



**IMPLEMENTASI TERAPI DOA
DENGAN BURDAH UNTUK
MENGATASI KECEMASAN PADA
JAMAAH DEWASA AWAL DI MAJELIS
TAKLIM ASSYARIFIAH KRAPYAK
PEKALONGAN**



**KHAMADA RIHADATUL AISY
NIM. 3320053**

2024

**IMPLEMENTASI TERAPI DOA DENGAN BURDAH
UNTUK MENGATASI KECEMASAN PADA JAMAAH
DEWASA AWAL DI MAJELIS TAKLIM
ASSYARIFIAH KRAPYAK PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

KHAMADA RIHADATUL AISY

NIM. 3320053

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2024**

**IMPLEMENTASI TERAPI DOA DENGAN BURDAH
UNTUK MENGATASI KECEMASAN PADA JAMAAH
DEWASA AWAL DI MAJELIS TAKLIM
ASSYARIFIAH KRAPYAK PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi



**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2024**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Khamada Rihadatul Aisy

NIM : 3320053

Program Studi : Tasawuf dan Piskoterapi

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“IMPLEMENTASI TERAPI DOA DENGAN BURDAH UNTUK MENGATASI KECEMASAN PADA JAMAAH DEWASA AWAL DI MAJELIS TAKLIM ASSYARIFIAH KRAPYAK PEKALONGAN”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 03 Oktober 2024

Yang Menyatakan,



Khamada Rihadatul Aisy

NIM. 3320053

NOTA PEMBIMBING

Nurul Maisyal, M.H.I

Dk Sopaten RT. 002 RW. 001 Ds. Karangdowo Kec. Kedungwuni Kab. Pekalongan

Lamp : 4 (Empat) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdri.Khamada Rihadatul Aisy

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.q Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi

di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Khamada Rihadatul Aisy

NIM : 3320053

Judul : **IMPLEMENTASI PEMBACAAN BURDAH UNTUK MENGATASI
KECEMASAN PADA JAMA'AH DEWASA AWAL DI MAJELIS TAKLIM
ASSYARIFIAH KRAPYAK PEKALONGAN**

Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara/i tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 11 September 2024

Pembimbing,



Nurul Maisyal, M.H.I

NIP 199105042020122012



PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara:

: **KHAMADA RIHADATUL AISY**
: **3320053**
skripsi : **IMPLEMENTASI TERAPI DOA DENGAN BURDAH UNTUK MENGATASI KECEMASAN PADA JAMA'AH DEWASA AWAL DI MAJELIS TAKLIM ASSYARIFIAH KRAPYAK PEKALONGAN**

yang diujikan pada Hari Rabu, 02 Oktober 2024 dan dinyatakan **LULUS** serta sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam sa'adah dan Psikoterapi.

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II


Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag
NIP. 197409182005011004


Dr. Ani, M.Pd.I
NIP. 198503072015032007

Pekalongan, 28 Oktober 2024

Disahkan Oleh

Dekan



Prof. Dr. H. Sam'ani, M.Ag
NIP. 195051999031002

PEDOMAN TRANSITERASI

Pedoman Transliterasi Arab-Latin yang digunakan dalam penulisan disertasi ini adalah Pedoman transliterasi yang merupakan hasil Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor : 0543b/U/1987.

Di bawah ini daftar huruf-huruf Arab dan transliterasinya dengan huruf latin.

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Şa	Ş	Es (dengan titik di atas)
ج	Ja	J	Je
ح	Ĥa	Ĥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Żal	Ż	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Za	Z	Zet
س	Sa	S	Es
ثع	Sya	SY	Es dan Ya
ص	Şa	Ş	Es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍat	Ḍ	De (dengan titik

			di bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	Z	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘Ain	‘	Apostrof Terbalik
غ	Ga	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qa	Q	Qi
ك	Ka	K	Ka
ل	La	L	El
م	Ma	M	Em
ن	Na	N	En
و	Wa	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	’	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika hamzah (ء) terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (’).

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vocal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong. Vokal tunggal Bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Fathah	A	A
إ	Kasrah	I	I
أ	Ḍammah	U	U

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أَي	Fathah dan ya	Ai	A dan I
أُو	Fathah dan wau	Iu	A dan U

Contoh:

كَيْفَ : *kaiifa*

هَوْلٌ : *haulā*

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
آ ا	Fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
إ ا	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
أ ا	Ḍammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ : *māta*

رَمَى : *ramā*

قِيلَ : *qīla*

يَمُوتُ : *yamūtu*

4. TaMarbūṭah

Transliterasi untuk *tamarbūṭah* ada dua, yaitu: *tamarbūṭah* yang hidup atau mendapat harkat *fathah*,

kasrah, dan *ḍammah*, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan *tamarbūṭah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang berakhir dengan *tamarbūṭah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al- serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *tamarbūṭah* itu ditransliterasikan dengan ha (h). Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : *raudahal-atfāl*
الْمَدِينَةُ الْفَضِيلَةُ : *al-madīnahal-fāḍīlah*
الْحِكْمَةُ : *al-ḥikmah*

5. *Syaddah (Tasydīd)*

Syaddah atau *tasydīd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydīd* (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*. Contoh:

رَبَّنَا : *rabbnā*
نَجَّيْنَا : *najjainā*
الْحَقُّ : *al-ḥaqq*
الْحَجُّ : *al-ḥajj*
نُعَمُّ : *nu''ima*
عَدُوٌّ : *'aduwwun*

Jika huruf ىber-*tasydīd* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf berharkat *kasrah* (ِ), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* (ī). Contoh:

عَلِيٌّ : *'Alī* (bukan *'Aliyy* atau *'Aly*)
عَرَبِيٌّ : *'Arabī* (bukan *'Arabiyy* atau *'Araby*)

6. *Kata Sandang*

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال (alif lam ma'arifah). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, al-, baik ketika ia diikuti oleh

huruf syamsiah maupun huruf qamariah. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-). Contohnya:

الشَّمْسُ	: <i>al-syamsu</i> (bukan <i>asy-syamsu</i>)
الزَّلْزَلَةُ	: <i>al-zalzalāh</i> (bukan <i>az-zalzalāh</i>)
الفَلْسَفَةُ	: <i>al-falsafah</i>
الْبِلَادُ	: <i>al-bilādu</i>

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif. Contohnya

تَأْمُرُونَ النَّوْءَ	: <i>al-nau'</i>
شَيْءٌ	: <i>syai'un</i>
أُمِرْتُ	: <i>umirtu</i>

8. Penulisan Kata Arab yang Lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata Alquran (dari *al-Qur'ān*), sunnah, hadis, khusus dan umum. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasi secara utuh. Contoh:

Fīzīlāl-Qur'ān

Al-Sunnah qablal-tadwīn

Al-'Ibārāt Fī 'Umūmal-Lafzīlābikhuṣūṣal-sabab

9. *Lafzal-Jalālah* (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *muḍāfilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah. Contoh:

دِينُ اللَّهِ : *dīnullāh*

Adapun *tamarbūṭah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafzal-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh: هُمْ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ : *humfīrahmatillāh*

10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR). Contoh:

*Wa māMuḥammadunillārasūl Inna
awwalabaitinwuḍi ‘alinnās ilallazībiBakkatamubārakan
Syahru Ramaḍānal-laḏī tunzilafīhal-Qur’ān
Naṣīral-Dīnal-Ṭūs
AbūNaṣral-Farābī
Al-Gazālī
Al-Munqīz min al-Ḍalāl : ta’murūn*

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberi kekuatan, kesehatan, kelancaran dan segala hidayah serta rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam selalu tercurah kepada Rasulullah Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, serta pengikut beliau yang senantiasa istiqomah hingga hari akhir. Dengan rasa syukur, cinta dan kasih penulis persembahkan karya tulis ini kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Ibu Harini, dan Bapak Akhmad Faiq, yang selalu memberikan dukungan, kasih sayangnya secara tulus serta senantiasa mendoakan.
2. Adik-adik tercinta Khamada Alimul Azmi, Khamada Nailatul Adila dan Khamada Ikhsanul Ahza, yang selalu memberikan dukungan dan kasih sayang.
3. Ibu Nurul Maisyal, M.H.I selaku dosen pembimbing yang telah membimbing, mengarahkan serta memberikan motivasi bagi saya dalam menyelesaikan penulisan karya ini.
4. Keluarga Besar Majelis Taklim Assyarifiah yang telah memberikan tempat untuk berjuang, belajar dan terus berproses dalam berbagai hal.
5. Shilfie Rohmatie A'isyah, Maeda Mahmudhoh, dan Rulia selaku teman dekat yang senantiasa mendukung, memberikan semangat serta solusi dan motivasi dalam proses penyelesaian skripsi ini.
6. Nihayatun Najiyah selaku teman seperjuangan yang senantiasa mendukung, memberikan semangat, motivasi dan dorongan dalam proses menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh teman seperjuangan prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2020 yang telah berjuang bersama-sama memberikan motivasi dan semangat pada penulis

serta teman-teman yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.



MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا
اَكْتَسَبَتْ

"Tidak ada ujian yang tidak bisa diselesaikan. Tidak ada kesulitan yang melebihi batas kesanggupan. Karena, 'Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kadar kesanggupannya.'" (QS. Al Baqarah: 286)
Bersyukurlah ketika Allah memberimu ujian itu artinya Allah amat menyayangi mu karena tak memberimu istidraj



ABSTRAK

Aisy, Khamada Rihadatul. 2024. *Implementasi Pembacaan Burdah Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Jamaah Dewasa Awal Di Majelis Taklim Assyarifiah Krapyak Pekalongan*. Skripsi Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi. Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah. Universitas Islam Negeri Kh. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pembimbing: Nurul Maisyal, M.H.I

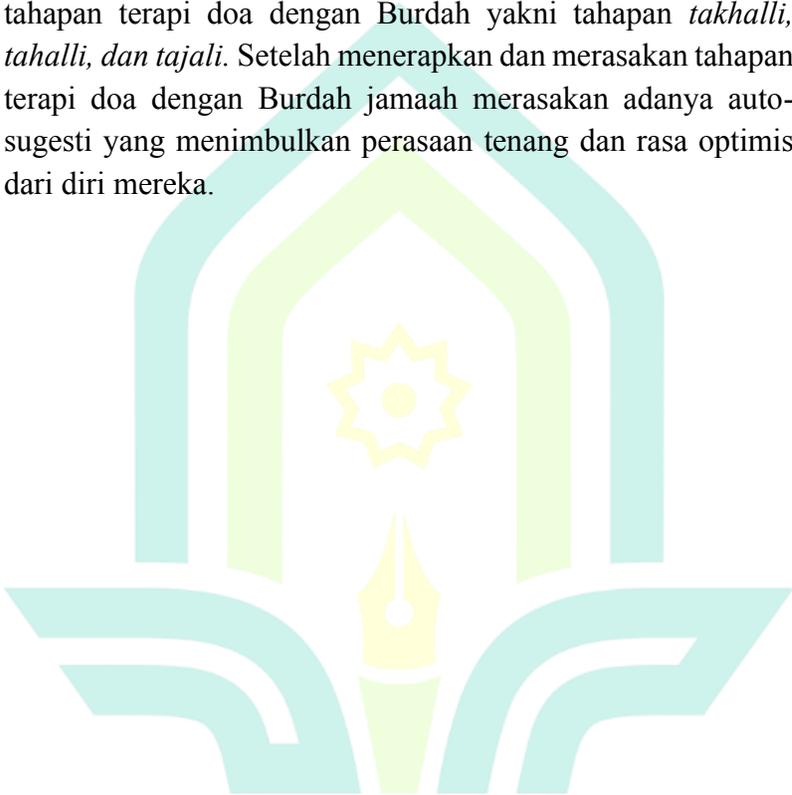
Kata Kunci: Terapi Doa, Kecemasan, Jamaah Dewasa Awal

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya beberapa jamaah dewasa awal yang mengalami kecemasan. Di Majelis Taklim Assyarifiah didominasi oleh jamaah dewasa awal kisaran usia 20-30 tahun dan beberapa diantaranya mengalami kecemasan. Apabila kecemasan tidak segera ditangani maka akan mengganggu perkembangan dan keseharian dari penderitanya. Untuk itu penelitian ini penting dilakukan guna meneliti lebih dalam mengenai implementasi pembacaan burdah untuk mengatasi kecemasan pada dewasa awal di Majelis Taklim Assy-Syarifiyyah Krapyak Pekalongan.

Tujuan penelitian ini sebagai berikut: a) Untuk menganalisis dan mendeskripsikan kondisi kecemasan jamaah dewasa awal di majelis taklim Assyarifiah Krapyak Pekalongan. b) Untuk mengetahui implementasi pembacaan burdah dalam mengatasi kecemasan jamaah dewasa awal di majelis taklim Assyarifiah Krapyak Pekalongan.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian lapangan melalui pendekatan tasawuf dan psikoterapi. Teknik pengumpulan data melalui data wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sedangkan Teknik analisis data menggunakan teknik reduksi data, penyajian data penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan gambaran tentang kondisi kecemasan pada jamaah dewasa awal. Setelah mengikuti terapi doa dengan Burdah jamaah dewasa awal menunjukkan perubahan perilaku menjadi lebih baik dan penurunan gejala. Hal tersebut dapat dilihat dari perubahan pada narasumber dari aspek afektif, fisiologi, kognitif dan perilaku. Hal tersebut dicapai melalui adanya beberapa tahapan terapi doa dengan Burdah yakni tahapan *takhalli*, *tahalli*, dan *tajali*. Setelah menerapkan dan merasakan tahapan terapi doa dengan Burdah jamaah merasakan adanya auto-sugesti yang menimbulkan perasaan tenang dan rasa optimis dari diri mereka.



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Implementasi Pembacaan Burdah sebagai Terapi Doa untuk Mengatasi Kecemasan pada Jamaah Dewasa Awal di Majelis Taklim Assyarifiah Krapyak Pekalongan”.

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi guna memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Skripsi ini meneliti mengenai penggunaan terapi doa sebagai cara untuk mengatasi kecemasan pada Jamaah Dewasa Awal di Majelis Taklim Assyarifiah Krapyak Pekalongan.

Penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan dengan lancar tanpa bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak- banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Zaenal Mustakim, M.Ag selaku Rektor UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Bapak Prof. Dr. H. Sam’ani M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan segala bantuan dan pelayanan dalam proses akademik.
3. Bapak Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag selaku Wakil Dekan I Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

4. Ibu Cintami Farmawati, M.Psi selaku Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
5. Ibu Nurul Maisyal, M.H.I selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Ambar Hermawan, M.S.I., selaku dosen wali akademik yang telah memberikan motivasi dalam proses perkuliahan.
7. Segenap dosen serta karyawan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan banyak sumbangsih keilmuan kepada penulis selama masa studi.
8. Segenap pihak Majelis Taklim Assyarifah Krapyak Pekalongan yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
9. Serta seluruh pihak yang telah memberikan dukungan serta bimbingan kepada penulis yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Dalam penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam penyusunan skripsi ini. Namun, sebab kesadaran akan keterbatasan dan ketidakmampuan serta pemahaman pengetahuan yang penulis miliki, maka kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat.

Pekalongan, 15 Juli 2024



Khamada Rihadatul Aisy

DAFTAR ISI

JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRI	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSITERASI	v
PERSEMBAHAN	xi
MOTTO	xiii
ABSTRAK	xiv
DAFTAR ISI	xviii
DAFTAR TABEL	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xxii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah:	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Kegunaan Penelitian.....	7
E. Tinjauan Pustaka.....	7
F. Penelitian Terdahulu	16
G. Kerangka berpikir.....	19
H. Metode Penelitian.....	21
I. Sistematika Penulis.....	24
BAB II LANDASAN TEORI	25
A. Terapi Doa	25
1. Terapi islam.....	25
2. Pengertian Doa.....	28
3. Adab-adab dalam berdoa	29
4. Tahapan-tahapan terapi doa	31
B. Burdah	33
1. Pengertian Burdah.....	33
2. Sejarah Burdah.....	36
3. Fungsi Burdah.....	37
C. Kecemasan Dewasa Awal	39
1. Pengertian kecemasan.....	40

