

**TERAPI DZIKIR USTAD SAPRI TOHIR UNTUK
MENGURANGI STRESS PADA 3 ISTRI YANG
SUAMINYA MENJALANKAN HUKUMAN DI
DESA BANDING AGUNG**

**(Studi Kasus Kecamatan Talang Padang,
Kabupaten Tanggamus)**

Skripsi

Proposal Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas Dan Memenuhi
Syarat-syarat GunaMemperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.sos)

Oleh

Henji Lestari

NPM : 1841040176



Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Islam

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1444 H / 2022 M**

**TERAPI DZIKIR USTAD SAPRI TOHIR UNTUK
MENGURANGI STRESS PADA 3 ISTRI YANG
SUAMINYA MENJALANKAN HUKUMAN DI
DESA BANDING AGUNG**

**(Studi Kasus Kecamatan Talang Padang,
Kabupaten Tanggamus)**

Skripsi

Proposal Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas Dan Memenuhi
Syarat-syarat GunaMemperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.sos)



Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Islam

Pembimbing I: Prof.Dr.H.MA Achlami HS. M.A

Pembimbing II: Dr.H.Rosidi, M.A

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1444 H / 2022 M**

ABSTRAK

Stres adalah suatu kondisi di mana seseorang terganggu karena adanya tekanan psikologis, stres adalah penyakit psikis atau kejiwaan. Akan tetapi karena pengaruh stres tersebut maka penyakit fisik bisa muncul akibat lemahnya dan rendahnya daya tahan tubuh pada saat tersebut. Terapi adalah upaya pengobatan yang ditunjukkan untuk penyembuhan kondisi psikologis. Terapi juga dapat berarti upaya sistematis dan terencana dalam menanggulangi masalah-masalah yang dihadapi mursyadbih (klien) dengan tujuan mengembalikan, memelihara, menjaga, dan mengembangkan kondisi klien agar akal dan hatinya berada dalam kondisi dan posisi yang proposional. proses terapi dzikir, ustad akan mendampingi Istri dengan memberikan bacaan dzikir untuk mengurangi rasa *stress* pada diri Istri. Akan tetapi sebelum memberi bacaan dzikir, ustad akan mengubah pikiran irasioanal Istri menjadi rasional

Rumusan Masalah dari penelitian ini ada dua yaitu:(1.)Bagaimana proses Terapi Dzikir untuk mengurangi stres istri di Desa Banding Agung yang suaminya menjalankan hukuman di lembaga pemasyarakatan Tanggamus.(2)Bagaimana hasil pelaksanaan terapi dzikir untuk mengurangi stress istri di Desa Banding Agung yang suaminya menjalankan hukuman di lembaga pemasyarakatan Tanggamus.

Metode yang digunakan peneliti adalah pendekatan deskriptif, dengan jenis penelitian studi kasus yang di analisa menggunakan Analisa Kualitatif. Peneliti mencari data dengan melakukan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Setelah data terkumpul kemudian analisis dilakukan untuk mengetahui proses Terapi Dzikir Dalam Mengurangi Stres Istri yang Suaminya sedang menjalankan hukuman di desa banding agung di lapangan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi dzikir pada para istri yang suaminya sedang menjalankan hukuman telah mampu mengurangi stress yang dialami istri. hal itu dikarenakan para istri telah memenuhi 5 langkah terapi dzikir yakni: Identifikasi kasus, pembimbing mengenal dan mencatat kasus beserta gejala-

gejala yang nampak. Diagnosa, langkah ini untuk menetapkan masalah yang dihadapi kasus beserta latar belakangnya. Prognosa langkah ini menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang akan dilaksanakan untuk membimbing kasus. Terapi, langkah ini adalah pelaksanaan bantuan atau bimbingan setelah melakukan langkah prognosa. Evaluasi adalah menilai atau mengetahui sejauh manakah langkah terapi yang telah dilakukan dan telah mencapai hasilnya

Kata Kunci :Terapi dzikir, Untuk Mengurangi Stres.



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Henji Lestari

NPM : 1841040176

Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Islam

Fakultas : Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“TERAPI DZIKIR USTAD SAPRI TOHIR UNTUK MENGURANGI STRESS PADA 3 ISTRI YANG SUAMINYA MENJALANKAN HUKUMAN DI DESA BANDING AGUNG “** adalah benar-benar hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun mengambil karya orang lain kecuali pada bagian yang telah terbukti adanya penyimpanan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 20 Oktober 2022
Penulis



Henji Lestari

NPM: 1841040176



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame 1 Bandar Lampung, telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : TERAPI DZIKIR USTADZ SAPRI TOHIR
UNTUK MENGURANGI STRESS PADA 3
ISTRI YANG SUAMINYA MENJALANKAN
HUKUMAN DI DESA BANDING AGUNG

Nama : Henji Lestari
NPM : 1841040176
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

MENYETUJUI

Telah diperiksa oleh Pembimbing I dan Pembimbing II, maka itu
Pembimbing I dan Pembimbing II menyetujui untuk dimunaqosah
dalam sidang munaqosah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN
Raden intan Lampung

Pembimbing I,

Pembimbing II

Prof. Dr. H. MA Achlami HS, M. A
NIP. 195501141987031001

Dr. H. Rosidi, M. A
NIP. 19650305194031005

Ketua Jurusan
Bimbingan dan Konseling Islam

Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M. Pd
NIP. 196909151994032002



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame 1 Bandar Lampung, telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “TERAPI DZIKIR USTADZ SAPRI TOHIR UNTUK MENGURANGI STRESS PADA 3 ISTRI YANG SUAMINYA MENJALANKAN HUKUMAN DI DESA BANDING AGUNG” disusun oleh, Henji Lestari NPM : 1841040176 , Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam. Telah diujikan dalam Sidang Munaqasyah di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung pada hari/tanggal KAMIS, 20 Oktober 2022

TIM PENGUJI

Ketua : Dr. Hj. Sri Ilham Nasution. M. Pd (.....)

Sekretaris : Fiqih Amalia, M. Psi., Psi (.....)

Penguji I : Dr. Hj. Hepi Riza Zen, S. H., MH (.....)

Penguji II : prof. Dr. H. MA Achlami HS, MA (.....)

Penguji Pendamping : Dr. H. Rosidi. M. A (.....)

Mengetahui,

Dekan Dakwah dan Ilmu Komunikasi



Dr. Abdul Syukur, M.Ag.
NIP. 196511011995031001

MOTTO

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ

الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَدَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

“. dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar” (Q.S.AL;Baqarah[2]:155).



PERSEMBAHAN

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat, karunia dan hidayah-Nya, sebagsai bukti dan hormat serta kasih sayang saya persembahkan penelitian ini utuk:

1. Ayah dan Ibu saya tercinta, yang telah menjadi motivator terbesar dan terpenting dalam hidup saya. Terima kasih atas kasih sayang tulus yang saya terima sepanjang hidup, terima kasih atas semangat yang selalu bisa membangkitkan semangat saya sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan di fakultas dakwah dan ilmu komunikasi, UIN Raden Intan Lampung dengan gelar Sarjana.
2. Kakak-Kakak dan Adik-adik ku , terimakasih atas doa dan dukungan kalian baik moral maupun moril sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Sahabat-sahabatku, terimakasih telah menjadi teman tempat berbagi keluh kesah yang senantiasa memberikan dukungan dan menemani setiap proses yang dilewati, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Teman – teman seperjuanganku Bimbingan Konseling Islam, khususnya kelas (B) dan Almamater UIN Raden Intan Lampung yang tercinta.
6. Terimakasih untuk diri sendiri yang telah berjuang selama 4 tahun lebih ini melawan segala bentuk kemalasan yang hadir, terimakasih telah bertahan sekuat tenaga untuk menyelesaikan skripsi ini.

RIWAYAT HIDUP

Penulis dianugerahi nama Henji Lestari dilahirkan di Talang Padang pada tanggal 08 Februari 2000 Penulis merupakan anak ke-4 dari 7 bersaudara dari pasangan Bapak Adnan Tahar dan Ibu Eka Pansa Zuzana Riwayat pendidikan penulis yang telah diselesaikan adalah sebagai berikut:

1. SD Negri 2 Talang Padang
- 2.SMP Negri 1 Talang Padang
- 3.SMA Negri 1 Talang Padang
4. Kemudian pada tahun 2018 melanjutkan pendidikan S1 ke perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dengan mengambil Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa melimpahkan segala rahmat, karunia dan petunjuk-Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**TERAPI DZIKIR USTAD SAPRI TOHIR UNTUK MENGURANGI STRESS PADA 3 ISTRI YANG SUAMINYA MENJALANKAN HUKUMAN DI DESA BANDING AGUNG**”, ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW dan juga keluarga, sahabat serta para pengikutnya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini, penulis dengan ketulusan dan kerendahan hati ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah dengan ikhlas memberikan saran dan kontribusi berarti dalam proses penelitian dan penyusunan skripsi ini, antara lain:

1. Bapak Dr. Abdul Syukur, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Uin Raden Intan Lampung yang selalu tanggap terhadap masalah akademik mahasiswa.
2. Ibu Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung yang telah membimbing kami selama masa studi hingga pada akhirnya kami dapat menyelesaikan studi S1 di Program Studi BKI dengan baik dan lancar.
3. Bapak Prof. Dr. H. MA Achlami HS, M. A selaku pembimbing satu yang telah banyak meluangkan waktu dan memberi arahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
4. Bapak Dr. H. Rosidi, M. A selaku pembimbing dua yang telah banyak meluangkan waktu dan memberi arahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Bapak Ibu Dosen dan Karyawan perpustakaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan motivasi serta ilmu yang bermanfaat kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan studi.

Penulis sangat menyadari bahwa penelitian dan tulisan ini masih jauh dari sempurna. Hal ini tidak lain disebabkan karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi semua pembaca khususnya pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN RadenIntan Lampung.

