keresahan. Setiap orang pernah mengalami masa-masa tegang atau khawatir. Saat seseorang sedang stress atau cemas, dianjurkan untuk lebih rajin membaca al-Qur'an dan berzikir. Dengan begitu bisa mengembalikan ketenangan. Karena aktivitas zikir merupakan aktivitas yang memusatkan pikirannya kepada Allah. Di pesantren ath-Thohariyyah III sehari-hari setelah menunaikan shalat fardhu seluruh santri dibiasakan membaca zikir seperti kalimat tasbih 33 kali, alhamdulillah 33 kali, lailahaillah 33 kali yang terdapat dalam wiridan-wiridan setelah sholat fardhu dan malam jum'at di tambah bacaan- bacaan yang lainnya.

Di Pondok Pesantren Ath-Thohariyyah Kayen Kidul juga memiliki zikir yang lebih khusus, yang dilakukan berbarengan dengan puasa ijazah. Jumlah hari pada puasa ijazah bervariasi, di mana sangat tergantung dengan jumlah zikir. Menurut UE santri di sini setelah shalat fardhu dibiasakan membaca bacaan-bacaan yang tertuang dalam wiridan-wiridan ba'da dan malam jum'at serta aurad-aurad yang lainnya, dan ada yang lebih spesial lagi ketika santri usia tujuh belas tahun pesantren memiliki program untuk puasa ijazah.³ Pada kesempatan lain Faruhul juga menjelaskan bahwa:

"Di mana puasa ijazah ini diibaratkan seenak apapun makanan, setinggi apapun kandungan gizi dalam sebuah makanan, kalaulah tidak di bumbu maka akan hambar rasanya. Begitu pula dengan santri, sehebat apapun ilmunya seorang santri, setinggi apapun prestasi yang dia miliki tanpa adanya aurad atau zikir, tanpa adanya sambungan kita terhadap Sang Khaliq, karena siapapun kita, sehebat apapun kita, semua gerakan kita dan semua prestasi kita yakin Allah yang memberikan, maka kami setiap malam jum'at ba'da isya' atau sesudah shalat subuh membuka kesempatan kepada santri"⁴

Sebagai hamba Allah penting untuk selalu melibatkan Allah dalam setiap aktivitas dan segala sesuatu diniatkan semata-mata hanya karena Allah SWT, karena semua yang telah dicapai itu atas kehendak Allah bukan

³ Hasil Observasi Pondok Pesantren Ath-Thohariyyah Kayen Kidul, 22 Januari 2024

⁴ Hasil wawancara dengan N pimpinan pondok Ath-Thohariyyah pada 22 Januari 2024

hanya karena kerja keras saja, akan tetapi semua karena izin-Nya. Syarat untuk mendapatkan puasa ijazah ini *pertama*, usia santri yang di atas 17 tahun dan usia pesantren di atas 3 tahun, karena dalam menjalankannya diperlukan fisik dan mental yang kuat. *Kedua*, farihul menyeleksi santri yang akan diba'at. Farihul memilih santri yang baik *akhlaqul karimah* nya, jadi Umi Eha tidak gegabah membaiat santri dalam puasa ijazah, terlebih yang sering melanggar peraturan bagaimanapun adab tetap harus diutamakan.⁵

Ketiga, tidak rutin setiap bulan namun terdapat jarak antara ijazah satu ke ijazah berikutnya. Yaitu sekitar 3 bulan sekali dengan alasan menjaga kesehatan fisik dan karena mengingat banyak kegiatan lain seperti belajar keseharian, jadi agar santri tidak merasa terbebani. Sehingga mereka merasa santai dan ikhlas dalam menjalankan puasa ijazah dan belajar pun tetap berjalan dengan baik.⁶ Penjelasan sebelumnya sesuai dengan yang dikatakan N Selaku Pimpinan Pondok At- Thariyyah:

"Tidak semua santri mendapatkannya, pertama dikhususkan kepada seluruh santri yang berusia tujuh belas tahun ke atas dan usia pesantren di atas tiga tahun, karena ini cakupannya dengan kekuatan fisik dan mental. *Kedua*, santri yang sudah teruji *akhlaqul karimah*-nya, tidak sembarangan memberikan puasa ijazah kepada santri yang masih labil dalam *akhlaqul karimah*-nya. *Ketiga*, tidak setiap bulan tetapi ada jarak paling sering santri menerima ijazah tiga bulan sekali. Terkait disini selain wirid dan juga yang paling utama santri belajar keseharian, jadi dibagi waktu sehingga santri tidak merasa terbebani, sehingga mereka enjoy dan mereka ikhlas melaksanakan puasa ijazah disertai dengan belajar."⁷

Penulis juga menemui beberapa santri yang sudah mengamalkan zikir dalam puasa ijazah, untuk diminta penjelasan mengenai bagaimana proses mereka menjalankannya, apakah ada hambatannya dan kemungkinan besar adanya perbedaan antara sebelum dan sesudah mengamalkannya. Penulis mencoba menganalisis, apakah memang zikir

⁵ Hasil Observasi Pondok Pesantren Ath-Thahiriyyah Kayen Kidul, 22 Januari 2024

⁶ Hasil Observasi Pondok Pesantren Ath-Thahiriyyah Kayen Kidul, 22 Januari 2024

⁷ Hasil wawancara dengan FH pimpinan pondok pada 22 Januari 2024

ini sangat berperan dalam kehidupan sehari-hari santri di pesantren.⁸

Pertama-tama santri menjelaskan tentang bagaimana dirinya sebelum mengamalkan zikir dalam puasa ijazah yang Umi Eha berikan, bahwa selamaini mereka merasa terlalu banyak membuang-buang waktu, dengan bermalas-malasan sehingga banyak kegiatan yang tidak sesuai dengan jadwal, dan target hafalan yang tak terselesaikan. Pada akhirnya menimbulkan rasa khawatir, cemas dengan masa depannya nanti, karena kesehariannya yang tidak produktif akibat dari rasa malas yang berlebihan.⁹ Pernyataan itu disampaikan oleh subjek 2:

"Sebelum saya mendapatkan zikir dalam puasa ijazah, saya seringkalibermalas-malasan dan berleha-leha hingga lupa waktu"¹⁰
Sama halnya dengan yang disampaikan oleh subjek 1:

"Sebelum mengamalkan zikir tersebut saya masih sering melalaikan waktu yang berimbas banyak kegiatan yang tidak sesuai jadwal"¹¹

Karena memang semestinya mereka lebih giat dalam belajar selain belajar dalam kelas, namun sepulangnya dari pengajian yang telah dijadwalkan santri hendaknya mengulang kembali kajian yang sudah dipelajari agar tidak masuk telinga kanan keluar telinga kiri. Terkadang ada saat mereka mengantuk ketika dalam kelas sehingga ada banyak coretan kitab yang tertinggal, di mana coretan kitab yang kosong mereka harus melengkapi kembali di kamar masing-masing atau bebas di mana saja tempatnya dengan cara meminjam kitab temannya mungkin bisa juga langsung dibacakan oleh temannya. Santri memahami pentingnya mengulang kajian sebagai langkah untuk mengingat kembali materi yang telah diajarkan di kelas. Melalui pengulangan, santri dapat memperdalam pemahaman terhadap materi yang telah dipelajari dan membangun hubungan antara materi yang telah diajarkan dengan materi yang akan datang.¹²

⁸ Hasil Observasi Pondok Pesantren Ath Thahiriyyah Kayen Kidul, 22 Januari 2024

⁹ Hasil Observasi Pondok Pesantren Ath Thahiriyyah Kayen Kidul, 22 Januari 2024

¹⁰ Hasil wawancara dengan BM pada 22 Januari 2024

¹¹ Hasil wawancara dengan BM pada 22 Januari 2024

¹² Hasil Observasi Pondok Pesantren Ath Thahiriyyah Kayen Kidul, 22 Januari 2024

Dengan mengulang materi secara berulang-ulang, otak santri dapat bekerja dengan lebih efisien dan memperkuat pemahamannya. Pengulangan menjadi kunci dalam memaksimalkan pemahaman dan menguatkan pengetahuan santri. Tidak hanya itu, mereka juga harus mengejar target hafalan kitab sesuai yang ditargetkan kelas masing-masing. Kelas *Jurumiyah* menghafal kitab *Jurumiyah* setiap 2 hari sekali, begitupun dengan kelas *Imrithi* dan *Alfiyah*. Terlebih *Imrithi* dan *Alfiyah*, bukan hanya sekedar menambah hafalan saja namun juga harus mengulang hafalan kitab sebelumnya, *Imrithi* mengulang hafalan kitab *Jurumiyah*, agar tidak terlupakan begitu saja. Begitujuga dengan kelas *Alfiyah* harus mengulang-ulang hafalan *Jurumiyah* dan *Imrithinya* selain menambah hafalan kitab *Alfiyahnya*. Selain itu mereka pun harus mengasah *skill* mereka selain fokus mengaji, pesantren menyediakan kursus seperti kaligrafi, tata boga, marawis dll. Karena santri akhirnya akan terjun dan berbaur dengan masyarakat dan untuk bisa bertahan hidup diluar sana, di mana kehidupan di pesantren dengan di luar pesantren sangatlah berbeda.¹³ Meningkatkan kualitas kepintaran dan keterampilan sangatlah diperlukan. Apalagi sekarang zaman sudah semakin canggih, baik dalam bidang ekonomi, ilmu pengetahuan, teknologi maupun informasi. Seperti yang sudah farihul katakan di atas, bahwa santri tidak hanya dituntut bisa kitab kuning, tetapi mahir dalam bidang ilmu teknologi juga. Persaingan hidup yang luar biasa semakin tajam, tantangan sangat bervariasi, dan perubahan semakin cepat. Itulah tujuan pesantren mengadakan berbagai macam keterampilan, agar santri bisa menguasai banyak hal selain mengaji dan bisa mengembangkan pemikiran yang kreatif.¹⁴

Beberapa dari mereka juga ada yang jadi khodimat, maksudnya ialah berkhidmat (mengabdikan) kepada guru. Yaitu kepada farihul beserta keluarganya selaku pimpinan pesantren, juga Ustadz BN dan Ustadz IH