2. Tahapan kecemasan	42
3. Gejala kecemasan.....	44
BAB III IMPLEMENTASI PEMBACAAN BURDAH UNTUK MENGATASI KECEMASAN PADA JAMAAH DEWASA AWAL DI MAJELIS TAKLIM ASSYARIFIAH KRAPYAK PEKALONGAN	49
A. Gambaran Umum Majelis Taklim Assyarifiah Krapyak Pekalongan.....	49
B. Kondisi Kecemasan Jamaah Dewasa Awal di Majelis Taklim Assyarifiah Krapyak Pekalongan	54
C. Implementasi terapi doa dengan Burdah untuk Mengatasi Kecemasan	60
BAB IV ANALISIS IMPLEMENTASI PEMBACAAN BURDAH UNTUK MENGATASI KECEMASAN PADA JAMAAH DEWASA AWAL.	67
A. Analisis kecemasan jamaah dewasa awal di Majelis Taklim Assyarifiah Krapyak Pekalongan	67
B. Analisis implementasi pembacaan burdah untuk mengatasi kecemasan jamaah dewasa awal Majelis Taklim Assyarifiah Krapyak Pekalongan	76
BAB V PENUTUP	84
A. Kesimpulan.....	84
B. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Kegiatan.....	52
Tabel 4.1 Gejala Kecemasan yang Dialami Narasumber	70



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir	20
-------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2. Surat Keterangan Sudah Meneliti
- Lampiran 3. Pedoman Wawancara
- Lampiran 4. Pedoman Dokumentasi
- Lampiran 5. Transkrip Wawancara
- Lampiran 6. Hasil Observasi Lapangan
- Lampiran 7. Dokumentasi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Terapi islam merupakan upaya menangani penyakit pada diri manusia, baik fisik maupun psikis, terutama rohaniah melalui faedah ajaran islam seperti keimanan, ibadah, ajaran akhlak maupun sebagainya. Bentuk psikoterapi islam menurut Muhammad abd al-Khailid terbagi menjadi dua bagian berdasarkan pembagian obatnya: *pertama* obat yang digunakan untuk menyembuhkan penyakit fisik, obat ini disebut dengan obat hissi, seperti madu, air buah-buahan yang disebutkan dalam Al-Qur'an. *Kedua* ada obat ma'nawi, obat ini digunakan untuk menyembuhkan penyakit rohaniah dan hati manusia, obat ma'nawi diantaranya adalah dzikir, berdoa, Shalat maupun ibadah lainya yang di dalam Al-Qur'an disebutkan sebagai penyembuh hati.¹ Dari berbagai penyakit hati yang dapat disembuhkan oleh psikoterapi islam diantaranya adalah kecemasan.

Dalam sebuah studi jurnal dikatakan bahwa dalam sebuah penelitian pada 27 responden tingkat (*ansietas*) kecemasan menunjukkan bahwa responden yang mengalami (*ansietas*) kecemasan sangat berat adalah terdapat 11,1%. Kemudian dalam kategori normal terdapat 18,5% responden dan sisanya terdistribusi dalam kategori (*ansietas*) kecemasan ringan sampai berat. Pada usia dewasa awal terdapat

¹ Andi Tahir, Asmaul Husna, "Konsep Terapi dalam Islam (Sholat, Al-Qur'an, Dzikir dan Doa)" *Jurnal LA Tenriruwa*, Vol. 2 Nomor 1 Tahun 2023, hal.31

57,1% individu mengalami depresi. Hal serupa ditemukan pula pada usia responden yang dewasa awal terdapat individu yang mengalami (*ansietas*) kecemasan dari ringan hingga sangat berat.²

Berdasarkan studi tersebut, kecemasan yang dialami dewasa awal memiliki persentase yang cukup besar. Berbagai tingkat kecemasan beragam dialami oleh dewasa awal. Dewasa awal merupakan proses alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Menurut Ericson dewasa awal dimulai dari usia 20-30 tahun. Pada tahap ini terdapat berbagai perubahan di antaranya yakni dari fisik dan kognitif. Dalam perkembangan fisiknya, masa dewasa awal sedang berada pada puncak. Oleh karena itu, pada tahap dewasa awal merupakan fase puncak seseorang dalam bekerja dan berkarya.³ Meski pada fase dewasa awal fisik dan psikis sedang dalam fase puncak, tahap ini merupakan tahap peralihan dari remaja menuju dewasa. Karena alasan tersebut maka, perlu adanya penyesuaian-penyesuaian dengan dunia baru. Dalam tahap ini terdapat berbagai macam persoalan hidup yang harus dihadapi, diantaranya: pergaulan, stres bahkan depresi sehingga menyebabkan ketenangan jiwa terganggu dan tidak mengetahui solusinya.⁴

² Aldo Evan Wijaya, dkk. "Tingkat Depresi dan Ansietas Pada Usia Produktif," Volume 12 Nomor 1, *Jurnal Kesehatan Ilmiah*, 2023, hlm. 153.

³ Ahmad Saifuddin, *Psikologi Umum Dasar*, Edisi Pertama. (Jakarta: Kencana, 2022), hlm. 262.

⁴ Alex Souburu, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2016), hlm. 122.

Apabila permasalahan tersebut tidak segera diatasi maka masalah kesehatan lainnya akan timbul berbagai masalah baik masalah kesehatan maupun masalah dalam aktivitas keseharian. Tentu hal tersebut tidak diharapkan dan ingin segera diatasi.

Untuk mengatasi masalah kecemasan harus ada upaya untuk mendapatkan solusinya. Upaya dilakukan agar kondisi psikis dan spiritual individu dapat kembali normal atau bahkan dapat meningkat ke arah yang lebih positif. Upaya mendapatkan solusi bisa dilakukan beberapa hal, seperti: melakukan konseling, menemui psikolog,

ataupun dokter. Penting pula menanggulangnya dari segi kerohanian di antaranya seperti sholat, memperbanyak berzikir, membaca Al-Quran, maupun dengan berdoa.

Doa mampu menumbuhkan auto-sugesti yang dapat membangkitkan perasaan percaya diri dan optimisme, kedua hal tersebut adalah hal dasar dalam penyembuhan penyakit. Dalam hal ini penerapan doa yang digunakan adalah dengan membaca bait Burdah. Burdah sebagai penyembuh penyakit sudah banyak terbukti, karena telah banyak orang yang sakit ringan bahkan sakit parah pun dapat diobati dengan Burdah. Penulis shalawat/Qasidah ini yakni imam Al-Bushiri sembuh dari lumpuhnya setelah selesai menyusun kitab burdahnya. Dengan pernyataan tersebut manfaat burdah sebagai penyembuh penyakit dapat dipercaya.⁵

⁵ M Syukron Mansyur, a Fathoni, *Rahasia Sehat Berkah Shalawat Terapi Ampuh Mencegah dan Menyembuhkan Penyakit* (Yogyakarta: Best Publisher), hlm. 65.

Manfaat lain dari burdah yakni sebagai *takhali* yakni pembersihan hati, menghapuskan sifat-sifat tercela dalam diri yang berasal dari kemaksiatan baik lahir maupun batin.⁶ Setelah pembersihan hati kita perlu menghiasinya dengan sifat-sifat terpuji yang disebut dengan *Tahali*. Setelah hati kita bersih sepatutnya hal tersebut dipertahankan dan senantiasa dijaga yang disebut dengan *Tajali* sehingga, akan menghasilkan ketenangan jiwa, hal inilah yang dibutuhkan untuk mengatasi kecemasan.⁷

Burdah dapat membersihkan hati dikarenakan burdah berisikan doa, sholawat dan cerita tentang keagungan Nabi Muhamad SAW. Dalam Islam membaca sholawat merupakan sunah yang sangat diutamakan. Pembacaan burdah dianggap sebagai bagian dari pembacaan sholawat sehingga dapat memberikan pahala bagi pembacanya.⁸ Beberapa alasan yang melatarbelakangi populernya pembacaan burdah di Indonesia antara lain, burdah yang dapat dibaca dengan berbagai lagu syair sehingga, mengandung daya tari tersendiri dan tidak cenderung membosankan. Dikarenakan hal tersebut pembacaan burdah banyak digemari oleh masyarakat Indonesia termasuk di Pekalongan, tak hanya terkenal di dunia pesantren saja tetapi burdah juga digemari oleh kalangan besar masyarakat.

⁶ Ajeng Novira Santi, Skripsi: *Nilai-nilai Tasawuf dalam Qasidah Burdah Karya Syekh Muhammad Ibnu Said Al-Bushiri*, (Pekalongan: UIN K.H. Abdurrahman Wahid, 2018)

⁷ Ghulam Reza Sultoni, *Hati yang Bersih Kunci Ketenangan Jiwa*, Edisi 1 (Jakarta: Pustaka Zahra)

⁸ Muhamad Adib, *Burdah Antara Qasidah, Mistis dan Sejarah*, (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2009), hlm. 28.

