

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk menghindari kesalahpahaman pada saat penafsiran dalam memahami keseluruhan dari sebuah judul skripsi ini, adapun penelitian judul skripsi ini adalah : **“Aktivitas Dzikir Sebagai *Coping Religious* Dalam Mengatasi *Problem* Psikososial Pada Santri Di Ponpes Roudlotul Mushhaffiyah Lampung Tengah”**.

Guna memudahkan pemahaman dan mengarahkan pada pengertian yang jelas dalam judul skripsi ini maka penulis akan menjelaskan beberapa pengertian atau istilah kata kunci yang terkandung dalam judul skripsi ini, adapun pengertian yang dimaksud sebagai berikut :

Dzikir secara etimologis berasal dari bahasa Arab *dazakuru-yadzakuru-dzikran* yang berarti mengingat atau menyebut.¹

Sedangkan dzikir menurut istilah adalah segala proses komunikasi seorang hamba dengan sang khaliq untuk senantiasa ingat dan tunduk kepada-Nya dengan cara mengutamakan takbir (*Allahuakbar*), tahmid (*Alhamdulillah*), tasbih (*Subhanallah*), memanjatkan doa, membaca Al-Qur'an dan lain-lain yang dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja, baik sendiri atau berjamaah, dengan aturan-aturan yang telah ditentukan. Karena pada hakikatnya dzikir adalah perbuatan hati. Artinya setiap aktivitas seorang hamba jangan sampai melupakan Allah. Baik dalam setiap hembusan napas maupun detak jantungnya, Allah senantiasa hadir dalam ingatannya. Perilaku ini tentunya dapat memotivasi diri kita untuk senantiasa cinta berbuat kebaikan dan malu untuk berbuat kemungkaran.²

Lalu menurut pendapat Hasan Al-Bana salah satu tokoh Ikhwanul Muslimin dari Mesir sebagaimana dikutip

¹ M.Khalilurrahman al-Mahfani, *Keutamaan Doa Dan Dzikir Untuk Hidup Bahagia Sejahtera* (Jakarta : PT. Wahyu Media,2006), 30

² Ibid, 32-33

oleh Ahmad Syafi’I menyatakan bahwa “semua apa saja yang mendekatkan diri kepada Tuhan dan semua ingatan yang menjadikan diri kita dekat dengan Tuhan adalah dzikir”.³

Dalam penelitian ini dzikir yang dimaksud oleh penulis yaitu dzikir adalah usaha manusia mendekatkan diri kepada Allah dengan selalu mengingat Allah dan menyebut nama-nama Allah jika diresapi maka akan bermanfaat bagi kondisi batinnya agar hajatnya dengan mudah dikabulkan, melancarkan rezeki, melepaskan kedukaan, kebimbangan, kesusahan dan terhindar dari segala kejahatan. Seperti dalam Al-Qur’an Surah Ar-Ra’d: 28 sebagai berikut:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”. (Q.S Ar-Rad [13]:28)

Berdasarkan pengertian diatas maka, aktivitas dzikir memiliki manfaat dan tujuan yang sangat penting dalam mengatasi *problem* psikososial sebagai upaya pencerahan spiritual yaitu mendidik jiwa, hati, dan pikiran menjadi lebih suci dan bersih, selain itu menjaga kedekatan hambanya dengan Allah SWT., menumbuhkan ma’rifat (kesadaran spiritual yang kuat) agar diri kita terjaga dari perbuatan maksiat, buruk dan tercela. Selain itu dzikir menjadi salah satu media dalam membangun kondisi ketenangan pada jiwa seseorang tersebut sehingga kesejahteraan psikologisnya terpenuhi.

Coping religious menurut khazanah psikologi, adalah upaya individu dalam menanggulangi masalah dan stress dengan pendekatan keagamaan. Dengan meyakinkan bahwa

³ Ahmad Syafi’I, *Dzikir Sebagai Pembina Kesejahteraan Jiwa* (Surabaya : Bina Ilmu, 1985), 15

dalam kehidupan terdapat satu kekuatan besar yakni kekuatan yang bersumber dari unsur ke-Tuhanan.⁴

Coping religious menggunakan kognisi atau strategi perilaku yang didasarkan pada kepercayaan dan praktek-praktek religi (misal: berdoa, mencari ketenangan atau kekuatan dari Tuhan).

Pargament mengemukakan bahwa *coping religious* memiliki pengertian yang berkenaan dengan cara individu menggunakan kepercayaan agamanya dalam menyelesaikan problem-problem yang dihadapi.⁵

Dalam Penelitian ini *Coping religious* yang dimaksud oleh penulis adalah salah satu cara untuk mengatasi *problem* psikososial yang terjadi dalam kehidupan seseorang dengan memperkuat hubungan individu dengan Allah melalui kegiatan berdzikir sebab agama mempunyai dampak yang positif untuk kesehatan mental para santri tersebut agar lebih dapat memahami makna hidupnya dengan begitu agama akan memenuhi kebutuhan hidup individu atau santri tersebut, selain itu kadar spiritual santri yang rendah juga dapat memicu timbulnya permasalahan baru dalam kehidupannya maka diperlukanlah *coping religious* atau strategi kegamaan untuk menumbuhkan kadar spiritual santri yang rendah tersebut .

Problem psikososial adalah setiap perubahan dalam kehidupan individu baik yang bersifat psikologis ataupun sosial yang mempunyai pengaruh timbal balik dan dianggap berpotensi cukup besar sebagai faktor penyebab terjadinya gangguan jiwa (gangguan kesehatan) baik secara nyata, atau sebaliknya masalah kesehatan jiwa yang berdampak pada lingkungan sosial.⁶

⁴ Ahmad Kamaludin ed, *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam membentuk Perilaku Positif* (Jakarta: Cipta Media Nusantara,2022), 183

⁵ Ratna Supradewi, "Stress Mahasiswa Ditinjau dari Koping Religius", *PSYCHO IDEA* 17, no.1 (2019) : 13, ISSN 1693-107613.

⁶ Ayu Dwi Putri, dkk., *Covid-19 dan Psikososial Masyarakat di Masa Pandemi* (Pekalongan : Penerbit NEM ,2021),19

Problem Psikososial merupakan golongan gangguan mental emosional, dapat berupa cemas, khawatir berlebihan, takut, mudah tersinggung, sulit konsentrasi, ragu atau merasa rendah diri, kecewa, marah atau agresif.⁷

Menurut Lubis, Hanum dan Ginting *problem* psikososial dan lingkungan dapat berupa pengalaman hidup yang tidak baik, kesulitan, stres interpersonal atau familial, kurangnya dukungan sosial atau penghasilan pribadi, ataupun masalah lain yang berkaitan dengan kesulitan seseorang untuk dapat berkembang. Kejadian atau lingkungan yang menimbulkan perasaan tegang, sulit maupun stres tersebut disebut stressor.⁸

Dalam penelitian ini *problem* psikososial yang dimaksud penulis adalah terdapat situasi yang menekan pada jiwa seseorang lalu muncul permasalahan dalam kehidupan sehari-harinya yang disebabkan oleh latar belakang kehidupan santri yang berbeda-beda, sehingga menimbulkan terjadinya gangguan psikis-sosial yang dapat menyebabkan pikiran, perasaan dan perilaku mengalami masalah (penuh tekanan) dan dapat berdampak pada kesehatan mental dan lingkungan sosial para santri .

Santriwan dan santriwati yang berusia 13-14 tahun di tuntun untuk mempererat kerukunan dan persatuan, menjunjung tinggi ajaran agama Islam, mencerminkan kesopanan, patuh, hormat terhadap teman, kerabat, keluarga serta memuliakan guru atau kiyai dan orang-orang yang lebih tua dari dirinya lalu dapat menduduki fungsinya sebagai pewaris para ulama yang berpegang teguh pada Al-Qur'an dan hadits.

Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah Lampung Tengah didirikan sejak tahun 1996 oleh Alm Kiyay Mushalim, namun pondok pesantren ini baru disahkan oleh Kemenag

⁷ AH. Yusuf, Siti Kotijah, dkk., *Masalah Psikososial Konsep Dan Aplikasi Dalam Asuhan Keperawatan* (Bogor : Mitra Wacana Media, 2021), 99

⁸ Lubis WH, Hanum H, Ginting G., *Masalah Psikososial Dan Lingkungan Dalam Psikosomatis* (American: J.Chem, 2016), 12

pada tahun 2018. Pondok ini berlokasi di Desa Kauman, Kecamatan kotagajah, di Jl. Raya Gn. Sugih No.48 . Ponpes tersebut merupakan beberapa pesantren yang berada di lingkungan Kotagajah. Di pesantren sendiri merupakan lembaga pendidikan islam yang bertujuan untuk tafaquh fiddin (memahami agama) dan membentuk moralitas umat melalui pendidikan. Ponpes ini bervisi melahirkan generasi pemimpin Bangdan dan Dunia yang sholeh dan sholehah dan berkarakter Qur’ani serta berjiwa entrepreneur (mandiri) dalam membangun peradaban Islam di masa depan. Sampai sekarang, pesantren pada umumnya bertujuan untuk belajar dan mencetak pribadi muslim yang kaffah yang melaksanakan ajaran Islam secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari, yang berdasarkan tuntunan Al-Qur’an dan Sunnah Nabi SAW.⁹

Berdasarkan definisi-definisi tersebut maka menurut penulis aktivitas dzikir dijadikan sebagai salah satu strategi *coping religious* yang mengentaskan *problem* psikososial para santri yang mengalami masalah tersebut khususnya, seperti rasa cemas, takut, tertekan, dan kenakalan-kenalan santri yang mulai beranjak remaja. Sehingga adanya startegi *coping religious* pada kegiatan dzikir merupakan salah satu metode mendekatkan diri kepada Allah sehingga dapat menumbuhkan ketenangan pada hati dan jiwa santri.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, maka dapat dipahami bahwa yang dimaksud dengan judul skripsi, “Aktivitas Dzikir Sebagai *Coping Religious* Dalam Mengatasi *Problem* Psikososial Pada Santri Di Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah Lampung Tengah”.

B. Latar Belakang Masalah

Sudah menjadi sebuah takdir bagi semua orang yang hidup di dunia akan menemukan berbagai macam permasalahan hidupnya. Semua itu adalah ketentuan yang

⁹ Dwiki, “Deskripsi Santri Dan Deskripsi Pondok Pesantren Rodlotul Mushhafiyah”, Wawancara, 23 Desember 2021 pukul 10.30 WIB

datangnya dari Allah SWT untuk hamba-Nya dengan berbagai motif dan tujuan dari-Nya sebagai bahan ujian untuk memuliakan, sebagai alat menguji kesabaran, sebagai cobaan, sebagai peringatan untuk membenarkan kesalahan atau sebagai alasan untuk kejahatan.¹⁰ Sebagai makhluk yang diberi akal pikiran, tentunya manusia dapat berusaha semaksimal mungkin, baik secara fisik maupun batin, dengan melalui berbagai macam cara dan usaha untuk berikhtiar baik yang syar'i ataupun bathil guna menyelesaikan segala masalah atau *problem* dalam hidupnya. Ditemukan berbagai kejadian dalam perjalanan hidup keseharian manusia, disaat menghadapi masalah mereka tidak berfikir panjang. Banyak ekspresi yang muncul ketika permasalahan mulai datang. Ada yang bersikap biasa saja dengan satu keyakinan bahwa apa yang dihadapi itu akan hilang dengan izin Allah SWT, ada yang berlaku gelisah seolah memberikan suasana keterputasaan dalam dirinya, atau hingga ada yang merasa putus asa dan menganggap apa yang di dapatkan merupakan azab dari Tuhan.¹¹

Manusia dapat dipengaruhi dan mempengaruhi oleh lingkungannya sebagai wujud manusia sebagai sistem terbuka. Bisa mempengaruhi dan dipengaruhi oleh lingkungan fisik, biologis, maupun psikologis sosial dan spiritual. Manusia akan selalu mengalami perubahan-perubahan dalam memenuhi kebutuhan dasarnya. Manusia akan merespon terhadap perubahan lingkungannya dan akan menunjukkan respon yang adaptif maupun respon maladaptif yang membuktikan bahwa manusia adalah sistem adaptif. Respon adaptif akan tercapai jika manusia memiliki mekanisme *coping* yang baik terhadap perubahan lingkungannya. Namun jika kemampuannya dalam merespon lingkungan rendah maka manusia akan menunjukkan perilaku maladaptif.¹²

¹⁰ Syam & Yunus Hanis, *Mengurai masalah hidup dengan dzikir malam & doa* (Bantul : Samudra Biru, 2010), 1

¹¹ Ibid, 1-2

¹² Aprilia, dkk., *Konsep Dasar Keperawatan Maternitas* (Yayasan Kita Menulis, 2020), 5-6

Banyaknya masalah yang dihadapi dalam kehidupan yang menimbulkan banyak akses negatif yang sangat merisaukan masyarakat. Akses tersebut antara lain makin maraknya berbagai penyimpangan norma kehidupan agama dan sosial masyarakat yang terwujud dalam *problem* psikososial yang mengakibatkan kenakalan remaja. Kenakalan remaja mempunyai tujuan yang asosial, yaitu dengan perbuatan atau tingkah laku tersebut, ia bertentangan dengan nilai atau norma psikologis dan norma sosial yang ada dilingkungan hidupnya. Pada masa sekarang masalah sosial yang menyebabkan stress atau depresi menjadi jenis kejiwaan yang paling sering dialami oleh masyarakat karena tingkat stress yang sangat tinggi akibat tuntutan hidup yang semakin bertambah. Selain itu masyarakat sudah bersifat hedonis semata mata hanya memburu materi tanpa memperdulikan nilai-nilai spiritual. Hal tersebutlah yang membuat kadar spiritual manusia menjadi rendah, karena manusia mempunyai kesulitan untuk mengatur hidupnya sehingga terjadilah ketidakseimbangan.¹³ Menurut observasi di Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah Lampung Tengah ada banyak *problem* psikososial yang terjadi pada remaja diantaranya kenakalan yang mereka lakukan adalah mencuri, tidak percaya diri, membolos beribadah, berpacaran, hubungan interpersonal dengan teman sebaya kurang baik.

