

**PELAKSANAAN PEMBACAAN *DZIKRUL AL-MUSLIH*
DALAM MENANGANI DISTRES PSIKOLOGIS PADA
JAMAAH PONDOK PESANTREN ROUDLOTUL ULUM KOTA
PEKALONGAN**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata satu (S1)
Dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

MOHAMMAD SOLEH

NIM. 3320020

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

**PELAKSANAAN PEMBACAAN *DZIKRUL AL-MUSLIH*
DALAM MENANGANI DISTRES PSIKOLOGIS PADA
JAMAAH PONDOK PESANTREN ROUDLOTUL ULUM KOTA
PEKALONGAN**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata satu (S1)
Dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

MOCHAMMAD SOLEH

NIM. 3320020

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : MOCHAMMAD SOLEH

NIM : 3320020

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“Pelaksanaan Pembacaan Dzikirul Al-Muslih Dalam Menangani Distres Psikologis Pada Jamaah Pondok Pesantren Roudlotul Ulum Kota 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, 07 Oktober 2024

Yang Menyatakan,



MOCHAMMAD SOLEH

NIM. 3320020

NOTA PEMBIMBING

Prof. Dr. H. Imam Kanafi, M. Ag
Griya Tirto Indah Gg II. No. 62. Kota Pekalongan

Lamp : 4 (Empat) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdra. Mochammad Soleh

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 : MOCHAMMAD SOLEH

NIM : 3320020

Judul : **Pelaksanaan Pembacaan Dzikirul Al-Muslih Dalam Menangani Distres Psikologi Pada Jamaah Pondok Pesantren Roudlotul Ulum Kota 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, 07 Oktober 2024

Pembimbing,

Prof. Dr. H. Imam Kanafi, M. Ag
NIP. 197511201999031004



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161

Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email : fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

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

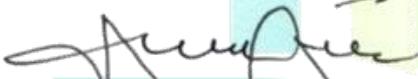
Nama : **MOCHAMMAD SOLEH**
NIM : **3320020**
Judul Skripsi : **PELAKSANAAN PEMBACAAN DZIKRUL AL MUSLIH DALAM MENANGANI DISTRES PSIKOLOGIS PADA JAMAAH PONDOK PESANTREN ROUDLOTUL ULUM KOTA PEKALONGAN**

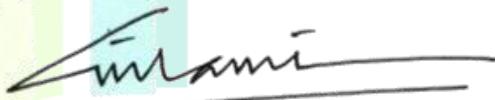
yang telah diujikan pada Hari Rabu, 30 Oktober 2024 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II


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


Cintami Farmawati, M.Psi
NIP. 198608152019032009

Pekalongan, 06 November 2024

Disahkan Oleh




Prof. Dr. H. Sam'ani, M.Ag
NIP. 197305051999031002

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB - LATIN

Pedoman transliterasi Arab-latin yang digunakan dalam penulisan skripsi 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. Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut.

1. Konsonan

Fonem-fonem konsonan Bahasa Arab yang dalam system tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, Dalam transliterasi itu sebagian dilambangkan dengan huruf sebagian dilambangkan dengan tanda dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf serta tanda sekaligus.

Di bawah ini daftar huruf Arab dan transliterasi dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	S	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	H	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Z	Zei (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	S	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	D	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	T	Te (dengan titik di bawah)

ظ	Za	Z	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	Koma terbalik diatas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	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 vokal 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	Dammah	U	U

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

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أَيّ	Fathah dan ya	Ai	A dan I
أوّ	Fathah dan wau	Iu	A dan U

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

هَوَّلَ : *hauḷa*

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 اى	Fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
يى	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
وؤ	Ḍammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ : *māta*

رَمَى : *ramā*

قِيلَ : *qīla*

يَمُوتُ : *yamūtu*

4. *Ta Marbūṭah*

Transliterasi untuk *ta marbūṭah* ada dua, yaitu: *ta marbūṭah* yang hidup atau mendapat harkat *fathah*, *kasrah*, dan *ḍammah*, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan *ta marbūṭah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

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

Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ	: <i>raudah al-atfāl</i>
الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ	: <i>al-madīnah al-fāḍilah</i>
الْحِكْمَةُ	: <i>al-ḥikmah</i>

5. *Syaddah (Tasydīd)*

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

Contoh:

رَبَّنَا	: <i>rabbānā</i>
نَجَّيْنَا	: <i>najjainā</i>
الْحَقُّ	: <i>al-ḥaqq</i>
الْحَجُّ	: <i>al-ḥajj</i>
نُعِمْ	: <i>nuʿīma</i>
عَدُوٌّ	: <i>ʿaduwwun</i>

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

Contoh:

عَلِيٍّ	: <i>ʿAlī</i> (bukan <i>ʿAliyy</i> atau <i>ʿAly</i>)
---------	-------------------------------------------------------

عَرَبِيّ : 'Arabī (bukan 'Arabiyy atau 'Araby)

6. Kata Sandang

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf syamsiyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh:

الشمس	: asy-syamsu
الرجل	: ar-rajulu
السيدة	: as-sayyidah

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf qamariyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /l/ diikuti terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang.

Contoh:

القمر	: al-qamar
البدیع	: al-badī'
الجلال	: al-jalāl

7. Huruf 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.

Contoh:

تَأْمُرُونَ	: ta'murūna
النَّوْءُ	: al-nau'
شَيْءٌ	: syai'un
أُمِرْتُ	: umirtu

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:

Fī zilāl al-Qur'ān

Al-Sunnah qabl al-tadwīn

Al-'Ibārāt Fī 'Umūm al-Lafz lā bi khuṣūṣ al-sabab

9. *Lafz al-Jalālah* (الله)

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

Contoh:

دِينُ اللَّهِ : *dīnullāh*

Adapun *tamarbūṭah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t].

Contoh

هُمْ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ : *hum fī raḥmatillāh*

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 mā Muḥammadun illā rasūl

Inna awwala baitin wuḍi‘a linnāsi lallaẓī bi Bakkata mubārakan

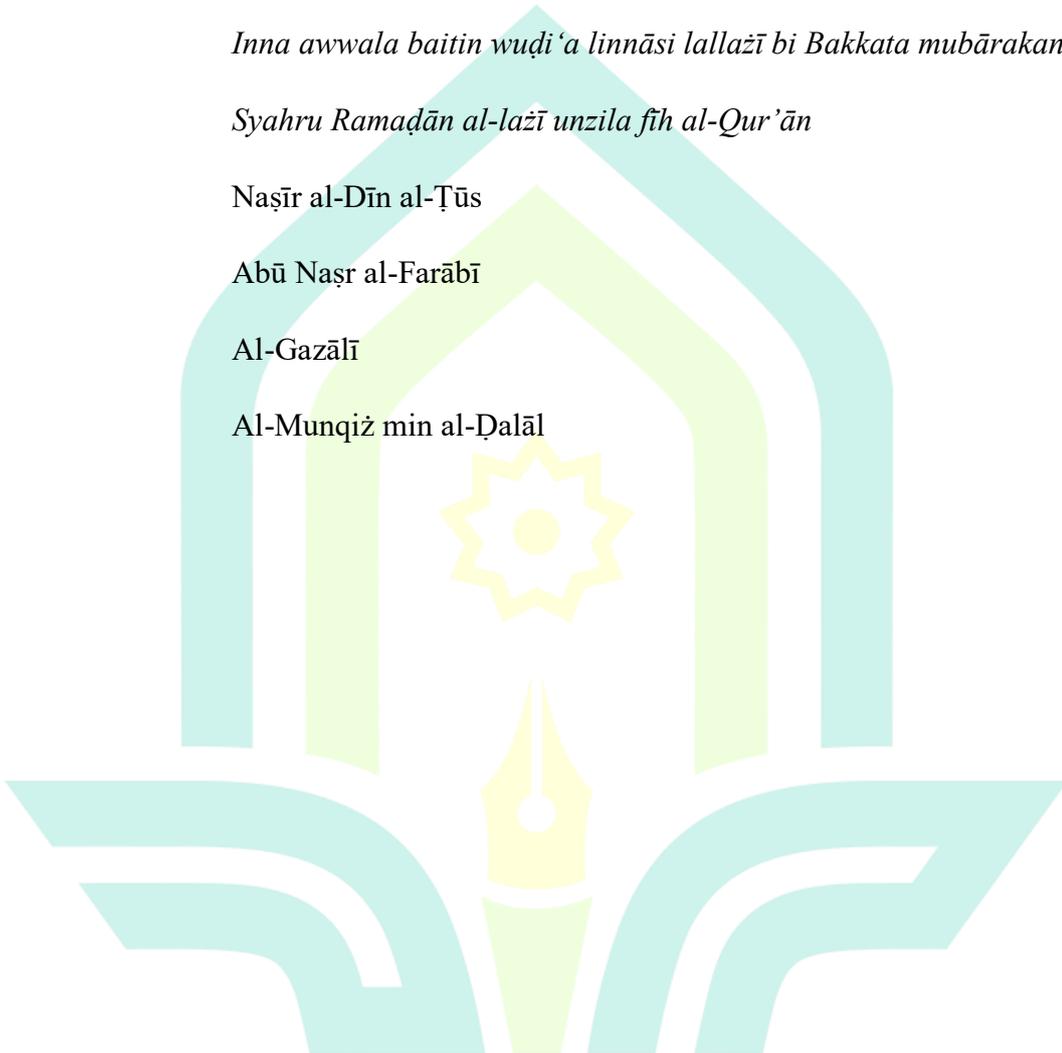
Syahru Ramaḍān al-laẓī unzila fīh al-Qur‘ān