Salah satu majelis taklim di Pekalongan yang merutinkan pembacaan burdah di tempatnya yakni, Majelis Taklim Assyarifiah Krapyak. Pembacaan burdah diadakan pada malam Rabu dimulai pukul 20.00 WIB. Majelis Taklim Assyarifiah memiliki pengaruh yang cukup besar dalam kegiatan keagamaan di lingkungan sekitarnya. Majelis taklim Assyarifiah merupakan salah satu majelis di Krapyak yang dapat dihadiri secara umum, mengadakan pembacaan burdah secara rutin serta memiliki jumlah jamaah yang cukup besar. Majelis taklim tersebut dihadiri oleh berbagai kalangan dengan berbagai rentang usia diantaranya adalah dewasa awal. Jamaah dewasa awal memiliki berbagai latar belakang yang berbeda, baik ekonomi, status pernikahan, pendidikan dan lain sebagainya. Permasalahan yang dialami jamaah pun beragam. Tetapi, pada rentan usia dewasa awal masalah yang kerap dirasakan salah satunya adalah kecemasan. Kebanyakan dari mereka mendapatkan rujukan dari teman atau orang terdekat untuk ikut rutin Burdah sebagai upaya untuk mengatasi masalah yang sedang dialaminya, pada hal ini masalah yang dialami adalah kecemasan.⁹ Seperti yang dialami salah seorang jamaah yang sering merasakan kecemasan, diberi rujukan oleh temannya untuk mengikuti kegiatan Burdah di majelis tersebut. Setelah mengikuti dan berkonsultasi, jamaah tersebut diberi nasihat untuk membaca beberapa bait Burdah yang memiliki manfaat untuk menyembuhkan kecemasan. Kemudian saat jamaah telah merasa lebih baik dari segi kecemasannya

⁹ Alfy Mu' ammar, Pengurus Majelis Taklim Asy-Syarifiyyah, Wawancara Pribadi, Pekalongan, 12 Juni 2024.

jamaah dianjurkan untuk rutin mengikuti pembacaan Burdah secara bersama-sama di majelis tersebut agar kecemasan dapat tertanggulangi dengan lebih baik. Kecemasan pada dewasa awal dapat muncul karena berbagai aktor diantaranya karena banyak terjadi peralihan seperti, peralihan pergaulan, kemandirian, maupun peralihan kebiasaan baru. Karena hal tersebut banyak memberikan tekanan bagi individu yang belum siap menerimanya akan merasakan yang namanya kecemasan.

Kecemasan merupakan hal yang wajar dialami, namun apabila diabaikan serta tidak ditangani, maka kecemasan akan berakibat buruk baik pada fisik maupun psikis. Oleh karena itu, perlu adanya usaha dalam menanganinya. Penanganan di majelis tersebut yaitu dengan pembacaan burdah. Maka perlu adanya penelitian untuk upaya menanganinya dengan judul, “Implementasi Pembacaan Burdah Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Jamaah Dewasa Awal di Majelis Taklim Assyarifiah Krpyak Pekalongan.”

B. Rumusan Masalah:

1. Bagaimana kondisi kecemasan jamaah dewasa awal di majelis taklim Assyarifiah Krpyak Pekalongan?
2. Bagaimana implementasi pembacaan burdah dalam mengatasi kecemasan jamaah dewasa awal di majelis taklim Assyarifiah Krpyak Pekalongan?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk menganalisis dan mendeskripsikan kondisi kecemasan jamaah dewasa awal di majelis taklim Assyarifiah Krpyak Pekalongan.

2. Untuk mengetahui implementasi pembacaan burdah dalam mengatasi kecemasan jamaah dewasa awal di majelis taklim Assyarifiah Krapyak Pekalongan.

D. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan dari penulisan penelitian ini adalah mampu memberikan wawasan bagi peneliti maupun yang lainnya tentang bagaimana implementasi pembacaan burdah sebagai metode yang dapat mengatasi kecemasan pada masa dewasa awal.

2. Kegunaan praktis

Manfaat secara praktis, antara lain:

- a. Memberikan pemahaman tentang bagaimana penerapan pembacaan burdah dapat mengatasi kecemasan pada masa dewasa awal.
- b. Memberikan pemahaman tentang bentuk kecemasan yang kerap kali dialami oleh dewasa awal.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teori

a. Burdah

Sholawat merupakan salah satu perwujudan cinta seseorang umat Islam kepada Nabi Muhammad SAW. Seiring dengan perkembangannya, sholawat mempunyai beragam macam jenisnya, salah satunya adalah burdah. Sholawat burdah merupakan ragam sholawat pujian yang berisikan doa-doa, pesan moral, nilai spiritual, serta sejarah perjalanan Nabi Muhammad SAW, sholawat ini ditulis oleh penyair yang dikenal dengan nama Imam

Al Bushiri, beliau bernama Abu Abdillah Syarifudin Abi Abdillah Muhammad Bin Hammad Ad-Dalashi Ash-Shanja Asy- Sadzili Al-Bushiri. Puisi pujian yang ditulis oleh imam Al-Bushiri kemudian diberi nama Sholawat Burdah, hal tersebut dikarenakan setelah penulisan puisi pujian tersebut selesai imam Al-Bushiri bermimpi bertemu dengan Nabi Muhammad, kemudian Nabi menutupkan jubahnya pada tubuh Imam Al Bushiri. Pada saat penulisan puisi pujian sholawat tersebut Imam Bushiri sedang dalam keadaan lumpuh, tetapi setelah bermimpi bertemu dengan Nabi Muhammad dan diselimutkan jubah, Imam Bushiri sembuh dari kelumpuhannya dan kembali sehat. Maka khasiat Burdah sebagai obat penyakit telah terbukti, karena selain dibuktikan oleh penulisnya sendiri, banyak orang yang sakit parah sekalipun dapat diobati dengan Burdah.¹⁰ Penyakit memiliki berbagai jenis diantaranya ada penyakit fisik dan penyakit hati. Salah satu penyakit hati ialah kecemasan. Dikatakan individu yang mengikuti pembacaan shalawat burdah memiliki potensi besar mengubah perilaku serta keadaan hatinya. Seperti perubahan tingkah laku, semangat beribadah, seta sikap mereka terhadap keluarga dan lingkungan. Perubahan minimal yang dirasakan oleh

¹⁰ M Syukron Mansyur, a Fathoni, *Rahasia Sehat Berkah Shalawat Terapi Ampuh Mencegah dan Menyembuhkan Penyakit* (Yogyakarta: Best Publisher), hlm. 65.

jamaah setelah pertama kali mengikuti burdah adalah merasakan adanya ketenangan hati dalam diri mereka.¹¹

b. Kecemasan

Kecemasan dalam bahasa inggris yakni “*anxiety*” kata tersebut berasal dari Bahasa Latin yakni “*Anxius*” yang memiliki arti kaku, dan kata “*angon, Anci*” yang memiliki arti mencekik. Dalam psikologi kecemasan berarti perasaan ketakutan dan kekhawatiran tentang masa depan yang belum terjadi tanpa sebab tertentu dan bersifat ketakutan individu. Menurut Freud kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan suatu bahaya yang akan datang, dengan adanya peringatan tersebut maka individu akan dapat mempersiapkan reaksi adaptif yang sesuai. kecemasan merupakan hal penting dari teori kepribadian, yakni merupakan dampak dari konflik yang menjadi bagian dari kehidupan yang tidak dapat dihindarkan. Dengan kata lain kecemasan ialah suatu hal wajar terjadi dan tidak terhindar dalam kehidupan. Tetapi kecemasan dapat menjadi masalah apabila tidak segera diatasi dan terus berlangsung dalam waktu yang lama. Karena apabila kecemasan tidak segera diatasi maka akan mengganggu aktivitas kehidupan.¹²

¹¹ Muhammad Fajru Tsani Ramadhani, Implikasi Pembacaan Shalawat Burdah (Studi Pondok Pesantren Mambaul Hikmah Desa Tegal Wangi, Kecamatan Talang Kabupaten Tegal. 2018, hlm.16.

