

**IMPLEMENTASI TERAPI DZIKIR UNTUK
KETENANGAN JIWA JAMA'AH DZIKRUL GHOFILIN
DESA SIDOKARE KABUPATEN PEMALANG**

SKRIPSI

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



Oleh :

LU'LU' LUTFIANA
NIM. 3318021

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2023**

**IMPLEMENTASI TERAPI DZIKIR UNTUK
KETENANGAN JIWA JAMA'AH DZIKRUL GHOFILIN
DESA SIDOKARE KABUPATEN PEMALANG**

SKRIPSI

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



Oleh :

LU'LU' LUTFIANA
NIM. 3318021

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2023**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Lu'lu' Lutfiana
NIM : 3318021
Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“IMPLEMENTASI TERAPI DZIKIR UNTUK KETENANGAN JIWA JAMA’AH DZIKRUL GHOFILIN DESA SIDOKARE KABUPATEN PEMALANG”** 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, 30 Januari 2023

Yang Menyatakan,



Lu'Lu'Lutfiana
NIM. 3318021

NOTA PEMBIMBING

Dr. Esti Zaduqisti, M.Si

Jl. Pahlawan KM. 5 Rowolaku Kajen Kabupaten Pekalongan

Lamp : 4 (Empat) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdri. Lu'lu' Lutfiana

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.g 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 : Lu'lu' Lutfiana

NIM : 3318021

Judul : **IMPLEMENTASI TERAPI DZIKIR UNTUK
KETENANGAN JIWA JAMA'AH DZIKRUL GHOFILIN
DESA SIDOKARE, KABUPATEN PEMALANG**


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, 30 Januari 2023

Pembimbing,


Dr. Esti Zaduqisti, M.Si
NIP. 197712172006042002



**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/i:

Nama : **LU'LU' LUTFIANA**

NIM : **3318021**

Judul Skripsi : **IMPLEMENTASI TERAPI DZIKIR UNTUK
KETENANGAN JIWA JAMA'AH DZIKRUL
GHOFILIN DESA SIDOKARE KABUPATEN
PEMALANG**

yang telah diujikan pada Hari Rabu, 5 April 2023 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

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

Penguji II

Nurul Maisyal, M.H.I
NIP. 199105042020122012

Pekalongan, 5 April 2023

Disahkan Oleh

Dekan



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

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah hasil Putusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No. 158 tahun 1987 dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 0543/U/1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum diserap ke dalam Bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam kamus linguistik atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut:

1. Konsonan

Fenom-fenom konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam literasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf, sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

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

Aksara Arab		Aksara Latin	
Simbol	Nama (Bunyi)	Simbol	Nama (Bunyi)
ا	<i>Alif</i>	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	<i>Ba'</i>	B	Be
ت	<i>Ta'</i>	T	Te
ث	<i>Sa'</i>	Ṣ	Es (dengan titik di atas)
ج	<i>Jim</i>	J	Je
ح	<i>Ha'</i>	Ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	<i>Kha'</i>	Kh	Ka dan Ha
د	<i>Dal</i>	D	De
ذ	<i>Zal</i>	Ẓ	Zet (dengan titik di atas)
ر	<i>Ra'</i>	R	Er
ز	<i>Zai</i>	Z	Zet
س	<i>Sin</i>	S	Es
ش	<i>Syin</i>	Sy	Es dan Ye
ص	<i>Sad</i>	Ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	<i>Dad</i>	ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	<i>Ta</i>	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	<i>Za</i>	ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ء	<i>'Ayn</i>	'	Koma terbalik di atas
غ	<i>Gain</i>	G	Ge
ف	<i>Fa</i>	F	Ef

ق	<i>Qaf</i>	Q	Qi
ك	<i>Kaf</i>	K	Ka
ل	<i>Lam</i>	L	'El
م	<i>Mim</i>	M	'Em
ن	<i>Nun</i>	N	'En
و	<i>Wau</i>	W	We
ه	<i>Ha'</i>	H	Ha
ء	<i>Hamzah</i>	'	Apostrof
ي	<i>Ya</i>	Y	Ye

2. Vokal

Vokal tunggal	Vokal rangkap	Vokal panjang
a= أ	ai= آ ي	ā= آ
i= إ	au= أو	ī= إ ي
		ū= أو

3. Ta Marbutah

Ta marbutah hidup dilambangkan dengan /t/

Contoh:

مرأة جميلة = mar'atun jamīlah

Ta Marbutah mati dilambangkan dengan /h/

Contoh:

فاطمة = fātimah

4. Syaddad (tasydid, geminasi)

Tanda geminasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddad tersebut.

Contoh:

ربّنا = rabbanā

البرّ = al-birr

5. Kata sandang (artikel)

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

6. Huruf Hamzah

Hamzah yang berada di awal kata tidak ditransliterasikan. Akan tetapi, jika hamzah tersebut berada di tengah kata atau di akhir kata, huruf hamzah itu ditransliterasikan dengan apostrof / ' /.

Contoh:

أمرت = umirtu

شيئ = syai'un

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah.. dengan rasa syukur yang mendalam, dengan telah diselesaikannya skripsi ini, penulis mempersembahkannya kepada:

1. Segenap keluarga, terkhusus kepada kedua orang tua saya Bapak Barkah dan Ibu Nuryati, beliau yang telah memberi support kepada saya baik secara materil maupun non materil, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Segenap civitas akademika UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan terkhusus Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah dan lebih khusus lagi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.
3. Dosen pembimbing skripsi saya Ibu Dr. Esti Zaduqisti, M.Si yang sabar membimbing saya dengan sepenuh hati.
4. Kakak tingkat tasawuf dan psikoterapi yang telah membagikan ilmunya kepada saya.
5. Tema-teman seperjuangan tasawuf dan psikoterapi yang sudah berjuang bersama-sama baik suka maupun duka.
6. Segenap keluarga besar Yayasan Pondok Pesantren NuruDzati yang sudah berkenan untuk di jadikan tempat penelitian ini.
7. Terimakasih kepada Muhammad Andriyan yang selalu support saya, dan sudah sabar mendengar keluh kesah saya.
8. Terimakasih juga kepada diri saya sendiri yang sudah berjuang sejauh ini dan menjadi pribadi yang kuat.
9. Terakhir, skripsi ini penulis persembahkan untuk orang yang selalu menanyakan kapan saya lulus.