Bandar Lampung, 20 Oktober 2022
Penulis



Henji Lestari
NPM : 1841040176

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	iii
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Fokus Penelitian	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
G. Kajian Penelitian Terdahulu	9
H. Metode Penelitian.....	14
I. Sistematika Pembahasan.....	23
BAB II TERAPI DZIKIR, UNTUK MENGURAGI STRES	25
A. Terapi dzikir	25
1. Pengertian Terapi dzikir	25
2. Keutamaan dzikir	28
3. Macam dan bentuk dzikir	30
B. Stress	39
1. Pengertian stress	39
2. Penyebab stress	41
3. Proses terjadinya stress	44
4. Tanda-tanda stres secara Emosi dan Kognitif	46
C. Metode Mengatasi Stress	48
BAB III DESKRIPSI TERAPI DZIKIR UNTUK MENGURANGI STRESS STUDI PADA ISTRI DI DESA BANDING AGUNG KECAMATAN TALANG PADANG	51
A. Sekilas Tentang Desa Banding Agung	51

1. Sejarah Desa Banding Agung	52
2. Letak Geografis Desa Banding Agung	54
3. Kondisi Sosial Keagamaan	55
B. Pelaksanaan Terapi Dzikir	57
1. Biodata Petugas Istring (ustad) dan Istri	57
2. Tujuan terapi dzikir	57
3. Terapi Dzikir	58
4. Metode Terapi Dzikir yang Digunakan	62
C. Deskripsi Hasil Penelitian dari proses Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Stress Istri Yang Suaminya Sedang Menjalankan Hukuman	74

**BAB IV ANALISIS PELAKSANAAN TERAPI
DZIKIR, STUDI PADA TIGA ISTRI YANG
SUAMINYA SEDANG MENJALANKAN
HUKUMAN** 77

A. Analisis Tentang Proses Terapi Dzikir	83
B. Analisis Hasil Terapi Dzikir	86

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	87
B. Saran	89

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil ceklist perbandingan sebelum dan sesudah diberikan terapi ketiga istrin1.....	84
Tabel 4.2 Hasil ceklist perbandingan sebelum dan sesudah diberikan terapi ketiga istrin2.....	85
Tabel 4.3 Hasil ceklist perbandingan sebelum dan sesudah diberikan terapi ketiga istrin3.....	86



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Pada kerangka awal guna mendapatkan gambaran yang jelas dan untuk memudahkan serta memahami skripsi ini maka perlu adanya ulasan terhadap penegasan arti dan maksud dari beberapa istilah yang terkait dengan judul proposal ini. Berdasarkan penegasan ini diharapkan tidak akan terjadi kesalah pahaman terhadap pemaknaan judul dari beberapa istilah yang digunakan. Penelitian yang akan dilakukan oleh penulis berjudul” **Terapi Dzikir Ustad Sapri Tohir Untuk Mengurangi Stress Pada 3 Istri Yang Suaminya Menjalankan Hukuman Di Desa Banding Agung**“ Adapun penjelasannya sebagai berikut:

Terapi adalah upaya pengobatan yang ditunjukkan untuk penyembuhan kondisi psikologis. Terapi juga dapat berarti upaya sistematis dan terencana dalam menanggulangi masalah-masalah yang dihadapi mursyadbi (klien) dengan tujuan mengembalikan, memelihara, menjaga, dan mengembangkan kondisi klien agar akal dan hatinya berada dalam kondisi dan posisi yang proposional.

Menurut pengertian psikologis, dzikir (ingatan) sebagai “suatu daya jiwa kita yang dapat menerima, menyimpan dan memproduksi kembali suatu pengertian dan tanggapan kita.

Jadi dapat disimpulkan bahwa Terapi Dzikir adalah sarana pendekatan diri manusia dengan Allah. Dalam dzikirakan tergambar jelas rasa harmoni antara tuhan dan makhluknya. Dzikir merupakan terapi ampuh untuk

mengusir penyakit hati.¹ Dengan berdzikir kepada Allah, semua unek-unek yang ada dalam hati akan berkurang dan luntur karena hatinya disibukkan untuk mengingat Allah yang memiliki otoritas tertinggi dalam kehidupan manusia..

Stres merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap suatu tekanan atau ancaman upaya untuk melakukan penyesuaian (adaptasi). Ancaman, bahaya atau tekanan inilah yang disebut sebagai pemicu terjadinya stress.

Jadi menurut penulis Stres yang dialami oleh Istri adalah merasa cemas dan sedih karena anaknya lahir tanpa kehadiran sosok ayahnya dan harus merawatnya sendiri, tidak mau keluar rumah dan memilih diam didalam rumah untuk menghindari pertanyaan dari tetangga mengenai kasus yang di alami oleh suaminya dan merasa takut dengan keberadaan suaminya yang berada di lapas karena dipikiran Istri suaminya tidak diberi makan dan merasa kelaparan.

Berdasarkan pengertian dan istilah-istilah yang digunakan dalam judul di atas maka yang dimaksud dengan judul ini adalah studi yang dilakukan untuk mengkaji terapi zikir yang diberikan oleh Ustadz Sapri Tohir unuk mengurangi tingkat stress yang dialami oleh istri yang suaminya sedang menjalani hukuman setelah di vonis bersalah oleh majelis hakim lembaga pemsyarakan Tanggamus.adapun subyek penelitian ini adalah tiga (3) orang istri di Desa Banding Agung Kecamatan Talang Padang Kabupaten Tanggamus.

Untuk menghindari salah penafsiran tentang inti persoalan yang diteliti yakni tentang " **“Terapi Dzikir Ustad Sapri Tohir Untuk Mengurangi Stress Pada 3 Istri Yang Suaminya Menjalankan Hukuman Di Desa Banding Agung “** adapun subjek penelitian ini tiga (3) orang istri yang suaminya menjalani hukuman di lembaga Pemsyarakataan

¹ Abdul Basit, *Istring Islam*, (Depok: Kencana, 2017), . 188

Tanggamus.

B. Latar Belakang Masalah

Stres adalah suatu kondisi di mana seseorang terganggu karena adanya tekanan psikologis, stres adalah penyakit psikis atau kejiwaan. Akan tetapi karena pengaruh stres tersebut maka penyakit fisik bisa muncul akibat lemahnya dan rendahnya daya tahan tubuh pada saat tersebut.

Menurut *M.T Matteson* dan *J.M. Ivan Ceich*, stres adalah respon seseorang baik yang berupa emosi, fisik, dan kognitif (konseptual) terhadap situasi yang meminta tuntunan tertentu pada individu. Stres dapat dikelompokkan kedalam dua tipe yakni ;pertama, *eustres* yaitu stres yang konstruktif atau menyenangkan seperti emosi positif yang dialami setelah mendapatkan penghargaan/pujian atas dasar prestasi kerjanya yang bagus, kedua, *distres* yakni suatu stres yang tidak menyenangkan.²

Akibat-akibat dari 'Stres', dapat bermacam-macam dan hal ini tergantung pada kekuatan konsep dirinya yang akhirnya menentukan besar kecilnya toleransi orang tersebut terhadap 'stres'.³ Secara umum faktor penyebab stres di golongkan menjadi beberapa kelompok berikut. Tekanan fisik: kerja otot atau olahraga yang berat. Kerja otak yang terlalu lama. Tekanan psikologis: hubungan suami istri atau orang tua dan anak, persaingan antar saudara atau teman kerja, hubungan sosial lainnya, etika moral. Dan tekanan sosial ekonomi: kesulitan ekonomi, resialisme dan sebagainya.

Jika seseorang dengan penuh kesadaran menyadari bahwa sesungguhnya kita milik Allah dan kepada-Nyalah

² Hartono, *stres dan stroke*.(Yogyakarta: Kanisius, 2007), h 10

³ Panji Anoraga, *Psikologi Kerja*, (Jakarta: PT. Aneka Cipta, 1992),107.

kita kembali, senantiasa hatinya akan tentram. Apabila manusia akan bersabar ketika tertimpa musibah, maka dia tidak akan mengalami stres. Seperti yang kita ketahui bahwa orang yang berduka cita sangat membutuhkan bimbingan dan motivasi agar tidak larut dalam kesedihannya. Kedudukan pertama seorang istri adalah sebagai pendamping suami, dan wanita memiliki peran ganda dalam kehidupan rumah tangganya, yaitu mengandung, melahirkan, mendidik, mengasuh dan membesarkan anaknya. Dan semua itu pasti juga dibutuhkan dukungan suami.

Berdasarkan hasil observasi awal penulis di Desa Banding Agung Kecamatan Talang padang Kabupaten Tanggamus, ada 3 orang wanita yang mendatangi ustad yakni tempat terapi dzikir itu sendiri, agar dapat membantu Istri dalam menghadapi cobaan yang datang, serta dapat memberikan perasaan lega bagi Istri agar tidak stress dalam menjalani hidup selama suami mereka berada dalam Lembaga Pemasyarakatan Tanggamus.⁴

Terapi adalah upaya pengobatan yang ditunjukkan untuk penyembuhan kondisi psikologis. Terapi juga dapat berarti upaya sistematis dan terencana dalam menanggulangi masalah-masalah yang dihadapi mursyadbi (klien) dengan tujuan mengembalikan, memelihara, menjaga, dan mengembangkan kondisi klien agar akal dan hatinya berada dalam kondisi dan posisi yang proposional. Biasanya perilaku dzikir diperlihatkan orang dalam bentuk renungan sambil duduk sambil membaca bacaan-bacaan tertentu. Dalam kamus tasawuf yang ditulis oleh Solihin dan Rosihin Anwar menjelaskan dzikir merupakan kata yang digunakan untuk menunjuk setiap bentuk pemusatan pikiran kepada Tuhan, dzikirpun

⁴ Observasi tanggal 27 maret 2022

merupakan prinsip awal untuk seseorang yang berjalan menuju Tuhan (suluk). Sedangkan dalam pengertian terminologi dzikir merupakan suatu amal ucapan atau amal qauliyah melalui bacaan-bacaan tertentu untuk mengingat Allah. Berdzikir kepada Allah suatu rangka dari rangkaian iman dan islam yang mendapat perhatian khusus dan istimewa dari Al-Quran dan sunnah. Hal ini dibuktikan dengan begitu banyaknya ayat Al Quran dan hadist Nabi yang menyinggung dan membahas tentang masalah ini.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ
أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.⁵

Dari paparan Al-Qur'an surat Ar-Ra'd ayat 28 diatas, bahwa dzikir merupakan salah satu cara untuk terapi semua penyakit rohani yang dialami manusia. Walaupun dalam teks Al-Qur'an dzikir hanya sebagai penentram hati saja. Kita dapat memahami bahwa banyak penyakit hati yang muncul karena tidak tenangya hati. Dalam hal ini dzikir dapat menenangkan hati dan jiwa seseorang yang sedang mengalami goncangan dan menentralisasi pikiran yang sedang merasakan kepenatan. Sebagian ahli kedokteran jiwa telah menyakini bahwa penyembuhan penyakit klien dapat dilakukan lebih cepat jika memakai cara pendekatan keagamaan, yaitu dengan membangkitkan potensi keimanan kepada Tuhan lalu

⁵ Al Quran QS. AR-Rad/13:2 8

menggerakkan kearah pencerahan batiniah. Dengan kondisi inilah akhirnya timbul kepercayaan diri bahwa Tuhan adalah satu-satunya penyembuh dari berbagai penyakit

Proses terapi dzikir, ustad akan mendampingi Istri dengan memberikan bacaan dzikir untuk mengurangi rasa *stress* pada diri Istri. Akan tetapi sebelum memberi bacaan dzikir, ustad akan mengubah pikiran irasioanal Istri menjadi rasional. Pemikiran Istri yang irasional seperti, mertua ku selalu ikut campur, banyak omong, suka mengatur, selalu menuntut untuk bekerja akan ustadubah dengan kalimat bahwasanya setiap kata yang diucapkan seorang ibu terhadap anaknya pastinya demi kebaikan sang anak dan setiap lika-liku kehidupan anak Kemudian meyakinkan Istri untuk berdzikir dan meminta petunjuk kepada Allah, karena setiap masalah pasti ada jalan keluarnya.

Pengguna dzikir menurut Al-Ghazali ada 5 Kategori. Kategori pertama menjelaskan dzikir perantara kita untuk selalu mengingat tuhan, kemudian mengalihkan perhatian utama kita dari dunia kepada tuhan dan akhirat. Kategori kedua menjelaskan dzikir sebagai macam olah meditasi atau mental yang memupuk kondisi jiwa tertentu atau sikap batin yang saleh, seperti takut, cinta atau berterima kasih kepada Tuhan, selalu mengalihkan pemikiran pada peristiwa-peristiwa h-h terakhir (*eskatologis*), kematian, kecintaan Tuhan, dan sebagainya.⁶ Dzikir kategori ketiga melibatkan pelafalan kalimat suci secara terus- menerus sambil mengingatnya untuk memupuk cinta seperti yang dilafalkan dan diingatnya. Kategori dzikir keempat menggambarkan situasi manusia ideal yang dicapai melalui praktik dzikir mental yang panjang.