Kecemasan timbul dikarenakan seorang individu tidak siap menghadapi adanya ancaman. Freud mengemukakan bahwa kecemasan terbagi menjadi tiga jenis; *realistic anxiety*, *neurotic anxiety*, *moral anxiety*. Dengan penjelasan sebagai berikut:¹³

- 1) *Realistic anxiety* atau kecemasan realistik adalah rasa takut yang nyata terhadap bahaya nyata yang ada di dunia luar, rasa takut ini adalah asal dari kecemasan neurotik dan kecemasan moral.
- 2) *Neurotic anxiety* atau kecemasan neurotik adalah ketakutan terhadap hukuman yang akan diterima dari figur penguasa dengan memuaskan insting dengan caranya sendiri, yang diyakini bahwa dirinya akan menerima hukuman. Dalam hal ini hukuman belum tentu diterima sehingga kecemasan neurotik hanya bersifat fantasi. Hal tersebut muncul dikarenakan individu pernah melakukan hal yang serupa pada masa anak-anak dan mendapatkan hukuman (realistik) yang dicemaskan.
- 3) *Moral anxiety*. Kecemasan moral merupakan kecemasan yang muncul ketika individu melanggar standar nilai. Kecemasan moral dan kecemasan neurotik terlihat hampir sama, namun mempunyai prinsip yang berbeda yaitu tingkat pengendalian ego. Pada kecemasan moral

¹² Alwisol, *Psikologi Kepribadian*. (Malang: UMM Press, 2019), hlm.24

¹³ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, hlm.25

individu tetap rasional dalam memikirkan masalahnya, sedangkan pada kecemasan neurotik individu berada dalam keadaan tertekan, dan terkadang panik sehingga tidak dapat berpikir jernih, oleh karena itu energi id menghalangi individu untuk membedakan antara fantasi dan kenyataan.

Untuk mengetahui adanya kecemasan pada individu maka diperlukan mengetahui adanya berbagai indikator untuk gejala yang dialami individu kecemasan. Gejala kecemasan meliputi gejala fisik dan psikologis. Kemudian respon fisiologis akibat adanya perasaan khawatir dan rasa gelisah. Sebagian orang dapat mengatasi masalah tersebut dengan mudah tetapi ada beberapa orang yang lain merasa kesulitan untuk menghadapi dan menanganinya. Berikut beberapa aspek kecemasan menurut Clark dan Beck:¹⁴

- 1) Aspek afektif, yaitu perasaan individu yang sedang mengalami kecemasan, meliputi: mudah tersinggung, sulit mengontrol emosi, tidak sabar, gugup, tegang, gelisah.
- 2) Aspek Fisiologis, yaitu ciri fisik dari seseorang yang sedang mengalami kecemasan, meliputi: sesak nafas, nyeri dada, nafas lebih cepat, denyut jantung

¹⁴ Aditya Dedy Nugraha, "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam," *Indonesian Journal Of Islamic Psychology*, Vol. 2 No. 1, Juni 2020 , hal.6

meningkat, mual dan gangguan pencernaan, diare, kesemutan, berkeringat berlebih, menggigil, kepanasan, pingsan, lemas, gemetar, mulut kering, otot tegang.

- 3) Aspek Kognitif, meliputi: perasaan takut yang tidak dapat menyelesaikan masalah, takut terhadap komentar negatif, kurang perhatian, kurang fokus, dan kurang konsentrasi.
- 4) Aspek perilaku, respon yang muncul biasanya adalah menghindari masalah, meliputi: diam, mencari perlindungan, banyak bicara atau terpaku dan sulit bicara.

c. Dewasa Awal

Dewasa awal adalah masa peralihan dari remaja ke dewasa, dalam masa ini terdapat banyak usaha untuk mewujudkan perubahan mulai dari yang awalnya ketergantungan berubah menjadi mandiri, kemudian dari penentuan nasib diri yang menjadi kebebasannya, kemudian dari segi ekonomi dan pandangan yang realistis terhadap kehidupan. Masa ini merupakan masa pencarian, penentuan, penemuan dan reproduksi serta masa penyesuaian terhadap gaya hidup baru. Segala hal dilakukan agar melepaskan ketergantungannya terhadap orang lain, karena hal tersebut maka individu dewasa memiliki peningkatan peran dan tanggung jawab. Hal ini dapat menjadi sumber kekhawatiran. Dikatakan Ericson, masa dewasa awal adalah antara usia 20-30 tahun. Pada tahap ini individu akan menerima peningkatan

tanggung jawab, pada tahap ini pula merupakan tahap di mana hubungan intim mulai tumbuh dan berkembang.¹⁵

Ciri dewasa awal tidak jauh berbeda dengan ciri remaja. Hal tersebut karena dewasa awal merupakan peralihan dari remaja menuju dewasa. Berikut merupakan ciri dewasa awal menurut Hurlock yaitu:¹⁶

- 1) Dewasa awal merupakan usia produktif, pada masa ini alat reproduksi telah mencapai kematangan dan kesepian. Masa ini ditandai dengan siapnya individu untuk membangun rumah tangga dan siap menerima tanggung jawab dan peran baru, kemudian pada masa ini pula seorang wanita siap untuk menerima tanggung jawab sebagai ibu.
- 2) Masa dewasa awal sebagai masa yang problematik. Hal tersebut karena adanya perubahan, sehingga seorang individu harus melakukan pergerakan untuk dapat menyesuaikan diri dengan perubahan. Seperti penyesuaian diri dengan kehidupan rumah tangga, kehidupan sebagai warga negara yang diakui sebagai dewasa secara hukum, peran baru sebagai orang tua, maupun penyesuaian diri dengan lingkungan kerja.

¹⁵ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, hlm.25

¹⁶ Hurlock, E,B, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 1996), hal. 246

- 3) Dewasa awal sebagai masa yang penuh emosional. Hal tersebut karena pada masa ini seringkali dikaitkan dengan masa ketegangan dan kekhawatiran. Kekhawatiran timbul karena adanya perubahan ketergantungan dan individu belum mencapai penyesuaian diri dengan perubahan tersebut. Dapat pula kekhawatiran didapat dari proses kegagalan yang dialaminya yang kemudian akan mereda dari sejauh mana individu dapat mengatasi masalah tersebut
- 4) Dewasa awal merupakan masa peralihan, dari ketergantungan menuju kemandirian dan juga perubahan nilai. Ketergantungan yang dimaksud seperti ketergantungan pada orang tua, pada lembaga pendidikan yang memberikan beasiswa, dan lain sebagainya. Kemudian perubahan lain terjadi karena beberapa sebab lain seperti ingin diterima oleh kelompok tertentu baik kelompok dewasa, kelompok sosial, kelompok ekonomi maupun sebagainya.

d. Doa

Doa yakni meminta dan memohon bantuan kepada Allah. Berdoa dapat dikatakan pula sebagai wujud kepatutan manusia karena manusia membutuhkan segalanya dari Allah SWT. Hal tersebut patutlah dilakukan hamba kepada penciptanya. Karena dalam keadaan bagaimanapun pasti membutuhkan segalanya dari Allah SWT. Sebagaimana Firman Allah SWT dalam QS. Al-Baqarah/2:186

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۗ
 أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا
 لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Terjemah: Apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Nabi Muhammad) tentang Aku, sesungguhnya Aku dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Maka, hendaklah mereka memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku agar mereka selalu berada dalam kebenaran.

Doa adalah sebuah bentuk permohonan dan pengharapan kepada Allah. Selama seseorang tetap berdoa atas segala yang dideritanya maka artinya seseorang tersebut memiliki harapan yang kuat untuk lepas dari masalah yang dideritanya. Doa dapat menumbuhkan auto-sugesti sehingga dapat membangkitkan perasaan optimis dan rasa percaya diri, kedua hal tersebut adalah hal yang mendasar untuk mengobati segala penyakit termasuk penyakit hati. Menurut sudut pandang kesehatan jiwa, doa mengandung unsur psikotropuitik. Psikoreligius ini tidak kalah penting dibanding dengan psikiatrik karena Psikoreligius memiliki kekuatan spiritual kerohanian yang dapat membangkitkan rasa optimis dan rasa percaya diri.¹⁷

¹⁷ Farida, *Bimbingan Rohani Pasien*, hal. 131

F. Penelitian Terdahulu

Selain teori di atas peneliti juga mengkaji penelitian-penelitian terdahulu, seperti *pertama*, karya Ah. Kusairi dan Suwanto yang berjudul “Membangun Ketahanan Spiritual Masyarakat Pamekasan Melalui Pembacaan Burdah Di Tengah Pandemi Covid-19”. Hasil dari penelitian tersebut adalah, adanya peran penting bagi burdah sebagai upaya mempertahankan kesehatan spiritual dimasa Covid-19. Didapatkan pula burdah sebagai ikhtiar sebagai faktor intern menjaga kesehatan spiritual sekaligus bentuk keseimbangan antara lahir dan batin. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan menganalisis pembacaan burdah pada masa pandemi. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis saat ini adalah sama dalam hal menganalisis pelaksanaan pembacaan kitab burdah. Kemudian perbedaannya adalah dalam penelitian tersebut terfokus pada burdah sebagai upaya menjaga kesehatan di masa Covid-19. Sedangkan penelitian penulis saat ini membahas tentang penerapan burdah untuk mengatasi kecemasan.¹⁸

Kedua, skripsi dari Imafa, Syafa Nur. Yang berjudul "Imaya Spiritual dalam Qasidah Burdah Karya Imam Al-Bushiri (Kajian Psikologi Sastra)". Hasil dari penelitian tersebut adalah, adanya suatu aktivitas kejiwaan di dalam sastra Qasidah burdah kemudian ada pula nilai-nilai spiritual dalam Qasidah burdah yang berpengaruh dalam perubahan tingkah laku individu sehingga semakin berkembang.