MOTTO

Tekun – Teken – Tekan

(Tekun – Pegangan – Sampai)

“Barang siapa yang tekun walaupun dengan *teken* (tongkat)
pasti akan sampai”

ABSTRAK

Lu'Lu'Lutfiana. 2022. "Implementasi Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Ketenangan Jiwa Jama'ah Dzikrul Ghofilin Desa Sidokare, Kab. Pemalang". Skripsi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwa UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Dosen Pembimbing: Dr. Esti Zaduqisti, M.Si

Kata Kunci: Terapi, Dzikir, Ketenangan Jiwa

Pada zaman sekarang banyak masyarakat yang mengalami ketidaktenangan jiwa yang berdampak kurang baik dalam kehidupan. Problem yang kerap terjadi pada masyarakat seperti pertengkaran pada rumah tangga, kurangnya rasa syukur atas pemberian dari Allah dan kurangnya rasa sabar atas ujian yang dialami. Hal itulah yang mengganggu ketenangan jiwa pada masyarakat. Salah satu cara untuk mendapatkan ketenangan jiwa adalah dengan berdzikir kepada Allah. Oleh karena itu penulis meneliti bagaimana ketenangan jiwa jama'ah Dzikrul Ghofilin desa Sidokare, kab Pemalang dan bagaimana implementasi terapi dzikir untuk meningkatkan ketenangan jiwa jama'ah Dzikrul Ghofilin desa Sidokare, kab. Pemalang.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ketenangan jiwa jama'ah Dzikrul Ghofilin di desa Sidokare dan juga untuk mengetahui implementasi terapi dzikir untuk meningkatkan ketenangan jiwa jama'ah Dzikrul Ghofilin di desa Sidokare, Kab. Pemalang. Pada penelitian ini berguna sebagai tambahan ilmu pengetahuan dan ilmu Islam dan untuk memperluas dunia Tasawuf dan Psikoterapi. Selain itu juga, penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman kepada masyarakat untuk senantiasa mengamalkan dzikir guna ketenangan jiwa dan mendekatkan diri kepada Allah SWT dalam kehidupan sehari-hari.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian lapangan (*Field Research*). Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan antara lain wawancara, observasi dan dokumentasi. Sedangkan untuk menganalisis data yang diperoleh, penulis menggunakan analisis data induktif. Dimana analisis data induktif ini adalah proses penarikan kesimpulan dari suatu data yang diperoleh, yang dilanjutkan dengan penarikan kesimpulan secara umum. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah jama'ah dzikrul ghofilin. Sedangkan sumber data sekunder adalah buku-buku tasawuf, buku-buku psikologi, jurnal-jurnal, media internet, dan penelitian terdahulu.

Hasil penelitian ini adalah ketenangan jiwa jama'ah Dzikrul Ghofilin di desa Sidokare cukup baik, implementasi terapi dzikir untuk meningkatkan ketenangan jiwa dibagi menjadi dua kategori, yaitu implementasi dalam bentuk perbuatan dimana perbuatan tersebut berbentuk sikap yang mampu mengontrol rasa emosi, konsisten dalam beribadah, dan selalu bersyukur atas pemberian dari Allah serta implementasi terapi dzikir untuk meningkatkan ketenangan jiwa pada gaya hidup jama'ah Dzikrul Ghofilin desa Sidokare.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah Swt. atas limpahan rahmat, karunia dan ridlo-Nya, juga sholawat dan salam penulis haturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW dengan harapan mendapat pertolongan dan barokah beliau di dunia dan akhirat, aamiin.

Peneliti bersaksi bahwa tiada Tuhan selain Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW adalah utusan Allah SWT. Yang senantiasa memberi petunjuk, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Implementasi Terapi Dzikir Untuk Ketenangan Jiwa Jama’ah Dzikrul Ghofilin Desa Sidokare, Kab. Pematang” Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk meraih gelar S1 pada jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Dalam penulisan skripsi ini, peneliti mengalami berbagai rintangan dan tantangan karena keterbatasan peneliti baik dari segi kemampuan ilmiah, waktu, biaya dan tenaga. Dengan niat dan komitmen yang kuat serta adanya petunjuk dan saran-saran dari berbagai pihak, semua rintangan dan tantangan dapat dilalui berkat Rahmat Allah Swt. Maka dari itu semua pihak yang telah memberikan bantuannya, peneliti mengucapkan banyak terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag.
2. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Dr. H. Sam'ani, M.Ag.
3. Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag.
4. Dr. Esti Zaduqisti, M.Si. Selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, membimbing dan memotivasi penulis saat melakukan konsultasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada kedua orang tua yang telah mendoakan saya setiap saat.
6. Kepada Yayasan Pondok Pesantren NuruDzati Desa Sidokare yang telah melancarkan, dan memberikan informasi dalam pembahasan skripsi ini serta memberikan pengalaman yang berarti buat diri saya sendiri
7. Segenap dosen yang telah memberikan tuntunan, wawasan dan ilmunya kepada penulis serta segenap civitas akademik Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang secara langsung maupun tidak langsung membantu penyelesaian skripsi ini.
8. Semua pihak terkait yang tidak sempat peneliti sebutkan satu per satu namanya, yakni pihak yang rela membantu dan memberi dukungan moril maupun materiil

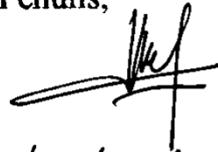
Kepada semua pihak yang telah memberikan bantuannya, tiada yang dapat peneliti persembahkan selain *do'a jazakumullah khoiron katsiro, jazakumullah ahsanal jaza, aamiin*. Semoga amal perbuatan yang telah diberikan kepada peneliti bernilai ibadah dan pahala disisi Allah Swt. Semoga penulisan skripsi ini

dapat memberikan amal dan sumbangan serta bermanfaat bagi semua pihak dan semoga rahmat Allah Swt. selalu menyertai dimanapun kita berada.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Pekalongan, 30 Januari 2023

Penulis,

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, overlapping letters that appear to read 'Lu'Lu' Lutfiana'.

Lu'Lu' LUTFIANA

DAFTAR ISI

COVER	i
PERNYATAAN.....	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB – LATIN	v
PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO	x
ABSTRAK.....	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI.....	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Tinjauan Pustaka.....	8
F. Metode penelitian	14
G. Sistematika Penulisan	18

BAB II TERAPI DZIKIR DAN KETENANGAN JIWA

A. Terapi Dzikir	21
B. Ketenangan Jiwa	30
C. Terapi Dzikir Untuk Ketenangan Jiwa	36

BAB III IMPLEMENTASI TERAPI DZIKIR UNTUK KETENANGAN JIWA JAMA'AH DZIKRUL GHOFILIN DESA SIDOKARE, KAB. PEMALANG

A. Profil Yayasan Pondok Pesantren NuruDzati dan gambaran umum jama'ah Dzikrul Ghofilin di Desa Sidokare, Kab. Pemalang	40
--	----