¹³ Hasil Observasi Pondok Pesantren Ath-Thahiriyyah Kayen Kidul, 22 Januari 2024

¹⁴ Hasil Observasi Pondok Pesantren Ath-Thahiriyyah Kayen Kidul, 22 Januari 2024

selaku pengajar di Pesantren sekaligus adik dari farihul. Tidak lupa santri juga berkhidmat ke Ibunda tercinta yang telah melahirkan seorang perempuan hebat seperti farihul dan anak-anaknya yang lain. Beberapa santri dibagi untuk berkhidmah di kediaman gurunya. Ada yang bagian membersihkan rumah, ada juga yang bagian mengasuh anak-anak beliau yang masih kecil. Ada pula yang berkhidmah dengan cara menjadi gurudi MDTA, dan ada yang berkhidmah di bagian multimedia di mana multimedia merupakan bagian mengurus hal-hal yang berkaitan dengan pesantren, salah satunya seperti membuat video kegiatan santri untuk diupload di Youtube, Instagram, dan Facebook.¹⁵

Tujuan dari khidmah ini ialah untuk membentuk ikatan yang kuat antara murid dan guru serta memperoleh keridhaan dari guru. *Al-'ilmu bi ta'allum wa al-barakah bi al-khidmah*. Ilmu dihasilkan melalui melalui pembelajaran, dan berkah ilmu dihasilkan melalui khidmah. inilah salah satu semboyan para santri di pesantren. Dari khidmah ini selain mendapatkan keridhaan dan keberkahan ilmu, juga mendapatkan sebuah kepercayaan dari seorang guru. Hampir seluruh santri ingin mendapatkannya, namun hanya beberapa santri saja yang bisa melakukannya. Bukan berarti santri yang tidak mengabdikan tidak mendapatkan keberkahan, santri bisa mendapatkannya dengan hal yang sederhana yaitu cukup mematuhi aturan pesantren yang telah ditetapkan, benar-benar patuh terhadap guru tidak membangkang, maka keridhaan guru akan sampai pada santri sehingga ilmunya bermanfaat.¹⁶

Dari banyaknya kegiatan yang telah penulis jelaskan di atas, santri merasa perlu membagi waktu dengan bijak. Mengatur waktu dengan baik akan membantu santri untuk bisa hidup lebih seimbang. Biasanya seseorang yang ketidakmampuan mengatur waktu secara efektif akan mengakibatkan tingkat stress yang lebih tinggi karena harus mengorbankan aktivitas lain demi aktivitas yang sedang dikerjakan.¹⁷

¹⁵ Hasil Observasi Pondok Pesantren Ath-Thahiriyyah Kayen Kidul, 22 Januari 2024

¹⁶ Hasil Observasi Pondok Pesantren Ath-Thahiriyyah Kayen Kidul, 22 Januari 2024

¹⁷ Hasil Observasi Pondok Pesantren Ath-Thahiriyyah Kayen Kidul, 22 Januari 2024

Akan tetapi dengan adanya pengamalan zikir santri bisa mulai membagi waktunya dengan bijak, sesuai dengan yang disampaikan oleh subjek 5 bahwa zikir dalam puasa ijazah sangatlah berpengaruh, setelah mengamalkannya bisa membuat dirinya lebih dewasa dalam mengatur waktu, dan bisa lebih menjaga diri.¹⁸

Dengan tekadnya yang ingin mengendalikan hawa nafsunya, agar tidak lagi bermalas-malasan, membuang-buang waktu sehingga merusak kegiatan yang harusnya terselesaikan. Karena itu dapat memicu datangnya perasaan gelisah, khawatir sehingga mudah mendatangkan stress dan cemas. Namun karena konsisten mengamalkan zikir tersebut, santri mulai bisa memperbaikinya. Zikir memang memiliki kekuatan yang luar biasa dalam mengubah sikap manusia. Karena kalimat zikir memiliki makna positif yang dapat menggantikan pikiran negatif seseorang yang cemas dengan pikiran positif. Dengan mengatakan kalimat-kalimat positif secara konsisten, diyakini bahwasal tersebut dapat menghasilkan pikiran dan emosi positif.¹⁹

Masalah emosional seperti kecemasan atau stress juga menjadi salah satu alasan seseorang malas dalam beribadah. Begitupun yang dirasakan santri, dalam wawancaranya subjek 3 dan 4 menyampaikan:

"Hati saya merasa kosong dari nama-nama Allah Terus bermalas-malasan dalam ibadah, sadar bahwa hidup kita hanyasementara dan apa yang kita lakukan akan ada balasan, karena itu sayaingin memperbaiki diri agar bisa lebih dekat lagi dengan sang pencipta, senantiasa diselamatkan di dunia juga di akhirat."²⁰

Setelah mengamalkan zikir yang terbalut dalam puasa ijazah, santri merasa ada perubahan pada diri sendiri, sedikit demi sedikit menjadi merasa lebih baik dari sebelumnya. Karena memang pada dasarnya zikir senantiasa melimpahkan kebaikan kepada si pengamal, baik dari segi psikis maupun fisik. Santri mengatakan bahwa setelah mengamalkan zikir lebih bisa menguasai diri, seolah-olah zikir meredam segala sikap dan emosi yang

¹⁸ Hasil Observasi Pondok Pesantren Ath-Thahiriyyah Kayen Kidul, 22 Januari 2024

¹⁹ Hasil Observasi Pondok Pesantren Ath-Thahiriyyah Kayen Kidul, 22 Januari 2024

²⁰ Hasil wawancara dengan AD pada 22 januari 2024

negatif.²¹ Hal ini penulis simpulkan dari subjek 4 yang mengatakan:

"Zikir itu sangat bermanfaat bagi diri saya untuk lebih dekat lagi dengan Allah, zikir dapat membersihkan diri dari dosa dan selalu mengingat Allah karena dalam zikir terdapat nama-nama Allah"²²

Tidak hanya subjek 4 yang merasakan manfaat dari zikir tersebut, subjek 1, 2 pun mengatakan hal yang sama

"Alhamdulillah karena zikir itu saya merasa lebih tenang, damai dan terjaga dari kegiatan yang kurang bermanfaat"²³

"Tentu saja zikir memiliki banyak manfaat, walaupun tidak terlihat tapi bisa dirasakan, tidak lagi bermalas-malasan. Zikir membuat hati saya menjadi tenang, tenang dan merasa lebih dekat dengan Allah"²⁴

Perasaan tenang, damai menjadikan diri lebih rendah hati dalam mendengarkan nasihat, dan disiplin terhadap aturan. Ketika dihadapkan dengan masalahpun tidak terpancing, karena meyakini bahwa segala sesuatu memiliki jalan keluar, sebab Allah mendatangkan masalah lengkap dengan solusinya. Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam al-Qur'an "*Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan*". (QS al-Insyirah: 6)

Berzikir merupakan kata kunci utama sehingga zikir memberikan efek positif yang maksimal pada pelakunya. Setiap sesuatu ada alatnya, sedangkan zikir merupakan alat yang paling ampuh di dalam membersihkan rona-rona hitam yang bersarang di hati (ujub, sombong, jebun, pemalas dan lainnya). Demikian juga zikir merupakan sarana terbaik dalam menempuh jalan *ma'rifah nafs* atau istilah lainnya disebut dengan kesadaran diri.

Untuk mencapai kesadaran itu zikir memerlukan sebuah cara tertentu. Zikir yang dilaksanakan tanpa metode yang benar, maka outputnya tidak akan maksimal. Selayaknya bagi pemula memerlukan sebuah cara sebagai wahana untuk mencapai lub (intisari) dari zikir itu. Ketika seseorang telah mencapai hakikat dari zikir. Maka secara otomatis akan merasakan kesadaran diri dan ketenangan dalam hidupnya.¹⁸

Santri Pondok Pesantren Ath-Thohariyyah III diminta untuk berusaha

²¹ Hasil Observasi Pondok Pesantren Ath-Thahiriyyah Kayen Kidul, 22 Januari 2024

²² Hasil wawancara dengan AD pada 22 Januari 2024

²³ Hasil wawancara dengan SY pada 22 Januari 2024

²⁴ Hasil wawancara dengan SY pada 22 Januari 2024

keras agar zikir ini terjaga intensitasnya, saat mengamalkan zikir pertamanya santri meluruskan niatnya, menjaga pikirannya, terutama lisannya untuk tidak menyakiti sekitarnya karena perkataannya. Dalam proses menjalankannya harus benar-benar hati-hati dalam bersikap, terutama menahan atau berusaha untuk tidak membuat sang guru marah, dengan membangkang maupun melanggar peraturannya.²⁵

Hal itu sesuai dengan apa yang santri katakan, ketika mengamalkannya mereka dihadapkan dengan beberapa cobaan atau ujian, berikut ini pernyataan beberapa santri. Subjek 2 menyampaikan bahwa ketika melaksanakan zikir dalam puasa ijarah, maka pada waktu itulah ia merasa kesabarannya diuji. Hal ini sesuai dengan pernyataan subjek 4 bahwa ketika mengamalkan zikir dihadapkan dengan beberapa cobaan, ujian itu bisa saja datangnya dari guru ataupun dari teman sendiri²⁶

Subjek 3 pun menyampaikan hal yang serupa:

"Selama proses mengamalkannya itu banyak kejadian yang tak terduga yang membuat kita menangis contohnya banyak dihina orang, dicaci maki yang padahal kita tidak melakukan kesalahan, tapi terkadang juga tanpa disadari kita yang melakukan kesalahan tersebut, yang akhirnya menyadari apa yang kita lakukan itu salah"²⁷

Menjalankannya harus penuh dengan kesabaran, baik itu sabar dalam ketaatan, maksiat, atau sabar menghadapi takdir. Jika santri berhasil melewatise semua cobaan, bisa menahan diri dari hal yang dapat mengurangi keutamaan zikirnya, maka perasaan tenang serta kedamaian hadir dalam jiwanya.²⁸

Dengan ketenangan itu rasa malasnya berkurang dan aktivitas sehari-hari menjadi lebih terarah. Begitu pula dengan ibadah, santri lebih menikmatinya. Spiritual tidak hanya ritual semata namun mengetahui tujuan beribadah dan merenungkan setiap lafadz yang dibacanya, sehingga

²⁵ Hasil Observasi Pondok Pesantren Ath-Thahiriyyah Kayen Kidul, 22 Januari 2024

²⁶ Hasil Observasi Pondok Pesantren Ath-Thahiriyyah Kayen Kidul, 22 Januari 2024

²⁷ Hasil wawancara dengan BM pada 22 Januari 2024

²⁸ Hasil Observasi Pondok Pesantren Ath-Thahiriyyah Kayen Kidul, 22 Januari 2024

menjadi lebih khusyu tanpa ada rasa gelisah.