Naṣīr al-Dīn al-Ṭūs

Abū Naṣr al-Farābī

Al-Gazālī

Al-Munqiz min al-Ḍalāl



PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamīn Allahumma Sholli 'ala Sayyidinā Muhammad wa 'alā ali Sayyidinā Muhammad. Melalui serangkaian proses untuk memulai, skripsi ini dapat terselesaikan. Adapun segala kendala yang ada, sudah berhasil dilewati, mulai dari berperang dengan diri sendiri sampai harus berdamai dengan keadaan. Tentunya, hal tersebut karena adanya *support system* dari berbagai pihak. Oleh karena itu, selain untuk diri sendiri, skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Orang tua saya almarhumah Tjahsuni dan almarhum Moh. Sodik. Terimakasih atas segala pengorbanan dan kasih sayang selama ini. Beliau memang tidak sempat merasakan bangku pendidikan, namun mereka senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Semoga bapak dan mamah tenang disisi-Nya dan mendapatkan ampunan oleh sang pencipta Allah SWT. Amin...
2. Kakak saya, Afdul Wahid, A.Md. (Teknik Listrik bandara), Lum'ah Nafahatus S, A.Md. (Kebidanan) dan Siti Fatimah yang senantiasa memberikan semangat dan doa kepada saya.
3. KH. M. Ro'is Qusyairi selaku pengasuh Pondok Pesantren Roudlotul Ulum Kota Pekalongan yang telah banyak membantu penulis untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam penelitian dan ilmu yang telah diberikan kepada penulis.
4. Almamater tercinta prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
5. Dosen Pembimbing Akademik saya, Ibu Cintami Farmawati, M.Psi dan Dosen Pembimbing Skripsi, Bapak Prof. Dr. H. Imam Kanafi, M.Ag., yang telah membimbing dan memberikan ilmu serta motivasi selama perkuliahan sampai menyelesaikan skripsi.
6. Seluruh saudara, sahabat, teman pada umumnya, khususnya prodi tasawuf dan psikoterapi angkatan 2020 yang telah menemani dalam suka maupun duka serta memberikan pengertian dan kepedulian dengan caranya masing masing.

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Tuhan menguji hamba tidak lebih dari batas kemampuan hambanya.

~Q.S. Al-Baqarah ayat 286~



ABSTRAK

Soleh, Mochammad. 2024. *Pelaksanaan Pembacaan Dzikrul Al-Muslih dalam Menangani Distres Psikologi pada Jamaah Pondok Pesantren Roudlotul Ulum Kota Pekalongan*. Skripsi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing Prof. Dr. H. Imam Kanafi, M.Ag.

Kata Kunci: *Dzikrul Al-Muslih*, Distres, Psikologi

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena yang terdapat di Pondok Pesantren Roudlotul Ulum yaitu kegiatan pembacaan *Dzikrul Al-Muslih* yang diamalkan pada jamaahnya setiap hari Selasa malam Rabu di setiap minggu. Indikasi distres psikologis dalam penelitian ini yaitu berupa pertanyaan yang disampaikan para jamaah mengenai perasaan, konflik serta tekanan dalam kehidupan. Diperkuat dengan adanya salah satu jamaah yang sempat menderita distres psikologis dikarenakan kecemasan terhadap masa depan yang tak kunjung digapai, menyebabkan depresi selama dua bulan.

Tujuan pada penelitian ini yaitu: pertama, untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan pembacaan *dzikrul al-muslih* dalam menangani distres psikologis pada jamaah kedua, untuk mengetahui bagaimana kondisi distres psikologis pada jamaah PP Roudlotul Ulum Kota Pekalongan sebelum dan sesudah pelaksanaan pembacaan *dzikrul al-muslih*. Kegunaan penelitian ini yaitu meliputi teoritis dan praktis

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian lapangan, studi kasus (analisis deskriptif) dan pendekatan tasawuf dan psikologi. Teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data menggunakan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan pembacaan *dzikrul al-muslih* dilakukan secara umum dan khusus. Umum, berjamaah dengan 4 sesi, yaitu pembacaan kitab *dzikrul al-muslih*, tawajuh yaitu pengamalan berzikir, kajian kitab Al-Hikam, tanya jawab dan diskusi. Khusus, dilakukan pribadi oleh jamaah setiap hari di saat pagi dan di saat petang dengan tujuan ketenangan jiwa. Adapun kondisi distres yang dialami jamaah sebelum mengikuti pembacaan yaitu pada jamaah (AK) merasa tertekan saat mempelajari ilmu kebatinan dan cemas terhadap lingkungan yang berkaitan tentang supranatural, yang membuatnya gelisah dan mudah marah, dalam melampiaskannya dengan berteriak. Pada jamaah (AZ) mendapatkan tekanan dari orang tua dan lingkungan yang membuatnya hilang arah dan mengalami perasaan sedih yang berdampak pada dirinya yaitu tidak bisa tidur jika belum menangis. Kondisi sesudah mengikuti pembacaan yaitu pada jamaah (AK) ketenangan hati atau jiwa, pikiran positif, optimis, menyenangkan, serta percaya diri. Pada jamaah (AZ) ketenangan hati, pikiran positif, fokus, dan bahagia.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah wa syukurillah, puja serta puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Selawat serta salam semoga terlimpah curahkan kepada baginda Nabi Muhammad Saw yang telah menjadi suri teladan bagi umat manusia.

Setelah menjalani berbagai proses, akhirnya skripsi yang berjudul “Pembacaan *Dzikrul Al-Muslih* dalam Menangani Distres Psikologi pada Jamaah Pondok Pesantren Roudlotul Ulum Kota Pekalongan” telah selesai. Skripsi ini berisi mengenai pembacaan zikir dalam menangani distres psikologi. Skripsi ini merupakan syarat untuk memenuhi tugas dan melengkapi syarat guna memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) dalam ilmu tasawuf dan psikoterapi.

Penyusunan skripsi ini tidak akan mampu berjalan dengan baik dan benar tanpa keterlibatan, dukungan, bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak. Oleh karenanya, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M. Ag selaku Rektor UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan
2. Prof. Dr. H. Sam’ani, M. Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
3. Cintami Farmawati, M. Psi, Psikolog, selaku Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi sekaligus Dosen Pembimbing Akademik.
4. Prof. Dr. H. Imam Kanafi, M. Ag, selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
5. Segenap Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan ilmu serta semua pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas jasa segenap pihak yang telah berperan dalam membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Pekalongan, 07 Oktober 2024

Penulis,

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB - LATIN	v
PERSEMBAHAN.....	xii
MOTTO	xi
ABSTRAK	xii
KATA PENGANTAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan masalah.....	6
C. Tujuan penelitian.....	6
D. Kegunaan Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis.....	7
E. Tinjauan Pustaka	7
1. Analisis Teori	7
2. Penelitian relevan	11
3. Kerangka berpikir.....	14
F. Metode penelitian.....	17
1. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	17
2. Sumber data.....	19
3. Teknik pengumpulan data	20
4. Tehnik analisis data	23
G. Sistematika Penulisan.....	25
BAB II LANDASAN TEORI	26
A. Pembacaan Zikir.....	26
1. Pengertian Pembacaan Zikir.....	26
2. Bentuk dan Macam Pembacaan Zikir.....	31
3. Tujuan dan Manfaat Zikir.....	34
4. Tata Cara Pelaksanaan Pembacaan Zikir	37
5. Hubungan Zikir dengan Psikologi.....	39
B. Distres Psikologis.....	40

