

**METODE DZIKIR TAREKAT NAQSYABANDIYAH  
DALAM MENGATASI STRESS DI PONDOK PESANTREN  
MIFTAHUL HUDA 1041 DESA PASURUAN  
KECAMATAN PENENGAHAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-  
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S.Sos)**

**Oleh:  
SITI MARYAM  
NPM : 1941040137**

**Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Islam**



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1445 H/2024 M**

## ABSTRAK

Penulis mengambil judul “METODE DZIKIR TAREKAT NAQSYABANDIYAH DALAM MENGATASI STRESS DI PONDOK PESANTREN MIFTAHUL HUDA 1041 DESA PASURUAN KECAMATAN PENENGAHAN”. Rumusan Masalah dalam penelitian ini miftahul huda pasuruan? Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan Metode Dzikir Naqsyabandiah untuk mengatasi stress pada peserta didik. Dan Untuk mengetahui bagaimana hasil dari pelaksanaan dzikir tarekat naqsyabandiah dalam mengatasi stress peserta didik.

Metode dalam penelitian ini merupakan jenis penelitian (*Field Research*) dan termasuk dalam jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara, dokumentasi dan observasi. Dalam penelitian ini menggunakan sumber data primer dan sekunder, terdapat kelas XII berinisial (AD, DD, IP dan EI) yang mengalami stress dan akan dilakukan dzikir naqsyabandiah .

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa 1) Metode Dzikir Naqsyabandiah Dalam Mengatasi Stress yakni dilakukan dengan 3 tahapan yakni tahapan perencanaan, inti dan pengakhiran a) Tahapan Persiapan, Dalam tahapan peserta didik diwajibkan mandi taubat dengan air mengalir dan bersih. tujuan membersihkan diri baik rohani dan jasmani. Dilanjutkan berwudhu dan dilanjutkan dengan berpakaian bersih B) Tahap pelaksanaan dengan melakukan 2 dzikir tarekat Naqsyabandiah yakni : Berdzikir dengan mengucap kalimat “Allah” sebanyak 5000 kali Berdzikir dengan meyebut kalimat “ *La illahailallah*” , Jamaah akan melalkuakn dzikir terus menerus dan ibadah sholat yang akan di bimbing oleh Ust, Ahmad Hidayat, S.Pd.I. c) Tahap Akhir Pada tahapan ini bisa diakhiri jika jamaah sudah merasakan lelah. Setelah melakukan dzikir dan ibadah sholat jamah akan merasakan kelelahan namun dalam kesadaran namun memperoleh ketenangan jiwa. 2) Hasil dari melakukan dzikir ini sangat membantu peserta didik dalam mengatsi stress , peserta didik jauh lebih tenang dan dapat mengendalikan pikirannya.

**Kata Kunci:** *Dzikir Tarekat Naqsyabandiah, Stress, Peserta Didik*

## ABSTRACT

*The author took the title "NAQSYABANDIYAH TAREKAT DZIKIR METHOD IN OVERCOMING STRESS AT MIFTAHUL HUDA Islamic Boarding School 1041 PASURUAN VILLAGE PENENGAHAN DISTRICT". The formulation of the problem in this research is 1) How is the Dhikr Naqsyabandiah applied in overcoming stress? 2) What are the results of the implementation of Dhikr Naqsyabandiah at the Miftahul Huda Pasuruan Foundation? This research aims to describe the implementation of the Dzikir Naqsyabandiah Method to overcome stress in students. And to find out what the results of the implementation of the Naqsyabandiah Tarekat dhikr were in dealing with student stress.*

*The method in this research is a type of research (Field Research) and is included in the type of qualitative research using data collection techniques in the form of interviews, documentation and observation. In this research using primary and secondary data sources, there are class XII with the initials (AD, DD, IP and EI) who are experiencing stress and will be doing dhikr naqsyabandiah.*

*The results of this research show that 1) The application of Dhikr Naqsyabandiah in overcoming stress is carried out in 3 stages, namely the planning, core and ending stages. With the aim of cleansing yourself both spiritually and physically. Followed by ablution and continued with clean white clothes. B) The implementation stage involves performing 2 dhikr of the Naqsyabandiah order, namely: Dhikr by saying the phrase "Allah" 5000 times. Dhikr by saying the phrase "La illahaillallah", the congregation will carry out continuous dhikr and prayer services which will be guided by Ust, Ahmad Hidayat, S.Pd.I. c) Final Stage This stage can be ended if the congregation feels tired. After performing the dhikr and prayer services, the congregation will feel tired but conscious but will gain peace of mind. 2) The results of applying this dhikr really help students deal with stress, students are much calmer and can control their thoughts.*

**Keywords:** *Dhikr of the Naqsyabandiah Order, Stress, Students*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Maryam  
Npm : 1941040137  
Judul Skripsi : Metode Dzikir Tarekat Naqsyabandiyah dalam Mengatasi Stress Di Pondok Pesantren Miftahul Huda 1041 Desa Pasuruan Kecamatan Penengahan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa penulisan skripsi ini berdasarkan hasil penelitian, pemikiran dan penerapan asli dari saya sendiri. Jika terdapat karya orang lain, maka saya akan bersedia mencantumkan sumber yang jelas

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya dan sanksi ini sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Bandar Lampung, September 2023

Yang membuat pernyataan,



**Siti Maryam**

**NPM. 1941040137**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung (0721) 703289

PERSETUJUAN

Judul : Metode Dzikir Tarekat Naqsyabandiah Dalam Mengatasi Stress di Pondok Pesantren Miftahul Huda 1041 Desa Pasuruan Kecamatan Penengahan  
Nama : Siti Maryam  
NPM : 1941040137  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

MENYETUJUI

Untuk di munaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqosyah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

Pembimbing I

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

Pembimbing II

Dr. Hj. Rini Setiawati, S. Ag. M. Sos. I  
NIP. 197209211998032002

Mengetahui,  
Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

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





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

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131. (0721) 704030

PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul “ Metode Dzikir Tarekat Naqsyabandiyah Dalam Mengatasi Stress Di Pondok Pesantren Miftahul Huda 1041 Desa Pasuruan Kecamatan Penengahan” , disusun oleh Siti Maryam NPM :1941040137 Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam, Telah diujikan dalam siding Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung Pada Hari/Tanggal : Rabu, 03 April 2024

TIM MUNAQASYAH

Ketua Sidang : Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd

Sekretaris : Fiqih Amalia, M.Psi Psioikog

Penguji I : Dr. H. Jasmadi, M.Ag

Penguji II : Prof. Dr. H. MA. Achlami HS., M.A

Penguji III : Dr. Hj. Rini Setiawati., SAg. M.Sos.I

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi



Dr. H. Endro Suratmin, M.Ag

NIP. 1950111995031001

## MOTTO

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

*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)



## PERSEMBAHAN

*Bismillahirrahmanirrahim*

*Alhamdulillah*, dengan penuh rasa syukur pada Allah SWT atas terselesainya penulisan Skripsi ini penulis mempersembahkan teruntuk orang-orang hebat yang selalu menjadi penyemangat, menjadi alasan saya kuat sehingga bisa menyelesaikan karya ilmiah ini.

1. Teruntuk ayah yang paling berjasa dalam hidupku ,yaitu Ayahanda Maryani Beliau memang tidak pernah duduk dibangku pendidikan ,namun beliau mampu menyekolahkan penulis sampai S1.Beliau yang tidak pernah lelah berjuang mengarahkan waktu,fikiran,dan tenaganya untuk memenuhi pendidikan anak-anaknya,serta selalu memberikan doa dan motivasi yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Pintu surgaku, ibunda Roidah yang telah melahirkan, membesarkan merawat,mendidiku,dengan penuh kasih sayang dan kesabaran.Terimakasih telah menjadi ibu tangguh untuk penulis.Terimakasih telah berjuang melawan segala bentuk rasa sakit dan bertahan sehingga penulis masih bisa merasakan hangatnya pelukan ibu,ibu adalah penguat paling hebat.Terimakasih telah menjadi rumah tempat anakmu pulang,bu.Sehatlah selalu hiduplah lebih lama lagi bapak dan ibu harus selalu ada disetiap perjalanan dan pencapaian hidup saya.
3. Saudara Kandungku uzi,hamid,marlina,aji terimakasih telah memberikan suport serta doa kepada penulis sehingga penulis bisa membuktikan untuk menyelesaikan Skripsi.
4. Terimakasih untuk diri sendiri,karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini,mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin,ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

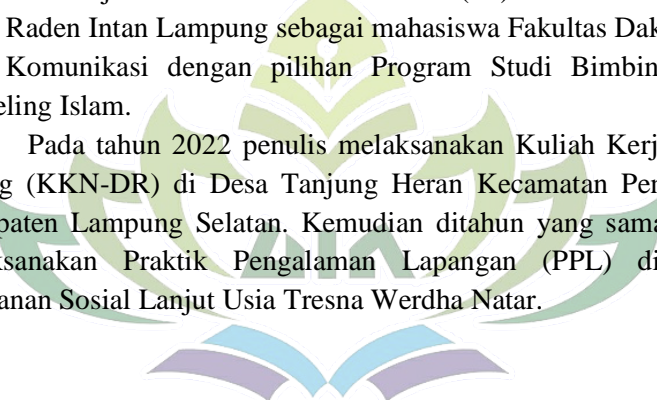


## RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Lengkap Siti Maryam, Lahir pada tanggal 20 November 2000 di Desa Tanjung Heran, Kecamatan Penengahan, Kabupaten Lampung Selatan, Provinsi Lampung. Penulis merupakan anak ketiga dari lima bersaudara dari pasangan Bapak Maryani dan Ibu Roidah.

Penulis mengawali pendidikan di SD Negeri Tanjung Hean dan lulus pada tahun 2013. Kemudian melanjutkan di SMP Negeri 2 Penengahan dan lulus pada tahun 2016. Setelah itu penulis melanjutkan ke SMK NEGRI 1 Kalianda dengan program studi Akuntansi dan lulus pada tahun 2019. Selanjutnya pada tahun 2019, penulis melanjutkan Pendidikan Strata Satu (S1) DI Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung sebagai mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi dengan pilihan Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

Pada tahun 2022 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata-Daring (KKN-DR) di Desa Tanjung Heran Kecamatan Penengahan Kabupaten Lampung Selatan. Kemudian ditahun yang sama penulis melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar.



Bandar Lampung, September 2023

Siti Maryam  
NPM. 1941040137

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh.*

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dalam rangka memenuhi syarat guna mendapatkan gelar Sarjana) pada jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis menerima banyak bantuan dan bimbingan yang sangat berharga dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Abdul Syukur, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Intan Lampung.
3. Umi Aisyah, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Intan Lampung.
4. Prof. Dr. H. MA, Achlami, HS.MA selaku pembimbing 1 Skripsi saya
5. Dr. Hj. Rini Setiawati, S.Ag, M.Sos.ISelaku pembimbing 2 Skripsi saya
6. Bapak dan ibu dosen yang telah membantu dan mengarahkan saya dalam penulisan skripsi ini.
7. Teman-teman BKI 19 Kelas B yang selalu kebersamai dalam keadaan susah dan senang

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan dapat menunjang kemajuan pendidikan.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh.*

Bandar Lampung, September 2023

Peneliti,

**Siti Maryam**

**NPM. 1941040137**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>SURAT PERSETUJUAN</b> .....	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang Masalah .....	2
C. Fokus dan sub-Fokus Penelitian .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	8
H. Metode Penelitian .....	9
I. Sistematika Pembahasan .....	15
<b>BAB II MAKNA DZIKIR DAN STRES</b>	
A. Makna Dzikir .....	17
1. Pengertian Dzikir .....	17
2. Keutamaan Dzikir .....	27
3. Dzikir Sebagai Obat dan Terapi .....	29
4. Tujuan Dzikir .....	31
5. Sarana Dzikir .....	31
6. Tata Cara Dzikir Tarekat Naqsyabandiyah .....	33
7. Bentuk-Bentuk Dzikir .....	34
B. Stress .....	35
1. Pengertian Stress .....	39
2. Macam- Macam Stress .....	40
3. Gejala Stress .....	41