Selanjutnya sikap dalam bersosialisasi pun terjadi perubahan. Contoh seperti lebih berhati-hati dalam berbicara, menjaga perkataan agar tidak menyakiti lawan bicaranya, atau membicarakan orang di belakang. Karena karakter seseorang tercermin dari apa yang keluar dari mulutnya. Tentu saja berbicara merupakan hak setiap orang, namun ada baiknya mempertanggung jawabkan apa yang dibicarakannya, terutama jika pembicaraannya berkaitan dengan orang lain. Hal ini senada dengan pernyataan subjek 4 bahwa ia berharap menjadi pribadi yang berhati-hati seperti tidak lagi membicarakan orang dibelakang.²⁹

Meski tidak mudah dalam mengamalkannya, pada akhirnya mereka berhasil berkat kesabarannya yang luar biasa. Memang itulah yang seharusnya dilakukan oleh seorang santri yang tutur katanya bagus, akhlaknya baik, di mana santri menjadi teladan dan contoh dikalangan masyarakat. Karena keseluruhan vitalitas santri terletak pada penguasaan ilmu dan integritas moral yang tinggi, bukan pada hasrat untuk memperoleh kekuasaan. Karena santri mempunyai garis ontologi yang sejajar dengan rasul, yang berarti santri³⁰

memiliki tanggung jawab untuk menyebarkan kebaikan. Subjek 3 pun berkatademiikian bahwa zikir memberikan kekuatan pada potensi yang ada pada dirinya, dan ia berharap semoga kelak bisa menjadi manusia yang berguna bagi tanah air dan negaranya.

Santri adalah seseorang yang dalam kehidupan sehari-harinya menunjukkan sikap perilaku yang diajarkan dan diterapkan oleh gurunya. Santri memiliki sikap yang ramah, pemalu, sederhana, suka bekerja sama, toleran, dan tidak ekstrim dalam beragama. Sikap-sikap ini tercermin melekat dalam kehidupan sehari-hari santri. Karakteristik ini merupakan bagian dari identitas bangsa yang telah dicontohkan leluhur.³¹ Sikap santri

²⁹ Hasil Observasi Pondok Pesantren Ath-Thahiriyyah Kayen Kidul, 22 Januari 2024

³⁰ Hasil Observasi Pondok Pesantren Ath-Thahiriyyah Kayen Kidul, 22 Januari 2024

³¹ Hasil Observasi Pondok Pesantren Ath-Thahiriyyah Kayen Kidul, 22 Januari 2024

yang menjadi contoh baik bagi masyarakat di tengah krisis figur teladan.

"Alhamdulillah berdasarkan penelitian dan pemantauan Umi Eha santri berhasil berkat kesabaran dan keikhlasannya, justru santri yang subhanallah sudah bisa mencapai tingkatan-tingkatan zikir dalam puasa ijazah, Umi Eha yakin dan Umi Eha tau mereka alhamdulillah tidak terganggu, bahkan prestasinya semakin meningkat. Dan yakin ini merupakan janji Allah, janji Allah tidak pernah ingkar".³²

Demikian kata FH dengan rasa bangga dan cintanya kepada santrinya.

Tentu farihul sebagai pembimbing memiliki harapan pada santri yang sudah mengamalkan zikir supaya lebih berhati-hati dalam bersikap, mampu mengatasi masalah dengan tenang, tidak lagi mencemaskan hal-hal yang belum terjadi, cukup percaya akan ketetapan Allah SWT. Menerima dengan lapang dada, yakin apa yang telah Allah takdirkan adalah terbaik dalam hal ini. Berdasarkan wawancara penulis dengan sumber-sumber di atas dapat disimpulkan bahwa zikir sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa urgensi zikir dalam kehidupan sehari-hari diantaranya, mengingat Allah dalam setiap aktivitas. Menenangkan hati, zikir dapat melahirkan ketenangan dalam hati dan membantu mengurangi stress dan kecemasan. Serta dapat meningkatkan keimanan dan kesadaran spiritual. Oleh karena itu zikir merupakan praktik spiritual yang berguna untuk kehidupan sehari-hari bagi umat Islam. Dengan demikian, jadi bisa lebih tenang menjalankan aktivitas sehari-hari.³³

Zikir yang dilakukan pada waktu tertentu dengan berbagai ketentuan. Jenis zikirnya bermacam-macam, di mana setiap zikir dibaca dalam jumlah yang berbeda-beda. Zikir ini pada umumnya memiliki batas waktu yang sama dimulai pada saat waktu imsak tiba hingga sebelum matahari terbenam, zikir harus segera diselesaikan. Dari subjek 1 hingga 5 memberi penjelasan yang sama mengenai batas waktu zikir dalam puasa ijazah ini, di mana semuanya mengatakan bahwa dimulai dari terbitnya matahari sampai terbenam matahari zikir harus selesai sesuai jumlah yang telah ditentukan

³² Hasil wawancara dengan SY pada 22 Januari 2024

³³ Hasil Observasi Pondok Pesantren Ath-Thahiriyyah Kayen Kidul, 22 Januari 2024

Jika zikir belum selesai sampai batas waktu yang ditentukan, maka Remaja yang mengamalkan harus mengulang dari awal. Hal itu sering terjadi di kalangan Pasien karena ada saja hambatan yang membuat mereka mengulanginya lagi.³⁴ Selanjutnya subjek 1 juga mengatakan bahwa

"Karena ini kegiatan individu, terkadang saat pelaksanaan terhambat oleh kegiatan pesantren, seperti harus membagi waktu antara zikir, mengaji dan kegiatan lainnya."

Senada dengan yang disampaikan oleh subjek 5 bahwa terjadinya hambatan saat berzikir biasanya terbentur dengan kegiatan remaja, dan terkadang lupa jika zikirnya belum diselesaikan. Namun ada hambatan yang biasa terjadi di kalangan santri putri, yaitu tamu yang datang setiap bulannya itu merupakan hambatan yang sering dialami oleh santri putri. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan 2, 3, dan 4 bahwa ketika sedang semangat-semangatnya mengamalkan puasa ijazah yang disertai zikir, tiba-tiba di pertengahan bahkan pernah di ujung hari santri kedatangan haid, padahal santri hampir menyelesaikan jumlah puasa dan zikirnya.³⁵

Zikir dalam puasa ijazah ini terbagi ke dalam dua bagian. Pertama di baiat secara umum, yang dilaksanakan di waktu mengkaji *Tafsir al-Jalalain* di sore hari, namun waktunya tidak menentu. Tergantung bagian surat al-Qur'an mana yang sedang dikaji, jika kebetulan ayat puasa ijazah maka dilakukan pembaiatan saat itu juga. Sebelum itu tentunya seluruh santri diperintahkan untuk mengambil wudhu terlebih dahulu, prosesnya harus dalam keadaan suci. karena itu bagi santri yang sedang datang bulan tidak diperkenankan untuk mengikuti pembaiatan zikir tersebut.³⁶ Kedua di baiat secara pribadi, di mana santri menemui UE di rumahnya setiap hari jum'at, setelah shalat isya atau subuh.

Berikut macam-macam kalimat zikir yang dilantunkan dan ketentuannya :

1. *Zikir Basmallah* dengan puasa ijazah 9 hari, yaitu dengan membaca

³⁴ Hasil Observasi Pondok Pesantren Ath Thahiriyyah Kayen Kidul, 22 Januari 2024

³⁵ Hasil Observasi Pondok Pesantren Ath Thahiriyyah Kayen Kidul, 22 Januari 2024

³⁶ Hasil Observasi Pondok Pesantren Ath Thahiriyyah Kayen Kidul, 22 Januari 2024

4000 kali kalimat.

2. *Zikir Subhanallah* dengan puasa ijazah 3 hari, yaitu dengan membaca 200 kali kalimat
3. *Zikir Do'a Ilmu Bermanfaat* dengan puasa ijazah 3 hari, yaitu dengan membaca 40 kali kalimat
4. *Zikir Sholawat Nurul Anwar* dengan puasa ijazah 7 hari, yaitu dengan membaca 111 kali kalimat
5. *Zikir Solawat Syifa'* dengan puasa ijazah 7 hari, yaitu dengan membaca 700 kali kalimat
6. *Zikir Q.S Yusuf Ayat 4* dengan puasa ijazah 7 hari, yaitu dengan membaca 70 kali kalimat
7. *Zikir Q.S Yusuf Ayat 101* dengan puasa ijazah ghani, yaitu dengan membaca 33 kali kalimat

Berdasarkan penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa zikir di Kayen Kidul memiliki macam-macam zikir yang jumlahnya banyak, namun penulis hanya mencantumkan beberapa zikir. Karena ada beberapa jenis zikir dalam puasa ijazah yang sifatnya rahasia dan tidak diperkenankan untuk dipublikasikan³⁷

2. Keadaan sebelum melakukan terapi dzikir pada remaja di Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri

Kecemasan yang santri alami dikategorikan ke dalam tingkat kecemasan ringan, di mana kecemasan terdapat empat tingkatan diantaranya:

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan sering dikaitkan dengan kecemasan sehari-hari yang umum dialami oleh banyak orang. Kecemasan ringan ini sebenarnya dapat memberikan dorongan motivasi yang positif bagi seseorang. Selain itu, kecemasan ringan juga dapat mendorong individu untuk belajar lebih baik, mampu mengatasi masalah,