¹⁸ Ah. Kusairi dan Suwanto, “Membangun Ketahanan Spiritual Masyarakat Pamekasan Melalui Pembacaan Burdah Di Tengah Pandemi Covid-19”, Vol. 6 No. 02 (2021): *Jurnal Teknik Ibnu Sinal*

Penelitian ini menggunakan teori psikologi sastra, pendekatannya kualitatif sastra dan memfokuskan pada masalah psikologi dan kepribadian. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis saat ini adalah sama dalam membahas burdah tetapi dalam penelitian tersebut pembahasan burdah lebih terfokus pada masalah psikologi dan kepribadian sedangkan, penelitian penulis saat ini membahas tentang bagaimana penerapan burdah untuk mengatasi kecemasan.¹⁹

Ketiga, skripsi dari Azizah, Mufika Zahrotun. Yang berjudul "Nilai-nilai Pendidikan Akidah Akhlak dalam Kitab Burdah Karya Imam Syarifudin Abu Abiabdillah Muhammad Al Bushiri dan Relevansinya dengan materi Akidah Akhlak di Madrasah Aliyah". Hasil dari penelitian tersebut adalah, isi dari pendidikan akidah di madrasah aliyah yang berisi rukun iman serta pendidikan akhlak terpuji. Nilai-nilai pendidikan akidah akhlak yang terdapat dalam kitab Burdah relevan dengan materi Akidah Akhlak di Madrasah. Penelitian ini menggunakan pendekatan yang deskriptif. Jenis penelitian ini adalah kajian kepustakaan dengan teknik pengumpulan data dokumentasi. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis saat ini adalah, sama-sama meneliti kitab burdah tetapi perbedaannya terdapat dalam pembahasan tentang burdah, dalam penelitian ini burdah dilihat dari nilai-nilai akidah akhlak yang terkandung didalamnya serta nilai-nilai tersebut

¹⁹ Qitmaya, Syafa Nur, Skripsi: *Nilai-Nilai Spiritual dalam Qashidah Burdah Karya Imam Al-Bushiri (Kajian Psikologi Sastra)*, (IAIN Salatiga, 2021)

relevan dengan pendidikan madrasah aliyah. Sedangkan dalam penelitian penulis saat ini membahas tentang penerapan burdah untuk mengatasi kecemasan.²⁰

Keempat, Hana Lutfiah Nurfauziah, yang berjudul "Nilai-nilai moderasi Islam dalam syair shalawat Burdah tahun 1274 karya Syekh Al-Bushiri". Hasil dari penelitian tersebut adalah, Riwayat hidup Syekh Al-Bushiri, kemudian terdapat nilai-nilai moderasi Islam yang mengingatkan untuk bersikap baik dan menjauhi larangan. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis saat ini adalah sama dalam hal meneliti kitab burdah. Kemudian perbedaannya adalah dalam penelitian tersebut terfokus biografi Al Bushiri serta nilai moderasi di dalam syair burdah. Sedangkan penelitian penulis saat ini membahas tentang penerapan burdah untuk mengatasi kecemasan.²¹

Kelima, Intan Budiana Putri dan Abdul Muhid dengan judul, "Metode Pendidikan Keteladanan Relevansi antara Qasidah Burdah dengan Teori Belajar Sosial Albert Bandura". Hasil dari penelitian tersebut adalah, adanya salah satu metode Bandura yang masuk dalam kitab Burdah yakni dari kisah-kisah Rasulullah yang terdapat dalam kitab tersebut. Bentuk riset tersebut adalah, kualitatif menggunakan metode riset pustaka (*library research*). Persamaan penelitian

²⁰ Azizah, Mufika Zahrotun, *Nilai-nilai Pendidikan Akidah Akhlak dalam Kitab Burdah Karya Imam Syarifudin Abu Abiabdillah Muhammad Al Busyiri dan Relevansinya dengan materi Akidah Akhlak di Madrasah Aliyah*. Undergraduate (S1) thesis ,(IAIN Ponorogo, 2023)

²¹ Hana Lutfiah Nurfauziah, "Nilai-nilai moderasi Islam dalam syair shalawat Burdah tahun 1274 karya Syekh Al-Bushiri." Sarjana thesis, (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2023)

terdahulu dengan penelitian ini adalah fokus pembahasan yang sama yakni Burdah. Kemudian perbedaannya yakni alur pembahasannya, jika penelitian terdahulu memfokuskan pada teori belajar sosial Albert Bandura dalam burdah, penelitian penulis saat ini terfokus pada penerapan dari burdah untuk mengatasi kecemasan.²²

G. Kerangka berpikir

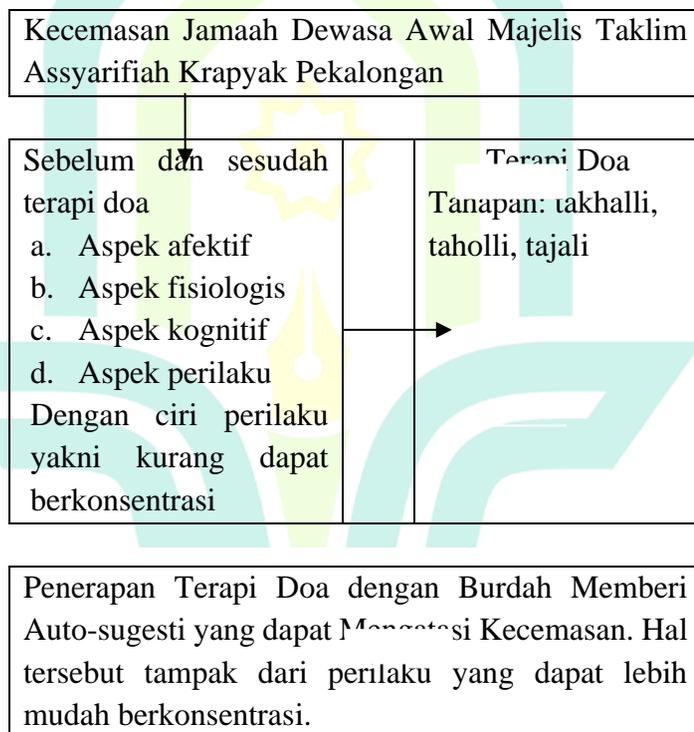
Penelitian ini menggunakan implementasi terapi doa dengan burdah. Dalam sholawat burdah tersebut terdapat doa-doa sehingga berpotensi sebagai penenang jiwa yang dapat mengobati kecemasan. Secara psikolog terapi doa akan mengembangkan penghayatan akan kehadiran Allah SWT dalam setiap aktivitas kehidupan sehingga, tidak merasa sendiri, merasa terlindungi didunia ini, karena Allah adalah Dzat yang Maha Mendengar segala keluh kesah hamba-Nya. Ketenangan ini akan menghasilkan dampak relaksasi yang bermakna bagi seseorang yang mengalami kecemasan.