⁶ Kajiyo Nakamaru, *metode dzikir dan doa ala-ghazali*, (Bandung, Mizan, 2008), 98

Dalam situasi ini, hati manusia selalu dipusatkan pada ingatan kepada tuhan, sama seperti pikiran seseorang jatuh cinta yang ingatannya selalu tertuju pada sang kekasih. Kategori dzikir kelima merupakan kelompok yang paling teknis dan spesifik metode pengonsentrasian pikiran yang paling intensif tanpa melibatkan aktivitas lain yang bias mengganggu konsentrasi ini.³

Melihat uraian latar belakang di atas, maka penulis tertarik unruk mengangkat fenomena yang temukan dalam judul penelitian, **“Terapi Dzikir Ustad Sapri Tohir Untuk Mengurangi Stress Pada 3 Istri Yang Suaminya Menjalankan Hukuman Di Desa Banding Agung “**

C. Fokus dan Subfokus Penelitian

Berdasarkan uraian dari latar belakang penelitian di atas, maka perumusan masalah yang didapat adalah pelaksanaan Terapi Dzikir Ustad Sapri Tohir Untuk Mengurangi Stress Pada 3 Istri Yang Suaminya Menjalankan Hukuman Di Desa Banding Agung. Serta hasil pelaksanaan Terapi Dzikir Ustad Sapri Tohir Untuk Mengurangi Stress Pada 3 Istri Yang Suaminya Menjalankan Hukuman Di Desa Banding Agung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan tersebut, maka Perumusan masalah yang akan menjadi fokus kajian dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana proses Terapi Dzikir yang dilakukan oleh Ustad Sapri Tohir Untuk Mengurangi Stress Pada 3 Istri Yang Suaminya Menjalankan Hukuman Di Desa Banding Agung?
2. Bagaimana hasil dari pelaksanaan Terapi Dzikir Ustad Sapri Tohir Untuk Mengurangi Stress Pada 3 Istri Yang Suaminya Menjalankan Hukuman Di Desa Banding

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui proses Terapi Dzikir Ustad Sapri Tohir Untuk Mengurangi Stress Pada 3 Istri Yang Suaminya Menjalankan Hukuman Di Desa Banding Agung

2. Untuk mengetahui hasil pelaksanaan Terapi Dzikir Ustad Sapri Tohir Untuk Mengurangi Stress Pada 3 Istri Yang Suaminya Menjalankan Hukuman Di Desa Banding Agung

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi parapembaca maupun peneliti sendiri, antara lain sebagai berikut :

1. Secara teoritis
 - a. Judul ini dipilih karena masalah tiga orang istri di Desa Banding Agung yang suaminya menjalankan hukuman di lembaga pemasyarakatan Tanggamus.
 - b. Sebagai sumber informasi dan referensi bagi pembaca dan prodi Bimbingan Istri Islam mengenai terapi dzikir untuk mengurangi stres tiga orang istri di Desa Banding Agung yang suaminya menjalankan hukuman di lembaga pemasyarakatan Tanggamus.
 - c. Memberikan pengetahuan dan wawasan bagi peneliti lain dalam memahami stres tiga orang istri di Desa Banding Agung yang suaminya menjalankan hukuman di lembaga pemasyarakatan Tanggamus.
2. Secara praktis
 - a. Membantu menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan stres tiga orang istri di Desa Banding Agung yang suaminya menjalankan hukuman.
 - b. Menjadi bahan pertimbangan peneliti dalam melaksanakan tugas penelitian selanjutnya.

- c. Adanya manfaat bagi peneliti dan pihak lain

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan (Studi Pustaka)

Dalam melakukan penelitian ini penulis mengadakan telaah keputusan, untuk mengetahui apakah penelitian dibidang yang sama sudah dilakukan penelitian atau belum. Penulis menemukan skripsi yang memiliki kemiripan judul yang akan penulis teliti, judul skripsi tersebut adalah:

1. Luluk Mukhoyaroh (2010) *Bimbingan Istri Islam dalam Menangani Stres pada Wanita Karir Akibat dari beban Ganda di Bendul Merisi, Surabaya (2010)*. Di dalam penelitian ini terdapat dua persoalan yang di teliti, yaitu (1) Bagaimana Proses Bimbingan Istri Islam dalam Menangani Stress Pada Wanita Karir Akibat dari Behan Ganda di Bendul Merisi Surabaya, (2) Bagaimana Basil dari Bimbingan Istri Islam Dalam Menangani Stress Pada Wanita Karir Akibat dari Behan Ganda di Bendul Merisi Surabaya. Dalam menjawab pennisalahan di atas peneliti menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus, sesuai dengan masalah tersebut teknik pengumpulan data yang digunakan berupa wawancara, dan observasi. Analisis data yang digunakan adalah analisis data deskriptif kualitatif yaitu : 1. Mendeskripsikan proses bimbingan Istri Islam dalam menangani stress akibat dari beban ganda. 2. Melihat keberhasilan setelah mendapatkan bimbingan Istri Islam. Dari hasil penelitian tersebut di atas adalah: 3. Bahwa proses birnbingan Istri Islam dalam menangani stress pada wanita karir akibat dari beban ganda di Bendul Merisi Surabaya yang telah dilakukan oleh ustad di lapangan adalah sesuai dengan teori Istri Islam. b. Bahwa sebelum dan sesudah proses Istri Islam, klien agak mengalami perubahan walaupun tidak 100% akan tetapi ada sedikit perubahan.⁷ Perbedaan: objek serta subjek penelitian pada

⁷ Luluk mukhayaroh, *Bimbingan Istring Islam dalam Menangani*

penelitian ini objeknya adalah Bimbingan Istri Islam dalam Menangani Stres pada Wanita Karir Akibat dari beban Ganda di Bendul Mrisi, Surabaya ,sedangkan pada penelitian ini membahas terapi dzikir ustad untuk mengurangi stress istri yang suaminya sedang menjalankan hukuman, subjek pada penelitian sebelumnya adalah wanita karir sedangkan pada penelitian ini subjek nya adalah seorag istri yang suaminya sedang menjalankan hukuman, lokasi penelitian ini di Surabaya sedangkan penelitian yang akan diteliti di Tanggamus Lampung. Persamaan: metode penelitian yaitu sama-sama penelitian kualitatif.

2. Putri Dwi Lestari (2016) Bimbingan Istri Islam dengan Terapi Dzikir untuk Menangani Maladjustment Seorang Menantu Yang Mendapat Tuntutan dari Ibu Mertua di Desa Durungbedug Candi Sidoarjo. Fokus penelitian ini adalah 1) Bagaimana proses Bimbingan Istri Islam dengan Terapi Dzikir untuk Menangani Maladjustment Seorang Menantu yang Mendapat Tuntutan dari Ibu Mertua di Desa Durung bedug Candi Sidoarjo? 2) Bagaimana hasil pelaksanaan Bimbingan Istri Islam dengan Terapi Dzikir untuk Menangani Maladjustment Seorang Menantu yang Mendapat Tuntutan dari Ibu Mertua di Desa Durung bedug Candi Sidoarjo? Dalam menjawab permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi yang disajikan dalam bab penyajian data dan analisis data. Permasalahan Istri yang mengalami maladjustment dikarenakan perlakuan yang didapat Istri ketika tinggal bersama ibu mertuanya. Istri diatur-atur dan dituntut untuk bekerja oleh ibu mertua membuat Istri sering berkata kasar, membentak,emosional dan, perkataannya sering menyakiti hati ibu mertuanya. Penerapan Bimbingan Istri Islam dengan Terapi Dzikir agar Istri mendapatkan kesadaran akan kebesaran Allah

sebagai penolong hambanya. Hasil penerapan Istri yakni adanya perubahan dan berkurangnya 2 dari 4 perilaku maladjustment.⁸ Perbedaan : objek penelitian pada penelitian ini adalah membahas Terapi Dzikir untuk Menangani Maladjustment Seorang Menantu Yang Mendapat Tuntutan dari Ibu Mertua sedangkan pada penelitian ini membahas terapi dzikir ustad untuk mengurangi stress istri yang suaminya edang menjalankan hukuman, lokasi penelitian ini di Sidoarjo sedangkan penelitian yang akan diteliti di Tanggamus Lampung. Persamaan: metode penelitian yaitu sama-sama penelitian kualitatif.

3. Khoiril Bahri, (2019)“Terapi Dzikir dalam mengatasi Perilaku Delinkuensi”(studi kasus pada jama’ah Thoriqot Dusuqiyah Al-Muhammadiyah di Yogyakarta), Program studi Bimbingan dan Istri Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini dilatar belakangi dan bertujuan untuk mengetahui bagaimana proses, metode dan manfaat terapi dzikir pada jama’ah Thoriqot Dusuqiyah AlMuhammadiyah di Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian pendekatan Kualitatif. Informan dalam penelitian ini adalah satu orang Mursyid sekaligus pembina Thoriqot Dusuqiyah Al-Muhammadiyah dan dua orang jama’ah Thoriqot Dusuqiyah Al-Muhammadiyah di Yogyakarta yang mempunyai perilaku Delinkuensi. Sedangkan pengumpulan data dilakukam dengan menggunakan teknik wawancara tidak terstruktur, observasi moderat partisipan, dan dokumentasi. Proses terapi dzikir ini terdiri dari tahap persiapan, metode dzikir yang digunakan, pelaksanaan dan penutup. Dan hasil dari penelitian ini adalah menunjukkan bahwa penyebab perilaku delinkuensi adalah kurang perhatian orang tua, kurang tertanamnya jiwa keagamaan, lemahnya

⁸ Putri Dewi Lestari, *Bimbingan Istring Islam dengan Terapi Dzikir untuk Menangani Maladjustment Seorang Menantu Yang Mendapat Tuntutan dari Ibu Mertua di Desa Durungbedug Candi Sidoarjo*, UIN Sunan Ampel Surabaya, skripsi, 2016

pertahanan diri dan kurang memiliki kemampuan menyesuaikan diri serta suasana lingkungan yang kurang kondusif (pergaulan). Manfaat terapi dzikir terhadap kedua subjek yang berperilaku delinkuensi yaitu secara fisik dan psikis. Secara fisik yaitu mengembalikan saraf-saraf yang telah rusak, mengetes tingkat keparahan perilaku delinkuensi. Secara psikis yaitu membersihkan jiwa dari perbuatan yang tidak baik dan perbuatan dosa.⁹ Perbedaan : subjek penelitian pada penelitian ini adalah seorang remaja yang stress karena hamil di luar nikah sedangkan penelitian yang akan diteliti seorang istri yang ditinggal suaminya di LP Tanggamus, lokasi penelitian ini di Yogyakarta sedangkan penelitian yang akan diteliti di Tanggamus Lampung. Persamaan: metode penelitian yaitu sama-sama penelitian kualitatif.