4. Penyebab Stress.....	44
<b>BAB III GAMBARAN UMUM DAN METODE PELAKSANAAN DZIKIR TAREKAT NAQSYABANDIAH DI PONDOK PESANTREN MIFTAHUL HUDA 1041 DESA PASURUAN</b>	
A. Profil Pondok pesantren miftahul huda 1041 pasuruan.....	47
1. Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren Miftahul Huda 1041 Desa Pasuruan Kecamatan Penengahan.....	47
2. Visi Misi Pondok Pesantren Miftahul Huda 1041 Desa Pasuruan Kecamatan Penengahan .....	47
3. Struktur Organisasi Pondok Pesantren Miftahul Huda 1041 Desa Pasuruan Kecamatan Penengahan.....	48
B. Pelaksanaan Metode Dzikir Tarekat Naqsyabandiah Di Pondok Pesantren Miftahul Huda 1041 Desa Pasuruan Kecamatan Penengahan .....	49
<b>BAB IV ANALISIS DAN KEBERHASILAN METODE DZIKIR TAREKAT NAQSYABANDIAH DALAM MENGATASI STRES DI PONDOK PESANTREN MIFTAHUL HUDA 1041 DESA PASURUAN KECAMATAN PENENGAN</b>	
A. Metode Dzikir Tarekat Naqsyabandiah Di Pondok Pesantren Miftahul Huda 1041 Desa Pasuruan Kecamatan Penengahan.....	59
B. Keberhasilan Dzikir Tarekat Naqsyabandiah Di Pondok Pesantren Miftahul Huda 1041 Desa Pasuruan Kecamatan Penengahan.....	61
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Simpulan.....	65
B. Saran .....	65
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>69</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Wawancara dengan Ustd. Ahmad , S.Pd .....	48
Tabel 3.2 Wawancara dengan peserta didik .....	49
Tabel 3.3 Wawancara dengan Ustd. Ahmad, S.Pd .....	50
Tabel 3.4 Wawancara dengan peserta didik mengenai hasil .....	53





## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Struktur Organisasi .....	48
Gambar 1 Saat melakukan prapenelitian .....	71
Gambar 2 Menyerahkan surat penelitian .....	71
Gambar 3 Saat proses dzikir .....	72
Gambar 4 Saat melakukan dzikir .....	72



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Saat melakukan prapenelitian .....	71
Lampiran 2 Menyerahkan surat penelitian .....	71
Lampiran 3 Saat proses dzikir .....	72
Lampiran 4 Saat melakukan dzikir .....	72
Lampiran pedoman observasi .....	73
Lampiran pedoman wawancara .....	74



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Peneliti mengambil judul tentang “METODE DZIKIR TAREKAT NAQSYABANDIYAH DALAM MENGATASI STRESS DI PONDOK PESANTREN MIFTAHUL HUDA 1041 DESA PASURUAN KECAMATAN PENENGAHAN” adapun penjelasan mengenai penegasan judul dalam penelitian ini sebagai berikut:

Metode adalah cara, jalan atau serangkaian proses mencapai tujuan.<sup>1</sup> Berdasarkan asal-usul, kata metode lahir dari kata *methodos* (yunani) atau *methodus* (latin); kata ini terbentuk dari kata *meta* (kata depan ini berarti diatas atau melampaui) dan *hodos* (jalan). Kata ini sekurang-kurangnya mengandung dua arti pokok, yaitu (1) jalan/cara untuk melakukan sesuatu; prosedur tertentu untuk mengajar atau meneliti; (2) keteraturan dan tatanan dalam bertindak, pikiran; sistem untuk melakukan sesuatu.<sup>2</sup>

Dzikir itu artinya mengingat. Hakikatnya ialah mengingat Allah. Disegala ruang dan waktu. Jika kita selalu mengingat Allah kapan dan dimanapun, maka Allah pun mengingat kita.<sup>3</sup> Menurut Mustafa Zahri tarekat adalah jalan atau petunjuk dalam melakukan sesuatu ibadah sesuai dengan ajaran yang dicontohkan oleh Nabi Muhammad dan dikerjakan oleh sahabat- sahabatnya, *tabi'in* dan *tabi'it tabi'in* turun temurun sampai kepada guru-guru secara berantai sampai pada masa kita ini.<sup>4</sup>

Dzikir tarekat naqsyabandiyah yaitu sebuah tarekat utama dari ajaran tasawuf sunni. Namanya berasal dari Bahaudin al-Bukhari an-Naqsyabandi. Para guru Naqsyabandiyah menelusuri garis keturunan mereka hingga nabi Muhammad melalui Abu Bakar– khalifah pertama Islam– dan Ali bin Abi Thalib–khalifah

---

<sup>1</sup> Adi Gunawan, *Kamus Praktis, Ilmiah populer dan Istilah Komunikasi*, (kartika, Surabaya) 406

<sup>2</sup> William Change, *Metodologi penulisan ilmiah Teknik Penulisan ESAI, SKRIPSI, TESIS DAN DISERTASI untuk MAHASISWA*, (Erlangga, 2014)12

<sup>3</sup> Imam AL-Ghazali, *Membangkitkan Energi Qolbu*, (Mitrappress, 2008)257

<sup>4</sup> Abuddin Nata, *Ahlak Tasawuf*, (Jakarta :PT. Raja Grafindo persada, 2008)270

keempat Islam. Karena silsilah ganda ini melalui Ali dan Abu Bakar melalui Imam Jafar ash-Shadiq, maka tarekat ini juga dikenal sebagai konvergensi dua samudra atau tatanan Sufi Jafar ash-Sadiq.

Naqsh berarti lukisan, ukiran, peta atau tanda dan Band pula berarti terpahat, terlekat, tertampal atau terpaternya. Naqshband pada maknanya berarti “ukiran yang terpahat” dan maksudnya adalah mengukir kalimah Allah Subhanahu wata’ala di hati sanubari sehingga benar-benar terpahat didalam pandangan mata hatinya.<sup>5</sup> Clonninger dalam Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra mengemukakan stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau. Banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya.<sup>6</sup>

Clonninger dalam Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra mengemukakan stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau. Banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya.<sup>7</sup>

## B. Latar Belakang Masalah

Perkembangan manusia sangat pesat khususnya remaja sehingga membutuhkan penyesuaian dan bentuk sikap, nilai dan minat yang baru. Seseorang dapat disebut baik jika ia bersikap dan berperilaku sesuai dengan standar yang ada, menuruti perkataan orang tua, bertanggung jawab dan juga berinteraksi sosial dengan baik. Namun pada kenyataannya, sebagian besar yang dialami remaja, terutama ketika kehidupan mereka terganggu oleh

---

<sup>5</sup> Khorul Fahmi, *Syekh Abdul Wahab Rokan Perjuangan dari Rantau Binuang Sakti Sampai Besilam Langkat*, (Kab. RokanHulu : Dinas Kebudayaan dan Pariwisata, 2014)26-27

<sup>6</sup> Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta:PT.Bumi Aksara,2009)28

<sup>7</sup> Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta:PT.Bumi Aksara,2009) 28

kesehatan fisik dan mental mereka, banyak dari mereka mencapai usia dewasa dengan kesedihan yang menyedihkan, tetapi mereka didorong untuk berpartisipasi dan mengambil tanggung jawab dalam komunitas di sekitar mereka. Stres merupakan masalah yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan, namun disini yang saya maksud adalah stres yang disebabkan oleh lingkungan bahkan pribadi misalnya kecemasan, depresi, masalah pekerjaan, keluarga, pacar, teman dan lain-lain. Setiap orang pasti mengalami stres baik tua, muda, bahkan anak-anak pun mengalami stres. Bagi individu, stres dapat menyebabkan efek negatif karena tingkat stres yang berbeda yang dihadapi individu.<sup>8</sup> Jika diperhatikan dengan seksama, manusia dalam kehidupan sehari-hari akan terlihat dengan bermacam-macam perilaku, maksudnya adalah ketika memepuyai ada yang kelihatan tegar, acuh dan dibawa santai. Ada pula yang gelisah, sering mengeluh, bersedih hati, tidak semangat dan terasa berat memikul tanggung jawab dalam kehidupannya akhirnya secara tidak sadar itu yang menyebabkan manusia stress.<sup>9</sup>

Agama menurut pengertian terbatas dilingkungan pemeluk agama samawi terutama Islam, adalah perwujudan dari petunjuk Allah yang tertuang dalam bentuk-bentuk kaidah perlindungan yang ditunjukkan kepada manusia agar mereka mampu berusaha di jalan yang benar dalam rangka memperoleh kebahagiaan dunia akhirat. Agama menawarkan jalan keluar yang terbaik dalam Islam untuk mengurangi stress yaitu melalui pendekatan kepada Allah SWT (Pisikoreligius) berupa dzikir untuk menentrangkan jiwa. Dzikir adalah yang bisa dilaksanakan setiap detik dan setiap saat agar manusia selalu ingat dan selalu bersyukur kepada Allah SWT. Dzikir menyelamatkan jiwa dari segala keletihan dan guncangan. Bahkan dzikir jalan mudah dan pintas menuju segala keberuntungan dengan dzikir kepada Allah SWT kesulitan-

---

<sup>8</sup> Durrotuzzahroh Nuraini Dalam Skripsi “Efektifitas Trapi Dzikir Nafs Dalam Menurunkan Stres Pada Remaja Di Dusun Semut Desa Jambu Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri” (Tulungagung: 30 Juli 2020).

<sup>9</sup> Nurul Fitri, Dalam Skripsi “Peran Dzikir dalam Trapi Stres Di Majelis Dzikir AS-Samawati AL-Maliki Puri Kembangan Jakarta”, (Jakarta: 2012).



kesulitan akan lenyap. Tidak aneh jika orang-orang yang rajin berdzikir merasa tenang, karena inilah asas pokoknya.

Perasaan tidak tenang dan tidak nyaman memang sering mengganggu kita, baik bersifat internal, seperti rasa takut akan sesuatu dan rasa putus asa akibat tidak mendapatkan sesuatu, maupun eksternal, seperti kalah bersaing dengan orang lain dalam mencapai sesuatu dan tidak adanya jaminan akan keselamatan hidup atau masa depan. Tidak heran bila perasaan tidak tenang itu dapat mengakibatkan seseorang menjadi stress.

Kehidupan modern, begitu kompetitif, memaksa orang untuk menggunakan semua pikiran, energi, dan keterampilan mereka. Anda bekerja dan terus bekerja, tidak mengenal batas waktu dan kepuasan. Seseorang tidak pernah mensyukuri hasil yang dicapai dan selalu merasa kekurangan. Bahkan ketika usahanya gagal, ia dengan mudah kehilangan pijakan, karena ia tidak lagi memiliki landasan kokoh yang berasal dari Tuhan. Mereka hanya berpegang teguh pada atau percaya pada hal-hal materi yang tidak dapat memandu hidup mereka sama sekali. Sehingga ketika dia menghadapi masalah yang tidak bisa dia selesaikan sendiri, dia akhirnya stress.

Stres pada seseorang memiliki efek negatif dan memiliki konsekuensi yang sangat penting bagi kesehatan fisik dan mental seseorang. Stres dapat menyebabkan kecemasan, konsentrasi yang buruk, ketidakmampuan untuk membuat keputusan yang baik, depresi, sulit tidur dan penyakit fisik seperti sesak napas, nyeri dada, mual dan lain-lain. Selain itu, stres berkepanjangan dan intens yang tidak diobati juga dapat menyebabkan hilangnya motivasi dan tujuan hidup, perasaan kesepian yang sangat dalam, depresi klinis yang parah atau bahkan amnesia (skizofrenia) bahkan mendorong bunuh diri. Dengan banyaknya gangguan jiwa terutama stress yang melanda masyarakat modern belakangan ini. Saat ini, orang telah mencoba untuk mencegah dan mengelola stres termasuk menerapkan pola tidur dan makan yang sehat, berlatih yoga, meditasi, bahkan melakukan perjalanan rekreasi ke tempat yang bagus, sejuk, hijau jauh dari keramaian, minum alkohol, dan masih banyak lagi yang menggunakan narkoba. .

Dengan cara ini, mereka dapat menemukan kedamaian dan menghilangkan stres. Namun, upaya tersebut hanya bersifat sementara, bahkan penggunaan narkoba dan minuman keras dapat berakibat lebih buruk bagi pelakunya. Fakta ini menunjukkan bahwa diperlukan pendekatan yang berbeda untuk mengatasi stres secara permanen. Salah satunya adalah pendekatan Islami yaitu penerapan metode dzikir Naqsyabandiah. Hal ini penting karena mayoritas penduduk Indonesia beragama Islam dan mayoritas penderita stres adalah umat Islam.

Kehidupan modern yang demikian kompetitif menyebabkan manusia harus mengerahkan seluruh pikiran, tenaga, dan kemampuannya. Mereka terus bekerja dan bekerja tanpa mengenal batas waktu dan kepuasan. Hasil yang dicapai tak pernah disyukurinya dan selalu merasa kurang. Apalagi jika usaha-usahanya mengalami kegagalan, maka dengan mudah ia kehilangan pegangan, karena memang tidak lagi memiliki pegangan yang kokoh yang berasal dari Tuhan. Mereka hanya berpegang atau bertuhan kepada hal-hal yang bersifat material yang sama sekali tidak dapat membimbing hidupnya.