Kondisi ketegangan fisik dan psikologis yang disebabkan adanya persepsi ketakutan dan kecemasan.¹⁴ Sehingga dapat menimbulkan *problem* sosial berkisar pada masalah interaksi dan hal tersebut mengacu pada aspek psikologis dari individu (pikiran, perasaan dan perilaku) dan aspek sosial mengacu pada hubungan eksternal individu dengan orang-orang di sekitarnya berjalan tidak efektif. Masalah-masalah ini tidak hanya berbentuk konflik namun masalah lainnya seperti perasaan minder, malu, cemas jika berada di antara kelompok dan merasa tidak nyaman untuk

¹³ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologi* (Jakarta : Kencana, 2009), 13

¹⁴ Ibid, 17

berkomunikasi secara normal. Mereka merasa tidak mampu untuk bersikap terbuka dan secara aktif menjalin hubungan dengan lingkungan.¹⁵ *Problem* psikososial yang menyebabkan kenakalan terhadap mereka para santri merupakan ekspresi dari konflik batin yang belum terselesaikan oleh sebab itu perilaku kenakalan merupakan alat pelepas ketakutan, kecemasan, dan kebingungan batinnya, kenakalan dilakukan seorang diri, dan mempraktikan dengan jenis kenakalan lainnya. Selain itu pada umumnya keluarga mereka mengalami banyak ketegangan emosional, dan orang tuanya juga memiliki ego yang lemah, dan cenderung mengisolasi diri dari lingkungan, atau bahkan kurang memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan anak. *Problem* psikososial mereka disebabkan oleh latar belakang yang berbeda-beda.

Untuk menghadapi yang demikian sesungguhnya Allah SWT sebagai dzat yang memiliki semua yang ada di alam ini, memberikan bimbingan kepada manusia agar selalu mengingat dan menyebut nama-Nya dengan penuh keikhlasan dan rasa takut akan segala perbuatan yang telah dilakukan selama didunia dan amalan-amalannya yang akan diterima atau tidak melalui suara yang lirih di dalam hati dengan dua waktu terbaik yaitu permulaan hari dan penghujung hari. Dan jangan lah kita melupakan-Nya sebab orang yang melupakan Allah maka Allah akan menjadikan mereka melupakan diri mereka sendiri. Dan mereka itulah termasuk orang-orang yang diharamkan untuk mendapatkan dunia dan akhirat. Dalam hal ini sebagaimana yang tersebut dalam QS. Al-A'raf ayat 205 :sebagai berikut :

وَأَذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ
بِالْغَدْوِ وَأَلْءِصَالٍ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ

“Dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah

¹⁵ Ibid, 24-25

kamu termasuk orang-orang yang lalai". (QS. Al-A'raf : 205)

Muncul beberapa kaum muslimin yang berusaha untuk mengatasi kadar spiritual yang rendah tersebut, mereka merupakan orang-orang yang dalam hidupnya berusaha untuk menyetarakan antara kebutuhan jasmani dan rohaninya. Sebab umat muslim sendiri mempunyai tujuan hidupnya untuk memusatkan ibadahnya kepada Allah SWT.

Dzikir kepada Allah SWT dapat menghilangkan kesusahan, mempermudah kesulitan dan memperingan yang berat. Apabila seseorang sedang mengalami musibah, maka dengan berdzikir kepada Allah SWT maka musibah tersebut cepat mendapatkan jalan keluar.

Dengan melakukan dzikir khususnya dzikir kepada Allah SWT maka akan menjadi dirinya dekat dengan Allah, berada dalam penjaga dan lindungan-Nya, yang kemudian akan membangkitkan percaya diri dan kekuatan. Juga menghilangkan ketakutan dan kesedihan serta kegalauan dari jiwa seseorang. Memiliki pengaruh yang menakjubkan dalam mendatangkan ketenangan jiwa. Tidak ada yang lebih bermanfaat bagi seseorang yang telah memuncak rasa takutnya kecuali dzikir kepada Allah SWT. Dengan rasa tenang dan aman yang terdapat dalam jiwa tersebut maka insaallah akan muncul berbagai macam alternatif rencana atau tindakan yang dapat dilakukan sebagai usaha mengatasi segala masalah. Dengan dzikir yang dipanjatkan maka diharapkan pertolongan dari Allah SWT sebagai dzat penguasa dan pengatur alam semesta ini akan datang.¹⁶ Jadi dzikir mempunyai peranan penting pada kehidupan seorang muslim.

Penelitian yang dilakukan untuk mengkaji kegiatan dzikir sebagai pendekatan keagamaan yang dilakukan untuk membantu mengatasi masalah psikososial seperti yang dikatakan oleh lurah pondok yaitu saudara Dwiky antara lain kecemasan, rendah diri, kesulitan berkonsentrasi dan

¹⁶ Yunus Hanis Syam, *Mengurai Masalah Hidup dengan Dzikir Malam dan Doa* (Bantul : Samudra Biru, 2010), 3-5

kenakalan remaja pada santri seperti bolos kegiatan-kegiatan yang ada di pondok antara lain tidak mengaji, tidak ibadah jamaah, lari dari pesantren, merokok, dan mencuri yang dilakukan santri remaja yang mengalami *problem* psikososial di Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah Lampung. Mereka mengalami permasalahan seperti diatas dilator belakang dengan permasalahan kehidupan yang beragam.¹⁷

Pada permasalahan yang dialami para santri baik secara psikologis, biologis dan status sosial pentingnya untuk mengevaluasi diri dengan meningkatkan spritualisme santri melalui ketaatan beribadah pada kegiatan keagamaan dengan bimbingan dan kegiatan dzikir sebab dengan dzikir secara berulang-ulang yang akan mempunyai efek positif untuk fisik ataupun jiwa seseorang. Dzikir sendiri merupakan ibadah-ibadah orang mukmin secara ikhlas dan teratur akan menjadikannya meraih keberhasilan karakteristik dan perilaku yang baik serta terpuji, hal tersebut dapat mencegah dan mengurangi dari berbagai gangguan psikologis termasuk penyakit hati dengan penggunaan ibadah sangat berpengaruh pada kepribadian seseorang muslim melahirkan rileksasi, ketenangan jiwa dan pikiran. Hal ini mempunyai dampak terapis yang penting untuk meringankan intensitas ketenangan saraf yang disebabkan oleh tekanan kehidupan sehari-hari serta dapat menurunkan rasa kecemasan sosial, fisiologis dan psikologis para santri.

Penelitian tentang aktivitas dzikir sebagai *coping religious* ini dilaksanakan secara berulang-ulang kepada santri yang mengalami *problem* psikososial sampai mereka merasa lebih baik dari keadaan sebelumnya. Dipimpin oleh ustad Munawir Dan ustad Sutardi.

Adapun yang melatar belakang penelitian ini secara garis besar adalah bahwa *problem* psikososial merupakan masalah yang sangat kompleks dikalangan remaja, baik karena penyebab ataupun dampaknya. Terkhusus untuk para

¹⁷ Dwiki, "Permasalahan psikososial yang dialami para santri di Pondok Pesantren Rodlotul Mushhafiyah", Wawancara, 23 Desember 2021 pukul 11.15 WIB

remaja yang sedang menuntut ilmu di Pondok Pesantren yang jauh dari keluarga dan kurangnya pengawasan orangtua. Pada usia remaja pentingnya pengawasan dari orang-orang terdekatnya dikarenakan remaja merupakan transisi dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa. Pada masa ini, remaja mulai memiliki interaksi secara aktif dan mulai mencerna nilai-nilai kehidupan yang berasal dari lingkungan keluarga ataupun sekitar. Mulai di sekolah, pondok pesantren, teman sebaya maupun lingkungan masyarakat. Hal tersebut terkadang mengakibatkan banyaknya remaja melakukan kenakalan atau tindakan yang menyimpang akibat kurangnya pedoman hidup (agama). Dalam mengentaskan kadar spiritual para remaja yang rendah, maka perlu dilakukan bimbingan dan dzikir oleh ustad atau tokoh agama di Pondok Pesantren. Dzikir merupakan salah satu strategi keagamaan individu dalam mengelola stres serta masalah hidup (*problem psikososial*) untuk mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat. Masalah psikososial biasa juga diakibatkan karena kemajuan teknologi informasi dan komunikasi saat ini sangat besar pengaruhnya terhadap pertumbuhan dan perkembangan remaja, baik itu pertumbuhan fisiknya, maupun psikisnya. Oleh karena itu untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan aktivitas dzikir sebagai *coping religious* bagi santri, maka peneliti melakukan penelitian dengan judul: “Aktivitas Dzikir Sebagai *Coping Religious* Dalam Mengatasi *Problem Psikososial* Pada Santri Di Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah Lampung Tengah”.

C. Fokus Penelitian

Oleh sebab itu fokus dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan aktivitas dzikir sebagai *coping religious* dalam mengatasi *problem psikososial* pada santri di Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah Lampung Tengah. Kegiatan ini bermanfaat untuk memberi bekal amal dunia sebagai umat muslim serta meningkatkan kualitas keimanan para santri yang mengalami stres dan *problem sosial*. Maka perlu nya melakukan aktivitas dzikir

sebagai *coping religious* untuk mengatasi *problem* psikososial tersebut kepada para santri di Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah Lampung Tengah.

D. Rumusan Masalah

Bagaimana pelaksanaan aktivitas dzikir sebagai *coping religious* untuk mengatasi *problem* psikososial di Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah Lampung Tengah ?

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pelaksanaan aktivitas dzikir sebagai *coping religious* untuk mengatasi *problem* psikososial di Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah Lampung Tengah.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan khasanah keilmuan khususnya untuk Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Serta menjadi referensi untuk penelitian-penelitian berikutnya tentang aktivitas dzikir sebagai *coping religious* dalam mengatasi *problem* psikososial pada santri secara relevan.

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi santri agar dapat meningkatkan aktivitas dzikir sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan Bio-psikososial-religius santri. Selanjutnya penelitian ini mampu memberikan solusi terhadap setiap *problem* psikososial yang dialami para santri serta dapat mengetahui pelaksanaan dzikir sebagai coping religius dalam kehidupan sehari-hari.

G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Pada penulisan skripsi yang berkaitan dengan masalah aktivitas dzikir sebagai *coping religious* dalam mengatasi *problem* psikososial, penelitian terdahulu ini menjadi salah satu acuan penulis dalam melakukan penelitian sehingga

penulis dapat memperkaya teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang dilakukan.

Dari penelitian terdahulu penulis tidak menemukan plagiat. Berikut adalah studi terdahulu yang berkaitan dengan penelitian penulis :

1. Fifin Dwi rahmawati, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (2018), tentang “Koping Religius Pada Santri Rehabilitasi Pondok Narkoba.” Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui bagaimana gambaran koping religius pada pengguna narkoba dan untuk mengetahui dampak psikologis koping religius pada pengguna narkoba yang sedang menjalani rehabilitasi. Penelitian ini, secara umum dapat disimpulkan bahwa santri rehabilitasi pondok narkoba melakukan amaliah-amaliah yang bisa mengatarkan mereka pada titik ketenangan jiwa yaitu dengan koping religius yang merupakan upaya pendekatan yang berbasis agama islam dan berbasis tasawuf diantaranya yaitu membaca Alquran, puasa, shalat, dzikir serta membaca amalan-amalan yang sudah diajarkan oleh pengasuh pondok pesantren rehabilitasi narkoba tersebut.

Persamaan skripsi ini dengan peneliti terdahulu yang ditulis oleh Fifin Dwi rahmawati adalah sama-sama menggunakan strategi koping religius dalam upaya menyelesaikan permasalahan pada individu yang sebelumnya mempunyai kadar religiusitas yang rendah.

Perbedaan skripsi ini dengan peneliti terdahulu yang dilakukan oleh penulis Fifin Dwi rahmawati ialah pada skripsi ini strategi *coping religious* digunakan untuk mengatasi santri yang direhabilitasi akibat penyalahgunaan narkoba sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan penulis yaitu kegiatan aktivitas dzikir sebagai strategi koping religius digunakan untuk mengatasi permasalahan psikososial yang terjadi kepada para santri. Selain itu tempat pelaksanaannya juga

berbeda, pada skripsi ini dilakukan di di Pondok INABAH 19 Surabaya. Sedangkan penelitian yang dilakukan penulis dilakukan di Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah Lampung Tengah.

2. Wardania, Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta (2016), tentang “Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Dalam Mengurangi Stres Seorang Istri Yang Suaminya Di LP Surabaya.” Fokus penelitian ini adalah tentang bagaimana proses Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Dalam Mengurangi Stres Seorang Istri Yang Suaminya Di LP Surabaya dan bagaimana hasil proses Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Dalam Mengurangi Stres Seorang Istri Yang Suaminya Di LP Surabaya Dalam menjawab permasalahan tersebut, untuk mengetahui hasilnya yaitu dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudahnya dilakukan proses konseling. Proses konseling dapat dikatakan cukup berhasil melihat perkembangan konseli yang sudah jarang menangis dimalam hari karena cemas, mulai berinteraksi dengan tetangganya, dan merubah pola pikir negatif menjadi positif. Dengan menggunakan terapi dzikir pada penelitian skripsi ini dapat membantu seseorang yang mengalami kecemasan berkurang kecemasannya. Dengan intensitas yang lebih maksimal terapi dzikir ini dilakukan secara maksimal tidak hanya mengurangi rasa kecemasan saja kan tetapi dapat mendorong konseli untuk melakukan kewajiban agama yang dilakukan oleh konseli. Persamaannya skripsi ini dengan penelitian yang dilakukan penulis yaitu sama-sama memfokuskan mengenai dzikir sebagai salah satu metode keagamaan untuk mengatasi masalah yang terjadi pada kehidupan duniawi antara lain kecemasan, kekhawatiran, kesedihan. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti terdahulu yang tulis oleh Wardania adalah pada penelitian diatas memfokuskan Terapi Dzikir untuk mengurangi stres yang

dialami seorang istri yang merasakan kecemasan, enggan berinteraksi dengan lingkungan dan mempunyai pola pikir negatif karena suaminya masuk lapas, sedangkan penelitian yang dilakukan penulis lebih memfokuskan kegiatan dzikir sebagai *coping religious* untuk para santri yang mengalami masalah psikososial antara lain tidak percaya diri, mencuri, membolos, tidak melakukan ibadah, dll. Selain itu terdapat perbedaan tempat penelitian skripsi ini dilakukan di Nyamplungan gang 10 Rt. 01 Rw. 11 Kecamatan Semampir Kota Surabaya.