1. Pengertian Distres Psikologis	40
2. Faktor Penyebab Distres Psikologis	42
3. Indikator Distres Psikologis	44
BAB III PEMBACAAN DZIKRUL AL-MUSLIH DALAM MENANGANI DISTRES PSIKOLOGIS PADA JAMAAH PONDOK PESANTREN ROUDLOTUL ULUM KOTA PEKALONGAN	45
A. Gambaran Umum PP Roudlotul Ulum Kota Pekalongan	45
1. Historis Berdirinya PP Roudlotul Ulum Kota Pekalongan	45
2. Visi Misi PP Roudlotul Ulum Kota Pekalongan	48
3. Kegiatan Harian Jamaah PP Roudlotul Ulum Kota Pekalongan	49
4. Susunan Kepengurusan PP Roudlotul Ulum Kota Pekalongan	50
B. Pelaksanaan Pembacaan Dzikirul Al-Muslih dalam Menangani Distres Psikologis pada Jamaah PP Roudlotul Ulum Kota Pekalongan	51
1. Bacaan Dzikirul Al-Muslih	54
2. Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Pelaksanaan Dzikirul Al- Muslih	55
3. Deskripsi Subjek Penelitian	57
C. Kondisi Distres Psikologis pada Jamaah PP Roudlotul Ulum Kota Pekalongan Sebelum dan Sesudah Pembacaan Dzikirul Al-Muslih	63
1. Kondisi Depresi	66
2. Kondisi Kecemasan	68
BAB IV ANALISIS PEMBACAAN DZIKRUL AL-MUSLIH DALAM MENANGANI DISTRES PSIKOLOGIS PADA JAMAAH PP ROUDLOTUL ULUM KOTA PEKALONGAN	71
A. Analisis Pelaksanaan Pembacaan Dzikirul Al-Muslih dalam Menangani Distres Psikologi di PP Roudlotul Ulum Kota Pekalongan	71
B. Analisis Kondisi Distres Psikologi pada Jamaah PP Roudlotul Ulum Sebelum dan Sesudah Melaksanakan pembacaan Dzikirul Al-Muslih di PP	75
BAB V PENUTUP	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran-saran	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pengaruh ilmu pengetahuan dalam kehidupan modern begitu besar, baik disengaja maupun tidak, hal ini telah memunculkan rasionalisme berlebihan yang berujung pada pandangan sekuler yang menyentuh inti hati manusia masa kini. Sehingga, banyak orang yang menganggap tidak senang dengan kehidupan, hidupnya tidak tenteram karena kekayaan materi yang didapatnya tidak memuaskan hasrat sejatinya, yaitu hasrat yang ada di bagian terdalam jiwanya. Dalam hal ini, yang dirasakan kurangnya kesadaran manusia adalah rapuhnya pijakan moral dan hilangnya tujuan dalam kehidupan yang bermakna.¹

Secara mendalam zikir merupakan pengobatan untuk mental yang dirasakan oleh hati yang gundah dikarenakan larut dalam keserakahan saat memenuhi kebutuhan duniawi. Apabila manusia mengingat tuhan dengan benar dan hati yang tulus, maka hatinya akan merasakannya dan jiwanya pun tenteram.²

Untuk mencapai ketenangan jiwa dan kesempurnaan pada diri membutuhkan latihan mental yang panjang lantaran dengan berzikir. Zikir merupakan meditasi (pemusatan kesadaran) sambil mengingat dan

¹ Nur Azizah dan Miftakhul Jannah, "Spiritualitas Masyarakat Modern dalam Tasawuf Buya Hamka", (*Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy*, volume III, nomor 1. April 2022), hlm. 87.

² Rosleni Marliany dan Asiyah. *Psikologi Islam*, Cet. Ke 1 (Bandung: Pustaka Setia, 2015), hlm.186.

menyebutkan nama Tuhan. Adapun tujuan zikir yaitu menjalin komunikasi batin (kejiwaan) antara hubungan hamba dengan tuhan yang memunculkan kekuatan jiwa berupa dorongan semangat yang mempengaruhi seseorang bertindak dan berdampak pada perilakunya.³ Sedangkan berzikir mempunyai manfaat yaitu menyembuhkan hati yang sakit dikarenakan kotornya hati yang tertutup oleh nafsu dan setan serta menemukan ketenangan dan kenikmatan dalam diri yang dapat menangani stres berupa tekanan dalam hidup.⁴

WHO (*World Health Organization*) menyatakan, yang dikutip oleh Aulia bahwa stres sebagai penyakit dengan urutan ke-4 di dunia dengan hampir 350 juta manusia mengidapnya. Stres terjadi dikarenakan individu tidak bisa mengontrol diri yang disebabkan oleh tuntutan individu, tuntutan sosial, dan lingkungan.⁵

Stres adalah respon tubuh dalam memenuhi tuntutan yang tidak dipenuhi. Tuntutan ini dapat berupa kondisi lingkungan yang menekan hidup atau keinginan dari dalam diri yang tidak dipenuhi.⁶ Stres memiliki dua jenis yaitu, pertama distress, stres berdampak negatif dan berbahaya bagi seseorang yang

³ Rahmat Ilyas, "Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali", (*Jurnal Mawa'izh, Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, Vol. 8, no. 1. Juli 2017), hlm. 91-92

⁴ Javad Nurbakhsy, *Psikologi Sufi*, (Yogyakarta : Fajar Pustaka, 1992), hlm. 206-207.

⁵ Aulia S dan Panjaitan R. U, "Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir". (*Jurnal Keperawatan Jiwa*, volume VII. Agustus 2019), hlm. 127-134.

⁶ Faqih Purnomosidi, "Sholat Tahajud Sebagai Manajemen Stres Pada Karyawan di Universitas Sahid Surakarta", (*Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, volume III, nomor 1. 2018), hlm. 5.

mengalaminya, kedua eustres, stres berdampak positif pada orang yang mengalaminya.⁷

Mirowsky dan Ross berpendapat distress psikologis merupakan bagian dari stres, distress psikologis adalah suatu kondisi emosional yang berdampak negatif pada kesehatan jiwa dan fisik, dapat menimbulkan perasaan sedih mendalam dan perasaan menyalahkan diri sendiri serta rasa cemas berlebihan dalam menghadapi tekanan kehidupan seperti, mudah marah, perasaan tegang, khawatir, tidak berguna. Mirowsky & Ross membagi dua indikator dalam distress psikologis, yaitu depresi dan kecemasan yang berwujud dalam bentuk, pertama, perasaan (*mood*) seperti kegelisahan, kesedihan, kesepian, serta khawatir. kedua, keadaan fisik (*malaise*) seperti susah tidur, susah berkonsentrasi, dan detak jantung meningkat.⁸

Dari beberapa definisi dan pengertian di atas dapat diamati bahwa stres berasal dari stresor berupa rasa kecewa, konflik, tekanan. Serasi dengan pernyataan yang disampaikan oleh K.H. M. Rois Qusyairi selaku pengasuh PP Roudlotul Ulum Kota Pekalongan, beliau menyampaikan bahwa banyak sekali jamaahnya yang menderita stres bahkan ada yang sudah merusak dirinya. Kebanyakan dari mereka dikarenakan terdapat konflik dilingkungan yang menekan dirinya yang membuat rasa kekecewaan sehingga menghilangkan sebagian kesadarannya dan berperilaku tercela tanpa berpikir.⁹

⁷ Putu A, Abertun S, et al., "Sistem Pakar Tingkat Stres Pada Mahasiswa Skripsi Berbasis Website", (*Jurnal Teknologi Informasi*, volume XVII, nomor 1. Januari 2023), hlm. 81-89.

⁸ J. Mirowsky & Ross, C. E., *Social causes of Psychological Distress*, Cet. Ke-2, (New York: Routledge, 2017), hlm. 23-24.

⁹ M. Rois Qusyairi, Pengasuh Pondok Pesantren Roudlotul Ulum Kota Pekalongan, Wawancara Pribadi, 21 Februari 2024.

Berdasarkan definisi di atas mengenai stres, distres psikologis dapat didefinisikan yaitu suatu kondisi emosional yang tidak menyenangkan berasal dari konflik dan tekanan dari individu dan lingkungan yang tidak dapat diterima oleh individu yang mengubah pola pikir dan berdampak pada keadaan fisiknya.

Distres Psikologis merupakan masalah pada diri yang sangat erat kaitannya dengan dimensi sosial. Dalam fenomena yang terdapat di Pondok Pesantren Roudlotul Ulum yaitu kegiatan pembacaan *Dzikrul Al-Muslih* yang diamalkan pada jamaahnya setiap hari Selasa malam Rabu di setiap minggu. *Dzikrul Al-Muslih* ini merupakan kitab susunan K.H. M. Rois Qusyairi yang berisi zikir, selawat dan doa yang diamalkan selama beliau mondok hingga sekarang.¹⁰

Indikasi distres psikologis dalam penelitian ini yaitu berupa pertanyaan yang disampaikan para jamaah mengenai perasaan, konflik serta tekanan dalam kehidupan.¹¹ Diperkuat dengan adanya salah satu jamaah yang sempat menderita distres psikologis dikarenakan angan-angan terhadap masa depan yang tidak kunjung digapai, menyebabkan depresi dengan mengurung dikamar untuk menangisi dirinya selama dua bulan sampai pada akhirnya dipaksa oleh ibunya untuk mengikuti pembacaan *Dzikrul Al-Muslih*.¹²

¹⁰ M. Rois Qusyairi, Pengasuh Pondok Pesantren Roudlotul Ulum Kota Pekalongan, Wawancara Pribadi, 21 Februari 2024.