Akibatnya jika terkena problema yang tidak dapat dipecahkan dirinya, akhirnya ia mengalami stres. Stres adalah gejala gangguan kesehatan jiwa yang sangat unik merupakan bagian persoalan yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, karena pada dasarnya setiap orang dari berbagai lapisan masyarakat memiliki potensi yang sama untuk dapat mengalami stres.

Munculnya Tekanan Stres, Depresi, Kemurungan, Neurosis dan Psikosis pada hakikatnya adalah pengaruh dari ketidakseimbangan antara ketajaman, IQ (*intelligent Quotient*), EQ (*emotional Quotient*), dan SQ (*Spiritual Quotient*). Seorang individu yang mengutamakan IQ, biasanya menggunakan segenap pikiran, tanpa memperhitungkan dimensi sosial dimana ia hidup. Individu yang menggunakan EQ, agak lebih terarah dan memperhatikan nilai-nilai masyarakat, tetapi belum sampai ketinggian pemahaman tentang persoalan moral yang ada disekitarnya. Dengan demikian baik IQ maupun EQ belum sampai

ketingkat yang lebih kekal dan sempurna. Untuk mencapai kesempurnaan; seorang individu memerlukan apa yang disebut sebagai SQ, dimana seseorang akan senantiasa memperhatikan dalam proses berfikirnya, tentang hubungan antara ketajaman fikiran dengan emosi yang terkontrol dan memperoleh bimbingan spiritual yang lebih baik.<sup>10</sup>

Islam mengenalkan stres di dalam kehidupan ini sebagai cobaan. Allah SWT berfirman dalam surah Al-Baqarah ayat 155 :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَدَشِيرٍ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

*Artinya : “dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”*

Datangnya cobaan kepada diri kita inilah yang akan dirasakan sebagai suatu stres (tekanan) dalam diri, atau disebut juga sebagai beban. Banyak contoh dalam keseharian kita bentuk-bentuk cobaan ini, misalnya kematian, sakit, dan kehilangan. Bukan hanya kondisi yang buruk menjadi cobaan, namun kekayaan, anak, kepandaian dan jabatan juga menjadi cobaan bagi manusia.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru PAI mengenai pelaksanaan dzikir tarekan Naqsabandiyah sebagai berikut

“kami pihak sekolah melaksanakan Dzikir ini untuk dilakukan kepada anak kelas XII berinisial (AD,DD,IP dan EI) dimana tujuannya yakni untuk memberikan kelapangan dalam berpikir karena kelas XII biasanya di sibukkan dengan kegiatan kegiatan ujian menjelang kelulusan, saya biasanya bekerja sama dengan guru-guru dan staf lainnya yang ada di sekolah namun dalam pelaksanaannya saya intens bekerjasama dengan guru BK, bagi saya ini sangat erat kaitannya dengan guru BK karena menyangkut persoalan yang dihadapi oleh peserta didik. Tentu

<sup>10</sup> Khoirunnas Rajab, *Psikologi Agama* (Yogyakarta : Aswaja Pressindo, 2013)35-36

saja sebelum kami melakukan ini kami terlebih dahulu menggali informasi mengenai bagaimana keadaan pikiran peserta didik saat menghadapi ujian kelulusan.”<sup>11</sup>

Dari pernyataan diatas peneliti berniat untuk melakukan penelitian dnegan judul Metode Dzikir Tarekat Naqsyabandiyahdalam Mengatasi Stress Di Pondok Pesantren Miftahul Huda 1041 Desa Pasuruan Kecamatan Penengahan

### **C. Fokus Penelitian**

Peneliti memfokuskan penelitian pada Metode Dzikir Tarekat Naqyabandiah Dalam Mengatasi Stress Di Yayasan Miftahul Huda 1041 Desa Pasuruan

### **D. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penilitian ini sebagai berikut:’

1. Bagaimana Metode Dzikir Naqsyabandiah Dalam Mengatasi Stress?
2. Apa Saja Keberhasilan Dari Metode Dari Dzikir Naqsyabandiah Di Yayasan Miftahul Huda 1041 Desa Pasuruan?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana metode Dzikir Naqsyabandiah dalam mengatasi stress ?
2. Untuk mengetahui apa saja hasil dari metode Dari Dzikir Naqsyabandiah Di Yayasan Miftahul Huda Pasuruan?

### **F. Manfaat Peneltian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan baik bagi penulis maupun pihak lain. Adapun kegunaan penelitian ini adalah :

1. Secara Teoritis  
Hasil penelitian dapat berguna juga untuk menjadi referensi bagi mahasiswa khususnya Fakultas Dakwah dan Ilmu

---

<sup>11</sup> Wawancara, Ustd. Ahmad Hidayat, S.Pd.I, 29 November 2023

Komunikasi yang melakukan kajian pernikahan serta adanya perjodohan dikalangan masyarakat

2. Secara Praktis
  - a. Bagi penulis, dapat memperkaya khazanah Bimbingan dan Konseling Islam sebagai kontribusi konsep dalam pembentukan keluarga.
  - b. Bagi Lembaga, dapat membantu dalam berbagai aspek seperti pendanaan, menyediakan ustadz-ustadz untuk membimbing para calon pengantin

### **G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan**

1. Wardani dan Nurjanis dalam jurnal yang berjudul METODE DZIKIR TAREKAT NAQSYABANDIAH DALAM MENGATASI STRES DI MADRASAH SULUK JAMA'ATU DARUSSALAM DESA TELUK PULAU HULU. Dari penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa metode dzikir tarekat naqsyabandiah dalam kegiatan suluk 20 hari di bulan Safar 1439 Hijriah dapat mengatasi gejala stres jamaah yang terlihat secara signifikan pada hasil observasi hari suluk ke – 14 melalui tahapan-tahapan dzikir yang dilaksanakan dengan khusyuk dan sempurna dapat menjadikan hati lebih tenang dan mampu berpikir serta berperilaku positif dalam menghadapi permasalahan hidup dengan izin Allah SWT..
2. Penelitian yang dilakukan oleh Ayu Anggita Lestari, Fakultas Ushuludin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Jati Bandung, dengan judul Dampak Amalan Dzikir Terhadap Kesehatan Mental (studi kasus di Pondok Pesantren Sirnarasa). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses pelaksanaan dan tata cara mengamalkan dzikir yang ada di Pondok Pesantren Sirnarasa Suryalaya, yang dilakukan oleh ikhwan dan pengikut Tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah di Pondok Pesantren Sirnarasa, serta memahami manfaat berdzikir dan mengamalkannya dapat mendekatkan diri kita kepada Allah dan selalu mengingat Allah. Dzikir juga



dapat membawa diri ke kehidupan yang lebih baik, tenang, damai dan tentram, sehingga akan jauh dari kegelisahan, keraguan, iri, dengki dan penyakit hati lainnya.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Havid Alviani, Fakultas Ushuludin Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, dengan judul Implementasi ajaran Thoriqah Qadiriyah wa Naqsabandiyah dalam kehidupan sosial masyarakat (Studi di Desa Depok Rejo Kecamatan Trimurjo Kabupaten Lampung Tengah). penelitian ini bertujuan untuk memahami bahwa ajaran Tarekat Qadiriah Wa Naqsyabandiyah di Desa Depok Rejo ada beberapa pengamalan ajaran tarekat dalam kehidupan sosial yaitu melakukan amalan dzikir, pengamalan dari segi prilaku (akhlak) seperti akhlak kepada Allah, akhlak kepada muryid, akhlak kepada sesama, akhlak kepada diri sendiri, akhlak kepada lingkungan serta bagaimana menanamkan sikap muraqabah. Ajaran TQN ini diimplementasikan dalam kegiatan beribadah dan muamalah oleh para pengikut tarekat maupun masyarakat yang tidak mengikuti tarekat. Adapun pengaruh ajaran TQN di Desa Depok Rejo ini memberikan pengaruh yang positif terhadap kehidupan sosial dimasyarakat yang meliputi tiga aspek yaitu dalam kehidupan keagamaan, kehidupan bersosial dan ekonomi. Memunculkan prilaku dan sikap yang baik, mentaati norma-norma, menjalin hubungan yang harmonis dari segi apapun baik dari segi sosial, perekonomian ataupun kemaslahatan lainnya. Aktif dalam bidang keagamaan dan semakin menambah ketaqwaan diri kepada Allah SWT. Dengan demikian Desa Depok Rejo semakin maju setelah adanya TQN.

## **H. Metode Penelitian**

Metode merupakan suatu cara yang tepat untuk melakukan sesuatu dalam mencapai tujuan dengan teknik dan alat tertentu. Metode penelitian adalah mengemukakan secara teknis tentang

metode-metode yang digunakan dalam penelitiannya.<sup>12</sup> pada bagian ini terlebih dahulu akan diterangkan tentang hal-hal yang akan mempengaruhi metode-metode yang akan digunakan dalam penelitian yaitu sebagai berikut:

### 1. Jenis dan Sifat Penelitian

Dilihat dari tempat termasuk penelitian lapangan (*field research*). Menurut Sumadi Suryabrata penelitian yang bertujuan untuk mempelajari secara intensif tentang keadaan latar belakang keadaan sekarang, dan interaksi lingkungan suatu unit sosial: individu, kelompok, lembaga atau masyarakat, maka dapat disebut penelitian lapangan (*fieldtrip research*).<sup>13</sup>

Sedangkan menurut Iqbal Hasan, penelitian lapangan (*fieldtrip research*) yaitu penelitian langsung dilakukan dilapangan atau responden.<sup>14</sup> Dalam prosesnya, penelitian ini mengangkat data dan permasalahan yang ada dilapangan yang dalam hal ini adalah Metode Dzikir Tarekat Naqyabandiah Dalam Mengatasi Stress Di Pondok pesantren miftahul huda pasuruan. Pada penelitian ini di golongkan pada penelitian kualitatif.

### 2. Sumber Data

Sumber Data di dalam penelitian merupakan faktor yang sangat penting. Karena sumber data akan menyangkut kualitas dari hasil penelitian. Oleh karenanya, sumber data menjadi bahan pertimbangan dalam penentuan metode pengumpulan data. Sumber data terdiri dari sumber data primer dan sumber data sekunder.

#### a. Data Primer

Sumber data primer (*primary data*) yaitu data yang dikumpulkan sendiri oleh perorangan/ suatu organisasi secara langsung dari objek yang diteliti dan untuk

---

<sup>12</sup> Sedamayanti, Syarifuddin Hidayat, *Metode Penelitian*, (Bandung: Mardamaju, 2000),

<sup>13</sup> *Ibid.*

<sup>14</sup> Uharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Asdi Mahasatya, 2013).

kepentingan studi yang bersangkutan yang dapat berupa *interview* dan observasi.<sup>15</sup> Data primer diperoleh secara langsung berupa wawancara, pendapat individu maupun hasil observasi. Teknik yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini tidak ditentukan, jika sampel yang dibutuhkan sudah cukup dan sesuai dengan kriteria yang dibuat kemudian terpenuhi maka itu sudah cukup.

Pada penelitian di lapangan ditemukan sumber data primer yang berjumlah 173 siswa (52 siswa kelas 12,66 siswa kelas 11 dan 55 siswa kelas 10) guru 18. Dari jumlah siswa keseluruhan terdapat 4 siswa yang mengalami stress di pondok pesantren Miftahul Huda 1041 desa pasuruan.

Adapun yang menjadi kriteria dalam pengambilan sampel untuk dijadikan sumber data yaitu:

- 1) Guru PAI
- 2) Guru BK
- 3) Ustd
- 4) Siswa yang bermasalah 4 orang

b. Data sekunder

Data sekunder merupakan data yang telah tersedia dalam berbagai bentuk. Biasanya sumber data ini lebih banyak sebagai data statistik atau data yang sudah diolah sedemikian rupa sehingga siap digunakan dalam statistik biasanya tersedia pada sekolah-sekolah, pondok pesantren dan lembaga-lembaga yang berhubungan dengan penggunaan data.

Data sekunder umumnya berupa bukti, catatan atau laporan historis yang telah tersusun dalam arsip (data dokumenter) yang dipublikasikan dan yang tidak dipublikasikan. Dalam penelitian ini data sekunder didapat dari Pondok Pesantren Miftahul Huda 1041 Desa Pasuruan

---

<sup>15</sup> Syafrizal Helmi Situmorang dan Muslich Lutfi, *Analisis data untuk riset manajemen dan bisnis*, 3 ed (Medan: USU Press, 2014), 3.

### 3. Prosedur Pengumpulan Data

Untuk mengetahui data sesuai dengan tujuan penelitian yang obyektif, maka peneliti menggunakan metode wawancara, metode observasi, metode dokumentasi dan prosedur analisis data.