3. Khoerul Bakhri, Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta (2016), "Terapi Dzikir Dalam Mengatasi Perilaku Delinkuensi." Pada penelitian ini dilatarbelakangi dan bertujuan untuk mengetahui bagaimana proses, metode, dan manfaat terapi dzikir pada jama'ah Thoriqot Dusuqiyah Al-Muhammadiyah di Yogyakarta. Khususnya untuk dua jama'ah yang mempunyai perilaku Delinkuensi. Perilaku Delinkuensi sendiri merupakan tingkah laku yang menyalahi secara ringan norma dan hukum yang berlaku dalam suatu masyarakat. Terapi dzikir disini untuk penyembuhan dalam aspek rohani, akal, pikiran agar berada dalam kondisi yang proporsional dengan cara mengingat Allah.
Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yang ditulis oleh Khoerul Bakhri yaitu sama-sama memfokuskan dzikir sebagai upaya dalam mengatasi permasalahan yang terjadi yang bisa merugikan orang lain yang berada disekitar. Maka dari itu perlu dilakukan penyembuhan agar tidak muncul permasalahan-permasalahan baru yang dapat menyulitkan diri sendiri maupun orang lain dengan cara selalu mengingat Allah (dzikir) supaya mendapatkan ketentraman jiwa dan raga serta kebahagiaan. Dan menjadikan kehidupan lebih baik lagi dari sebelumnya,
Perbedaan penelitian ini adalah dengan penelitian terdahulu adalah lebih memfokuskan perilaku delinkuensi

seperti mabuk-mabukan, mengonsumsi obat terlarang dan seks diluar nikah yang disebabkan karena kurang perhatian dari orangtua, kurang tertanam jiwa keagamaan, lemahnya pertahanan diri dan kurang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan. Subjek yang dilakukan oleh penelitian terdahulu yaitu oleh dua jamaah Thoriqot Dusuqiyah Al-Muhammadiyah di Yogyakarta, sedangkan pada penelitian ini subjeknya para santri yang mengalami problem psikososial. Dan perbedaannya yaitu tempat pelaksanaan pada penelitian terdahulu yaitu dilaksanakan di Thoriqot Dusuqiyah Al-Muhammadiyah di Yogyakarta.

H. Metode Penelitian

1. Jenis dan sifat penelitian

a. Jenis penelitian

Jenis penelitian lapangan (*field research*) adalah penelitian yang dilakukan langsung dilapangan. Dilakukannya jenis penelitian ini adalah bahwa peneliti dapat memperoleh informasi dan data sedekat mungkin dengan dunia nyata sehingga diharapkan pengguna hasil penelitian dapat memformulasikan atau memanfaatkan hasil dengan sebaik mungkin dan memperoleh data atau informasi yang terkini.¹⁸

Dalam prosesnya penelitian ini mengangkat data dan permasalahannya yang ada, dalam hal ini adalah upaya aktivitas dzikir yang di lakukan oleh Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah dalam menangani *problem* psikososial para santri. Adapun lokasi penelitian yang di lakukan di Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah Lampung Tengah Desa Kauman, Kecamatan Kotagajah.

b. Sifat penelitian

¹⁸ Restu Kartiko Widi, *Menggelorakan Penelitian* (Yogyakarta : Deepublish Publisher,2018),53

Dalam penelitian ini menggunakan sifat penelitian deskriptif kualitatif. yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan menjelaskan, menggambarkan variabel-variabel masa lalu dan masa sekarang (yang akan datang).¹⁹ Dideskripsikan melalui fenomena-fenomena yang terjadi bahwa penelitian kualitatif bersifat deskriptif yaitu data yang terkumpul berbentuk kata-kata, gambar bukan angka-angka, dimana lebih menekankan proses kerja yang seluruh fenomena yang dihadapi terjemahkan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang diarahkan untuk memaparkan gejala-gejala, fakta-fakta, atau kejadian-kejadian secara sistematis dan akurat, mengenai sifat-sifat populasi atau daerah tertentu.²⁰

2. Sumber Data

a. Sumber data primer

Data primer yaitu data yang diperoleh seseorang penelitian langsung dari sumbernya tanpa perantara pihak lain (langsung dari objeknya) lalu dikumpulkan dan diolah sendiri.²¹

Pada saat menentukan subjek penelitian ini menggunakan Teknik *Snowball Sampling*. Dalam teknik *snowball sampling* ialah salah satu tata cara dalam pengambilan *sample* dari sesuatu populasi. Dimana *snowball sampling* ini merupakan metode *non probability sampling* (sample dengan probabilitas yang tidak sama). Dengan kata lain *snowball*

¹⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian* (Jakarta: Rineka Cipta, 1993),10

²⁰ Wagiran, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Yogyakarta: Deepublish Publisher,2019),135

²¹ Andrew Fernando Pakpahan, dkk., *Metodologi Penelitian Ilmiah* (Yayasan Kita Menulis, 2021),66

sampling tata cara pengambilan sampel dengan secara berantai (multi tingkat).²²

Yang termasuk sumber data primer dalam penelitian ini adalah pengasuh atau pembina pondok pesantren, tokoh-tokoh agama (ustad pembimbing dan ustadz pendamping), lurah pondok pesantren, para santriawan dan santriwati yang berusia 13-14 tahun yang mengalami *problem* psikososial karakteristik usia tersebut dijadikan sample karena termasuk masa-masa remaja yang sedang mengalami perubahan fisik, psikis maupun psikososial, sama halnya seperti teori yang diungkapkan oleh Erik Ericson yaitu fase remaja adalah mereka yang berada di usia antara 12-18 tahun yang sedang dalam masa pubertas.

b. Sumber data sekunder

Data sekunder yaitu sumber data tambahan atau data pelengkap yang sifatnya untuk melengkapi data-data utama yang diperoleh seseorang penelitian secara tidak langsung dari sumbernya (objek penelitian), melainkan dari sumber lain. Misal dari buku-buku teks, jurnal, koran, dokumen, peraturan, perundangan dan sebagainya.²³

Sumber data sekunder data pelengkap yang sifatnya untuk melengkapi data-data utama seperti sejarah berdirinya Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah, struktur, visi, misi dan lain lain yang mendukung penelitian ini.

3. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data dalam penelitian apapun, termasuk penelitian

²² Ika Lenaini, "Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling", *Historis : Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah* Vol. 6, No. 1, Juni 2021, 35 <https://doi.org/10.31764/historis.v6i1.4075>

²³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), 224

kualitatif, dan digunakan untuk memperoleh informasi atau data sebagaimana tujuan penelitian. Tujuan observasi adalah untuk mendeskripsikan latar yang diobservasi, kegiatan-kegiatan yang terjadi di latar itu; orang yang berpartisipasi dalam kegiatan; makna kegiatan; kegiatan-kegiatan; dan partisipasi mereka dalam orang-orangnya.²⁴

Penulis menggunakan observasi *non-partisipan*. Observasi *non-partisipan* adalah observasi yang dilakukan oleh peneliti tanpa mengharuskan peneliti mengikuti alur dan dinamika kehidupan responden.²⁵

Metode ini terfokus pada bagaimana peneliti mengamati, merekam, memotret, mempelajari dan mencatat tingkah laku atau fenomena yang diteliti²⁶ berguna untuk mencari dan mengumpulkan data mengenai aktivitas santri terhadap pelaksanaan dzikir, sarana dan prasarana yang diberikan oleh Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah, dan juga proses pelaksanaan aktivitas dzikir kepada para santri khususnya yang mengalami *problem* psikososial.

b. Wawancara

Wawancara merupakan suatu bentuk komunikasi verbal, jadi semacam percakapan yang bertujuan memperoleh informasi. Pada prinsipnya sama dengan metode angket. Perbedaannya pada angket, pertanyaan diajukan secara tertulis, sedangkan pada wawancara, pertanyaan diajukan secara lisan. Dalam wawancara, alat pengumpulan datanya disebut pedoman wawancara. Suatu pedoman wawancara, tentu saja harus benar-benar dapat dimengerti oleh pengumpulan data, sebab dialah yang akan

²⁴ Rulam Ahmadi, *Metode Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2016), 161

²⁵ Ahmad Saifuddin, *Psikologi Umum Dasar* (Jakarta : Kencana, 2022), 21

²⁶ Esty Aryani Safitry, *Asesmen Teknik Tes Dan Non Tes* (Malang : CV IRDH, 2018), 52

menanyakan dan menjelaskan kepada responden.²⁷ Wawancara yang digunakan pada penelitian ini adalah wawancara terstruktur. Wawancara terstruktur adalah kegiatan wawancara yang menggunakan daftar pertanyaan yang jelas.²⁸ Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan pedoman wawancara dengan menyiapkan beberapa pertanyaan, maka setiap responden akan diberikan pertanyaan-pertanyaan yang sama.²⁹ Tujuannya untuk menggali permasalahan psikososial santri secara lebih terbuka, dimana pihak narasumber diminta berpendapat dan menuangkan pengalamannya dalam aktivitas dzikir. Adapun narasumber dalam penelitian ini meliputi pengasuh pondok pesantren, tokoh-tokoh agama (ustadz), lurah pondok pesantren dan para santri (jamaah) yang berusia 13-14 tahun yang mengalami *problem* psikososial.

c. Dokumentasi

Metode dokumentasi merupakan metode yang mengacu pada material (bahan) seperti fotografi, video, film, memo, surat, rekaman khusus klinis, dan sejenisnya yang dapat digunakan sebagai informasi suplemen sebagai bagian dari kajian kasus yang sumber data utamanya adalah observasi partisipan atau wawancara.³⁰

Dokumentasi di dapatkan selama peneliti melakukan penelitian dilapangan berbentuk catatan lapangan , foto, recorder, sejarah kehidupan, media sosial.

²⁷ *Ibid*, 170

²⁸ Eko Prastyo, *Ternyata Penelitian Itu Mudah* (Lumajang : EduNomi, 2015), 34

²⁹ Nizamuddi, dkk., *Metode Penelitian Kajian Teoritis dan Praktis Bagi Mahasiswa* (Riau : DOTPLUS Publisher, 2021),173

³⁰ *Ibid*, 179

4. Teknik analisis data

Analisis data merupakan suatu proses penyelidikan dan pengaturan secara sistematis transkrip wawancara, catatan lapangan, dan material-material lain yang dikumpulkan peneliti untuk meningkatkan pemahaman peneliti sendiri tentang data dan memungkinkan peneliti mempresentasikan apa yang telah dikemukakan oranglain.³¹ Analisis data penelitian kualitatif dilakukan sejak awal peneliti terjun lapangan, yakni sejak pertama peneliti melakukan pertanyaan-pertanyaan dan catatan-catatan lapangan. Data harus segera dianalisis setelah dikumpulkan dan dituangkan dalam bentuk laporan lapangan. Tujuan analisis data ialah untuk mengungkapkan permasalahan yang ada pada penelitian. Teknik analisis data ada tiga katagori :

a. Reduksi data

Mereduksi artinya merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan hal-hal penting serta dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencari apabila diperlukan³² berdasarkan tujuan penelitian yang ditetapkan yaitu berkaitan dengan aktivitas dzikir sebagai *coping religious* untuk mengatasi *problem* psikososial pada santri di Ponpes Roudlotul Mushhafiyah Lampung Tengah.

b. Penyajian data (*Data display*)

Pada tahap ini penelitian kualitatif peneliti menyajikan data berupa uraian singkat maka data terorganisasikan dan tersusun dalam pola hubungan sehingga akan semakin mudah dipahami berkaitan

³¹ Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Social*, (Bandung: Penerbit Mandar Maju, 1986), 229

³²Umrahi & Hengki Wijaya, *Analisis Data Kualitatif* (Makassar : Sekolah Tinggi Theologya Jaffray, 2020), 88

dengan aktivitas dzikir sebagai *coping religious* untuk mengatasi *problem* psikososial santri.³³

c. Penarikan kesimpulan dan verifikasi (*Conclusion drawing atau verification*)

Tahap ini peneliti dapat merumuskan masalah, menemukan temuan baru yang belum pernah ada, dan menggambarkan lebih jelas mengenai objek. Disini peneliti berusaha menjawab rumusan penelitian sehingga dapat menemukan hasil penelitian tentang aktivitas dzikir sebagai *coping religious* untuk mengatasi *problem* psikososial para santri di Ponpes Roudlotul Mushhafiyah Lampung Tengah.³⁴

I. Sistematika Pembahasan

Adapun pembahasan dalam permasalahan harus didasari dengan kerangka berfikir yang yang lebih jelas dan terarah. Maka dalam sistematika pembahasan skripsi ini sebagai berikut :

BAB I membahas tentang gambaran umum mengenai penegasan judul, latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II membahas mengenai landasan teori yang terkait dengan tiga sub tema yaitu yang dzikir, *coping religious* dan *problem* psikososial.

BAB III membahas tentang gambaran umum dalam lokasi penelitian seperti sejarah berdirinya Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah, visi dan misi, program Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah, struktur kepengurusan, serta fakta dan data penelitian dalam Aktivitas Dzikir Sebagai

³³ Ibid, 89

³⁴ Ibid, 89-90

Coping Religious Dalam Mengatasi *Problem* Psikososial Pada Santri Di Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah.

BAB IV berisikan mengenai analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti yang fakta dan terarah tentang Aktivitas Dzikir Sebagai *Coping Religious* Dalam Mengatasi *Problem* Psikososial Pada Santri Di Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah.

BAB V berisikan kesimpulan penelitian serta saran yang berdasarkan hasil dari penelitian.