B. Ketenangan jiwa jama'ah Dzikrul Ghofilin di Desa Sidokare, Kab. Pemalang	50
C. Implementasi terapi dzikir untuk ketenangan jiwa jama'ah Dzikrul Ghofilin di Desa Sidokare, Kab. Pemalang	55
BAB IV ANALISIS IMPLEMENTASI TERAPI DZIKIR UNTUK KETENANGAN JIWA JAMA'AH DZIKRUL GHOFILIN DESA SIDOKARE, KAB. PEMALANG	
A. Analisis ketenangan jiwa jama'ah Dzikrul Ghofilin di Desa Sidokare, Kab. Pemalang	60
B. Analisis Implementasi terapi dzikir untuk ketenangan jiwa jama'ah Dzikrul Ghofilin di Desa Sidokare, Kab. Pemalang	62
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	72
B. Saran	73

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan abad modern ditandai dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang mendorong terjadinya perubahan yang positif bagi kehidupan manusia, namun juga disadari bahwa kemajuan dan perkembangan tersebut telah membawa dampak negatif. Salah satu dampak negatif yang muncul adalah hilangnya keseimbangan jiwa manusia utamanya mereka yang hidup di kota-kota besar dan itu ditandai dengan banyaknya manusia yang mengalami kegelisahan batin dan jiwa yang gersang sehingga terkadang berakibat stres dan frustrasi dalam kehidupannya.¹

Menurut WHO, 2019, sekitar 800.000 orang meninggal akibat bunuh diri pertahun di dunia. Angka bunuh diri lebing tinggi pada usia muda. Di Asia Tenggara, angka bunuh diri tertinggi terdapat di Thailand yaitu 12.9 (per 100.000 populasi), Singapura (7,9), Vietnam (7,0), Malaysia (6,2), Indonesia (3,7). Dan Filiphina (3,7). Perilaku bunuh diri ini di kaitkan dengan berbagai gangguan jiwa, misalnya gangguan depresi. Gejala depresi sendiri, misalnya merasa tidak berguna, tidak ada harapan atau

¹ Burhannudin, *Zikir Dan Ketenangan Jiwa*, (Jurnal: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani, Vol 6. No. 1, 2020), hal. 15

putus asa hal tersebut faktor risiko bunuh diri. Sebanyak 55% orang dengan depresi memiliki ide bunuh diri.²

Depresi ditandai dengan adanya perasaan sedih, dan murung. Seseorang mengalami distorsi kognitif seperti mengkritik diri sendiri, pesimis, dan putus asa. Pada stadium depresi yang berat tidak jarang individu dapat menjadi frustrasi dan putus asa hingga muncul ide menyakiti diri sendiri bahkan sampai bunuh diri. Kondisi ini juga didukung oleh data dari WHO yang menyatakan bahwa angka bunuh diri akibat depresi bisa mencapai angka sekitar satu juta pertahun di seluruh dunia.³

Oleh karena itu menjaga kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Mental yang sehat akan membuat pikiran menjadi positif sehingga tubuh akan berfungsi dengan baik secara emosional, psikologis, sosial dan akan mempengaruhi cara berfikir, merasakan, dan berperilaku. Kesehatan mental yang baik juga membantu menentukan cara mengelola stres, berhubungan dengan orang lain, dan membuat sebuah pilihan. Jika kesehatan mental terganggu, pikiran, suasana hati, dan perilaku akan terpengaruh sehingga kondisi fisik dan kualitas hidupmu akan menurun.⁴

Dari situlah ketenangan jiwa berpengaruh besar terhadap diri seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Menurut Al-Ghazali

² Dr. Agung Frijanto, Sp. KJ, MH, *Depresi Dan Bunuh Diri*, (RS Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta, 2022), https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1450/depresi-dan-bunuh-diri. Diakses 6-Maret-2023.

³ Dr. Agung Frijanto, Sp. KJ, MH, *Depresi Dan Bunuh Diri*, (RS Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta, 2022), https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1450/depresi-dan-bunuh-diri. Diakses 6-Maret-2023.

⁴ Dr. Alifiati Fitrikasari, Sp. KJ(K), *Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental*, <https://www.herminahospitals.com/id/branch/hermina-pandanaran>, 21 Mei 2022. Diakses 15-September-2022.

dalam jurnal yang dimiliki oleh Rahmat Ilyas, dalam buku *Tazkiyatun an-Nufus* ketenangan jiwa (*al-muthmainnah*) adalah bila jiwa seseorang merasa tenang dan mampu menyingkirkan kegalauannya dalam menentang syahwatnya. Tetapi apabila jiwa belum dapat hidup tenang, namun sudah berupaya untuk menolak nafsu syahwatnya, maka jiwa seperti itu menurut Al-Ghazali disebut jiwa (*al-lawwamah*). Namun, bila tidak menentang dan bahkan tunduk kepada syahwatnya, maka jiwa yang seperti itu disebut jiwa (*al-ammarah*) jiwa yang selalu mengajak kepada keburukan.⁵

Mengutip jurnal yang dimiliki oleh Rahmat Ilyas, dalam buku *Tazkiyatun an-Nufus* yang dikarang oleh tiga imam besar yaitu Imam Al-Ghazali, Ibnu Rajab al-Hambali, dan Ibnu Qayyim al-Jauziyah, yang dialihkan bahasakan oleh Nabhani Idris dengan judul *Pembersih Jiwa*, disebutkan tanda-tanda jiwa yang sehat antara lain selalu melakukan wirid (membaca rutin berupa dzikir dan Al-qur'an), rindu untuk mengkhidmat dan berbakti kepada Allah, cita-cita dan perhatiannya hanya tertuju kepada satu hal, yaitu beribadah kepada Allah, apabila ia masuk shalat, maka hilanglah seluruh pikiran dan urusan dunia.⁶

Ciri-ciri di atas, sedikit menggambarkan ketenangan jiwa jama'ah Dzikirul Ghofilin, seperti yang dikatakan para jama'ah Dzikirul Ghofilin bahwa semenjak mengikuti Dzikirul Ghofilin senantiasa berdzikir

⁵ Rahmat Ilyas, *Zikir dan Ketenangan Jiwa: telaah atas Pemikiran Al-Ghazali*, (Jurnal: Mawa'iz, Vol. 8, No. 1, 2017), hal. 98

⁶ Rahmat Ilyas, *Zikir dan Ketenangan Jiwa: telaah atas Pemikiran Al-Ghazali*, (Jurnal: Mawa'iz, Vol. 8, No. 1, 2017), hal. 98-99

walaupun dalam keadaan bekerja, beliau juga mengatakan apabila beliau tidak berdzikir atau tidak mengikuti kegiatan Dzikrul Ghofilin maka hatinya akan gelisah dan tidak tenang. Sejak itulah beliau selalu ingin beribadah.