¹¹ Observasi, di Pondok Pesantren Roudlotul Ulum Kota Pekalongan, 27 Februari 2024.

¹² AZ, Jamaah Pondok Pesantren Roudlotul Ulum Kota Pekalongan, Wawancara Pribadi, 03 Juni 2024.

Kitab *Dzikrul Al-Muslih* mempunyai arti zikir yang damai diharapkan dapat membawa ketenangan bagi pengamalnya. Dalam pembacaan kitab zikir ini penulis mendefinisikan sebagai jalan hamba dalam menemui Tuhan dengan berzikir dan mempelajari kekuasaannya, jika ditelaah lebih dalam banyak manfaat bagi kondisi jiwanya yang membawa dampak pada kehidupannya seperti memudahkan rezeki, menjauhkan dari kesusahan, kebimbangan, kedukaan dan kejahatan. Seperti dalam Al-Quran Surah Ar-Rad: 28 sebagai berikut:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ ۝ ٢٨

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

Berdasarkan manfaat di atas, maka pembacaan *Dzikrul Al-Muslih* mempunyai kegunaan dan maksud yang sangat penting dalam mengatasi distres psikologis. Karena mengajarkan jiwa, menenangkan hati, dan mengubah pikiran menjadi lebih positif, dapat mengharmoniskan hubungan hamba dengan Tuhannya, menumbuhkan kecintaan dengan Tuhannya, serta mencegah dari perilaku yang tidak baik dan buruk.

Berdasarkan kegiatan pembacaan *Dzikrul Al-Muslih* dalam menangani distres psikologis pada jamaah Pondok Pesantren Roudlotul Ulum dengan melihat perubahan realitas dan fenomena, maka peneliti

mengambil judul: **"Pelaksanaan Pembacaan *Dzikrul Al-Muslih* dalam Menangani Distres Psikologis pada Jamaah Pondok Pesantren Roudlotul Ulum Kota Pekalongan"**. Semoga terciptanya pengetahuan tentang menangani distres psikologis dan dapat diimplementasikan dalam kehidupan bermasyarakat.

B. Rumusan Masalah

Penelitian ini berdasarkan masalah yang berkembang dan dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana pelaksanaan pembacaan *dzikrul al-muslih* dalam menangani distres psikologis pada jamaah Pondok Pesantren Roudlotul Ulum Kota Pekalongan?
2. Bagaimana kondisi distres psikologis pada jamaah Pondok Pesantren Roudlotul Ulum Kota Pekalongan sebelum dan sesudah pelaksanaan pembacaan *dzikrul al-muslih*?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini mempunyai tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pelaksanaan pembacaan *dzikrul al-muslih* dalam menangani distres psikologis di Pondok Pesantren Roudlotul Ulum Kota Pekalongan.
2. Untuk mengetahui kondisi distres psikologis pada jamaah Pondok Pesantren Roudlotul Ulum Kota Pekalongan sebelum dan sesudah pelaksanaan pembacaan *dzikrul al-muslih*.

D. Kegunaan Penelitian

Adapun penelitian ini dilakukan sebagai catatan akademis ilmiah, sehingga memiliki dua kegunaan secara teoritis dan praktis. :

1. Secara teoritis, penelitian ini mempunyai hasil yang dapat menambah khazanah keilmuan pada program studi Tasawuf dan Psikoterapi, menjadi referensi terkait amalan *dzikrul al-muslih* dalam menangani distres psikologis dan dapat dijadikan rujukan bagi penelitian sejenis dimasa yang akan datang.
2. Secara praktis, penelitian ini mempunyai hasil yang dapat menambah pengetahuan dan memberikan dorongan motivasi kepada jamaah Pondok Pesantren Roudlotul Ulum Kota Pekalongan untuk giat mengikuti pembacaan *dzikrul al-muslih* dikarenakan mampu menenangkan hati dan pikiran guna menangani distres psikologis.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teoritis

Dalam penulisan skripsi analisis teoritis ini, peneliti menggunakan referensi dan buku yang relevan dengan penelitian peneliti. Fokus penelitian ini adalah pembacaan *dzikrul al-muslih* dalam menangani distres psikologis, seperti teori pendukung di bawah ini.

a. Zikir Perspektif Tasawuf

Zikir diambil dari kata bahasa arab berupa *dzakara-yadzkaru-dzikran* yang memiliki banyak arti yang beragam seperti menuturkan, pikir, memperhatikan, memahami. Zikir bermakna

mengucapkan atau menyebutkan nama Tuhan dengan lidah. Kemudian apabila lidah sudah sering menyebut-Nya maka akan bermakna menjadi mengingat.¹³

Menurut Syahdan mengutip dari Imam Al-Ghazali berpendapat bahwa zikir merupakan jalan hamba mendekatkan hati/diri kepada Allah SWT, dengan menuturkan kalimat tahmid, tasbih, istigfar, dan lain sebagainya.¹⁴ Secara mendalam mengingat tuhan merupakan pengobatan untuk mental yang dirasakan oleh hati yang gundah dikarenakan larut dalam keserakahan saat memenuhi kebutuhan duniawi. Apabila manusia mengingat tuhan dengan benar dan hati yang tulus, maka hatinya akan merasakannya dan jiwanya pun tenteram.¹⁵ Dalam pedoman umat muslim sudah disebutkan perlunya berzikir, sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ نِكْرًا كَثِيرًا ۝ ٤١

وَسَبِّحْهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا ۝ ٤٢

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-Nya, di waktu pagi dan petang (Surah Al-Ahzab ayat 41-42).

¹³ Khoirul Amru H dan Reza Pahlevi D, *Dahsyatnya Doa & Zikir*, Cet. Ke-1, (Jakarta: QultumMedia, 2008), hlm. 3.

¹⁴ Syahdan dan Daeng Siti M, "Dzikir dan Fikir dalam Pespektif Imam Al Gozali", *Jurnal Pendidikan dan Dakwah*, volume V, nomor 2. Mei 2023, hlm. 9.

¹⁵ Rosleni Marliany dan Asiyah. *Psikologi Islam*, Cet. Ke 1 (Bandung: Pustaka Setia, 2015), hlm.186.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ

تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ط ٢٨

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

Bagi lingkup sufisme, pembacaan dzikir merupakan mekanisme spiritual dalam mengenal lebih dekat dengan tuhan-Nya, penyebut asma agung Allah atau beberapa susunan kalimat suci, dibawah tuntunan sang mursyid.¹⁶

b. Distres Perspektif Psikologis

Secara bahasa stres berasal dari bahasa latin yaitu dari kata “*Stringere*” berarti tekanan dan ketegangan. Stres secara terminologi adalah reaksi yang muncul dikarenakan konflik serta tekanan psikologi yang dialami oleh individu yang mengganggu keadaan fisik.¹⁷

Stres terbagi menjadi dua, pertama *eustres*, stres ini merupakan stres jangka pendek dan bermanfaat bagi individu namun jika terlalu lama dan berulang ulang akan mengakibatkan *distres*, kedua yaitu *distres* merupakan stres yang merugikan disebabkan mengganggu kesehatan jiwa maupun fisik dalam

¹⁶ Afif Anshori, *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hlm. 19-20.

¹⁷ Rizal Mahmud dan Zahrotul Uyun, “Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum”, *Jurnal Indigenous* Vol.1 No.2 (2016).

keberlangsungan hidupnya.¹⁸

Istilah distres diambil dari teori Hans Selye mengenai GAS (*General Adaptation Syndrome*) menerangkan bahwa respons fisiologi dan psikologi berasal dari peristiwa yang mengancam.¹⁹ Menurut Mirowsky dan Ross, distres psikologis merupakan bagian dari stres, distres psikologis adalah suatu kondisi emosional yang berdampak negatif pada kesehatan jiwa dan fisik, dapat menimbulkan perasaan sedih mendalam dan perasaan menyalahkan diri sendiri serta rasa cemas berlebihan dalam menghadapi tekanan kehidupan seperti, mudah marah, perasaan tegang, khawatir, tidak berguna.²⁰

Mirowsky & Ross membagi dua indikator dalam distres psikologis yaitu depresi dan kecemasan yang berwujud dalam bentuk, Pertama, perasaan (*Mood*) seperti kegelisahan, kesedihan, kesepian, serta khawatir. Kedua, keadaan fisik (*Malaise*) seperti susah tidur, susah berkonsentrasi, dan detak jantung meningkat.²¹

Dalam menangani distres psikologis dapat menggunakan *coping religius* seperti yang dijelaskan Pargament sebagaimana

¹⁸ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012), hlm. 29.