³⁷ Hasil Observasi Pondok Pesantren Ath-Thahiriyyah Kayen Kidul, 22 Januari 2024

mencapai hasil yang lebih baik, dan mengembangkan kreativitas.

b. Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang dialami ketika seseorang mulai terfokus secara intensif pada suatu permasalahan atau kekhawatiran yang menjadi pusat perhatiannya. Individu tersebut cenderung melihat suatu hal hanya dari sudut pandang tertentu, yang menyebabkan rasa cemas yang lebih intens. Meskipun demikian, masih mampu menjalankan tugas atau aktivitas dengan bantuan dan arahan dari orang lain. kekhawatiran yang dominan. Penderita kecemasan berat ini sulit untuk memperluas pandangannya atau memikirkan hal-hal lain di luar permasalahan yang sedang dihadapi. Ia cenderung terperangkap dalam lingkaran pikiran yang berulang-ulang terkait dengan kecemasan tersebut. Seseorang memerlukan banyak perintah untuk dapat fokus pada hal lain.

c. Panik

Panik adalah suatu kondisi di mana seseorang kehilangan kendali diri dan perasaan panik yang intens mengambil alih. Ketika seseorang mengalami serangan panik, ia mengalami gejala fisik yang kuat seperti detak jantung yang cepat, sesak napas, gemetar dan kehilangan kendali atas tubuhnya sendiri. selain itu, serangan panik juga dapat disertai dengan gejala psikologis seperti ketakutan yang luarbiasa, perasaan kehilangan kontrol dan rasa takut yang tak terkendali.³⁸

Berdasarkan wawancara peneliti dengan subjek 1 sampai 4 terkait dengan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh santri dapat disimpulkan, mayoritas santri cenderung mengalami kecemasan ringan. Kecemasan ringan ini terkait dengan kecemasan sehari-hari, seperti mencemaskan materi kajian yang belum sempat dilengkapi atau hafalan yang belum lancar. Hal itu menyebabkan

³⁸ Hasil Observasi Pondok Pesantren Ath-Thahiriyyah Kayen Kidul, 22 Januari 2024

santri menjadi lebih hati-hati dan meningkatkan persepsinya. Kecemasan ringan ini bisa menjadi motivasi untuk belajar dan mendorong pertumbuhan serta kreativitas. Gejala yang muncul pada tingkat kecemasan ini meliputi kelelahan, mudah tersinggung, peningkatan persepsi, tingkat kesadaran, kemampuan belajar yang baik, motivasi yang meningkat dan perilaku menyesuaikan situasi.

Namun ada salah satu santri yang masuk ke tingkatan kecemasan sedang yaitu subjek 5, di mana yang bersangkutan mengatakan bahwa:

"Saya rasa zikir ini memang salah satu metode dalam mengatasi kecemasan, rasa ketersinggungan serta putus asa saya perlahan meredam dan saya merasa tenang"³⁹

Ungkapan yang disampaikan subjek 5 penulis mengutip kalimat "*rasa ketersinggungan serta putus asa*" yang berarti subjek 5 pernah mengalami emosi seperti itu, karena kecemasan sedang ditandai dengan perasaan yang tidak nyaman seperti perasaan mudah tersinggung dan putus asa. Namun masih mampu dalam mengatasi masalah meskipun tidak optimal.

Kecemasan sedang dapat mempengaruhi fokus seseorang agar lebih tertuju pada hal-hal penting dan mengabaikan yang lain. Hal ini dapat menyebabkan seseorang memiliki kemampuan perhatian selektif, di mana santri dapat lebih terarah dalam melakukan tindakan

d. Kecemasan Berat

Kecemasan berat dapat menyebabkan penglihatan seseorang menjadi sangat terbatas dan terfokus pada suatu permasalahan atau⁴⁰

³⁹ Hasil wawancara dengan M pada 22 Januari 2024

⁴⁰ Hasil Observasi Pondok Pesantren Ath-Thahiriyyah Kayen Kidul, 22 Januari 2024

3. Keadaan sesudah melakukan terapi dzikir pada Remaja di Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri

Pendekatan agama telah lama digunakan sebagai salah satu cara mengatasi gangguan kecemasan pada seseorang. Pendekatan ini memiliki sejarah yang panjang dan telah diterapkan sejak zaman para nabi, yang melakukan tindakan *therapeutik* agar penyakit rohaniyah umat bisa disembuhkan. Pendekatan agama menjadi salah satu pendekatan yang tertua dan masih relevan dalam penyembuhan gangguan psikologis. Pentingnya menggunakan prinsip-prinsip agama untuk kesehatan jiwa dalam meningkatkan kesehatan jiwa manusia, dan mengatasi penyakit mental yang dialami masyarakat semakin meningkat seiring dengan kompleksitas kehidupan seseorang.

Karena itu pendidikan agama sangat diperlukan. Pendidikan agama tidak terbatas pada pengajaran ilmu pengetahuan agama dan pelatihan dalam pelaksanaan keterampilan ibadah semata. Pendidikan agama harus memiliki dampak yang mendasar pada kepribadian seseorang, sehingga agama menjadi bagian penting bagi dirinya dan menjadi panduan dalam kehidupannya di masa depan. Pendidikan agama harus dipelajari dengan tujuan membentuk pribadi yang utuh, mencakup latihan-latihan amaliah sehari-hari berdasarkan prinsip-prinsip agama. Hal ini mencakup hubungan manusia dengan Allah, hubungan antar manusia, hubungan manusia dengan alam, dan hubungan manusia dengan dirinya sendiri.⁴¹

Di era revolusi industri 4.0, terlihat adanya tendensi seseorang dalam mengabaikan prinsip-prinsip agama. Oleh karena itu, menjadi sangat penting untuk mendengarkan *tauisyah*, *mau'idlah hasanah*, dan percakapan keagamaan bersama para *mu'alim*. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman yang

⁴¹ Hasil Observasi Pondok Pesantren Ath-Thahiriyyah Kayen Kidul, 22 Januari 2024

lebih luas mengenai agama serta mengatasi berbagai permasalahan kehidupan melalui pendekatan agama. Dengan demikian, diharapkan dapat terbentuknya mental yang sehat.

Sebenarnya dari dahulu agama melalui peraturan dan hukumnya telah berperan dalam mencegah terjadinya gangguan kejiwaan dengan menghindarisikap, perasaan, dan tindakan yang dapat menyebabkan keresahan. Apabila seseorang melakukan kesalahan yang menyebabkan penyesalan, diberikannya solusi oleh agama untuk mendapatkan kedamaian batin melalui permohonan maaf kepada Tuhan.

Shalat, doa, zikir, dan permintaan ampun kepada Allah adalah cara yang bisa membawa ketenangan dan ketentraman bagi yang mengamalkannya. Melalui aktivitas tersebut, seseorang dapat merasakan kelegaan batin yang mengembalikan ketentraman jiwa.⁵² Semua amaliah itu memberikan manfaat kepada seseorang yang mengamalkannya, dan salah satu amaliah yang dirasakan santri adalah zikir. Sebagaimana yang disampaikan oleh subjek 1⁴² :

"Zikir itu memberikan pengaruh besar terhadap diri saya, walaupun belum begitu sempurna tapi saya rasa keimanan dan ketakwaan saya meningkat karena selalu berhubungan dengan Allah melalui zikir".⁴³

Terapi spiritual Islam adalah pendekatan sistematis untuk mengobati atau menyembuhkan penyakit psikologis berdasarkan ajaran al-Qur'an dan sunnah. Menurut pengobatan spiritual Islam, agama dan kedekatan dengan Allah merupakan faktor kuat untuk pemulihan diri dari penyakit depresi atau

kesulitan mental lainnya, serta untuk meningkatkan kualitas hidup manusia. Pada dasarnya, pengobatan spiritual Islami bukanlah tentang penyembuhan penyakit kejiwaan, melainkan tentang mengembangkan kesadaran diri sehingga orang dapat

⁴² Hasil Observasi Pondok Pesantren Ath-Thahiriyyah Kayen Kidul, 22 Januari 2024

⁴³ Hasil wawancara dengan SY pada 22 Januari 2024

memahami sifat mereka sendiri.

Salah satu solusi yang agama berikan adalah zikir. Zikir merupakan amalan berdoa dan memuji Allah SWT, zikir adalah di antara terapi yang dapat membantu individu menjadi lebih rileks. Semakin seseorang paham dengan ajaran agama, semakin baik kesehatan mentalnya. Amaliah zikir ini menanamkan prinsip tauhidiah dan memberikan alternatif untuk meredakan kecemasan. Keterangan tersebut sesuai dengan yang disampaikan oleh subjek 2:⁴⁴

"Emosi saya menjadi lebih stabil, karena zikir merupakan komunikasi antara seorang hamba dengan Allah SWT agar selalu ingat dan tunduk pada perintahnya".⁴⁵

Muhammad Jamal al-Din al-Qasimi menjelaskan bahwa *al-qalb mutma'in* adalah hati yang tenang, mantap dan merasa tenang jiwanya. Jiwa yang tenang selalu berzikir dan bertawakal kepada Allah, rida atas segala rahmat dan nikmat yang diberikan.

Dalam banyak kasus, tidak jarang dokter menghadapi pasien dalam keadaan tidak berdaya. Artinya, tidak ada lagi yang bisa dilakukan dokter, dan langkah yang diambil hanya akan membantu menjaga pernapasan dan detak jantung pasien lebih lama. Bagi pasien dan keluarganya yang sering mengalami kecemasan, keputusasaan, dan depresi. Kondisi mental ini tidak hanya dapat diatasi dengan obat penenang, tetapi yang terpenting selalu ingat Allah SWT.

Penulis sudah membuktikan bahwa zikir sangat berperan penting dalam mengatasi masalah kesehatan mental, salah satunya kecemasan. Kecemasan yang sering dialami seseorang adalah kekecewaan. Jika kekecewaan terjadi secara berulang, bisa menyebabkan perasaan rendah diri, pesimisme, dan acuh tak acuh terhadap hidupnya. Kekecewaan tersebut dapat sangat mengganggu

⁴⁴ Hasil Observasi Pondok Pesantren Ath-Thahiriyyah Kayen Kidul, 22 Januari 2024

⁴⁵ Hasil wawancara dengan BM pada 22 Januari 2024

keadaan batinnya.