Dalam hal ini peran dzikir sangat berpengaruh dalam ketenangan jiwa manusia modern saat ini. Dzikir merupakan pondasi utama dalam mengarungi kedekatan dengan al-Haqq (Allah).⁷ Dzikir juga sebagai upaya untuk mengingat atau upaya menghubungkan diri secara langsung dengan Allah, baik dengan lisan atau qalbu, menyebut dan mengikat kepada Allah secara terus-menerus dengan penuh khidmat akan membiasakan hati untuk senantiasa dekat dengan Allah.⁸ Seperti yang dikatakan oleh Ustadz Nanda Afif Murdianto bahwa dari pengertian dzikrul diartikan sebagai dzikir untuk orang lupa, dalam artian mereka yang lupa dengan Allah, mereka yang jauh dari Allah supaya mengingat kembali dan lebih dekat lagi kepada Allah.⁹

Ibnu Qayyim berpendapat bahwa dzikir seorang hamba kepada Tuhannya, sesungguhnya dapat menenangkan dan menyejukkan hatinya. Ketika hati sedang dilanda kegelisahan, kerisauan, kesedihan dan kegundahan maka ketenangan hatilah yang diharapkan, dan ketenangan

⁷ Muhamad Basyrul Muvid, M.Pd., *Strategi Dan Metode Kaum Sufi Dalam Mendidik Jiwa*, (Jawa Barat: Goresan Pena, 2019) hal. 40

⁸ Dr. M. Sholihin, M.Ag., *Terapi Sufistik*, (Bandung: CV PUSTAKA SETIA, 2004) hal. 74

⁹ Ustadz Nanda Afif Murdianto, Pemimpin Jama'ah, Wawancara pribadi, Rumah Ustadz Nanda Afif Murdianto, 25 Maret 2022

hati tidak akan didapatkan dengan jalan selain berdzikir kepada Allah SWT.¹⁰

Dzikir memberikan efek terhadap ketenangan dan ketentraman jiwa pada seseorang, sehingga tidak merasakan cemas, stress, bahkan depresi. Dzikir dan doa dapat membangun kekuatan jiwa yang tentunya akan mempengaruhi kesehatan mental seseorang.¹¹

Ditemukan di kalangan jama'ah Dzikrul Ghofilin di desa Sidokare, Kabupaten Pematang Jaya ketika tengah menghadapi kegelisahan, hati tidak tenang, mengalami kecemasan, emosi tidak stabil, belum bisa menjalani kewajiban sebagai seorang muslim atau muslimah. Seperti yang dialami oleh jama'ah Dzikrul Ghofilin desa Sidokare menurut mereka salah satu jalan untuk menghilangkan rasa tidak tenang terhadap kehidupannya adalah dengan mengikuti kegiatan berdzikir.¹²

Untuk mengatasi hal tersebut Ustadz Nanda Afif Murdianto mengadakan dzikir bersama yang bertempat di halaman depan Yayasan Pondok Pesantren NurudDzati. Kegiatan tersebut adalah program dari yayasan pondok pesantren NurudDzati Sidokare, yang dihadiri banyak jama'ah para ibu-ibu atau para bapak-bapak.¹³ Dalam hal ini untuk menarik para jama'ah Ustadz Nanda Afif Murdianto menggunakan strategi dakwahnya yang humoris, dan mengandung pesan tentunya hal

¹⁰ Muhamad Basyrul Muvid, M.Pd., *Strategi Dan Metode Kaum Sufi Dalam Mendidik Jiwa*, (Jawa Barat: Goresan Pena, 2019) hal. 40

¹¹ Meisil B Wulur, *Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2015), hal. 45

¹² Jama'ah dzikrul ghofilin, Wawancara pribadi, 1 April 2022.

¹³ Ustadz Nanda Afif Murdianto, Pemimpin Jama'ah, Wawancara pribadi, Rumah Ustadz Nanda Afif Murdianto, 25 Maret 2022

itulah yang menjadi daya tarik tersendiri bagi para jama'ah sehingga para jama'ah antusias untuk mengikuti Dzikrul Ghofilin.

Setelah mengikuti kegiatan dzikir tingkat pemahaman jama'ah tentang agama lebih baik, yang ditunjukkan dari tingkah laku serta perbuatan sehari-harinya. Seperti halnya lebih semangat beribadah, dan lebih tenang dalam menanggapi masalah. Keadaan seperti ini menunjukkan bahwa sudah terlihat dampak positif terhadap dzikir yang dilakukannya.

Jama'ah yang mengikuti kegiatan Dzikrul Ghofilin di desa Sidokare sangat beragam latar belakang profesi dan usianya. Setiap orang memiliki tingkat kecemasan yang berbeda dalam menghadapi masalah kehidupannya. Jumlah jama'ah yang mengikuti dzikrul ghofilin kurang lebih ada 30 jama'ah yang terdiri dari ibu-ibu dan bapak-bapak. Dari jumlah jama'ah peneliti mengambil beberapa sample jama'ah untuk di wawancarai terkait dengan terapi dzikir untuk ketenangan jiwa.

Sehingga dari latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: "Implementasi Terapi Dzikir Untuk Ketenangan Jiwa Jama'ah Dzikrul Ghofilin Desa Sidokare, Kab. Pematang".

B. Rumusan Masalah

Untuk mempermudah dalam penulisan dan menganalisis penelitian ini, maka pokok permasalahan di spesifikasikan sebagai berikut:

1. Bagaimana ketenangan jiwa jama'ah Dzikrul Ghofilin di Desa Sidokare?

2. Bagaimana implementasi terapi dzikir terhadap ketenangan jiwa pada jama'ah Dzikrul Ghofilin di Desa Sidokare?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian ini untuk menangkap keseluruhan tentang tradisi baritan yang ada pada masyarakat desa blendung, adapun secara rinci tujuan ini adalah:

1. Untuk mengetahui ketenangan jiwa jama'ah Dzikrul Ghofilin di Desa Sidokare.
2. Untuk menganalisis implementasi terapi dzikir Dzikrul Ghofilin terhadap ketenangan jiwa jama'ah di Desa Sidokare.

D. Kegunaan Penelitian

1. Secara Akademis

Hasil penelitian berupa hal berikut:

- a. Sebagai tambahan ilmu pengetahuan dan ilmu Islam, Untuk memperluas dunia Tasawuf dan Psikoterapi.
- b. Memberikan pengetahuan dan pengalaman yang baru kepada penulis.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, diantaranya:

- a. Memberikan pemahaman akan pentingnya dzikir dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Memberikan pemahaman kepada masyarakat untuk senantiasa mengamalkan dzikir guna ketenangan jiwa dan mendekatkan diri kepada Allah SWT dalam kehidupan sehari-hari.