#### a. Metode Wawancara

Wawancara merupakan percakapan yang dilaksanakan oleh dua orang atau lebih atas topik tertentu. Metode wawancara mencakup cara yang digunakan seseorang untuk tujuan suatu tugas tertentu, mencoba mendapatkan keterangan atau pendirian secara lisan dengan seorang informan, dengan bercakap-cakap berhadap muka dengan informan tersebut.<sup>16</sup>

Adapun metode wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode wawancara terstruktur, yaitu wawancara yang dilakukan dengan membuat daftar pertanyaan yang terkadang disertai jawaban-jawaban alternatif responden dengan maksud agar pengumpulan data lebih terarah kepada masalah, tujuan dan hipotesis penelitian.<sup>17</sup> Berdasarkan hasil wawancara ada 4 siswa yang akan dilakukan Dzikir Tarekat Naqsyabandiyah

#### b. Metode Observasi

Observasi adalah suatu cara pengumpulan data dengan menggunakan pengamatan langsung terhadap subjek dalam suatu periode tertentu yang diamati. Tujuan observasi adalah untuk mendeskripsikan latar yang diobservasi, kegiatan-kegiatan yang terjadi di latar itu orang yang berpartisipasi dalam kegiatan makna kegiatan dan partisipasi mereka dalam orang-orangnya.

Observasi dibagi menjadi dua macam yaitu observasi partisipan dan observasi non-partisipan. Observasi partisipan peneliti langsung dengan aktivitas orang-

---

<sup>16</sup> M. Iqbal Hasan, *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2002).

<sup>17</sup> Deddy Mulyana, *Metode Penelitian Kualitatif Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya* (Bandung: Rosdakarya, 2004).

orang yang sedang di amati maka dalam observasi non-partisipan peneliti tidak terlibat dan hanya sebagai pengamat independen saja.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode observasi non-partisipan yaitu pengamatan yang dilakukan diluar proses penanganan secara langsung, penulis tidak ikut berperan aktif dalam kegiatan yang dilakukan oleh subjek terkait penelitian yang dilakukan.

c. Metode Dokumentasi

Dokumentasi adalah pengumpulan sejumlah besar fakta dan data yang tersimpan dalam bahan yang berbentuk dokumentasi, ditujukan kepada subjek penelitian yang meliputi semua sumber baik sumber tulisan maupun lisan. Sebagian besar data yang tersedia yaitu berbentuk surat, laporan, foto, catatan kasus (*case records*).

#### 4. Prosedur Analisis Data

Analisis data merupakan suatu cara yang dipergunakan untuk menganalisis data, mempelajari, serta menganalisis data-data tertentu sehingga dapat diambil suatu kesimpulan yang konkret tentang persoalan yang diteliti dan yang sedang dibahas. Analisis data juga disebut pengolahan data dan penafsiran data. Analisis data merupakan rangkaian kegiatan penelaah, pengelompokkan, sistemasi penafsiran dan verifikasi data agar semua fenomena memiliki nilai sosial, akademis dan ilmiah.<sup>18</sup>

Menurut Miles dan Huberman juga Yin, tahap analisis data dalam penelitian kualitatif secara umum dimulai sejak pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> Imam Suprayoga dan Tobroni. *Metode Penelitian Sosial Agama* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2003).

<sup>19</sup> *Ibid*,

Analisis yang digunakan oleh peneliti adalah analisis model Miles dan Huberman. Aktivitas dalam data tersebut adalah:

a. *Data Reduction* (Reduksi Data)

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu di catat secara teliti dan rinci. Seperti telah dikemukakan, semakin lama peneliti ke lapangan, maka jumlah data akan semakin banyak, kompleks dan rumit. Untuk itu perlu segera dilakukan analisis data melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.<sup>20</sup>

b. *Display Data* (Penyajian Data)

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori dan lain sejenisnya. Dalam hal ini Miles dan Huberman menyatakan “yang paling sering digunakan untuk penyajian data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif, selanjutnya disarankan, dalam melakukan display data, *network* (jaringan kerja) dan *chart*.

c. *Conclusion Drawing/ Verification*

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data

---

<sup>20</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Pendekatan, Kuantitatif, Kualitatif, R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2018).

berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten pada saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang ditemukan berupa kesimpulan yang kredibel untuk digunakan.<sup>21</sup>

## **I. Sistematika Pembahasan**

### **Bab 1 Pendahuluan**

Penulis menjabarkan mengenai penegasan judul, latar belakang, fokus dan sub-fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

### **Bab II Landasan Teori**

Penulis memaparkan landasan teori yang dipakai sebagai acuan penyusunan penelitian.

### **Bab III Deskripsi Objek Penelitian**

Membahas definisi umum sumber data penelitian yaitu menggambarkan tentang objek tempat penulis melakukan penelitian dan penyajian fakta dan data lapangan yaitu temuan awal saat pra penelitian

### **Bab IV Analisis Penelitian**

Memuat tentang analisis data dan temuan riset. Penulis membahas tentang data-data yang dikumpulkan saat *interview*, observasi dan dokumentasi saat penelitian dan menguraikan hasil temuan yang didapatkan oleh peneliti.

### **Bab V Penutup**

Memuat kesimpulan yang diperoleh peneliti dari pengolahan data dan temuan yang sudah dipaparkan oleh peneliti dan juga berisi rekomendasi dimana penulis memberikan rekomendasi atau saran kepada pihak terkait yang diharapkan saran tersebut dapat membantu nantinya.

---

<sup>21</sup> *Ibid*,



## BAB II

### METODE DZIKIR TAREKAT NAQSYABANDIAH DALAM MENGATASI STRESS

#### A. Dzikir Tarekat Naqsyabandiyah

##### 1. Pengertian Dzikir

Dzikir secara etimologi diadopsi dari bahasa Arab ذَكَرَ yang mempunyai arti ingat, mengingatkan.<sup>11</sup> Sedangkan secara terminologi menurut Martin Van Bruinessen, dzikir yaitu berulang kali menyuarakan nama Allah atau bisa juga dengan mengucapkan lafaz laa ilaha illallah (tiada Tuhan kecuali Allah) dengan maksud menggapai kesadaran kepada Tuhan secara langsung dan kekal.<sup>2</sup> Sedangkan menurut Umar Mujtahid, dzikir adalah mengingat keagungan Allah dengan hati dan melafalkan bacaan-bacaan yang telah diajarkan Nabi Muhammad SAW.<sup>3</sup>

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.<sup>4</sup>

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.<sup>5</sup> Said Ibnu Djubair dan para ulama lainnya menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan dzikir itu adalah

---

<sup>1</sup> Lailatul Janah, Skripsi: *Peran Majelis Dzikir Al-Khidmah Dalam Mengembangkan Kecerdasan Spiritual (Studi Pada Jamaah Majelis Dzikir Mahasiswa Al-Khidmah Kota Salatiga 2016)*, (Salatiga: IAIN Salatiga, 2017),

<sup>2</sup> Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia...*, 134

<sup>3</sup> Martin Van Bruinessen, *Tarekat Naqsyabandiyah di Indonesia*, (Yogyakarta: Penerbit Mizan, 1992),

<sup>4</sup> Afif Anshori, Op. Cit.,

<sup>5</sup> Askat Abu Wardah, *Wasiat Dzikir dan Doa Rasulullah SAW*, (Yogyakarta: Kreasi Wacana 20020,

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.

Sedangkan pengertian dzikir menurut syariat adalah mengingat Allah SWT dengan maksud untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Dzikir merupakan suatu perbuatan mengingat, menyebut, mengerti, menjaga dalam bentuk ucapan-ucapan lisan, gerakan hati atau gerakan anggota badan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan do'a dengan cara-cara yang diajarkan oleh Allah dan Rasul-Nya, untuk memperoleh ketentraman batin, atau mendekatkan diri (taqarrub) kepada Allah, dan agar memperoleh keselamatan serta terhindar dari siksa Allah.<sup>6</sup>

Imam Nawawi menyatakan bahwa dzikir yang afdhal adalah dilakukan bersamaan dilisan dan dihati. Jika harus salah satunya, maka dzikir hatilah yang lebih utama. Meskipun demikian, menghadirkan maknanya dalam hati, memahami maksudnya merupakan suatu hal yang harus diupayakan dalam dzikir.<sup>7</sup> Sedangkan pengertian dzikir menurut syariat adalah mengingat Allah SWT dengan maksud untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Dzikir merupakan suatu perbuatan mengingat, menyebut, mengerti, menjaga dalam bentuk ucapan-ucapan lisan, gerakan hati atau gerakan anggota badan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan do'a dengan cara-cara yang diajarkan oleh Allah dan Rasul-Nya, untuk memperoleh ketentraman batin, atau mendekatkan diri (taqarrub) kepada Allah, dan agar memperoleh keselamatan serta terhindar dari siksa Allah. Dari Samuroh bin Jundub, dia berkata bahwa Rasulullah SAW bersabda :

Artinya: “Ada empat ucapan yang paling disukai oleh Allah: Subhanallah, Alhamdulillah, Laa ilaaha illallah, dan

---

<sup>6</sup> Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2009),

<sup>7</sup> Ismail Nawawi, *Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Prilaku Lahir & Batin Dalam Perspektif Tasawuf* (Surabaya: Karya Agung Surabaya, 2008), hlm 244

Allahu Akbar. Tidak berdosa bagimu dengan mana saja kamu memulai” (HR. Muslim).<sup>8</sup>

Berdzikir adalah melakukan atau membaca bacaan yang suci yang menyebabkan seseorang ingat kepada Allah dengan segala kebesarannya. Berdzikir dilakukan dengan lidah dan hati inilah yang afdhal. Bila dzikir hanya dilakukan dengan lisan saja, maka hal itu hanya baru proses mengingat seseorang, sama halnya teringat terhadap suatu peristiwa. Jadi, belum dikategorikan zikir yang sebenarnya kalau seseorang hatinya masih lalai atau tidak fokus kepada sang khaliq.

Para ahli tasawuf berpandangan bahwa model dzikir menjadi tiga tingkatan yaitu dengan lisan, hati, dan rahasia artinya kita menyebut nama Allah swt dengan kalimat lisan dengan segala aktivitas dzikir kita dilakukan dalam hati dan hanya kita saja yang memahaminya serta dzikir yang kita lakukan sifatnya tersembunyi sehingga lidah, pikiran, tidak bisa mengikutinya<sup>9</sup> dzikir merupakan usaha mengingat Allah yang dilaksanakan dengan menyebut-Nya, menyebut asma-Nya atau dengan melafalkan bacaan-bacaan yang telah diajarkan Nabi Muhammad SAW. baik dengan suara kecil maupun lantang secara istiqomah atau berkelanjutan dan berulang kali sesuai dengan kemampuan orang yang berdzikir.

a. Dalil-dalil dzikir

Al-Qur'an maupun hadits Nabi Muhammad SAW banyak yang membahas dzikir kepada Allah, diantaranya:

- 1) Surah Al-Baqoroh ayat 152

فَادْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

*“Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku”*

---

<sup>8</sup> Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, Managemen Emosi, (Jakarta : Bumi Aksara, 2009), hlm. 226

<sup>9</sup> Triantoro safaria dan Nofrans Eka Saputra Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda, ( jakarta: Bumi Aksara, 2009) Hal. 226

Dalam tafsir nurul Qur'an ayat ini dijelaskan bahwa dengan mengingat Allah bukan hanya rahmat Allah saja yang turun tetapi juga menyebabkan ketenangan dan kedamaian hati.<sup>10</sup>

2) Surah *Al-Ahzab* ayat 41

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اذْكُرُوْا اللّٰهَ ذِكْرًا كَثِيْرًا ﴿٤١﴾

*“Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya”*

Dalam tafsir ringkas dijelaskan bahwa orang-orang yang beriman bahwa Allah berpesan untuk senantiasa mengingat-Nya di momen apapun karena melalui dzikir baik di dalam hati maupun lisan sebanyak-banyaknya akan merasakan ketenangan karena kehadiran Allah.<sup>11</sup>

Dzikir terbagi menjadi 3 bentuk, yang pertama dzikir dengan hati, yang kedua dzikir dengan lisan (ucapan), dan yang ketiga adalah dzikir dengan perbuatan. Pertama, dzikir dengan hati adalah berdzikir dengan cara bertafakur, yaitu memikirkan keagungan, kekuasaan dan kehebatan Allah dalam menciptakan serta mengatur apapun, sehingga membuat keimanan bertambah. Bentuk dzikir yang kedua adalah berdzikir dengan lisan (ucapan), cara berdzikir dengan lisan adalah dengan mengucapkan lafazh-lafaz yang didalamnya mengandung asma Allah yang telah diajarkan oleh Rosulullah kepada umatnya. Contohnya adalah : mengucapkan tahmid, tasbih, takbir, sholawat, membaca Al-Qur'an dan sebagainya. Adapun bentuk dzikir yang ketiga yaitu berdzikir dengan perbuatan, cara melakukannya adalah

<sup>10</sup> Kamal Faqih Imani, Tafsir Nurul Qur'an, (Jakarta: Al-Huda, 2016), hlm. 390

<sup>11</sup> Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, (Jakarta Timur: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2016) hlm 378-379

dengan melakukan apa yang diperintahkan Allah dan Menjauhi apa yang dilarang oleh Allah, dengan niat hanya karena Allah.