4. Bimbingan Istri Islam Dengan Terapi Realitas Untuk Menangani Seorang Remaja Stres Yang Hamil di Luar Nikah di Sampang Madura

Fokus penelitian ini adalah tentang (1) bagaimana proses Bimbingan Istri Islam Dengan Terapi Realitas Untuk Menangani Seorang Remaja Stres Yang Hamil di Luar Nikah di Sampang Madura, Dalam menjawab permasalahan tersebut, metode yang digunakan peneliti adalah pendekatan kualitatif deskriptif, dengan jenis penelitian studi kasus yang di analisa menggunakan deskriptif komparatif. Peneliti mencari data dengan melakukan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Setelah data terkumpul kemudian analisis dilakukan untuk mengetahui proses Bimbingan Istri Islam Dengan Terapi Realitas Untuk Menangani Seorang Remaja Stres Yang Hamil di Luar Nikah di Sampang Madura. di lapangan. Sedangkan untuk mengetahui hasilnya yaitu dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudahnya dilakukan proses konseling. Proses konseling dapat dikatakan cukup

⁹ Khoirul Bahri, *Terapi Dzikir dalam mengatasi Perilaku Delinkuensi* (studi kasus pada jama'ah Thoriqot Dusuqiyah Al-Muhammadiyah di Yogyakarta, UIN Sunan Kalijaga, skripsi, 2019)

berhasil melihat perkembangan konseli yang sudah jarang menangis dimalam hari karena cemas, mulai berinteraksi dengan tetangganya, dan merubah pola pikir negatif menjadi positif

Perbedaan : subjek penelitian pada penelitian ini adalah seorang remaja yang stress karena hamil di luar nikah sedangkan penelitian yang akan diteliti seorang istri yang ditinggal suaminya di LP Surabaya, lokasi penelitian ini di Sampang Madura sedangkan penelitian yang akan diteliti di Nyamplungan Surabaya
 Persamaan: subjek penelitian sama-sama seorang remaja yang mengalami stres.¹⁰

5. OD Kemala,(2019),”Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial”

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh terapi relaksasi zikir untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi esensial. Subjek dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi esensial dengan kategori hipertensi derajat 1 sampai dengan hipertensi derajat 2, usia 40-60 tahun, laki-laki dan perempuan, beragama islam dan memiliki kecenderungan tingkat stres sedang hingga tinggi. Alat ukur menggunakan skala stres milik Tajudin (2011). Penelitian ini adalah kuasi-eksperimen dengan rancangan pre-post control group design. Analisis data menggunakan teknik uji beda Nonparametik Mann-Whitney dengan melihat gained score pada pre-test dan post-test, yang menunjukkan bahwa relaksasi zikir efektif menurunkan stres pada penderita hipertensi esensial, dengan nilai $Z = -2.722$ $p = 0,006$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa relaksasi zikir memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres

¹⁰ Suci Indy Putri, *Bimbingan Istring Islam Dengan Terapi Realitas Untuk Menangani Seorang Remaja Stres Yang Hamil di Luar Nikah di Sampang Madura*, Universitas Muhammadiyah, Jurnal psikologi vol 8 no.1,2017

pada penderita hipertensi esensial. Secara kualitatif ditemukan beberapa faktor yang dapat memengaruhi tingkat stres pada penderita hipertensi esensial yaitu permasalahan ekonomi dan pekerjaan, permasalahan keluarga, permasalahan pola makan, kebiasaan merokok, keluhan-keluhan fisik dan psikis yang menyertai tekanan darah tinggi, serta kekhawatiran terhadap dampak tekanan darah tinggi. Kata kunci: terapi relaksasi zikir, stres, hipertensi esensial

Perbedaan: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan permasalahan yang diangkat oleh peneliti diambil lebih dari satu subjek sedangkan penelitian ini menggunakan satu subjek tunggal.

Persamaan: Faktor penyebab terjadinya stres yang dialami oleh subjek berasal dari lingkungan keluarga dan terapi yang digunakan terapi dzikir untuk mengurangi stres yang dialami subjek.¹¹

H. Metode Penelitian

Metode adalah proses yang digunakan dalam penelitian yang menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis.¹² Sedangkan penelitian adalah suatu kegiatan untuk mencari, mencatat, merumuskan, dan menganalisa suatu yang diteliti sampai menyusun suatu laporan. Dalam metode penelitian ada beberapa poin yang digunakan oleh peneliti, yaitu :

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

a. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang

¹¹ OD Kemala, *Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial*, universitas islam indonesia, jurnal, 2019

¹² Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta.), . 2

dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dll., secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.¹³

Pada penelitian kualitatif, peneliti sendiri yang bertindak selaku instrumen sehingga dalam penelitian kualitatif dikenal istilah *human instrument*, artinya peneliti yang bertindak selaku instrumen itu sendiri. Secara sederhana dapat dinyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah meneliti informan sebagai subjek penelitian dalam lingkungan hidup kesehariannya. Untuk itu, para peneliti kualitatif sedapat mungkin berinteraksi secara dekat dengan informan, mengenal secara dekat dunia kehidupan mereka, mengamati dan mengikuti alur kehidupan informan¹⁴ secara apa adanya (wajar). Pemahaman akan simbol-simbol dan bahasa asli masyarakat menjadi salah satu kunci keberhasilan penelitian ini.

b. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian studi kasus, dalam penelitian studi kasus biasanya seorang peneliti akan meneliti suatu individu atau unit sosial tertentu secara lebih mendalam. Dengan begitu, peneliti berusaha untuk menemukan semua variabel penting yang terkait dengan diri subjek yang diteliti.

Selain itu, peneliti juga meneliti bagaimana perkembangan diri subjek, penyebab terjadinya hal tersebut, perilaku keseharian subjek, dan alasan perilaku itu dilakukan, serta bagaimana perilaku berubah dan penyebab

¹³ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), . 3.

Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial pendekatan kualitatif dan kuantitatif*, (Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama, 2009), . 21

terjadi perubahan perilaku tersebut.¹⁵Peneliti memperoleh kasus mengenai sikap cemas yang pada seorang istri yang kemudian dijadikan bahan study dalam penerapan terapi dzikir untuk mengurangi stres.

a. Tahap Analisis

Pada tahap ini dilakukan analisis data yang diperoleh dari tahap pelaksanaan penelitian, yaitu menjawab segala pertanyaan yang telah tertulis dalam lembar rumusan masalah. Data tersebut meliputi hasil observasi dan wawancara dengan Istri maupun informan yang lain, proses pelaksanaan terapi dzikir hasil atau perkembangan setelah dilakukan terapi dzikir , dan hasil pengerjaan beberapa instrument yang dilakukan oleh Istri. Data tersebut akan dianalisis dengan menggunakan deskriptif komparatif.

b. Tahap Penulisan Laporan

Pada tahap ini penulis menyusun laporan penelitian atau skripsi.

2.Sumber Data

Sumber data adalah subyek dari mana data diperoleh.Adapun yangdijadikan sumber data adalah¹⁶ :

a)Sumber Data Primer

yaitu sumber data yang diperoleh langsung dari Istri, yakni Istri (seorang istri) yang didapat dari peneliti dan 1 orang ustad,tokoh agama dan tooh masyarakat Desa Banding Agung.

b)Sumber Data Sekunder

yaitu data-data yang diperoleh dari perpustakaan yang digunakan untuk mendukung dan melengkapi data primer.¹⁷Data ini berupa dokumentasi,

¹⁵ *Ibid*, . 57.

¹⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta,2006), . 129.

¹⁷ Hartono Boy Soedarmadji, *Psikologi Istring*, (surabaya: Press

wawancara, serta observasi yang berkaitan dengan penelitian.

3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam tahap ini merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Adapun teknik yang dilakukan dalam pengumpulan data adalah sebagai berikut:

a. Metode Observasi

Dalam menggunakan metode observasi ini, peneliti melakukan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala/fenomena yang diselidiki.¹⁸ Dalam hal ini, pastinya peneliti perlu mengunjungi lokasi penelitian untuk mengamati secara langsung berbagai hal atau kondisi yang ada di lapangan. Metode observasi ini merupakan metode pendukung. Penelitian menggunakan observasi non partisipan yaitu observasi yang dilakukan tidak pada saat berlangsungnya suatu peristiwa yang akan diselidiki. Metode ini digunakan untuk mengamati kegiatan terapi dzikir yang dilakukan oleh ustad kepada klien.

Dalam proses ini, peneliti mengetahui proses terapi dzikir yang diberikan oleh ustad satri tohir kepada 3 istri yang suaminya sedang menjalankan hukuman. Dalam observasi ini peneliti menemukan hasil yang signifikan dimana dari ketiga istri tersebut semuanya mengalami

UNIPA, 2006), . 58.

¹⁸Cholid Nabuko dan Abu Achmadi, *Metode Penelitian*, (Jakarta, Bumi Aksara, 2007), .98

perubahan secara mental dan emosional yang lebih baik, dapat disimpulkan dalam penelitian ini, observasi yang dilakukan berhasil.

b. Metode Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu oleh dua pihak, yaitu pewawancara (peneliti) yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai (yang diteliti) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu. Wawancara dapat dilakukan secara terstruktur maupun tidak terstruktur, dan dapat dilakukan melalui tatap muka maupun dengan menggunakan telepon.¹⁹

Wawancara terstruktur digunakan karena informasi yang akan diperlukan penelitian sudah pasti. Proses wawancara terstruktur dilakukan dengan menggunakan instrumen pedoman wawancara tertulis yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan kepada informan.²⁰ Sedangkan Wawancara tidak terstruktur adalah wawancara memiliki kelonggaran dalam banyak hal termasuk dalam h pedoman wawancara. Wawancara tidak terstruktur lebih tepat digunakan pada konteks wawancara santai dengan tujuan yang tidak terlalu fokus

Dalam proses ini, peneliti mendapatkan data tentang profil Istri, kegiatan aktif Istri, prestasi Istri, pengaruh gaya belajar Istri.

c. Metode Dokumentasi

Dokumentasi adalah mencari data-data atau informasi yang berupa benda-benda tertulis, seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, dan catatan harian

¹⁹ Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), . 127.

Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik* (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), .162

lainnya.²¹

Dalam proses ini, peneliti mendapatkan data tentang profil desa, foto desa serta beberapa arsip desa pendukung yang digunakan sebagai salah satu acuan dalam penelitian.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses sistematis pencarian dan pengaturan transkripsi wawancara, catatan lapangan dan materi materi yang lainnya yang telah dikumpulkan untuk meningkatkan pemahaman mengenai materi tersebut dan untuk memungkinkan peneliti menyajikan yang sudah peneliti temukan kepada orang lain.²² Miles dan Huberman mengemukakan terdapat 3 langkah dalam analisis data, yaitu Reduksi Data, Penyajian Data dan Verifikasi Data. Analisis Data yang penulis gunakan pada penelitian ini terdapat tiga alur, yaitu:

a. Reduksi Data

Miles dan Huberman mengemukakan, Reduksi data dapat diartikan sebagai proses, pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, transformasi data kasar, yang muncul dari catatan lapangan. Dalam proses reduksi data ini, penelitian dapat melakukan pilihan-pilihan terhadap mana yang hendak dipilih dan data mana hendak dibuang. Mana merupakan ringkasan, dan cerita-cerita yang sedang berkembang.

b. Penyajian Data

Miles dan Huberman mengemukakan bahwa yang dimaksud dengan penyajian data adalah menyajikan

²¹ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Jakarta: Andi Offset, 1986), . 193.