BAB II

AKTIVITAS DZIKIR SEBAGAI *COPING RELIGIOUS* DALAM MENGATASI *PROBLEM SOSIAL*

A. Dzikir

1. Pengertian Dzikir

Secara etimologi dzikir berasal dari kata “*dzakara*” yang artinya, mengingat, memperhatikan, menyebut, mengucapkan, mengenang, mengambil pelajaran, mengerti, ingatan. Sedangkan menurut istilah (terminologi) adalah membasahi lidah dengan ucapan-ucapan pujian dan pengagungan kepada Allah. Dzikir dapat dilakukan di mana saja dan dalam semua keadaan. Dapat dilakukan dengan hati (dzikir kafi), dengan lisan (bil-lisan), dan dengan anggota badan (dzikir dengan perilaku terpuji).¹

Menurut Chodjim dzikir berasal dari kata *dzakara* yang berarti mengingat, mengisi atau menuangi, artinya, bagi orang yang berdzikir berarti mencoba mengisi dan menuangi pikiran dan hatinya dengan kata-kata suci.²

Spencer Trimingham dalam Anshori memberikan pengertian dzikir sebagai ingatan atau latihan spiritual yang bertujuan untuk menyatakan kehadiran Tuhan seraya membayangkan wujudnya atau suatu metode yang dipergunakan untuk mencapai konsentrasi spiritual dengan menyebut nama Tuhan secara ritmis dan berulang-ulang.³

Menurut Bastaman dzikir adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya, yang meliputi hampir semua bentuk ibadah dan perbuatan seperti tasbih,

¹ Syam dan Yunus Hanis, *Mengurai masalah hidup dengan dzikir malam & doa* (Bantul : Samudra Biru, 2010), 6

² Ahmad Chodjim dan Alfatihah, *Membuka Matahari Dengan Surat Pembuka* (Jakarta: PT.Serambi Ilmu Semesta, 2003), 181

³ Solihin dan Rosihon Anwar, *Kamus Tasawuf* (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2002), 36

tahmid, shalat membaca al-Qur'an, berdoa, melakukan perbuatan baik dan menghindarkan din dari kejahatan.⁴

Said Ibnu Djubair dan para ulama lainnya menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan dzikir itu adalah semua ketaatan yang diniatkan karena Allah SWT, hal ini berarti tidak terbatas masalah tasbih, tahlil, tahmid dan takbir, tapi semua aktifitas manusia yang diniatkan kepada Allah SWT. Menurut Askat, dzikir adalah segala sesuatu atau tindakan dalam rangka mengingat Allah SWT, mengagungkan asma-Nya dengan lafal-lafal tertentu, baik yang dilafalkan dengan lisan atau hanya diucapkan dalam hati saja yang dapat dilakukan di mana saja tidak terbatas pada ruang dan waktu.⁵

Seperti Firman Allah Dalam Al-Qur'an :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا (٤١) وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا (٤٢)

“Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah kepada Allah, zikir yang banyak, dan sucikanlah dia pagi dan petang.” (QS.Al-Ahzab:41-42)

Pada ayat ini menjelaskan bahwa Allah memerintahkan orang-orang beriman untuk banyak berzikir kepada Allah dari pagi hingga petang. Zikir adalah ibadah yang sangat mudah. Allah menyebutnya dengan ذِكْرًا كَثِيرًا ‘zikir sebanyak-banyaknya’ bermakna bahwa ibadah ini bisa dikerjakan di mana saja, baik di laut, darat, rumah ataupun di kendaraan dan dalam kondisi apa pun, baik duduk, berdiri, berbaring maupun berjalan atau dalam kondisi suci. Karena dalam melaksanakan hal tersebut terdapat pahala yang berlimpah bagi mereka dan tempat kembali yang sangat baik.

Menurut Syaikh Ahmad Fathani mengatakan bahwa dzikir awal mulanya diartikan bersih (*Ash-shafa*), wadahnya adalah menyempurnakan (*Al-Wafa*), dan

⁴ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, cet. III, 2001), 158

⁵ Askat Abu Wardah, *Wasiat Dzikir dan Doa Rasulullah SAW* (Yogyakarta: Kreasi Wacana 20020), 6

syaratnya adalah amal shaleh, dan terbukanya tirai rahasia atas kedekatannya kepada Allah SWT.⁶

Sementara pengertian “dzikir” apabila dikaitkan dengan istilah yang berkembang di masyarakat⁷ adalah mengucapkan kalimat-kalimat suci yang mampu menggerakkan hati untuk selalu ingat kepada Allah SWT. Sebagai contoh adalah mengucapkan kata “*La ilaaha illallah*”, “*Allahu Akbar*” atau kalimat lainnya.

Oleh Al-alim Sayyid Sabiq ketika diketemukan tentang ungkapannya dalam Fiqhus Sunnahnya mengenai dzikir adalah segala sesuatu yang dilakukan oleh hati dan lisan berupa tasbih (mensucikan asma dan sifat Allah), tahmid (memuji dan menyanjung asma dan sifat Allah) serta memuji tentang sifat keindahan dan kesempurnaan yang dimiliki Allah SWT.⁸

Berdasarkan beberapa pengertian diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa dzikir merupakan bentuk komunikasi sepihak antara mahluk dengan Allah SWT dengan menyebut nama Allah baik dalam hati ataupun lisan. Dengan memusatkan keyakinan hanya kepada Allah. Melalui ucapan tasbih, tahlil, tahmid, takbir dll.

2. Tujuan Dzikir

Dzikir merupakan kunci latihan untuk selalu mengenalkan diri kepada Allah SWT sehingga bila seseorang semakin mengenal Allah SWT maka semakin kuat keimanan dan kecintaanya kepada Allah SWT. Dzikir memiliki tujuan untuk menumbuhkan ketenangan hati dan selalu bersemangat dalam menjalani kehidupan di dunia dan mengerjakan mengamalkan amal sholeh untuk bekal di akhirat. Tujuan tersebut sebagaimana disebut dalam firman Allah Q.S Ar-Ra'd ayat 28:

⁶ Aris Saefullah, *Terapi Dzikir Jama'ati Di Desa Luwoo Dan Tenggela Kabupaten Gorontalo*, Jurnal Al-Ulum, Vol. 12 No.1 (2012), 226

⁷ Hanis, *Mengurai Masalah Hidup Dengan Dzikir Malam & Doa*, 7

⁸ Ibid, 8

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (Q.S Ar-Ra'd ayat 28)

Sedangkan menurut M. Zain Abdullah, dzikir bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, agar selalu mengingat-Nya untuk memperoleh keridhoan-Nya.⁹

Seorang muslim khususnya santri yang memiliki kecerdasan spiritual menurut Al-Qur'an adalah orang yang senantiasa selalu berzikir. Orang yang selalu mengingat Allah sewaktu berdiri, duduk, dan berbaring.

Dzikir hendaknya bertali pada diantara sebutan dan ingatan. Kita sebut nama Allah dengan mulut kita karena dia terlebih dahulu teringat dalam hati. Sesudah melihat kejadian di langit dan bumi, atau pergantian siang dan malam, langsunglah ingat kepada yang menciptakannya agar memperdalam fitrah beragama, dengan mengembangkan potensi akal pikirannya, kepribadiannya, keimanan dan keyakinan yang dimilikinya sehingga kita dapat menanggulangi problematika hidup secara mandiri yang berpandangan pada Al-Quran dan As-Sunnah Rasulullah SAW demi tercapainya kebahagiaan di dunia dan akhirat. Seperti firman Allah SWT. dalam Q.S Ali Imran-191 yaitu :

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ

“(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk atau dalam keadaan berbaring” (Q.S Ali Imran : 191)

Dalam Tafsir Alazhar yang ditulis Hamka dijelaskan bahwa pangkal ayat 191 ini menjelaskan bahwa

⁹ M. Zain Abdullah, Dzikir dan Tasawuf (Surakarta : Qaula Smart Media, 2007), 87

salah satu ciri orang yang berfikir yaitu orang-orang yang mengingat Allah sewaktu berdiri, duduk atau berbaring. Artinya orang yang tidak pernah lepas Allah dari ingatannya. Disini disebut *Yadzkuruna* yang berarti ingat. Berpokok dari kalimat dzikir. Arti dzikir berarti, ingat.

Selain itu ayat tersebut disebutkan bahwa manusia hamba Allah diserukan untuk berdoa atau berdzikir. [Salah satunya yaitu dengan bersholawat](#) atau berdzikir juga dijadikan sebagai pengingat akan kebesaran dan kemuliaan Allah SWT. Segala sesuatu yang diciptakan Tuhan pasti bermanfaat untuk kepentingan makhluk-Nya, sebab ini adalah nikmat dasar yang membuka pintu syukur manusia. Tugas pembimbing atau guru adalah mencerdaskan pendengaran, penglihatan, dan hati manusia. Orang yang cerdas pendengaran, penglihatan dan hatinya akan menjadikan individu yang cerdas dalam berperilaku dan bersyukur. Segala sesuatu yang dilihat dan didengar harus diolah dalam hati dan pikiran.¹⁰

Menghindarkan hamba dari siksa Allah dan Musibah. Seperti firman Allah dalam Al-Qur'an sebagai berikut :

وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ وَأَنْتَ فِيهِمْ ۗ وَمَا كَانَ اللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ
يَسْتَغْفِرُونَ

“Dan Allah tidak akan menyiksa mereka sedang mereka dalam keadaan beristighfar”. (Q.S. Al-Anfal [8] ayat: 33)

Allah tidak akan menimpakan azab selama diantara mereka terdapat orang-orang (*beristigfar*) memohon ampunan kepada Allah atas dosa-dosa mereka. Dan ketika

¹⁰ Haji Abdul Malik Abdul Karim Amrullah (HAMKA), *Tafsir Al-Azhar*, Juz 4, (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd), 1033

orang-orang beriman pergi dari mereka, maka Allah mengazab mereka.¹¹

Dalam hati, yaitu mengakui bahwa yang dilihat dan didengar adalah ciptaan Allah (*ranah qalbu*) sehingga dapat mengentaskan permasalahan atau problem psikososial yang sedang dialami individu. Oleh sebab itu, berdzikir atau mengingat Allah SWT merupakan amalan ibadah yang harus dilakukan dimanapun, kapanpun dan bagaimanapun keadaanya, karena jika hati seorang senantiasa selalu melakukan dzikir kepada Allah SWT maka akan selalu memberikan ketenangan dalam batinnya. Jadi sejauh mana kita mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan berdzikir, dengan itu pula Allah terasa lebih dekat dengan kita, mendapatkan ketenangan batin, terhindar dari segala sesuatu yang buruk. Namun sebaliknya, jika diri kita semakin jarang berdzikir mengingat Allah SWT, maka akan tampak semakin jelas kecemasan dan kegelisahan dalam hidupnya.

3. Macam-Macam Dzikir

Ibnu Athaillah membagi dzikir menjadi beberapa segi, diantaranya adalah:

a. Segi sifat

Dalam hal ini Ibnu Athaillah membagi dzikir menjadi 2, yakni :

- 1) Dzikir *Muqayyad* dan *Mutlaq* : adapun dzikir *muqayyad* adalah dzikir yang dibatasi (terikat dan ditentukan), seperti dzikir dalam shalat, dzikir sebelum dan setelah makan dan sebagainya. Lebih lanjut Ibnu Athaillah menegaskan bahwa dzikir *muqayyad* adalah dzikir yang terikat oleh waktu dan tempat. Sedangkan dzikir *mutlaq* (bebas, tidak terikat) yakni dzikir yang tidak

¹¹ Angga pribadi, *terapi dzikir untuk meningkatkan semangat hidup seseorang karyawan yang mengalami penyakit kusta di beji pesuruan*, (Surabaya: uin sunan ampel, skripsi program studi bimbingan dan konseling islam, 2018), 26

terikat oleh waktu dan tempat, yang lebih mengarah untuk memuji Allah SWT membaca ayat-ayat-Nya, bermunajatnya.

- 2) Dzikir *bi Asmaillah* : dzikir dengan asma Allah yang mulia (asmaul husna), seperti ungkapan sufi besar perempuan *Sayyidah Rabi'ah al-Adawiyah*, bahwa menyebut Asma Allah SWT dzikir sebagai obat. Dzikir kepada Allah jika diresapi dengan maknanya, maka akan bermanfaat bagi kondisi batin(rohaniah).¹²

Allah mempunyai nama-nama yang terbaik. Asma berarti nama-nama, Husna berarti baik atau indah. Jadi, Asmaul Husna adalah nama-nama Allah yang baik dan indah. Allah SWT berfirman dalam surat Thaha ayat 8:

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى

“Dialah Allah, tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Dia. Diamempunyai Al asmaul husna (nama-nama yang baik).” (Q.S Thaha :8)¹³

Sedangkan *Nariyah* adalah syair sholawat dengan menyebut nama-nama Allah (*asmaul husna*) yang mulanya yang dibuat oleh Syekh Nariyah. Beliau merupakan salah satu sahabat Nabi Muhammad SAW yang menekuni ilmu tauhid.

Athallah membagi dzikir menjadi tiga bagian. Yaitu dzikir jali, dzikir khafi, dan dzikir haqiqi :

- 1) Pertama *dzikir jali* ialah suatu perbuatan mengingat Allah SWT dalam bentuk ucapan-ucapan lisan yang mengandung arti pujian, rasa syukur, dan doa kepada Allah SWT yang lebih

¹² Muhamad Basrul Muvid, *Pendidikan Tasawuf* (Yogyakarta : Pustaka Idea, 2019), 108

¹³ Sonhadji, Zaini Dahlan, Chamim Perwiro, *Al-Qur'an dan tafsirnya jilid IV*(Universitas Islam Indonesia, 1990), 652

menampakkan suara yang jelas untuk menuntun gerakan hati. Misalnya dengan mengucapkan tahlil (Lailahailallah), tasbih (Subhanallah), takbir (Allahu Akbar).