Dalam Al-Qur`an sendiri kata-kata zikir telah diulang-ulang sebanyak 280 kali. Sebagian para ahli dalam bahasa arab digunakan sebagai makna antonym dari kata “lupa”. Ada juga ahli yang berpendapat kata tersebut awalnya berarti mengucapkan dengan lidah atau menyebut nama keagungan-Nya, mengingat, karena mengingat sesuatu seringkali mengantar lidah menyebutnya. Demikian juga, menyebut dengan lidah dpat mengantar hati untuk mengingat lebih banyak lagi apa yang disebut-sebut itu<sup>12</sup>. Kalau kata “menyebut” dikitkan dengan sesuatu, maka apa yang disebut itu adalah namanya. Pada bagian lain, jika nama sesuatu telah terucapkan, maka pemilik nama itu diingat atau disebut sifat, atau peristiwa yang berkaitan dengannya. Pada pernyataan ini kata zikrullāh dapat mencakup penyebutan nama Allah Subhānahū wa ta`ālā atau ingatan menyangkut sifat-sifat atau perbuatanperbuatan Allah Subhānahū wa ta`ālā , surga atau neraka-Nya, rahmat atau siksaNya, perintah atau larangan-Nya, dan juga wahyu-wahyu-Nya bahkan segala yang dikaitkan dengan-Nya.

Ada pula yang berpendapat bahwa zikir disamakan dengan meditasi, yang bertujuan untuk memudahkan pemahaman awal dan membandingkan zikir dengan bentuk meditasi lainnya. Dengan menyamakan zikir pada meditasi dasarr, maka dapat dipahami sebagai berikut: 1. Zikir dengan menyebut nama-nama dzat Allah Subhānahū wa ta`ālā dengan didasari dengan makna zikir ismu dzat.. 2. Zikir yang lain ditemukan dalam rangkaian doa dengan tujuan mendekatkan diri pada Allah Subhānahū wa ta`ālā melalui beberapa cara seperti bertasbih, tadabbur Qur`an dan paling maksimal adalah dengan salat.

---

<sup>12</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur`an tentang Zikir dan Doa*, (Jakarta: Lentera Hati, 2006), 10

Jadi dzikir banyak memiliki banyak manfaat atau keutamaan seperti mendekatkan diri kepada Allah, menjadi sebab turunnya ketenangan batin (sakinah), ketentraman kasih dan sayang (mawaddah) dan rahmat Allah, menjaga lisan, hati dan pikiran dari pengaruh buruk, membuka pintu keberkahan, mereda hati yang gelisah, melembutkan hati, menguatkan rohani dan jasmani.

Didalam kitab *ihya ulumuddin* dijelaskan bahwasannya hati manusia akan merasa tenang dan nyaman apabila manusia hatinya dipenuhi dengan dzikir. Sehingga lambat laun manusia akan menuju pada fase makrifat. Dalam kitab *ihya Ulumuddin* terdapat beberapa karakteristik dzikir diantaranya:

- a. Dzikir Qauli : yakni menyebut nama Allah dengan lisan, dengan lidah dan menghujamkannya kedalam hati. Dalam dzikir ini seseorang dapat melafadzkan tasbih, tahmid, istigfar dll.
- b. Dzikir Qolbi : merupakan dzikir dalam rangka mengingat Allah Swt. dengan bertafakur atau memikirkan ciptaan-Nya. baik yang ada dalam diri kita maupun sekitar kita.
- c. Dzikir Jawarih : merupakan dzikir dengan bibir, lidah, dan hati yang berpadu menjadi satu. Melafadzkan lafadz Allah didalam hati dan lisan, sehingga terbukalah batin didalam diri dan senantiasa dekat dengan Allah.

Pendiri tarekat Naqsyabandiyah adalah seorang pemuka tasawuf terkenal yakni Muhammad bin Muhammad Baha' al-Din al-Uwais al-Bukhari Naqsyabadi.<sup>13</sup> Ciri yang menonjol tarekat Naqsyabandiyah adalah pertama, diikutinya syariat secara ketat, keseriusan dalam beribadah yang menyebabkan penolakan terhadap musik dan tari, dan lebih menyukai berzikir dalam hati. Kedua, upaya yang serius dalam memengaruhi kehidupan dan pemikiran golongan

---

<sup>13</sup> Sri Mulyati, Mengenal dan Memahami Tarekat-tarekat Muktabarah di Indonesia, h. 89

penguasa serta mendekatkan negara pada agama.<sup>14</sup> Tarekat memiliki banyak arti, tarekat berasal dari kata dasar (atṭarīqah, yang memiliki bentuk jamak ṭarāʿiq) dalam bahasa tersebut secara etimologi dapat dikatakan sebagai :

1. Jalan, cara (kaifiyyah),
2. Metode atau sistem yang disebut al-Uslub,
3. Mazhab atau aliran, haluan,
4. Keadaan atau al-Halah,
5. Pohon kurma yang tinggi atau anNahklah at-Thawilah,
6. Tinan tempat berteduh, tongkat payung yang disebut „Amud al-Mizallah,
7. Yang mulia, terkemuka dari kaum atau syarif al-Qaum,
8. Goresan atau garis pada sesuatu (al-katt fis Syaʿi). Sementara dalam istilah tasawuf tarekat dapat diartikan sebagai perjalanan seorang salik atau pengikut tarekat menuju Tuhan untuk mensucikan diri atau sebuah perjalanan yang ingin ditempuh oleh seorang hamba agar lebih dekat kepada penciptanya.<sup>15</sup>

Tarekat (dalam bahasa Arab yaitu ṭarīqah yang berarti “jalan”) adalah serangkaian teknik-teknik spiritual dan praktik-praktik ibadah yang khas, yang terpenting dari sebuah ibadah tersebut adalah zikir (dalam bahasa Arab zikir yang berarti mengingat Tuhan) yang berisi pembacaan nama-nama Allah dan kalimat “Lā ilāha illa Allah”, dengan cara yang khas dan jumlah yang sudah ditentukan, serta berbagai rangkaian doa (hizib, shalawat) atau doa yang panjang (ratib, wirid). Pembacaan ini kadangkala digabungkan dengan pengaturan nafas dan gerakan tubuh tertentu dan kadangkadangkang terdapat beberapa amalan asketik (ajaran yang menanamkan nilai-nilai agama dan kepercayaan kepada Tuhan). Sebuah tarekat mempunyai teori yang khas tentang

---

<sup>14</sup> Ibid , 91

<sup>15</sup> Ahmad Jaʿfarul Musadad, Mursyid Tarekat Nusantara : *Biografi, Jaringan, dan Kisah Teladan*, (Yogyakarta : CV. Global Press, 2018),



hal dan maqom ruhani yang akan dicapai oleh para pengamalannya melalui latihan-latihan tersebut.<sup>16</sup>

Tarekat adalah suatu metode praktis (istilah lain madhab atau suluk) untuk membimbing seseorang menelusuri cara berfikir, perasaan dan tindakan. Pada awalnya tarekat dipraktikan secara sederhana, murid-murid berkumpul membentuk lingkaran mengelilingi seorang guru tetapi tanpa adanya ikatan atau bai'at satu sama lain.<sup>17</sup>

Tarekat juga merupakan suatu jalan atau petunjuk dalam melakukan suatu ibadah sesuai dengan ajaran yang ditentukan dan dicontohkan oleh Nabi dan dikerjakan oleh sahabat dan tabi'in, secara turun temurun sampai kepada guru-guru, sambung menyambung dan rantai berantai. Guru-guru yang memberikan petunjuk disebut dengan mursyid yang mengajar dan memimpin muridnya sampai mendapatkan ijazah.<sup>18</sup> Tarekat juga berarti organisasi yang mempunyai syekh, upacara ritual dan zikir tertentu. Pada dasarnya tarekat merupakan bagian dari tasawuf, karena tujuan zikir adalah mendekatkan diri kepada Allah Swt.<sup>19</sup>

Menurut Martin Van Bruinessen bahwa mayoritas masyarakat Indonesia tertarik dalam dunia tarekat, karena tarekat dipandang sebagai sumber kekuatan spiritual yang diperoleh secara damai, sehingga pengaruh tarekat telah tumbuh pesat dan berkembang serta menyebar ke daerah-daerah yang ada di Indonesia.<sup>20</sup>

Menurut Syekh Abu Ali ad-Daqqaq yang dikutip oleh Joko S. Kahhar&Gilang Vita Madinah mengatakan, "Dzikir adalah tiang penopang yang sangat kuat atas jalan menuju Allah swt. Sungguh dzikir adalah landasan bagi thariqat itu

---

<sup>16</sup> Martin Van Bruinessen, *Kitab Kuning Pesantren dan Tarekat, cet ke-II* (Bandung : Mizan, 1995),

<sup>17</sup> J. Spencer, Trimmingham, *The Sufi Orders In Islam*, (Amerika Serikat: Clarendom Press, 1971 ),

<sup>18</sup> Aboebakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Tarekat, Uraian Tentang Mistik, cet ke2*, (Jakarta : Fa.h.m.tawi dan Song, 1966),

<sup>19</sup> Badrudin, *Akhlaq Tasawuf*, (Serang : IAIB Press. 2015),

<sup>20</sup> Martin Van Bruinessen, *Tarekat Naqsyabandiyah di Indonesia*, (Bandung : Mizan, 1992),

sendiri. Tidak ada seorang pun yang dapat mencapai Allah swt., kecuali mereka yang dengan terus-menerus berdzikir kepada-Nya. Dzun Nuun al-Mishry menegaskan pula mengenai dzikir bahwa, “ Seseorang yang benar-benar dzikir kepada Allah swt. maka ia akan lupa segala sesuatu selain dzikirnya. Allah swt. akan melindunginya dari segala sesuatu, dan ia akan diberi ganti dari segala sesuatu

Adapun ciri yang paling penting dari tarekat yaitu, bahwa anggota tarekat diorganisasi secara longgar dan tidak ada paksaan. Dalam organisasi tarekat tidak ada batasan-batasan, baik dalam praktikpraktik peribadatan dan upacara maupun keanggotaan mereka. Para Syekh dan murid-muridnya tidak harus setia pada suatu tarekat saja, mereka bisa menjadi pemimpin atau murid dari sejumlah tarekat.

Ajaran-ajaran tarekat Qodiriyah wa Naqshabandiyah Sang mursyid memberi bimbingan dan perbaikan sehingga dapat menyempurnakan keislamannya dan memberikan kebahagiaan dalam menempuh jalan kepada Allah. beberapa pelajaran yang diberikan oleh guru kepada murid – muridnya bertujuan untuk dapat memperbaiki kekurangan yang ada. Diantaranya :

- a. Suluk Diturunkan kepada semacam latihan yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu. Berikut macam-macam suluk diantaranya :1) Suluk Ibadah, penekanannya pada perbaikan syari'at, yang sebenarnya merupakan kehidupan orang sehari-hari. 2) Suluk Riyadhah, latihan diri dengan bertapa, berdaya upaya menahan nafsu dan syahwatnya dari mengerjakan segala kekurangan yang menggengsikan pada tingkah lakunya. 3) Suluk Penderitaan, usaha seorang sufi untuk menormalisir kepribadian dalam dirinya adalah menyuruhnya melakukan safar Taqhorrub(mendekatkan diri kepada Allah) untuk menghilangkan sifat-sifat tasamud. 4) Thariqul Khidmah wa bazlul jah, agar

memperoleh kegemaran dalam berbuat khidmad dan kebajikan terhadap sesama manusia.<sup>21</sup>