Emzir, *Metodologi Penelitian Kualitatif (Analisis Data)* (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2010), . 85

sekumpulan informasi yang terus memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Dengan demikian penulis dapat menentukan penarikan kesimpulan yang diperoleh dari sekumpulan informasi-informasi dalam proses penelitian.

c. Vertifikasi Data

Kegiatan analisis berikutnya yang penting adalah menarik kesimpulan/vertifikasi dari suatu data. Kesimpulan-kesimpulan “final” mungkin tidak muncul sampai pengumpulan data berakhir, bergantung ulang yang digunakan, kecakapan penelitian dan tuntutan-tuntutan pemberian data, tetapi sering kesimpulan itu telah dirumuskan sebelumnya sejak awal, sekalipun seorang penelitian menyatakan telah melanjutkan “secara induktif”.²³

5. Teknik Keabsahan Data

Yang dimaksud dengan keabsahan data adalah bahwa setiap keadaan harus memenuhi : 1) mendemostrasikan nilai yang benar, 2) menyediakan dasar agar hal itu dapat diterapkan, dan 3) memperbolehkan keputusan luar yang dapat dibuat tentang konsistensi dari prosedurnya dan kenetralan dari temuan dan keputusan-keputusannya. Teknik keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini, seperti yang dirumuskan ada tiga macam yaitu, antara lain:

a. Perpanjangan Keikutsertaan

Keikutsertaan peneliti sangat menentukan dalam pengumpulan data. Keikutsertaan peneliti sangat menentukan dalam pengumpulan data. Keikutsertaan tersebut tidak hanya dilakukan di waktu yang singkat, tetapi memerlukan perpanjangan keikutsertaan pada latar penelitian.

²³ Ibid, .195

Perpanjangan keikutsertaan peneliti memungkinkan derajat kepercayaan data yang dikumpulkan karena peneliti akan banyak mempelajari kebudayaan, dapat menguji ketidakbenaran informasi yang diperkenalkan oleh distorsi, baik yang berasal dari diri sendiri atau yang berasal dari responden, dan membangun kepercayaan subjek. Dengan demikian penting sekali arti perpanjangan keikutsertaan peneliti guna berorientasi dengan situasi, juga guna memastikan apakah konteks itu dipahami dan dihayati.²⁴

b. Ketekunan Pengamatan

Kegiatan pengamatan berarti mencari konsistensi interpretasi dengan berbagai cara dalam kaitan dengan proses analisis yang konstan atau tentatif. Mencari suatu usaha membatasi berbagai pengaruh.²⁵ Mencari apa yang dapat diperhitungkan dan apa yang tidak tepat. Ketekunan pengamatan bermaksud menemukan ciri-ciri dan unsur-unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan persoalan atau isu yang sedang dicari dan kemudian memusatkan diri pada h-h tersebut secara rinci.

c. Triangulasi

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Teknik triangulasi yang paling banyak digunakan ialah pemeriksaan melalui sumber lainnya. Denzin (1978) membedakan empat macam triangulasi sebagai teknik pemeriksaan yang memanfaatkan penggunaan sumber, *metode, penyidik dan teori*. Triangulasi dengan *sumber* berarti membandingkan dan mengecek

²⁴ *Ibid*, 320-321

²⁵ *Ibid*, 328

balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif.²⁶

Triangulasi dengan *metode*, dengan jalan memanfaatkan peneliti atau pengamat lainnya untuk keperluan pengecekan kembali derajat kepercayaan data. Pemanfaatan pengamat lainnya membantu mengurangi kemelencengan dalam pengumpulan data.

Triangulasi dengan *teori*, menurut Lincoln dan Guba, berdasarkan anggapan bahwa fakta tidak dapat diperiksa derajat kepercayaannya dengan satu atau lebih teori. Di pihak lain, Patton berpendapat lain, yaitu bahwa hal itu dapat dilaksanakan dan hal itu dinamakannya penjelasan banding (*rival explanation*).

Jadi triangulasi berarti cara terbaik untuk menghilangkan perbedaan-perbedaan konstruksi kenyataan yang ada dalam konteks suatu studi sewaktu mengumpulkan data tentang berbagai kejadian dan hubungan dari berbagai pandangan. Dengan kata lain, bahwa dengan triangulasi, peneliti dapat *me-recheck* temuannya dengan jalan membandingkannya dengan berbagai *sumber, metode, atau teori*.²⁷

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi metode untuk mengecek kembali data yang diperoleh melalui wawancara kepada informan tentang perilaku Istri dan observasi yang dilakukan peneliti terhadap perilaku Istri. Selain melakukan triangulasi metode, peneliti juga menggunakan triangulasi sumber dengan melakukan wawancara kepada beberapa informan seputar perilaku Istri. Dalam hal ini peneliti akan menggali dari Istri, keluarga dan teman Istri.

²⁶ *Ibid*, 330

²⁷ *Ibid*, 331

I. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam skripsi ini meliputi:

BAB I Pendahuluan

ini menjelaskan tentang penegasan judul dan alasan memilih judul penting dilakukan. Kemudian latar belakang masalah penelitian ini yang kemudian diketahui fokus dan sub fokus pembahasan untuk menentukan rumusan masalah, dan tujuan serta kegunaan penelitian ini. Selain itu, juga perlu diungkap kajian terdahulu yang relevan dan metode penelitian yang digunakan.

BAB II Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Stress

menjelaskan landasan teori yaitu Terapi Dzikir untuk mengurangi stres tiga orang istri di Desa Banding Agung yang suaminya menjalankan hukuman.

BAB III Deskripsi Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Stress Studi Pada Istri Di Desa Banding Agung Kecamatan Talang Padang

mendeskriskan data lapangan mengenai Desa banding agung, meliputi sejarah, visi misi, kegiatan keagamaan, khususnya praktek terapi dzikir yang ada di desa banding agung.

BAB IV Analisis Pelaksanaan Terapi Dzikir, Studi Pada Istri Yang Suaminya Sedang Menjalankan Hukuman

kajian inti isi skripsi ini. Pembahasan secara analitis meliputi: proses terapi dzikir dan hasil dari terapi dzikir yang dilakukan oleh tiga orang istri yang suaminya sedang menjalankan hukuman.

BAB V Penutup

bab ini meliputi kesimpulan dan saran.



BAB II

TERAPI DZIKIR UNTUK MENGURANGI STRES

A. Dzikir

1. Pengertian Dzikir

Secara etimologi, dzikir berasal dari kata bahasa arab *dzakara* yang artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, dan mengambil pelajaran. Dalam kehidupan manusia unsur ingat sangat sangat dominan adanya, karena merupakan salah satu fungsi intelektual. Menurut pengertian psikologis, dzikir (ingatan) sebagai “suatu daya jiwa kita yang dapat menerima, menyimpan dan memproduksi kembali suatu pengertian dan tanggapan kita.

Sebagai fungsi intelektual, ingatan kita akan apa yang telah dipelajari, informasi dan pengalaman sebelumnya untuk memecahkan problema-problema baru yang kita hadapi. Membantu juga untuk memperoleh informasi-informasi baru dan menerima realitas baru. Namun dalam pengertian disini, perkataan yang dimaksud adalah “*dzikrullah*” atau mengingat Allah. Dalam Al-Qur’an banyak ungkapan yang menganjurkan manusia untuk berdzikir.¹ Oleh karena itu dzikir berarti mensucikan dan mengagungkan, juga dapat diartikan menyebut dan mengucapkan nama Allah atau menjaga dalam ingatan (mengingat).

Secara terminologis, dzikir yang dimaksud sebagaimana kalangan ahli sufi atau tarekat, yang

¹ Hazri Adlany, et al, *al-Qur’an Terjemah Indonesia* (Jakarta: Sari Agung, 2002), 470

merupakan dari aktivitas mereka. Biasanya dzikir dilakukan hanya dalam bentuk renungan dan pengajaran sambil duduk mengucapkan lafadz-lafadz Allah.² Pengertian ini dapat dilihat dari uraian E.W.Lane yang di kutip A.J. Arberry, dan juga Alfred Guillaume. Dalam nada yang hampir sama, Spencer Trimingham memberikan pengertian sebagai, “ *Recollection, a spiritual exercise designed to render God’s presence through out one’s being. The method employed (rhythmical repetitive invocation of God’s name) to attain this spiritual concentration.* Maksudnya ingatan atau suatu latihan spiritual yang bertujuan untuk menyatakan kehadiran Tuhan. Atau suatu metode yang digunakan untuk mencapai konsentrasi spiritual.

The Encyclopedia of Islam mengartikan dzikir dengan “*the act of reminding, the oral mention of the memory, especially the tireless repetition of an ejaculatory litany, finally the very technique of this mentions*”.

Maksudnya perilaku mengingat, kemudian mulut menyebut nama yang diingat tadi, secara khusus mengulang-ulang nama tuhan dengan tidak mengenal lelah. Akan tetapi Al-Qur’an memberi petunjuk bahwa dzikir itu tidak hanya ekspresi daya ingatan yang ditampilkan dengan komat-kamitnya mulut sambil merenung. Dzikir bersifat implementatif dalam berbagai variasi yang aktif dan kreatif. Soekanto MM, telah membagi 4 jenis dzikir: dzikir membangkitkan

² Mwardi Labay, *Dzikir dan Doa Dalam Kesibukan*, (Departemen Penernagan RI, 1992) 15

daya ingat, dzikir kepada hukum-hukum ilahi, dzikir mengambil pelajaran/peringatan, dan dzikir meneliti proses alam.

Sementara itu, H. Aboe Bakar Atjeh, salah seorang ulama Indonesia memberikan pengertian zikir sebagai ucapan yang dilakukan dengan lidah dan mengingat Tuhan dengan hati, dengan ucapan atau ingatan yang mempersucikan dan membersihkan dari sifat-sifat yang tidak layak untuknya, selanjutnya memuji dengan pujian dan sanjungan dengan sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian.