¹⁹ G. Matthews, Distress. Dalam *Encyclopedia of Stress*, Volume 1, (California: ACADEMIC PRESS, 2000), hlm. 723.

²⁰ J. Mirowsky & Ross, C. E, *Social causes of Psychological Distress*, Cet. Ke-2, (New York: Routledge, 2017), hlm. 23-24.

²¹ J. Mirowsky & Ross, C. E, *Social causes of Psychological Distress*, Cet. Ke-2, (New York: Routledge, 2017), hlm. 23-24.

yang dikutip oleh Suci Anggraini bahwa *coping religius* adalah upaya untuk memahami dan menangani sumber-sumber stres dalam hidup, dengan mempererat hubungan antara hamba dengan Tuhannya.²² Terdapat tiga dimensi *coping religius* yaitu, pertama agama sebagai cara dalam menangani masalah, Kedua pandangan terhadap agama, Ketiga aktivitas keagamaan sebagai upaya.²³

2. Penelitian yang Relevan

- a. Penelitian terdahulu dengan tema Terapi Dzikir dan Doa dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) Negeri Kuala Terengganu Negara Malaysia. Dalam penelitian ini membahas mahasiswa Kolej dalam melaksanakan terapi dzikir serta doa dalam mengurangi stres dengan hasil membawa dampak positif pada mahasiswa, adapun stres pada penelitian tersebut seperti masalah dalam organisasi, sibuk kerja, masalah akademik.²⁴ Persamaan penulis dengan penelitian Nurul Izzah ini yaitu membahas mengenai dzikir dan stres, adapun perbedaanya dengan penulis terletak pada implementasi bacaan dzikir serta permasalahan yang diangkat yaitu stres pada mahasiswa

²² Baiq Dwi Suci Anggraini, Religious Coping Dengan Stres Pada Mahasiswa, *Jurnal Psikologi: Universitas Muhammadiyah Malang*, Vol. 02 No. 01 Tahun 2014, 142

²³ Iredho Fani Reza, *Mengatasi Kerentanan Stress Melalui Coping Religius*, (Yogyakarta, Kanisius, 2015), hlm. 95.

²⁴ Nurul Izzah A, *Terapi Dzikir dan Doa dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) Negeri Kuala Terengganu Negara Malaysia*, Skripsi, (Banda Aceh: UIN Ar-raniry, 2023).

sedangkan pada penelitian ini menggunakan *dzikrul al-muslih* dalam menangani distres psikologis pada jamaah.

- b. Penelitian serupa yang diteliti Adelia Ramadhani dengan judul *Aktifitas Dzikir Sebagai Coping Religius Dalam Mengatasi Masalah Psikososial Pada Santri Di Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah Lampung Tengah*, penelitian ini membawa hasil positif bagi perubahan psikis maupun fisik santri dan kembali kepada fitrah sebagai umat islam seperti semakin percaya diri, menentramkan hati, ikhlas, berfikiran positif, bersyukur, bersabar, menghilangkan kebiasaan buruk, serta mendatangkan rezeki dengan izin Allah SWT, lebih bertawakal dan dapat mengontrol hawa dan nafsunya.²⁵ Persamaan penulis dengan penelitian tersebut yaitu berkaitan dengan dzikir dan psikososial, adapun perbedaan terletak pada masalah yang diangkat pada penelitian tersebut yaitu problem psikososial pada santri seperti rendah diri, sulit konsentrasi, dan mencuri. serta lokasi penelitian yang berbeda. Sedangkan penulis mengangkat masalah psikologi yaitu distres psikologis pada jamaah *dzikrul al-muslih*.
- c. Penelitian terdahulu dengan tema Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa yang

²⁵ Adelia Ramadhani, *Aktifitas Dzikir Sebagai Coping Religius Dalam mengatasi masalah Psikososial Pada Santri Di Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah lampung tengah*, Skripsi, (Lampung: UIN Raden Intan, 2022).

Mengerjakan Skripsi dan Mengikuti Program 2022 *Officially* S.Psi, penelitian tersebut membahas tentang pengaruh dukungan sosial terhadap distress psikologis mahasiswa S1 psikologi yang mengerjakan tugas akhir di Universitas Mulawarman dengan membawa hasil semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah distress psikologis yang dialami, sedangkan apabila semakin tinggi distress psikologi berarti rendah dukungan sosial yang didapatkannya. Adapun permasalahan distress psikologi yang diangkat seperti target penyelesaian skripsi, revisi yang tak kunjung benar, dan kecemasan sebelum bimbingan.²⁶ Dari penelitian tersebut terdapat persamaan yaitu distress psikologis dan perbedaan penelitian dengan penulis yaitu pada penyalasan masalah, penulis menggunakan pembacaan dzikir serta masalah yang diangkat peneliti yaitu distress psikologis pada jamaah *dzikrul al-muslih*.

- d. Penelitian dengan tema Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Distres Psikologi Mahasiswa Angkatan 2019 Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo, penelitian tersebut membahas bagaimana penerimaan diri mahasiswa dengan hasil mahasiswa belum

²⁶ Nipta Aini, *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi dan Mengikuti Program 2022 Officially S.Psi*, Skripsi, (Samarinda: Universitas Mulawarman, 2022).

sepenuhnya memiliki penerimaan diri masih mengeluh akan kekurangan yang dimiliki, penyebab mahasiswa mengalami distres psikologis beban tugas dan persaingan antar mahasiswa.²⁷ Persamaan penelitian tersebut dengan peneliti yaitu sama membahas distres psikologi dan perbedaan terdapat pada lingkup penelitian yang dimana peneliti meneliti distres psikologi pada jamaah *dzikrul al-muslih*.

3. Kerangka Berpikir

Kerangka kerja penelitian yaitu input, proses dan hasil. Penelitian ini menggunakan teori distres psikologis sebagai indikator dalam meneliti jamaah Pondok Pesantren Roudlotul Ulum Kota Pekalongan. teori distres psikologi yang dikembangkan oleh Mirowsky dan Ross, yaitu suatu kondisi emosional yang berdampak negatif pada kesehatan jiwa dan fisik, dapat menimbulkan perasaan sedih mendalam dan perasaan menyalahkan diri sendiri serta rasa cemas berlebihan dalam menghadapi tekanan kehidupan. Mirowsky & Ross membagi dua indikator dalam distres psikologis yaitu depresi dan kecemasan yang berwujud dalam bentuk, Pertama, perasaan (*Mood*) seperti kegelisahan, kesedihan, kesepian, serta khawatir. Kedua, keadaan fisik (*Malaise*) seperti susah tidur, susah berkonsentrasi, dan

²⁷ Nurrohmah Diana, *Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Distres Psikologi Mahasiswa Angkatan 2019 Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo*, Skripsi, (Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2023).