- 2) Kedua, *dzikir khafi* ialah dzikir yang dilakukan secara khusyu oleh ingatan hati, baik disertai dzikir lisan maupun tidak. Orang yang sudah mampu melakukan dzikir seperti ini, hatinya merasa senantiasa memiliki hubungan dengan Allah SWT. Ia selalu merasakan kehadiran Allah SWT dimana saja.
 - 3) Ketiga, tingkatan yang paling tinggi adalah *dzikir haqiqi*, yaitu dzikir yang dilakukan oleh seluruh jiwa raga, lahiriyah, batiniyah, kapan dan dimana saja kita berada dengan memperketat upaya untuk memelihara seluruh jiwa raga dari larangan Allah SWT dan mengerjakan apa yang diperintahkan-Nya.¹⁴
- b. Segi tatacara
- 1) Dzikir adakalanya dilantunkan dengan keras (dzikir *jahr*)
 - 2) Dzikir adakalanya dilantunkan dengan pelan (dzikir *sir*)

Disini Ibnu Athaillah berpendapat, bahwa lebih baik melakukan dzikir secara pelan (*sir*) manakala sendiri, namun ketika dilakukan secara¹⁵ berjamaah sebaiknya dilantunkan dengan suara keras (*jahr*), disertai rasa ketaatan, kekhusyu'an, keta'dziman, keserasian nada dzikir dengan jama'ah yang lain (antar jama'ah) yang sudah tersusun dengan baik. Hal ini menjelaskan bahwa dzikir yang dilakuakn secara berjama'ah pada suatu *jam'iyah* terakat mempunyai ciri khas, yakni dzikir diucapkan dengan nada keras, dan

¹⁴ Nur Ghazali, Dzikrullah metode dzikir Asmaul Husna (Jakarta: Yayasan Attadzkir, 2004), 7-8.

¹⁵ Muvid, *Pendidikan Tasawuf* , 109

seirama sehingga menimbulkan suasana yang damai, khusyu', indah dan sejuk.¹⁶

c. Segi pelaksanaan

Muh. Mu'inudillah membagi dzikir menjadi 3 bentuk, diantaranya :

- 1) Dzikir *bil-qalby fikri* yaitu berdzikir dengan hati dan pikiran. Artinya hati memahami apa yang diucapkan oleh lisan, akal merenungkan makna dan konsekuensinya. lisan ketika mengucapkan Allahu Akbar, hati berusaha menghadirkan kebesaran Allah, pikiran memikirkan kebesaran Allah, sehingga hati dan pikiran benar-benar menyakini kebesaran Allah di atas seluruh makhluk-Nya, maka perintah Allah adalah segala-galanya.
- 2) Dzikir *bil-lisani*, yaitu dzikir dengan mengucapkan sanjungan, pujian kepada Allah, kalimat tauhid, istighfar, shalawat yang dibarengi dengan ucapan hati dan pikiran.
- 3) Dzikir *bil-fi'ly*, adalah dzikir dengan perbuatan, yaitu melaksanakan perintah Allah dan meninggalkan larangan-Nya dalam rangka taat kepada-Nya.¹⁷

Dzikir berfungsi sebagai pembentukan akhlak atau perilaku melalui proses pembersihan hati (*tathiri al-qalb*) dari sifat-sifat (perilaku) tercela dan mengisinya (menghiasi) dengan sifat-sifat terpuji. Dengan dzikir, hati menjadi tenang. Dan menurut Ibnu Athaillah dzikir merupakan cara untuk membersihkan hati dari sifat-sifat tercela bagi para salik dalam menempuh jalan tasauf dan menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji. Dzikir kepada Allah SWT., bertujuan untuk memperbaiki diri dan

¹⁶ Aam Amiruddin, M. Arifin Ilham, Dzikir Orang-Orang Sukses, (Bandung : Khazanah Intelektual, 2008), 16

¹⁷ Muh. Mu'inudillah, 24 jam Dzikir dan Doa Rosulullah (Surakarta: Biladi, 2014), 40

menenangkan hati dari sifat-sifat hasud, khawatir, cemas dan dari belengguan (jeratan) hawa nafsu dan syahwat. Oleh karena itu, ketika manusia berdzikir kepada Allah SWT., dengan baik dan benar maka hal tersebut dapat menjadikan hati tenang serta hawa nafsu dapat dikendalikan. Sesungguhnya dzikir mampu membersihkan hati dari penyakit-penyakit hati, membersihkan jiwa dari kotoran-kotoran jiwa, menganugerahkan keamanan, ketenangan, keridhaan.

Dzikir juga sebagai pendidikan ruhani (*tarbiyah ruhaniyah*) dan menghilangkan rasa was-was. Dzikir juga sebagai benteng untuk menghadapi segala ujian, cobaan, musibah dan kesusahan dalam hidup dengan segala macam bentuk harga benda, serta masalah duniawi lainnya. Dzikir menjadikan jiwa seseorang menjadi nyaman, damai, dan tenang serta memperoleh banyak manfaat kebaikan dan ridha Allah SWT.¹⁸

4. Dzikir Dalam Terapi dan Psikologi

Dzikir Sebagai Terapi Behaviorisme menganalisis perilaku manusia yang dikenal teori belajarnya dan memahami pengendalian perilaku bahwa pemahaman dzikir yang merupakan suatu usaha seorang hamba melakukan hubungan dan perubahan pada dirinya yakni: hubungan kepada tuhan dan hubungan antar sesama yang merupakan satu kesatuan yang saling menyempurnakan kehidupan manusia dengan menunjukkan adanya perubahan perilaku.

Dalam psikologi analisis yang dikemukakan teorinya oleh Carl Gustav Jung konsep alam ketidaksadaran tidak lain adalah alam yang ada didalam kalbu (hati). Pada waktu melakukan dzikir sambil memuji-muji nama tuhan, seseorang memerangi dirinya

¹⁸ Muhammad Basyrul mufid, *Strategi Dan Metode Kaum Sufi Dalam Pendidikan Jiwa* (kuningan : goresan pena, 2019), Cet ke-1, 53

sendiri, nafsu, dan keakuannya yang menghalangi untuk mencapai dirinya yang sejati dan mencapai tuhanannya.

Secara psikologis, mudzakir (orang yang berdzikir) adalah orang yang terjauh dari ambivalen (goncangan jiwa) akibat derita maupun kecukupan. Hal ini bisa dikaitkan dengan teori kepribadian Sigmund Freud, bahwa orang yang tidak dzikir, semua gerak dan irama hidupnya selalu dalam pengaruh ID, ego manusia akan senantiasa mengikuti pengaruh alam bawah sadar (ID) tadi. Dengan banyak dzikir, "super ego" yang terdapat pada diri manusia akan berfungsi sebagai alat kontrol bagi perilaku secara baik. Dengan berdzikir, manusia akan sejahtera jiwanya sehingga sejahtera pula tingkah laku individu dan sosialnya. Mereka akan mampu menerima kenyataan yang ada dan dapat meletakkan hakikat kemanusiaan yang betul-betul insan.¹⁹

Terapi dzikir sendiri merupakan bentuk perlakuan atau pengobatan dengan menggunakan kalimat-kalimat dzikir yang dihayati dan dibaca secara berulang-ulang dengan tujuan untuk mengurangi gejala negatif pada klien dan mengembangkan kepribadian pada klien.²⁰

Manusia adalah makhluk spiritual karena itu tentu saja kita tidak bisa melepaskan diri dari kebermaknaan spiritual, sering kali orang-orang yang meninggalkan dunia spritualnya menjadi mudah terombang-ambing dalam kebimbangan, keraguan, dan kehilangan makna dalam hidupnya.²¹

Banyak manusia yang gelisah hatinya ketika mereka tidak memiliki pegangan yang kuat dengan keimanan sehingga manusia mengalami kehampaan

¹⁹ Rizki Joko Sukmono, *Psikologi Dzikir* (Jakarta : Raja Grafindo Persada), 61-62

²⁰ Endah wulandari dan Fuad Nashori, "Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia", *Jurnal Intervensi Psikologi* Vol. 6 No. 2 (2014) , 243. (ISSN:2085-4447)

²¹ Triantoro safaria dan Nofrans Eka Saputra *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda* (Jakarta : Bumi Aksara,2009), 226

spiritual yang mengakibatkan munculnya gangguan kejiwaan. Dengan dzikir yang didalamnya penuh dengan doadoa, dapat dipandang sebagai malja' (tempat berlindung) ditengah-tengah badai kehidupan modern saat ini. Disinilah dzikir bisa memberi ketentruman rohani manusia serta dengan berdzikirpula yang dilakukan dengan khusyuk dan sungguh-sungguh dapat membangkitkan optimisme bagi pelakunya.²²

Pada dasarnya secara garis besar, metode penyembuhan yang menjadi patokan pengobatan sufistik digunakan oleh para terapis sufi meliputi konsentrasi, meditasi, visualisasi, penghayatan, pernapasan yang sadar, ramuan-ramuan nutrisi, puasa, doa, dan dzikir. Kemudian semua metode tersebut diringkas bahwa inti dari semua metode-metode tersebut adalah dzikir. Menurut Amin syukur, dzikir adalah pondasi dari setiap bentuk terapi sufistik, karena pada dasarnya tujuan dari terapi sufistik adalah membimbing pasien untuk kembali kepada Allah SWT dan senantiasa mengingatnya.²³

Di zaman modern ini nilai nilai-nilai tasawuf dijadikan sebagai penyembuhan penyakit baik fisik maupun psikis, bahkan menjadi penyembuhan alternatif yang diminati masyarakat. Dzikir-dzikir sufi secara umum memunculkan energi positif yang datang dari Allah SWT dan sangat bermanfaat bagi kesehatan, penyembuhan, spritualitas, serta penyalarsan-penyelarsan. Lebih spesifiknya lagi, dziki-dzikir ala tasawuf terbukti mampu menyelesaikan berbagai persoalan kesehatan, baik psikis maupun fisik. Konsep penyembuhan metode ini membawa revolusi lengkap pada tubuh dan kesehatan fisik, serta perubahan mental dan spritual seseorang.²⁴

²² Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Energi Dzikir Menentramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme* (Jakarta:Amzah,2014), 238

²³ M. Amin Syukur, Sufi Healing, *Terapi Dengan Metode Tasawuf* (Jakarta: Erlangga,2012), 72.

²⁴ Ibid, 71

Dari uraian di atas dapat dilihat dzikir dapat memberikan pengaruh positif kepada seseorang, kelapangan dada, lebih bisa mengendalikan diri, serta perasaan tenang dan bahagia. Maka sebab itu, dzikir dapat mereduksi kecemasan. Pada penelitian ini dzikir digunakan untuk membantu santri yang mengalami *problem* psikososial.

5. Keutamaan Dzikir

Keutamaan dzikir secara umum banyak sekali menurut Saiful Ghofur dalam karyanya Rahasia dzikir dan doa, diantaranya ialah:

a. Terlindung dari bahaya godaan setan

Setan tak pernah berhenti untuk menggelincirkan manusia dari rida Allah. Segala bentuk godaan akan diumpamakan kepada manusia agar lalai dan terlena. Karena itu, dengan berdzikir kita memohon kepada Allah supaya terlindung dari godaan setan yang terkutuk.

b. Tidak mudah menyerah dan putus asa

Hidup di dunia tak jarang penuh dengan permasalahan. Adanya permasalahan ini sejatinya untuk menguji sejauh mana tingkat keimanan seseorang. Bagi yang tidak kuat menanggung permasalahan tersebut, acap kali cenderung berputus asa. Padahal, berputus asa adalah perbuatan yang dilarang oleh Islam.

c. Memberi ketenangan jiwa dan hati

Segala gundah dan resah bersumber dari bagaimana hati menyikapi kenyataan. Jika hati lemah dan tak kuat menanggung beban hidup, besar kemungkinan yang muncul adalah suasana resah dan gelisah. Artinya, tidak tenang. Ketidaktenangan juga bisa timbul akibat perbuatan dosa. Hati ibarat cermin dan dosa adalah debu. Semakin sering berbuat dosa, semakin memupuk debu yang mengotori cermin. Karena itu, untuk meraih ketenangan jiwa dan hati kita dianjurkan untuk memperbanyak dzikir.

d. Mendapatkan cinta dan kasih sayang Allah

Allah memiliki sifat Ar-Rahman dan Ar-Rahim. Kedua ini berasal dari suku kata ar-rahmah yang berarti kasih sayang. Kasih sayang Allah terhadap hamba-Nya begitu luas. Oleh sebab itu, kasih sayang Allah harus kita raih dengan memperbanyak dzikir.

e. Tidak mudah terpengaruh dengan kenikmatan dunia yang melenakan

Hidup di dunia hanya sementara. Begitu pun segala hal yang diraih dalam kehidupan dunia. Kenikmatan dunia adalah fana. Jelas, segala kesenangan dan kenikmatan dunia bisa melenakan jika tidak disikapi dengan bijaksana. Dengan kejernihan hati dan senantiasa mengingat Allah melalui dzikir, kenikmatan dunia itu bisa menjadi perantara untuk meraih kebahagiaan akhirat.²⁵

6. Proses Aktivitas Dzikir

Untuk memenuhi dzikir yang efektif harus melakukannya paling sedikit ketentuan taat aturan dalam berdzikir agar benar –benar membuat jiwa kita aman dan tentram. 1). Niat Karena Allah SWT. Khusyu' atau Ikhlas. 2). Bertawakal kepada Allah SWT. 3). Menjalani perintah dan meninggalkan larangan ajaran agama. 4). Khusuk. 5). Tawadhu. 6). Bersih dari hadast dan najis dan 7). Mudawamah (terus menerus).²⁶

Bacaan-bacaan yang dianjurkan dalam dzikir lisan menurut Hawari adalah sebagai berikut:

- 1) Membaca tasbih (*subhanallah*) yang mempunyai arti Maha Suci Allah.
- 2) Membaca tahmid (*alhamdulillah*) yang bermakna segala puji bagi Allah.