Doa merupakan harapan dan permohonan kepada Allah SWT. selama berdoa seorang yang mengalami kecemasan memiliki harapan dan perasaan yang kuat untuk lepas dari kecemasannya. Terapi doa memiliki beberapa tahapan yaitu *takhalli* (Pembersihan hati), *tahalli* (Pengisian hati dengan akhlak terpuji) dan tajali. Dengan tahapan tersebut diharapkan jamaah dapat meredakan kecemasannya. Dalam pujian atau doa dapat memberikan auto-sugesti yang dapat

²² Intan Budiana Putri, Abdul Muhid, "The Metode Pendidikan Keteladanan Relevansi antara Qasidah Burdah dengan Teori Belajar Sosial Albert Bandura", Vol. 14 No.2 (2021)

membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme yang keduanya merupakan hal mendasar dalam menyembuhkan suatu penyakit.²³

Pembacaan burdah digunakan sebagai upaya oleh jamaah dewasa awal untuk mengatasi kecemasan yang dialaminya. Karena mampu memberikan auto sugesti yang meningkatkan rasa percaya diri dan optimis. Setelah membaca burdah dengan meningkatkannya rasa percaya diri dan optimis individu memiliki kekuatan untuk mengatasi kecemasan yang dialaminya.



Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir

²³ Farida, *Bimbingan Rohani Pasien*, hal. 131

H. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Jenis penelitian

Jenis penelitian dalam penelitian yang penulis gunakan adalah penelitian lapangan (*field Research*) penelitian ini mempelajari fenomena yang terjadi dilingkungan yang ilmiah di tempat fenomena tersebut terjadi.²⁴ Dengan mempelajari fenomena langsung di tempat asal fenomena tersebut berasal, penelitian ini menghasilkan gambaran yang baik dan lengkap serta terorganisir.

2. Pendekatan penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan tasawuf dan psikoterapi. Pendekatan tasawuf dan psikoterapi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan pada jamaah dewasa awal yakni dengan salah satu teknik sufistik yaitu berdo'a.

3. Sumber Data

a. Sumber data primer

Merupakan sumber data utama yang langsung berhubungan dengan pembahasan judul skripsi, yakni pengurus majelis serta tiga jamaah dewasa awal majelis taklim Assyarifiah Krapyak pekalongan.

b. Sumber data sekunder

Merupakan sumber data pendukung dari sumber data primer, yakni yang

²⁴ Dedy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif (Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya)*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004, hal. 160.

berhubungan dekat dengan sumber data primer. Sumber data sekunder dari penelitian ini adalah jurnal, buku, dosen, maupun karya tulis pendukung lainnya.

4. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi (*Observation*) sebagai metode pengumpulan data digunakan untuk, pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung dan menggali data untuk mendapatkan data tentang kondisi kecemasan jamaah dewasa awal dan praktik penerapan terapi doa oleh jamaah. Peneliti mengambil narasumber sebanyak 5-10 orang jamaah.

b. Wawancara (*interview*)

Wawancara (*interview*) adalah kegiatan tanya jawab antara pewawancara dan narasumber yang dilakukan secara lisan untuk menggali sebuah informasi. Wawancara pada penelitian ini dilakukan secara langsung berupa tanya jawab terhadap jamaah untuk mendapatkan data tentang kecemasan yang mereka alami.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah bentuk pengumpulan dan penyimpanan data dalam penelitian. Cara ini dilakukan untuk mencari data atau sumber yang mendukung penelitian. Adapun dokumentasi dalam penelitian ini sebagai bukti untuk mendapatkan data terkait dengan kegiatan pembacaan burdah di majelis taklim Assyarifah Krapyak Pekalongan.

5. Teknik analisis data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan analisis data induktif, ialah proses penarikan kesimpulan dari suatu data yang diperoleh, dilanjutkan dengan penarikan kesimpulan secara umum.²⁵ Adapun beberapa langkah yang dilakukan untuk menganalisis data yakni mengikut model interaktif Miles and Huberman, diantaranya: tahap pengumpulan data, dalam tahap ini pengumpulan data diambil dari pembacaan burdah untuk mengatasi kecemasan jamaah dewasa awal Assyarifah Krapyak Pekalongan, tahap reduksi data dengan proses pemilihan pemusatan data dengan penyederhanaan data, dalam tahap ini memilih data yang diperoleh dari informan seperti jamaah dan pengasuh Majelis Taklim Assyarifah Krapyak Pekalongan, tahap penyajian data, pada tahap ini data yang diperoleh dari informan berupa implementasi pembacaan burdah untuk mengatasi kecemasan dewasa awal, dan yang terakhir adalah penarikan kesimpulan atas pertanyaan penelitian terkait dengan implementasi pembacaan burdah untuk mengatasi kecemasan jamaah dewasa awal di Majelis Taklim Assyarifah Krapyak Pekalongan.²⁶

²⁵ Pinton Setya, dkk, *Metodelogi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan Penelitian Tindak Kelas dalam Pendidikan Olahraga*, (Malang: Universitas Negeri Malang, 2020), hal. 126

²⁶ Ary Pongtiku, *Metode Penelitian Kualitatif Saja*, (Jayapura: Nulis Buku, 2016), hal. 83

I. Sistematika Penulis

Untuk memperoleh susunan serta gambaran yang sistematis dan jelas dalam bahasan ini agar mudah dipahami oleh pembaca, maka dalam penulisannya skripsi ini terbagi menjadi lima bab. Antara bab satu dan bab lainnya masih mengarah pada pembahasan yang sesuai dengan judul skripsi. Adapun sistematika penulisannya adalah sebagai berikut:

BAB I Pembahasan. merupakan bab awal dalam skripsi yang berisi tentang pembahasan Latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian serta sistematika penelitian.

BAB II Landasan teori berisi teori terapi doa yang mencakup pengertian Taklim terapi doa, dan tahapan dalam doa. Kemudian Burdah yang mencakup pengertian, sejarah dan fungsi. Kemudian teori tentang kecemasan dewasa awal yang mencakup pengertian, indikator dan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan.

BAB III Biografi tentang Majelis Taklim Assyarifiah Krapyak Pekalongan, kondisi kecemasan akibat perubahan rutinitas baru pada jamaah dewasa awal di majelis taklim Assyarifiah Krapyak Pekalongan, kemudian implementasi sholawat burdah sebagai doa untuk mengatasi kecemasan.

BAB IV Analisis pengimplementasian pembacaan burdah sehingga dapat digunakan sebagai meditasi untuk mengatasi kecemasan pada jamaah dewasa awal.

BAB V Penutup berisi kesimpulan dan saran.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian implementasi pembacaan Burdah untuk mengatasi kecemasan dewasa awal di Majelis Taklim Assyarifiah berdasarkan data wawancara dan observasi terhadap narasumber, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi jamaah dewasa awal sebelum mengikuti pembacaan Burdah mengalami kecemasan menunjukkan berbagai gejala dan dianalisis menggunakan aspek kecemasan menunjukkan kecemasan pada tingkat ringan hingga sedang serta kecemasan tersebut telah dirasakan dengan kurun waktu yang cukup lama. Setelah mengikuti pembacaan Burdah jamaah dewasa awal menunjukkan perubahan sehingga gejala kecemasan yang ditunjukkan sebelumnya menurun bahkan hilang. Setelah dianalisis dengan wawancara kembali menunjukkan penurunan tingkat kecemasan. Penurunan tingkat kecemasan pada jamaah ditandai penurunan gejala, kemudian dari segi perilaku jamaah menunjukkan perilaku yang lebih fokus karena dapat lebih berkonsentrasi serta dapat berbicara dengan lebih tenang. Dengan ini maka pembacaan Burdah memiliki dampak positif menurunkan tingkat kecemasan jamaah dewasa awal.
2. Implementasi terapi doa dengan Burdah oleh ketiga jamaah didalamnya terdapat bait-bait yang

menunjukkan tahapan terapi doa yang dilakukan oleh jamaah. Tahapan doa dalam Burdah tersebut adalah tahapan *takhalli, tahalli, dan tajali*. Setelah menerapkan dan merasakan tahapan terapi doa dengan Burdah jamaah merasakan adanya auto-sugesti yang menimbulkan perasaan tenang dan rasa optimis dari diri mereka.

B. Saran

1. Bagi dewasa awal yang mengalami kecemasan
Diharapkan dewasa awal yang mengalami kecemasan dapat menerapkan manfaat pembacaan Burdah untuk mengatasi permasalahan yang dialami dalam hidup mereka.
2. Bagi Majelis Taklim Assyarifiah
Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan data untuk mengetahui gambaran kecemasan yang dialami oleh jamaah dewasa awal dan penerapan pembacaan burdah sebagai upaya mengatasi kecemasan tersebut. Sehingga diharapkan Majelis Taklim Assyarifiah dapat memperhatikan dan menangani kecemasan yang dialami jamaah dewasa awal maupun jamaah lainnya.
3. Bagi mahasiswa tasawuf dan psikoterapi serta peneliti selanjutnya
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk dilakukan penelitian lanjutan mengenai pembacaan Burdah dengan menggunakan metode penelitian yang lain sehingga dapat menghasilkan data yang lebih mendalam, akurat, terbukti dan bermanfaat bagi semua pihak.