Bahkan lebih tegas lagi Al-Kalabadzi memberikan pengertian bahwa dzikir yang sesungguhnya adalah melupakan semuanya, kecuali yang Esa. Hasan Al-Bana, seorang tokoh Ikhwan al-Muslimin dari Mesir, menyatakan bahwa semua apa saja yang mendekatkan diri kepada Tuhan dan semua ingatan yang menjadikan diri kita dekat dengan Tuhan adalah dzikir. Menurut Quraisy Shihab, zikir dalam pengertian luas adalah kesadaran tentang kehadiran Allah di mana saja dan kapan saja dan kapan saja disertai kesadaran bahwa Allah bersama makhluk-Nya, dzikir seperti inilah menjadi pendorong utama melaksanakan tuntunan-Nya dan menjauhi larangan-Nya.³

Jika disimpulkan pengertian dzikir di atas merupakan bentuk komunikasi seorang makhluk dengan Khiknya. Akan tetapi lebih dari itu, dzikir Allah bersifat aktif dan kreatif, karena komunikasi tersebut bukan hanya sepihak melainkan bersifat

³ M. Quraisy Shihab, *Wawasan Al-Qur'an Tentang Dzikir & Doa*, (Jakarta: Lentera Hati, 2008) h 16

timbang balik. Seperti yang dikatakan Al-Ghazali, dzikrullah berarti ingatnya seseorang bahwa Allah mengamati seluruh tindakan dan pikirannya. Perilaku dzikir yakni mengingat, memperhatikan, mengenang dan merasa bahwa dirinya senantiasa diawasi oleh tuhan akan berpengaruh kuatterhadap jiwa dan kesadaran. *Dzikir Allah* bukan hanya sekedar mengingat suatu peristiwa dengan sepenuh keyakinan akan kebesaran tuhan dengan segala sifatNya serta menyadari bahwa dirinya berada dalam pengawasan Allah, seraya menyebut Asma Allah dalam hati atau lisan.⁴

2. Keutamaan Dzikir

Dzikir adalah peringkat doa yang paling tinggi, yang didalamnya tersimpan berbagai keutamaan dan manfaat besar bagi kehidupan kita. Bahkan kualitas diri kita dihadapan Allah sangat dipengaruhi oleh kualitas dan kuantitas diri kita kepada Allah. Jika kita banyak mengingat Allah dengan tulis dan ikhlas karena ridhaNya, maka kita adalah orang yang mulia dan dimuliakan Allah. Begitu juga sebaliknya jika kita lalai maka kita termasuk golongan manusia yang sangat merugi, rendah, hina dan tidak berguna.

Nabi Muhammad SAW pernah menyatakan bahwa berdzikir kepada Allah itu lebih baik dan utama nilai kebajikannya, dibanding dengan para *mujahid* (orang- orang yang berjihad di jalan Allah dengan harta dan jiwanya). Dengan demikian dzikir adalah ibadah sunnah yang paling dicintai oleh Allah, suatu perbuatan yang dapat meluhurkan

⁴ Afif Anshori, *Dzikir Demi Ketenangan Jiwa*, h 20

derajat dan martabat orang yang melakukannya.

Bukan hanya cinta dan kasih Allah yang akan kita dapati jika kita bersedia mengisi hari dan hati kita dengan mengingat Allah, tetapi juga akan memberikan kita perasaan aman dan tentram, ini artinya kita akan bebas dari gundah, cemas, dan gelisah. Allah berfirman tentang hal ini dalam Surat Ar-Ra'd ayat 8

اللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَحْمِلُ كُلُّ أُنْثَىٰ وَمَا تَغِيضُ الْأَرْحَامُ وَمَا تَزْدَادُ
وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِمِقْدَارٍ ﴿٨﴾

Artinya :*“Allah mengetahui apa yang dikandung oleh setiap perempuan, dan kandungan rahim yang kurang Sempurna dan yang bertambah. dan segala sesuatu pada sisi-Nya ada ukurannya.”*(QS. AR-Rad[13]: 8)⁵

Enafsiran ayat diatas menjelaskan Jiwa seperti itulah yang kelak akan dipanggil menghadap Allah dengan perasaan puas dan mendapat ridhaNya, jiwa yang kelak akan dipersilahkan untuk melangkah dan memasuki surga-Nya yang penuh kemuliaan. Apabila kita bersedia mengingat dan menyebut asma Allah, maka Allah akan mengingat dan menyebut nama kita di hadapan hamba-hamba pilihan-Nya. Imam Ibnul Qayyim mengatakan, “Bahwa orang yang melupakan Allah, maka seseorang lupa akan dirinya dan segala potensi kebaikan dirinya”. Jika kita lalai dari mengingat Allah maka hal itu akan menyebabkan kita lupa fitrah kemanusiaan yang agung dan mulia, lupa akan nilai kemanusiaannya, lupa tanggung jawab kita

⁵ Al Quran QS. AR-Rad/13: 8

sebagai hamba dan khifah Allah di muka bumi, sehingga jadilah kita makhluk yang renfah di muka bumi. Disini kita dapat mengetahui betapa tinggi dan luhurnya nilai dzikir kepada Allah, oleh sebab itu Rasulullah berwasiat kepada kita agar banyak-banyak mengingat Allah dalam segala situasi dan kondisi, baik dalam keadaan sulit maupun bahagia.⁴

3. Macam Dan Bentuk Dzikir

a. Dzikir Pikir

Al-Quran menyatakan bahwa manusia adalah makhluk yang paling unggul, paling mulia derajat dan kedudukannya, yang telah diciptakan dengan bentuk dan susunan tubuh yang sangat baik dan sempurna (sebaik-baik) Sebagai makhluk yang paling unggul maka Allah menganugerahi berbagai potensi yang luar biasa, salah satu dari sekian banyak potensi manusia adalah kecerdasan yaitu kemampuan untuk berpikir.⁶

Sesungguhnya kecerdasan merupakan potensi yang hanya dimiliki oleh manusia, sebagai karunia Allah kepada manusia. Oleh karena itu, melalui Al-Qur'an Allah memerintahkan agar manusia memelihara dan memanfaatkan potensi tersebut dengan sebaik-baiknya, untuk memahami, berpikir dan memikirkan tentang segala sesuatu, termasuk untuk berpikir fenomena alam, merenungkan, dan menelaah Al-Qur'an dan diri manusia. Melalui dzikir akan membentuk pola pikir (mind set) yang baik, menambah keyakinan kepada Allah, terhindar

dari sifat-sifat buruk seperti berbohong, menipu, dan bisa mengendalikan diri dari hawa nafsu.⁷

Betapa penting dan berharganya Al-Qur'an bagi manusia, oleh karena itu sudah seharusnya jika kita menjadikannya sebagai pegangan dan landasan dalam menjalani kehidupan didunia ini. Serta menjadikannya sebagai bacaan dan perenungan dalam keseharian kita. Karena membaca, merenungi, men- tadabburi makna serta isi dan kandungan Al-Qur'an adalah perintah Allah, yang memiliki paha yang besar di sisi Allah. Memanfaatkan akal dan pikiran untuk berpikir dan memikirkan tentang tanda-tanda keagungan dan kemaha besaran Allah yang ada di alam semesta, memikirkan tentang diri kita sendiri, membaca Al-qur'an dan meresapin dalam hati, adalah salah satu bentuk dari dzikir kepada Allah yakni "Dzikir pikir"

b. Dzikir Dengan Lisan dan Ucapan

Dzikir yang diucapkan dengan lisan dengan mengucapkan sanjungan pujian kepada Allah dan dapat didengarkan oleh telinga. Baik oleh orang yang bersangkutan maupun orang lain.⁸Dengan h ini Allah berfirman dalam QS. Al-Muzammil ayat 8:

وَأَذْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ وَتَبَتَّلْ إِلَيْهِ تَتَبُّلاً

Artinya: "Sebutlah nama Tuhanmu, dan beribadatlah kepada-Nya dengan penuh

⁷ Syafrudin, "Pendidikan Karakter Melalui Aktivitas Dzikir", Jurnal SAP, Vol.2 No.2, (Desember 2007)h 179

⁸ Muh. Mu'inudinillah, 24 Jam Dzikir dan Doa Rasulullah, (Surakarta: Biladi, 2014)h 39

ketekunan.(QS. AL-Muzammil[73]:8)⁹

Dalam tafsir ayat diatas bahwa Menyebut dan mengingat Allah dengan lisan dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu dzikir dengan suara pelan atau berbisik dan dzikir yang dilakukan dengan suara keras dan bersama-sama, seperti istighasah atau doa bersama yang dewasa ini sering dilakukan kelompok organisasi keislaman. Dzikir dengan cara ini sangat baik bagi pemula sebab dengan menyebut dan mengingat nama Allah dengan lisan dapat didengar telinga orang yang bersangkutan dapat membantunya untuk menghilangkan dan menghapuskan-h lain yang melintas dalam pikiran selain Allah. Namun disisi yang berbeda, dzikir dengan lisan apalagi dengan suara yang cukup, dzikir dengan lisan apalagi dengan suara yang cukup keras atau bahkan terlalu keras juga memiliki sisi negatif, dzikir ini kurang mengantarkan pada kekhusyukan, mengandung riya' bagi orang yang tidak mampu menjaga hati dan niatnya dengan baik dan dapat mengganggu aktivitas orang lain.

c. Dzikir Dengan Hati atau Qalbu

Aktivitas dzikir yang mengingat Allah yang dilakukan dengan hati atau qalbu saja, artinya sebutan itu dilakukan dengan ingatan hati. Dzikir qalbu juga dapat dimaknai dengan melaksanakan dzikir dengan lidah dan hati, maksudnya lidah menyebut lafadz dzikir dengan suara yang pelan dan hati mengingat dengan

⁹ Al Quran QS AL-Muzammil/73:8

meresapi maknanya.¹⁰ Dzikir dengan hati adalah dzikir yang baik dan utama, karena dzikir dengan cara ini dapat mengantarkan kita untuk lebih khusyuk, terhindar dari bahaya riya' dan memberikan kesan yang mendalam.

Dengan istilah qalbu merupakan bagian paling penting dalam tubuh kita, sebab hatilah yang menjadi barometer baik dan tidaknya seseorang, dengan kata lain kita menjadi baik jika hati kita baik, sebaliknya kita akan menjadi buruk dalam pandangan Allah jika hati kita buruk.

Rasulullah bersabda: *Sesungguhnya didalam tubuh manusia itu adasegumpal daging, apabila ia baik maka baiklah seluruh tubuhnya dan jika ia rusak, maka rusaklah seluruh tubuhnya, tidak lain dan tidak bukan itulah yang dikatakan hati (HR. Al-Bukhari dan Muslim)*

Hati adalah komponen psikis manusia yang harus senantiasa dijaga agar tidak mudah sakit bahkan mati, karena sesungguhnya hati kita ini mudah terserang penyakit dan mati. Hati atau qalbu akan rusak manakala hati tidak diisi dengan energi dan makanan, dan sumber energi yang dibutuhkan hati tiada lain adalah dzikrullah. Allah berfirman dalam QS. Surat Al-A'raf (7) ayat 205

وَأذْكُر رَّبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ

الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُن مِنَ الْعَفْوَينَ ﴿٢٠٥﴾

Artinya: "Dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam

¹⁰ Ibid, h.41

hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai”.(QS. Al-A’raf [7]: 205)¹¹

Dalam ayat QS. Al-A’raf diatas menafsirkan bahwa *Dzikkullah* juga dapat menjadi benteng untuk melindungi hati kita dari bujuk rayuan syetan la’natullah yang tiada bosan mengajak dan merayu kita pada kesesatan. Dalam hadis qudsi dikatakan bahwa orang yang berdsedia mengingat Allah dan menghadirkan-Nya kedalam qalbunya maka Allahpun akan mengingatnya dalam jiwa-Nya, begitu pula jika kita bersedia menyebut dan mengingat Allah dalam suatu kelompok atau jamaah atau sendiran, maka Allah pun akan mengingat dan menyebut nama kita dalam kelompok-Nya. Ingatlah Allah, dan bersyukurlah kepada-Nya atas segala nikmat yang telah diberikan, karena sesungguhnya Allah akan cinta kepada hamba-Nya yang mau mengingat dan bersyukur. Dia akan mengangkat derajatnya yang sangat mulia dan tinggi yakni sebagai golongan orang yang menjadi kekasih-Nya (waliyullah).

d. Dzikir dengan Amal

Yang dimaksud dzikir amal adalah setiap perbuatan atau aktivitas seseorang yang baik dan dapat mengantarkannya untuk teringat kepada Allah atau sebagai tindakan yang

¹¹ Al Quran QS Al-Araf/7:205

didasarkan pada aturan dan ketentuan Allah.¹² Dzikir secara amaliah ini terwujud dalam bentuk kesediaan kita untuk menjadikan Allah sebagai sumber utama dan motivasi dari setiap aktivitas dan tindakan yang kita lakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Demikian pula dengan tujuan akhir yang hendak dicapai tidak lain adalah Ridha Allah semata. Pendeknya dzikir amal ini terwujud dengan menempatkan Allah yang maha tunggal sebagai awal dan akhir serta tujuan dari setiap perbuatan dan tindakan yang kita lakukan. Demikian inilah yang paling baik disisi Allah.