- b. Kholwat Menjauhkan diri dari banyak bergaul dengan manusia atau mengasingkan diri. Dalam keadaan ini seseorang lebih mudah menghilangkan kebimbangan hatinya kepada selain Allah SWT dan menunjukkan seluruh hati dan pikirannya kepada Allah semata. Mempunyai pengaruh yang banyak sekali dalam pembentukan jiwa karakter seseorang. Ajaran kholwat memberikan pendidikan kepada seseorang akan hakekat hidup yang sebenarnya. Kholwat tidak berarti meninggalkan diri dari kesibukan dunia, akan tetapi kholwat merupakan sarana untuk mengupayakan diri agar tidak berfikir atau terpikat akan kesenangan kesenangan duniawi saja sehingga melupakan kehidupan yang abadi (akhirat).
- c. Dzikir Salah satu bagian yang terpenting dalam tarekat, bahkan yang paling kelihatan adalah dzikir, yang mana dzikir merupakan sarana untuk mengingat Allah dengan segala kebesaran-Nya, dan di dalam ajaran tarekat mengingat Allah itu biasanya dibantu dengan bermacam-macam kalimat dan kata-kata dalam penyebutan asma Allah atau sifat-sifat-Nya.<sup>22</sup> Pengalaman dzikir ini tidak terbatas dikerjakan oleh golongan tarekat saja, tetapi sebagaimana yang dikerjakan oleh umat Islam pada umumnya. Sedangkan ritual wirid dan dzikir tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah, dalam kitab Mambaul Fadloil disebutkan: 1) Dzikir Tauhid, yaitu lafadz (*la ilaha illallah*) dibaca sebanyak 165 kali setelah sholat

---

<sup>21</sup> Abu Bakar Aceh, *Pengantar Ilmu Tarekat.*,

<sup>22</sup> Abu Bakar Aceh, *Pengantar Ilmu Tarekat.*,

lima waktu. 2) Dzikir Ismu Dzat, yaitu lafadz (Allah) dibaca sebanyak seribu kali setelah sholat lima waktu.<sup>23</sup>

- d. Bai'at, ijazah, dan khalifah dalam tarekat Artinya sumpah setia dari calon murid tarekat serta tunduk dan patuh terhadap semua aturan dan perintah syekhnya idealnya bai'at itu mengikat dan komitmen ini bertujuan positif. ijazah adalah pemberian (izin) dari seorang syekh atau guru kepada muridnya untuk melakukan amalan-amalan tarekat, kemudian memberikan bimbingan kepada murid murid tarekat yang lain, dan bahkan dapat bertindak sebagai seorang syekh, sebagai wakil (kholifah) dari sang syekh, untuk memberikan bai'at kepada calon murid atas namanya sendiri. Hubungan seorang syekh dengan kholifah adalah seperti hubungan pemimpin dengan pembantunya. Istilah khalifah itu sebenarnya sudah ada sejak zaman Nabi SAW, yang mana saat itu Nabi SAW digantikan fungsi kedudukannya oleh seorang khalifah. Maka istilah khalifah (pengganti) juga dapat disandang oleh mereka yang sudah mendapat ijazah tingkatan kedua dalam dunia tarekat.

## 2. 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.

---

<sup>23</sup> Hadrotus Syaikh Al-Murabi Al-Mursyid Achmad Asrori Al-Ishaqy RA, *Setetes Embun Penyejuk hati.*,

- 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 zikir.
- 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 zikir.
- 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.<sup>24</sup>

Masih banyak sekali keutamaan dzikir dalam kehidupan ini. Dengan dzikir akan terbuka kemudahan dalam memahami suatu hal, terhindar dari segala macam penyakit hati, terhindar dari segala macam penyakit ruhani maupun jasmani, terhindar dari rasa takut, cemas dan gelisah serta merasa aman dari segala macam gangguan. Bahkan, dzikir bisa membuat kita mendapatkan kedudukan yang mulia di sisi Allah dan memperoleh kemudahan dalam melewati titian Shirath al-Mustaqim.

### 3. Dzikir Sebagai Obat dan Terapi

Terapi merupakan usaha memulihkan kesehatan seseorang setelah seseorang mengalami sakit.<sup>25</sup> Terapi dzikir merupakan suatu upaya yang mencakup aktivitas mengingat, menyebut nama dan keagungan Allah SWT secara berulang yang disertai kesadaran akan Allah SWT dengan tujuan untuk menyembuhkan keadaan patologis serta pendekatan diri kepada Allah. Sesuai dengan penelitian terdahulu telah dipaparkan bahwasannya terapi dzikir tidak hanya sebagai media terapi, tetapi terapi dzikir juga mampu mengobati penderita penyakit hipertensi. Dalam tahap ini metode awal yang digunakan yakni terapi dzikir. Setelah seseorang mendapatkan ketenangan dalam dirinya serta rasa nyaman dalam dirinya maka tekanan darah seseorang akan menjadi normal. Dari sinilah timbul kesembuhan hingga akhirnya terapi dzikir dapat menjadi obat bagi penderita hipertensi.

Seseorang yang sedang merasakan stres dalam dirinya maka seluruh tubuhnya tidak dapat terkontrol dengan baik. Seseorang yang sedang merasakan stres

---

<sup>24</sup> Samsul Amin Ghofur, *Rahasia Zikir dan Doa* (Jogjakarta: Darul Hikmah, 2010) hlm., 143-147.

<sup>25</sup> Rodli Alma'arif, *Relevansi zikir menurut prof Amin Syukur*

dalam dirinya akan merasakan nafsu makanya berkurang, pola tidurnya tidak teratur sehingga tidak dapat mengontrol pikirannya. Dengan kurangnya daya tahan tubuh didalam tubuh manusia karena tidak adanya asupan makanan, maka akan membuat seseorang memiliki daya tahan tubuh yang rendah hal inilah yang akan menimbulkan adanya penyakit didalam diri.

Dzikir dalam ilmu psikologi memiliki efek spiritual yang besar. Dalam psikologi seseorang yang melakukan dzikir akan menambah rasa keimanan, kejujuran, ketabahan, dan kematangan dalam hidup.<sup>26</sup> Metode dzikir merupakan metode yang sangat baik dalam membentuk dan membina kepribadian yang baik, karena salah satu tujuan dari psikoterapis sufistik adalah mencapai kehidupan dengan dihiasi akhlak yang lebih baik dari sebelumnya. Memperbanyak dzikir akan menjauhkan diri manusia dari perasaan cemas atau khawatir dimana hal tersebut akan berakibat kepada penenangan gangguan kejiwaan. "Rasa khawatir yang berlebih akan mengakibatkan penyakit fisik pada seseorang". Hal tersebut terdapat dalam sebuah Hadist yang membahas mengenai psikosomatik, seperti halnya yang dikutip Fazlur Rahman dalam sebuah penelitiannya.

Dalam terapi dzikir seseorang diajak untuk berdzikir dengan duduk bersila, berdiri, jalan ditempat maupun dengan lari kecil mengapa sedemikian. Hal tersebut memiliki tujuan agar manusia selalu mengingat Allah. Hati manusia selalu dzikrullah dimanapun dan kapanpun. Saat manusia berjalan, saat manusia bekerja, saat manusia sedang dalam masalah diharapkan manusia selalu mengingat Allah. Dengan adanya ingatan kepada Allah maka fikiran manusia akan merasa lebih tenang dan kemungkinan besar terhindar dari hal-hal yang negatif dalam menjalani hidup dan tipu daya duniawi.

---

<sup>26</sup> Risnawati,R.S, Teori-teori psikologi cet.1, 2010



#### 4. Tujuan Dzikir

Dzikir merupakan kunci latihan untuk selalu mengenal diri kepada Allah sehingga bila seseorang semakin mengenal Allah (ma'rifat) maka akan semakin kuat keimanan dan kecintaannya kepada Allah. Tujuan dzikir antara lain yaitu akan membuahkan ketenangan batin, kemantapan jiwa, dan dapat memberi semangat untuk selalu berkarya (amal Shaleh), menimbulkan ketenangan, kemantapan dan semangat.<sup>27</sup>

#### 5. Sarana Dzikir

Sarana yang dianggap untuk berzikir tanpa batas bahkan dari hal yang tak terlihat sampai terlihat, dari hal yang kecil sampai yang besar bahkan dari alam semesta ini bias dibuat sebagai sarana berzikir untuk mengingat dan mendekat pada Allah Subhānahū wa ta'ālā . Alam ini disebut sebagai alamat yang bergungsi menjadi alamat yang jelas menunjuk pada wujud dan kuasa-Nya sehingga semestinya saat memandang alam menjadikan kita selalu ingat kepada Allah Subhānahū wa ta'ālā . Dari sini dapat dipahami bahwa ada banyak sekali sarana atau media yang dapat digunakan untuk berzikir di antaranya adalah sebagai berikut:

##### a. Fenomena Alam

Ayat-ayat bercerita pematongan hewan dilakukan karena Allah pada dasarnya untuk ibadah kepada-Nya juga dapat digunakan media berzikir sesuai firman Allah Subhānahū wa ta'ālā sebagai berikut:

“Dan bagi tiap-tiap umat telah Kami syariatkan penyembelihan (kurban), supaya mereka menyebut nama Allah terhadap binatang ternak yang telah direzekikan Allah kepada mereka, maka Tuhanmu ialah Tuhan Yang Maha Esa, karena itu berserah dirilah kamu kepada-Nya. Dan berilah kabar gembira

---

<sup>27</sup> Syamsuddin Noor, *Doa, Wirid dan Dzikir*, (Citra Harta Prima, Jakarta: 2006) 18

kepada orang-orang yang tunduk patuh (kepada Allah)”<sup>28</sup>

b. Salat

Al-Qur`an menyebut salat sebagai media atau sarana dan cara berzikir kepada Allah sebagaimana firman-Nya

“Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah salat untuk mengingat Aku.”<sup>29</sup>

Perlu digaris bawahi bahwa untuk mencapai tujuan tersebut maka siapapun yang melaksanakan salat bukan hanya dituntut untuk memahami substansi salat yang dalam hal ini tidak hanya sekedar seperti dikemukakan oleh para ahli hukum Islam yaitu “ucapan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri oleh salam”, tetapi substansi yang ditegaskan Allah dalam al-Qur`an yaitu pengagungan kepada Allah dan kesadaran tentang perlunya membantu siapapun yang membutuhkan’

## 6. Tata Cara Dzikir Tarekat Naqsyabandiyah

- a. Sadar diwaktu bernafas suatu latihan dimana seseorang harus menjaga diri dari kekhilafan dan kealpaan ketika keluar masuk nafas, supaya hati selalu merasakan kehadiran Allah. Hal ini dikarenakan setiap keluar masuk nafas yang hadir beserta Allah, memberikan kekuatan spiritual dan membawa orang lebih dekat kepada Allah. karena kalau orang lupa dan kurang perhatian berarti kematian spiritual dan mengakibatkan orang akan jauh dari Allah.
- b. Menjaga langkah seorang murid yang sedang menjalani khalwat suluk , bila berjalan harus menundukkan kepala, melihat ke arah kaki. Dan

---

<sup>28</sup> Kementerian Agama Islam Republik Indonesia, Al-Qur`an..., 517

<sup>29</sup> Kementerian Agama Islam Republik Indonesia, Al-Qur`an..., 477

apabila duduk, tidak memandang ke kiri atau ke kanan. Sebab memandang kepada keaneka ragam ukiran dan warna dapat melalaikan orang lain dari mengingat Allah, selain itu juga supaya tujuan-tujuan yang (rohaninya) tidak dikacaukan oleh segala hal yang berada di sekelilingnya yang tidak relevan.

- c. Melakukan perjalanannya di tanah kelahiran, maknanya adalah melakukan perjalanan batin dengan meninggalkan segala bentuk ketidaksempurnaannya sebagai manusia menuju kesadaran akibat hakikatnya sebagai makhluk yang mulia. Atau maknanya adalah berpindah dari sifat-sifat manusia yang rendah kepada sifat-sifat malaikat yang terpuji.
- d. Sepi di tengah keramaian, khalwat bermakna menyepinya seorang murid, sementara anjumandapat berarti perkumpulan tertentu. Berkhalwat terbagi menjadi dua bagian, yaitu: 1) Khalwat lahir, yaitu orang yang bersuluk mengasingkan diri ke sebuah tempat tersisih dari masyarakat. 2) Khalwat batin, yaitu mata hati menyaksikan rahasia kebesaran Allah dalam pergaulan sesama makhluk.
- e. ingat atau menyebut” ialah berdzikir terus-menerus mengingat Allah, baik zikir ism al-dzat (menyebut Allah), maupun dzikir naif itsbat (menyebut *La ila>ha Illa> Allah*). bagi kaum Naqsabandiyah zikir itu tidak terbatas dilakukan secara berjamaah ataupun sendirian sesudah shalat, tetapi terus-menerus supaya di dalam hati bersemayam kesadaran akan Allah yang permanen.
- f. “kembali “, memperbaharui”. Hal ini dilakukan untuk mengendalikan hati agar tidak condong kepada hal-hal yang menyimpang. Sesudah menghela nafas, orang yang berzikir itu kembali bermunajat dengan mengucapkan kalimat yang mulia ilahi> anta maqshudi> wa ridhaka mathlubi>.( ya tuhanku, engkau lah tempatku memohon dan keridhaanMu lah

yang ku harapkan). Sewaktu mengucapkan zikir, makna dari kalimat ini harus selalu berada di hati seseorang, untuk mengarahkan perasaannya yang paling halus kepada Allah semata.