E. Tinjauan Pustaka

1. Kerangka Teori

a. Terapi Dzikir

Terapi dzikir adalah suatu pengobatan jiwa baik secara fisik maupun psikis dengan membangun semua unsur jiwa dan perilaku manusia (muslim) sehingga dapat mencerminkan nilai-nilai dan norma-norma agama islam guna mendapat arti kehidupan atau makna hidup, sehingga mendapatkan ketenangan dan keseimbangan jiwa.¹⁴

Menurut Rudy Haryanto dalam jurnalnya yang berjudul “*Psikoterapi Dalam Perspektif Islam*” di sebutkan peran dzikir yang berhubungan dengan kesehatan mental (spiritual), diantaranya:

¹⁴ Aisyatin Kamila, *Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan*, (Jurnal: *Happinees*, Vol. 4 No. 1 Juli 2020), hal. 45

1. Menghilangkan segala bentuk kerisauan dan kegelisahan serta mendatangkan kesenangan dan kegembiraan.
2. Orang yang berdzikir akan membuat dirinya dan orang didekatnya menjadi bahagia dan tentram.
3. Dzikir menjadikan penyebab hadirnya ketenangan.
4. Menghindarkan lisan seorang hambanya untuk berkata dusta, ghibah, dan menjauhkan perbuatan buruk lainnya.¹⁵

Sedangkan menurut Soestino dalam bukunya yang berjudul “*Psikologi Kesehatan*” kunci dari terapi dzikir yaitu:

- a. Perasaan yang ikhlas pada sang pencipta
- b. Memiliki keyakinan bahwa Allah tidak ada satupun ciptaan Allah di dunia ini yang boleh mengalahkan Allah yang menciptakannya.
- c. Memiliki keyakinan bahwa manusia ciptaan Allah yang mulia.¹⁶

b. Ketenangan Jiwa

Ketenangan jiwa adalah jiwa yang diwarnai sifat-sifat yang menyebabkan selamat dan bahagia. Sifat-sifat tersebut adalah syukur, sabar, takut dosa/ siksa, cinta Allah, mengharapkan pahala Allah, ridho terhadap takdir Allah, dan memperhitungkan amal perbuatan dirinya selama hidup.¹⁷

¹⁵ Rudi Haryanto, Psikoterapi Dalam Perspektif Islam, (Jurnal: Al Hikam Vol. 9 No. 2 Desember 2014), hal. 353.

¹⁶ Soestino, *Psikologi Kesehatan*, (Yogyakarta: Psikosain, 2019) hal. 76

¹⁷ Olivia Dwi Kumala, Yogi Kusprayogi, Fuad Nashori, Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi, (PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi, Volume 4, Nomor 1, 2017), hal. 58

Kartini Kartono dan Jenny Andari sebagaimana yang dikutip oleh Faishal Aushafi dalam *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, mengungkapkan bahwa, ada beberapa faktor yang mendasari lahirnya ketenangan jiwa pada individu, yaitu:

- a. Tercapainya kepuasan, setiap orang pasti menginginkan kepuasan, baik yang berupa jasmaniah maupun yang bersifat psikis.
- b. Posisi status sosial, setiap individu selalu berusaha mencari posisi sosial dalam lingkungannya.¹⁸

Sedangkan menurut Darajat mengemukakan bahwa orang yang tenang jiwanya itulah yang dianggap memiliki kesehatan mental atau psikis dengan beberapa ciri di antaranya:

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

¹⁸ Faishal Aushafi, *Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johar Pasca Kebakaran*, (Semarang: UIN Walisongo Semarang, 2017), hal. 32

d. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sesungguhnya antara fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan menghadapi problem yang dihadapinya untuk melahirkan ketenangan jiwa dan kebahagiaan pada dirinya.¹⁹

Menurut Joko Suharto dalam bukunya yang berjudul “*Menuju Ketenangan Jiwa*”, seseorang yang memiliki ketenangan dalam jiwanya dapat dilihat dari ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Dalam menjalani hidupnya tidak pernah merasa susah, tidak ada tekanan dalam batinnya.
- b. Selalu bersyukur, tidak ada sikap penyesalan dalam kehidupannya.
- c. Hidup miskinpun ia tetap tenang dan bahagia, apalagi bila ia kaya.
- d. Jika dihina ia tetap sabar dan tidak sakit hati.
- e. Hidup dan mati sepenuhnya ia baktikan kepada Tuhan.²⁰

2. Penelitian Yang Relevan

Peneliti telah menemukan beberapa penelitian relevan yang pernah diteliti sebelumnya, di antaranya:

Nama Penelitian dan Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
Lulut Megawati: Peran Dzikir Dalam	1. sama-sama mengkaji tentang	1. subjek penelitian di tujukan kepada

¹⁹ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 2006), hal. 12

²⁰ Joko Suharto bin Mastnawi, *Menuju Ketenangan Jiwa*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), hal. 212.

Meningkatkan Ketenangan Jiwa Santri Di Pondok Pesantren Putri Al-Amin Yayasan Hudatul Muna Ponorogo. ²¹	dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa. 2. Sama-sama menggunakan metode kualitatif	santri di pondok pesantren putri. 2. lokasi penelitian berbeda 3. Teori yang di gunakan berbeda
Misy Putri Nurentiana: Terapi Dzikir Dalam Peningkatan Ketenangan Jiwa Pada Jama'ah Thariqah Qadiriyyah Wa Naqsabandiyah (Studi di Pondok Pesantren Roudhotus Solihin 7 Sukoharjo 58 Sekampung Lampung Timur). ²²	1. Menggunakan terapi dzikir 2. Menggunakan metode kualitatif 3. Mengkaji dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa	1. Lokasi penelitian berbeda 2. Subjek penelitian berbeda
Ummi Latifah: Salat Tahajjud Sebagai Media Terapi Dalam Mewujudkan Ketenangan Jiwa. ²³	1. Tujuannya sama yaitu untuk meningkatkan ketenangan jiwa.	1. Metode penelitian menggunakan kajian library research 2. Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif
Zulkifli: Bimbingan Agama	1. Tujuannya sama yaitu untuk	1. Kajian yang digunakan berbeda

²¹ Lulut Megawati, *Peran Dzikir Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Santri Di Pondok Pesantren Putri Al-Amin Yayasan Hudatul Muna Ponorogo*, (Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2021)

²² Misy Putri Nurentiana, *Terapi Dzikir Dalam Peningkatan Ketenangan Jiwa Pada Jama'ah Thariqah Qadiriyyah Wa Naqsabandiyah*, (Lampung: UIN Lampung, 2021)

²³ Ummi Latifah, *Salat Tahajjud Sebagai Media Terapi Dalam Mewujudkan Ketenangan Jiwa*, (Padangsidempuan: IAIN Padangsidempuan, 2016)

Islam Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan Di Lembaga Permasiyarakatan. ²⁴	meningkatkan ketenangan jiwa.	2. Lokasi penelitian berbeda
--	-------------------------------	------------------------------

Berdasarkan uraikan di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian dengan judul Implementasi Terapi Dzikir Untuk Ketenangan Jiwa Jama'ah Dzikrul Ghofilin Desa Sidokare, kab. Pematang masih memungkinkan untuk diteliti

3. Kerangka Berpikir

Sebagai acuan penulisan skripsi, penulis menggunakan kerangka berpikir dengan menghubungkan antara dzikir dengan ketenangan jiwa.