detak jantung meningkat.²⁸

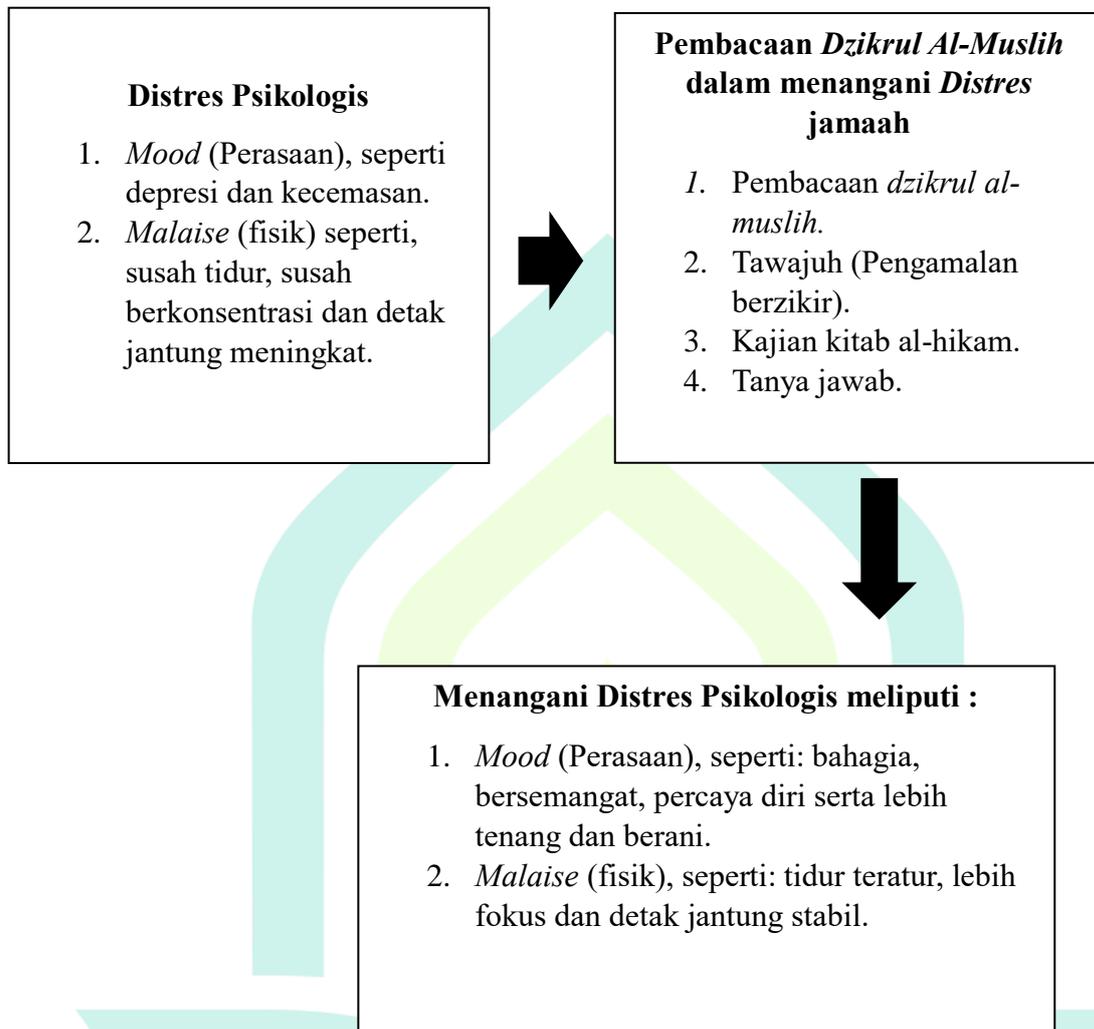
Melalui pembacaan *dzikrul al-muslih* yang dilakukan pada jamaah Pondok Pesantren Roudlotul Ulum Kota Pekalongan diamalkan pada jamaahnya setiap hari Selasa malam Rabu di setiap minggu, terdapat empat sesi yaitu pertama pembacaan kitab *dzikrul al-muslih*, kedua pengamalan zikir, ketiga kajian kitab Al-Hikam, keempat yaitu tanya jawab dengan Kyai.²⁹ Adapun tujuan dalam pembacaan *dzikrul al-muslih* adalah menentramkan jiwa dan menghilangkan pikiran negatif.

Dengan hasil kondisi distres psikologis jamaah tertangani dengan baik dan memberi dampak positif seperti perasaan bahagia, bersemangat, percaya diri serta menenangkan hati dan dapat mempengaruhi kesehatan fisik.

²⁸ J. Mirowsky & Ross, C. E, *Social causes of Psychological Distress*, Cet. Ke-2, (New York: Routledge, 2017), hlm. 23-24.

²⁹ Observasi di Pondok Pesantren Roudlotul Ulum Kota Pekalongan, 27 Februari 2024.

Berikut Bagan Kerangka Berfikir:



Gambar 1. Alur Kerangka Berfikir

Keterangan tanda → adalah menangani

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan

Pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif atau penelitian lapangan (*field research*) dengan jenis penelitian *case study research* (studi kasus). mengutip dari David bahwa pendekatan *case study* menurut Suharsimi yaitu pendekatan yang dilakukan secara langsung, terperinci dan mendalam terhadap indikator-indikator tertentu atau fenomena sosial yang diteliti. Dalam penelitian ini peneliti mengamati serta mencermati subjek penelitian secara mendalam.³⁰

Selanjutnya, dalam penelitian ini menggunakan pendekatan tasawuf dan psikoterapi yang mengutip dari Muklis dan Munir, dimana dua pendekatan yang berbeda, namun mempunyai persamaan sasaran studi yang sama, yaitu jiwa, dengan tujuan yaitu keseimbangan batin. Tasawuf atau dalam islam disebut *sufism* merupakan ilmu yang mempelajari bagaimana mensucikan jiwa, memperbaiki akhlak, menjaga kesehatan jasmani dan rohani, serta memperoleh kebahagiaan yang sejati (dunia-akhirat). Sedangkan psikoterapi merupakan upaya dalam mengobati penyakit yang berkaitan dengan emosi, pikiran dan perilaku.³¹

Untuk memahami kegiatan pembacaan *dzikrul al-muslih*,

³⁰ David Marsh & Gerry Stoker, *Metode Kualitatif dan Kuantitatif*, Bandung: Nusa Media, 2021, hlm. 23

³¹ Muklis dan Munir, "Konsep Tasawuf dan Psikoterapi Islam", (*Journal of Ethics and Spirituality*, volume VII, Number 1, 2023), hlm. 64.

penelitian ini menggunakan pendekatan tasawuf yaitu teori zikir menurut Syahdan yang mengutip dari Imam Al-Ghazali bahwa, zikir merupakan jalan hamba mendekatkan hati/diri kepada Allah SWT, dengan menuturkan kalimat tahmid, tasbih, istighfar.³² Sedangkan untuk memahami distres psikologis menggunakan pendekatan Psikoterapi, yaitu upaya dalam mengobati penyakit psikis menggunakan metode psikologi melalui akal pikiran. Psikoterapi mempunyai teknik dalam membantu individu menyembuhkan gangguan emosi melalui cara mengendalikan emosi, mengolah pikiran, dan memperbaiki perilaku sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah psikisnya.³³

2. Tempat dan Waktu Penelitian

Adapun tempat yang digunakan penulis untuk melakukan kegiatan penelitian bertempat di Pondok Pesantren Roudlotul Ulum, kelurahan Simbang Kulon, kecamatan Buaran, kabupaten Pekalongan. Sedangkan waktu penelitian dilakukan pada bulan Juni 2024.

³² Syahdan dan Daeng Siti M, "Dzikir dan Fikir dalam Pespektif Imam Al Gozali", *Jurnal Pendidikan dan Dakwah*, volume V, nomor 2. Mei 2023, hlm. 9..

³³ Muklis dan Munir, "Konsep Tasawuf dan Psikoterapi Islam", (*Journal of Ethics and Spirituality*, volume VII, Number 1, 2023), hlm. 68.

3. Sumber Data

a. Sumber Data Primer

Data primer ialah informasi secara langsung yang didapatkan dari sumber dan subjek yang menjadi fokus penelitian.³⁴ Cara dalam pengambilan informan dalam penelitian ini yaitu teknik purposive sampling. Purposive sampling merupakan cara dalam pengambilan informan berdasarkan pada kriteria dan tujuan tertentu, purposive sampling berguna dalam pertimbangan tertentu dalam mencapai tujuan tertentu.³⁵ Dalam penelitian ini sumber data primer diperoleh dari pengasuh, pengurus serta dua jamaah PP Roudlotul ulum Kota Pekalongan yang mengikuti pembacaan *dzikrul al-muslih* dan mengalami distres psikologis dengan indikator depresi dan kecemasan, berdasarkan konsultasi dengan pengasuh PP Roudlotul Ulum, alasan mengapa menggunakan dua jamaah sebagai informan dikarenakan data dirasa telah memenuhi syarat kesesuaian dan kecukupan dan sampai pada data jenuh.

b. Sumber Data Sekunder

Data sekunder ialah informasi secara tidak langsung

³⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 308.

³⁵ Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan: Metode Dan Paradigma Baru*, (Bandung: Remaja Rosdakartya, 2011), hlm. 221.

didapatkan dari sumber dan subjek yang menjadi fokus penelitian.³⁶ Data ini digunakan sebagai penunjang penelitian, dengan menggunakan sumber-sumber ini, peneliti dapat dengan mudah untuk memperluas wawasan tentang masalah yang diteliti.³⁷ Data sekunder pada penelitian ini bersumber dari buku-buku dzikir dan distress, jurnal, media internet, dan penelitian terdahulu.

4. Teknik Pengumpulan Data

a. Metode Observasi

Metode observasi kualitatif adalah pengamatan ilmiah oleh peneliti terhadap subjek penelitian dengan tujuan menggali lebih dalam pada suatu fenomena.³⁸ Observasi dalam penelitian ini merupakan observasi secara langsung dan tersamar. Jadi, peneliti langsung melakukan penelitian ke lapangan untuk mengamati apa yang sedang terjadi di lapangan dengan peneliti terang-terangan sedang meneliti dengan cara mengamati, melihat dan mencatat kegiatan apa saja yang sedang mereka lakukan, apa yang mereka bicarakan dan bagaimana cara mereka bersosialisasi.³⁹

³⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 308.