DAFTAR PUSTAKA

- Zaini, Ahmad. "Terapi sufistik untuk Menyembuhkan Gangguan Mental dan Mewujudkan Pribadi yang Sehat" *Jurnal STAIN Kudus*, Vol.8, No.1, 2017
- Ah. Kusairi dan Suwanto, "Membangun Ketahanan Spiritual Masyarakat Pamekasan Melalui Pembacaan Burdah Di Tengah Pandemi Covid-19", Vol. 6 No. 02 (2021): *Jurnal Teknik Ibnu Sina*
- Saifuddin, Ahmad. 2022. *Psikologi Umum Dasar*, Edisi Pertama. Jakarta: Kencana
- Santi, Ajeng Novira. 2018. Skripsi: *Nilai-nilai Tasawuf dalam Qasidah Burdah Karya Syekh Muhammad Ibnu Said Al-Bushiri*, Pekalongan: UIN K.H. Abdurrahman Wahid
- Souburu, Alex. 2016. *Psikologi Umum*, Bandung: Pustaka Setia
- Alwisol, 2019. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Corey, G. 1996. "Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy." (Edisi ke-5. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company
- Sul-toni, Ghulam Reza. *Hati yang Bersih Kunci Ketenangan Jiwa*, Edisi 1 Jakarta: Pustaka Zahra
- Nurfauziah, Hana Lutfiah. 2023. "Nilai-nilai moderasi Islam dalam syair shalawat Burdah tahun 1274 karya Syekh Al-Bushiri." Sarjana thesis, UIN Sunan Gunung Djati Bandung
- E,B, Hurlock. 1996. *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Erlangga
- Putri, Intan Budiana dan Muhid, Abdul. "The Metode Pendidikan Keteladanan Relevansi antara Qasidah Burdah dengan Teori Belajar Sosial Albert Bandura", Vol. 14 No.2 (2021)

- Mansyur, M Syukron dan Fathoni, A. *Rahasia Sehat Berkah Shalawat Terapi Ampuh Mencegah dan Menyembuhkan Penyakit* Yogyakarta: Best Publisher
- Adib, Muhamad. 2009. *Burdah Antara Qasidah, Mistis dan Sejarah*, Yogyakarta: Pustaka Pesantren
- Ramadhani, Muhammad Fajru Tsani. 2018. Implikasi Pembacaan Shalawat Burdah (Studi Pondok Pesantren Mambaul Hikmah Desa Tegal Wangi, Kecamatan Talang Kabupaten Tegal
- Qitmaya, Syafa Nur, Skripsi: *Nilai-Nilai Spiritual dalam Qashidah Burdah Karya Imam Al-Bushiri (Kajian Psikologi Sastra)*, IAIN Salatiga, 2021
- Slamet. 1995. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Widiyastuti, Tria dan Hakim, M.A, Lilik, Salmah. “*Terapi Dzikir sebagai Interferensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia*”, *E-Jurnal GAMAJPP*, Vol. 5, No. 2, 2019
- Nihayah, Ulin. “*Konsep Seni Qasidah Burdah Imam Al-Bushiri Sebagai Alternatif Menumbuhkan Kesehatan Mental*”
- Nugraha, Aditya Dedy. “*Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam*,” *Indonesian Jurnal Of Islamic Psychology*, Vol. 2 No. 1, Juni 2020
- Zaini, Ahmad. “*Terapi Sufistik Untuk Menyembuhkan Gangguan Mental dan Mewujudkan Pribadi yang Sehat*”
- R.B, Alder, dan G, Rodman. *Understanding Human Comunication (Edisi ke-9)* New York: Oxford University Press
- Alwisol. 2019. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press

- Tahir, Andi. Asmaul Husna, “Konsep Terapi dalam Islam (Sholat, Al-Qur’an, Dzikir dan Doa)” *Jurnal LA Tenriruwa*, Vol. 2 Nomor 1 Tahun 2023
- Rofiq, Arif Ainur. “Terapi Islam dengan strategi Thought Stopping dalam Mengatasi Hypochondriasis, Bimbingan dan Konseling Islam,” Vol.02, No. 01 2012
- Pongtiku, Ary. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif Saja*, Jayapura: Nulis Buku
- Azizah, dan Zahrotun, Mufika. *Nilai-nilai Pendidikan Akidah Akhlak dalam Kitab Burdah Karya Imam Syarifudin Abu Abiabdillah Muhammad Al Busyiri dan Relevansinya dengan materi Akidah Akhlak di Madrasah Aliyah*. Undergraduate (S1) thesis, IAIN Ponorogo, 2023
- Darmawan, C dan Argaheni, N, B. “Dampak Kesehatan Mental terhadap Sistem Kekebalan Tubuh Selama Pandemi Covid-19”, *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, Vol. 9 (2) 2021
- Hawari, Dadang. 1997. *Doa dan Dzikir sebagai Pelengkap Terapi Medis*, Jakarta: dana Bhakti Prima Yasa
- Mulyana, Dedy. *Metodologi Penelitian Kualitatif (Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya)*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004
- Asmaya, Enung. “Hakikat Manusia dalam Tasawuf Al-Ghozali” *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi* Vol. 12 No. 1 Januari 2018
- Mashur, Fadhil Munawwar. “Resepsi Kasidah Burdah Al Bushiri dalam masyarakat pesantren”, dalam *HUMANIORA* Volume 18. No. 2, 2006
- Farida, *Bimbingan Rohani Pasien*
- Pambuka, Fian Rizkyan Surya. “Pemikiran Sufistik Sosrokartono sebagai Terapi Berpikir Positif” *Jurnal:*

Philosophy and Local Wisdom Jural (PILLIOW) Vol.
02 No. 02 Tahun 2024

- Rahman, Gus Abd. 2012. *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, Aswaja Yogyakarta: Pressindo,
- Syukur, M. Amin. 2012. *Sufi Healing: Terapi Dengan Metode Tasawuf*. Jakarta Erlangga 2012
- Rofiq, Mohammad. “Implementasi Metode Yanbu’a untuk Meningkatkan Hasil Belajar Baca Al-Qur’an di MI Baitul Huda Kota Semarang Tahun Ajaran 2019/2020”, *Quality*, Vol. 8, No. 2, 2020
- Adib, Muhammad. 2019. *Burdah Antara Kasidah, Mistis, dan Sejarah*, Yogyakarta: Pustaka Pesantren
- Nasikin, Muhammad. “Hati dalam Perspektif Al-Qur’an dan Hadits” *HAF JURNAL: Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Hadits* No. 1 Desember 2021
- Muslin, *Doa dalam Perspektif Al-Qur’an*, *Jurnal Al-Ulum*, Vol. 11 No. 1, 2011
- Setya, Pinton, dkk. 2020. *Metodelogi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan Penelitian Tindak Kelas dalam Pendidikan Olahraga*, Malang: Universitas Negeri Malang
- Kurnia, Risma Septiana Wahyu, dkk, “Berdoa Mewujudkan Hati Menjadi Tenang dalam Menghadapi Masalah”, *PROCEEDING CONFERENCE ON DA’WAH AND KOMUNIKATION STUDIES*, Vol.1, No. 1, Desember 2022
- Ramadhan, Savitri. 2003. penerjemah, Mien Jobhaar, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia
- Qadri, Syeh Mohiuddin. 2008. *Qasidat al-Burda An Analogy of Arabic and Urdu Poems First edition*
- Prasetyo, YAF. “Tinjau Pustaka Kecemasan” *Jurnal Keperawatan Malang*

Canu, Zaindab. “Kecemasan Berinteraksi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang Tahun 2014-2015,” hlm. 470

Jannati, Zhila. Muhammad Randicha Hamandia, “Konsep Doa dalam Perspektif Islam,” *Jurnal Komunikasi Islam dan Kehumasan*, Vol.6 No.1, 2022

Zuhdi, Muhammad Harfin. “Istiqomah dan Konsep Diri Seorang Muslim” *Jurnal: RELIGIA* Vol. 12 No. 1 April 2011