Dari banyak macam emosi negatif seperti kurang bisa memanfaatkan waktu sebaik mungkin, karena terlalu di dominasi rasa malas. Yang akhirnya rasa bingung, gelisah, khawatir, takut berbagai macam emosi negatif terkumpul dalam pikirannya. Perasaan itu tentunya mengganggu segala macam aktivitas bahkan ibadah, sehingga rasa percaya diri menurun dan sulit mengatasi masalah yang menghampirinya. Tapi akhirnya mereka bisa mengatasi semua itu.

"Sekarang saya tidak begitu mencemaskan masalah yang menghampiri, karena dengan ketenangan hati saya akan selalu menemukan jalan keluar, itu semua pengaruh dari zikir yang saya amalkan"⁴⁶

Demikian yang disampaikan oleh subjek 3 dengan rasa percaya dirinya yang melekat. Sudah dipastikan zikir sangatlah berperan dalam menangkal segala macam bentuk kecemasan, sehingga menjadikan santri mampu mengendalikan dirinya. Dengan mengingat Allah SWT, niscaya hati akan tenang. Tenangnya hati akan mempengaruhi daya pikir. Hati yang tidak tenang menjadi bukti bahwa manusia lalai dalam mengingat Allah SWT. Kondisi hati yang tidak tenang pada akhirnya akan menyebabkan pikiran stress.

Seperti yang diungkapkan oleh Robert Frager dalam bukunya *obrolansufi*, bahwa beliau percaya Allah akan menyembuhkan hati seseorang jika hatinya tersedia. Maksudnya, jika merasa tenang dan nyaman mungkin bisa melepas baju besi yang selama ini dikenakan. Manusia bisa membuka diri, membuka hati, dan membiarkan Tuhan memasuki hati.

Beberapa peneliti lain mencoba untuk menentukan dampak zikir pada gelombang otak atau EEG (*electro encephalographic*), khususnya dengan membandingkan sebelum dan sesudah berzikir. Temuan menunjukkan otak melepaskan lebih banyak gelombang alfa, yang terkait dengan keadaan tenang atau rileks.⁶¹ Subjek 4 pun

⁴⁶ Hasil wawancara dengan SY pada 22 Januari 2024

menjelaskan bahwa mengulang-ngulang asma Allah membuat dirinya menjadi rileks:

"Zikir adalah mengingat Allah SWT dengan nama-nama yang suci seperti tahlil, tahmid, tasbih dan lain sebagainya. Apalagi dalam puasajazah, zikir itu lebih khusus karena disertai puasa dan memiliki ketentuan. Sebagaimana dalam qur'an surat al-Ra'd: 28 bahwa ketika kita berzikir mengingat Allah maka hati kita akan menjadi tenang, dan ketenangan itu benar saya rasakan"

Hubungan antara ketenangan jiwa dan agama amaliah zikir, yang memiliki pengaruh yang sangat signifikan dalam rileksasi dan seberapa banyak sumbangannya sehingga bisa lebih cepat proses pemulihannya. Betapa pentingnya peran zikir itu memberikan tuntunan dalam kehidupan manusia.

Kenyamanan dalam berzikir dapat mengurangi kecemasan pada setiaporang. Studi kasus telah menunjukkan bahwa ketenangan dapat mengurangi kecemasan pada santri. Kalimat zikir diucapkan berulang-ulang dengan tujuansebagai kegiatan belajar dan melatih semangat tidak putus asa dankesungguhan untuk meraih keridhaan dan cinta Allah SWT. Metode ini mampu menimbulkan perasaan tenang dan damai yang sangat menyenangkan berkat rahmat Allah SWT.

Zikir memiliki awal dan akhir. awal zikir adalah cinta dan tujuannya pun adalah cinta. Pada awalnya, mungkin sulit untuk mengarahkan hati kepadaAllah SWT. Namun, jika zikir diamalkan dengan cinta kepada Allah, maka pelakunya akan menerima cinta dari-Nya. Tidak akan ada keresahan hati jikasudah terbiasa berzikir. Diamalkan ditempat yang sepi dan jauh dari kerumunan. Dengan demikian, zikir yang diamalkan secara konsisten akan membawa hasil berupa cinta kepada-Nya, dan Allah SWT pun semakin mencintainya.

Tujuan utama zikir ialah untuk menyertai Allah dalam setiap aktivitasnya dan mempererat hubungan kejiwaan antara seorang

hamba dan penciptanya, sehingga kesadaran terhadap-Nya tetap konsisten. Aktivitas zikir dapat memperkuat keimanan seseorang sebagai respons manusia terhadap Allah SWT, membuatnya dinamis dan hidup.

Untuk itu, zikir menjadi hal yang sangat penting untuk senantiasa diamalkan setiap saat, agar menjadi alat kontrol manusia dalam menghadapi berbagai perbuatan yang negatif. Ditambah dengan pelaksanaan zikir yang tidak ribet maupun Umi Ehat, melainkan cenderung fleksibel, dinamis, dan mudah untuk diamalkan setiap waktu, tempat, dan kondisi apa pun (*fi kulli hal*).⁴⁷

C. Temuan Penelitian

Berdasarkan paparan data sebagaimana penelitian yang dilakukan peneliti dapat ditemukan temuan penelitian sebagai berikut :

- a. Zikir yang dilaksanakan terdapat beberapa macam jenis zikir. Antara lain Zikir Basmallah 4000 kali yang diiringi puasa ijazah 9 hari dengan ketentuan usia santri di atas 17 tahun dan minimal belajar 3 tahun di pesantren. Selanjutnya Zikir Subhanallah dibaca 200 kali dengan puasa ijazah 3 hari. Kemudian Zikir Do'a Ilmu Bermanfaat dibaca 40 kali dengan puasa ijazah 3 hari. Zikir Sholawat Nurul Anwar di baca 111 kali, dengan puasa ijazah 7 hari. Zikir Solawat Syifa' dibaca 7000 kali dengan puasa ijazah 7 hari. Zikir Q.S Yusuf Ayat 4 dibaca 70 kali dengan puasa ijazah 7 hari. Zikir Q.S Yusuf Ayat 101 dibaca 33 kali dengan puasa ijazah ghani. Zikir Q.S Al-Isra' ayat 80 dibaca 40 kali dengan puasa ijazah 11 hari. Zikir Q.S Al-Thaha ayat 25-28 dibaca 313 kali dengan puasa ijazah 7 hari. Zikir al-Hayyu dan al-Qayyum dibaca 2000 kali, dengan puasa ijazah 7 hari dan zikir-zikir lain. Seluruh zikir tersebut haruslah melalui ijazah, yang diberikan oleh Umi Eha selaku Pimpinan Pondok Pesantren

⁴⁷ Hasil Observasi Pondok Pesantren Ath-Thahiriyyah Kayen Kidul, 22 Januari 2024

- b. Zikir-zikir yang dipraktikkan terbukti memberikan dampak positif dalam menghilangkan kecemasan santri. Dari subjek yang menjadi subjek penelitian, diperoleh informasi bahwa santri merasakan ketenangan setelah mengamalkan zikir-zikir yang diijazahkan. Terkait dengan tingkat kecemasan, mayoritas mengalami kecemasan ringan. Adapun yang menyebabkan santri mengalami kecemasan adalah ketidakmampuan dalam mengatur waktu dan ketidakmampuan dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab

BAB V

PEMBAHASAN

A. Latar belakang terjadinya kecemasan pada remaja di Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang banyak dijumpai dan merupakan suatu yang tidak asing lagi dalam kehidupan masyarakat, karena kecemasan merupakan pengalaman universal yang dialami oleh siapa saja, kapan saja dan di mana saja. Freud mendefinisikan kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi kita untuk berbuat sesuatu. Fungsinya adalah memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam (Corey, 2005), yakni sinyal bagi ego yang akan terus meningkat adanya ancaman bahaya itu tidak diambil. Apabila tidak bisa mengendalikan kecemasan melalui cara-cara yang rasional dan langsung, maka ego akan mengandalkan cara-cara yang tidak realistis, yakni tingkah laku yang berorientasi pada pertahanan ego karena ego merupakan komponen dari psikologis. Indikasi Kecemasan-Kecemasan mempunyai gejala-gejala gangguan fungsi dari organ-organ tubuh yang dipersarafi oleh sistem syaraf otonom misalnya: pernafasan, peredaran darah, sistem pencernaan dan lain sebagainya.

Gejala-gejala kecemasan menurut Dadang Hawari (2005) ditandai oleh beberapa faktor yaitu: Cemas, takut, khawatir, firasat buruk, takut akan fikirannya sendiri, mudah tersinggung, tegang, tak bisa istirahat dengan tenang, gelisah, mudah terkejut¹, gangguan tidur dengan mimpi-mimpi yang menegangkan, gangguan konsentrasi dan daya ingati, jantung berdebar-debar, dada sesak, nafas sesak, gangguan pencernaan, nyeri otot, pegal linu, kaku, perasaan seperti ditusuk-tusuk, berkeringat, badan panas atau dingin, mulut kering, sukar menelan seolah-olah ada

¹ Corey, Gerald. Teori & Praktek Konseling & Psikoterapi. Bandung: Refika Aditama, 2005. Hlm 23

benda yang menyumbat kerongkongan. Gangguan seksual (libido meninggi) Disamping gejala-gejala kecemasan diatas,

menurut Sutadi (2010) berikut ini merupakan beberapa fungsi yang dapat dipengaruhi oleh gangguan kecemasan yaitu:a.Suasana hati: mudah marah, perasaan sangat tegang. Pikiran: khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, suka membesar-besarkan ancaman, memandang diri sangat sensitive, merasa tidak berdaya .Motivasi: menghindari situasi, ketergantungan tinggi, ingin melarikan dirid. Perilaku: gelisah, gugup, kewaspadaan yang berlebihan

.Menurut Hawari (2005) keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh orang yang mengalami gangguan kecemasan antara lain sebagai berikut:

- a. Khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersingung
- b. Mrasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut
- c. Takut sendirian, takut pada keramaian
- d. Gangguan pla tidur, mimpi-mimpi yang menegangkane.Gangguan konsentrasi dan daya ingatKeluhan-keluhan somatik, misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging, berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala dan lain sebagainya.