Bermula ketika jama'ah menghadapi masalah dalam hidupnya, para jama'ah gelisah akan permasalahan yang sangat beragam. Mereka merasa resah, was-was, tidak tenang dalam bekerja maupun dalam kehidupan sehari-hari. Dari kondisi jama'ah tersebut, membuat psikologis jama'ah bermacam-macam ada yang mengalami tegang, gelisah, khawatir, dan takut menghadapi kehidupan sehari-hari.

Hubungan antara dzikir dengan ketenangan jiwa jama'ah pengajian di desa Sidokare dalam skripsi ini adalah menciptakan

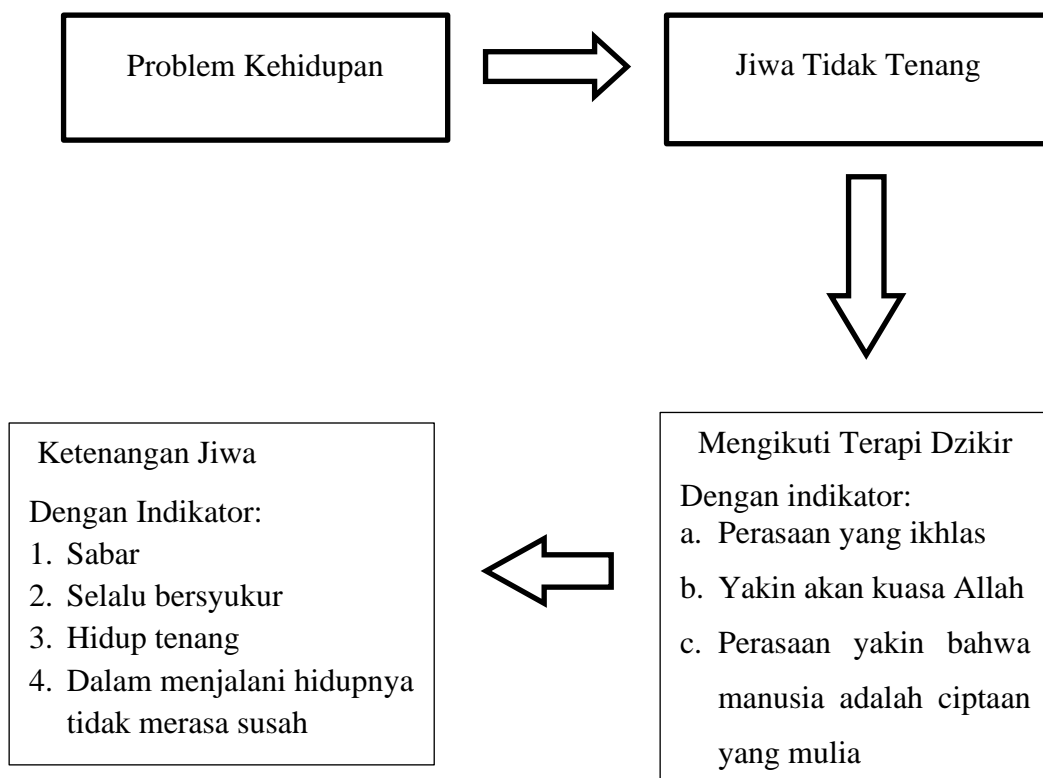
²⁴ Zulkifli, b, *Bimbingan Agama Islam Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan Di Lembaga Permasiyarakatan*, (Jurnal: Bimbingan Penyuluhan Islam, Vol. 1, No. 1 Januari-Juni 2019)

keadaan jiwa yang tenang, perasaan yang ikhlas, yang memiliki pengaruh untuk menghilangkan rasa khawatir, was-was, gelisah yang menghampiri para jama'ah agar perasaan menjadi tenang.

Penjelasan dari tabel dibawah ini merupakan penjelasan penelitian, bahwa penelitian ini bermula dari pelaksanaan dzikir yang dituju untuk para jama'ah dzikir dalam menumbuhkan ketenangan jiwa. Dalam indikator terapi dzikir menggunakan teori dari Soestino dalam buku *Psikologi Kesehatan* dan indikator ketenangan jiwa menggunakan teori dari Joko Suharto dalam bukunya yang berjudul *Menuju Ketenangan Jiwa*.

Bagan 1.1

Indikator Terapi Dzikir Dan Indikator Ketenangan Jiwa



F. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan ujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian juga proses kegiatan dalam bentuk pengumpulan data, analisis dan memberikan interpretasi yang terkait dengan tujuan penelitian.²⁵ Adapun lokasi yang dipilih untuk dijadikan tempat penelitian adalah di desa Sidokare pada jama'ah Dzikrul Ghofilin, sehingga penelitian ini harus terjun langsung ke tempat yg akan di teliti. Langkah yang harus dilakukan penulis untuk mendapatkan data yang diperlukan yaitu dengan menentukan:

a. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan penulis adalah metode penelitian kualitatif. Metode ini digunakan untuk memperoleh data yang mendalam, suatu data yang mengandung makna.²⁶

b. Sumber dan Jenis Data

1) Data Primer

Data primer yang digunakan penulis untuk penelitian ini yaitu sumber data yang didapatkan oleh peneliti sendiri yang mana data tersebut belum pernah dikumpulkan sebelumnya. Dalam penelitian ini, data primer didapat dari tokoh di majelis Dzikrul Ghofilin, masyarakat di Sidokare, serta para jama'ah Dzikrul Ghofilin.

2) Data Sekunder

²⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, (Bandung: ALFABETA, 2013), hlm. 2

²⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, *Ibid....* hlm. 9.

Dalam hal ini data sekunder yang digunakan oleh penulis sebagai penunjang penelitian adalah buku-buku Tasawuf, buku-buku psikologi, jurnal-jurnal, media internet, penelitian terdahulu, dan dokumentasi berupa foto dari implementasi terapi dzikir untuk ketenangan jiwa jama'ah Dzikirul Ghofilin Desa Sidokare, Kab. Pematang Jaya.