- g. waspada”. Ialah setiap murid harus menjaga hati, pikiran, dan perasaan dari sesuatu walaupun sekejap seketika melakukan zikir tauhid. Hal ini bertujuan untuk mencegah agar pikiran dan perasaan tidak menyimpang dari kesadaran yang tetap akan Tuhan, dan untuk memelihara pikiran dari perilaku agar sesuai dengan makna dzikir tersebut.
- h. ,”mengingat kembali” adalah tawajuh (menghadapkan diri) kepada nur dzat Allah, tanpa kata-kata. Pada hakikatnya menghadapkan diri dan mencurahkan perhatian kepada nur dzat Allah tiada lurus, kecuali sesudah Jana>’ (hilang kesadaran) yang sempurna. Tampaknya hal ini semula dikaitkan pada pengalaman langsung kesatuan dengan yang ada (wahdat al-wujud).

## 7. Bentuk-Bentuk Dzikir

Ibnu Ata<sup>30</sup>, seorang sufi yang menulis al-Hikam (Kata-Kata Hikmah) membagi dzikir atas tiga bagian: d zikir jali (dzikir jelas, nyata), dzikir khafi (dzikir samar-samar) dan dzikir haqiqi (dzikir sebenar-benarnya)<sup>30</sup>.

- a. Dzikir Jali Ialah suatu perbuatan mengingat Allah swt. dalam bentuk ucapan lisan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan doa kepada Allah swt. yang lebih menampakkan suara yang jelas untuk menuntun gerak hati. Mula-mula dzikir ini diucapkan secara lisan, mungkin tanpa dibarengi ingatan hati. Hal ini biasanya dilakukan orang awam (orang kebanyakan). Hal ini dimaksudkan untuk mendorong agar hatinya hadir menyertai ucapan lisan itu.

<sup>30</sup> Ensiklopedi Islam, jilid 6(Jakarta: PT Ihtiar Baru van Houve,...) hlm.,

b. Dzikir Jali

Adalah dzikir yang dilakukan secara khusyuk oleh ingatan hati, baik disertai dzikir lisan ataupun tidak. Orang yang sudah mampu melakukan dzikir seperti ini merasa dalam hatinya senantiasa memiliki hubungan dengan Allah swt. Ia selalu merasakan kehadiran Allah swt. kapan dan dimana saja. Dalam dunia sufi terdapat ungkapan bahwa seorang sufi, ketika melihat suatu benda apa saja, bukan melihat benda itu, tetapi melihat Allah swt. Artinya, benda itu bukanlah Allah swt., tetapi pandangan hatinya jauh menembus melampaui pandangan matanya tersebut. ia tidak hanya melihat benda itu akan tetapi juga menyadari akan adanya Khalik yang menciptakan benda itu.

c. Dzikir Haqiqi

Yaitu dzikir yang dilakukan dengan seluruh jiwa raga, lahiriah dan batiniah, kapan dan dimana saja, dengan memperketat upaya memelihara seluruh jiwa raga dari larangan Allah swt. dan mengerjakan apa yang diperintahkan-Nya. Selain itu tiada yang diingat selain Allah swt. Untuk mencapai tingkatan dzikir haqiqi ini perlu dijalani latihan mulai dari tingkat dzikir jali dan dzikir khafi.

## B. Stres

### 1. Pengertian Stres

Stress berasal dari bahasa latin “stingere” yang berarti keras (stictus), yang pada akhirnya istilah itu berkembang terus menjadi Stress. Pada abad 17, istilah Stress diartikan sebagai kesukaran, kesulitan, atau penderitaan. Selanjutnya pada abad 18, Stress digunakan untuk menunjukkan kekuatan, tekanan, ketegangan atau usaha yang keras yang ditunjukkan pada benda-benda atau manusia, terutama untuk kekuatan mental atau organ manusia. Secara umum definisi

stres adalah suatu kondisi dinamik dimana seorang individu dikonfrontasikan dengan sebuah peluang, kendala atau tuntutan yang dikaitkan dengan apa yang sangat diinginkannya dan yang hasilnya dipersepsikan sebagai tidak pasti dan penting. sDalam pengertian umum stress adalah suatu tekanan atau merasa menekan dalam diri individu. Menurut Mc Grath dalam Weinberg dan Gould stres didefinisikan sebagai “ *a substantial imbalance between demand (physicals and/or psychological) and response capability, under conditions where failure to meet that demand has importance consequences*”. Artinya, stress akan muncul pada individu bila ada ketidak seimbangan atau kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhannya baik yang bersifat jasmani atau rohani.<sup>31</sup>

Istilah stress sendiri sesungguhnya dari bahasa latin yaitu berasal dari kata “*stringere*” yang mempunyai arti ketegangan dan tekanan. Stress merupakan reaksi yang tidak dihadapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang. Dimana antara harmoni atau keseimbangan antara kekuatan dan kemampuannya terganggu. Stress adalah suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologi. Biasanya stress bukan karena penyakit fisik tetapi mengenai kejiwaan. Akan tetapi karena pengaruh stress tersebut maka penyakit fisik muncul akibat lemah dan rendahnya daya tahan tubuh pada saat tersebut.<sup>32</sup>

Stres diartikan sebagai kesukaran, kesusahan, kesulitan, atau penderitaan. Kemudian berkembang untuk menunjukkan kekuatan tekanan, ketegangan, atau usaha yang berpusat pada benda dan manusia, terutama kekuatan mental manusia. Dari perkembangan tersebut, istilah stress dirumuskan sebagai bentuk interaksi antara individu dengan lingkungannya, yang dinilai oleh individu sebagai sesuatu

---

<sup>31</sup> Sukadiyanto, *Stres dan Cara Mengurahnya* (Jogyakarta: Cakrawala Pendidikan, 2010)

<sup>32</sup> Rizal Mahmud dan Zahrotul Uyun, “*Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum*”, *Jurnal Indigenous* Vol.1 No.2

yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya, serta mengancam kesejahteraan dirinya.<sup>33</sup>

Stress menurut Santrock (Siti Fatimah, 2020) adalah respon individu terhadap keadaan-keadaan dan peristiwa-peristiwa yang disebut “stressor” yang mengancam individu dan mengurangi kemampuannya dalam menghadapinya. Sarafino dan Smith (2014) mendefinisikan stress sebagai kondisi saat individu merasa tidak mampu menghadapi tuntutan-tuntutan dari lingkungan mereka, sehingga individu merasa tegang dan tidak nyaman.<sup>34</sup> Stres adalah perasaan terbebani ketika suatu masalah tidak bisa ditanggung oleh seseorang. Setiap orang mengalami sesuatu yang disebut stres dalam kehidupannya.<sup>35</sup> Sedangkan menurut Barseli dan Irdil (2017) stres merupakan suatu kondisi di mana adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, atau sistem sosial individu. Artinya stres timbul akibat dari ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terjadi perbedaan antara kemampuan individu dengan tuntutan lingkungan untuk mencapai yang dinilai sebagai potensi yang mengancam, membahayakan, mengganggu dan tidak terkendali atau bahasa lain stres yaitu melebihi kemampuan individu untuk melakukan suatu upaya agar dapat mencapai tujuan tersebut. Stres menjadi salah satu tekanan yang dapat dialami oleh setiap individu baik di dunia pendidikan maupun pekerjaan, karena setiap orang memiliki potensi yang berbeda-beda.<sup>36</sup>

Demikian pula halnya dengan orang yang mengalami gangguan ketegangan perasaan (stress), karena kurang

---

<sup>33</sup> Ibid. 30

<sup>34</sup> Wildani Khoiri Oktavia, Dkk. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik, Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Univ. Ahmad Dahlan, 08 Agustus (2019), 143

<sup>35</sup> Riza Taufik Alamsyah, Dkk. Hubungan Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2019, Jurnal Kesehatan Tambusai, Vol. 3 No. 2, Juni (2021), 27.

<sup>36</sup> Mufadhal Barseli, Dkk. Konsep Stres Akademik Siswa, Jurnal Konseling dan Pendidikan, Vol. 5 No. 3 (2017), 144



menyadari akan realita kehidupan yang penuh berbagai ujian dan cobaan yang melahirkan suka dan duka, serta kurang menyadari bahwa hidup didunia ini semata-mata untuk beribadah kepada Allah SWT, sehingga apabila cobaan dan ujian itu menimpah dalam kehidupan maka merasa kecewa dan sangat putus asa. Perasaan kecewa dan putus asa yang mengganggu jiwanya itu dapat berakibat buruk jika tidak segerah ditanggulangi, karena keduanya merupakan faktor-faktor yang menyebabkan seseorang bisa menjadi frustrasi, putus asa, pesimis, dan menjadikan hidup tidak bergairah lagi bahkan perasaan ingin bunuh diri.<sup>37</sup>

Akan tetapi tidaklah halnya dengan orang-orang yang beriman kepada Allah SWT, dia menyadari bahwa nikmat atau bencana yang terjadi apa dirinya adalah karena Allah yang menghendaki dan menurunkan cobaan baginya, untuk bisa memahami besar maknanya. Menurut Zakiah Daradjat dalam majalah Panasea mengatakan bahwa: “obat stress adalah iman yang kuat dan bertaqwa kepada Allah sebab stress itu sendiri tidak lain dari akibat perasaan berdosa pada Allah, karena melanggar kaidahnya. Di dalam islam sudah dijelaskan bahwa harga diri seseorang tidak tergantung kepada banyaknya harta, tingginya pangkat atau keturunan tapi yang menjadi ukuran adalah taqwa.

Berdasarkan dalam firman Allah surat Al-Hujurat ayat : 13

يَتَأَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ

لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقَىٰكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

Artinya: *Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang lakilaki seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang*

---

<sup>37</sup> Nurul Fitri, *Peranan Dzikir dalam Terapi Stres Di Majelis Dzikir As-Samawaat Al-Maliki Puri Kembangan* (Jakarta Barat: t.p.,

*yang paling bertaqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.*<sup>38</sup>

Jadi sudah dijelaskan pada ayat diatas bahwa agama islam faktor keimanan mempunyai peran dan sangat berpengaruh terhadap timbulnya stress serta akibatnya. Lalu Zakiyah Daradjat mengatakan bahwa: “percaya akan adanya Allah dapat menenangkan bathin, karena ada tempat mencurhatkan perasaan kepada Allah merupakan unsur yang terpenting dalam hidup manusia. Dengan itu bagi orang mukmin dan sabar secara ikhlas, apabila ia ditimpa kesusahan atau ada masalah justru ia akan mengingat Allah SWT. Karena dengan jalan itulah ia akan memperoleh jalan pemecahan yang terbaik. Ia tidak merasakan mengalami tekanan bathin dalam bentuk apapun, karena ia berkeyakinan bahwa penderitaan yang paling berat sekalipun pasti ada jalan keluarnya.”<sup>39</sup>

Hal ini di karenakan stress sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan. Baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun, stress bisa dialami oleh seseorang. Stress juga bisa menimpah siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau yang sudah lanjut usia. Dengan kata lain, stress pasti terjadi pada siapapun dan dimanapun. Yang menjadi masalah adalah apabila jumlah stress itu begitu banyak dialami seseorang. Dampaknya stress itu membahayakan kondisi fisik dan mental.<sup>40</sup>

## 2. Macam-macam Stres

### a. Stress sebagai stimulus

Menurut konsepsi ini stress merupakan stimulus yang ada dalam lingkungan (*environment*). Individu mengalami stress bila dirinya menjadi bagian dari

---

<sup>38</sup> Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Jakarta: Bumi Restu, 1971),

<sup>39</sup> Zakiah Deradjat, *Peranan Agama dalm Kesehatan Mental* (Jakarta: CV.Haji Masagung, 1991),

<sup>40</sup> Nasib Tua Lumban Gaol, “*Teori Stres Stimulus, Respons, dan Transaksiona*“, *Jurnal Psikologi*, Vol.24, No.1,1- 11

lingkungan tersebut. Dalam konsep ini stres merupakan variabel bebas sedangkan individu merupakan variabel terikat. Stres sebagai stimulus dapat dicontohkan: lingkungan sekitar yang penuh persaingan, misalnya di terminal dan stasiun kereta api menjelang lebaran. Mereka yang ada di lingkungan tersebut, baik itu calon penumpang, awak bus atau kereta api, para petugas, dst, sulit untuk menghindari dari situasi yang menegangkan tersebut. Hal serupa juga dapat diamati pada lingkungan dimana terjadi bencana alam atau musibah lainnya, misalnya banjir, gunung meletus, ledakan bom di tengah keramaian, dst.