²⁵ Samsul Amin Ghofur, *Rahasia Zikir dan Doa* (Jogjakarta: Darul Hikmah, 2010), 143-147

²⁶ Majdi Bin Abdul Wahab Al- Ahmadi, *Syarah Hishnul Muslim* (Sukoharjo: 2016), Cet.1, 15-20

- 3) Membaca tahlil (*la illaha illallah*) yang bermakna tiada Tuhan selain Allah.
- 4) Membaca takbir (*Allahu akbar*) yang berarti Allah Maha Besar.
- 5) Membaca Hauqalah (*la haula wala quwwata illa billah*) yang bermakna tiada daya upaya dan kekuatan kecuali Allah.
- 6) Hasbullah (*Hasbiallahu wani'mal wakil*) yang berarti cukuplah Allah dan sebaik-baiknya pelindung.
- 7) Istighfar (*Astaghfirullahal adzim*) yang bermakna saya memohon ampun kepada Allah yang maha agung.
- 8) Membaca lafadz baqiyatussalihah (*subhanallah wal hamdulillah wala illaha illallah Allahu akbar*) yang bermakna maha suci Allah dan segala puji bagi Allah dan tiada Tuhan selain Allah dan Allah Maha Besar.
Dilanjutkan dengan doa penutup seperti doa taubat, doa selamat dan doa keselamatan dunia akhirat sesuai dengan apa yang diharapkan oleh manusia terhadap Tuhan Sang Pencipta Alam.²⁷

B. Coping Religious

1. Pengertian Coping Religious

Menurut Lazarus & Folkman , strategi *coping* merupakan sekumpulan pikiran dan perilaku yang dimiliki individu dalam menghadapi situasi yang menekan (stres). Salah satu bentuk strategi *coping* yang biasa dilakukan dalam menghadapi situasi yang menekan (stres) adalah strategi *coping religious*. Strategi *coping religious* merupakan respon yang digunakan dalam mengatasi permasalahan dengan melibatkan unsur-unsur keagamaan seperti lebih mendekatkan diri kepada Tuhan.²⁸

²⁷Al-Fandi , Energi dzikir : Menenteramkan jiwa membangkitkan optimisme, 14

²⁸ Vega Meiryska Dwi Anjani, *Dukungan Sosial Dengan Strategi Koping Religius Pada Janda Polisi (Warakawuri)*, Intuisi vol.11 no.3 (2019), 221

Menurut Wong Mc Donald dan Gorsuch *coping religious* adalah suatu cara individu menggunakan keyakinannya dalam mengelola stres dan masalah-masalah dalam kehidupan.²⁹

Sedangkan menurut Pargament *coping religious* adalah upaya memahami dan mengatasi sumber-sumber stres dalam hidup dengan melakukan berbagai cara untuk mempererat hubungan individu dengan Tuhan.³⁰ Ini merupakan salah satu strategi untuk meminimalisir atau mengatasi stres yang muncul akibat situasi atau keadaan yang menekan melalui ibadah, lebih mendekatkan diri pada Tuhan dan cara keagamaan lainnya. Kemudian Pargament menyatakan bahwa strategi *coping religious* cenderung digunakan saat individu menginginkan sesuatu yang tidak bisa didapat dari manusia serta mendapati dirinya tidak mampu menghadapi kenyataan.³¹

Mosher dan Handal menyatakan bahwa religiusitas yang rendah berkorelasi dengan tingginya tingkat stres dan rendahnya penyesuaian diri pada seorang remaja.³² Hal ini membuktikan bahwa *coping religious* mampu menjadi alternatif dalam mengurangi pengaruh negatif stres yang terjadi pada individu. Hemat penulis bukan hanya pada seorang remaja melainkan juga pada usia dewasa dan usia lanjut.

Menurut Pargament strategi *coping religious* adalah suatu upaya penyelesaian masalah dengan menggunakan pendekatan keagamaan yang bentuknya seperti berdoa, beribadah, berdzikir, mengikuti kajian

²⁹ Wong-McDonald, A.W., & Gorsuch, R.L. "Surrender to god: an additional coping style Journal of Psychology and Theology". 28(2), (2000) ,149-161

³⁰ Baiq Dwi Suci Anggraini. "Religious Coping dengan Stres pada Mahasiswa". Jurnal Psikologi: Universitas Muhammadiyah Malang, Vol. 02 no. 01 (2014), 142

³¹ Wendio Angganantyo. "Coping Religius pada Karyawan Muslim Ditinjau dari Tipe Kepribadian". Jurnal Psikologi: Universitas Muhammadiyah Malang, Vol. 2 no. (2014), 51

³² Muhana Sofiati Utami, "Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif", Jurnal Psikologi: Universitas Gadjah Mada, volume 39 no. 1, (Juni 2012), 49

keagamaan, mendengarkan ceramah yang memberikan dampak secara fisik maupun psikis serta berdamai dengan situasi yang menekan kehidupan seseorang. Agama adalah salah satu cara yang dilakukan untuk mengatasi stres. Agama sangat dibutuhkan dalam kehidupan manusia agar dapat mengarahkan, membimbing, menunjukkan kepada manusia tentang sumber yang dapat dijadikan pegangan dalam menghadapi segala problema kehidupan serta cara-cara yang harus dilakukan.³³

Seperti firman Allah dalam AL-Qur'an (QS. Al-Insyirah 94:1-8) :

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ
 وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ (٢) أَلَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ (٣)
 وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ (٤) فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦)
 فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (٧) وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ (٨)

“Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu? dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu? Dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu, Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.” (QS. Al-Insyirah 94:1-8)

Pada surat Al-Insyirah dapat disimpulkan bahwa setiap individu diberi sebuah kekuatan dalam menghadapi permasalahan yang dialami agar menemukan kemudahan dengan melakukan berbagai upaya salah satunya dengan pendekatan *coping religious*.

Berdasarkan dari beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan oleh penulis bahwa pengertian dari *coping religious* adalah strategi atau upaya-upaya yang

³³ Gorsuch, R.L. "Surrender to god: an additional coping style Journal of Psychology and Theology", 221

dilakukan untuk memahami dan menangani masalah yang berkaitan dengan tekanan hidup berdasarkan keyakinan dan ajaran agama-Nya untuk menguasai, mengurangi tuntutan eksternal dan internal dan konflik yang timbul didalamnya dengan cara mendekatkan diri dengan Tuhan.

2. Strategi *Coping Religious*

Pargament, seorang pelopor *coping religious*, mengidentifikasi strategi

coping religious menjadi 3 yaitu ³⁴:

- a. *Collaborative*, yakni strategi *coping* yang melibatkan Tuhan dan individu dalam kerjasama memecahkan masalah individu.
- b. *Self-directing*, artinya seorang individu percaya bahwa dirinya telah diberi kemampuan oleh Tuhan untuk memecahkan masalah.
- c. *Deffering*, artinya individu bergantung sepenuhnya kepada Tuhan dalam memberikan isyarat untuk memecahkan masalahnya.

3. Aspek *Coping Religious*

Menurut Pargament dan Ensing berpendapat bahwa aspek dan dimensi *coping religious* berubah sesuai dengan subjek penelitian dan faktor lainnya. Terdapat tiga dimensi *coping religious* yaitu : 1) agama sebagai jalan mengatasi masalah; 2) penilaian terhadap agama; 3) kegiatan keagamaan sebagai *coping*. *coping religious* positif diidentifikasi memiliki beberapa aspek³⁵, yaitu:

- a. *Benevolent Religious Reappraisal*, yaitu menggambarkan kembali stresor melalui agama secara baik dan menguntungkan. Misalnya husnuzon pada ketetapan Allah.

³⁴ James M. Nelson, *Psychology, Religion, and Spirituality* (New York: Springer Science Media, 2009),322-323

³⁵ Muhana Sofiati Utami, "Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif", 49

- b. *Collaborative Religious Coping*, yaitu mencari kontrol melalui hubungan kerjasama dengan Allah dalam pemecahan masalah. Misal merasa ditemani Allah saat menghadapi kesulitan hidup.
- c. *Seeking Spiritual Support*, yaitu mencari keamanan dan kenyamanan melalui cinta dan kasih sayang Allah. Misal ketika mendapat ujian ia merasa Allah menyayanginya sehingga Allah pasti menolongnya.
- d. *Religious Purification*, yaitu mencari pembersihan spiritual melalui amalan religius. Misal bertobat kepada Allah dan melakukan amalan baik untuk mengganti amalan buruk yang pernah dilakukan.
- e. *Spiritual Connection*, yaitu mencari rasa keterhubungan dengan kekuatan transenden. Misalnya meyakini bahwa segala sesuatu memang sudah ditetapkan dari Allah.
- f. *Seeking Support from Clergy or Members*, yaitu mencari keamanan dan kenyamanan melalui cinta dan kasih sayang saudara seiman dan alim ulama.
- g. *Religious Helping*, yaitu usaha untuk meningkatkan dukungan spiritual dan kenyamanan pada sesama. Misal dengan mendoakan saudara atau teman yang terkena musibah.
- h. *Religious Forgiving*, yaitu mencari pertolongan agama dengan membiarkan pergi setiap kemarahan, rasa sakit dan ketakutan yang berkaitan dengan sakit hati.

Sedangkan *Coping religious* negatif adalah sebuah ekspresi dari hubungan yang kurang aman dengan Tuhan, pandangan yang lemah dan kesenangan terhadap dunia, serta tidak adanya perjuangan religiusitas dalam pencarian makna. *Coping religious* negatif diasosiasikan dengan distres, fungsi kognitif yang buruk, tingkat depresi yang tinggi dan kualitas hidup yang buruk.

Bentuk dari *Coping religious* negatif meliputi penilaian negatif terhadap agamanya dan juga munculnya sikap pasif pada individu ketika menghadapi suatu masalah, yakni hanya menunggu solusi dari Tuhan tanpa

aktif bertindak. Beberapa aspek *Coping religious* negatif yaitu:

- a. *Punishing God Reappraisal*, yaitu menggambarkan kembali stressor sebagai sebuah hukuman dari Allah atas dosa-dosa yang telah dilakukan oleh individu.
- b. *Demonic Reappraisal*, yaitu menggambarkan kembali stressor sebagai sebuah tindakan yang dilakukan oleh kekuatan jahat/setan. Misalnya terkena santet atau pelet.
- c. *Reappraisal of God's Power*, yaitu menggambarkan kekuatan Allah untuk mempengaruhi situasi stres. Misal seseorang berdoa kepada Allah agar membalas kejahatan orang lain.
- d. *Self-directing Religious Coping*, yaitu mencari kontrol melalui inisiatif individu dibandingkan meminta bantuan kepada Tuhan.
- e. *Spiritual Discontent*, yaitu ekspresi kecemasan dan ketidakpuasan terhadap Tuhan.
- f. *Interpersonal Religious Discontent*, yaitu ekspresi kecemasan dan ketidakpuasan terhadap alim ulama atau saudara seiman.

4. Dampak *Coping Religious*

a. Dampak positif

WHO (*World Health Organization*) yang merupakan organisasi kesehatan tingkat dunia menyatakan bahwa individu dikatakan sehat seutuhnya bukan hanya dilihat dari aspek fisik, mental dan aspek sosialnya saja melainkan juga sehat dari aspek spiritual. Yang kemudian oleh *American Psychiatric Association* (APA) dikenal dengan "*Bio-psycho-social-spiritual*". Religiusitas memiliki kekuatan yang dapat membangkitkan rasa percaya diri, ketenangan jiwa dan optimisme bagi seseorang dalam menghadapi ujian dalam hidupnya.

Orang yang beragama memiliki keyakinan kepada Zat Yang Maha Esa dan senantiasa bersikap pasrah (berserah diri) kepada-Nya, sikap pasrah itu memberi

sikap optimis pada diri seseorang sehingga muncul perasaan positif seperti rasa bahagia, senang, tenang, nyaman dan aman.³⁶ Oleh karena itu *coping religious* efektif dalam memulihkan penyakit mental seseorang, sebagai penyelesaian gangguan kecemasan, depresi, dan *problem* psikososial sehingga tekanan darah menjadi stabil.

Maka jelaslah bagaimana hubungan antara agama dengan kesehatan mental, sangat erat dan memberikan dampak positif apabila sikap keagamaan itu kuat. Agama dan ritual ibadahnya bisa memberikan makna hidup pada diri seseorang, sehingga menjadikan hidup manusia tidak hampa karena sejatinya manusia adalah *homo religious* (mahluk beragama).

b. Dampak negatif

Dampak negatif nya ialah seperti merasa ditinggalkan oleh Tuhan dan ketidakadilan-Nya yang menyakitkan sehingga muncul kondisi menekan lain selain kondisi yang ditimbulkan oleh masalah sebelumnya. Hal demikian terjadi karena sikap keberagamaannya kurang kuat sehingga persepsi yang muncul adalah negatif terhadap Tuhan (*su'uzon*) dan berakibat buruk pada keadaan mental, fisik dan bisa jadi berefek buruk pada kehidupan sosial.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Coping Religious*

a. Pendidikan

Pendidikan sangat mempengaruhi penggunaan *coping religious* atau tidak dalam hidup seseorang, terlebih pendidikan dari keluarga. Menurut Rasulullah saw. fungsi dan peran orangtua bahkan mampu untuk membentuk arah keyakinan anak-anak mereka. Setiap bayi yang terlahir sudah memiliki potensi beragama, namun bentuk keyakinan agama yang akan dianut anak

³⁶ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 1996),

sepenuhnya tergantung dari bimbingan, pemeliharaan dan pengaruh kedua orang tua mereka.

Namun faktor pendidikan keluarga bukan menjadi satu-satunya penentu rasa keagamaan seorang individu, melainkan juga peran pendidik dalam lingkup formal. Seorang guru (terutama guru agama) memiliki tugas yang cukup berat dalam meluruskan pemahaman dan keyakinan anak yang terdidik dalam keluarga yang rusak pengetahuan keagamaannya. Apabila guru agama mampu membina sikap positif terhadap agama dan berhasil dalam membentuk pribadi dan akhlak anak, maka untuk mengembangkan sikap itu pada masa remaja menjadi mudah dan anak akan memiliki pegangan serta bekal dalam menghadapi berbagai kegoncangan yang biasa terjadi pada masa remaja.³⁷ Demikian sebaliknya, apabila seorang guru gagal maka anak akan gagal dalam mengatasi kegoncangan pada usia remajanya. Misal akan berdampak pada kenakalan remaja dll.

b. Pengalaman

Pengalaman seorang individu atau pengalaman orang lain juga turut mempengaruhi penggunaan *coping religious* pada seorang individu. Misalnya pengalaman Prof. Mohammad Sholeh yang rutin melaksanakan ibadah sholat tahajud dan mendapat manfaat dari ke-istiqomah-an beribadahnya tersebut menjadi salah satu faktor penggunaan *coping religious* (dalam hal ini adalah sholat tahajud) bagi dirinya sendiri dan bagi orang lain.

c. Kebudayaan Setempat

Kebudayaan yang dianut oleh suatu kelompok atau masyarakat dapat mempengaruhi penggunaan *coping religious* pada individu karena percaya dengan melakukan hal keagamaan tersebut maka persoalan yang dihadapi akan teratasi.