³⁷ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Banjarmasin : Antarsari Press, 2011), hlm. 70.

³⁸ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Banjarmasin : Antarsari Press, 2011), hlm. 70.

³⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 310-313.

Observasi merupakan suatu proses kompleks yang tidak terbatas hanya pada manusia saja, akan tetapi dapat diterapkan di objek alam lainnya. Pengambilan suatu data melalui observasi dapat di gunakan untuk memahami bagaimana kegiatan pembacaan *dzikrul al-muslih* dalam menangani distres psikologis pada jama'ah PP Roudlotul Ulum.

b. Metode Wawancara

Wawancara merupakan metode pengumpulan data melalui tatap muka atau melalui media komunikasi, dimana peneliti sebagai pewawancara mengajukan sejumlah pertanyaan kepada subjek penelitian.⁴⁰ Wawancara pada penelitian ini dilaksanakan oleh dua arah pembicaraan, pihak pertama yaitu peneliti dengan pihak kedua informan yang memberikan jawaban atas pertanyaannya terkait pembacaan *dzikrul al-muslih* dalam menangani distres psikologis.

Dalam wawancara ini dilakukan secara terstruktur dan tidak terstruktur. Wawancara terstruktur merupakan data hasil dari pertanyaan yang telah dibuat oleh peneliti sebelum turun lapangan, wawancara tidak terstruktur merupakan data

⁴⁰ V Wiratna Sujarweni, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: PT Pustaka Baru, 2014), hlm. 31.

hasil wawancara dari beberapa responden yang beragam.⁴¹

Adapun wawancara terhadap pengasuh dan pengurus menanyakan terkait proses pembacaan *dzikrul al-muslih* dalam menangani distres psikologis pada jamaahnya, sedangkan pada informan peneliti mewawancarai beberapa jamaah yang mengalami distres psikologis menanyakan terkait kondisi psikologis dan perubahan pada jamaah sebelum dan setelah pembacaan *dzikrul al-muslih*. Melalui wawancara ini peneliti dapat mengetahui informasi atau memperoleh data-data yang diperlukan untuk data yang real (nyata).

c. Dokumentasi

Dokumentasi tertulis berupa arsip, catatan harian, kumpulan surat pribadi dan lain-lain.⁴² Dokumentasi digunakan dalam penelitian kali ini adalah data hasil penelitian, foto pelaksanaan pembacaan *dzikrul al-muslih*, foto Pondok Pesantren, arsip buku, serta foto wawancara. Langkah ini berguna dalam mengungkap data tentang gambaran umum pembacaan *dzikrul al-muslih* dalam menangani distres psikologis pada jamaah Pondok Pesantren

⁴¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 319-320.

⁴² Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Banjarmasin : Antarsari Press, 2011), hlm. 85.

Roudlotul Ulum Kota Pekalongan.

5. Teknik Analisis Data

Dalam analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kualitatif atau penggambaran temuan lapangan yang natural atau apa adanya sesuai dengan kondisi lapangan.⁴³ Adapun dalam mengolah data mengadopsi konsep milik Miles dan Huberman dengan menekankan pada interaktif dan berkelanjutan. Urutan dalam menganalisis data menggunakan langkah-langkah, sebagai berikut:

a. Reduksi Data

Tahap pertama, melibatkan proses ringkasan, pemilihan, dan penekanan pada informasi yang relevan dan menghilangkan yang tidak diperlukan.⁴⁴ Dalam pengumpulan data hasil penelitian ini berupa hasil wawancara, observasi, dokumentasi maupun catatan lapangan diseleksi sesuai dengan tema dan memilih sesuatu yang pokok serta menghilangkan yang tidak sesuai dengan kondisi distres psikologis pada jama'ah di PP Roudlotul Ulum serta pembacaan *dzikrul al-muslih* sebagai upaya menentramkan jiwa dalam menangani distres psikologis guna mendapatkan data yang relevan.

⁴³ David Marsh & Gerry Stoker, *Metode Kualitatif dan Kuantitatif*, Bandung: Nusa Media, 2021, hlm. 23

⁴⁴ Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2013) Hal. 175.

b. Penyajian Data

Tahap kedua, penyajian data dalam bentuk ringkasan yang berisi, bagian-bagian, hubungan antar kategori, dan sejenisnya. Dengan menyajikan data, informasi hasil dari penelitian dapat dengan mudah dimengerti.⁴⁵ Penyajian data dalam penelitian ini berbentuk narasi. Untuk itu, pada tahap ini dapat menyajikan data berdasarkan data yang sudah direduksi dengan membuat uraian tentang kondisi distres psikologis jamaah di Pondok Pesantren Roudlotul Ulum dan pembacaan *dzikrul al-muslih* dalam menanganinya.

c. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Tahap ini mencakup hasil akhir yang disusun dan disajikan dengan cara yang sederhana berdasarkan analisis dan peninjauan catatan yang dikumpulkan di lapangan.⁴⁶ Untuk itu setelah data-data ditampilkan dan dianalisis dengan teliti mengenai pelaksanaan pembacaan *dzikrul al-muslih* dalam menangani distres psikologis pada jamaah Pondok Pesantren Roudlotul Ulum kota pekalongan. Oleh karena itu, dapat dihasilkan kesimpulan yang dapat diverifikasi dengan dukungan data-data dan bukti-bukti yang kuat.

⁴⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 341.

⁴⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 345.

G. Sistematika Penulisan

Dalam penulisan skripsi ini terdapat lima bab dan di dalam setiap bab memiliki penulisan yang berbeda-beda, antara lain:

BAB I (Pendahuluan), Pendahuluan terdapat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, penelitian yang relevan, kerangka berpikir, metode penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II (Landasan Teori), membahas berkaitan landasan teori penelitian yaitu zikir dan distress psikologis. Terdapat dua bab yaitu, Pertama membahas mengenai pengertian pembacaan zikir, bentuk dan macam zikir, tujuan dan manfaat zikir, tata cara berzikir, serta hubungan zikir dengan psikologi, Kedua membahas tentang distress yaitu pengertian distress psikologis, faktor yang mempengaruhi distress psikologis, indikator distress psikologis, serta *coping* religius dalam menangani distress psikologis.

BAB III (Isi), membahas mengenai data yang diperoleh di lapangan yakni tentang gambaran umum dan hasil penelitian, berisi tiga sub-bab, sub pertama membahas tentang profil Pondok Pesantren Roudlotul Ulum Kota Pekalongan, sub kedua membahas bagaimana pelaksanaan pembacaan *dzikrul al-muslih* dalam menangani distress psikologi pada jamaah. Bab ketiga membahas bagaimana kondisi distress psikologi pada jamaah sebelum dan sesudah pelaksanaan pembacaan *dzikrul al-muslih*.

BAB IV (Analisis), Analisis pelaksanaan kegiatan pembacaan *dzikrul muslih* dalam menangani distres psikologis pada jamaah Pondok Pesantren Roudlotul Ulum. serta kondisi distres psikologi pada jamaah sebelum dan sesudah pelaksanaan tersebut.

BAB V (Penutup), bagian yang mempunyai isi yaitu saran dan kesimpulan.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan penelitian yang telah dipaparkan penulis pada bab-bab sebelumnya mengenai teori, hasil penelitian, serta analisis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Dalam menangani distres psikologi pada jamaah Pondok Pesantren Roudlotul Ulum Kota Pekalongan melalui pelaksanaan pembacaan *dzikrul al-muslih* secara umum dilakukan berjamaah dengan 4 sesi, yaitu pertama pembacaan kitab *dzikrul al-muslih* dengan tujuan mendekatkan diri kepada tuhan, kedua tawajuh yaitu pengamalan berzikir dengan tujuan dapat merasakan keagungan-Nya, ketiga kajian kitab Al-Hikam dengan tujuan dapat mengenal diri sendiri sehingga dapat berpikiran positif, dan keempat tanya jawab dan diskusi dengan tujuan menjawab problem-problem yang dialami jamaah. Adapun pembacaan kitab *dzikrul al-muslih* secara khusus dilakukan pribadi oleh jamaah setiap hari di saat pagi dan disaat petang dengan tujuan ketenangan jiwa.
2. Kondisi distres psikologis pada jamaah Pondok Pesantren Roudlotul Ulum Kota Pekalongan sebelum dan sesudah pembacaan *dzikrul al-muslih*, diperoleh kesimpulan bahwa indikator dalam distres ada dua depresi dan kecemasan. Adapun kondisi distres yang dialami jamaah sebelum mengikuti pembacaan yaitu pada jamaah (AK) merasa tertekan saat mempelajari ilmu kebatinan dan cemas terhadap lingkungan yang

berkaitan tentang supranatural, yang membuatnya gelisah dan mudah marah, dalam melampiaskannya dengan berteriak. Pada jamaah (AZ) mendapatkan tekanan dari orang tua dan lingkungan yang membuatnya hilang arah dan mengalami perasaan sedih yang berdampak pada dirinya yaitu tidak bisa tidur jika belum menangis. Kondisi sesudah mengikuti pembacaan yaitu pada jamaah (AK) ketenangan hati atau jiwa, pikiran positif, optimis, menyenangkan, serta percaya diri. Pada jamaah (AZ) ketenangan hati, pikiran positif, fokus, dan bahagia.