Mengutamakan perintah Allah dan Rasul-Nya di atas segala sesuatu adalah perbuatan yang sangat baik dan terpuji, yang sekaligus sebagai bukti nyata cinta kita kepada Allah dan Rasul-Nya melebihi cinta kita terhadap segala sesuatu. Dzikir amal ketika kita membicarakan seputar masalah agama, membaca buku-buku yang baik dan bermutu, belajar dan mengajar Al-quran dan Hadis, berbuat kebaikan terhadap sesama, beramal saleh, saling menasehati tentang kebenaran, saling tolong menolong, dan menyambung tali silaturahmi. Kesimpulannya dzikir amaliah adalah segala perbuatan yang sesuai dengan aturan dan hukum yang telah ditetapkan Allah dalam Al-quran dan Rasul-Nya dalam hadis.

4. Hubungan Istri dengan terapi dzikir

Seseorang dikatakan sehat, apabila tidak ada

¹² *Ibid*,h.42

gangguan fisik, psikis maupun sosialnya. Sebagaimana menurut undang-undang pokok kesehatan, bahwa pengertian sehat adalah “keadaan yang meliputi kesehatan badan, mental dan sosial dan bukan hanya bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan.”¹³ Dalam Islam, terdapat dalam tubuh yang sehat. Stress, kecemasan dan kemarahan apabila terjadi secara terus menerus berdampak langsung pada kesehatan. Yang dimaksud dengan sehat fisik/jasmani, adalah orang yang berdasarkan pemeriksaan fisik, laboratoris dan radiologis tidak terserang penyakit atau terjadi kelainan-kelainan. Sebaliknya, pengertian kesehatan mental/ psikis menurut Zakiah Darajat ada empat macam:

- a. Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*)
- b. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana dia hidup.
- c. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa.

¹³ Tri Niswati Utami, “Tinjauan Literatur Mekanisme Zikir Terhadap Kesehatan Respons Imunitas”, Jurnal Jumantik, NO. 2 Vo. 1 (Mei 2017) h 107

- d. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi jiwa, serta mempunyai problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.

Pengaruh gangguan kesehatan mental terhadap perasaan meliputi rasa cemas (gelisah), iri hati, sedih, merasa rendah hati, pemarah, ragu, dan sebagainya. Gangguan terhadap pikiran, seperti sering lupa dan tidak mengkonsentrasikan sesuatu yang penting, kemampuan berpikir menurun seolah dia tidak cerdas, pikirannya tidak bisa digunakan dengan baik dan sebagainya. Gangguan terhadap kelakuan sangat beragam bentuknya seperti tindak kriminal, agresif (menyerang), merusak, dan kenakalan remaja. Penyakit yang disebabkan karena gangguan mental, para ahli biasanya menggunakan teknik-teknik tertentu untuk mencari sebab-sebab timbulnya gangguan tersebut. Misalnya, hipnotis, sugesti, psikoanalisa dll. Selain itu ada pula yang menggunakan cara self sugesti, tanpa bantuan orang lain.¹⁴

Ahmad Syafi'i Mufid, dengan mengikuti teori Al-Ghazali, memberikan alternatif bagaimana mengobati diri sendiri dan gangguan kejiwaan. Pertama kali yang harus dilakukan ialah muhasabah, ialah meneliti tingkah lakunya sendiri sehari-hari apa yang menjadi penyebab kecemasan. Kedua, setelah muhasabah penderita harus muraqabah yaitu

¹⁴ Afif Anshori, *Dzikir Demi Ketenangan Jiwa*. (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2003), h 78

melakukan pekerjaan apa saja yang dapat mendekatkan diri kepada Allah. Muraqabah bisa jua diartikan penyerahan diri kepada Allah (menerima qadrat dan iradat-Nya) atau tobat kepada Allah.

Jika diteliti lebih jauh mengenai timbulnya gangguan kejiwaan sesungguhnya berpangkal pada ketidaksadaran bahwa dirinya itu tidak mampu mengejar apa yang dicita-citakan. Tidak disadari bahwa kemampuan manusia itu terbatas dan ada kelemahannya, sehingga jika kegagalan menimpanya, terjadinya shock, stress, depresi, frustasi dan berbagai macam kekalutan mental lainnya. Kebanyakan orang-orang yang terkena kekalutan mental (mental disorder) karena mereka jauh dari norma-norma religius. Sebaliknya, orang yang senantiasa ingat kepada Tuhan (dzikir) akan mampu mengontrol dan mengendalikan segala pikiran, emosi dan perbuatannya, sehingga apabila tidak dapat meraih apa yang diinginkan, tidak terganggu jiwanya.

Secara psikologis “dzakirin (orang yang berdzikir) adalah orang yang terjauh dari ambivalen (kegoncangan jiwa) akibat derita ataupun kecukupan. Apabila faedah dzikir dikaitkan dengan teori Sigmund Freud, maka terbukti bahwa orang yang tidak dzikir atau tidak selalu ingat kepada Allah, semua gerak dan irama hidupnya selalu dalam pengaruh ID. Ego manusia akan senantiasa mengikuti pengaruh alam bawah sadar tadi. Prngaruh super ego tidak berperan sama sekali. Salah satu contoh, karena lapar, perut menuntut untuk diberi makan. Otak memerintahkan tangan mengambil makanan, mulut siap mengunyah. Salah satu terapi lupa yang ditimbulkan akibat kelalaian

kepada Allah, adalah dengan ingat terus-menerus kepada-Nya, nikmat dan karunia-Nya, tanda-tanda kekuasaan-Nya dan ciptaan-Nya.

Disinilah pentingnya dzikir dalam membentuk kepribadian manusia dengan senantiasa berdzikir kepada Allah, superego akan selalu mendapat makanan dan berfungsi sebagai alat kontrol bagi perilaku manusia yang baik. Dengan dzikir manusia akan sejahtera jiwanya, mereka akan mampu menerima kenyataan yang ada, dan dapat meletakkan hakikat kemanusiaan yang betul-betul insani. Uraian di atas dapat dipahami, bahwa sesungguhnya mengatasi problema-problema psikologis yang dihadapi oleh manusia hanya dapat dilakukan melalui dzikir. Sebab dzikir mampu dijadikan alat penyeimbang bagi rohani manusia.¹⁵

B. Stres

1. Pengertian stres

Stres merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap suatu tekanan atau ancaman upaya untuk melakukan penyesuaian (adaptasi). Ancaman, bahaya atau tekanan inilah yang disebut sebagai pemicu terjadinya stres. Dengan demikian stres secara umum bukanlah sebuah gangguan psikis, melainkan respon alamiah tubuh secara psikis dan tubuh. Respon stres ini secara sederhana dikenal istilah fight or flight response, yang berarti respon seseorang individu terhadap sesuatu yang dianggapnya mengancamnya mulai dari melawan sampai lari menghindar.

¹⁵ Afif Anshori, *Dzikir Demi Ketenangan Jiwa*. (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2003), h 78

Fight or flight response merupakan mekanisme awal yang dilakukan oleh seseorang secara psikis dan bahkan tanpa melibatkan proses analisis kognisi yang rumit. Bila seseorang tidak mampu melakukan proses adaptasi maka ia akan masuk kepada tahapan selanjutnya yaitu tahapan kelelahan sehingga terjadi gangguan penyesuaian, gangguan penyesuaian dapat menimbulkan gejala-gejala gangguan psikis dan fisik yang saling berkaitan sehingga seseorang tidak lagi mampu menjalankan fungsinya secara optimal. Gangguan tersebut dapat berupa dari gangguan ringan hingga gangguan yang berat, seperti gangguan tidur, konsentrasi, pola makan, hingga masalah pada lambung dan saluran cerna, serta jantung dan pembuluh darah.¹⁶

Stres dapat berasal dari dalam tubuh dan luar tubuh, sumber stres dapat berupa biologik/fisiologik, kimia, psikologik, sosial dan spiritual, terjadinya stres karena stressor tersebut dirasakan dan dipersepsikan oleh individu sebagai suatu ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan tanda umum dan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis contohnya:

- a. Stressor biologik dapat berupa mikroba, virus dan jasad renik lainnya, hewan, bermacam tumbuhan dan makhluk hidup lainnya yang dapat mempengaruhi kesehatan misal, tumbuhnya jerawat, demam, digigit binatang, yang dipersepsikan dapat mengancam, konsep

¹⁶ Hardisman, *Berdzikir Dalam Tauhid*. (Yogyakarta: Gosyeng Publishing, 2017) h 124

individu Stressor fisik dapat berupa perubahan iklim, alam, suhu, cuaca, geografi, yang meliputi letak tempat tinggal, domisili, demografi, kepadatan penduduk, imigrasi dan kebisingan.

- b. Stressor kimia dari dalam tubuh dapat berupa serum darah dan glukosa sedangkan dari luar tubuh dapat berupa obat-obatan, alkohol, cafein, polusi udara, pencemaran lingkungan, bahan-bahan kosmetik, pengawet, pewarna dll.
- c. Stressor sosial psikologik yaitu penanaman dan prasangka, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, kekejaman konflik peran, percaya diri yang rendah, perubahan ekonomi, emosi yang negatif dan kehamilan.
- d. Stressor spiritual yaitu adanya persepsi negatif terhadap nilai-nilai ketuhanan.