³⁷ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1970), 69

d. Usia

Usia memiliki pengaruh dalam penggunaan *coping religious*. Hal ini berkaitan dengan pengalaman seseorang, semakin dewasa usia seseorang maka semakin banyak pula pengalaman yang didapat dan semakin bijak dalam memilih cara untuk menyelesaikan masalah.

C. *Problem Psikososial*

1. Pengertian *problem* psikososial remaja

Remaja adalah masa perkembangan transisi dari anak-anak menuju masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional. Menurut Erik Ericson didapatkan bahwa remaja adalah mereka yang berada di usia antara 12-18 tahun yang sedang dalam masa pubertas. Pengertian pubertas mengenai perubahan-perubahan fisik dan psikis, seperti halnya pelepasan diri dari ikatan emosional dengan orang tua dan pembentukan rencana hidup dalam sistem nilai sendiri.³⁸ Selama masa remaja anak akan mengalami masa puber yaitu seluruh tubuh mengalami berbagai kondisi perubahan di bagian luar sampai bagian dalam tubuh serta struktur tubuh dan fungsinya. Pada saat remaja mengalami masa puber maka remaja harus mampu mengontrol diri pada lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya serta masyarakat maka remaja dapat di katakan remaja baik dan ideal. Dalam masa pertumbuhan dan perkembangan remaja mengalami perubahan yang menuntut remaja mampu mengatasi perubahan yaitu perubahan fisik maupun psikis. hal ini tentu hal berat yang harus dihadapi remaja karena banyak remaja gagal mengatasi perubahan yang dialami sehingga terjadi penyimpangan pada masa remaja. Tugas-tugas perkembangan remaja adalah sikap dan perilaku dirinya sendiri dalam menyikapi lingkungan di sekitarnya.

³⁸ Dedi Fatrida, dkk *Asuhan Keperawatan Keluarga dan Komunitas Upaya Pencegahan Kanker Payudara Anak Usia Remaja*, (Jawa Barat :Adanu Bimata, 2020), h 8-9

Perubahan yang terjadi pada fisik maupun psikologisnya menuntut anak untuk dapat menyesuaikan diri dalam lingkungan dan tantangan hidup yang ada dihadapannya. Masa remaja akan mengalami beberapa tahapan perkembangan yakni masa ini merupakan puncak emosional perkembangan emosi yang tinggi akibat perubahan fisik dan kelenjar di masa puber.³⁹

Steinberg, istilah psikososial diterjemahkan dari *psychosocial* merupakan istilah yang digunakan oleh para ahli perkembangan untuk menunjuk pada isu-isu perkembangan yang bersifat psikologis dan sosial. Perkembangan identitas misalnya, merupakan isu perkembangan psikososial karena berhubungan dengan adanya perubahan-perubahan dalam aspek psikologis (kognisi atau kemampuan intelektual) dan sosial (tuntutan dan harapan peran sosial). *Problem* psikososial menunjuk pada berbagai gangguan psikologis atau *problem* perilaku yang ada kaitannya dengan isu-isu perkembangan psikososial. Menurut model kerangka kerja mutakhir tentang perkembangan remaja yang diusulkan oleh Hill, terdapat lima isu psikososial yang menonjol pada periode remaja, yaitu: perkembangan identitas, kemandirian, persahabatan, seksualitas, dan prestasi. *Problem* psikososial terjadi karena adanya hambatan dalam perkembangan pada salah satu atau lebih dari aspek-aspek psikososial tersebut.⁴⁰

2. Bentuk-bentuk *problem* psikososial remaja

Para praktisi dalam bidang klinis (ahli psikologi, psikiatri, pekerja sosial, dan konselor) dan ahli-ahli lain dalam bidang perkembangan dan penanganan problem psikososial membedakan *problem* psikososial dalam dua kategori besar, yaitu: (1) *internalizing disorders*, yaitu *problem* yang dirasakan di dalam hati/batin (*turned*

³⁹ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 1980) ,209-210

⁴⁰ Nanik Yuliati, *Krisis Identitas sebagai Problem Psikososial Remaja*, (Yogyakarta LaksBang PRESSindo:, 2012), 25

inward) dan diekspresikan dalam bentuk gejala emosional dan kognitif seperti depresi, rasa cemas, atau gangguan-gangguan psikosomatik; dan (2) *externalizing disorders*, yaitu problem yang diperlihatkan (*turned outward*) dan diekspresikan dalam bentuk *problem* perilaku seperti kenakalan remaja, kesulitan belajar dan membolos menurut Achenbach & Edelbrock; Steinberg, Nelson & Israel.

Evans dan Geate mengutarakan remaja yang mengalami deviasi perkembangan psikososial lebih cenderung mengalami masalah-masalah psikososial seperti ansietas, depresi sampai bunuh diri dan perilaku-perilaku berisiko. Kutcher & Venn berpendapat masalah psikososial pada remaja ini menjadi perhatian karena merupakan penyebab utama disabilitas yang terjadi pada remaja yang dapat mengganggu semua aspek termasuk kesejahteraan emosi, perkembangan sosial remaja yang kemudian menyebabkan perasaan terisolasi, terstigmatisasi, dan tidak dapat mengoptimalkan kontribusi sosial di masyarakat.

Perilaku-perilaku berisiko seperti merokok, minum minuman keras, dan perilaku seks berisiko juga merupakan masalah psikososial yang banyak dialami oleh Remaja. Masalah ini dikaitkan dengan belum matangnya pengambilan keputusan pada Remaja dibandingkan dengan orang Dewasa yang mempertimbangkan risiko dan reward jangka panjang ketika mengambil keputusan.⁴¹

Menurut Steinberg, beberapa ahli menggunakan istilah “*acting out*” untuk menyebut *externalizing disorders*. Dalam bukunya yang lebih baru, Steinberg mengeluarkan *problem* penyalahgunaan narkoba dari kategori *externalizing disorders* dan menempatkannya

⁴¹ Andi Buanasari&Esrom Kanine “*Review Expressed Emotion (Ee) Orang Tua Sebagai Faktor Prediktor Masalah Psikososial Pada Remaja*”, Juiperdo (Jurnal Ilmiah Perawat Manado), volume 08, no.01, Juli (2020), 96-97, DOI : 10.47718/jpd.v/vi/i.976

sebagai kategori *problem* psikososial tersendiri. Berikut adalah uraian tentang tiga bentuk khusus *problem* psikososial yang pada umumnya dialami oleh remaja.

a. Depresi

Depresi (*depression*) merupakan salah satu bentuk *problem* psikologis yang seringkali diekspresikan dalam bentuk perasaan murung dan menarik diri yang pada umumnya disebabkan oleh adanya *sense of loss* (misalnya ditinggal sahabat atau kekasih, ditinggal mati orang tua, kehilangan harga diri, dsb.). Dalam bidang klinis, istilah⁴² depresi digunakan untuk menunjuk pada pengalaman suasana hati tidak bahagia yang sulit untuk ditanggung, yang ditandai oleh adanya perasaan tak berharga, bersalah, murung, tak berdaya, dan putus asa menurut McNamara dalam Brown & Lent, Nelson & Israel.

Menurut weiner depresi merupakan gangguan psikologis yang sangat umum dialami oleh remaja, pada fase remaja akhir, individu pada umumnya mengekspresikan depresi secara tidak langsung melalui penyalahgunaan obat, hubungan seksual dengan siapa saja, alinasi, dan upaya-upaya bunuh diri. Meskipun depresi pada umumnya berhubungan dengan perasaan putus asa, sedih atau murung, menurut Steinberg perasaan murung itu sendiri tidak dapat digunakan sebagai indikator gangguan depresi dalam artian klinis jika tidak diikuti oleh beberapa gejala lain seperti gangguan kognisi, gangguan perilaku, dan keluhan fisik. McNamara, Brownt & Lent, mengemukakan beberapa bentuk gangguan kognisi, fisik, dan perilaku yang menyertai depresi.

Beberapa bentuk gangguan kognisi yang menyertai depresi antara lain adalah kesulitan dalam konsentrasi, kesulitan dalam mengambil keputusan, kesulitan dalam memecahkan masalah, memiliki keyakinan yang tidak

⁴²Nanik Yulianti, *Krisis Identitas sebagai Problem Psikososial Remaja*,26

rasional (tak berdaya, tak berharga), memiliki pikiran-pikiran pesimistik tentang masa depan, diri, dan dunia. Bahkan menurut McNamara, kognisi-kognisi negatif bukan hanya merupakan gejala depresi tetapi merupakan bentuk gangguan depresi itu sendiri. Pada tingkat yang lebih serius, depresi dimanifestasikan dalam bentuk gejala fisik dan perilaku tidak adaptif seperti menarik diri dari kontak sosial, meningkatnya ketergantungan pada orang lain, mudah menangis, kehilangan perhatian terhadap penampilan fisik⁴³ dan melambatnya respon motorik. Juga terdapat tandatanda fisik yang dimanifestasikan oleh penderita depresi pada tingkat moderat dan serius seperti kehilangan nafsu makan, gangguan tidur, dan menurunnya dorongan seksual. Keluhan kelelahan dan sakit kepala dan perut merupakan gejala depresi yang sangat umum.

Reynold mengemukakan beberapa karakteristik depresi dari Beck seorang ahli psikologi yang banyak memusatkan perhatian pada gangguan depresi yang tidak jauh berbeda dengan definisi depresi dari McNamara. Beck menyebutkan empat gejala atau manifestasi gangguan depresi, yaitu:

- 1) *manifestasi emosional* (murung, sikap diri negatif, menurunnya pengalaman yang memuaskan, menurunnya aktivitas dan keterlibatan dengan orang lain, berbicara sambil menangis, kehilangan selera humor);
- 2) *manifestasi kognitif* (harga diri rendah, pesimis terhadap masa depan, mencela diri, sering ragu-ragu atau bimbang, memiliki perasaan tubuh yang bias);
- 3) *manifestasi motivasional* (kurang memiliki motivasi berprestasi, memiliki keinginan untuk menyendiri, mencoba untuk bunuh diri,

⁴³ Ibid, 27

dan meningkatnya ketergantungan pada orang lain); dan

- 4) *manifestasi vegetatif dan fisik* (kehilangan nafsu makan, gangguan tidur, menurunnya minat seksual, meningkatnya kelelahan).

Menurut Nelson & Israel, dalam beberapa kasus, depresi juga mengarahkan remaja untuk melakukan percobaan bunuh diri.⁴⁴

b. Kenakalan

Kenakalan diterjemahkan dari *delinquency* merupakan salah satu bentuk *problem* psikososial yang paling umum dilakukan oleh para remaja. Istilah kenakalan digunakan untuk menunjuk pada berbagai bentuk perilaku melanggar hukum yang dilakukan oleh remaja. Istilah kenakalan hampir selalu digunakan untuk menunjuk pada perilaku melanggar hukum yang dilakukan oleh remaja. Oleh karena itu, kata kenakalan sering diikuti dengan kata remaja atau “kenakalan remaja” (*juvenile delinquency*). Kenakalan pada umumnya lebih banyak dilakukan oleh kaum remaja putra dari pada kaum remaja putri menurut Fuhrman dan Steinberg.

Steinberg mengemukakan tiga kategori kenakalan, yaitu:

(1) kenakalan berat (*violent crime*), yang⁴⁵ meliputi tindak penyerangan, pemerkosaan, pembunuhan; (2) kenakalan menengah (*property crime*) seperti pencurian, perampokan, penodongan, perampasan, dan perusakan rumah dengan sengaja; dan kenakalan ringan (*status offenses*) seperti bolos, atau mencuri. Kenakalan ringan tidak termasuk tindakan melanggar hukum tetapi merupakan tindakan melanggar kode moral yang ditetapkan oleh orang dewasa bagi anak muda.

⁴⁴Ibid, 28

⁴⁵Ibid, 30

Sedangkan Petronio membedakan dua bentuk kenakalan, yaitu (1) kenakalan minor (*minor delinquency*) dan (2) kenakalan serius (*serious delinquency*). Kenakalan minor meliputi minum alkohol, menghisap ganja, melakukan pencurian kecil-kecilan, mangkir dari sekolah, dan sebagainya. Sedangkan kenakalan serius meliputi tindak penyerangan, pengancaman, perusakan (*vandalism*), perampasan, pemerkosaan, pembunuhan, dan sebagainya. Dilihat dari kategori-kategori kenakalan tersebut, kenakalan dapat diletakkan dalam suatu kontinum perilaku tidak adaptif yang merentang dari tindakan melanggar kode moral sampai dengan melawan hukum. Namun batasan tentang istilah kenakalan dapat bervariasi tergantung pada siapa yang menggunakannya.

BAB V ENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan dan dikumpulkan mengenai Pelaksanaan Aktivitas Dzikir Sebagai *Coping Religious* Dalam Mengatasi *Problem* Psikososial Pada Santri Di Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah Lampung Tengah yang mengacu kepada rumusan masalah yang diajukan, dapat disimpulkan bahwa : Pelaksanaan aktivitas dzikir di Di Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah berjalan cukup baik dan terstruktur kegiatan tersebut terbagai menjadi dua adalah, sebagai berikut :

1. Dzikir khafi dilakukan secara munfarid (individu) oleh para santri setelah sholat isya' pukul 19.30 s.d 20.00 WIB, kegiatan berlangsung sebelum mereka melakukan tadarus Al-Qur'an dan bagi para santri yang mengalami masalah khususnya *problem* psikososial ada penambahan waktu dalam berdzikir yaitu sebelum mereka tidur malam dan pada waktu mereka sholat malam tahajud, dalam keadaan suci (sudah berwudhu), bacaan yang dibacakan yaitu : syahadat, tasbih 33x, tahmid 33x, tahlil 33x, takbir 33x, hauqalah 33x, hasbalah 33x, istighfar 33x, lafadz baqiatussalihah 33x, al-Ikhlash 3x, al-Falaq 1x, an-Nash 1x dan al-Fatihah 7x, dan diakhir dengan doa setelah dzikir.
2. Dzikir nariyah dilakukan dalam keadaan suci (sudah berwudhu) dan niat yang khusyu', menggunakan metode langsung atau *face to face* yang dipimpin langsung oleh Ustad Munawir diawali dengan bertawasul, membaca surat yasiin, membaca sholawat nariyah sebanyak 4444x, kemudian diakhiri dengan ber-*tawajjuh*, setelah melaksanakan serangkaian kegiatan dzikir dan doa di Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah, ustad memberikan *khitobah* (ceramah) dengan materi yang berbeda-beda setiap bulannya dan seusai khitobah para jamaah santri menikmati makanan ringan sekaligus minuman teh/kopi hangat yang telah

disediakan Pondok, saling sapa sesama jamaah santri dan jamaah yang lain agar antara jamaah dzikir yang satu dengan yang lainnya dapat menjaga silaturahmi, ditutup dengan bersalaman kepada pengasuh dan pengurus pondok pesantren maupun peserta dzikir yang lain secara berjamaah setiap sebulan sekali pada malam Jumat Kliwon dari pukul 21.00 s.d 22.30 WIB.