Faktor Penentu Kecemasana.

- a) Faktor eksternal Ancaman integritas diri, meliputi ketidakmampuan fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar .Ancaman sistem diri. Antara lain: ancaman terhadap identitas diri,harga diri, hubungan interpersonal, kehilangan dan perubahan status dan peran.
- b) Faktor Internal Kemampuan individu dalam merespon terhadap penyebab kecemasan ditentukan oleh potensi stressor, maturitas, pendidikan dan status ekonomi, keadaan

fisik, tipe kepribadian, lingkungan dan situasi, umur dan jenis kelamin. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dampak dari faktor-faktor tersebut adalah merasa terancam, ketakutan, tegang dan gelisah.²

Zikir secara bahasa bermakna mengingat dan ialah amaliah yang berkaitan dengan berbagai ibadah ritual dalam Islam. Ketika orang melaksanakn shalat, dia banyak mengingat Allah. Ketika puasa terjadi peningkatan kesadaran pada Allah. Zakat dilaksanakan karena mengingat perintah Allah, ketika melaksanakannya hanya diperintahkan mengingat Allahsebanyak-banyaknya.

Menurut Imam al-Ghazali tidak ada amalan dan ibadah yang lebih baik daripada berzikir (ingat) kepada Allah SWT, do'a, serta wirid. Rasulullah Sawbersabda, "*Orang yang sibuk dalam berzikir kepada Allah di antara orang yang lalai ibarat pohon kayu yang hijau subur di tengah-tengah pohon kayu yang kering*".

Rasulullah Saw bersabda dalam sebuah hadis lainnya, "*Hiasilah lidahmu dengan zikir kepada Allah pagi dan petang, niscaya engkau terhindar dari dosa pagi dan petang*".

Dalam kitab *al-Hikam*, *Ibn 'Athā'illāh al-Sakandarī* menekankan pentingnya berzikir sebagai media dalam usaha mendekatkan diri kepada Allah dan sebagai tanda kekuasaan-Nya yang ada dalam diri manusia. Seseorang yang diberikan kesempatan untuk berzikir, juga diberi bagian dari kekuasaan-Nya. Janganlah meninggalkan zikir hanya karena belum bisa konsentrasi saat berzikir sebab disibukkannya dengan perkara-perkara dunia dan rayuan-rayuan setan. Seseorang yang tidak berzikir sama sekali lebih buruk daripada yang lalai selama berzikir, karena tidak berzikir sama sekali zikir berarti menjauhkan diri dari Allah, baik secara batin maupun dalam ucapan.³

² Abdul, Hayat. Bimbingan Konseling Qur'ani. yogyakarta: pustaka pesantren, 2017. Hlm 34

³ *Ibid*

Setiap orang pernah mengalami masa-masa tegang atau khawatir. Saat seseorang sedang stress atau cemas, dianjurkan untuk lebih rajin membaca al-Qur'an dan berzikir. Dengan begitu bisa mengembalikan ketenangan. Karena aktivitas zikir merupakan aktivitas yang memusatkan pikirannya kepada Allah. Di Kec Kayen Kidul Kab Kediri sehari-hari setelah menunaikan shalat fardhu seluruh pasien dibiasakan membaca zikir seperti kalimat tasbih 33 kali, alhamdulillah 33 kali, lailahaillah 33 kali yang terdapat dalam wiridan-wiridan setelah sholat fardhu dan malam jum'at di tambah bacaan- bacaan yang lainnya.

B. Keadaan sebelum melakukan terapi dzikir pada remaja di Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri

Sebelum terapi dzikir dilaksanakan, konselor menjelaskan kepada konseli tentang adab ataupun tata cara berdzikir. Tahapan terapi dzikir yang diterapkan adalah sebagai berikut : Suci dari Hadast, sebelum dzikir dilakukan konselor menjelaskan kepada konseli bahwa saat berdzikir badan harus dalam kondisi suci dari hadast kecil maupun besar dengan cara berwudhu. Dzikir yang dilakukan dalam kondisi suci jiwa akan terasa lebih khusyu'.⁴

Menghadap Kiblat, pelaksanaan terapi dzikir dilakukan dengan posisi duduk menghadap kiblat seperti saat melaksanakan sholat maupun berdo'a. Dan konselor mengarahkan kepada konseli untuk melakukan terapi setiap sesudah sholat fardhu. Bersuara Lirih, konselor memberikan penjelasan kepada konseli tentang bacaan dzikir apa saja yang harus dibaca dan teknik bacaannya. Bacaan dzikir tersebut dibaca dengan suara lirih agar mendapatkan ketentrangan hati.⁵

Menghadirkan Hati dan Fikiran, bacaan dzikir yang dibaca oleh konseli harus dimaknai dengan cara menghadirkan hati dan fikiran.

⁴ M.A Subandi. Psikologi Agama Dan Kesehatan Mental. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013, hlm 23

⁵ Muhammad, Ulil Arham. "Terapi Spritual Melalui Dzikir Pada Santri Gangguan Jiwa Di Pp. Al-Qodiri Cangkring Yogyakarta." universitas Negeri malang, 2015 hlm 34

Dengan cara tersebut, konseli akan lebih merasakan kehadiran Allah SWT sebagai satusatunya penolong dalam kehidupan yang dijalani, dan hati akan terasa dekat dengan Allah SWT sehingga tidak ada kekhawatiran dan kegelisahan dalam diri.

Pada saat sesi terapi dzikir ini konselor menjelaskan bacaan dalam dzikir ini setiap bacaan nya dibaca 33 kali dan bacaan dzikir sebagai berikut :

- a) Tasbih, yaitu mengucapkan Subhanallah (Maha suci Allah).
- b) Hamdalah, yaitu mengucapkan Alhamdulillah (Segala puji bagi Allah).
- c) Tahlil, yaitu mengucapkan Laa ilaha illa Allah (Tiada tuhan selain Allah).
- d) Takbir, yaitu mengucapkan Allahu akbar (Allah Maha besar).
- e) Istighfar yaitu mengucapkan astghfirullah (Aku memohon ampun kepada Allah yang Maha Agung).
- f) Hauqalah, yaitu mengucapkan La hawla wala quwwata illa billah (Tiada daya dan tiada kekuatan, kecuali daya dan kekuatan dari Allah).

Konselor mengajak konseli untuk duduk disampingnya dalam keadaan rileks dan melafaldzkan setiap bacaan dzikir. Pada awalnya konseli melantunkan nya dengan suara yang sangat pelan dan berbisik. Mungkin hal yang tidak biasa bagi diri konseli berdzikir bersama orang lain. Kemudian konselor ikut melafaldzkan bacaan dzikir dengan suara yang pelan agar tidak mengganggu kekhusyu'an diri konseli sembari menghitung jumlah bacaan nya. Beberapa kali, konseli juga terlihat memejamkan matanya dan kembali membuka matanya. Dan semakin lama volume suara konseli juga tidak sekecil sebelumnya. Setelah dzikir dilakukan, konselor bertanya mengenai perasaan diri konseli. Dan konseli

menjawab “Alhamdulillah lebih adem rasanya. kadang aku juga berdzikir setiap habis sholat. Tapi kalo buru-buru gak sempat dzikir juga.”⁶

Terimakasih ya anggi udah ngingetin untuk berdzikir lagi” Dari pernyataan konseli tersebut, konselor meminta konseli untuk melakukan dzikir setiap usai shalat dan bisa melakukan istighfar sebanyakbanyak nya jika diluar sholat konseli sedang cemas atau panik. Dalam sesi ini konselor juga mereview kembali permasalahan yang dialami konseli sebelumnya karena teman-teman nya dan insomnia konseli.⁷ Konseli mengaku tidak mengetahui mengapa sikap teman-teman nya seperti itu, dan saat terlalu banyak pikiran konseli pasti merasa pusing dan susah tidur. Disini konselor menyesuaikan masalah yang dialami konseli dengan bacaan dzikir yang diucapkan konseli dengan memahami setiap makna nya. Konselor memberikan penguatan kepada konseli untuk selalu berbuat baik dan berprasangka baik kepada siapapun. Dan konseli harus mensyukuri apa yang dimilikinya, yaitu masih ada orang-orang yang mesupport dan menyayangi konseli.

Sedangkan dalam mengatasi insom yang dirasakan, konselor menganjurkan konseli untuk wudhu terlebih dahulu sebelum tidur, membaca do’a sebelum tidur, membersihkan tempat tidur, dan membaca ayat kursi.⁸ Konselor juga melakukan evaluasi dengan konseli dalam terapi pertama kali ini. Dalam terapi dzikir, konseli merasa agak canggung karena ini pertama kalinya berdzikir disamping nya ada orang lain.