b. Stres sebagai respon

Konsep kedua mengenai stres menyatakan bahwa stres merupakan respon atau reaksi individu terhadap stressor. Respon individu terhadap stressor memiliki dua komponen, yaitu: komponen psikologi, misalnya terkejut, cemas, malu, panik, nervous, dst. Dan fisiologis, misalnya denyut nadi menjadi lebih cepat, perut mual, mulut kering, banyak keluar keringat dst. Respon-respon psikologi dan fisiologi terhadap stressor disebut strain atau ketegangan.

c. Stres sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan

Menurut pandangan ketiga, stres sebagai suatu proses yang meliputi stressor dan strain dengan menambahkan dimensi hubungan antara individu dengan lingkungan. Interaksi antara manusia dan lingkungan yang saling mempengaruhi disebut sebagai hubungan transaksional. Dalam konteks stres sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan, stres tidak dipandang sebagai stimulus maupun sebagai respon saja, tetapi juga suatu proses dimana individu juga merupakan pengantara yang aktif, yang dapat mempengaruhi

stressor melalui strategi perilaku kognitif dan emosional. Konsepsi di atas dapat diperjelas berdasarkan kenyataan yang ada. Misalnya saja stressor yang sama ditanggapi berbeda-beda oleh beberapa individu. Individu yang satu mungkin mengalami stress berat, yang lainnya mengalami stress ringan dan yang lain lagi mungkin tidak mengalami stress.<sup>41</sup>

### 3. Gejala Stres

Manusia merupakan ketentuan antara jiwa dan badan, ruh dan tubuh, spiritual dan material. Karena itu bila terkena stress, segala segi dari tubuh akan terkena. Stress tidak menyangkut segi lahir, tetapi juga bathin kita. Sesuai dengan apa yang dapat saya berikan ialah reaksi jiwa dan raga terhadap perubahan. Maka tidak mengherankan bila gejala stress ditemukan dalam segala segi dari manusia yang penting: fisik, emosi, intelek, dan interpersonal. Tentu saja gejala tersebut akan berbeda pada setiap orang karena pengalaman stress sifatnya sangat pribadi.<sup>42</sup>

Maka tidak mengherankan bila gejala stress ditemukan dalam segala segi dari manusia yang penting: fisik, emosi, intelek, dan interpersonal. Tentu saja gejala tersebut akan berbeda pada setiap orang karena pengalaman stress sifatnya sangat pribadi. Gejala-gejala stress pada diri seseorang sering kali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stress secara lambat. Dan baru dirasakan bilamana tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari baik di rumah, di tempat kerja ataupun di pergaulan lingkungan sosialnya.<sup>43</sup>

---

<sup>41</sup> Musradi Nur, "Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi", Jurnal Edukasi, Vol.2 No.2

<sup>42</sup> M. Agus Hardjan, *Stres Tanpa Distres* (Jogyakarta: Kanisius, 1994),

<sup>43</sup> Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 2004),

#### 4. Sumber dan Penyebab Stres

Sumber stres akademik terdiri dari empat faktor menurut Desmita dalam Siti Fatimah (2020), yaitu:<sup>44</sup>

- a. Physical demand (tuntutan fisik) adalah stres yang bersumber dari lingkungan fisik sekolah, yang dapat menyebabkan terjadinya stres ini meliputi suasana ruangan kelas, temperature yang tinggi, pencahayaan dan penerangan.
- b. Task demand (tuntutan tugas) adalah adanya tuntutan tugas sekolah yang satu sisi merupakan aktivitas sekolah yang sangat bermanfaat bagi perkembangan dan kemajuan peserta didik, namun disisi lain tidak jarang tuntutan tugas tersebut menimbulkan perasaan tertekan dan kecemasan.
- c. Role demand (tuntutan peran) adalah sesuatu yang berkaitan dengan tingkah laku. Harapan peran ini dapat menjadi salah satu sumber stres bagi peserta didik, terutama ketika ia merasa tidak mampu memenuhi harapan-harapan peran tersebut.
- d. Interpersonal demand (tuntutan interpersonal) adalah interaksi peserta didik di sekolah yang dipahami sebagai hubungan interpersonal sesama. peserta didik dan antara peserta didik dengan anggota lainnya.

Penyebab munculnya stres menurut Amin ada dua faktor yaitu factor internal dan eksternal. Faktor internal dapat berupa kualitas akhlak atau kepribadian dan kondisi emosi seseorang, perilaku, kebiasaan, dan lain-lain. Sedangkan faktor eksternal berupa faktor alam, lingkungan, masyarakat, keluarga dan lain-lainnya. Faktor stress menurut sukadiyanto sebagai berikut :

1. Perasaan cemas mengenai hasil yang dicapai.
2. Aktivitas yang tidak seimbang ketidak seimbang aktivitas akan menimbulkan stress terutama aktivitas yang berlebihan sehingga individu tidak memiliki waktu yang cukup untuk merecovery dirinya.

---

<sup>44</sup> Siti Fatimah, 23

3. Tekanan dari diri sendiri, bagi individu yang selalu ingin tampil sempurna.
4. Suatu kondisi ketidak pastian, hal ini menimbulkan stress karena ketidakpastian membuat individu tidak menentu.
5. Perasaan mudah tersinggung dan gelisah dalam menghadapi kehidupan maka dapat disimpulkan bahwa penyebab stress adalah faktor internal dari individu yang berupa kecemasan yang berlebihan, serta perasaan bersalah, karakteristik kepribadian individu.

Sedangkan menurut peter dan Tay yakni

1. Kegagalan berprestasi
2. Seseorang akan kehilangan pekerjaan jika ia kurang berprestasi. Hal ini menyebabkan salah satu faktor penyebab stress
3. Cara berekreasi Dengan tidak adanya waktu untuk rekreasi, maka seseorang tidak memiliki kesempatan untuk meredakan ketegangan – ketegangan yang diakibatkan oleh tekanan – tekanan yang timbul dalam menghadapi kehidupan sehari – hari.
4. Cara bekerja kebutuhan secara finansial tidak akan terpenuhi dan situasi seperti ini dapat menimbulkan stress karena mengakibatkan kesengsaraan pribadi dan keluarganya.
5. Sifat pekerjaan Hal ini berhubungan banyak dan kurangnya pekerja mendapat rangsang dari pekerjaannya.
6. Harapan untuk berprestasi Harapan yang terlalu tinggi untuk berprestasi dapat menimbulkan stress
7. Iklim Iklim yang panas dan lembab juga dapat menimbulkan stress fisik

## 5. Reaksi Terhadap Stres

Ketika menghadapi suatu situasi yang dapat menimbulkan stress, reaksi setiap individu berbeda-beda. Beberapa respon

ini merupakan reaksi yang tidak disadari, sedangkan sebagian lagi disadari oleh individu untuk segera melakukan coping. Lazarus (1984) membagi reaksi-reaksi ini kedalam 4 kategori yaitu<sup>45</sup>

a. Reaksi Kognitif

Reaksi kognitif terhadap stress meliputi hasil proses appraisal seperti adanya keyakinan mengenai bahaya atau ancaman yang terkandung dalam suatu kejadian atau keyakinan mengenai penyebabnya. Respon kognitif juga memasukkan respon stress tidak sadar seperti membuat jarak, ketidakmampuan konsentrasi, gangguan performance dalam pekerjaan-pekerjaan kognitif, dan pikiran-pikiran yang mengganggu, berulang dan abnormal. Simptom stress dalam bentuk kognitif mencakup pemikiran obsesif dan adanya ketidakmampuan untuk berkonsentrasi

b. Reaksi fisiologis

Pada saat menghadapi stress, tubuh memobilisasi diri untuk menangani stress tersebut. Hati mengeluarkan lebih banyak glukosa untuk melumasi otot serta hormon-hormon dikeluarkan untuk menstimulasi perubahan lemak dan protein menjadi gula. Metabolisme tubuh meningkat sebagai persiapan tuntutan energi dari aktifitas fisik. Denyut jantung, tekanan darah, dan pernafasan meningkat serta otot menjadi tegang. Pada saat yang sama, aktifitas yang tidak dibutuhkan seperti digestif dikurangi, saliva dan lendir akan mengering dan sebagai gantinya meningkatnya jumlah udara yang dihirup. Respon psikologis tersebut merupakan hasil dari bekerjanya beberapa sistem tubuh untuk menghadapi stress

c. Reaksi Emosional

Penilaian atau interpretasi kognitif terhadap lingkungan yang dikaitkan dengan kebutuhan, tujuan, harapan, atau

---

<sup>45</sup> [https://repository.maranatha.edu/14522/4/0730049\\_Chapter2.pdf](https://repository.maranatha.edu/14522/4/0730049_Chapter2.pdf)



perhatiannya adalah hal yang menentukan bagaimana respon emosi seseorang (Lazarus, 1982). Lazarus & Folkman (1984) mengungkapkan bahwa dominansi emosi negatif seperti cemas, depresi, dan marah merupakan indikasi bahwa individu yang bersangkutan menilai situasi sebagai sesuatu yang menimbulkan stress dan dirasakan melukai atau merugikan (harm/loss), atau memberikan ancaman bahwa akan muncul sesuatu yang dapat melukai atau merugikan keberadaan individu tersebut.

d. Reaksi Tingkah Laku

aksi tingkah laku berhubungan dengan memunculkannya suatu perilaku baru sebagai upaya individu untuk mengurangi atau menghilangkan kondisi stress yang dialaminya. Perilaku-perilaku yang muncul seperti merokok, mengurangi atau makan berlebih, berolahraga berlebihan, mengkonsumsi alkohol atau obat-obatan terlarang, dan sebagainya. Reaksi tingkah laku ini muncul tergantung pada stressor yang dihadapi, perilaku melawan stressor secara langsung (fight) dan menjauh atau menarik diri dari ancaman (flight) merupakan dua reaksi yang paling ekstrim

## DAFTAR RUJUKAN

- Abuddin Nata, Akhlak Tasawuf, (Jakarta :PT. Raja Grafindo persada, 2008) Adi Gunawan, Kamus Praktis, Ilmiah populer dan Istilah Komunikasi, (kartika, Surabaya).
- Askat Abu Wardah, Wasiat Dzikir dan Doa Rasulullah SAW, ( Yogyakarta: Kreasi Wacana 2000)
- Cholidin Narbuko, Abu Achlami, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2015)
- Deddy Mulyana, *Metode Penelitian Kualitatif Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya* (Bandung: Rosdakarya, 2004)
- Durrotuzzahroh Nuraini Dalam Skripsi “Efektifitas Trapi Dzikir Nafs Dalam Menurunkan Stres Pada Remaja Di Dusun Semut Desa Jambu Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri” (Tulungagung: 30 juli 2020),
- Imam AL-Ghazali, Membangkitkan Energi Qolbu,(Mitrpress,2008)
- Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial Suatu Teknik Penelitian Bidang Kesejahteraan Sosial dan Ilmu Sosial* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011)
- Spencer, Trimmingham, *The Sufi Orders In Islam*, (Amerika Serikat: Clarendom Press, 1971 )
- Khorul Fahmi, Syekh Abdul Wahab Rokan Perjuangan dari Rantau Binuang Sakti Sampai Besilam Langkat,(Kab. RokanHulu : Dinas Kebudayaan dan Pariwisata, 2014)
- Lailatul Janah, Skripsi: Peran Majelis Dzikir Al-Khidmah Dalam Mengembangkan Kecerdasan Spiritual (Studi Pada Jamaah Majelis Dzikir Mahasiswa Al-Khidmah Kota Salatiga 2016), (Salatiga: IAIN Salatiga, 2017)
- Martin Van Bruinessen, Tarekat Naqsyabandiyah di Indonesia, (Yogyakarta: Penerbit Mizan, 1992),
- M. Iqbal Hasan, *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2002)

- Nurul Fitri, Dalam Skripsi “Peran Dzikir dalam Trapi Stres Di Majelis Dzikir AS-Samawati AL- Maliki Puri Kembangan Jakarta”, (Jakarta: 2012),
- Rizal Mahmud dan Zahrotul Uyun, “Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum”, Jurnal Indigenous Vol.1 No.2 (2016)
- Sugiono, *Metode Penelitian Pendekatan, Kuantitatif, Kualitatif, R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2018)
- Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta:PT.Bumi Aksara,2009)
- Wayan Nuerkena, *Pemahaman Individu Tes, Usaha Offset*, (Surabaya: 2005)
- William Change, *Metodologi penulisan ilmiah Teknik Penulisan ESAI, SKRIPSI, TESIS DAN DISERTASI untuk MAHASISWA*, (Erlangga, 2014),
- Zakiah Deradjat, *Peranan Agama dalm Kesehatan Mental* (Jakarta: CV.Haji Masagung. 1991),