3) Teknik Pengumpulan Data

Dalam teknik pengumpulan data ada beberapa cara untuk mengumpulkan informasi yaitu:

1. Wawancara

Wawancara yaitu teknik pengumpulan data untuk memperoleh keterangan, pendapat secara lisan dari orang yang biasanya disebut informan dengan berbicara langsung dengan orang tersebut. Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang sangat penting melalui wawancara peneliti bisa mendapatkan informasi dari informan secara bertanya langsung bertatap muka. Namun dengan perkembangan telekomunikasi wawancara juga dapat melalui telepon maupun internet.²⁷

Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan dengan beberapa sumber yang mendukung penelitian ini seperti pengasuh dan jama'ah Dzikirul Ghofilin atau informan yang berada di Yayasan Pondok Pesantren NurudDzati desa Sidokare maupun sumber-

²⁷ Mamik, *Metodologi Kualitatif*, *Ibid...* hlm.115

sumber yang dapat membantu dalam memperoleh suatu data yang mendukung yang berkaitan dengan penelitian ini.

2. Observasi

Observasi yaitu teknik pengumpulan data yang mengharuskan peneliti turun ke lapangan untuk mengamati hal-hal yang berkaitan dengan tempat, kegiatan, waktu, dan peristiwa.²⁸

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengamatan secara langsung terkait kondisi, situasi, dan praktik Terapi Dzikir pada jama'ah Dzikirul Ghofilin di desa Sidokare, kab. Pemalang.

3. Dokumentasi

Dokumentasi yaitu teknik pengumpulan data selanjutnya, dalam penelitian selain mendapatkan informasi melalui wawancara dan observasi juga dapat melalui dokumentasi. Dokumentasi bisa terdiri dari buku harian, notulensi rapat, jadwal kegiatan, surat-surat resmi dan lain sebagainya. Selain bentuk-bentuk dokumentasi tersebut, bentuk lainnya adalah foto, dengan menggunakan foto akan mengungkap suatu situasi pada detik tertentu hingga dapat memberikan informasi yang berlaku saat itu.²⁹

Dalam hal ini, peneliti menggunakan teknik ini guna memperoleh data-data yang menjadi sumber penting bagi

²⁸ Mamik, *Metodologi Kualitatif*, (Sidoarjo: Zifatama Publisher, 2014), hlm. 105

²⁹ Mamik, *Metodologi Kualitatif*, *Ibid...* hlm.105

penelitian, seperti dokumen yang telah dibukukan maupun catatan dan lain sebagainya.

4) Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan analisis data induktif, ialah proses penarikan kesimpulan dari suatu data yang diperoleh, yang dilanjutkan dengan penarikan kesimpulan secara umum.³⁰ Adapun beberapa langkah yang digunakan penelitian ini yaitu mengikuti model interaktif Miles and Huberman, diantaranya: tahap pengumpulan data, dalam hal ini tahap pengumpulan data diambil dari terapi dzikir untuk ketenangan jiwa jama'ah Dzikrul Ghofilin desa Sidokare, Kab. Pematang, tahap reduksi data dengan proses pemilihan pemusatan data melalui penyederhanaan data, dalam tahap ini memilih data-data yang berasal dari informan seperti pengasuh, dan para jama'ah Dzikrul Ghofilin, tahap penyajian data, pada tahap ini data yang di peroleh dari informan disajikan berupa analisis tentang implementasi terapi dzikir untuk ketenangan jiwa jama'ah Dzikrul Ghofilin desa Sidokare, dan yang terakhir adalah menarik kesimpulan atas masalah maupun pertanyaan penelitian terkait dengan implementasi terapi dzikir untuk

³⁰ Pinton Setya,dkk, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Olahraga*, (Malang: Universitas Negeri Malang, 2020), hlm. 126

ketenangan jiwa jama'ah Dzikrul Ghofilin desa Sidokare, Kab. Pematang.³¹

G. Sistematika Penulisan

Dalam skripsi ini, peneliti membaginya menjadi lima bab, dimana bab tersebut tertulis pada sistematika penulisan. Hal ini bertujuan supaya lebih mudah dipahami, maka kerangka penelitian secara sistematis dalam dilihat dalam uraian dibawah ini.

Bab I Pendahuluan, merupakan bagian yang berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II membahas tentang landasan teori dzikir dan ketenangan jiwa.

Bab III membahas tentang gambaran umum, ketenangan jiwa pada jama'ah Dzikrul Ghofilin di desa Sidokare, dan implementasi terapi dzikir terhadap ketenangan jiwa pada jama'ah dzikrul ghofilin di desa Sidokare.

Bab IV Analisis, merupakan bagian yang menguraikan analisis hasil penelitian terkait ketenangan jiwa pada jama'ah dzikrul ghofilin di desa Sidokare dan analisis implementasi terapi dzikir ghofilin terhadap ketenangan jiwa jama'ah di desa Sidokare.

³¹ Ary Pongtiku, *Metode Penelitian Kualitatif Saja*, (Jayapura: Nulis Buku, 2016), hlm. 82-83

Bab V Penutup, merupakan bagian terakhir terdiri dari kesimpulan tentang pembahasan dalam penelitian ini, serta saran-saran penulis berdasarkan penelitian ini.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan diatas dan mengacu juga pada rumusan masalah dapat disimpulkan bahwa:

1. Ketenangan jiwa jama'ah dzikirul ghofilin desa Sidokare, Kab. Pematang sebelum mengikuti dzikir jiwanya tidak tenang, tergesah-gesah, gelisah, dan tidak sabar, namun sekarang setelah mengikuti dzikir jiwanya menjadi tenang, tidak tergesah-gesah, tidak gelisah, dan bisa mengontrol rasa emosionalnya. Hal itu bisa dilihat ketika informan sedang di wawancarai, dimana informan begitu tenang dan dari jiwa yang tenang para informan memiliki perilaku yang baik
2. Implementasi terapi dzikir untuk ketenangan jiwa jama'ah dzikirul ghofilin di desa Sidokare, kab. Pematang sangat baik, dilihat dari para jama'ah mampu menerapkan terapi dzikir dalam kehidupan sehari-harinya, seperti bisa dilihat dari perasaan yang ikhlas dalam menjalani ibadah, ikhlas dalam ketika sedang diberi ujian oleh Allah, dalam hidupnya lebih yakin akan kekuasaan Allah. Bahwa semua yang ada di dunia ini adalah kehendak-Nya. Selain itu perasaan yakin bahwa manusia ciptaan Allah yang mulia. Manusia di ciptakan Allah sangat mulia bahkan Allah sendiri mengutus manusia untuk menjadi khalifa di bumi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, maka dapat disampaikan beberapa saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Yayasan Pondok Pesantren NuruDzati desa Sidokare di harapkan lebih memadahi lagi fasilitas untuk kegiatan berdzikir seperti tempat parkir, alas untuk duduk dan lain-lain, karena mengingat jumlah jama'ah yang sangat banyak.
2. Bagi para jama'ah dzikrul ghofilin, di harapkan lebih bersemangat lagi dan lebih istiqomah lagi dalam mengikuti dzikir dan tetap istiqomah mendekati diri kepada Allah SWT.
3. Bagi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, semoga dengan adanya penelitian ini bisa memberikan pengetahuan keilmuan di bidang Tasawuf dan Psikoterapi terkait dengan dzikir, semoga mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi bisa mengadakan dzikir bersama minimal ketika hendak melaksanakan ujian tengah semester maupun akhir semester dan tentunya perlu mengembangkan penelitian lebih lanjut terutama mengenai topik Terapi Dzikir untuk meningkatkan ketenangan jiwa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran, 2006, *Konseling & Pikoterapi Islam*, (Jogjakarta, PT. Fajar Pustaka Baru)
- Frijanto, Agung. 2022. *Depresi Dan Bunuh Diri*, (RS Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta), https://yanke.kemkes.go.id/view_artikel/1450/depresi-dan-bunuh-diri. Diakses 6-Maret-2023.
- Aisyah, Hanna, *Dzikir Sebagai Teknik Meditasi Sufistik Dalam Meningkatkan Kualitas Energi Tubuh*, (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati).
- Aushafi, Faishal. 2017. *Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johar Pasca Kebakaran*, (Semarang: UIN Walisongo Semarang).
- Bastaman, Hanna Djumhana. 2005. *Integrasi Psikologi Dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, (Pustaka Pelajar: Yogyakarta).
- Basyrul Muvid, Muhamad. 2019. *Strategi Dan Metode Kaum Sufi Dalam Mendidik Jiwa*, (Jawa Barat: Goresan Pena).
- Burhannudin. 2020. *Zikir Dan Ketenangan Jiwa*, (Jurnal: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani, Vol 6. No. 1).
- Daradjat, Zakariah. 1991. *Islam dan Kesehatan Mental: pokok-pokok keimanan*, (Jakarta: Gunung Agung).
- Dwi Kumala, Olivia. 2017. *Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi*, (PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi, Volume 4, Nomor 1).
- Fitrikasari, Alifiati. 2022. *Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental*, <https://www.herminahospitals.com/id/branch/hermina-pandanaran>. Diakses 15-September-2022.
- Ghofur, Samsul Amin, 2010, *Rahasia Zikir dan Do'a* , (Jogjakarta: Darul Hikmah).
- Hamdisyaf, 2021, *Dzikir dan Self Awareness Dari Teori Hingga Amaliah*, (Guepedia).
- Haryanto, Rudi. 2014. *Psikoterapi Dalam Perspektif Islam*, (Jurnal: Al Hikam Vol. 9 No. 2 Desember).
- Ilyas, Rahmat. 2017. *Zikir dan Ketenangan Jiwa: telaah atas Pemikiran Al-Ghazali*, (Jurnal: Mawa'iz, Vol. 8, No. 1).

- Jama'ah dzikrul ghofilin, Wawancara pribadi, 1 April 2022.
- Joko Suharto bin Mastnawi, 2007, *Menuju Ketenangan Jiwa*, (Jakarta: Rineka Cipta)
- Kamila, Aisyatin. 2020. *Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan*, (Jurnal: Happinees, Vol. 4 No. 1 Juli).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Mendengarkan Dan Berkomunikasi Dalam Keluarga Adalah Komponen Pencegah Depresi Yang Utama* <http://www.depkes.go.id/article/view/2085/mendengarkan-dan-berkomunikasi-dalam-keluarga--adalah-komponen-pencegah-depresi-yang-utama-html>. diakses 14-september-2022.
- Latifah, Ummi. 2016. *Salat Tahajjud Sebagai Media Terapi Dalam Mewujudkan Ketenangan Jiwa*, (Padangsidempuan: IAIN Padangsidempuan)
- Mamik. 2014. *Metodologi Kualitatif*, (Sidoarjo: Zifatama Publisher,).
- Mayasari, Ros, 2013, *Islam dan Psikoterapi*, (STAIN Kendari).
- Megawati, Lulut. 2021. *Peran Dzikir Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Santri Di Pondok Pesantren Putri Al-Amin Yayasan Hudatul Muna Ponorogo*, (Ponorogo: IAIN Ponorogo,).
- Musafir bin Said Az-Zahrani, 2005, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insan).
- M. Sholihin. 2004. *Terapi Sufistik*, (Bandung: CV PUSTAKA SETIA,).
- Nevid, Jeffery S, 2021, *Metode Terapi: Konsepsi dan Aplikasi Psikologi*, (Nusamedia), diterjemahkan oleh M. Chozim.
- Nurentiana, Misy Putri. 2021. *Terapi Dzikir Dalam Peningkatan Ketenangan Jiwa Pada Jama'ah Thariqah Qadiriyyah Wa Naqsabandiyah*, (Lampung: UIN Lampung,).
- Pongtiku, Ary. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif Saja*, (Jayapura: Nulis Buku).
- Ramadhan, Fadli, 2019, *Dzikir Pagi & Petang*, (Yogyakarta: Fillah Books).
- Soestino. 2019. *Psikologi Kesehatan*, (Yogyakarta: Psikosain).
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, (Bandung: ALFABETA,).

- Sarihat, 2021, *Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an; Kajian Tafsir Tematik*, (UIN Yogyakarta: Maghza: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir).
- Saripah, Tika, 2017, *FUNGSI ZUHUD TERHADAP KETENANGAN JIWA (Studi Analisis terhadap Tafsir Jailani Karya Abd al-Qadir Jailani)*, (Al-Bayan: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir).
- Setya, Pinton,dkk. 2020. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Olahraga*, (Malang: Universitas Negeri Malang).
- Soestino, 2019, *Psikologi Kesehatan*, (Yogyakarta: Psikosain).
- Shihab, M. Quraish, 2018, *Wawasan Al-Qur'an Tentang Zikir Dan Do'a*, (Tangerang: Lentera Hati).
- Sururin, 2004, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada).
- Suhaimie, Muhammad, 2005, *Yasin Dzikir dan Do'a: Dari al-qur'an dan as-sunnah*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang).
- Suharto, Joko bin Mastnawi. 2007. *Menuju Ketenangan Jiwa*, (Jakarta: Rineka Cipta,).
- Syukur, Amin, 2012, *Sufi Healing: Terapi dengan metode tasawuf*, (Jakarta: Erlangga).
- Ustadz Nanda Afif Murdianto, Pemimpin Jama'ah, Wawancara pribadi, Rumah Ustadz Nanda Afif Murdianto, 25 Maret 2022.
- Wulur, Meisil B. 2015. *Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: CV Budi Utama,).
- Zakiah Daradjat. 2006. *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung,).
- Zulkifli, b. 2019. *Bimbingan Agama Islam Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan Di Lembaga Permasalahatan*, (Jurnal: Bimbingan Penyuluhan Islam, Vol. 1, No. 1 Januari-Juni).