C. Keadan sesudah melakukan terapi dzikir pada Remaja di Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri?

Dalam proses pemberian bantuan konseling, konselor hanya berperan untuk membantu diri konseli menangani kecemasan yang ia

⁶ Perwitaningrum, Citra Y. “TERAPI RELAKSASI ZIKIR.” Jurnal Intervensi Psikologi8, no. 2 (Desember 2016), hlm 34

⁷ Zaenal, Abidin. Al-Khomeini Syarh Arbain Haditsan, Hadits Telah Atas Hadits Mistik Dan Akhlak. Teremahan. Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2004.hlm 34

⁸ *Ibid*

alami. Namun, keberhasilan dalam terapi ini juga bergantung pada diri konseli. Jika konseli membuka diri dan mau menerima terapi yang diberikan, maka terapi tersebut akan memberikan pengaruh pada masalah kecemasan yang dialaminya. Tetapi sebaliknya jika konseli menolak dan menutup diri dalam menerima terapi, maka terapi tersebut tidak akan berhasil dan berjalan efektif. Setelah melakukan terapi secara efektif, dan melalui hasil observasi yang dilakukan konselor dapat diketahui bahwa terjadi perubahan yang cukup besar pada diri konseli. Hal ini terlihat dari konseli sudah dapat mengatasi insomnia nya dengan melakukan adab sebelum tidur, konseli terlihat lebih tenang dalam mengambil keputusan dan lebih percaya diri, dan dapat mengendalikan kecemasan nya karena sudah mengetahui sumber permasalahannya sehingga konseli lebih tenang dan sikap panik nya menurun.⁹

Perubahan perilaku konseli sesudah diberikan treatment. Treatment yang diberikan oleh konselor dikatakan cukup berhasil. Perubahan pada diri konseli ini dijelaskan dengan 5 point tersebut. Pada point overthinking dan mudah panik konseli berhasil menurunkan kecemasannya dari seringkali menjadi terkadang. Pengendalian pada kecemasan yang berasal dari pemikiran konseli membutuhkan proses dan waktu untuk dapat mengatur pemikiran berlebihan dan kekhawatirannya secara menyeluruh. Overthinking dan sikap mudah panik konseli ini menurun meskipun terkadang masih muncul.

Perubahan sikap ini terbukti dengan adanya sikap konseli yang sudah dapat berpikir rasional, lebih tenang (tidak secemas dulu) dan percaya diri dalam mengambil keputusan. Sedangkan dalam point tidak bisa mengontrol emosi mencapai terkadang selama proses treatment. Hal ini dapat dilihat dari sikap konseli yang lebih tenang meskipun terkadang masih terlihat sikap sedikit paniknya. Namun, kepanikan ini tidak sepanik dulu yang sampai membuat diri konseli sampai marah dan membuat orang

⁹ al-Jauziyah, Ibnul Qayyim. Zikir Cahaya Kehidupan. Jakarta: Gema Insani, 2002, hlm 23

lain panic. Terkait dengan kecemasan selama ini, pada point pusing dan insomnia konseli mengaku ia sudah tidak pernah mengalaminya lagi

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan kajian, dan menganalisis, Terapi Dzikir Dalam Menghadapi Kecemasan Di Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. latar belakang adanya kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan sebagai manifestasi dari berbagai perasaan emosi yang terjadi pada saat individu sedang mengalami tekanan perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik). Di dalam al-Quran banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan dinamika kejiwaan manusia yang secara teoretik dapat dijadikan dasar acuan psikoterapi untuk mengatasi kecemasan. Al-Quran menawarkan solusi bagi jiwa yang sedang cemas untuk mendapatkan ketenangan, baik melalui bacaan maupun tulisan yang diambil dari teks al-Qur'an. Berbagai ayat Al-Quran juga banyak yang memuat tuntunan bagaimana menghadapi permasalahan hidup tanpa rasa cemas. Salah satunya melalui psikoterapi dzikir psikoterapi zikir. Efek ketenangan yang dimunculkan dari terapidzikir dapat mengurangi tingkat kecemasan pada diri seseorang
2. Dari hasil penelitian dan proses konseling yang telah dilakukan, dan melalui hasil observasi dapat diketahui bahwa terjadi perubahan yang cukup besar pada diri konseli. Hal ini terlihat dari konseli sudah dapat mengatasi insomnia nya dengan melakukan adab sebelum tidur, konseli terlihat lebih tenang dalam mengambil keputusan dan lebih percaya diri, dan dapat mengendalikan kecemasan nya karena sudah mengetahui sumber permasalahan nya sehingga konseli lebih tenang dan kepanikan nya menurun.
3. Perubahan sikap ini terbukti dengan adanya sikap konseli yang sudah

dapat berpikir rasional, lebih tenang (tidak secemas dulu) dan percaya diri dalam mengambil keputusan.

B. Saran

1. Bagi konselor

Konselor menyadari bahwa penelitian yang dilakukan masih memiliki banyak kekurangan. Maka dari itu, seorang konselor harus memperbanyak wawasan dalam dunia ilmu konseling agar proses konseling berjalan lancar. Selain itu, konselor juga harus mempelajari keterampilan berkomunikasi konseling dan teknik konseling sebagai aspek utama dalam pemberian treatment pada konseli. Sehingga proses konseling dan treatment yang diberikan dapat berjalan secara efektif.

2. Bagi Pembaca

Penelitian yang dilakukan konselor dapat menjadi pengetahuan baru bagi pembaca mengenai suatu terapi konseling islami. Diharapkan pembaca dapat mengambil sisi positif dan sebagai referensi terkait tentang penelitian ini. Semoga penelitian ini juga dapat menjadi informasi mengenai cara penanganan dalam mengurangi kecemasan.

3. Bagi Konseli

Diharapkan konseli dapat tetap melaksanakan treatment secara mandiri dan selalu mendekatkan diri kepada Allah SWT dalam segala situasi, tidak hanya saat sedang mengalami kecemasan. Konselor juga berharap konseli dapat mengambil hikmah dari setiap permasalahan yang dialaminya sebagai pelajaran untuk kehidupannya yang lebih baik.

- Hawari,D. 1996. *Al-quran, Ilmu kedokteran dan kesehatan jiwa*. Jakarta. PT Dana Bakti Primayasa
- Iin Tri Rahayu 2009 ,*Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontempore*. Malang:UIN-Malang Press
- Isna Kusumawati, *Pengaruh Terapi Rilaksasi Meditasi Sufistik dalam meningkatkan kontrol diri (Self-Control) Remaja penyandang masalah kesejahteraan Sosial di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar. [Skripsi] <http://repo.iain-tulungagung.ac.id/id/eprint/9811> diakses pada tanggal 17 / 12 / 2019 pada jam 6 . 4 6*
- Ismiyana, 2018. *Pengaruh Terapi Dzikir dalam Menurunkan tingkat Stres pada warga binaan di lembaga pembinaan khusus anak kelas 1 Blitar*.
- M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, 2004. *Konseling & Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Modul 1 *Pendekatan Kuantitatif* Lina Miftahul Jannah, M.Si. dan Bambang Prasetyo, M.Si.
- Nurtyas Kurniasari, *Hubungan Antara Intensitas Dzikir dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional pada Siswi SMA di MAN 1 Yogyakarta, (Yogyakarta: Skripsi Tidak Diterbitkan,2016*.
- Priyanto,D. 2008. *Mandiri Belajar SPSS*. Edisi Pertama Jakarta PT. Buku kita priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta. Nuha Medika Purwanto, S. 2014. *Dzikir Nafas*.Www.Solospiritislam
- Safari, Triantoro dan Nofras, 2012. *Manajemen emosi*. Jakarta. Bumi Aksara Sandhya, Afin Rini, 2017. *Diktat Psikologi Klinis IAIN Tulungagung*
- Santrok, J.W. 2003. *Adolscence (Perkembangan Remaja)*. Edisi ke 6 Jakarta. PT.Erlangga
- Sugiyono, 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta
- Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Sukoco. 2014. *Hubungan Sense of Humor dengan stres pada mahasiswa*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya
- Wijoyo,P. 2011. *Cara mudah mencegah dan mengatasi stres*. Jakarta.Bee Media Pustaka

LAMPIRAN-LAMPIRAN

A. Profil

Kondisi Wilayah Kabupaten Kediri

a. Keadaan Geografis

Wilayah Kabupaten Kediri di bagian Selatan Provinsi Jawa Timur yaitu terletak antara 111° 47' 05" s/d 112° 18' 20" Bujur Timur dan 7° 36' 12" s/d 8° 03' 32" Lintang Selatan, dengan batas-batas wilayah sebagai berikut :²⁰⁰

- 1) Sebelah Utara : Kabupaten Jombang dan Nganjuk
- 2) Sebelah Selatan : Kabupaten Blitar dan Tulungagung
- 3) Sebelah Timur : Kabupaten Malang dan Jombang
- 4) Sebelah Barat : Kabupaten Nganjuk dan Tulungagung

Secara geologis, karakteristik wilayah kabupaten Kediri dapat di klasifikasikan menjadi tiga bagian, yaitu :

- 1) Bagian Barat sungai Brantas, merupakan perbukitan lereng gunung walis dangunung klotok, sebagian besar merupakan daerah kurang subur
- 2) Bagian Tengah, merupakan dataran rendah yang sangat subur, melintas aliran sungai brantas dari selatan ke utara yang membelah wilayah Kabupaten Kediri
- 3) Bagian Timur Sungai Brantas, merupakan perbukitan kurang subur yang membentang dari Gunung Argowayang di bagian utara dan Gunung Kelud di bagian selatan.

b. Luas Wilayah

Kabupaten Kediri memiliki luas wilayah sebesar 1.386,05 Km² atau 138,605 Ha yang terbagi menjadi 26 Kecamatan, serta 343 Desa dan 1 Kelurahan sebelum tahun 2004 Kabupaten Kediri terbagi menjadi 23 Kecamatan dan berdasarkan Peraturan Daerah Nomor 19 Tahun 2004 dibentuk tiga Kecamatan baru yang merupakan pemekaran dari tiga Kecamatan, yaitu :²⁰¹

- 1) Kecamatan Kayen Kidul, Pemekaran dari Kecamatan pagu
- 2) Kecamatan Badas, pemekaran dari Kecamatan Pare
- 3) Kecamatan Ngasem, pemekaran dari Kecamatan Gampengrejo

c. Geologi

Kondisi lahan atau wilayah dapat digambarkan melalui proporsi guna lahannya. Dari total wilayah kabupaten Kediri seluas 138.605 Ha. Guna lahan dengan luasan yang paling besar adalah sawah sebesar 47.580 Ha atau sekitar 34,33% dari total luaswilayah . Kemudian untuk guna lahan bangunan dan pekarangan memiliki luas sebesar 28.178 Ha ($\pm 20,33\%$) untuk guna lahan ladang/tegal sebesar 26.714 Ha ($\pm 19,27\%$) guna lahan Hutan sebesar 17,735Ha ($\pm 12,80\%$) serta guna lahan kering lainnya dengan total seluas 18,735 Ha ($\pm 13,27\%$)

d. Jumlah Desa atau Kelurahan

Jumlah kecamatan di Kabupaten Kediri sebanyak 26 Kecamatan yang membawahi Desa dan Kelurahan sebagai berikut :²⁰²