3. *Coping religious* yang digunakan yaitu strategi *coping collaborative* dimana individu melibatkan Tuhan dalam memecahkan suatu permasalahan psikososial yang individu (santri) sedang alami melalui kegiatan aktivitas dzikir.

4. Bimbingan spiritual adalah salah satu strategi follow up untuk diberikan kepada santri yang mengalami *problem* psikososial setelah mereka selesai mengaji kitab sekitar pukul 17.00-17.20 WIB dipimpin langsung oleh tokoh tokoh agama yaitu ustad Munawir dan Sutardi untuk santri putra, sedangkan untuk santri putri dipimpin langsung oleh ibu nya'i Mahmudah, materinya berisi tentang ajaran agama Islam , Wejangan/arahan, untuk mengentaskan kadar spiritual yang rendah agar mereka lebih mampu berfikir positif, memaknai hidup, mengenal diri sendiri lebih dalam, serta meningkatkan sifat sabar dan bersyukur.

Dzikir, doa, serta bimbingan spiritual yang yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah berimplikasi untuk mengharap ampunan kepada Allah SWT supaya terhindar dari segala macam permasalahan hidup, seperti *problem* psikososial yang dialami para santri masalah kematian orangtua, masalah ekonomi, masalah pemaksaan kehendak terhadap anak, masalah interpersonal, masalah pergaulan, sehingga dapat memengaruhi kesehatan mental seperti muncul perasaan cemas, stress, takut dan bahkan depresi.

Hasil yang di rasakan oleh para santri setelah melaksanakan kegiatan dzikir sebagai *coping religious* menunjukkan perubahan yang positif menjadi lebih tenang, percaya diri, menentramkan hati, berlapang dada, ikhlas, bersabar, bersyukur, memunculkan pikiran positif ,

menghilangkan stres hidup dan kebiasaan buruk, serta mendatangkan rezeki atas kehendak Allah SWT, bersikap mengalah, lebih bertawakal, mampu mengontrol diri dirinya dari hawa nafsu dan kembali ke fitrah sebagai umat muslim.

B. Saran

Sehubungan dengan pembahasan pada penelitian ini, maka penulis mencoba mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

- i. Kepada pengasuh dan ustad-ustad pembimbing supaya problem psikososial santri tidak meningkat, sebaiknya selalu meningkatkan pelaksanaan dan pengawasan secara insentif terhadap perkembangan tingkah laku santri dan tata tertib asrama dengan cara bekerjasama dengan pengurus dan lurah pondok yang ada di Pondok Pesantren.
- ii. Ustad pembimbing selalu mengadakan pendekatan dan pemahaman tentang pendidikan keagamaan atau spiritual agar santri mampu mengontrol diri.
- iii. Para santri harus bersungguh-sungguh dalam melakukan amalan-amalan dzikir yang telah diikuti dan mempraktekkan di sela-sela waktu luangnya agar meningkatnya keyakinan, keimanan dan ketaqwaannya terhadap Allah SWT serta *berakhlakul kharimah*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aam Amiruddin, M.Arifin Ilham, *Dzikir Orang-Orang Sukses*, (Bandung : Khazanah Intelektual, 2008)
- AH. Yusuf, Siti Kotijah, dkk., *Masalah Psikososial Konsep Dan Aplikasi Dalam Asuhan Keperawatan* (Bogor : Mitra Wacana Media, 2021)
- Ahmad Chodjim dan Alfatihah, *Membuka Matahari Dengan Surat Pembuka* (Jakarta: PT.Serambi Ilmu Semesta, 2003)
- Ahmad Kamaludin ed, *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam membentuk Perilaku Positif* (Jakarta: Cipta Media Nusantara,2022)
- Ahmad Saifuddin, *Psikologi Umum Dasar* (Jakarta : Kencana, 2022)
- Ahmad Syafi'I, *Dzikir Sebagai Pembina Kesejahteraan Jiwa* (Surabaya : Bina Ilmu, 1985)
- Amin Syukur, *kuberserah*, (Bandung : Hikmah, 2007)
- Andrew Fernando Pakpahan, dkk., *Metodologi Penelitian Ilmiah* (Yayasan Kita Menulis, 2021)
- Aprilia, dkk., *Konsep Dasar Keperawatan Maternitas* (Yayasan Kita Menulis, 2020)
- Askat Abu Wardah, *Wasiat Dzikir dan Doa Rasulullah SAW* (Yogyakarta: Kreasi Wacana 20020)
- Ayu Dwi Putri, dkk., *Covid-19 dan Psikososial Masyarakat di Masa Pandemi* (Pekalongan : Penerbit NEM ,2021)
- Dadang Hawari, *Doa dan Dzikir sebagai pelengkap terapi medis*,(Jakarta : Dana Bhakti Prima,2011)
- Dedi Fatrida, dkk *,Asuhan Keperawatan Keluarga dan Komunitas Upaya Pencegahan Kanker Payudara Anak Usia Remaja ,* (Jawa Barat :Adanu Bimata, 2020)
- Eko Prastyo, *Ternyata Penelitian Itu Mudah* (Lumajang : EduNomi, 2015)
- Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 1980)
- Esty Aryani Safitry, *Asesmen Teknik Tes Dan Non Tes* (Malang : CV IRDH, 2018)
- Haji Abdul Malik Abdul Karim Amrullah (HAMKA), *Tafsir Al-Azhar, Juz 4*, (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd)

- Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, cet. III, 2001)
- Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 1996)
- James M. Nelson, *Psychology, Religion, and Spirituality* (New York: Springer Science Media, 2009)
- Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Social*, (Bandung: Penerbit Mandar Maju, 1986)
- Lubis WH, Hanum H, Ginting G., *Masalah Psikososial Dan Lingkungan Dalam Psikosomatis* (American: J.Chem, 2016)
- M. Amin Syukur, Sufi Healing, *Terapi Dengan Metode Tasawuf* (Jakarta: Erlangga, 2012)
- M. Zain Abdullah, *Dzikir dan Tasawuf* (Surakarta : Qaula Smart Media, 2007)
- M.Khalilurrahman al-Mahfani, *Keutamaan Doa Dan Dzikir Untuk Hidup Bahagia Sejahtera* (Jakarta : PT. Wahyu Media, 2006)
- Majdi Bin Abdul Wahab Al- Ahmadi, *Syarah Hishnul Muslim* (Sukoharjo: 2016)
- Muh. Mu'inudillah, *24 jam Dzikir dan Doa Rosulullah* (Surakarta: Biladi, 2014)
- Muhamad Basrul Muvid, *Pendidikan Tasawuf* (Yogyakarta : Pustaka Idea, 2019), 108
- Muhammad Basyrul mufid, *Strategi Dan Metode Kaum Sufi Dalam Pendidikan Jiwa* (kuningan : goresan pena, 2019)
- Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologi* (Jakarta : Kencana, 2009)
- Nanik Yuliati, *Krisis Identitas sebagai Problem Psikososial Remaja*, (Yogyakarta LaksBang PRESSindo:, 2012)
- Nizamuddi, dkk., *Metode Penelitian Kajian Teoritis dan Praktis Bagi Mahasiswa* (Riau : DOTPLUS Publisher, 2021)
- Nur Ghazali, *Dzikrullah metode dzikir Asmaul Husna* (Jakarta: Yayasan Attadzkir, 2004)
- Restu Kartiko Widi, *Menggelorakan Penelitian* (Yogyakarta : Deepublish Publisher, 2018)
- Rizki Joko Sukmono, *Psikologi Dzikir* (Jakarta : Raja Grafindo Persada)

- Rulam Ahmadi, *Metode Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2016)
- Samsul Amin Ghofur, *Rahasia Zikir dan Doa* (Jogjakarta: Darul Hikmah, 2010)
- Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Energi Dzikir Menentramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme* (Jakarta:Amzah,2014)
- Solihin dan Rosihon Anwar, *Kamus Tasawuf* (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2002)
- Sonhadji, Zaini Dahlan, Chamim Perwiro, *Al-Qur'an dan tafsirnya jilid IV*(Universitas Islam Indonesia, 1990), 652
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2017)
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian* (Jakarta: Rineka Cipta, 1993)
- Syam& Yunus Hanis, *Mengurai masalah hidup dengan dzikir malam & doa* (Bantul : Samudra Biru, 2010)
- Triantoro safaria dan Nofrans Eka Saputra Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda (Jakarta : Bumi Aksara,2009)
- Umrati & Hengki Wijaya, *Analisis Data Kualitatif* (Makassar : Sekolah Tinggi Theologya Jaffray, 2020)
- Wagiran, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Yogyakarta: Deepublish Publisher,2019)
- Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1970)

Sumber Ilmiah (Jurnal/Skripsi)

- Andi Buanasari&Esrom Kanine “*Review Expressed Emotion (Ee) Orang Tua Sebagai Faktor Prediktor Masalah Psikososial Pada Remaja*”,Juiperdo (Jurnal Ilmiah Perawat Manado), volume 08, no.01, Juli (2020), 96-97, DOI : 10.47718/jpd.v/vi/i.976
- Angga pribadi, *terapi dzikir untuk meningkatkan semangat hidup seseorang karyawan yang mengalami penyakit kusta di beji pesuruan*, (Surabaya: uin sunan ampel, skripsi program studi bimbingan dan konseling islam, 2018)

- Aris Saefullah, *Terapi Dzikir Jama'ati Di Desa Luwoo Dan Tenggara Kabupaten Gorontalo*, Jurnal Al-Ulum, Vol. 12 No.1 (2012).
226
- Baiq Dwi Suci Anggraini. “*Religious Coping dengan Stres pada Mahasiswa*”. Jurnal Psikologi: Universitas Muhammadiyah Malang, Vol. 02 no. 01 (2014), 142
- Endah wulandari dan Fuad Nashori, “*Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia*”, Jurnal Intervensi Psikologi Vol. 6 No. 2 (2014) , 243. (ISSN:2085-4447)
- Ika Lenaini, “*Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling*”, Historis : Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah Vol. 6, No. 1, Juni 2021, 35 <https://doi.org/10.31764/historis.v6i1.4075>
- Muhana Sofiati Utami, “*Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif*”, Jurnal Psikologi: Universitas Gadjah Mada, volume 39 no. 1, (Juni 2012)
- Ratna Supradewi, “*Stress Mahasiswa Ditinjau dari Koping Religius*”, PSYCHO IDEA 17, no.1 (2019) : 13, ISSN 1693-107613.
- Vega Meiryska Dwi Anjani, *Dukungan Sosial Dengan Strategi Koping Religius Pada Janda Polisi (Warakawuri)*, Intuisi vol.11 no.3 (2019), 221
- Wendio Angganantyo. “*Coping Religius pada Karyawan Muslim Ditinjau dari Tipe Kepribadian*”. Jurnal Psikologi: Universitas Muhammadiyah Malang, Vol. 2 no. (2014) , 51
- Wong-McDonald, A.W., & Gorsuch, R.L.”*Surrender to god: an additional coping style Journal of Psychology and Theology*”. 28(2), (2000) ,149-161

Sumber Wawancara

- Anisatul Fauziah, Santri Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah, Kotagajah Lampung Tengah , pada tanggal 24 April 2022
- Anisatul Fauziah, Santri Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah, Kotagajah Lampung Tengah , pada tanggal 25 Mei 2022
- Dwiki, Lurah Pondok Pesantren Rodlotul Mushhafiyah, Kotagajah Lampung Tengah pada tanggal 23 Desember 2021
- Dwiki, Lurah Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah, Kotagajah Lampung Tengah , pada tanggal 26 April 2022

- Feri Andriansyah, Santri Pondok Pesantren Rodlotul Mushhafiyah, Kotagajah Lampung Tengah , pada tanggal 24 April 2022
- Feri Andriansyah, Santri Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah, Kotagajah Lampung Tengah , pada tanggal 25 Mei 2022
- M.Fadly, Santri Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah, Kotagajah Lampung Tengah , pada tanggal 24 April 2022
- M.Fadly, Santri Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah, Kotagajah Lampung Tengah , pada tanggal 15 April 2022
- Mahmudah, Pengasuh/Pembina Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah ,Kotagajah Lampung Tengah , pada tanggal 18 April 2022
- Mahmudah, Pengasuh/Pembina Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah, Kotagajah Lampung Tengah , pada tanggal 4 April 2022
- Munawir, Ketua umum/pembimbing kegiatan dzikir Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah, Kotagajah Lampung Tengah , pada tanggal 26 April 2022
- Nadya Azzahra, Santri Pondok Pesantren Rodlotul Mushhafiyah ,Kotagajah Lampung Tengah , pada tanggal 24 April 2022
- Nadya Azzahra, Santri Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah, Kotagajah Lampung Tengah , pada tanggal 25 Mei 2022
- Nur Laely, Santri Pondok Pesantren Rodlotul Mushhafiyah ,Kotagajah Lampung Tengah , pada tanggal 24 April 2022
- Nur Laely, Santri Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah, Kotagajah Lampung Tengah , pada tanggal 25 Mei 2022
- Siti Nur Faradila, Santri Pondok Pesantren Rodlotul Mushhafiyah, Kotagajah Lampung Tengah , pada tanggal 24 April 2022
- Siti Nur Faradila, Santri Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah, Kotagajah Lampung Tengah , pada tanggal 25 Mei 2022
- Sutardi, Wakil ketua/ pendamping kegiatan dzikir Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah, Kotagajah Lampung Tengah , pada tanggal 25 April 2022