Tidak hanya stressor negatif yang menyebabkan stres tetapi stressor positifpun dapat menyebabkan stres misalnya, kenaikan pangkat, promosi jabatan, tumbuh kembang, menikah, mempunyai anak dll, semua perubahan yang terjadi sepanjang daur ulang.¹⁷

2. Penyebab stres

Stimuli yang mencetuskan perubahan disebut stresor. Secara umum, stresor dapat diklasifikasikan menjadi stresor internal dan eksternal. Stresor internal adalah suatu penyebab stres yang berasal dari dalam diri seorang individu seperti rasa

¹⁷ Rasmun, *Stres Koping Dan Adaptasi* (Jakarta: Sagung Seto, 2009)

bersalah, demam, hamil, dan menopause. Stresor eksternal merupakan penyebab stres yang berasal dari luar diri seseorang dapat berupa perubahan dalam keluarga, perubahan suhu lingkungan, dan tekanan dari pasangan. Hawari mengemukakan dari berbagai pakar yang dirangkum ada berbagai peristiwa yang menimbulkan stres, antara lain:

a. Masalah dengan orang tua

Menjadi orang tua zaman sekarang (era 2000 an) tidak semudah zaman dahulu sekitar tahun 1960 an. H ini terjadi tatanan ekonomi makin berkembang dan merata. Zaman dahulu para orang tua memiliki banyak anak tidak masalah. Masalah pada zaman sekarang adalah buan persoalan jumlah anak melainkan kualitas pola asuh yang diberikan. Akibat pola asuh yang tidak tepat, orang tua akan mengalami masalah ketika anaknya terlibat kenakalan remaja, pergaulan bebas, hamil diluar nikah, aborsi dan penggunaan NAPZA.

b. Perkawinan

Faktor penyebab krisis perkawinan adalah lemahnya agama dan religiositas dalam kehidupan keluarga. Menurut APA di Amerika Serikat, dalam dekade terakhir terjadi 70% rumah tangga berakhir dengan perceraian penyebabnya adalah perselingkuhan. 75% para suami selingkuh dan 40% para istri juga selingkuh. Permasalahan rumah tangga , keluarga, serta permasalahan yang menyangkut individu.

Hubungan interpersonal yang terjalin dengan orang yang tidak baik dapat menjadi

penyebab stres hubungan yang tidak setara selalu menekan orang lain, maunya menang sendiri, ikut campur urusan orang lain yang berlebihan, memiliki banyak teman tetapi tidak berkualitas sering kali juga menjadi penyebab stres. Dalam berteman yang penting adalah kualitasnya bukan kuantitasnya.¹⁸

c. Lingkungan Kehidupan

Kondisi lingkungan hidup yang buruk berpengaruh besar bagi kesehatan seseorang. Lingkungan hidup yang buruk seperti perumahan dan polusi sering kali menjadi stressor bagi kehidupan. Suasana kehidupan yang bebas dari kriminalitas, keamanan, dan ketertiban dapat mengurangi terjadinya stres. Situasi keamanan yang marak dengan kriminalitas serta pelanggaran terhadap norma lingkungan lainnya dapat menjadi stressor dalam aktivitas kehidupan manusia.

d. Keuangan

Pengelolaan keuangan dalam aktivitas sehari-hari dapat menjadi stressor utama. Pengelolaan keuangan yang tidak tepat, keinginan melebihi kebutuhan, serta pendapatan lebih kecil dari pengeluaran adalah awal datangnya masalah yang lainnya. Utang, gagalnya usaha yang dikelola, dan masalah warisan adalah stressor lainnya berkenaan dengan keuangan dalam aktivitas hidup sehari-hari.

¹⁸ Quade M. Walter, *Stress*, (Jakarta:Erlangga, 1987) h 4

e. Keluarga

Anggota keluarga terutama mereka yang masih anak-anak dan remaja sering mengalami stress yang disebabkan oleh kondisi keluarga yang tidak harmonis, sehingga keluarga menjadi stressor bagi anggota keluarga lainnya.

Perilaku orang tua terhadap anggota keluarga lainnya terutama kepada anak dan remaja yang dapat menimbulkan stress adalah: hubungan kedua orang tua yang dingin atau penuh konflik, dan acuh tak acuh, kedua orang tua jarang dirumah dan tidak ada waktu bersama untuk anak-anak dan remaja, komunikasi antara orang tua dan remaja yang tidak serasi, serta kedua orang tua berpisah atau bercerai. Orang tua ada yang mengalami gangguan jiwa atau kelainan kepribadian, serta orang tua dalam mendidik otoriter, keras, kurang sabar dan pemarah.¹⁹

3. Proses Terjadinya Stres

Dalam masalah stres psikososial ini ada lima masalah yang berkaitan, yaitu perubahan, frustrasi, overload, bosan, dan menyendiri.

a. Perubahan

perubahan sering dikaitkan dalam usaha atau proses untuk perubahan hidup yang lebih baik. Dalam hal ini juga berkaitan dengan kesempatan, kemampuan, kemauan, dan keteguhan hati. Orang-orang yang teguh

¹⁹Wayan Candra, Gusti Ayu Harini, dan Nengah Sumirta, *Psikologi*, (Yogyakarta:ANDI, 2017) h 107

hatinya menghadapi perubahan dengan ringan dan mudah. Sebaliknya, orang yang tidak memiliki keteguhan hati akan menghadapi masalah dalam perubahan seperti ini. Dia akan mudah stres dan tujuan untuk perbaikan tidak pernah tercapai. Dan yang terpenting adalah mengamalkan dan menggunakan nilai-nilai religius untuk menghadapi perubahan.

b. Frustrasi

Frustrasi bisa disebabkan adanya berbagai faktor yang membuat seseorang terserang stres. Berikut ini adalah hal-hal yang bisa membuat orang frustrasi.

- 1) Suasana yang *overcrowding* atau terlalu ramai, sibuk, dan bising. Dalam kondisi ini orang rawan frustrasi yang menyebabkan dia mengalami stres. Kondisi seperti ini membuat orang mudah cemas dan memicu munculnya stres.
- 2) Diskriminasi lingkungan yang membuat orang merasa ketidakadilan, pihak yang mengalami deskriminasi akan cepat stres.
- 3) Faktor sosial ekonomi membuat seseorang kokoh dan merasa memiliki nilai. Namun sebaliknya, kekurangan dan masalah-masalah sosial ekonomi juga membuat orang frustrasi.
- 4) Birokrasi meskipun tidak terlihat ada masalah tetapi birokrasi yang berbelit-belit dan ribet membuat seseorang frustrasi.

c. Kelebihan Beban

Beban yang berlebihan pada diri seseorang yang tidak sesuai dengan keadaan dan kemampuannya akan menjadikan orang ini kelebihan beban. Demikian juga dengan urusan rumah tangga dan kehidupan sehari-hari.²⁰ Beban dan tuntutan yang berlebihan dalam suatu rumah tangga juga bisa menimbulkan frustrasi bagi seluruh penghuninya. Itulah sebabnya masing-masing orang harus menyadari apa yang terbaik bagi diri masing-masing.

d. Kebosanan dan Kesendirian

Kebosanan dan kesendirian yang terus menerus dan dalam waktu yang lama membuat orang frustrasi. Kondisi ini akan memicu kemarahan, menjadi mudah tersinggung. Orang yang konstruktif juga bisa mengontrol keadaan stresnya dengan tindakan dan motivasi positif. Dia akan berusaha agar kondisi yang tidak sesuai dengan dirinya dapat diubah menjadi kondisi yang membantunya mencapai tujuan.²¹

4. Tanda-tanda Stres Secara Emosi dan Kognitif

a. Tanda-tanda secara emosi :

- 1) Mudah marah (*irritability*)
- 2) Ledakan amarah (*angry outbursts*)
- 3) Kecemasan (*hostility*)
- 4) Pencemburu
- 5) Kurang istirahat
- 6) Perpindahan, tidak menentu

²⁰ Quade M. Walter, *Stress*, (Jakarta:Erlangga, 1987) h 19

²¹ *Ibid*, h.113

- 7) Menyendiri, antisosial
- 8) Tidak punya inisiatif
- 9) Merasa tidak nyata, hidup di awang-awang
- 10) Kelemahan kepribadian
- 11) Tidak memiliki gairah
- 12) Mudah menangis
- 13) Sangat kritis terhadap orang lain
- 14) Tidak senang dengan dirinya sendiri
- 15) Selalu bermimpi buruk
- 16) Tidak sabaran, mudah emosi
- 17) Tidak memiliki persepsi positif
- 18) Senang bersikap oportunistis
- 19) Fokus sempit
- 20) Banyak pikiran
- 21) Terfokus pada diri sendiri
- 22) Gangguan tidur, susah tidur walaupun sudah lelah. Perubahan pola makan
- 23) Tidak memiliki refleksi respon emosi yang positif, berkembang selalu dengan emosi negatif.²²

b. Tanda-tanda secara kognitif :

- 1) Pelupa
- 2) Kekhawatiran berlebihan
- 3) Tidak berkembang
- 4) Visinya kabur
- 5) Pengambilan keputusan sering salah
- 6) Tidak memiliki keberanian menghadapi hidup
- 7) Kurang kreatif
- 8) Kurang konsentrasi atau tidak fokus
- 9) Tidak produktif
- 10) Tidak memiliki perhatian pada hal-hal detail

²² *Ibid*,h.113

- 11) Berorientasi pada masa lalu
- 12) Psikomotoriknya memiliki reaksi yang sangat pesat
- 13) Kurang perhatian terhadap sesuatu
- 14) Pemikirannya tidak terorientasi
- 15) Memiliki citra diri yang negatif
- 16) Kurang memiliki rasa berguna dalam hidupnya
- 17) Tidak bisa mengontrol emosinya²³
- 18)

C. Kerangka Teoritik

1. Terapi Dzikir

Terapi adalah upaya pengobatan yang ditunjukkan untuk penyembuhan kondisi psikologis. Terapi juga dapat berarti upaya sistematis dan terencana dalam menanggulangi masalah-masalah yang dihadapi mursyadbi (klien) dengan tujuan mengembalikan, memelihara, menjaga, dan mengembangkan kondisi klien agar akal dan hatinya berada dalam kondisi dan posisi yang proposional. Biasanya perilaku dzikir diperlihatkan orang dalam bentuk reungan sambil duduk sambil membaca bacaan-bacaan tertentu. Dalam kamus tasawuf yang ditulis oleh Solihin dan Rosihin Anwar menjelaskan dzikir merupakan kata yang digunakan untuk menunjuk setiap bentuk pemusatan pikiran kepada Tuhan, dzikirpun merupakan prinsip awal untuk seseorang yang berjalan menuju Tuhan (suluk). Sedangkan dalam pengertian terminologi dzikir merupakan suatu amal ucapan atau amal qauliyah melalui bacaan-bacaan tertentu untuk mengingat Allah. Berdzikir kepada Allah suatu rangka dari rangkaian

²³ *Ibid*, h.114

iman dan islam yang mendapat perhatian khusus dan istimewa dari Al-Quran dan sunnah. Hal ini dibuktikan dengan begitu banyaknya ayat Al Quran dan hadist Nabi yang menyinggung dan membahas tentang masalah ini.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ
 أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

*Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.*²⁴

Dari paparan Al-Qur'an surat Ar-Ra'd ayat 28 diatas, bahwa dzikir merupakan salah satu cara untuk terapi semua penyakit rohani yang dialami manusia. Walaupun dalam teks Al-Qur'an dzikir hanya sebagai penentram hati saja. Kita dapat memahami bahwa banyak penyakit hati yang muncul karena tidak tenangnya hati. Dalam hal ini dzikir dapat menenangkan hati dan jiwa seseorang yang sedang mengalami guncangan dan menentralisasi pikiran yang sedang merasakan kepenatan. Sebagian ahli kedokteran jiwa telah menyakini bahwa penyembuhan penyakit klien dapat dilakukan lebih cepat jika memakai cara pendekatan keagamaan, yaitu dengan membangkitkan potensi keimanan kepada Tuhan lalu menggerakkan kearah pencerahan batiniah. Dengan kondisi inilah akhirnya timbul kepercayaan diri bahwa Tuhan adalah satu-satunya penyembuh dari berbagai penyakit

²⁴ Al Quran QS Ar-Ra'd/13:28