Tabel

NO	Kecamatan	Desa/ Kelurahan	Rukun Warga/RW	Rukun Tetangga/RT	Luas (Km ²)
1.	Mojo	20	67	234	102,73
2.	Semen	12	162	426	80,42
3.	Ngadiluwih	16	126	364	41,85
4.	Kras	16	108	377	44,81
5.	Ringinrejo	11	94	319	40,27
6.	Kandat	12	94	382	69,48
7.	Wates	18	163	683	59,06
8.	Ngancar	10	87	296	94,05
9.	Plosokaten	15	105	430	88,59
10.	Gurah	21	129	477	50,83
11.	Puncu	8	79	315	68,25
12.	Kepung	10	90	332	105,65
13.	Kandangan	12	133	320	41,67
14.	Pare	10	159	480	47,21
15.	Badas	8	152	382	39,21
16.	Kunjang	12	104	292	29,98
17.	Plemahan	17	116	404	47,88
18.	Purwoasri	23	148	425	42,50
19.	Papar	17	86	318	24,67
20.	Pagu	13	79	252	24,67
21.	Kayenkidul	12	110	321	35,77
22.	Gampengrejo	11	47	187	19,89
23.	Ngasem	12	79	376	18,70
24.	Banyakan	9	114	323	74,66
25.	Grogol	9	92	258	34,50
26.	Tarokan	10	69	290	47,20
	Jumlah	344	2.812	9.265	1.386.05

Sumber : BPS Kabupate Kediri dalam angka, 2017

e. Penduduk

Aspek Kependudukan merupakan aspek penting dalam melakukan pembangunan,dalam artian penduduk merupakan

factor utama yang dapat bertindak sebagai subjek maupun objek dalam pembangunan. Penduduk Kabupaten Kediri jumlahnya sebesar 1.603.041 jiwa dengan luas wilayah 1.386,05 km² maka kepadatan penduduk rata-rata adalah 1.157

B. Pedoman Wawancara

No	Aspek	Indikator	Pertanyaan
1.	Latar belakang	a. Latar belakang yang berkaitan dengan munculnya kecemasan	1. Apa latarbelakang atau penyebab utama munculnya kecemasan ?
2.	Gejala	a. Gejala psikologis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ketika merasa cemas, apakah merasa mudah tersinggung ? 2. Apakah subjek mudah marah karena suatu hal? 3. Apakah subjek selalu merasa tidak tenang? 4. Apakah subjek selalu memiliki firasat buruk? 5. Apakah subjek sering takut pada suatu hal?
		b. Gejala fisik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah subjek mengalami gangguan tidur? 2. Apakah subjek sering merasa tidak bertenaga atau lesu? 3. Ketika merasa cemas, apakah tubuh subjek gemetar? 4. Apakah subjek mengalami gangguan makan? 5. Apakah subjek merasakan nyeri atau sakit pada kepala ketika cemas?
		c. Gejala kognitif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah subjek sulit untuk berkonsentrasi? 2. Apakah daya ingat yang dimiliki subjek buruk?

		d. Kurun waktu dari gejala yang diderita	1. Sudah berapa lama subjek meraskan gejala-gejala tersebut?
4.	Perilaku	a. Menarik diri	1. Apakah subjek menghindari interaksi sosial? 2. Bagaimanakah bentuk penghindaran sosial yang dilakukan oleh subjek?
		b. Sangat waspada	1. Apakah subjek selalu merasa harus waspada dalam kondisi apapun? 2. Bagaimanakah bentuk kewaspadaan yang dilakukan oleh subjek?
		c. Curiga	1. Apakah subjek selalu curiga pada hal, ataupun orang-orang disekitarnya? 2. Bagaimanakah bentuk kecurigaan subjek?
		d. Tidak ramah	1. Apakah subjek tidak berperilaku ramah? 2. Bagaimanakah bentuk sikap tidak ramah yang subjek lakukan?
5.	Sebab	a. Penyebab munculnya rasa cemas	1. Apakah ada kondisi tertentu yang menyebabkan munculnya kecemasan?

6.	Akibat	a. Akibat yang muncul dari kecemasan yang diderita	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah ada dampak yang dirasakan dari munculnya kecemasan yang diderita? 2. Siapa sajakah yang menerima dampak tersebut?
7.	Coping	a. Cara mengatasi kecemasan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang dilakukan oleh subjek ketika merasa cemas?
8.	Penyembuhan	a. Upaya penyembuhan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Upaya apa yang dilakukan subjek untuk penyembuhan? 2. Dimanakah subjek melakukan pengobatan? 3. Bagaimanakah bentuk pengobatan yang dilakukan?
		b. Motivasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimanakah bentuk motivasi subjek dalam melakukan upaya penyembuhan?

C. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI RAHMATULLAH
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
Jalan Mayor Sujadi Timur 46 Tulungagung - Jawa Timur 66221
Telepon (0355) 321513 Fax. (0355) 321656
Website: fuad.uinsatu.ac.id

Nomor : 749 /Un.18/F.III/TL.01/04/2024
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Penelitian

23 April 2024

Yth. Remaja Kayen Kidul Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri
Di -
Kediri

Assalamualaikum wr. wb.

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir program sarjana (S1) maka setiap mahasiswa diwajibkan menyusun skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut, kami berharap dengan hormat atas kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin kepada mahasiswa berikut ini:

Nama : Siti Zulaiha
NIM : 126303202041
Program Studi : Tasawuf Psikoterapi
Telepon : 085230541392
Waktu Penelitian : 29 April s/d 3 Mei 2024

Untuk melakukan penelitian di instansi/lembaga Bapak/Ibu, dengan judul skripsi ".terapi dzikir dalam menghadapi kecemasan di kecamatan kayen kidul kabupaten kediri"

Demikian surat ini atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Wassalamualaikum wr. wb.

Dekan,



- Tembusan:
1. Rektor sebagai laporan;
 2. Yang bersangkutan sebagai pegangan.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI RAHMATULLAH
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
Jalan Mayor Sujadi Timur 46 Tulungagung - Jawa Timur 66221
Telepon (0355) 321513 Fax. (0355) 321656
Website: fuad.uinsatu.ac.id

Nomor : 748 /Un.18/F.III/TL.01/04/2024
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Penelitian

23 April 2024

Yth. Tabib Pengobatan Dzikir Desa Kayen Kidul Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri
Di –
Kediri

Assalamualaikum wr. wb.

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir program sarjana (S1) maka setiap mahasiswa diwajibkan menyusun skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut, kami berharap dengan hormat atas kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin kepada mahasiswa berikut ini:

Nama : **Siti Zulaiha**
NIM : **126303202041**
Program Studi : Tasawuf Psikoterapi
Telepon : 085230541392
Waktu Penelitian : 29 April s/d 3 Mei 2024

Untuk melakukan penelitian di instansi/lembaga Bapak/Ibu, dengan judul skripsi “.terapi dzikir dalam menghadapi kecemasan di kecamatan kayen kidul kabupaten kediri”

Demikian surat ini atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Wassalamualaikum wr. wb.

Dekan,

Akhmad Rizqon Khamami

- Tembusan:
1. Rektor sebagai laporan;
 2. Yang bersangkutan sebagai pegangan.

D. Kartu Bimbingan

Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

Kartu Bimbingan Skripsi



NAMA : Siti Zulalha
 NIM : 126303202041
 JURUSAN : Ushuluddin
 PROGRAM STUDI : Tasawuf Psikoterapi
 DOSEN PEMBIMBING : 1. Dr. M. Sholihuddin Zuhdi, S.Sos., I.M.Pd
 2.
 JUDUL SKRIPSI : Terapi Dakir Dalam Menghadapi Kecemasan Remaja
 di Pondok Pesantren ATH - Thohariyyah
 Kayen Kidul Kabupaten Kediri

NO	TANGGAL	MATERI / MASALAH	TTD
1.	2 Oktober 2023	Konsultasi Judul	
2.	13 Oktober 2023	Konsultasi Judul	
3.	2 November 2023	Konsultasi Bab i, ii	
4.	16 November 2023	Konsultasi Metode Penelitian	
5.	14 Desember 2023	Konsultasi Bab iii	
6.	29 Januari 2024	Konsultasi Pedoman wawancara	
7.	28 Maret 2024	Konsultasi Bab iv	
8.	30 April 2024	Konsultasi Bab v	
9.	7 Mei 2024	Konsultasi Bab vi	
10.	9 Mei 2024	Konsultasi keseluruhan Skripsi	
11.	20 Mei 2024	Acc keseluruhan skripsi.	
12.			

Catatan : Kartu agar dibawa waktu bimbingan untuk diisi oleh Pembimbing.

Ketua Jurusan

Dr. Bari, M.Pd.
 NIP. 19820708200804005

Dosen Pembimbing

Dr. M. Sholihuddin Zuhdi, S.Sos., I.M.Pd
 NIP. 198806142023211023

E. Dokumentasi



(Dokumentasi Wawancara dengan Gus Fahrihul)





F. Daftar Riwayat Hidup



DATA PRIBADI

Nama : Siti Zulaiha

Tempat Tanggal Lahir : Tulungagung, 11 Desember 2001

Jenis Kelamin : Perempuan

Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

Program Studi : Tasawuf Psikoterapi

Nim : 126303202041

Agama : Islam

Kewarganegaraan : Indonesia

Alamat : Dusun TambiBendo, RT/RW 01/03 Desa Geger, Kecamatan
Sendang, Kabupaten Tulungagung

e-mail : zsiti4940@gmail.com

Data Pendidikan

-
1. TK Darmawaita Geger II (2006-2008)
 2. SDN II Geger (2008-2014)

3. Mts Sunan Kalijaga (2014-2017)
4. MA Al-Ma'arif (2017-2020)
5. UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung (2020-sekarang)