B. Saran

Berdasarkan penelitian pada jamaah di Pondok Pesantren Roudlotul Ulum Kota Pekalongan terkait pembacaan *Dzikrul Al-muslih* dalam menangani distres psikologi, maka dapat ditemukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Pengurus Pondok, penulis mengharapkan agar pembina senantiasa memberikan perhatian dan memberi penanganan yang lebih intens terhadap jamaah yang mengalami masalah distres psikologi.
2. Bagi jamaah, terus bersemangat dalam memperbaiki diri, konsisten dalam mengikuti pembacaan *Dzikrul Al-muslih*, selalu berpikir positif pada *qadha* dan *qadar* Allah, lebih mendekatkan diri dengan Allah dan menerima diri agar bisa berdamai dengan keadaan.
3. Bagi mahasiswa, diharapkan untuk mengembangkan penelitian mengenai pembacaan *Dzikrul Al-muslih* dalam menangani distres psikologi dengan metode kuantitatif serta memperhatikan kelemahan dan keterbatasan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Islam.(1987). *Muamalah dan Akhlak*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Al-Ghazali. (1994). Minhaj Al-Arifin. Dalam “Majmu Ar-Rasa’il”. Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah.
- Afif Anshori. (2003). *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arifin Z, (2011), *Penelitian Pendidikan: Metode Dan Paradigma Baru*, Bandung: Remaja Rosdakartya.
- Anggraini B, (2014), Religious Coping Dengan Stres Pada Mahasiswa, *Jurnal Psikologi: Universitas Muhammadiyah Malang*, Vol. 02 No. 01.
- Adnan Achiruddin Saleh. (2018). *Pengantar Psikologi*. Sulawesi Selatan: Aksara Timur.
- Aulia S dan Panjaitan R. U, (2019), “Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, volume VII.
- Aminudin, (2020), “Urgensi Tasawuf Dalam Membangkitkan Kesadaran Spiritual Bagi Masyarakat Modern”, *Jurnal Farabi*, Jilid XVII, nomor 2.
- Askat Abu Wardah. (2020). *Wasiat Dzikir dan Doa Rasulullah SAW*. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Aini Nipta, (2022), *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi dan Mengikuti Program 2022 Officially S.Psi*, Skripsi, Samarinda: Universitas Mulawarman.
- Baiq Dwi Suci Anggraini. (2014). Religious Coping Dengan Stres Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi: Universitas Muhammadiyah Malang*. Vol. 02 No. 01.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Majemuk, Idiom, dan Frasa: Konsep dan Perbedaannya. <https://badanbahasa.kemdikbud.go.id/artikel-detail/808/majemuk-idiom-dan-frasa:-konsep-dan-perbedaannya> Diakses pada 04 Juni 2024 pukul 20.16 WIB
- Cecep Alba. (2012). *Tasawuf dan Tarekat*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Departemen Agama RI. (1993). *Al-Quran dan Terjemahannya*. Surabaya: Surya Cipta Aksara.
- Dwi Ayu, Umar Fitriani, et al., (2021), *Covid-19 dan Psikososial Masyarakat di Masa Pandemi*, Pekalongan : Penerbit NEM.

Diana Nurrohmah, (2023), *Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Distres Psikologi Mahasiswa Angkatan 2019 Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo*, Skripsi, Ponorogo: IAIN Ponorogo.

G. Matthews, Distress. (2000). Dalam *Encyclopedia of Stress*, Volume 1. California: Academic Press.

Imam Al-Ghazali. (2007). *Mempertajam Mata Batin dan Indra Keenam*. Terjemah Muhammad Nuh. Mitrapress. Cetakan-2.

Iin Tri Rahayu. (2009). *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*. Cetakan ke-1. Malang: UIN- Malang Press.

Iredho Fani Reza. (2015). *Mengatasi Kerentanan Stress Melalui Coping Religius*. Yogyakarta: Kanisius.

Izzah Atiroh N, (2023), *Terapi Dzikir dan Doa dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) Negeri Kuala Terengganu Negara Malaysia*, Skripsi, Banda Aceh: UIN Ar-raniry.

Javad Nurbakhsy. (1992). *Psikologi Sufi*. Yogyakarta: Fajar Pustaka.

J. Mirowsky & Ross, C. E. (2017). *Social causes of Psychological Distress*. New York: Routledge. Cetakan-2.

Khoiruddin Arif, (2016), "Peran Tasawuf dalam Kehidupan Masyarakat Modern", *Jurnal Pemikiran Islam*, volume XXVII, nomor 1.

Khoirul Amru H dan Reza Pahlevi D. (2008). *Dahsyatnya Doa & Zikir*. Cetakan ke-1. Jakarta: Qultum Media.

Muklis dan Munir, (2023), "Konsep Tasawuf dan Psikoterapi Islam", *Journal of Ethics and Spirituality*, volume VII, Number 1.

Marliany R dan Asiyah, (2015), *Psikologi Islam*, Cet. Ke 1, Bandung: Pustaka Setia.

Mahmud R dan Uyun, (2016), "Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum", *Jurnal Indigenous Vol.1 No.2*.

M. Sholihin. (2004). *Terapi Sufistik. Penyembuhan Penyakit Kejaan dalam prespektif tasawuf*. CV Pustaka Setia.

Muhamad Basrul Muvid. (2019). *Pendidikan Tasawuf*. Yogyakarta : Pustaka Idea.

Nur Ghazali. (2004). *Dzikirullah metode dzikir Asmaul Husna*. Jakarta: Yayasan Attadzkir.

- Purnomosidi Faqih, (2018), "Sholat Tahajjud Sebagai Manajemen Stress Pada Karyawan di Universitas Sahid Surakarta", *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, volume III, nomor 1.
- Ramadhani A, (2022), *Aktifitas Dzikir Sebagai Coping Religius Dalam mengatasi masalah Psikososial Pada Santri Di Pondok Pesantren Roudlotul Mushhafiyah lampung tengah*, Tesis, (Lampung: UIN Raden Intan.
- Rahmawan G, (2023), *Dr Gin Research Model Canvas*, Sukoharjo: DrGin.
- Rahmadi, (2011), *Pengantar Metodologi Penelitian*, Banjarmasin : Antarsari Press.
- Rokhamah, et al, (2024), *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Widina Media Utama.
- Rizal Mahmud dan Zahrotul Uyun. (2016). "Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum". *Jurnal Indigenous* Vol.1 No.2.
- Rahmat Ilyas. (2017). "Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali". *Jurnal Mawa'izh, Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, Vol. 8. No. 1.
- Syaikh Abdul Qadir Isa. (2005). *Hakekat Tasawuf*. Jakarta: Qisthi Press.
- Simuh. (2018). *Sufisme Jawa*. Cetakan ke-2. Yogyakarta: Narasi-Pustaka Prometheus.
- Sa'id Hawwa. (2010). *Intisari Ihya'Ulumuddin Al-Ghazali Mensucikan Jiwa*. Cetakan ke-15. Jakarta: Robbani Press.
- Setya Mustofa P, Gusdiyanto H, dan Victoria A, et.al., (2020), *Metodologi Penelitian Kuantitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Olahraga*, Malang: Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono, (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Safaria T dan Eka Saputra N, (2012), *Manajemen Emosi*, Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Syahdan dan Daeng Siti M. (2023). "Dzikir dan Fikir dalam Pespektif Imam Al Gozali", *Jurnal Pendidikan dan Dakwah*, volume V, nomor 2.
- Triyono, Vera I, dan Adnantrah B M. (2021). Menangani Distres Psikologis Keluarga di Masa Pandemi Covid-19. *NCESCO: National Conference on Education Science and Counseling*. Vol I. No 1.
- Usman, Cecep Alba. (2013). *Zikrullah Urgensinya dalam Kehidupan*. Cetakan ke-1. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Wijayanti N, (2013), “Strategi Coping Menghadapi Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan”, *Skripsi Sarjana*, Fakultas Ilmu Pendidikan: Yogyakarta.

Wiratna Sujarweni V, (2014), *Metode Penelitian*, Yogyakarta: PT Pustaka Baru.

Wiramihardja dan Sutardjo A, (2007), *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: PT. Refika Aditama.

